



גיליון מס. 2931 * כ סיוון תשפ"ו * 5 ביוני 2026
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: דורית צחור dorittb1963@gmail.com



ד"ר מאיה מארק על יאיר גולן

ד"ר מאיה מארק הינה עמית הוראה במנהלת הפקולטה למשפטים באוניברסיטת תל אביב. ד"ר מאיה מארק היא גם קול בולט, רהוט וייחודי בשיח הציבורי/פוליטי הרווח שמתקיים היום. כדאי מאוד להקשיב לדבריה.

אני עוד זוכר איך כאשר לפני לא מעט שנים יאיר גולן, אז סגן הרמטכ"ל, אמר בקול רם וצלול שמה שמתרחש במדינה מזכיר לו תהליכים שהתרחשו בשנת 33 במאה הקודמת. איך שרובכם צקצקתם כמו ציקדות ביום שמש חם באי קורפו בספר של ג'ראלד דארל "בני משפחתי וחיות אחרות". היום רובנו כבר מבין באיחור של כמה שנים כמה הוא צדק. ועכשיו מאיה מארק:

"ההתבטאות של יאיר גולן אתמול היא אירוע חריג. לא סתם היא פתחה מהדורות. לא לשווא היא גררה תגובות מכל המערכת הפוליטית. לא לחינם היא הובילה את לפיד למצוא את הלשון שאבדה לו ואת גנץ והטרופרים שלידו להיזכר שיש להם דופק.

אכן, אירוע יוצא דופן שלא נראה כאן כבר שנות דור. עצרו את נשימתכם. עברו לדום. מנהיג שמאל ציוני עם עמדות ועם האומץ להביע אותן.

33 שנים עברו מאז 1992 ובפרק הזמן הזה הצליח השמאל הציוני לנצח רק בשתי מערכות בחירות. הראשון שעשה את זה היה יצחק רבין. השני היה אהוד ברק. וכל מי שהגיע אחריהם – ללא יוצאים ויוצאות מן הכלל – נושא ביחד עם הימין באשמה ובאחריות לקריסה של ישראל הדמוקרטית כי אם הם היו עושים את העבודה שלהם לא הינו מגיעים למצב הנוכחי.

אין דבר כזה דמוקרטיה בלי ויכוח. לא קיים. ובישראל, כבר 25 שנים שלא מתקיים ויכוח פוליטי בין עמדות מתחרות.

כבר 25 שנים שלא קם בישראל מנהיג שהכריח את הציבור הישראלי להכריע בשאלה מי אנחנו ומי אנחנו רוצים להיות – מדינה יהודית או מדינת הלכה; משאבי המדינה לחרדים ולדתיים או משאבי המדינה לכל אזרחי המדינה; דמוקרטיה ליברלית משגשגת או מדינת עולם שלישי דתית נחשלת ומצורעת; סיום הכיבוש וגבולות קבע או המשך שליטה במליוני בני אדם שכבר חמישים שנה הורג אזרחים וחיילים בגלל הזיות דתיות של מיעוט קיצוני.

אלה ההכרעות שניצבות בפנינו. אלה תמיד היו ההכרעות. הן לא השתנו מאז שנות התשעים. הדבר היחיד שהשתנה מאז שנות ה-90 הוא שבמשך 25 שנים השמאל הציוני לא הצליח להעמיד פה מנהיג אחד שאמר את האמת לציבור ושהעז לצאת ולהיאבק עליה.

למי שעדיין לא הבין – אנחנו נמצאים עכשיו בדיוק באותו מאבק, על אותם דברים, מינוס רבין שנרצח ומינוס ברק שנרצח מטאפורית על ידי מכונת הרעל.

אי אפשר לברוח יותר מההכרעות האלה. הן יכריעו את הגורל שלנו כאן.

בישראל קיימת מחלוקת אמיתית ועמוקה לגבי זהות המדינה, מטרותיה וערכי היסוד שלה. את המחלוקת הזו לא ניתן לטשטש עוד.

גם אלף שיחות גישור בבית הנשיא וגם מליון מעגלי שיח ופיוס וגם אלף קמפיינים על אחדות לא ישנו את העובדה הזו. גם אם ההכרעות האלה נדחות כבר עשרות שנים, הרגע שבו הציבור בישראל צריך להכריע מי אנחנו רוצים להיות הגיע.

