

דברי חכמה



גיליון מס. 2939 * יז אב תשפ"ו * 31 ביולי 2026
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: דורית צחור dorittb1963@gmail.com



כמה מילים על ט' באב | חג החורבן הפרטי שלי

1. בעקבות הסערה זוטא בנושא ט' באב שהתרחשה השנה בקיבוצנו הקט, והשאלה שעלתה לדין סוער איך ראוי בכלל להתמודד עם התאריך המורכב הזה בזמן המחנון. אני רוצה לומר כמה מילים על ט' באב, תשעה באב כמו שאני מבין אותו.
2. בְּעֵינֵי המסורת תשעה באב הוא יום צום ואבל לזכר חורבן בית המקדש וירושלים. תשעה באב נקבע במסורת היהודית כיום זיכרון לחורבן הכפול - לחורבן בית המקדש הראשון ולחורבן בית המקדש השני. עכשיו כשגם הבית השלישי מתנדנד על כרעי ההפרטה, ההשחתה והכיבוש ומאיים להצטרף לקודמיו, הבה נקדיש כמה מילים לדמותו הכואבת.
3. מאחר ובחברה הישראלית יש רייטינג מאוד גבוה לשנאה. נוטים לתאר את הגורם שהביא לחורבן הבתים כ"שנאת חינום". אובדן ערכי כבוד ואהבה בין אדם לחברו מכונה במקורות "שנאת חינום". ולפי החכמים חורבן המקדש השני היה תוצאה של התפוררות ערכית זו. הביטוי "שנאת חינום" מופיע לראשונה בהקשר החורבן במקור תלמודי במסכת יומא. "אבל מקדש שני מפני מה חרב... מפני שהייתה בו שנאת חינום".
4. מעניין מאוד עניין ה"חינום" הזה. משום שגם על התורה אומרים שהיא בחינום. בגמרא כתוב ש"מה מים חינום לעולם כך תורה חינום לעולם". וכולנו יודעים שגם המים וגם התורה עולים הרבה כסף היום. לכן ניתן לשער שגם שנאת החינום עולה לנו הרבה מאוד. מאוד.
5. אבל כל ההסברים הללו הם הסברים פופולריים לעמי ארצות. רבי יוחנן היה מגדולי האמוראים, בכיר אמוראי ארץ ישראל בדור ראשון וראש ישיבת טבריה במשך עשרות שנים. באופן מפתיע הוא רואה את הגורם לחורבן כמשהו שונה מאוד מכל הסיבות האחרות שמנינו. וכך מסביר ר' יוחנן את החורבן: "לא חרבה ירושלים אלא על שהעמידו דיניהם על דין תורה ולא עבדו לפני משורת הדין" (מסכת בבא מציעא דף ל', עמוד ב'). באופן מאוד דומה למה שקורה היום בחברה הישראלית. לפי ר' יוחנן החורבן בא משום שאנשים היו דתיים יותר מדי ולא עבדו לפני משורת הדין.

בתרגום חופשי אומר לנו ר' יוחנן שיש בעיה חברתית קשה כאשר הההלכה בעצם נעשית חשובה יותר מהאדם.

6. אחד הדברים הקשים המאפיינים את ט' באב, היא העובדה המצערת שרוב האנשים שצמים בו על חורבן הבית, עוסקים בהחרבתו בהתלהבות רבה בשאר ימות השנה. ט' באב היום הוא יום שאנו משתמשים בו בעיקר כדי שנוכל להשכיח מעצמנו את החורבן הכללי שאנו עסוקים בו, כדי להתפנות ממנו לרגע על מנת להתייפח על חורבן שני הבתים שכבר החרבנו. כלומר במקום להתמודד עם החורבן הממשמש ובא אנחנו בוכים על חורבן שכבר נשפך.

