

# דברי חכמה

הורים מזדקנים בשקט, אבל אהבתם אליך  
לעולם לא דוהה.  
מה שהם הכי רוצים זה לא מתנות או  
מחוות גדולות, אלא פשוט את הזמן  
שלך, את הנוכחות שלך ואת הנוחות של  
הידיעה שאתה שם.



גיליון מס. 2903\* א כסלו תשפ"ו \* 21 בנובמבר 2025  
כפר הנשיא \* עלון פנימי

עורכת: דורית צחור [dorittb1963@gmail.com](mailto:dorittb1963@gmail.com)



## צערם של מינים נכחדים | ספר חדש בפתח

ספר שירי השישי עומד לצאת בקרוב מאוד. כך פחות או יותר יראה הספר מבחוץ. עטיפה קדמית וגב העטיפה. על גב העטיפה יהיו כתובים הדברים הבאים. שיר שלי ודברים שכתב העורך ומבקר השירה והספרות רן יגיל:

### הארץ המובטחת

יגאל עמיר רצח את  
ראש הממשלה יצחק רבין  
ונדון למאסר עולם ועוד  
שש שנים על פציעת מאבטח  
ועוד שמונה שנים  
על קשירת קשר לרצח

ומאז אנחנו כלואים ביחד  
אתו בארץ שהבטיח לנו

לכאורה שם ספר שיריו החדש של המשורר והצייר **דודו פלמה "צערם של מינים נכחדים"** מעיד על עצמו. אתה מצפה כי המשורר המחאתי, איש השמאל, יצטנף בפינתו ויזר על מר גורלו בתוך סביבה עוינת פוליטית ותרבותית, בעיקר אחרי שבעה באוקטובר וכל הנורא שבא אחריו. יש בהחלט שירים כאלה כאן בקובץ וחלקם אף הולך תמיד, כמו אצל פלמה, אל השואה ומראותיה, שיש לה חלק בעיצוב תודעתו האישית והאמנותית, אלא שאני בפועל כקורא איני מקבל את זה. פלמה במהותו ובמיהותו נותר משורר מחאה רגיש, חד ומבריק, גם בשיריו המיואשים מן המצב. הוא מקורי, הוא חזותי במילותיו, הייתי אומר אפילו פלסטי. השירים לא מפסיקים לייצר תמונת מצב, והציורים המתכתבים איתם מחיים אותם ביתר שאת. הקו האישי הייחודי לו נראה בהם לכל עין. זה ספר שהוא חגיגה לעיניים הקוראות והצופות, והמחאה הגלויה כאן עולה אף יותר מאשר בשני ספריו הקודמים: "כשהגענו מן הים", ו"אין לה מנוחה אפילו בקבר", שראו אור גם הם בהוצאת עמדה.

רן יגיל

אנחנו נמצאים כעת ממש לפני הדפסת דוגמא. שזה מה שנקרא פעם, בימים אחרים, "העתקי שמש". בקרוב מאוד יראה אור גם הספר עצמו.

**הארץ המובטחת**

**יבאל עמיר רצח את ראש הממשלה יצחק רבין ונדון למאסר עולם ועוד שש שנים על פציעת מאבטח ועוד שמונה שנים על קשירת קשר לרצח**

**ומאז אנחנו כלואים ביחד אתו בארץ שהבטיח לנו**

לכאורה שם ספר שירי החדש של המשורר והצייר דודו פלמה "צערם של מינים נכחדים" מעיד על עצמו. אתה מצפה כי המשורר המחאתי, איש השמאל, יצטנף בפינתו ויצר על מר גורלו בתוך סביבה עוינת פוליטית ותרבותית, בעיקר אחרי שבעה באוקטובר וכל הנורא שבא אחריו. יש בהחלט שירים כאלה כאן בקובץ וחלקם אף הולך תמיד, כמו אצל פלמה, אל השואה ומוראותיה, שיש לה חלק בעיצוב תודעתו האישית והאמנותית, אלא שאני בפועל כקורא אני מקבל את זה. פלמה במהותו ובמיהותו נותר משורר מחאה רגיש, חד ומבריק, גם בשירי המיואשים מן המצב. הוא מקורי, הוא חזותי במילותיו, הייתי אומר אפילו פלסטי. השירים לא מפסיקים לייצר תמונות מצב, והציורים המתכתבים איתם מחיים אותם ביתר שאת. הקו האיש הייחודי לו נראה בהם לכל עין. זה ספר שהוא חגיגה לעיניים הקוראות והצופות, והמחאה הגלויה כאן עולה אף יותר מאשר בשני ספריו הקודמים: "כשהנענו מן הים", ו"אין לה מנוחה אפילו בקבר", שראו אור גם הם בהוצאת עמדה.

