

# דברי חכמה

## שְׁנֵצְחָק / נַעַם חוֹרֵב

שְׁנֵצְחָק,

צְחוֹק כְּזָה חֶזֶק שְׁיִהְיֶה עַד לְמִרְחָק

שְׁנֵצְחָק,

מִבְּדִיחָה שֶׁל חֵבֶר בְּעִבּוּדָה

מִסְצִינָה מְשׁוֹנְעֶת מִתּוֹךְ סָרֵט

מִשְׁטוּיּוֹת שְׁפוֹלְטֹת הַיְלָדָה

מִמְעָרְכוֹן שֶׁל אֶרֶץ נְהַדְרָת

שְׁנֵצְחָק,

עַד שֶׁהִבְטָן תִּיקָרַע

מִתְסַרְוֶקֶת שֶׁהִיָּתָה לָנוּ לִפְנֵי עֶשְׂוֹר

מִפְרָצוּפִים שְׁנַעְשָׂה מוֹל הַמְרָאָה

מִהַקְלָטָה בּוֹטְסָאפּ שֶׁל חֵבֶר שִׁיכּוֹר

שְׁנֵצְחָק,

מִפּוֹסֵט קוֹרַע שְׁעָלָה בְּמִצְיָצִים

מִהַאִילִתוֹרִים שֶׁל אֲדִיר מִיֶּלֶךְ בַּהוֹפְעוֹת

בְּלִי שְׂאֵלוֹת, אֹ אוֹ תְנָאִים, אֹ אוֹ תִירוּצִים

צְחוֹק שְׁיִחְלִיף לָנוּ אֶת הַדְּמְעוֹת

שְׁנֵצְחָק מַעְצָמְנוּ וְעַל עֲצָמְנוּ

שְׁנִשְׁתַּרֵּר אֶת הַמַּחְנֵק

בְּכִינוּ הַשָּׁנָה כְּבָר עַד קְצוֹתֵינוּ

עַכְשָׁיו הַגִּיעַ הַזְּמַן

שְׁנֵצְחָק



גיליון מס. 2917 \* י' אדר תשפ"ו \* 27 בפברואר 2026  
כפר הנשיא \* עלון פנימי

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



## לאכול 80% פחמימות ולהישאר רזה

מאמר מעניין שמצאתי בפייס. כן, לפעמים אפשר להיתקל בפיד, במעלה הזרם או במורד הזרם, במאמרים מעניינים ומאתגרים. וללמוד מהם משהו

1. גלדיאטורים רומיים אכלו 80% פחמימות ונשארו רזים וחזקים. אנחנו אוכלים פחמימות ומשמינים ומפתחים סוכרת. הנה מה השתנה.

2. קראתי ספר היסטוריה על רומא העתיקה בחודש שעבר כשנתקלתי במשהו שפשוט לא הסתדר לי.

הגלדיאטורים — האתלטים הכי מובחרים בעולם העתיק — אכלו תזונה שהייתה כמעט 80% פחמימות. שעורה, שעועית, חיטה, עדשים. בדיוק אותם מזונות שאומרים לנו היום שיעשו אותנו שמנים וסוכרתיים.

אבל כשחוקרים ניתחו עצמות מקברי גלדיאטורים, הם מצאו שהאנשים האלה היו רזים, שריריים, וללא שום סימנים למחלה מטבולית.

ובינתיים, אנחנו אוכלים הרבה פחות פחמימות מהם — ואנחנו בעיצומה של מגפת סוכרת.

הפרדוקס הזה לא עזב אותי, אז עשיתי מה שכל אחד עושה כשמשוה לא מסתדר... נפלתי לבור מחקר בשתיים בלילה.

3. מצאתי מחקר מאוניברסיטת וינה שבו חוקרים ניתחו עצמות של גלדיאטורים מבית קברות בטורקיה. האנשים האלה אכלו 600–800 גרם פחמימות ביום.

לשם השוואה, האמריקאי הממוצע אוכל בערך 250 גרם.

