גיליון מס. 2940 * כא אב תשפ"ו * 7 באוגוסט 2026
כפר הנשיא * עלון פנימי

עורכת: דורית צחור dorittb1963@gmail.com

האם נלחמים או מהגרים | מאיה מארק

ושוב אני מארח את ד"ר מאיה מארק - משפטנית מבריקה שהתמחתה בבית המשפט העליון אצל כב' השופטת מרים נאור ולאחר מכן שמשה כעוזרת משפטית לכב' השופטת אסתר חיות.

הדברים שכתבה מאוד חשובים בעיניי:

1. מיליוני ישראלים, שכל מה שהם רוצים זה לחיות חיים נורמליים במדינה נורמלית, צריכים לקבל עכשיו החלטה: האם הם נלחמים על ישראל או מהגרים מישראל.
אבל כדי לקבל את ההחלטה הזו צריך להפנים שאלה שתי האפשרויות שיש, ושזמן ההדחקה, הקיטורים והפסיביות עבר.
אני רואה אתכם, ולפעמים גם את עצמי. ההתנתקות מהחדשות כי אי אפשר להכיל את זה עוד, הייאוש הגובר, השאלות שמנקרות בכל פעם שמסתכלים על הילדים - איזה מין עתיד צפוי להם במקום הזה.
אני רואה אנשים סביבי חוזרים לעשות את מה שהם עשו הרבה שנים - מקטרים עם חברים על המצב בשישי בערב, מושכים בכתפיים, זועמים על החרדים, מדחיקים, אומרים "יהיה בסדר", שוקעים לשגרה.

2. אלא שאי אפשר להמשיך ולעשות את זה עוד. למעשה, הסיבה שהגענו למצב הנוכחי היא שהרוב הליברלי הדומם בילה שנים אבודות רבות בלחשוב שהוא יכול להרשות לעצמו לא להתעניין ב"פוליטיקה" בלי להבין שיום אחד היא תבוא ותדרוס אותו בכל הכוח.
ובאמת, יש מדינות בעולם שבהן אדם יכול לא לראות חדשות ולא להתעניין יותר מדי במה שקורה. מדינות שבהן אפשר לעשות תואר ולבנות קריירה ולגדל ילדים ואחרי כל זה להרים את הראש ולגלות שהמדינה נשארה פחות או יותר אותו הדבר.

3. לא בישראל. כי בשנים שהרוב הליברלי ישן, המיעוט הדתי והחרדי בישראל בנה את כוחו.
כי כשאתם התעצבנתם שהחרדים לא הולכים לצבא וחיים על חשבונכם, לא הבנתם שמה שעוד יותר מסוכן וחמור מגניבת כספי המיסים שלכם הוא מה

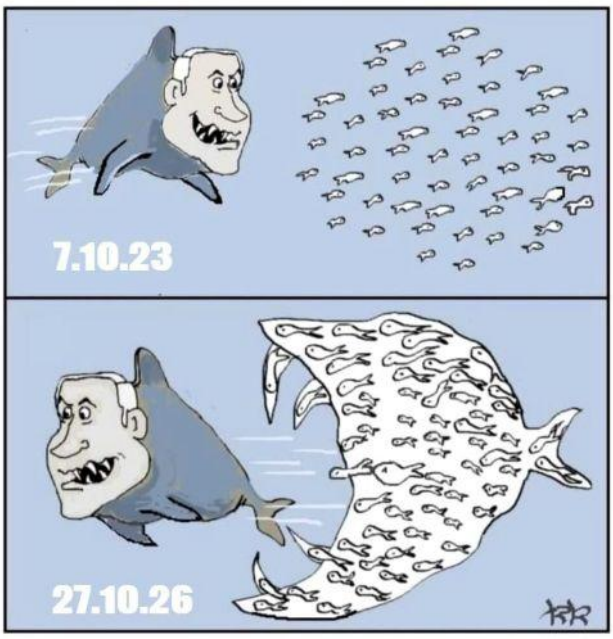
שעושים איתם - מטפחים מערכות חינוך דתיות ופוליטיות שמחנכות נגדכם ושהבוגרים שלהם מצביעים נגדכם.

4. ובשנים שבהן העדפתם להתעלם מזה שישראל היא המדינה היחידה בעולם שאין לה גבולות וחשבתם שהמערב הפרוע שצמח בהתנחלויות רחוק מכם - הימין הדתי בנה גופי תקשורת ומכינות ואת קהלת וגרעינים תורניים ונכנס לבתי הספר החילוניים ולצבא והכין לכולנו הפיכה משטרית שתאפשר לו יחד עם שותפיו החרדים לקחת לרוב את החופש, את הזכויות ואת הכסף.