רן יניל

**דודו פלמה**

**צערם של מינים נכחדים**



**שירים וציורים**

**עמדה**

## נדנדת החילוני | מה כבר איוב מבקש? | דבר אלי אתה | אנתולוגיה קטנה של ניסיונות נואשים לדבר עם אלוהים

1. אף שִׁתִּים אל תַעֲשֶׂ עִמָּדִי; אֲזַ מִפְּנֵיךָ לֹא אֶסָּתֵר.  
פֶּפֶךָ מֵעַלִי הֶרֶסְךָ; וְאִמְתָּךְ אֶל תִּבְעֵתִנִי.  
וְקָרָא וְאֶנְכִי אֶעֱנֶה; אוֹ אֲדַבֵּר וְהִשִּׁיבֵנִי. (איוב פרק יג)
2. מה כבר ביקשתי, שואל איוב במר שיחו, מה אני כבר באמת צריך בחיים, הוא שב ושואל וממשיך ומעמיד את תנאי המשחק החדשים לאלוהים: שתסלק ממני את טִלְפִיךָ וקרא אלי אני מבטיח לענות, וכשאדבר אליך תענה לי לכל הרוחות.
3. מתוך ייאושו איוב עומד על סוג של יחס שוויוני בין האדם לאל. איזשהו סוג של הדדיות כמעט מודרנית של שותפות בין כמעט שווים. איוב מגדיר מחדש את הפרופורציות בין האדם לאל.  
"קָרָא וְאֶנְכִי אֶעֱנֶה; אוֹ אֲדַבֵּר וְהִשִּׁיבֵנִי" הוא אומר לו. ובעצם מה שהוא אומר זה: מה למעלה מה למטה רק אני, אני ואתה.

4. ביאליק כותב על ההדדיות השוויונית החדשה הזאת של איוב בשיר, הכאילו ילדים, החתרני שלו נדנדה:

נד, נד, נד, נד  
 נד, נד, נד, נד!  
 מה למעלה?  
 מה למטה – ?  
 רק אני,  
 אני ואֵתָה;  
 שְׁנֵינוּ שְׁקוּלִים  
 במאזָנִים  
 בִּין הָאָרֶץ  
 לַשָּׁמַיִם.

5. הביטוי "מה למעלה מה למטה" מקורו במשנה (מסכת חגיגה פרק ב', משנה א') והוא חלק מאמירה רחבה יותר: "כל המסתכל בארבעה דברים, ראוי לו כאילו לא בא לעולם: מה למעלה, מה למטה, מה לפנים, ומה לאחור."

משמעות הביטוי בהקשרו המקורי: אזהרה מפני חקירה ספקולטיבית: המשנה מזהירה מפני עיסוק בנושאים מטאפיזיים ונסתרים שמעבר לתפיסת האדם, כגון סודות הבריאה (מעשה בראשית) וסודות המרכבה (ענייני מלאכים ושמיים), נושאים שנחשבו לשיקוף של "מה למעלה" (בעולמות העליונים) ו"מה למטה" (בעולמות התחתונים). ביאליק קורא תיגר על המשנה ומאזן את עצמו מול אלוהים: "אני ואֵתָה; שְׁנֵינוּ שְׁקוּלִים במאזָנִים בִּין הָאָרֶץ לַשָּׁמַיִם".

