

דברי חכמה

מה שלומך / נעמה מוזס

את שואלת לשלומי ואין לי תשובה.
שלומי מטלטל בין גזון לתקנה,
רגע צולל למצולות ורגע מזדקף ומזדהה יבשה.
ואולי התשובה פחות משנה,
אלא יותר הפונה.
כי זה שעצרת לשאל.
זה שראית אותי-
כבר חזק את שלומי.

גיליון מס. 2922 * טז ניסן תשפ"ו * 3 באפריל 2026
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: דורית צחור dorittb1963@gmail.com

בכל שנה, בערב פסח אנו יושבים יחד עם המשפחה, מספרים את סיפור יציאת מצרים, ומתארים כיצד משה רבנו, יחד עם אחיו אהרון, עמד בפני פרעה, קרא בפניו "שלח את עמי" והוריד על מצרים את עשרת המכות שהובילו לשחרור בני ישראל. אך האם ידעתם שכאשר עמד משה אל מול המלך המצרי הוא היה כבר כבן 80, בעוד שפרעה, כך סוברים, היה צעיר ממנו בהרבה? דוד אשל לקח את הפרט המעניין הזה ושלב ממנו השראה לשיר נפלא ומחכים, המתאר בשפה יפה ומשעשעת את סיפור המעשה, את ההתנצחות בין משה לפרעה, את פער הדורות והתפיסות בין שני האישים, וכיצד בסופו של דבר יצא משה המבוגר כשידו על העליונה. השיר הזה לא רק מהנה ורלוונטי לקראת החג, אלא גם מלמד אותנו לקח מעניין ומחכים, ולכן כדאי לכם מאוד לקרוא אותו...

השליש השלישי מאת: דוד אשל

איך שְׁהִזְמַן רַץ, אֶתְמוֹל רַק נוֹלַד בְּן הַזְּקוּנִים
וְהִנֵּה הַיּוֹם וְהוּא כְּבָר בְּן שְׁמוֹנִים,
הוּא מִתְחִיל אֶת הַשְּׁלִישׁ הַשְּׁלִישִׁי בְּחַיָּו
וְאִיךְ אוֹמְרִים אֶצְלוֹ: "אֵין עֲלִיו!"
הוּא כָּל הַזְּמַן עַל הַקּוֹ בֵּין פְּרַעֲה וּבֵין אֱלֹקָיו,
מֹשֶׁה מוֹסֵר עֲבֹדָה פְּשׁוּטָה:
חַיִּים חֲדָשִׁים, אֲנִי מִתְחִיל עִתָּה.



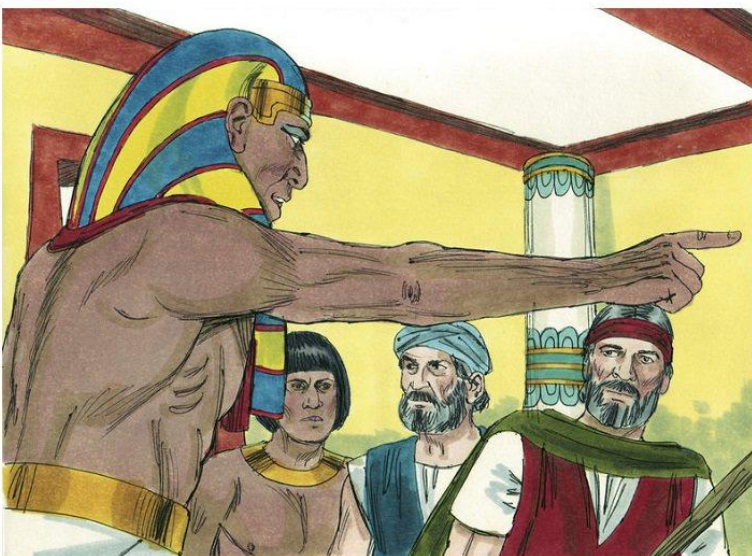
נְכוּן שְׁבָגִילוֹ הוּא נֶעְזֵר בְּמִטָּה
וְנֶעְזֵר גַּם בְּאֲחִיו הַמִּיטִיב לְהִתְבַּטֵּא,
פְּרַעֲה לִידוֹ מִתְגַּלֶּה כְּשׁוּטָה
כִּי יַכֵּל הִיָּה לְסַגֵּר עֵינָיו, כְּבָר עַל כּוֹס תֵּה.
שְׁנֵי אֲנָשִׁים שְׁמַעַל לְגִיל שְׁמוֹנִים
עוֹמְדִים מוֹל פְּרַעֲה פְּנִים אֶל פְּנִים,
וְכִשְׁהוּא רוֹאֶה לְפָנָיו אֶת שְׁנֵי הַזְּקֵנִים
הוּא חוֹשֵׁב לְעַצְמוֹ, מָה הֵם מְבִינִים?
מֹשֶׁה דָּרַשׁ: שְׁלַח אֶת עַמִּי!
מְשִׁיב לוֹ פְּרַעֲה, אֶתָּה חֵי מֹשֶׁה בְּעוֹלָם בְּדִיוֹנִי,
מִי יִבְנֶה אֶת אֲרַמּוֹנוֹת חִלּוֹמִי?
נֶסֶה פְּרַעֲה לְהִיּוֹת עַרְמוּמִי.
וַיֹּאמֶר פְּרַעֲה: מִי ה' שְׁאֲשַׁמַּע בְּקוֹלוֹ
מֵאִימַתִּי אֲנִי, פְּרַעֲה, עוֹבֵד אֶצְלוֹ?
וְדַעוּ לָכֶם שְׁעַכְשׁוֹ בְּגִלְלָכֶם וּבְגִלְלוֹ
אֲטִיל עַל יִשְׂרָאֵל, יוֹתֵר מִסּוּ וַיּוֹתֵר בְּלוֹ.
וַיֹּאמֶר אֶל הַנּוֹגְשִׁים: אַל תִּתְּנוּ לְעַבְדִּים תָּבוֹן
וְתִדְרָשׁוּ אֶת אוֹתָהּ הַכַּמּוֹת שֶׁל הָאֶבֶן!
וַיִּזְעַקוּ הָעָם עַל מֹשֶׁה:

