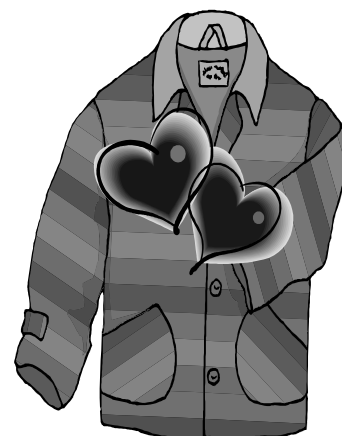




דברי הכפר

אהבה היא כמו מעיל.
לפעמים מכוער, ישן,
מחורר.
אבל בחורף כשקר,
בלי מעיל איך אפשר?



לאה נאור

גיליון מס' 2023 *י"ט בחשוון תשס"ז *10 בנובמבר

כפר הנשיא * עלון פנימי

sachlav@kfar-hanassi.org.il.

גלגולו של חיוך

הבוקר יצאתי מוקדם לעבודה. בדרך לאוטו הבחנתי באיריס סגול שפרח
בבריכת דגי הזהב שבגינתי. חיוך רחב של עונג השתלט על פני. פתחתי את
הרדיו כהרגלי על גלי צה"ל. לאחר החדשות הטריות שמצליחות בדרך כלל
למחוק כל שביב חיוך שמעתי את הסיפור הבא:

בחורה אחת טובת מראה, הלכה לתומה ברחוב. לפתע הבחינה באדם
הולך מהורהר ועצוב, וכדי לשמח מעט את ליבו שלחה לעברו חיוך מלבב
ושובה עין, והמשיכה בדרכה. האדם זקף ראשו והמשיך לביתו שם מיהר
להתיישב מול המחשב ושלח אי-מייל לחברו הטוב הגר בקצה השני של
העיר דרש בשלומו, וסיפר לו על אודות הנערה והחיוך ואיך זה שיפר את
מצב רוחו שהיה עכור עד לאותו רגע. החבר התרגש אף הוא מהסיפור,
ומכיוון ששעת צהרים הייתה, ירד למסעדה הקרובה לביתו לסעוד את
ארוחת הצהריים שלו ובסיומה הותיר תשר נדיב ביותר בידי המלצרית
ששרתה אותו. המלצרית מצידה הודתה לאיש ולאלוהים על מזלה הטוב.
בסיום המשמרת בדרכה לביתה הניחה חלק מהטיפ שקיבלה בפנכתו של
הקבצן הזקן שישב בקרן הרחוב. הקבצן הלך וקנה בכסף שזה עתה קיבל, מעט
מזון ואכל אותו בהנאה גדולה, לאחר כמעט יומיים שלא בא כלום אל פיו. שבע
וטוב לב שם פעמיו אל חדרו הדל אותו הצליח לשכור במעט הכסף שעמד
לרשותו. החדר לא היה יותר מתא קטן סמוך לדוד הקיטור המרתף בבנין
מגורים גדול. החדר אמנם היה קטן אך חמים ונעים ושימש מחסה מלילות
הגשם והרוח הקרה. בדרכו הבחין הקבצן בגור כלבים צעיר העומד ורועד לו
ברוח. לקח הקבצן את גור הכלבים הכניסו תחת מעילו הבלוי והמרופט, תוך
שהוא מלטף את פדחתו של הכלבלב ולוחש לו: "בוא איתי חבר, אצלי חמים
ונעים וכך שנינו לא נהיה לבד". הכלבלב קשקש בזנבו בשמחה, והתקרבל בתוך
המעיל.

בלילה כשכולם כבר נרדמו, הריח הכלבלב ריח עשן מחניק שעלה כתוצאה
מקצר חשמלי שפרץ בדוד הקיטור. הוא פרץ בנביחות רמות, התרוצץ אנה ואנה
ולא נח עד שהקבצן התעורר ויצא מהמרתף שאש כבר החלה אווזת בו. לשמע
הנביחות הכלבלב וזעקות הקבצן, התעוררו עשרות דיירי הבניין שהצליחו כולם
להימלט מהבניין הבוער ללא פגע.

בין הניצולים מהבניין הבוער הייתה גם אותה נערה טובת מראה שרק לפני
מספר שעות חייכה לתומה לעבר אדם זר ברחוב שנראה לה קצת עצוב...