5. ועכשיו אין לנו עוד עשרים שנה. עכשיו זה להיות או לחדול. אם נשקע שוב לייאוש ואדישות בפעם הבאה שנרים את הראש זה כבר יהיה מאוחר.
המטרות הן ברורות, כפי שתמיד היו ברורות: הפסקה מידית של מימון מערכות החינוך הדתיות הפוליטיות, חיסול מידי של מערכת קצבאות האברכים והישיבות, שרות צבאי או אזרחי חובה לכולם, חוקה משוריינת, גבולות קבע ברי הגנה עם ערבויות בינלאומיות.

6. אם המטרות האלה לא יושגו אפשר לקום וללכת מכאן כבר עכשיו כי מפה זה רק מתדרדר, ומהר. השנה האחרונה היתה רק פרומו רך לעתיד של ישראל הדתית, הלא דמוקרטית, הכושלת כלכלית והמבודדת בזירה הבינלאומית.
הסרט באורך מלא יהיה הרבה יותר גרוע.
מדינה יהודית או מדינת הלכה. מדינה דמוקרטית או דיקטטורה דתית. כלכלה משגשגת או חורבן. כבוד לאומי או נידוי ובידוד בינלאומי.
ומי שבוחר עכשיו בהדחקה ואדישות ולא במלחמה על הבית צריך להבין שהפעם - הוא בוחר.

מיה מארק



107 שנה להולדת פרימו מיקלה לוי

1. השבוע לפני 107 שנה נולד באיטליה הכימאי היהודי שהפך להיות לאחר המלחמה לסופר והמשורר הנהדר פרימו לוי.

2. פרימו לוי כמו פול צלאן כמו גם חברים אחרים כז'אן אמרי שהתגייסו למשימה האנושית תרבותית הנאצלת שלהם. למעשה הם מתו במחנות, אבל החליטו ליטול על עצמם משימה של כבוד להמשיך ולחיות כדי להנחיל את התרבות האנושית לדורות שיגדלו בעתיד שלאחר המלחמה הנוראה ההיא.

3. נדמה לי שאפשר לומר שכל החבורה הזאת עמדה במשימתה בכבוד מעורר יראה גדולה בפני תעצומות הנפש של אנשים שכבר מתו אי שם במחנות והמשיכו בעקשנות להיאחז בחיים ביאוש, ולו רק כדי להעביר הלאה את הבשורה שבמקום שאין אנשים כדאי להשתדל להיות איש. לאחר שתמה המלאכה ומפעל חייהם הושלם הפנו את גבם לאנושות המתנכרת וקפצו אל מותם.

4. כשאני חושב על זה, עד כמה קשה היה להם להמשיך ולחיות בלי לוותר לרגע על הרצון הדוחק לשוב ולמות עד שמשימתם תושלם, אני נעשה עצוב. בעיקר כאשר אני מבין שהמורשת שהותיר אחריו הכימאי האיטלקי וסופר הצער והכאב פרימו לוי, כמעט ואיננה אומרת דבר היום לרוב בני החברה שבה אני חי. זאת החברה הישראלית שבזה כל כך לזולת האחר והשונה. כל כך בזה עד שכמעט ואפשר לומר שהיום היא כבר מתעבת גם את ההומניסט חובב האדם הזה פרימו לוי שכתב בדם ליבו על הזולת כיעד חברתי נשאף.

5. "דווקא משום שהמחנה הוא מכונה משומנת היטב, שתכליתה להפוך אותנו לבהמות, אסור לנו להפוך לבהמות. גם במקום הזה אפשר להישאר בחיים, ולכן צריך לרצות להישאר בחיים; כדי לספר לאחרים, כדי להעיד. וכדי לחיות חייבים להציל לפחות את השלד, לשמור על צלם אנוש. ודאי אנחנו עבדים, חסרי זכויות, ניתן להעליבנו ולהשפילנו, נידונים למוות בטוח. אבל דבר אחד בלבד נותר לנו לעשות ואנו חייבים בכל כוחנו לנסות לעשותו, משום שזה הדבר היחיד והאחרון שנשאר לנו: אנו יכולים שלא להסכים למעשיהם. ולכן, ללא צל של ספק, הננו מצווים לשטוף את הפנים, בלי סבון, במים המטונפים, ולהתנגב במעיל. חייבים למשוח משחה שחורה על הנעליים, לא משום שכך קובע התקנון, אלא כדי לשמור על כבודנו ועל הניקיון. חייבים ללכת בקומה זקופה, באון, לא כדי להישמע לכללי המשמעת הפרוסית, אלא כדי להישאר בחיים, שלא להתחיל למות." (פרימו לוי מסביר מי ומה נמצאים מאחורי רצונו להישאר אדם).