בגללך היזם יותר קשה!
 הזו היד החזקה?
 הרי עלינו המכה!
 וה' אמר אל משה, אל תדאג אני אאלצו
 ביד חזקה הוא יגרשם מארצו!
 שוב אל פרעה ואמר לו בשמי:
 אלקים אמר : שלח את עמי!!!

ופרעה אמר כף למשה:
 אתה אדם מאד קשה,
 אותי לא מפחידות מכות
 את לבי הן מחזקות.
 אינני מתרגש מדם
 אף שזוהי רק מכת הקדם,
 אני פרעה גם זאת יודע
 שאין כלל נזק בצפרדע,
 וכה קטנות הן הכנים
 לגדלן, יקח שנים.

אם תשלח חיות לרב
 אותן אתה קורא ערוב,
 הן תהרגנה זו את זה
 ומה יצא לך מזה?
 אינך מפחיד אותי מר עבר,
 שלח אלי מיד הדבר,
 הוא לא יכרה לי את הקבר
 ותראה, מי פאן הגבר?

אמרת שחין אבעבועות?
 קטן עלי, זה רק בועות.
 מצחיק אותי גם הברד,
 אני יושב לי במשרד
 ועבורי, הוא לא מטורד.
 אל תאים עם הארבה
 אפלו אם תשלח הרבה
 לא אכפת לי, אתחבא.



אם תעשה כבוי אורות,
 אני רגיל לראות שחרות
 או שאדליק, מספר נרות.
 להרג בכורות אתה בוחר?
 תוך שנה, יהיה אחר!
 די משה אזל הזמן
 אני פרעה, יותר תחמן,
 לך לך אל מר המן!
 אמרו לו משה ואהרן:
 צחק... מי שצחק אחרון!!!

משה לא יצא לפרישה
 רק עכשו מתחילה דרכו הקשה,
 הוא מותיר לעולם מורשה ותחושה:
 שהגיל הוא רק ענין של גישה.



על הדרך / הפינה של דודו



שלח את עמי 26
 יֵצְאוּ מִמִּצְרַיִם מִזְמַן,
 אֶךְ הַשְּׂכֵת מִצְרַיִם עוֹד
 לֹא יֵצְאָה מֵאֲתָנּוּ.

תָּמִיד נִהְיָה עִם חֶפְשִׁי
 בְּאַרְצוֹ שֶׁל עַם אַחֵר.
 כְּשֶׁאֲנִי נֹסֵב לְסֹדֵר
 הֵם יֵשְׁבוּ לְסֹגֵר.

וְכָל עוֹד נִשְׁכַּח כִּי גֵרִים
 הָיִינוּ בְּאַרְצֵי מִצְרַיִם,
 וְנִקְשָׁה כְּפָרְעָה אֶת לִבְנוֹ
 לְרַדּוֹת בְּבִנֵי עַם אַחֵר

יִהְיוּ כָּל הַיָּמִים לְדָם
 וְהָדָם יֵצוּף עַל פְּנֵי הַיָּאֹר.
 וְאֲנַחְנוּ נִמְשִׁיךְ לְבוֹסֵס עַד צְוֹאֵר
 בַּיָּמִים הַמְּבֹאֲשִׁים שֶׁל מִצְרַיִם.
 וְלֹא נִהְיָה בְּנֵי חֵרִין עוֹד לְעוֹלָם
 עַד שֶׁלֹּא נִשְׁחַרֵּר גַּם אוֹתָם
 לְהַגְשִׁים אֶת כֶּרֶח חֲרוּתָם