כלומר הגלדיאטורים אכלו פי שלושה יותר פחמימות מאיתנו — אך לפי העצמות שלהם לא היו סימנים להם לעמידות לאינסולין, לא סמני סוכרת, ולא נזק מטבולי בכלל.

4. המשכתי לחפור ומצאתי מחקר נוסף שהשווה שלדים רומיים עתיקים לבני אדם מודרניים.

לרומאים הקדומים היו כבדים גדולים יותר ב-30% והראו סימנים לחילוף חומרים טוב משמעותית של גלוקוז.

הגוף שלהם עיבד פחמימות בצורה אחרת לחלוטין משלנו.

ואז מצאתי את התשובה בטקסט רפואי רומי משנת 79 לספירה שנכתב על ידי פליניוס הזקן.

הוא תיאר כיצד רופאים רומאיים נתנו לחיילים ולגלדיאטורים משהו שנקרא — "silybum marianum" גדילן מצוי — (Milk Thistle) במיוחד לצורך "חיזוק הכבד" לפני קרבות ומשחקים.

הם הבינו שכבד חזק הוא חיוני לביצועים פיזיים וליכולת של הגוף "לתדלק" את עצמו בכמויות גדולות של אוכל.

5. ואז זה התחבר לי.

הרומאים הקדומים חיו בעולם בלי מזון מעובד, בלי חומרי הדברה, בלי חומרים משמרים באלכוהול, בלי שמני זרעים תעשייתיים, ובלי כל החשיפה הכימית שאנחנו חיים איתה כל יום.

הכבד שלהם היה "נקי", ולכן כשהם אכלו כמויות עצומות של פחמימות — הכבד שלהם הצליח לעבד את הגלוקוז כמו שצריך ולהמיר אותו לאנרגיה במקום לשומן.

הכבד שלנו לעומת זאת מוצף.

שנים של אלכוהול, מזון מעובד, רעלים סביבתיים, תרופות — הכול מצטבר ופוגע ביכולת של הכבד לווסת סוכר בדם.

ולכן גם כשאנחנו אוכלים פחות פחמימות מאשר הגלדיאטורים, הכבד הפגוע שלנו לא מסוגל לעבד אותן ביעילות.

לגלוקוז אין לאן ללכת, אז הוא נשמר כשומן סביב המותניים — והסוכר בדם נשאר גבוה.

הבעיה היא לא שפחמימות הן "בהכרח" הבעיה — הבעיה היא שהכבד המקולקל שלנו לא מסוגל לעבד אותן כמו שכבד בריא אמור.

6. הרומאים הבינו את זה לפני 2,000 שנה, ולכן הם נתנו לאתלטים המובחרים שלהם גדילן מצוי כדי להגן על תפקוד הכבד.

אני לא אומר שצריך ללכת לאכול 800 גרם פחמימות כמו אתלט עתיק, אבל אני כן אומר שאולי האשמנו את הפחמימות בבעיה שהיא בעצם הצטברות נזק בכבד בגלל חיים בסביבה רעילה מודרנית.

הרומאים הבינו את זה כשהם נתנו ללוחמים שלהם גדילן מצוי ל"חיזוק הכבד".

אנחנו שכחנו.

אם גלדיאטורים רומיים יכלו לאכול 80% פחמימות ולהישאר רזים וחזקים, אולי הבעיה היא לא הפחמימות.

אולי הבעיה היא שהכבד שלנו פגוע מדי מרעלים מודרניים כדי לעבד אותן כמו שכבד אנושי אמור.

וכן, אני לא אומר שפחמימות פתאום "בריאות". אני אומר שאם הכבד שלך מקולקל — לא משנה מה תאכל... הסוכר בדם שלך יהיה דפוק בכל מקרה.

## 7. גלדיאטורים בעלי כבד מחוזק



-----

## שלום בר

1. יהודה עמיחי (1924–2000) נחשב למשורר הישראלי המתורגם ביותר והידוע ביותר בעולם. שיריו תורגמו ליותר מארבעים שפות שונות, והוא נחשב לאחד המשוררים הבולטים והחשובים ביותר במחצית השנייה של המאה העשרים, תוך שזכה להכרה בינלאומית רחבה. ומעניינת ההתעניינות שמגלים לאחרונה גורמים תרבותיים ודתיים בשיר "שלום בר" שלו.