6. לפעמים ככה לפני השינה אני מסניף את פוגת מוות של פול צלאן ונדחף לאנסלם קיפר לחלב השחור של השחר שלו, שהוא בעצם שלי יותר משלו, ואנסלם קיפר לא אומר דבר על ההתערבות הגסה שלי בתוך העבודה שלו, רק מוצץ מקטרתו בכל פה ואומר לי בבת צחוק עייפה: ברצות אלוהים אפילו מטאטא יורה.

7. בציור: התערבות לא מנומסת שלי בעבודה של אנסלם קיפר

פינת הקריקטורה השבועית: פריימריז בליכוד

תפרגנו לאבישי עומר והזמינו אותו לעבודות הרשומות. הוא משלנו, גר בקיבוץ וזמין בכל עת.

- **עוד מעט בחירות**

החודשיים וחצי הקרובים לא הולכים להיות תענוג גדול. הרבה רפש, הרבה שקרים, הרבה קונספירציות יעטפו אותנו. הרעים ינסו לחבל בבחירות התקינות, בכל דרך אפשרית.

דמוקרטיה היא לא רק שלטון הרוב, את זה יודע כל תלמיד אזרחות בכתה י"ב. דמוקרטיה היא שמירה על זכויות המיעוט, דמוקרטיה היא חופש העיתונות, הזכות להפגין (במגבלות החוקיות). דמוקרטיה היא הפרדת הרשויות ודמוקרטיה היא קיומן של בחירות במועדן, שבהן ניתן לכל אזרח להביע את דעתו באמצעות הפתק בקלפי. כשאומרים כל אזרח, זה אומר גם הימאים הנמצאים על ספינות בלב ים ביום הבחירות, זה אומר גם אסירים בבתי הסוהר, וחיילים בנקודות המרוחקות ביותר בהן הם נמצאים, וגם חולים המאושפזים בבתי חולים.

השנה החליט מי שהחליט למנוע מקבוצת אזרחים את השתתפותם בבחירות. מדובר באנשים סיעודיים המתגוררים בבתים סיעודיים. עד השינוי היו הבתים הסיעודיים נחשבים כבתי חולים, וכך יכלו הדיירים להצביע בבית הסיעודי, והיו גם תקנות לגבי מי רשאי ללוות את המצביעים אל מאחורי הפרגוד. השנה הוחלט שלא יוצבו קלפיות בבתים הסיעודיים. זה אומר לשלול מאזרחים אלה את הזכות הדמוקרטית הבסיסית ביותר!

- **מה נשמע אצלנו בצפון?**

ביום שני השתתפנו במפגש של "קהילה בקשר" של "ותיקי הגליל". כרגיל היה בוקר מהנה ביותר: קפה ומאפה לפתיחה, מופע לכבודו ולזכרו של שייקה אופיר ז"ל, הפסקת אבטיח ומלון, ואחר כך דבריו של ראש המועצה שלנו אסף לנגלבן. (הרבה אנשים מתקשים לבטא את שם משפחתו של אסף, אולי יעזור להם אם יחשבו על "חיים ארוכים" שזה התרגום לעברית של לנג-לבן...).

אסף המשיך את הקו שלו שעליו הוא דיבר עוד במסע הבחירות שלו: שיתופי פעולה עם כל מי שרק אפשר. ואכן, התוצאות של שיתופי הפעולה כבר ניכרות בשטח. התוצאה הגדולה ביותר, היא כמובן פתיחתה של אוניברסיטת תל-חי בקריית שמונה. רק משנחתם ההסכם על העברת הקרקעות של הקמפוס

המזרחי של מכללת תל-חי, נפתח הפתח לחתימת ההסכם בין עיריית קריית שמונה, המועצה האזורית הגליל העליון וממשלת ישראל על הקמת האוניברסיטה. אסף מדבר על הגדלת מספר הסטודנטים מ-5000 ל-10,000 תוך כמה שנים.