תרבות / ספרות / ביקורת ספרים

כשאפלה הולכת וגוברת, המשורר דודו פלמה מוצא בה מרחב לנשימה ולחירות / כתב אודי בן סעדיה

"צערם של מינים נכחדים" של דודו פלמה הוא ספר שנחרט עמוק, הרבה לאחר שסוגרים אותו. מבעד לאפלה הקיומית שפלמה מתאר, תמיד מסתננת תנועה של חירות ומנוסה. השירים הפוליטיים הישירים נופלים מעט ברמתם, אך הם מיעוט בתוך קובץ שירה יפה ומרשים

בסוף הסרט "האירי", יצירת המופת של הבמאי מרטין סקורסזה, אומר השחקן רוברט דה נירו (האירי) לכומר שבא לבקר אותו בבית האבות שבו הוא נמצא: "תשאיר את הדלת קצת פתוחה". המצלמה של סקורסזה מתרחקת אז ונעה לאחור ב"שוט" הארוך והמפורסם שלו - כמעט סימן ההיכר הכי בולט של הקולנוע שלו - משאירה אותנו עם תחושה אינסופית כמעט של עצב וגעגוע וחרטה.

נדמה לי שבשירים היפים של המשורר והצייר דודו פלמה, מתוך הספר החדש שלו "צערם של מינים נכחדים" (הוצאת עמדה) מתקיימת גם אותה "תנועה". המבט השירי זז כל הזמן, יוצר תחושה של מילוט ומנוסה מפני המציאות המדכדכת-לא-פעם שמעלות האותיות והמילים של השיר. הפילוסוף הצרפתי ז'אן פול סארטר, כתב פעם שכל עוד אתה חי אתה **nobody**, כלומר משמר בתוכך את כל אפשרויות הקיום וגם את אפשרויות המנוסה מתוך המצב שבו אתה נמצא. ברגע שאתה מת אתה הופך ל-**somebody**. לאפשרות מוגמרת, חלוטה, סופית, שאין ממנה אפשרות חילוץ, מילוט או מוצא.

בשירים של פלמה מתקיים כל הזמן המאבק הזה - מציאות מדכדכת, גם פוליטית וחברתית, ומולה תנועה שירית שמשאירה בכל זאת איזה מרחב של נשימה ופעולה.

כך למשל בשיר היפה "ברושי ערב", שאני מעתיק אותו ברשותכם כמעט במלואו:

"ברוש בערב הוא עץ עצוב
לפעמים נדמה שלאף אחד
לא באמת אכפת

ורק

הברושים בשורה ישרה

מול ירח עגום ינודו

חרש בראשם כאלו

הם יודעים משהו
 נורא
 על מר גורלנו הקשה
 שמתרקם אי שם
 מעבר לעיקול
 הדרך המאפילה
 והולכת".

מעבר לעיקול, הדרך מאפילה והולכת, ובכל זאת מתקיימים פה כל הזמן תנועה וניסיון היחלצות ומוזיקליות גדולה. יפה כל כך. יעקב נאבק במלאך ולפי שעה לפחות ידו אינה על התחתונה.

פלמה משתמש פה בתחבולה שירית מוכרת שזכורה שלנו משיעורי הספרות בתיכון ונקראת "פסיחה". כלומר המילה גולשת ממקומה ה"טבעי" בסוף השורה ועוברת לתחילת השורה הבאה, אבל במקרה של פלמה לא מדובר רק בלהטוט טכני אלא בדבר יותר מהותי - הגלישה של המילה והפסיחה יוצרות את הדינמיות של המעשה השירי, ומבטיחות את "אפשרות המילוט" והחילוץ שעליהן דיברתי. מובן שלפעמים הפסיחה מולידה אימה חדשה או אפלה שהולכת ונכרכת מסביבנו, אבל גם זה חלק מהתנועה הכללית עליה אני מדבר.

מעבר לעיקול מתגנבת אימה חדשה ובכל זאת התנועה עדיין נשמרת. לפעמים התנועה השירית מולידה כמעט מטמורפוזת של ממש. כמו בשיר על יוסף החולם:

"יוסף חולם בבור הכלא

את אשת פוטיפר היפה..."

כאשר יתעורר יוסף בבוקר לא ידע עוד

אם הוא יוסף המתנגד לאשה שחלם

או אשת פוטיפר המפתה אותו"

השיר מציע אם כן גמישות מחשבתית ואפשרות לנזילות זהותית. מכאן אני חושב שנובע יופיו - מהחירות המחשבתית שהוא מציע בנדיבות גם לקורא.

החלק הפחות חזק לטעמי בשירים של פלמה נוגע לפעמים דווקא לשירים הישירים והמאוד פוליטיים שלו. משהו שם מאבד בעיניי את יכולת התנועה והחירות המחשבתית שהשירה יכולה להציע, אולי מפני שהנושאים שבהם הוא מטפל קרובים מאוד ללבו וכואבים מאוד, כמובן.