2. בדרשת חג המולד בשנת 2025 בוותיקן, ציטט האפיפיור ליאו ה-14 את שירו של המשורר הישראלי יהודה עמיחי, "שלום בר". זו הייתה מחווה היסטורית ויוצאת דופן, שכן זהו המקור היחיד בדרשה שלא נלקח מכתבי הקודש הנוצריים. השיר, העוסק בשלום אמיתי ולא רק בהפסקת אש, הובא כחלק מנאום ה-Urbi et Orbi-נאום ה-Urbi et Orbi-(בלטינית: "לעיר [רומא] ולעולם") הוא ברכה ואגרת אפיפיורית חגיגית, הניתנת פעמיים בשנה - בחג המולד ובחג הפסחא - על ידי האפיפיור ממרפסת בזיליקת פטרוס הקדוש בוותיקן. הנאום מופנה למאמינים ברומא ולכל העולם.

3. שלום בר | יהודה עמיחי

לא זה של שביתת נְשֶׁק,  
אֶפְלוּ לא של חזון זָאב עם גְּדִי,  
אֶלָּא,  
כְּמוֹ בֶּלֶב אַחַר הַהִתְרַגְּשׁוֹת:  
לְדַבֵּר רַק עַל עֵיפוֹת גְּדוֹלָה.  
אֲנִי יוֹדֵעַ שְׂאֲנִי יוֹדֵעַ לְהִמִּית,  
לְכֵן אֲנִי מְבַגֵּר.  
וּבְנֵי מִשְׁחָק בְּרוּבָה צַעְצוּעִים שִׂיּוֹדֵעַ  
לְפָתַח וְלַעֲצֵם עֵינַיִם וְלַהֲגִיד, אָמָּא.

שְׁלוֹם בְּלִי רַעַשׁ כְּתוֹת חֲרָבוֹת לְאַתִּים, בְּלִי מְלִים, בְּלִי  
קוֹל חוֹתְמוֹת כְּבִדוֹת; שְׁיִהֶה קַל  
מְעַל, כְּקֶצֶף לְבָן וְעֶצֶל.  
מְנוּחָה לְפִצְעִים;  
אֶפְלוּ לא אַרוּכָה.  
(וְזַעֲקֵת יְתוּמִים נְמֻסְרֵת מְדוֹר  
לְדוֹר, כְּמוֹ בְּמְרוֹץ שְׁלִיחִים; מְקַל לא נוֹפֵל)

שִׁיחָה  
 כְּמוֹ פְּרָחֵי בָר,  
 פְּתָאם בְּלַרְח הַשְּׁדָה:  
 שְׁלוֹם בָּר.

4. להקת U2 הוציאה לפני שבוע (ביום רביעי) במפתיע מיני-אלבום חדש בשם Days of Ash הכולל שישה שירים. אחד מהם, Wildpeace, כולל הקראת שיר של המשורר הישראלי יהודה עמיחי, בשם "שלום בר". את מילותיו של עמיחי, שפורסמו במקור ב-1978, מקריאה בשיר המוזיקאית הניגרית אדאולה.



מנהלת בית ספר מקרית גת  
 גנבה מיליון ש"ח מכספי  
 התלמידים. הטלפון הראשון  
 היה ממרכז הליכוד לשאול אם  
 תהיה מוכנה לרוץ בפריימריז

### פינת הקריקטורה השבועית: מדען הגרעין ניסים ואטורי



@@@@@@@@@@@@@@

### מזל טוב

**בת נולדה לנטע ונתן גדיה  
אחות לדן וארז המתוקים**

**שפע ברכות  
לכל בני המשפחה.**



**אנו מאחלים לכם שתגדלו אותה  
באושר, נחת והרבה אהבה**



פנת הנצחה / דוד אלמן



אירית בן-חיים ז"ל - ( 17/9/2009 - 18/7/1924 )

אירית הינה חברת הקיבוץ וממייסדיו. אי-שם בעבר התגיסה לחיל הרפואה הבריטי והוצבה בציילון - היא סרי-לנקה.