ולכן הסיכוי היחיד של ישראל עובר דרך מאבק פוליטי וציבורי שבו יעמדו זה מול זה שוב, אחרי עשרות שנים, שני צדדים ויכריחו את הציבור לבחור בין שתי דרכים. לא שוב אלף גוונים של ימין. לא מרכז חיוור. לא מפלגת עבודה שהולכת ומאבדת את זהותה ואת מצביעיה עד שדבר לא נותר ממנה.

אם יש כאן עתיד, הוא עובר בהנהגה שתוביל הכרעות אמיצות, הנהגה שתתייצב מול המתנחלים ותאמר להם שאנחנו לא מוכנים יותר לשלוח את הילדים שלנו למות בשביל הזיות דתיות של מיעוט קטן שצבר כוח גדול.

הנהגה שתאמר לציבור את האמת הפשוטה: המשך מימון מפעלי הקצבאות והישיבות של המיגזר החרדי משמעו קריסה כלכלית של ישראל. הנהגה שתשים סוף לשלטונם של מי שלקחו מדינה משגשגת ועשו לה השמדת ערך בפחות משנתיים.

מאז רבין ואהוד ברק השמאל והמרכז הציוני בחר מנהיגים שבזבזו שנים יקרות בהתקרנפות, בשתיקה, בפחד, בחוסר הבחנה בין עיקר לתפל.

בזה אחר זה הם מעלו בתפקידם ובאחריות ההיסטורית שלהם בכך שקיפלו את שני הדגלים הכי חשובים של המחנה הדמוקרטי בישראל – חתירה לגבולות קבע ולסיום הכיבוש ומאבק בכפיה דתית.

עכשיו, כשנראה שהגענו לנקודת קצה, הציבור הזה צריך להעמיד בראשו הנהגה שתאמר לציבור את האמת: אם ברית הדתיים החרדים והמושחתים תנצח אנחנו וילדינו לא נוכל לחיות כאן.

יאיר גולן הוא מנהיג כזה. ולא היה למחנה הזה מנהיג כזה מאז 1999. אני רוצה לומר לכל אחד ואחת מכם שהפחד והזעם הביאו אותנו למצב שהוא שוקל להצביע לבנט או גנץ שהשאלה אם יהיו פה תיקון ועתיד נגזרת משאלה אחת ויחידה: האם יאיר גולן והדמוקרטים יהיו גדולים מספיק כדי שבבוא היום בנט יצרף אותם לממשלה ולא את השותף שלו לשעבר סמוטריץ'.

ואני רוצה לומר לכל אחד ואחת שעקמו אתמול את האף או הצטרפו למסיבת הגינויים שאתם לא אשמים כי כבר שלושים שנה לא ראיתם אומץ לב ציבורי אז שכחתם מה זה וכדאי שתסתכלו על יאיר גולן ותזכרו.

יאיר גולן הוא גיבור ישראל. הוא חכם ואמיץ וישר והוא הכי טוב שהיה לנו בפער מאז שנות התשעים. כל היתר רעשי רקע".

עד כאן דבריה של מאיה מארק. נדמה לי שהם דברים חשובים שעשויים לשמש מצפן לציבור המתלבט לקראת הבחירות ומבקש מוצא הולם. תקשיבו לה טוב.



מאיה מארק

כך נפרדתי מיצחק בן אהרון

1. את יצחק בן אהרון אני זוכר עוד משנות השבעים כנאם מבריק במיוחד בוועידות של הקיבוץ המאוחד. (בניגוד לישראל גלילי שהיה נושא נאום משעמם מוות באורך של שלוש שעות, ולמחרת הייתה כותרת ראשית בעיתון "למרחב" - "ישראל גלילי נשא נאום פרוגרמטי חריף בוועידה באשדות יעקב"). אחר כך כאשר הציבור היה מתחלק לחוגי דיון, הייתי משתדל מאוד להשתתף בחוג הדיון שיצחק הנחה. תמיד היה דיון מלא ברקים ורעמים. היה כריזמטי באופן יוצא דופן.