6. לכבוד ט' באב ישבתי וקראתי את כל הפוסטים שכתבתי בחודש האחרון. אגירה נפשית של פוסטים נושאת לפעמים אופי של אגירת שתן. בעיקר ביום ט' באב. שאז אפשר שיהיה בה משהו סמיך, ואיזו ארומה מצטברת שאם נשלח אותה למעבדה טובה באמת, אפשר שנקבל תשובה עוד כמה זמן נשאר עד לחג חורבן הבית הפרטי שלנו שאנו שוקדים כעת על בריאתו.

7. זה, חברות וחברים, פחות או יותר ההסבר לחג החורבן המלבב שלי שאני מציין אותו מדי שנה. מחר יתחיל כמובן יום חדש ועולם כמנהגו ינהג. ואנחנו נוכל להמשיך לנוע מעדנות במדרון החלקלק מטה כשביריוני הצל, להב"ה ולה פמיליה מייסרים אותנו בשוטים ועקרבים ובאלות ובקבוקים שבורים. ונמשיך לדמם כך לאט כאילו אין מחר. וכמו שאמרה כבר שופטת נכבדת בדימוס: אין לדעת מי התחיל...

8. מדרש תמונה: וככה זה נראה, קודם נהנים להחריב אחר כך בוכים.



למי שקורא לישראל מדינת אפרטהייד אין מקום לדרך בה

כְּאִשֶּׁר אֹמְרִים לְאָדָם שְׂאִין לוֹ
מְקוֹם בְּמִדְיַת אֶפְרָטָהִיד יוֹרְקִים
לוֹ אֶת שְׂבָחוֹ הַמְכֻרָם בְּפָנָיו
הַמְשִׁתָּנִים וּמְשִׁתָּנִים וּמְשִׁתָּנִים

וּמְשִׁתָּנִים וּמְשִׁתָּנִים וּמְשִׁתָּנִים לֹאט עַד

שֶׁהוּא שָׁב וּמוֹצֵא אֶת מְקוֹמוֹ הַנָּכוֹן
לְהַנִּיחַ בּוֹ אֶת כַּף רַגְלוֹ הַמִּתְרַגֶּלֶת
בְּמְקוֹמָה הַמְדִּיק לְהִתְפַּלֵּל יַחַד עִם
שְׂאֵר הָעִבְרִיִּים.

אֵלָּא יֵצֵא וַיִּנִּיחַ כָּל אֲשֶׁר לוֹ,
וַיִּלֶּךְ בַּיּוֹם וּבִלְיָלָה עַד שְׁיִמְצָא
מְקוֹם שְׁיִהָא יָכוֹל לְהַעֲמִיד דָּתוֹ.
וְהַעוֹלָם כֹּה גָדוֹל הוּא וְרָחֵב.

*הערה מחכימה: הבית האחרון הוא ציטוט של הרמב"ם מאיגרת השמד.



פינת הקריקטורה השבועית: כנף ציון נחת השבוע בארה"ב...



אין מילים
 כשאין לי מילים (וזה נדיר) אני שותק, (נדיר אף יותר) למול
 מפעל האדירים הזה; מפעל מופת - המחנון.
 אין מילים.
 אז לכל העוסקים במלאכה, לכל מי שנוטל חלק, לכל מי
 שמושיט יד ולב - פשוט: תודה, תודה, תודה.

גדי עמית



• אנחנו נשארים בארץ

הבחירות מתקרבות, ואתם גובר החשש ש"מה שהיה הוא שיהיה", גובר החשש, שלא יהיה חיים יבין שיודיע: "רבותי, מהפך!".

יש לי חברים ששוקלים לעזוב את הארץ, אם זה יהיה התרחיש שיקרה. אני - לא ביניהם.

ישראל היא הבית שלי.

השפה העברית היא הבית שלי.

הציונות היא הבית שלי.

הגליל הוא הבית שלי (אפילו יותר מירושלים, שפעם ראיתי בה את הבית שלי).

אף אחד לא יגרום לי לעזוב את ביתי, לא לתאילנד, לא לקפריסין ואפילו לונדון לא מחכה לי.

לטוב או לרע, כמו השיר ששרו יגאל בשן ועוזי חיטמן שלא זכו להגיע לאירוויזיון, "אנחנו נשארים בארץ". השיר שזכה במקום הראשון במצעד הפזמונים בשנת 1985.