6. גם לוי בן אמיתי מ"שדות שבעמק" שזכור לנו לטוב מריח הזבל ניחוח חציר תובע מאלוהים דיבור:

דְּבַר אֵתָה אֵלִי | לוי בן אמיתי  
 דְּבַר אֵלִי,  
 דְּבַר אֵתָה אֵלִי  
 נִלְאוּ אֲזָנֵי מִשְׁמַע  
 קוֹלִי אֲנוֹשׁ,  
 כְּבָדוֹ אֲזָנֵי מִשְׁמַע  
 הַמּוֹנוֹ  
 מִלְאוּ אֲזָנֵי  
 דְּמָמְתְּךָ  
 דְּבַר אֵלִי  
 דְּבַר אֵלִי אֵתָה,

מעץ, מסלע, מכוכב.

6. גם סבתא שלי מהמשפחות  
זעקה אליו בכל השלבים של השמדתה.  
גם כאשר עלתה אליו כלה קלה  
כעשן בארבות המשחירות.

7. ואלוהים בינתיים שותק...

בציור ביאליק מתנדנד עם אלוהים



## פינת הקריקטורה השבועית: ועדת החקירה המוסכמת על נתניהו





## • איך לזכות באריכות ימים?

בעולם קיימים מספר אזורים המכונים "Blue Zones" – אזורים כחולים – שבהם שיעור האנשים המגיעים לגיל 100 גבוה במיוחד. בין האזורים הללו ניתן למנות את האי אוקינאווה ביפן, חצי האי ניקויה בקוסטה ריקה, סרדיניה שבאיטליה, האי איקריה ביוון והעיר לומה לינדה בקליפורניה, ארה"ב. בכל אחד מהאזורים הללו מתקיימים אורח חיים, תזונה והרגלים חברתיים ותרבותיים ייחודיים, המקדמים בריאות ואריכות ימים. למען האמת, גם כפר הנשיא הוא מקום טוב להגיע בו לשיבה טובה.

לפני כחמש שנים או קצת יותר, הייתה קבוצה בגליל העליון אשר ניסתה לקדם את האזור שלנו בכיוון של הפיכתו ל Blue Zone. לפני הבחירות לראשות המועצה ב-2013, שוחחתי עם אחד המועמדים על הרעיון הזה בהתייחס לאזור שלנו. אבל אז פרצה המלחמה, הבחירות נדחו, והתברר שיש נושאים בוערים וקיומיים יותר שעל ראש המועצה לטפל בהם.

לפני כמה זמן קראתי שוב על היסודות של חברה ביפן, שעקרונותיה מסייעים לאריכות ימים. וחשבתי על המקבילות למקום שבו אנחנו גרים.

פילוסופיית החיים היפנית כוללת חמישה עקרונות בסיסיים, המתמקדים במתינות, מטרה וחיבור לגוף ולסביבה. הנה חמשת העקרונות שכדאי לאמץ, ושאחראיים לאריכות החיים של תושבי יפן.

**איקיגאי - חיים עם מטרה**

העיקרון הראשון, איקיגאי, מתורגם ל"סיבה לקום בבוקר". תחושת משמעות - בעבודה, במשפחה או בתחביבים - תורמת לאיזון נפשי ומפחיתה מצבי דיכאון. אנשים שמגדירים לעצמם מטרה ברורה נוטים לשמור על בריאות פיזית ונפשית טובה יותר ולחיות זמן רב יותר.

**מואיי - כוח הקהילה**

מואיי, רשת החברות המסורתית, היא מערכת תמיכה קבועה של חברים ושכנים המשתפים משאבים, עצות ודאגה הדדית. מחקרים מראים כי תמיכה חברתית מסוג זה מפחיתה תחושת בדידות, לחץ ומחלות לב.

## קייזן - צמיחה קטנה אך מתמדת

העיקרון השלישי, קייזן, מעודד שיפור מתמיד גם בצעדים קטנים. בין אם מדובר בשגרה בריאותית, הרגלי עבודה או מערכות יחסים, שינוי הדרגתי ועמוק לאורך זמן נמצא כיעיל יותר מהחלטות דרמטיות קצרות טווח, במיוחד כשמדובר בשמירה על משקל ועל אורח חיים פעיל.