2. אחר כך הגיעו הימים הרעים של מלחמת לבנון הראשונה, ובאחד מהכינוסים נגד המלחמה שהתקיים בראש הנקרה נשאתי דברים. לאחר מכן יצחק בא אלי ואמר אתה חייב לפרסם את הדברים בעיתון "דבר". שלח לחנה (זמר) היא תפרסם. וחנה פרסמה. אהבתי אותו מאוד. נפגשנו עוד כמה פעמים לאורך שנות השמונים. תמיד הייתה שמורה בפיו מילה חמה ומבט טוב מעיניו הנוקבות. וכמו שקורט וונגוט נהג לומר רצה המקרה ודרכינו נפרדו ופנינו איש לעיסוקיו.

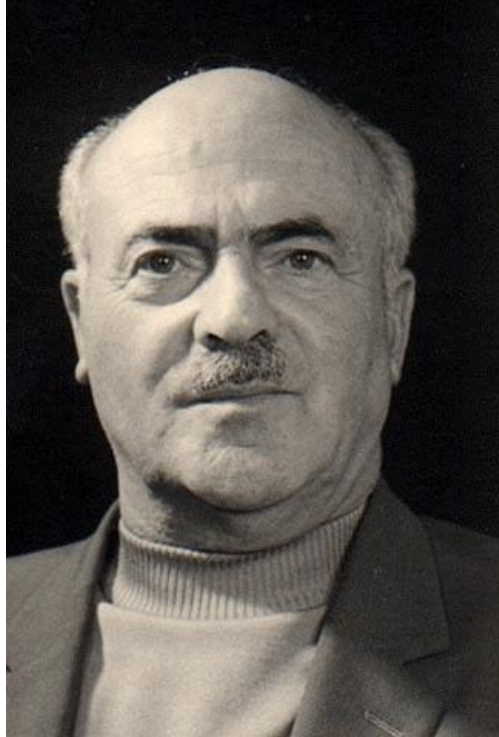
3. לפני 20 שנים בדיוק, ב-19 במאי 2006, שהיתי בחופשה בהוואי. נמרוד בני למד אז באוניברסיטת הוואי, ומעין ואני קפצנו לבקרו במקום המופלא הזה. ישבתי עם מעין וביחד אכלנו בנחת ארוחת-ערב טובה של חופשה במלון הוואי מפנק, הרחק מארץ הפיגועים והמחסומים, כאשר הבחנתי לפתע ביצחק בן-אהרון חוצה את האולם בצעדים מהירים ונעלם לו לעבר הלובי.

קצת התפלאתי לראות אותו כך פתאום חוצה מסעדת מלון בערב בהוואי, כאשר אני יודע שהוא חולה ונמצא כעת על ערש-דווי בקיבוצו גבעת חיים מאוחד. והלכתי לישון מוטרד מאוד.

4. למחרת בבוקר נכנסתי ל ynet - (כמו כל ישראלי מטומטם הנמצא בחופשה רחוק מהארץ ואיננו יכול להיגמל מהחדשות הרעות בדרך כלל), ומצאתי שם כבר את הידיעה המבשרת בצער קצר ויבש על מותו של יצחק בן-אהרון. היום מלאו 20 שנים למותו (שבשבילי יהיה תמיד בטרם עת), וכמעט ולא עובר יום שאיני נזכר בו באיזשהו אופן.

5. על פני מחצית המאה האחרונה של חייו, כמו צדק פואטי וכמו צחוקו מפיל המורא של נביא זועם, עדיין מהדהדים בינינו צודקים ונכונים הדברים שכתב בעיתון "למרחב" ללא לאות, מיד לאחר "מלחמת ששת הימים", ובהם דחק במדינת ישראל לקום ולפנות את השטחים הכבושים מהר, מהר בטרם יהיה מאוחר מדי. כמה יהירים וטיפשים היינו. לא הקשבנו לו אז ועד היום אנו ממשיכים לשלם את מחיר כסילותנו.

6. כי כאלה הם תמיד דברי הנביאים, שהם מתמלאים תמיד ושבים וחובטים בבני האדם ללא רחם, ושבים ותובעים מאיתנו לשלם עד תום את מלוא מחירה של יוהרת האדם.



פינת הקריקטורה השבועית: אף אחד לא יגיד לו מה לעשות!