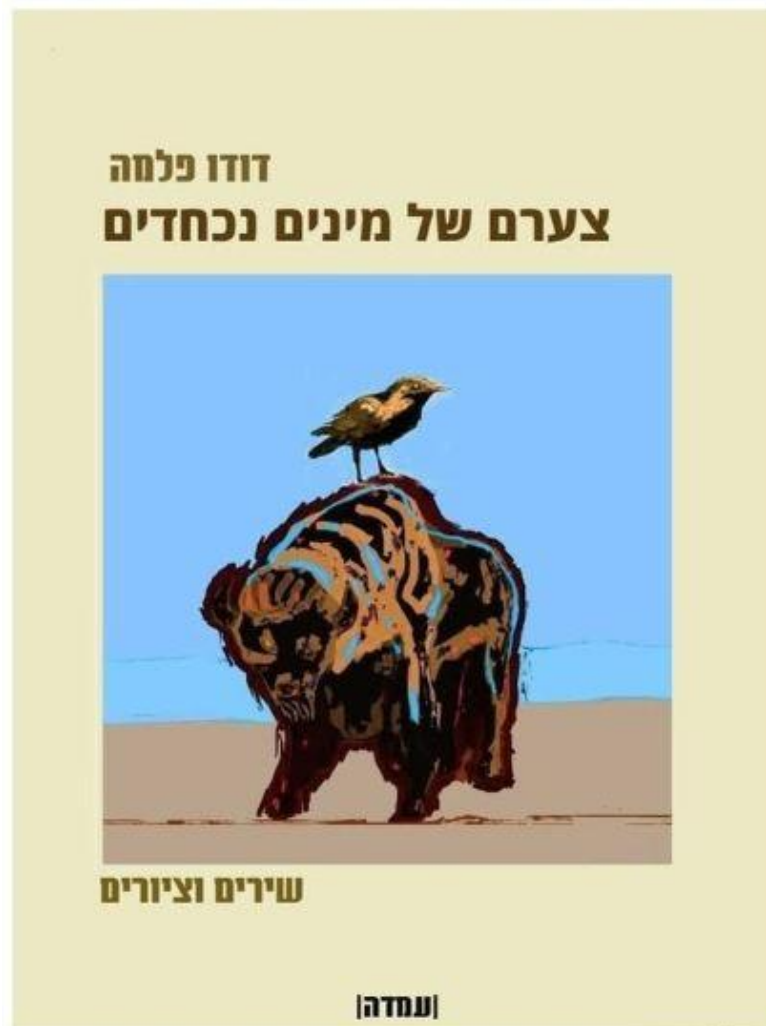
כך למשל בשיר שעורך הספר, רן יגיל, בחר לשים על גב הכריכה האחורית:

"הארץ המובטחת"

יגאל עמיר רצח את
ראש הממשלה יצחק רבין
ונידון למאסר עולם...
ומאז אנחנו כלואים יחד
אתו בארץ שהבטיח לנו."

האירוניה כאן לטעמי מעט מגושמת, החירות המשחקית והיצירתית מתנדפת, ומשהו כאן נתקע בין כתלי בית הסוהר של השיר (במחשבה שנייה - אולי זאת היית כוונת המשורר).

אני חושב שעיקר כוחו של פלמה הוא בשירים המעט מהורהרים, המתרחקים מהפוליטיקה והמציאות הכואבת והיומיומית. דווקא שם האימה הקיומית נחרטת בצורה הרבה יותר מרשימה ואפקטיבית.
את הספר מלווים ציורים מרשימים מאוד שאת רובם או כולם יצר פלמה באמצעות שימוש בתוכנת מחשב.
כל אלה - השירים והציורים, מתגבשים לספר שנחרט עמוק בלב, הרבה זמן אחרי שאתה מסיים את קריאתו



פינת הקריקטורה השבועית: לאלמנות ויתומים



@@@@@@@@@@





• הגשם

על פי רשימותיו של דוד אלמן, מודד הגשם ומפרסמו, הגענו עד עתה לכ-413 מ"מ גשם לעונה זאת. בשנה שעברה במועד זה נמדדו רק 255 מ"מ, ובסך הכל, עד היום נצברה כמות השווה ל 78% מהכמות הממוצעת הרב שנתית. תחזית מזג האוויר מבטיחה עוד גשם, וזה ממש לא רע לסוף חודש מרץ. אצלנו בכפר הנשיא הגשמים מפוזרים ולא נגרמו שטפונות.

ויחד עם זה, אני לא מפסיקה לחשוב על החיילים שלנו, שמתבוססים בבועץ הלבנוני.

הלילה (יום ג') נפלו עוד 4 מחיילינו בלבנון.

למשפחותיהם, מעתה ועד עולם, יהיה ליל הסדר יום למחרת יום השנה לנפילתם של יקיריהם.