• ספר וספריה

בנוסף לספרייה העשירה שיש לנו מתחת לחדר האוכל לשעבר, שרותי עמית מנהלת כבר שנים רבות, יש לנו ספריית ילדים נהדרת בפעוטון ליד המרפאה. את הספרייה הזאת התחילה שושנה אדלשטיין ז"ל, ואני הייתי השותפה שלה. עד היום אני יכולה לזהות את כתב ידה של שושנה שכתבה את מספרי הספרים. ויש ספריית ילדים גם בלב הקיבוץ, ויש ספרייה למבוגרים גם במפגש. הספרייה מחולקת לפי השפות: עברית ואנגלית.

לפני כמה שבועות תקנו גבי אורן ומוטי בן אדיבה את מדפי הספרייה שהתמוטטו מעומס הספרים. ערכנו דילול בספרייה (רותי עמית בספרייה האנגלית, ואני בספרייה העברית).

בספרייה במפגש לא רושמים את הספרים, ולא רושמים מי לקח מה. אני מבקשת שמי שלקח ספר וחושב שכדאי שאנשים נוספים ייהנו ממנו, אנא

החזירו אותו למדפים. בקרוב אני מתכוננת להדביק מדבקות בגב של ספרים שאני חושבת שהם ראויים במיוחד, ותהיינה גם מדבקות לקוראים אחרים שירצו להמליץ על ספרים מסויימים.

ועכשיו אני רוצה להמליץ על ספר שרכשתי לאחרונה, והוא מצוי גם בספרייה הגדולה. הספר נקרא הלילה הארוך ביותר, ובו סיפורים ונובלות בעקבות המלחמה שבה אנו שרויים. אני נהנית תמיד מהאופן שבו אשכול נבו מפתח את העלילה שלו, מגרעין קטן שאולי שמע באיזה מקום לסיפור מסועף ועשיר. הוא גם, כחובב מוזיקה תמיד משלב שירים עבריים או לועזיים בתוך הסיפורים, תוספת שהיא יותר מסתם תבלין במאכל.

• פרס הנשיא ליהודה עדר.

"עיטור הנשיא" מוענק על ידי נשיא המדינה לאלה שבזכות עשייתם, כישוריהם, שירותם או בכל דרך אחרת, תרמו תרומה יוצאת דופן למדינה ולאנושות. הפרס הונהג לראשונה על ידי מי שהיה נשיא המדינה שמעון פרס והוענק לראשונה בשנת 2012.

אני בוודאי לא היחידה שבשנים האחרונות פחות נלהבת מהענקת פרס ישראל, בגלל העננה הפוליטית אשר עוטפת אותו, וכבר קשה להבחין בין הראויים לאלה שהם מקורבים.

אבל כשקראתי את רשימת 11 חתני וכלות עיטור הנשיא לא יכולתי שלא להתרשם ממנה:

יונה אליאן קשת

פרופסור חוסאם חאיק

פרופסור מולי להד

פרופסור חפציבה ליפשיץ

פרופסור יוסי לשם

אייבי מוזס

זיוה מקונן

הרב חיים סבתו

יהודה עדר

פרופסור אוריאל רייכמן.

לא את כל האנשים הכרתי, וחיפשתי מידע עליהם בגוגל, והתרשמתי שכולם אכן ראויים מאד.

אין לי מספיק מלים לומר עד כמה יהודה עדר שלנו ראוי. מעבר למפעל אדיר של הקמת בית ספר למוזיקה בסדר הגודל של "רימון" היחיד והמיוחד, והניהול שלו לאורך למעלה מארבעים שנה, מעבר לכך, די מרשים שיהודה יזם הקמת שלוחות של רימון. האחת נפתחה בעכו בימים שאחרי המהומות הקשות שהיו בעיר. השלוחה קיימת ומשרתת אזור גדול מאד של הגליל המערבי והפריפריה שלו. השלוחה השנייה בשדרות, הוקמה בעיצומה של מלחמת "חרבות ברזל", בעיר, שעוד לפני כן התפרסמה בעיסוק האינטנסיבי שלה במוזיקה.