פִּינַת הַהֶנְצָחָה / דוֹד אֵלֶּמֶן



ג'נט גניסלב ז"ל - (13/9/2011 - 14/2/1929)

ג'נט אף היא מקבוצת מייסדי הקיבוץ. הגיעה לכאן מסידני שבאוסטרליה.
מתפקידה העקריים בקיבוץ היה ניהול חדר האוכל.
ג'נט הייתה בתפקיד זה כאשר חדר האוכל עבר מהמקום הישן (הצריף) למקום
החדש ("לב הקיבוץ"). היא אמנם ניהלה אבל עבדה ככל אחד אחר בכל
התפקידים הנדרשים מכל עובד.
בשלב מאוחר יותר עברה להנהלת החשבונות.
אישה שקטה וצנועה אך בהחלט השאירה חותמה בהיסטוריית כפר הנשיא.



<https://khbbm1.wixsite.com/2011-06>

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

תודה לאריק לינטון על יצירה מיוחדת שהציב במרכז הקיבוץ – מצפן רוח מקורי ומרשים.

המצפן מזכיר לנו בכל יום לא רק איפה הצפון, הדרום, המזרח והמערב, אלא גם את החשיבות של שמירה על הכיוון, על הלב ועל הרוח שמלווה את הקהילה שלנו. מאחלים לכולנו שתמיד נדע למצוא את הדרך הנכונה, לשמור על הלב פתוח, ושיהיו כאן כמה שיותר רוח טובה, יצירה והשראה.



תודה אריק



בחירת פירות וירקות

אין מסע קנייה טוב יותר עבור הבריאות מאשר זה שנגמר במזווה ובמקרר שמלאים בפירות וירקות עסיסיים, טריים וטעימים. הבעיה היא שלא תמיד אנו יכולים ליהנות מכך, משום שכל אחד ואחת מאיתנו חזרו ממסע שכזה בעבר וגילו שהפרי שנראה מרשים ומעורר תיאבון בסופר או הירק שהומלץ על ידי המוכר, התברר בפנים כלא טרי ואף רקוב. כדי שתימנעו עד כמה שניתן מהפתעות שכאלה רגע לפני שאתם מתחילים להכין ארוחה, כדאי שתכירו את 15 הטיפים והשיטות הבאים שהגיעו מחקלאים, בעזרתם תוכלו לרכוש פירות וירקות טריים במיוחד בביטחון מלא ולאכול אותם בתיאבון.

1. אבטיחים: כדי לזהות אבטיח טרי, ראשית הסתכלו על הגבעול או ה"זנב" שלו. הגבעול של אבטיח בשל תמיד יהיה יבש ובצבע צהבהב, ולרוב יהיה קל לתלוש אותו מהאבטיח עצמו. כאשר תעברו להתבונן על הקליפה של האבטיח, תגלו קליפה מבריקה שעל אחד מצדדיה כתם. הכתם הוא הנקודה שעליה שכב האבטיח במטע, כך שמדובר בסימן שאין סיבה לדאוג לגביו. עם זאת הגוון של אותו כתם יכול ללמד אתכם לא מעט - אם הוא צהוב או כתום, האבטיח שלפניכם בשל. אם אתם מאתרים מספר כתמים שונים, סימן שהאבטיח שהה תקופה ממושכת בשמש ועדיף לחפש אחר אבטיח אחר. השתדלו גם להריח את האבטיח: אבטיח טרי הוא בעל ריח שקשה להתעלם ממנו, כך שאם האבטיח שבחרתם הוא כמעט נטול ריח, סימן שהוא אוסן זמן רב מדי במחסן לפני שהגיע אל החנות.

ומה באשר לטפיחה המסורתית? הקול שעליכם לחפש הוא הדהוד ברור ונקי, שמשמעותו היא שהאבטיח הוא בעל מרקם טוב ולא מימי. תוכלו גם לנסות ולדחוס את האבטיח בעדינות בשתי הידיים; אבטיח טרי ישמיע קול התפצחות קל כאשר תעשו זאת. לחצו כאן כדי ללמוד טיפים נוספים לבחירת אבטיח איכותי, ודרכים מקוריות לחתוך אותו.

2. תותי שדה: תותים בשלים הם בעלי צבע אדמדם בוהק, ללא כתמים צהובים או לבנים. העלה של תות טרי מחובר אליו בחוזקה, והוא בעל גוון ירוק רענן שאינו יבש. אם אתם מצליחים להפריד בין העלה לבין התות בקלות, זה סימן לפרי בשל מדי שבקרוב יאבד מטרייתו ויירקב. רוצים להיות בטוחים עוד יותר? הריחו את התות. הריח של תות טרי יהיה חזק, כך שתמיד כדאי שתעדיפו את התותים בעלי הניחוח הדומיננטי ביותר.