לפני מספר חודשים לקחתי על עצמי משימה: לעשות לפחות מעשה טוב אחד
ביום, בלי לצפות לתודה או תמורה מידית אחרת. רק עבור ההרגשה הטובה
שלי. זה יכול להיות גם רק לתת לנהג אחר להשתלב בתנועה גם אם לא מגיע
לו וכו'. מה אגיד ומה אומר בימים שאני מצליח לעמוד במשימה זה כיף אמיתי.
וואו גם אתם.



אבי רוזנקרנץ

ימי הולדת

12/11	אורי אדלשטיין אלישע וולפין	16/11	דוד קולט – 70 קרול לופוב
13/11	דגלס ארנולד רפי פרנק שר קסדן זהר דבולט מרב לוי (נכדה-סמברג)	17/11	אלה פרחי (נכדה-וوترמן)
14/11	נמרוד שוער (נכד-עמית-גרשמן) דן הרמץ רועי תלם	18/11	הרבי ג'קסון רונן פורסטר טבע סולומון (נכד) אור גליק (נכד)
15/11	טל וואיט עינת פלמה שרון ווינשטיין (נכדה אדלשטיין) איתי דויל (נכד-א. חצור) רז אנג'ילקוביץ (נכד עמר)		

**Happy
Birthday**

ימי נישואין

12/11	עופרה ואד משיח
13/11	רחל ודודי פוקס
14/11	יניתה וזאבי ניצן
15/11	נעמי טפר והרי ניר



נזכור

נוח שיין	24.11.89	בחשון תש"ן	כו
ראובן מנדזיגורסקי	13.11.04	בחשון תשס"ה	כט



מזל טוב
לסלמה
להולדת נין
נכד לשרונה ודויד

רוב נחת למשפחות



מזל טוב
לרג'י וג'ייסון
להולדת נכד
בן לרביב ואופק

פירורים ביינות טיפות הגשם

אז סיימנו עוד שבוע והנה לפניכם מה שהספקתי לאסוף מהשבוע שעבר.

בשבת האחרונה יצאו אלפי אנשים להקפה השנתית של סובב כינרת, גם לנו היו שם נציגים מכל הגילאים. ממשפחה אחת, משפחת נמינוב\רוזנקרנץ, נציגינו היו: יעל בראש, אחריה אבי, גולן, בת-אל, וכרמל שלא ויתר על שום קילומטר.

באותה שבת שטופת שמש ירדתי לאסוף זיתים עם הילדים שלי. בדרך פגשתי את דובי שמתפקד כשומר על פרי האבוקדו מהגניבות של שכנינו. לתורנות השמירה מצורפים גם איציק, דני פ. ונורמן.

ברכות לאדם בן חנוך שזכה לפרסם את סיפור הביוגרפיה שלו על מאורעות ליל הבדולח, בעיתון הארץ.

גליל רוזנקרנץ, תם גרשמן וקלייר בר דוד, יצאו השבוע לסמינר ערבים יהודים שהתקיים בגבעת חביבה. רשמים וחוויות נשמע בשבוע הבא.

ברוכים המבקרים ליגאל אמה והילדים שלו והדסה, כמו תמיד נפלא לראותכם ותיהנו מהביקור.

נציגינו בפולין חזרו השבוע אך נצטרך לחכות לשמוע מהם חוויות רק שבוע הבא.

חודש הבריאות יצא לדרך והפעילויות וההרצאות רבות ומגוונות, מקווים שכל אחד ילמד משהו ואפילו משהו קטן, שילווה אותו להמשך הדרך. העיקר תשמרו על הבריאות.

יום הדיאלוג צוין השנה בהצגה הנפלאה "מעלה קרחות", הצגה מרשימה, יפה וצבעונית, והילדים בהחלט זכו להיזכר ביום הנורא מכל, בדרך מאוד מאוד מכובדת.

זהו חברים יקרים, שהשמייים ימטירו עלינו גשם ברכה ושנזכה לשבת שקטה וטובה, ושנזכה רק לראות את האושר והנפלא שיש סביבנו.
שבת שלום,
ארי שטיינר ובני המשפחה

מוסיקת נשמה של יצחק גולן

ביום ששי 10 בנובמבר בשעה 10:30 (אחרי ארוחת העשר המסורתית)
מוזמן הקהל הרחב לקונצרט מיוחד שיוגש ויונחה על ידי ז'ק.