והלב מתפוצץ.

גשמי הברכה ודמעות האבל מתערבבים אלה באלה.

• גשם בליל הסדר

השיר שכתב מתתיהו שלם, "פנה הגשם חלף הלך לו", שבסדרים הקיבוציים שלנו היה פותח את ההגדה, מתאים אולי לשנה רגילה, ולא לשנה שליל הסדר חל באחד באפריל, וכך ברכת הגשם ליוותה אותנו גם בערב זה, השנה.

השנה הבאה, תשפ"ז תהיה שנה מעוברת. (מזכירה לכם את החילוק ב-19, ובדיקת השארית...) וערב פסח יחול ב 21 באפריל. כנראה שלא ירד גשם בלילה זה. אם כי, עם שינויי האקלים בעולמנו, קשה להתנבא.

• השנה הבאה, לשנה הבאה

זאת ההזדמנות שלי להתייחס לשגיאה הנפוצה בעברית, שאני נחשפת אליה כל הזמן.

הצירופים "שנה שעברה, שנה הבאה, שבוע הבא, שבוע שעבר" לא קיימים בשפה העברית.

הביטוי השנה שעברה מתייחס לשנה מסויימת, ולכן מתווספת לו הא הידיעה. כמו הילדה היפה, הארץ הטובה, הבית הגדול. גם האות ש' המתווספת ל"עברה", הופכת אותה למשהו מסויים: איזו שנה? זאת שעברה, ולא סתם שנה.

כשם שלא אומרים בית הגדול, או ילדה היפה, ונכון לומר הבית הגדול, הילד הקטן, כך גם במקרה של השנה שעברה, השבוע הבא, וכו'.

בשנה הבאה, לשנה הבאה, בשבוע שעבר, שם מסתרת ה' הידיעה בתוך האות ב', כלומר: בהשנה הבאה, בהשבוע שעבר, בהמאה העשרים ואחת.

כנ"ל לגבי: לשנה הבאה, להשנה הבאה – בירושלים הבנויה. וגם, בהשנה הבאה נשב על המרפסת... בהשנה הבאה ליל הסדר יהיה ללא גשם, לא של השמיים ולא של איראן ולבנון. אמנ!

הערב, אנו מתחילים את ספירת העומר, שבעה שבועות שבין קציר השעורים לבין קציר החיטים. לפני הרבה שנים כאן בכפר הנשיא היינו מגדלים שעורה וגם חיטה. אני זוכרת את אריה, האיש שלי קוצר שעורה וגם חיטה. הוותיקים של כפר הנשיא וילדיהם, זוכרים בוודאי את חגיגת העומר שחגגנו. היינו יורדים אל השטח שהיום מגדלים בו אבוקדו, אבל אז גדלו בו שעורה, והגברים החזקים, ג'ו ריפקינד, יוחנן סלע, איזק פוטש ואחרים, עם חרמשים בידיהם היו קוצרים את השעורה.

היום אנחנו, כאמור, מגדלים אבוקדו בשדות השעורה והחיטה, אבל בלי שעורה אין בירה או ויסקי, ובלי חיטה אין לחם.

חג שמח ושבט שלום

תמר וולפין



פִּינַת הַהֶנְצַחָה / דוד אלמן



בתיה ריינס ז"ל - (3/5/2010 - 30/5/1924)

בתיה הינה ממיסדות הקיבוץ, כלומר מ"וותיקי הקיבוץ".
בתיה הגיעה לאנגליה דרך ה"קינדרטרנספורט". עברה הכשרה בהבונים ולאחר עלייתה ארצה, עברה תקופה קצרה במנסורה בדרכה לכפר הנשיא.
בתיה אישה בלתי מתפשרת ויחד עם זאת הקימה משפחה לתפארת בעזרת מאיר, כמובן. הייתה כשרונית הן בקריאה מרובה והן במוסיקה, בעיקר במנדולינה.
בתיה, בהחלט השארת חותם רציני בקהילה!!



<https://khbbm1.wixsite.com/2010-04>

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

דיינו (נכתב על ידי צילה ותמר וולפין לסדר פסח במפגש)

אילו בנו את המפגש ולא חידשו את המופת – דינו

אילו חידשו את המופת ולא ערכו לנו סדר פסח – דינו

אילו פתחו את המופת ולא בנו לנו ממ"ד – דינו

אילו בנו לנו גם ממ"ד ולא הכניסו לתוכו מזגן – דינו.