בהתכתבות שלי עם יהודה ציינו את העובדה שהוא ופרופסור מולי להד, זוכה נוסף בעיטור, בילו ביחד לא מעט שעות בבית יהונתן, כשהם ישבו ליד אמותיהם.

בהזדמנות זאת חשוב לציין את הארי ליפשיץ הגיס והשותף המעורב בכל המהלכים, שהוא בעצמו גם מלמד וגם יוצר, ולשלומית ליפשיץ-עדר, האחות, שהפרופסור שלה באוניברסיטת תל-אביב, יוסי לשם, המומחה הבינלאומי לציפורים, היה המורה הקרוב שלה.

ברכות לכל הזוכים, ואנחנו גאים מאד ביהודה עדר שלנו, ומאחלים לו המשך חיים של פעילות מוזיקלית חינוכית תורמת.

שבת שלום לכל בית כפר הנשיא

תמר וולפין





פִּינֶת הַהֶנְצָחָה / דוד אלמן

יְהִי זְכוֹר בְּרוּךְ

ג'אק גולן ז"ל - (20/12/1926 - 21/9/2009)

ג'אק גולן, מקבוצת המייסדים של הקיבוץ, נולד בפולין. משפחתו עברה לצרפת והושתרו שם מהנאצים. התגייס לפלי"מ כאלחוטן באניה "לטרון". הוא נשלח למחנה מעצר בקפריסין ולאחר מכן בעתלית. עם שחרורו הצטרף לקבוצה בכפר בלום, משם עברו לחדרה ולכפר הנשיא. ג'אק זכור בעיקר בשטח המוסיקה אבל לא רק! הוא עבד במפעל הבונים, והיה נציג "רווית" במפעל. שליחות בחו"ל, מזעיר הקיבוץ ומנהל אגף בתל-חי. איש רב פעלים ללא ספק. אדם שלא ישכח זמן רב!! אני אזכור במיוחד את ענייני המוסיקה בהם פעל והשתתף.



<https://khbbm1.wixsite.com/2009-04>



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

16 שימושים בדבש לטיפול הגוף ושמירה על בריאותו

הדבש הוא אחד המזונות מהמיוחדים ביותר במטבח - הוא מתוק אבל דיאטטי, נחשב לאנטיביוטיקה טבעית, אינו מתקלקל לעולם ויש לו תכונות אשר הופכות אותו למרכיב המושלם בתכשירי טיפוח שונים. אחרי שסיימתם ליהנות ממנו בארוחת החג, הכירו את 16 מהדרכים היצירתיות ביותר בהן תוכלו להשתמש בדבש כדי לשמור על הבריאות ולטפח את הגוף.



1. **טיפול בקצוות מפוצלים:** ערבבו כפית דבש עם שתי כפיות שמן זית, ומרחו את התערובת אך ורק על קצוות השיער. השאירו את הדבש והשמן על קצוות השיער למשך הלילה, כדי להעניק להם לחות ולתקן את נזקי הבלאי שגורמים לקצוות המפוצלים.
2. **מניעת יובש בשפתיים:** ערבבו דבש ושמן שקדים בכמויות שוות, ומרחו את התערובת על השפתיים. הדבש והשקדים מכילים רכיבים אשר מעניקים לחות רבה לגוף, ולכן הם מושלמים למניעת יובש בשפתיים.
3. **שימור פירות:** אתם בוודאי כבר יודעים שאפשר לשמר פירות וירקות על ידי החמצה, אבל מה לגבי המתקה? כדי לעשות זאת, הניחו פירות מתוקים בצנצנת וכסו אותם בתערובת של $\frac{1}{2}$ כוס דבש ו-5 כוסות מים. שימור הפירות בדבש מעניק להם מיתרונותיו הבריאותיים ושומר עליהם למשך זמן רב.