בתקופה זו הכירה את משה, וכמו שנאמר - השאר היסטוריה.

אבל את ההיסטוריה לא נשכח כל כך מהר. מעבר להקמת משפחה גדולה ומפוארת, הקדישה אירית את זמנה לטיפול בכל מי שנדרש לכך.

מעבר לעבודתה במרפאה שלנו, היא גם טיפלה אישית במספר לא קטן של אנשי המקום.

יהיה קשה מאד לשכוח את אירית שהייתה סימביוזה של עובדת חרוצה ו"ליידי"



<https://khbbm1.wixsite.com/2009-03>

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

# אבישי עומר



"כי בן קיבוץ, כדורגלן"...

אבישי עומר, הבן של טלית ויורם, מבקש שתצביעו עבורו לחביב הקהל!  
לינק מצורף ותעבירו בבקשה לעוד חברים ומשפחה



קישור לסרטון מי הוא אבישי:

[https://drive.google.com/file/d/1FL5o\\_MzMxlazbfIN2S7399OwMM2MPo\\_m/view](https://drive.google.com/file/d/1FL5o_MzMxlazbfIN2S7399OwMM2MPo_m/view)

ההצבעה נפתחה רשמית, אנא הצביעו לאבישי עומר מקיבוץ כפר הנשיא



ושלחו את הקישור גם למשפחה וחברים



קישור להצבעה

<https://toptalent.ynet.co.il/>

**תצביעו לי!**  
**ואולי אהיה**  
**חביב הקהל של**  
**טופ טאלנט 3**



**אבישי עומר**  
איתוראן קריית שמונה  
מגן ימין

# פורים



## פורים

### בכפר הנשיא

16:30 | 03.03

הפנינג פורים לכל

המשפחה בחסות המכינה

**מיקום:**

היכל מכינה + מתחתם תחתון

של לב הקיבוץ

בתכנית- דוכנים, פרסים

אוכל ופינוקים

21:00 | 06.03

מסיבת פורים בנושא "ים"

**מיקום:**

לב הקיבוץ

בתכנית- תחרות תחפושות

נושאת פרסים

# שירי מלחמת חרבות ברזל



סרן יובל זילבר ז"ל - בנם הבכור של יעל ואיתי. נולד ביום ז' באייר תשנ"ח (3.5.1998) ברמת גן. אח לשירה ורום.

ביום 14.10.2023 התגייס למילואים ושירת בחיל רגלים.

סגן יובל זילבר נפל בקרב ביום י"ז במרחשוון תשפ"ד (1.11.2023) בן 25 בנופלו. הוא הובא למנוחות בבית העלמין האזרחי בנטעים. הותיר אחריו הורים ושתי אחיות.

לאחר נפילתו הועלה לדרגת סרן.

## חיים ששווה לחיות

ג'מבו ג'יי על פי מילים של יובל זילבר ז"ל

"אתם יודעים לשמור סוד?"

יש לי שריטה שלכתוב בקרבי מביא מזל רע

אחרת איך זה שכל הנופלים תמיד כותבים

תמיד משוררים כאלה

מוצלחים

מצחיקים

תמיד גיבורים

איך זה שכל הנופלים תמיד משאירים איזה משהו

אז אם אתם קוראים את זה תדעו לכם שיש לי שריטה

כמו זמר עם פרפרים שניה לפני הבמה

זמן קצוב

אי ודאות מרגיש את זה בבטן

אי אפשר לרדת

רכבת הרים

פחד טהור

יש לי שריטה

אומץ לבחור להיות הבא בתור

אם אתם קוראים את המילים שלי תבטיחו לי לחיות

חיים ששווה לחיות

אם אתם קוראים את המילים שלי תבטיחו לי לחיות

חיים ששווה לחיות

יש לי שריטה שלכתוב בקרבי מביא מזל רע  
 אחרת איך זה שכל הנופלים תמיד כותבים  
 תמיד משוררים כאלה  
 מצחיקים  
 מבריקים  
 תמיד הם יודעים  
 איך זה שכל הנופלים תמיד משאירים איזה משהו  
 אז אם אתם קוראים את זה תדעו לכם שיש לי שריטה