די דינו, די דינו, די דינו

אילו שחררו את כל החטופים ולא החלישו את החמאס... דינו

אילו החלישו את החמאס ולא פתחו בחזית עם איראן – דינו

אילו נתן לנו את כיפת ברזל ולא נתן לנו את החץ – דינו

אילו נתן לנו את החץ ולא נתן לנו את הלייזר – דינו

די דינו

אילו חוסל איסמעאיל הנייה ולא חוסל יחיא סינואר – דינו

אילו חוסל יחיא סינואר ולא חוסל חסן נסראללה – דינו

אילו חוסל חסן נסראללה ולא חוסל עלי חמינאי – דינו

אילו חוסל עלי חמינאי ולא חוסלו עוד עשרות חבריו – דינו

די דינו די דינו – די דינו, די דינו

אבל
כל אלה חוסלו
והמלחמה לא מפסיקה
די! די! די!
די דינו די דינו די דינו די דינו!

ביקרתי את שכנתי תמר וולפין וראיתי את הברכה המצ"ב על השלחן.
 התפעלתי, סרקתי ורציתי לשתף את כל קוראי דברי הכפר.
 תמר ערכה קבלות שבת מאז ימי ניהולה של קרול בילגורי וגם בשנים שאני ניהלתי
 ועד היום.

צילה בן רשף



פינת הטיפים:

טיפים ומידע חשוב לגבי שימוש במלח!

יש יותר מ 14,000 דרכים להשתמש במלח, וחלקן עדיין בשימוש גם היום. לפניכם מספר גדול של טיפים יעילים לשימוש במלח, במגוון רחב של אופנים ותחומים. חשוב מאוד! אם ישנה רגישות למלח, יש להיוועץ ברופא האם ואיך להשתמש בו.

למטבח - לא רק משפר את הטעם...

1. בישול של ביצים במים מלוחים יגרום לכך, שאפילו אם הביצים יתנפצו, התוכן לא ייצא החוצה, וגם הקליפה תוסר מהן בקלות.

2. בשביל לבדוק האם הביצה טרייה, שימו אותה בקערה מלאה במים מלוחים. ביצה טרייה תטבע והפחות טרייה, תצוף.

3. תפוחים, אגסים ותפוחי אדמה מקולפים לא ישחירו אם תשימו אותם במים קרים ומעט מלוחים.

4. סימני קפה ותה בכוסות, ניתן להסיר בעזרת ספוג לח עם מלח.

5. כלי זכוכית הופכים לשקופים ומבריקים, אם הם נשטפים במי מלח חמים ולאחר מכן במים קרים רגילים.

6. מי מלח יכולים לנקות גם מראות מלוכלכות.

7. בעזרת מלח, ניתן בקלות לנקות תחתית של סיר או מחבת שרוף - פשוט שימו שכבה עבה של מלח בתחתית, הרטיבו אותו במים, השאירו את הסיר לעמוד במשך הלילה, ובבוקר הרתיחו את המים שבסיר.

8. מלח וסודה ינקו את המקרר ויסירו ממנו ריחות.

9. אם תוסיפו קומץ מלח לקפה זה ישפר את הטעם ויסיר את המרירות.

10. אם תוסיפו קומץ מלח לחלב, הוא יישאר טרי זמן רב יותר.

11. סימנים "טריים" של זיעה על הבגדים, מוסרים בתמיסה של מלח בישול (1 כף לכוס מים).

התרופה המלוחה

12. קיימת תרופה עממית רוסית נהדרת: במקרה של הרעלת מזון - לשתות וודקה עם מלח. אם אינכם שותים וודקה - שתו כמה כוסות מים מומלחים היטב, ולאחר מכן נסו להקיא אותם החוצה. בכל מקרה האופציה המומלצת היא פנייה לטיפול רפואי.

13. במקרה של הצטננות - שתו קצת וודקה עם מלח.
14. אם לחץ הדם שלכם ירד, שתו במהרה כוס מים מלוחים מאוד.
15. אם אתם צריכים בדחיפות להעלות את הטונוס הכללי של הגוף, שימו קמצוץ מלח מתחת ללשון עד שהמלח יתפרק בעזרת הרוק, ואז בלעו את הרוק המומלח בלגימה אחת. שיטה זו מומלצת ליישום רק למי שאין לו איסור שימוש במלח.
16. דרך יעילה להגדיל את הפרשת מיצי הקיבה: 5-30 דקות לאחר האכילה, שימו על קצה הלשון 1-2 גרם של מלח ים או מלח בישול. לאחר שהמלח נמס, בלעו את הרוק המלוח. כמות כל כך קטנה של מלח לא תזיק לגוף, אבל תגרום לשחרור נוסף של מיצי הקיבה.
17. מלח הוא מחטא ייחודי שאין כמוהו. אם מנקים פצעים בעזרת מטליות ספוגות במים מלוחים, הם לא יהפכו לדלקתיים.
18. גרנולומה על השן שמטופלת בטמפונים ספוגים במלח עוברת כעבור שבועיים.
19. כאשר יש כאב שיניים - שטפו את הפה עם מי מלח אחרי כל ארוחה ולפני השינה.
20. בדלקת ריאות ובשיעול חזק, הניחו על גבו של האדם תחבושת ספוגה במי מלח באזור של מוקד הדלקת.
21. אדנומה ומסטופטיה יכולות להיות מטופלות בעזרת מגבת כותנה שמקופלת ל-4 שכבות וספוגה במי מלח. את התחבושת הזו מחזיקים באזור הפגוע במשך הלילות. משך הטיפול - שבועיים.
22. מלח עוזר לטיפול באקנה ובפרונקלים. שימו "דייסת מלח" על הפצעון, הדקו אותה עם פלסטר והשאירו כשעה. אפשר לחזור על התהליך כעבור כמה שעות.
23. כאשר יש חבורות, שימו מעליהם קומפרסים של מלח וחומץ. הם שימושיים גם בטיפול בכאב ראש.
24. לטיפול בדליות ברגליים - שימו תחבושת עם דייסת מלח על הווריד הבעייתי, ומעל זה תחבושת אלסטית. אם תבצעו זאת באופן קבוע, בבוקר ובערב, הוורידים יחזרו בהדרגה למוטב.
25. לטיפול בפטריות ברגליים - החזיקו את הרגליים במשך 5-10 דקות בתמיסה של 2 כפות מלח לכל 0.5 ליטר מים חמים. ניתן להוסיף לתמיסה שום כתוש. חזרו על הפעולה עד להחלמה מלאה.
26. לאחר עקיצת דבורה או צרעה - מרחו קמצוץ של מלח רטוב על אזור העקיצה. זה ירגיע את הכאב ויפחית את הנפיחות.