## שינרין יוקו - תרפיית היער

שינרין-יוקו - "רחצה ביער", הפכה לתרפיה לאומית ביפן. מחקרים מראים כי שהיה קבועה בטבע מורידה את לחץ הדם, מאזנת את קצב הלב ומפחיתה חרדה. לפי המדע, השילוב בין ריחות העצים, האור הטבעי והשקט משפר את מערכת החיסון ותורם לשינה טובה יותר.

## מתינות באכילה

אך העיקרון שהוא אולי מפורסם ביותר מבין החמישה, עיקרון עתיק שמקורו בקונפוציוס הוא "אכול עד שאתה שבע ב-80 אחוזים." מחקרים מראים כי אנשים הפועלים לפיו, צורכים פחות קלוריות, מפחיתים כולסטרול וסוכר, ושומרים על משקל יציב לאורך זמן. מחקרים מראים כי אנשים הפועלים לפיו צורכים פחות קלוריות, מפחיתים כולסטרול וסוכר, ושומרים על משקל יציב לאורך זמן. בניגוד לדיאטות מבוססות הגבלות, ההרגל מעודד אכילה מודעת: ללעוס היטב, לעצור בין ביס לביס ולהניח את הסכום כשמופיעה תחושת נוחות - לא שובע מלא. מומחי תזונה הסבירו כי היתרונות המטבוליים של העיקרון הזה נובעים מכך שסיום הארוחה מתרחש לפני שהמוח מקבל את אותות השובע, תהליך שנמשך כעשרים דקות. "הסוד לבריאות אינו בהימנעות, אלא במודעות וכבוד לצרכים האמיתיים של הגוף".

לסיכום, אין לי ספק, שאנו חיים בחברה המקדמת את העקרונות האלה. יש לנו מטרות, שההתקדמות לעברן נותנת לנו סיבה לקום בבוקר, ונותנת טעם לחיים פה. [לא עקרונות שלושת הכ' (כבוד, כסף וכוח)] אלא מטרות שהן גדולות מאיתנו. אנחנו מצויים בחברה של עזרה הדדית וערבות הדדית, אנו חיים בטבע, גם אם אנחנו לא מרבים לטייל.

ומה שנוגע למתינות באכילה? זה אולי איננו עקרון שתלוי בחברה שלנו, משהו צריך גם להיות נתון לשליטתו של היחיד. וגם זה בצעדים קטנים.

והעיקר: שנמשיך לחייך ולצחוק, שנרבה להיפגש, ונשמור על אופטימיות.

שבת שלום

תמר וולפין



פִּינֶת הַהֶנְצָחָה | דוד אלמן

## זֶהֱי זְכָרָם בָּרוּךְ

טומי עמית ז"ל - ( 16/12/2022 - 15/12/1927 )

טומי נולד בגרמניה והגיע לאנגליה ב"קנדר טרנספורט".  
דרך הכשרת שמריהו והבונים הגיע לארץ באני "טטי".  
אדם מוכשר ורב תחומי. אהב מאד להזכיר לנו מהיכן הגענו ובכלל מי אנחנו  
בעיקר מהבחינה ההיסטורית.  
בין השאר, גם ארכיאולוג. הכיר את האזור בו אנו חיים כמו את כפות ידיו.  
אתר "בנות כורזים" הינו רק אחד מיני מפעלים שהקים.  
כל מי שהכיר אותו לא ישכח אותו במהרה!!  
טומי עמית בהחלט השאיר את חותמו על הקהילה שלנו.