4. **טיפול בנדודי שינה:** אם אתם מתקשים להירדם בלילה, נסו לשתות כוס חלב חם עם דבש ושנו שנת ישרים. הדבש מכיל פחמימות הגורמות לשחרור של אינסולין וטריפטופן בגוף. הטריפטופן הוא חומצת אמינו חיונית הגורמת, בין השאר, לתחושת העייפות והישנוניות שחומקת מרבים מאתנו.

5. **סיוע בעיכול:** הדבש מכיל חומרים אנטיביוטיים המסייעים לגופנו לעכל מזון ביתר יעילות. שתי כפיות דבש אחרי ארוחה גדולה וכבדה הן כל מה שאתם צריכים כדי לסייע בצורה משמעותית לתהליך העיכול ולהקל על הרגשת הכבדות שאחרי הארוחה.

6. **מניעת שרירים תפוסים:** צריכה של מספר כפיות דבש לפני אימון יכולה למנוע מצב בו השרירים מתאמצים יתר על המידה ונתפסים. הגלוקוז המצוי בדבש מספק לגוף אנרגיה לשימוש מיידי, המשמשת את השרירים במהלך האימון. רצוי מאוד לצרוך את הדבש על פרוסת לחם או יחד עם מאכל אחר, ולא להסתפק רק באכילת הדבש עצמו.

7. **ניקוי עמוק לעור:** הדבש משמש בתרבויות המזרח כבר מאות שנים כמוצר טיפוח טבעי לגוף. ערבבו $\frac{1}{4}$ כוס דבש, עם $\frac{1}{4}$ כוס שמן זית ו- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר, ליצירת קרם פילינג מעולה המתאים לשימוש קבוע.

8. **טיפול מיידי בשיעול:** לפעמים שיעול יבש וטורדני יכול להשאיר אותנו ערים בלילה, ונדמה שאי אפשר להיפטר ממנו. כפית דבש מהווה פתרון מצוין לשיעול יבש, משום שהדבש מסכך את הגרון ומפסיק מיד את השיעול המציק.

9. **חיטוי חתכים:** דבש הוא האמצעי המושלם לחיטוי של חתכים ופצעים קטנים. לדבש תכונות אנטיביוטיות חזקות, שהופכות אותו לאנטיביוטיקה טבעית של ממש. מריחת כמות מעטה של דבש על החתך תהרוג את כל החיידקים באזור ותמנע זיהום.



10. **התגברות על חמרמורת:** אם שתיתם אתמול יותר מדי משקאות משכרים וקמתם בבוקר עם כאב ראש נוראי, גם כאן הדבש יוכל לעזור לכם. במקום לרוץ אל משככי הכאבים, נסו לבלוע שתי כפיות דבש. הדבש עשיר בפרוקטוז, המסייע לגופנו לפרק את האלכוהול שהצטבר בגוף מהר יותר.

11. **העלמת פצעונים:** אם הופיע לכם פצעון מציק על הפנים, נסו למרוח עליו מעט דבש ולהשאיר אותו למשך הלילה. התכונות האנטיביוטיות שבדבש מצוינות כדי לחטא את אזור הפצעון ולייבש אותו, וכך בעצם להעלים אותו.

12. **תחליף סוכר דיאטטי:** למרות שהדבש מתוק, הוא מכיל סוגי סוכר שונים אותם הגוף מפרק ביתר יעילות, בנוסף, מרכיבים שונים בדבש גורמים להאצה של תהליך חילוף החומרים, המניע בסופו של דבר את שריפת השומנים העודפים בגוף. נסו להחליף את הסוכר בדבש במשקאות חמים ובמאפים.



13. **משחה לכוויות:** הודות לתכונות האנטיביוטיות שבו, הדבש יכול לשמש גם כמשחה מצוינת להקלה על כוויות קלות. הניחו קומפרס קר על אזור הכוויה, שטפו אותו היטב במים קרים, ולאחר מכן מרחו עליו שכבת דבש דקה. כסו את הדבש עם תחבושת, שטפו אותו והחליפו מדי יום.