27. עיסוי הקרקפת בעזרת מלח גס - מחזק את שורשי השיער ומונע את נשירתו.

28. אם אתם רוצים עור חלק ובריא - לפני האמבטיה, שפשפו בעזרת אבן מלח את הגוף. כך, בנוסף לטיפול הקוסמטי תקבלו גם אפקט רפואי – יונים של מלח חודרים לתוך העור וזה נותן השפעה ממריצה לכל הגוף.

29. עיסוי מלח עוזר לטפל בלחץ דם נמוך, בהפרעות עיכול כרוניות, סוכרת והצטננויות תכופות. עם זאת, יש גם התוויות נגד - פצעים פתוחים בעור, פריחות ואקזמה.

30. אחרי יום קשה, טבלו את הרגליים העייפות במי מלח חמים – ובאופן מיידי תרגישו טוב יותר.

המלח מזיק - ועם זאת כל כך נחוץ! "מלח - זה מוות לבן" חוזרים ואומרים לנו... הוא גורם לבעיות בכליות, במערכת העיכול, בשלפוחית השתן, בלב ובעורקים. עם זאת, כמה אלפי שנים בני האדם משתמשים במלח, וכמה מאמץ הפעילו כדי לקבל את "המוות הלבן"... אז אפשר בלי המלח? אי אפשר. גוף האדם מכיל כ-120 גרם של מלח. אם יש פחות מזה בהרבה – השרירים לא מתכווצים, הדם לא זורם, האוכל לא מתעכל והלב לא פועם. עם זאת, המדענים עד כה לא הגיעו להסכם על רמות גבוהות או נמוכות מדי של מלח בגוף. סטנדרטים רפואיים המומלצים של צריכת המלח נעים בין 3.5 ל-8 גרם ביום. אבל צריכת מלח לרוב עולה על השיעור המומלץ כמעט פי 2. אם הצריכה עולה מעל פי 2 – זה עלול להוביל לבעיות, ובעיקר ללחץ דם גבוה ועודף מלח בגוף. לחולים במחלות כאלה מומלץ לעשות דיאטה ללא מלח. אבל רק לחולים!

בינתיים, האוהדים של אורח חיים בריא נוטים גם כן להימנע מצריכת מלחים. אך למעשה, לא רק עודף מלח יכול להזיק, אלא גם חוסר: * מלח – הוא אבן הבניה הדרוש לגוף האדם. כל תא שלנו – הוא מפעל מיקרוסקופי, והפעילות שלו תלויה בין היתר גם במלח.

* חוסר מלח עלול לגרום לדילול של תאים בגוף, והדבר יכול לגרום לנפיחות גפיים ואיברים פנימיים, כמו גם ירידת לחץ דם. חוסר מלח עלול לגרום להאטה בתהליכי החשיבה, ובפעילות של מערכת העיכול ושל דרכי המרה.

* מלח בגוף האדם שומר על איזון המינרלים, מווסת את לחץ הדם ואת נפח הדם, ותורם לתפקוד מערכת העיכול. אל תגזימו בצריכת מלח אבל גם אל תסרבו לצריכתו. תקשיבו לגוף שלכם, תלמדו את התגובות שלו – והכל יהיה טוב, טעים ובריא

נלקח מהאינטרנט

שירי מלחמה

"ישראל" הוא שיר מאת הזמר-יוצר הישראלי קובי אפללו, שיצא לאור ב-20 בינואר 2026 כסינגל ראשון מתוך אלבום חדש. הוא עוסק בזהות, שייכות ומורכבות החיים בישראל, בדגש על החוויות והאירועים של השנתיים שקדמו לכתיבתו, החל מטבח שבעה באוקטובר ופרוץ מלחמת חרבות ברזל.