3. מלונים: גם את טריותו של המלון ניתן לזהות לפי הריח. מלון טרי תמיד יהיה בעל ניחוח האופייני לו, וככל שהוא מאבד מהטריות יהפוך הניחוח לדומה יותר לזה של עשב. באשר למראה החיצוני שלו, מדובר בפרי צהבהב-כתמתם, ללא נזקים לקליפה או כתמים גלויים. אם תלחצו על הקליפה של המלון תוכלו ליצור בה שקע, אשר יעלם באופן מידי. כאשר המלון עדיין לא טרי תתקשו ליצור שקע שכזה, ואילו על מלון שעומד להירקב השקע יישאר ולא יעלם. בנוסף, טפיחה על מלון טרי תייצר צליל חלול.

4. עגבניות: עגבניות טריות הן בעלות מרקם גמיש אך מוצק, וגוון אדום עמוק ועשיר. הצבע האדום מעיד על איכויות שאינן קשורות רק לטעם, אלא גם לנוכחות וריכוז של הוויטמינים A ו-C, לפיכך, העדיפו לבחור את העגבניות האדמדמות ביותר. אם אתם מבחינים בכתמים צהבהבים אין סיבה לדאגה, אך הימנעו מרכישת עגבניות שמכוסות בנקודות שחורות, שריטות או פגמים נוספים שבולטים לעין.

5. מלפפונים: המלפפון מכיל ויטמינים ומינרלים רבים והוא גם מקור נהדר לאשלגן ונוגדי חמצון, אך מרבית הרכיבים החשובים הללו מרוכזים בקליפה שלו, כך שמומלץ לייחס לה משקל רב ולא לקלף אותה לפני שאוכלים אותו. בחרו במלפפונים בגוונים ירוקים עזים, שיהיו מוצקים לכל אורכם. מלפפונים שעומדים להירקב עלולים להיות קשים במרכז ורכים בקצוות או להיפך. כמו כן, העדיפו לרכוש מלפפונים שכוללים בקצוות שלהם "פרחים" לבנים קטנים, שכן מלפפונים ללא פרח לרוב מתקלקלים יותר מהר.

6. תאנים: תאנים טריות חייבות להיות בעלות מרקם חלק ויבש, ללא נזק לקליפה. כאשר תגעו בהן תחושו במרקם אלסטי ורך, אבל לא נימוח. טיפ נחמד ופשוט יכול לעזור לכם לאתר תאנים טריות בקלות: געו בקצה האף שלכם ואז בתאנים. כיוון שתאנים בשלות אמורות להיות קשות אך לא יותר מדי, חפשו אחר מגע שיזכיר לכם את קצה אפכם! באשר לניחוח, הימנעו מרכישת תאנים שמפיצות ריח חמצמץ; מדובר בתאנים בשלות מדי, שבקרוב יהפכו לכאלה שלא תרצו לאכול.

7. אבוקדו: קליפת אבוקדו בשל תהיה מבריקה וללא כתמים שחורים או נזקים. הצבע הכולל שלה ינוע בין גווני ירוק וחום. אם תלחצו עליו קלות, תוכלו ליצור שקע שייעלם לאחר מספר שניות. על אבוקדו לא בשל השקע הזה לא יופיע, ואילו שקע שאינו נעלם הוא ככל הנראה סימן לאבוקדו שרקוב מבפנים. אם תנערו אבוקדו בשל, תשמעו צליל הדומה לקרקוש, שהוא קולו של הגלעין שלו.

8. אנוס: קליפתו של אנוס בשל תהיה קשה ונטולת סדקים או שקעים. אם הפרי רך, סימן שקטפו אותו כאשר היה עדיין ירוק ולא בשל, ואחסנו אותו למשך

תקופה ממושכת טרם המכירה. אם תלחצו על הפרי כשהוא בשל, הוא יימער תחת אצבעותיכם אבל יחזור מיד לצורתו המקורית. אל תשכחו להתבונן גם על הבסיס שלו: חלקו התחתון של אננס בשל וטרי יהיה תמיד לח. באשר לריח, אננס בשל הוא בעל ניחוח נהדר, להבדיל מאננס שטרם הבשיל שריחו הוא כמעט בלתי מורגש. בשונה מדוגמת התותים שהופיעה בסעיפים הקודמים, העלים של אננס בשל ייפרדו ממנו בקלות; עלים שמסרבים להיפרד מהפרי יהיו סימן לפרי לא בשל.