14. **העלמת צלקות:** לדבש יש תכונות הגורמות לו להתנהג כמו מלבין טבעי, ולכן מריחה שלו על צלקות קטנות לאורך זמן יכולה לגרום לצלקת לדהות ולהיות פחות ברורה לעין.

15. **טיפול באקזמה ופסוריאזיס:** בנוסף לכל היתרונות הטבעיים שלו, הדבש מכיל גם מרכיבים הפועלים נגד דלקות שונות בגוף. מרחו מעט דבש על אזורים מוכי אקזמה או פסוריאזיס כדי להקל משמעותית על התסמינים. השאירו את שכבת הדבש על העור למשך 20 דקות, ושטפו היטב.

16. **העלמת עיגולים שחורים:** הדבש יכול לשמש אותנו גם כדי להעלים עיגולים שחורים מסביב לעיניים. מרחו כפית דבש מסביב לעיניים, השאירו את הדבש סביב העין למשך 20 דקות ושטפו היטב. חזרו על הטיפול פעמיים בשבוע, עד שאתם מבחינים בשיפור.

רעי ג'רבי





סיפור לשבת

משאלה אחת

היו היה פעם בירושלים איש עני מרוד שחי בצמצום ובדוחק מן היד אל הפה. נוסף לכך שהיה עני, ניטל ממנו מאור עיניו והוא היה עיוור, ואם לא די בכך, נחתה על ראשו צרה נוספת: הוא ואשתו היו חשוכי ילדים.

על אף כל צרותיו, היה אותו אדם תמים וישר דרך, מילא בדבקות את כל המצוות ונזהר בקלה כבחמורה, ולא אבד את אמונתו.

מדי פעם, היה נושא תפילה לקדוש ברוך הוא ומתחנן לפניו שייטיב במשהו את חייו וישפר מעט את מצבו.

עלתה תפילתו של אותו מסכן, הגיעה עד כיסא הכבוד והוחלט שם במרומים להקל במשהו את מצבו. ואת מי שולחים להביא לו תשועה? כמובן, את אליהו הנביא הזכור לטוב.

באחד הימים הגיע לביתו של העני אדם זקן שזקנו הלבן יורד לו על פי מידותיו ואמר לו: "בני, תפילתך נשמעה ומן השמים נשלחתי לסייע בידך. הזכות בידך לבקש בקשה אחת והיא תתמלא. אמור לי מה מבוקשך?"

"אבל", מחה האיש, "צרותי הן רבות. לא די לי במשאלה אחת. האם לא אוכל לבקש שלוש בקשות?"

"דבר זה הוא בלתי אפשרי", הסביר לו אליהו הנביא. "בקשה אחת הוקצבה לך ועליך לבחור ולהחליט."

"אם כך", אמר המסכן "אולי נתפשר על שתי בקשות?"

"צר לי", השיב לו הזקן "אני רק שליח לדבר מצווה ואין בידי לשנות דבר. בקשה אחת ולא יותר, זה מה שיינתן לך!"

"זה עניין לא פשוט", השיב המסכן, "אני מוכרח להתייעץ עם אשתי ולהחליט מה לבחור."

"ניחא", השיב לו אליהו, "אתן לך יום אחד להרהר בדבר ומחר בבוקר אבוא לשמוע את תשובתך".

סיפר העני לאשתו על ביקורו של הפלאי והשנים ישבו לטכס עצה. דנו בדבר עד שהגיעו לכלל החלטה.

למחרת שב הזקן והופיע בביתו של העיוור: "נו האם החלטת? האם אתה יודע מה מבוקשך?"

"כן," השיב האיש.

"אבל, זכור!" הזהיר אותו אליהו הנביא - "בקשה אחת ולא יותר!"

"אל דאגה", ענה לו העני - "יש לי בקשה אחת בלבד: בקשתי היא, שאזכה

לראות את ילדי אוכלים מצלחות של זהב".

לפעמים יש מצבים שאנשים בוחרים דברים בפזיזות, תמיד עדיף לקבל החלטות שקולות אחרי זמן מחשבה.