פרי נוסף של שיתוף פעולה הוא בית הספר התיכון שהצטרף ל"רמת כורזים" בית הספר שהיה של המועצה האזורית מבואות חרמון, ועתה הוא משותף גם למועצה האזורית הגליל העליון ולראש פינה. מהלך שצריך היה להתרחש כבר לפני שנים רבות.

מה עוד בתכניות? עוד הרבה גם בתכנון וגם בביצוע. מה שחשוב לדעתי, שיש תכניות לאזור ההר ולדרום הגליל. באזור ההר, בקיבוץ יראון, מתוכנן קמפוס חינוכי ותרבותי שיהיו בו בית ספר יסודי ותיכון, ואולם מופעים.

בדרום תוקם, סוף סוף, השלוחה הדרומית של בית ותיקי הגליל. הדבר התאפשר לאחר שקיבוץ מחניים הקצה קרקע לטובת השלוחה הזאת. שיתופי פעולה, אמרנו כבר?

היו עוד חדשות בפיו של אסף, אבל אני מסתפקת באלה.

- **ולבסוף, פסיק**

"יש שלושה דברים שאני אוהב: לאכול את ההורים שלי ולא להשתמש בסימני פיסוק"

קראתם את זה? קראתם שוב? שאלתם את עצמכם איפה הדבר השלישי?, מה פתאום לאכול את ההורים שלי?

כל מה שחסר במשפט הזה הוא פסיק. יש שלושה דברים שאני אוהב: לאכול, את ההורים שלי ולא להשתמש בסימני פיסוק...

שבת שלום לכל קוראינו, שתהיה לנו שבת שקטה, ואחריה שבוע שקט, מה עוד נבקש?

תמר וולפין

דבי חצור ז"ל - (1/2/2015 - 7/5/1922)

דבי, מוותיקות הקיבוץ וממייסדיו. דבי עבדה ב"בישול תנוקות" וב"עזרת בישול" שם הייתה קפדנית במיוחד ובהחלט ידעה לבשל - ולנקות אחריה, דבר שלא היה מובן מאליו!
מאד האהבה את נוף מנסורה והיה לה חבל שעלו למעלה לגבעה היכן שכפר הנשיא היום.
אישה צנועה ושקטה. אך רבים מאתנו יזכרו אותה כאבן דרך בחיי הקהילה שלנו.

https://khbbm1.wixsite.com/2015-01

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

13 שימושים מפתיעים לתפוחי אדמה שיקלו על חייכם

תפוח האדמה נחשב לאחד מהמזונות הבסיסיים של האדם והוא מקור זמין ונהדר לעמילן, חומצות אמינו, תיאמין, ריבופלבין, חומצה פולית, ניאצין, סיבים תזונתיים ומינרלים שונים. יתרונותיו התזונתיים מסייעים לניקוי רעלים מהגוף ולטיפול במגוון בעיות כמו הפרעות עיכול, לחץ דם, מחלות לב ובעיות עור. למרות ששימושו העיקרי הוא למאכל, ויש שפע של מתכונים שונים עבורו מכל רחבי העולם, תופתעו לגלות אילו שימושים נוספים ניתן "לגרד" ממנו כדי לשדרג את החיים...

1. **הרגעת כאב גרון:** בפעם הבאה שאתם סובלים מכאב גרון, נסו את תרופת הסבתא היעילה הזו: הכינו מחית מתפוח אדמה מבושל, חמים ולא קלוף. הניחו אותה בתוך פיסת בד פשתן או כותנה והשתמשו בה כרטייה על הגרון. לאחר שהרטייה מתקררת ניתן לחמם את המחית במיקרוגל (בתוך קערה) ולהשתמש בה שוב, עד שמחית תפוחי האדמה מתחילה להתייבש.

2. **העלמת עיגולים שחורים מתחת לעיניים**: גרדו קצת תפוח אדמה מבושל וספגו את המיץ שנוצר עם מעט צמר גפן שאותו תעצבו לכדור קטן מבלי לסחוט את המיץ. עצמו את העיניים והניחו את כדורי הצמר גפן הטבולים עליהן (ודאו שהם מכסים את העיגולים השחורים מתחת לעיניים כמו גם את העפעפיים). השאירו את הצמר גפן במקומו למשך 10 דקות ואז שטפו את הפנים עם מים קרים.