9. ענבים: ענבים שטרם הבשילו יהיו לרוב בצבעי ירוק כהה וחסר ברק. לעומת זאת, ענבים בשלים ורעננים יהיו בגוון בהיר וצלול, ואם תתבוננו עליהם באור השמש תוכלו להבחין בכך שהוא עובר דרכם באופן חלקי. בנוסף לבשלות, המראה הזה הוא סימן לענבים שגדלו ללא ריסוס באמצעים כימיים או שנעשה שימוש מועט בו. אשכול ענבים אמור להרגיש כבד יותר מהמצופה בשעה שתרימו אותו, בשל כמות גדולה של ענבים על כל ענף. ענפים בעלי "קרחות" או כמות ענבים קטנה, הם סימן לפירות שהחלו להרקיב. תוכלו גם להתבונן על גוון הענפים ולחפש אחר סימני ריקבון; ענף בריא הוא בעל גוון שכמעט זהה לזה של הענבים עצמם, או רק מעט יותר כהה מהם. אם אינכם בטוחים שהענבים שלכם כבר בשלים מספיק, תוכלו לטלטל את האשכול. במקרה של אשכול בשל, התנועה הזו תגרום למספר ענבים לנשור ממנו.

10. פלפל: תוכלו לרכוש פלפל בגוון האהוב עליכם, אולם העדיפו את הירקות המוצקים בעלי הגוון המבריק, ללא שריטות או קימוטים. פלפל לא צריך להיות כבד, שכן להבדיל מירקות אחרים הוא חלול בחלקו הפנימי, כך שלאחר שתרימו אותו תוכלו להתרשם ממשקלו וממצב קליפתו כדי להחליט האם לרכוש אותו. יש פלפלים עם ארבע אונות וכאלו עם שלוש? אז ההבדל הזה (כך לפחות טוענים) מעיד על טעמו של הפלפל: אלו עם ארבע האונות יהיו מתוקים יותר ומתאימים יותר לאכילה כשהם חיים, ואלו עם שלוש האונות מתוקים פחות, מכילים פחות גרעינים ומתאימים יותר דווקא לבישול.

11. משמש: משמש בשל תמיד יהיה בעל גוון אחיד, כאשר הכתמים היחידים שאינם מהווים סימן לריקבון הם בגוון אדמדם. הקליפה שלו חלקה ודקה, והוא נטול שקעים, נקודות או סדקים. ריחו של המשמש הבשל בולט מאוד, ואם תמעכו אותו מעט הוא לא יתעוות תחת ידיכם. בעת אכילת משמש בשל, תראו שהגלעין שלו נפרד בקלות רבה מהפרי, והוא נשאר כמעט נקי וללא שאריות מבשר המשמש.

12. מנגו: קליפה של מנגו טרי צריכה להיות מבריקה, חלקה ושלמה, ובצבעים בהירים ורעננים. אם אתם שמים לב למספר כתמים כהים, סימן ששיא הבשלות של המנגו מאחוריו ויש לאכול אותו ממש בקרוב או לוותר עליו. מנגו בשל יהיה

מוצק, קשה ויבש, ובעת לחיצה עליו תוכלו ליצור בו שקע קטן. אם תחשו שמקום הלחיצה עשיר בלחות, סימן שהמנגו כבר בשל מדי מבפנים ויתקלקל בקרוב. ריחו של מנגו בשל הוא מתוק ונעים, והנקודה הריחנית ביותר היא זו שצמודה ל"פטמה" שלו. כאשר תקלפו מנגו שכזה, תגלו שהוא עסיסי, סיבי ובעל קליפה שנפרדת בקלות מבשר הפרי.

13. אפרסק: אפרסקים בשלים הם בעלי ריח חזק ונעים, ללא ניחוחות לוואי שמזכירים טחב. אם תמעכו אפרסק טרי בידכם הוא יגלה התנגדות, כיוון שהפרי עדיין אינו רך מדי ועל כן הוא גם לא יגיר נוזלים. קליפה של פרי בשל תהיה אלסטית, בגוון בהיר וטבעי וללא נזקים נראים לעין. כתמים לבנים וירוקים על אפרסק הם סימן לכך שהפרי עדיין זקוק למספר ימים על מנת להבשיל, אפילו אם הוא כבר רך למגע. בשרם של אפרסקים בשלים הוא ורדרד, לבן או צהבהב, כאשר הוורודים והלבנים הם מתוקים יותר, ואילו הצהובים ריחניים יותר. אם תרכשו את האפרסקים בדוכן פתוח, ייתכן שתגלו בסביבתם דבורים או צרעות, חרקים חובבי אפרסקים טריים וטעימים ממש כמונו, כך שלמעשה מדובר בסימן לסחורה איכותית.