שואף אוויר כמעט טועם ואז עוצר  
 עד שאוזר אומץ ושותה  
 לפני שיתקרר  
 והכוויות האלה הזדמנויות  
 לשתות את החיים  
 לא לוותר  
 יש לי שריטה  
 תגיד לי מי בכלל רוצה להיות פושר

אם אתם קוראים את המילים שלי תבטיחו לי לחיות  
 חיים ששווה לחיות  
 אם אתם קוראים את המילים שלי תבטיחו לי לחיות  
 חיים ששווה לחיות

יש לי שריטה שלכתוב בקרבי מביא מזל רע  
 אז אני קצת מפחד לכתוב כאן





28.2 לירן לינטון

1.3 דורית חייט

נטע בג'רנו

2.3 שלמה ויסבקר

אמירה אנגלסברג

גאיה נוי טייטלר

4.3 קרני צ'ייכנר

5.3 תמר וולפין

חנה כץ

תם קורן





## סיפור לשבת

### הילד שלא רצה להוריד את הכובע

השיחה הגיעה במהלך השיעור השני, רגועה, אבל דורשת טיפול. "אתה יכול לרדת למשרד שלך? אחד מתלמידי כיתה ח' מסרב בתוקף להסיר את הכובע שלו בכיתה".

כשהגעתי למשרדי הוא ישב שם - רון. בדרך כלל מדבר יפה, מכבד. אבל היום... הוא ישב מכורבל בכיסא כאילו רצה להיעלם.

הכובע שלו היה משוך נמוך, מכסה את כל המצח עד העיניים. ניסיתי לברר מה קרה.

הוא מלמל כל כך בשקט שכמעט פספסתי את זה: "הם צחקו עליי". הוא סיפר לי שילדים בקפטריה צחקו על התספורת המשונה שלו. הוא הרים לאט את הכובע שלו. שיערו באמת היה קצוץ בצורה משונה, קווים משוננים, קרחות קטנות. "בת דודתי סיפרה אותי", הוא אמר.

יכולתי לרשום לו הערה על כך שלא מילא את בקשת המורה להסיר את הכובע ולשחרר אותו. אבל חוקים הם לא תמיד מה שילדים צריכים.

קמתי, ניגשתי לארון שלי והוצאתי את מכונת התספורת הישנה שלי. לפעמים אני מגיע מוקדם לפני כולם, ומנצל את הזמן כדי לשפצר את הופעתי. לפני שהפכתי למנהל בית ספר, עבדתי במספרה כדי לממן את הלימודים שלי.

"תן לי לעזור, בסדר?" שאלתי.  
הוא הנהן.

כרתי מגבת משומשת על כתפיו והתחלתי לעצב את ראשו. כשהקו הקדמי היה מסופר יפה, הגשתי לו ראי קטן והוא הרים בוחן, כאילו מישהו סוף סוף נתן לו לנשום שוב.

ואז הוא התחיל לדבר על איך הלעג כואב יותר כשהוא בא איתך כל הדרך הביתה.

כשכיוונתי את הזווית לוושי אחרון, שמת לי לב למשהו. צלקות, קמטים זעירים ומוגבהים חרוטים בחלק האחורי של הקרקפת שלו. קפאתי לחצי שנייה.

"אלה... מהזמן אחרון?" שאלתי בשקט.  
הוא לא ענה מיד.

אחר כך הוא לחש: "שם הוא פגע בי. בשנה שעברה. כשהיינו עדיין בבית היש שלנו".

כיביתי את מכונת התספורת. "מי זה 'הוא'?" שאלתי.  
רון לא הסתכל עליי. ואז הוא אמר משהו שגרם לדמי לקפוא.

"החבר לשעבר של אימא שלי". הוא לחש. קולו כל כך קטן שכמעט נבלע בזמזום השקט של המשרד. "הוא... הוא היה מתעצבן. עליה. עליי. הוא היה זורק דברים. בפעם האחרונה, זה היה ספל קפה שנשבר ופצע אותי".