הרקע לכתיבת "ישראל" קשור במפגשיו הרבים של אפללו עם חיילים במהלך השנתיים שקדמו ליציאת השיר, ובתחושת הצורך לבטא את המציאות הישראלית כפי שנגלתה לו דרך מפגשים אלה. אפללו ציין כי הופעותיו בפני חיילים והשהייה בשטח אפשרו לו לפגוש את החברה הישראלית על גווניה השונים, ולחוות מקרוב את המתח שבין הישרדות, אמונה ותקווה. חוויות אלה שימשו מקור השראה מרכזי לכתיבת השיר, שנועד לשקף את המציאות המורכבת מנקודת מבט אישית ואנושית.

השיר נכתב והולחן על ידי אפללו עצמו, והופק מוזיקלית על ידי שמעון יחיא. תהליך היצירה תואר כתוצאה של תחושת בטן מיידית, שהתעוררה בשבת אחת בצהריים, לצד תפיסה מיסטית שלפיה שירים "בוחרים" את היוצר דרכו הם מתגשמים. בהקשר זה תואר השיר כתגובה ישירה למצב הקיים, ולא כתוצר של תכנון ממושך או קונספט אלבומי מגובש מראש.

ישראל

מילים ולחן: קובי אפללו

<p>ישראל שב הביתה מנדודים ויש לו בית קצת קטן אבל עדיין די מדהים כדי להגן עליו הוא לפעמים מחליף בגדים פעם על אזרחי ופעם על מדים פזמון..</p> <p>ישראל קם כל יום בציפייה שתזרח עליו שוב שמש רכה ומרפאה ואז הנשמה שלו כולה תהלל יה לא יצטרך יותר לשערי דמעה ישראל קם על יום</p>	<p>ישראל גר בשכונה בעייתית כולם רוצים שיעזוב אבל הבית הוא תכלית ישראל מבקש כל יום שלום בתפילה הוא שונא להילחם אך אין ברירה</p> <p>ישראל הוא הבן של יצחק הצדיק וסבא אברהם באור גדול גילה להם תגלית כשסיפר להם את האמת על מלך העולם שמאז ועד היום הוא עוד איתם</p> <p>כן ישראל הוא חייל של אהבה אפילו בהמנון שלו הוא שר תיקווה וישראל עוד חולם גם כשהוא לא מבין אשרי הלב הזה אשרי המאמין</p>
---	--



סיפור לשבת

סיפור לנקיונות של פסח – הומור יהודי 😊

משה היה יהודי שומר מצוות וגם גאון פיננסי ידוע. בעקבות הצעת עבודה מפתה כסגן נשיא של חברת ברוקרים ידועה, הוא עזב את ביתו שבברוקלין ועבר עם משפחתו למדינת יוטה שידועה כמדינה של מורמונים.

אנשי הדירקטוריון של החברה פנו אל הנשיא: "לא יכול להיות שיהודי יהיה מנהל כאן. אנחנו אנשים דתיים...".

הנשיא זימן את משה לשיחה בלשכתו והסביר לו את המצב. הוא הציע לו שיתנצר כדי להחזיק במשרה המכובדת שבצידה משכורת בת שש ספרות.

עם כל הקושי, לא רצה משה לאבד את המשרה, והחליט להמיר את דתו. ככה עברו להם הימים, אבל אשתו לא הפסיקה להציק לו: "זה קשה לי, אני מתגעגעת לשבת, להדליק נרות, לעשות קידוש, חגים...".

ייסורי המצפון של משה הלכו וגברו, עד שיום אחד בא לנשיא החברה ואמר לו שאינו יכול להמשיך כך ושיש דברים חשובים יותר מכסף, והציע שיתפטר. הנשיא הביט עליו בתדהמה ואמר: "שמע מוזס, לא ידעתי שזה כל כך קשה לך. אז תישאר בתפקידך ותהיה יהודי. אני אטפל בשאר".

מופתע ושמח חזר הביתה לבשר את הבשורה לאשתו: "אשתי היקרה, לא תאמיני, קרה לנו נס, אנחנו חוזרים להיות יהודים ואני נשאר בעבודה!"

אבל להפתעתו, אשתו הסתכלה עליו בעיניים יורקות אש ואמרה לו: "תגיד לי, אתה השתגעתי???"

משה, הביט בה המום: "אבל חשבתי שזה מה שאת רוצה כל כך...".

ענתה לו אשתו בכעס יוקד: "בטח שאני רוצה, אבל עכשיו???"

שבוועיים לפני פסח???

(מקור הסיפור לא ידוע)