14. תפוח אדמה: אף על פי שלעתים מדובר בחיפוש לא קל, הקפידו לבחור בתפוחי אדמה עגולים ולא מעוותים, שקליפתם אחידה ונטולת שקעים או בליטות. להבדיל מפירות וירקות אחרים, הכתמים הירוקים שעלולים להיווצר על תפוחי האדמה אינם מעידים על בעיה, אלא על חשיפה ארוכה של הירק לשמש. תוכלו לקלף אותם לאחר הרכישה, וליהנות מתפוחי האדמה שלכם ללא חשש.

15. תפוז: תפוזים בשלים כבדים יותר מאלו שטרם הבשילו, והם בעלי ניחוח חזק יותר וקליפה בעלת גוון אחיד יותר. ככל שהנקבוביות של הפרי בולטות יותר, זה סימן לכך שהוא בשל וטעים יותר. קליפת התפוז צריכה להיות קלה לקילוף, שכן היא איננה צמודה אל הפרי. העובי שלה אינו מעיד על האיכות של התפוז, אלא על הסוג. גם במצבים בהם הקליפה איננה מלאה בנקבוביות אולם נראית מבריקה ונעדרת מכתמים או פגמים, תוכלו לרכוש את התפוז וליהנות ממנו ללא חשש.



שיר

משי קלינשטיין בסינגל חדש "זה לא הזמן ללכת" אותו כתבה מורן דוד במקור כשיר פרידה וגעגוע עבור ג'סיקה אלטר שאיבדה את בן זוגה בן שמעוני ז"ל במסיבה בנובה. מהר מאוד הבינה קלינשטיין שהשיר הזה חייב להיות גם שיר פרידה לכל מי שאיבד את אהבת חייו במלחמת ה-7 באוקטובר.

"זה לא הזמן ללכת" - הוא שיר אהבה עצוב, על לב שבור, על געגוע בלתי פוסק, על אהבה תמימה שנלקחה מבעוד מועד לכל כך הרבה נשים לזכרון אהובן שלנצח ישאר חי.

מורן דוד: "את ג'סיקה הכרתי עוד ממזמן וברגע שראיתי את כמות הכאב שיש לבחורה הזו בלב לא יכולתי שלא להשאיר לה מתנת פרידה ממני, מהר מאוד אחרי ששלחתי לה את השיר הבנתי שזה חייב להיות שיר פרידה וגעגועים עבור כל הנשים שאיבדו את אהבתן היחידה במלחמה.

זה לא הזמן ללכת

מילים ולחן: מורן דוד

לא השארת לי תקווה ולא מפתח
נעלת את הכל לא אל תלך
תבוא אליי שם בחלום תבוא אורח
כי אין עוד אהבה כמוך אין

ולא
מספרים

כמה זה ישרוף לי מבפנים
הלב שלי שבור לרסיסים
לחיות אותך רגע ולא לשחרר
בחיים



זה לא הזמן שלך עכשיו ללכת
זה לא הזמן שלך להפרד
זה לא הזמן שלנו מבקשת עוד רגע קטן תחבק

אם רק ידעת כמה זה יכאב לי
אם רק ידעת כמה עצב תשאיר
לו רק יכולתי לשכנע אותך לעצור

ולא
מספרים

כמה זה ישרוף לי מבפנים
הלב שלי שבור לרסיסים
לנשום אותך רגע ולא לשחרר
בחיים

עוד יום עובר והכאב פה משתגע
תמונות רצות ומסרבות להפרד
זה רק אני ורק אתה מול הירח
והאור שלך זוהר אז איך



30.5 רונית הרמץ

ג'איה אלף

31.5 עודד פלד

זינה קציר ליבשיץ

אביב רוזנקרנץ

קלייר בר דוד

2.6 ליאת חן

יהלי טיקוצ'ינסקי

3.6 אלונה כרמי

מונה לינטון





סיפור לשבת

לפני שבע שנים, חיי השתנו לחלוטין. לא באופן שדמיינתי, אבל אולי באופן שבו זה היה אמור לקרות.