3. **הסרת חלודה**: בנוזלים שבתפוח האדמה יש חומצות ורכיבים טבעיים אחרים שמאפשרים לכם לנקות כתמי חלודה מבלי לצאת מהבית ולקנות חומרי ניקוי מיוחדים. כל שעליכם לעשות הוא לחתוך תפוח אדמה לחצי, לשפשף את האזור החלוד עם החלק החשוף של הירק ולחזור על הפעולה במידת הצורך. במקרים של חלודה קשה, ניתן לפזר על המשטח החלוד מלח ומעט סבון כלים.

4. **טיפול באולקוס**: לטיפול באולקוס גרדו תפוח אדמה אחד, העבירו את המיץ שנוצר לכוס ושתו על בטן ריקה. אפשרות נוספת במקרה שלא חשתם שיפור במצב: גרדו תפוח אדמה, הוסיפו לנוזל שאספתם 2 כפות לימון ו-2 כפות שמן זית ושתו במשך 3 בקרים, על בטן ריקה.

5. **ניקוי ידיים**: אחרי יום קשה של עבודה בגינה או בישול במטבח, לידיים שלנו יש ריח לא נעים ולפעמים גם מרקם מחוספס. ניתן לטפל בשתי הבעיות האלו בקלות אם משפשפים את הידיים בפרוסות תפוח אדמה לא מקולף. החומרים שבנוזלי התפוח מסירים כתמים ויכולים גם לנטרל ריחות רעים, בעוד שהקליפה יכולה לעזור בשפשוף כתמים קשים.

6. **תיקון תבשילים מלוחים מדי**: אם המרק או התבשיל שאתם מכינים הומלח יתר על המידה, ניתן לתקן זאת בעזרת תוספת של חופן קוביות תפוח אדמה לא מבושל לסיר בעודו על האש. אחרי בערך עשר דקות של בישול (תלוי בעוצמת האש ובגודל הסיר) טעמו שוב את המנה ואחרי שטעמה מתאזן, הוציאו את תפוחי האדמה אם אין לכם צורך בהם.

7. **הרגעת קשיי עיכול**: אם הבטן לא נותנת לכם מנוח לאחר ארוחות גדולות, נסו לסיים אותן באכילת כחצי תפוח אדמה מבושל ללא מלח. רק תזכרו לא לאכול יותר מדי כדי שהתוספת הקטנה הזו לא תיצור עומס מיותר על הקיבה שלכם.

8. **העלמת אקנה**: שטפו, יבשו וקלפו תפוח אדמה, פרסו אותו לרצועות דקות ובצעו עיסוי עדין של פרוסות תפוח האדמה על האזורים הנגועים (השתמשו בכל פעם בפרוסה חדשה כדי למנוע התפשטות חיידקים). לאחר מכן, הניחו פרוסת תפוח אדמה מעל נקודות שחורות או פצעונים, השאירו אותה במקום במשך כ-5 עד 10 דקות ושטפו עם מים. אפשרות נוספת היא להכניס תפוח אדמה לבלנדר ולכתוש אותו עד לקבלת עיסה. יש למרוח את המשחה על הפנים ולאחר כ-30 דקות לשטוף עם מים פושרים.

9. **שיקום עור שסובל מכוויות**: תפוחי אדמה מלאים בלחות ותכונה זו עוזרת לחסום את החום ולהשיב לחות לאזור שסובל מכוויות, מה שמספק הקלה מהירה לכאב. כמו כן, הם מכילים ויטמינים ומינרלים שמעודדים ריפוי מהיר של העור. לאחר היווצרות הכוויה, חתכו תפוח אדמה קר ולא מבושל לחצאים וגרדו קצת מהחלק הפנימי לקערה. הניחו מעט מתפוח האדמה המגורד על השטח הפגוע ותוך כמה רגעים תרגישו הקלה בכאב.

10. **תרופת סבתא לדלקת גרון**: ערבבו ¼ כוס מיץ תפוחי אדמה עם ¼ כוס מיץ חמוציות ושתו את התערובת. לחילופין ניתן גם לגרד כמה תפוחי אדמה, לרכז את הנוזלים בכוס ולגרגר את המיץ בבוקר ובערב.

11. **הקלה על שיעול**: גם כנגד הבעיה הטורדנית הזו יש תרופת סבתא יעילה שנעזרת בתפוח האדמה. בשלו תפוחי אדמה בסיר מים גדול עם מעט מלח ונשמו את האדים החמים. זה יקל פלאים על השיעול שממנו אתם סובלים.

12. **טיפול בכאבי ראש**: כאבי ראש תוקפים כל אחד ואחד מאתנו ולפעמים היינו מעדיפים לטפל בבעיה בצורה טבעית ולא להתחיל להתעסק עם כדורים ותרופות. לכן, בפעם הבאה שאתם סובלים מכאב ראש נסו לחתוך תפוח אדמה לא מבושל, להניח את הפרוסות על המצח והרקות ולקשור עם מטפחת.