מכונת התספורת בידי הרגישה פתאום כבדה כמו משקולת. התספורת הכושלת, הכובע, הפחד, זה לא היה רק עניין של בושה. זה היה עניין של הסתרות. זה היה עניין של הישרדות.

"רון", אמרתי, קולי יציב למרות הזעם שהתפתל בבטני. "הוא עדיין בסביבה? אימא שלך בסדר?"

לבסוף הוא הסתכל עליי, עיניו פעורות ורדופות. "עזבנו לפני כמה חודשים. יש לנו דירה חדשה עכשיו. היינו אמורים להיות במצב טוב יותר", הוא עצר. "אבל הוא מצא אותנו".

הלב שלי געש. "מתי, רון?"

"אתמול בלילה", הוא נחנק, דמעה אחת זלגה דרך השערות הזעירות שנדבקו על לחיו. "הוא חיכה לנו בחוץ. הוא אמר לאימא שלי שהוא מצטער. הוא אמר שהוא השתנה. היא... היא הכניסה אותו".

התספורת. זו לא הייתה בת דודתו שסיפרה אותו, כמו שסיפר. זה היה הוא. ניסיון מגושם ואכזרי להתנצל, או גרוע מכך, סימן של בעלות.

הנחתי את המכונה. התספורת הסתיימה. אבל העבודה האמיתית שלי רק התחילה.

"בסדר", אמרתי, קולי לא הותיר מקום לוויכוח. הנחתי את ידיי על כתפיו, סובבתי אותו אליי. "הנה מה שיקרה. אתה לא נוסע הביתה בהסעה היום. אתה תישאר כאן איתי. אנחנו נתקשר לאימא שלך, ואנחנו נתקשר לכמה אנשים שיכולים לעזור. אנשים שדואגים שגברים כאלה ילכו ולא יחזרו לעולם. אתה מבין?"

הוא רק הנהן, שמעתי נשיפה של הקלה כה עמוקה עד שנראה כאילו יישרה את כתפיו הכפופות.

במשך השעתיים הבאות, המשרד שלי הפך לחמ"ל. דיברתי עם אימו של רון, שבכתיב בטלפון, והודתה שהיא מבועתת אך לא יודעת מה לעשות. התקשרתי למשטרה. התקשרתי לשירותי הגנת הילד.

כשהאימא הגיעה לבית הספר, היא לא הייתה לבד. שוטר ועובדת סוציאלית היו איתה. הייתה להם תכנית - צו הרחקה, מקום חדש ללכת אליו, מקלט עם שמירה, שבו הוא לא יוכל למצוא אותם.

כשרון התכונן לעזוב עם אימו, הוא עצר ליד דלת המשרד שלי. התספורת שלו הייתה מושלמת - חדה ונקייה. אבל יותר מזה, עיניו היו צלולות. הפחד עדיין היה שם, אבל הוא כבר לא הסתתר.

"תודה", הוא לחש.

"אתה ילד טוב, רון", אמרתי, קולי עבה. "מגיע לך להרגיש בטוח".

הוא הושיט יד ונגע בחלק האחורי של ראשו, שם הצלקות היו מוסתרות כעת מתחת לקווים הנקיים של תספורתו החדשה.

"אתה יודע", הוא אמר, חיוך קטן ומהוסס על פניו. "אתה ספר די טוב".

פשוט חייכתי בחזרה. "אני מקווה שאני מנהל טוב יותר".

באותו יום, הפרתי כלל של בית ספרי. אבל פעלתי לפי כלל חשוב הרבה יותר. הקשבתי. ראיתי ילד שהתחבא, ובמקום להעניש אותו על סירוב להסיר את הכובע, שאלתי אותו למה הוא צריך אותו.

לפעמים, הדבר הכי חשוב שילד צריך הוא לא עונש, אלא תמיכה. בואו נעשה כל מה שביכולתנו כדי שילדים לא יצטרכו לחוות דברים קשים כאלה. נגביר מודעות, נשאל, נעזור. הילדים הם העתיד שלנו.