אני זוכר את היום הזה בבהירות כואבת. אימו של בני נכנסה הביתה כשהיא נושאת את התינוק בזרועותיה. הוא היה רק בן שישה חודשים. עיניה היו אדומות מבכי, פניה מותשות. היא הניחה את התיק שלה על השולחן, הפילה חיתול על הרצפה ואמרה, כמעט בלי להסתכל עליי: "אני לא יכולה לעשות את זה יותר".

שתקתי, מנסה להבין.

"אני לא יכולה לעשות את זה", היא המשיכה. "זה יהיה ככה למשך שארית חיי. אני לא מוכנה לזה". ורק אז באמת הבנתי למה היא התכוונה. בננו נולד עם תסמונת דאון.

"הוא הבן שלנו", אמרתי בשקט. היא הנידה בראשה. "אני לא יכולה לגדל ילד כזה".

המילה הזו נשארה איתי. כזה. לא כמו האחרים. לא כמו שהיא דמיינה. לא הילד שרצתה. ואז היא אמרה משהו שלעולם לא אשכח:

"אם אתה רוצה לגדל אותו, תעשה זאת. אבל אני עוזבת". והיא באמת עזבה.

בן רגע מצאתי את עצמי לבד: אבא עם תינוק בן שישה חודשים, ללא ניסיון, ועם אלף פחדים.

השבועות הראשונים היו הקשים ביותר בחיי. הייתי מתעורר באמצע הלילה ותוהה אם אני מספיק טוב. אם אני יכול לתת לו את החיים שמגיעים לו. אבל בכל פעם שבני הסתכל עליי בעיניים הבהירות והנוצצות האלה... משהו בתוכי השתנה. הייתי מחזיק אותו בזרועותיי ולוחש: "הכול יהיה בסדר. אבא כאן".

יום אחר יום, למדנו יחד. היום בני בן שבע. הוא הילד הכי מאושר שאני מכיר. כל בוקר הוא מתעורר שר. ממש שר. כמה מבוגרים יכולים לעשות את זה?

יש לנו מסורות קטנות. יום שישי הוא ערב פיצה וסרטים. הוא תמיד זוכר לפניי. "אבא, היום יום פיצה!" ואני מחייך.

הוא הולך לטיפול, הוא שוחה, ובשנה שעברה הוא למד לרכוב על אופניים.
כשהוא סוף סוף עשה את זה, אני זה שבכה. הוא ירד מהאופניים, רץ לעברי
וחיבק אותי חזק.

"אבא, עשיתי את זה!" ואמרתי לו: "כן, עשית את זה. אני כל כך גאה בך".
הרבה אנשים אומרים לי שאני אמיץ. אני לא מרגיש ככה. כי הבן שלי הוא לא
נטל.
הוא המורה שלי. הוא לימד אותי סבלנות, שמחה בדברים פשוטים ואהבה ללא
תנאי.

האם יש ימים קשים? כמובן. האם אני מתעייף לפעמים? כן. אבל אם הייתי יכול
לחזור אחורה בזמן, לא הייתי משנה כלום.

לפני זמן מה אימו שלחה לי הודעה. היא אמרה שהיא רוצה לראות את הילד.

עניתי לה קצרות: "הילד ראוי לאנשים שרואים אותו כפי שהוא: מתנה. לא נטל".
מעולם לא שמעתי ממנה שוב.

אתמול בלילה, בזמן שצפינו בסרט האהוב עליו בפעם המאה, בני הניח את
ראשו על כתפי. ואז הוא שאל ברכות: "אבא... אתה אוהב אותי?"

חייכתי. "יותר מכל דבר אחר בעולם".

הוא עצם את עיניו ואמר:

"גם אני אוהב אותך. אתה האבא הכי הכי".

ובאותו רגע הבנתי משהו. אנשים עם תסמונת דאון אינם נטל. הם ילדים מלאי
אהבה, המסוגלים ללמד את העולם מה זה באמת אומר להיות מאושר.

בני לא רק שינה את חיי. הוא לימד אותי איך לחיות אותם.



עיבוד מאנגלית לעברית – חמדה גלעד ©