<https://khbbm1.wixsite.com/2022-06>

הביא דוד אלמן - פניות כלשהם הפנו אלי - רק לא בטלפון (בעיית שמיעה)

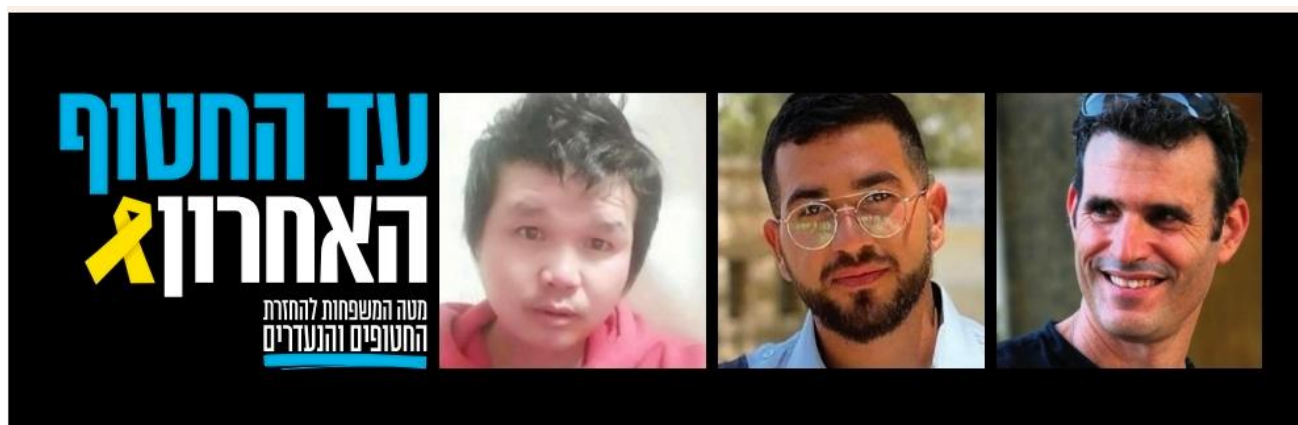
## חלל נוסף חזר לישראל לקבורה ראוויה:

מני גודארד ז"ל מקיבוץ בארי, גדל בחוף הים לצד אביו יעקב שעבד כמציל ולימים הלך בעקבותיו, והפך למציל בעצמו. מני הגיע לקיבוץ בארי בגיל 14 בעקבות אחותו שמואלה. בצבא שירת בסיירת חיל השריון ואף לחם במלחמת יום הכיפורים. משפחתו של מני מתארת אותו כאיש נדיב, אוהב אדם ללא גבולות, ואוהד שרוף של הפועל תל אביב. לאורך חייו מילא תפקידים רבים בקיבוץ, בין היתר, ניהל את בריכת הקיבוץ במשך שנים ארוכות. מבין הישגיו הרבים, נהג להחשיב את משפחתו להישגו הגדול ביותר. מני היה אב מסור לארבעת ילדיו, וסב גאה ואוהב לנכדיו.

בבוקר השבעה באוקטובר מני הסתתר בממ"ד בביתו שבקיבוץ בארי עם אשתו איילת. השניים ברחו מהממ"ד לאחר שביתם הוצת, אך המחבלים ארבו להם מחוץ לבית. מני נרצח ונחטף לעזה, אשתו איילת הסתתרה בשיחים במשך כמה שעות עד שנרצחה גם היא. מני הותיר אחריו את ילדיו גל, בר, מור וגוני, ואת שבעת נכדיו.



ואנחנו לא שוכחים שיש לנו עוד 3 חטופים חללים נמצאים כבר 777 ימים בשבי לא ננוח ולא נשקוט עד להשבת אחרון החטופים



# שירי מלחמת חרבות ברזל



השיר נכתב בהשראת חוויותיה האישיות של רפאל מתקופת מלחמת חרבות ברזל ובפרט מטבח פסטיבל הנובה, שבה ניצלה ממתקפת חמאס ב-7 באוקטובר 2023. השיר עוסק בכוח הרצון, באמונה ובחיפוש אחר אור מתוך אפלה. רפאל תיארה את יצירת השירים בפרויקט "22:22" כמעשה ריפוי אישי וכדרך להעניק השראה למאזיניה. שם השיר משתלב עם הסמליות הרוחנית של המספרים החוזרים 22:22, אשר לפי אמונתה של רפאל מסמלים דרך נכונה ושלווה פנימית. בהצהרה שמסרה בעת יציאת האלבום אמרה: "אין יום שאני לא רואה את שילוב הספרות האלה איפשהו. זה מלווה אותי. הדבר הקטן הזה מחזיק את הנפש שלי מתקדמת ברוגע, בשקט ובשלווה".