13. **הרגעת עקיצות וגירודים**: כל עוד היתושים ושאר המזיקים העוקצניים ממשיכים להטריד אותנו, הטיפ הזה הוא ממש מתנה משמיים. גרדו מעט תפוח אדמה לא מבושל ופזרו מעט מהמחית הלחה על האזור הנגוע. המתינו מספר דקות ותרגישו הקלה של ממש בנפיחות ובתחושת הגירוד.

הידעתם שבפרו יש כ-4000 סוגים שונים של תפוחי אדמה?
הם המגיעים בשלל צבעים כגון: כחול, צהוב, ורוד, אדום וסגול בהיר.

בעבר, תפוחי אדמה שמשו בעיקר אסירים ועניים מרודים, אך במאה ה-20 הפכו להיות מאכל נפוץ, במיוחד לאחר שהתגלתה האפשרות להכנת צ'יפס. בארץ מוכרים בעיקר את זן האלמרה הבהיר, המתאים להכנת פירה, וזן הדזירה ההולנדי, בעל הקליפה האדמדמה, המתאים במיוחד לטיגון צ'יפס.

7.8 פטרה כץ
ניר אשחר
ליבי וגנר
איתמר בכר

8.8 אילן מטרי
סטס קוזמין
עלמא אזרן

9.8 שלומי מור
נויה יודאיקין
מאיה הלפר

10.8 קרול שרק
נחמן כץ
שחק מלינה

11.8 תמר לבני
אריאל וולפסון

12.8 קולין פרימוסט
ילנה קמנצ'י
מתן ורדי

13.8 טוטסי עמר
גילה עמית
דניאל כץ

סיפור לשבת

אמא טובה

היה הייתה פעם משפחה יהודית ענייה. היו בה הרבה ילדים, וכמו תמיד בסיפורים כאלה - אף פעם לא היה מספיק כסף.
האבא עבד מצאת החמה עד צאת הנשמה כדי לספק פרנסה למשפחה, והאימא טרחה בבית יום ולילה עד אפיסת כוחות: בישלה, כיבסה, ניקתה, טיפלה בילדים. היא בילתה את ימיה בצעקות, השלטת סדר ומשמעת תוך תלונות קולניות - שלה ושל הילדים - על כמה החיים לא הוגנים.

לבסוף, כשהיא אובדת עצות, היא הלכה לראות את הרב המקומי לקבלת עצה: איך אני הופכת לאם טובה?

כשהיא עזבה את בית הרב, היא הייתה שקטה ושקועה במחשבות, מתכננת איך ליישם את מה שהוא יעץ לה.
אבל מאותו יום ואילך חל מהפך - היא הפכה להיות כאילו אדם אחר לגמרי.

לא, זה לא שהמשפחה התעשרה פתאום. ולא, הילדים לא הפכו באופן קסום למתנהגים יפה. אבל האם הפסיקה לצרוח, וחיוך חם ושליו כמעט ולא ירד מפניה. כמה פעמים בשבוע היא הייתה הולכת לשוק המקומי, וכשחזרה, היא הייתה נועלת את עצמה בחדרה לכמה שעות.

הילדים מתו מסקרנות, מה עובר על אימא שלהם? מה היא עושה שם בחדר? יום אחד, הם לא יכלו לסבול את זה יותר, הפרו את הכללים והציצו דרך חור המנעול.

ושם היא הייתה, יושבת בנוחות ליד השולחן, נהנית בשקט מספל תה חם וממאפה טרי ומתוק.

"אימא! מה את עושה?! מה איתנו?!" צעקו הילדים בתחושה של בגידה מוחלטת.

"שששש... ילדים!" היא ענתה בחיוך. "תהיו בשקט. אני עסוקה בלעשות לכם אמא מאושרת, לא להפריע לי".

המסקנה: לפני שאתם יכולים למזוג לספל של מישהו אחר, עליכם לוודא ששלכם אינו ריק. דאגה עצמית אמיתית איננה אנוכית - היא הבסיס לכל מה שאתם אחר כך נותנים לאנשים שאתם אוהבים.
זה אותו כלל של מסכת החמצן במטוס: קודם לשים על עצמכם ורק אחר כך על מי שתלוי בכם.

עיבוד מאנגלית לעברית – חמדה גלעד©