## יידלק האור

מילים ולחן: ים רפאלי ורוי כהן

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>יש לי תיקון לא קטן לעשות<br/>לכל מה שקורה לנו יש סיבה<br/>ולמרות השריטות הכאב שבלב<br/>מצאתי בי מחילה<br/>הכל כפרת עוונות<br/>כי בסוף של הסוף<br/>אתה מול עצמך<br/>את מה שעברתי רציתי לשכוח<br/>היום אני מבינה<br/>באמת לאהוב ולדעת למחול<br/>שיכאב שישרוף לי בעצמות<br/>מתוך הפחד אני צומחת מיום ליום<br/>אני יודעת</p> <p>מתוך החושך יידלק האור<br/>תמות נפשי ואלוהים ישמור<br/>אני יודעת שנתתי את הכל<br/>אני חזקה יותר מאתמול<br/>מתוך החושך יידלק האור</p> <p>עם הזמן שיעבור<br/>עוד אמצא בי נחמה<br/>ואני אהיה לי בית<br/>שורשים ואדמה<br/>למרות כל הסדקים<br/>אהיה יותר שלמה<br/>אני יודעת</p> | <p>יש בי המון מעלות<br/>וחיבור רוחני ורצון לראות<br/>את הטוב שמגיע אליי<br/>לשולחן לצלחת בכמויות<br/>כי יש לי הרבה לאבד<br/>אז אומרת בכל יום תודה על הכל<br/>כי מהחיים לא נצא בחיים<br/>זו עוד סיבה לחיות<br/>באמת לאהוב ולדעת למחול<br/>שיכאב שישרוף לי בעצמות<br/>מתוך הפחד אני צומחת מיום ליום<br/>אני יודעת</p> <p>מתוך החושך יידלק האור<br/>תמות נפשי ואלוהים ישמור<br/>אני יודעת שנתתי את הכל<br/>אני חזקה יותר מאתמול</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                     |       |
|---------------------|-------|
| מאיר ריינס          | 22.11 |
| רותי גדליזון        |       |
| דורון בולדווין      |       |
| רייצ'ל פלינק ג'קסון | 24.11 |
| עומר נוי            |       |
| ענבל פרנק           |       |
| דביר בן רשף         | 25.11 |
| פלג עוזיאל          | 26.11 |
| דניאלה אזולאי       |       |
| אלונה אלאני         | 27.11 |
| עמוס בן דור         |       |
| מאורי ברק           |       |
| עמית קרוקובר        |       |





## סיפור לשבת

### האמא שעמדה אחרונה \ יהונתן גומני

בכל מסיבת סיום בבית הספר, כשהאולם כבר התרוקן, נשארה תמיד אישה אחת.

היא סידרה כסאות, אספה עטיפות, ניקתה שולחנות.

הורים אחרים כבר היו בדרך הביתה, וילדיהם רצו סביבם.. אבל היא עוד עמדה שם, מסדרת.

יום אחד ניגשה אליה המורה ושאלה: "למה את תמיד נשארת אחרונה?"  
האמא חייכה ואמרה: "כי ככה אני מלמדת את הילדים שלי ... שלא עוזבים מקום עד שמוודאים שכולם מרגישים טוב".

השנים חלפו. ילדיה גדלו להיות אנשים שלא משאירים חבר מאחור, אנשים שמרימים אחרים גם כשהם עצמם עייפים.

ומה שהם ספגו לא היה שיעור בכיתה, אלא דוגמא חיה מהבית.

מוסר השכל: ילדים לא לומדים ממילים, אלא ממעשים. מה שאנחנו עושים בשקט, כשנדמה שאף אחד לא רואה .. זה מה שהכי מעצב את חייהם.