תחילה נשמע מוסיקה מילדותו בפולין, שירי יידיש, וביצועים מפי החזנים המפורסמים ביותר באשכנז.

משם נעבור לצרפת – קורטוב משירי הניכר.

השנים חולפות ביעף, נשמע גם שירים מישראל ושירי קלזמרים.

אז – נתראה אצלנו במפגש הנאה מובטחת.



תנחומינו לבתיה ריינס
במות עליה אחותה שושה
שלא תדעי עוד צער

בתכנית חודש הבריאות נכלל נושא ה"ספורט". בכל שבוע נגיש כאן ב'דברי' טעימה של ספורט. ספורט כללי ומקומי.



פעילות גופנית כדרך חיים

לפעילות גופנית חשיבות עליונה בשמירה על הבריאות. מדובר בזמן איכות ובהשקעה משתלמת. מחקרים רבים עומדים על תרומתה לאיכות חייו של האדם ולאריכותם.

רבות מדברים בהשפעתה החיובית של פעילות גופנית סדירה על הבריאות. לפעילות גופנית עקיבה המבוצעת פעמים מספר בשבוע לאורך זמן יתרונות גדולים במניעת מחלות.

חשוב לציין שאת הפעילות הגופנית יש לשלב באורח חיים בריא, כלומר תזונה נכונה והימנעות מהרגלים מסוכנים כמו עישון. היעדר פעילות גופנית סדירה הוא כ- 30 אחוזים מהסיכון לפתח מחלות לב וסרטן. ככל שמינון הפעילות הגופנית עולה, כך עולה מידת מההגנה מפני המחלות המפורטות לעיל.

פעילות גופנית היא גם חלק בלתי נפרד ממאמצינו לקיים משקל גוף תקין.

בשנים האחרונות חלה עלייה מרשימה במספר האנשים במערב שהפכו את

הרכיבה על אופניים לפעילות הגופנית המועדפת עליהם. העדות הבולטת לטרנד היא פריחתן של החנויות לממכר אופניים וציוד נלווה, וגם תחרויות האופניים – בשנה שעברה התקיימו 70 תחרויות כאלה בישראל.

מה הניע את גלגלי מהפכת האופניים? אולי העובדה שפעילויות גופניות אחרות משעממות הרבה יותר, או סיפור החלמתו ההירואית מסרטן של הרוכב האגדי לאנס ארמסטרונג. אולי זה קשור לכך שהאופניים מחזירים אותנו לזכרונות הילדות ומחברים אותנו לשמחה של ילד קטן, שאליה אנחנו מתגעגעים כל כך. ואולי העובדה שזהו ספורט שמתאים לכולם, ואפשר לפתח די מהר כושר רכיבה סביר. אבל לפי נתוני שירותי בריאות כללית, ששמה לה למטרה להקים אותנו מהכיסא ולהעלות אותנו על אופניים, הציבור בישראל עדיין לא הצטרף בהמוניו לטרנד החברתי והבריאותי שנמצא בתאוצה בכל העולם. מסקר שערכה עולה ש-75% מהנשאלים אינם רוכבים על אופניים.

כל הסיבות לעלות על האופניים

• הרכיבה מפעילה מערכות שונות של הגוף באופן אירובי ואנאירובי, והיא משפרת את הכוח, הסיבולת וכושר לב-ריאה. מחקרים מראים שרכיבה במשך מספר שבועות בקביעות משפרת את הכושר הגופני.

• הרכיבה עוזרת להוריד את לחץ הדם – ולכן מפחיתה את הסיכון לתחלואה שנגרמת כתוצאה מיתר לחץ דם – ואת קצב הלב במנוחה.

• הרכיבה מורידה את רמות הכולסטרול ומעלה את היחס שבין הכולסטרול הטוב (HDL) לכולסטרול הרע (LDL).

• בטווח הארוך, רכיבה על אופניים עוזרת בהפחתת הסיכון למוות בגיל צעיר יחסית ומגינה מפני כמה מגורמי המוות השכיחים ביותר: אי ספיקת לב – פעילות גופנית מהווה הגנה יעילה מפני מחלות לב. שבץ – לחץ דם גבוה מעלה בצורה משמעותית את הסיכון ללקות בשבץ. הרכיבה מסייעת כאמור להוריד את לחץ הדם, וגם מפחיתה את הסיכון לשבץ והתקפי לב כתוצאה מקרישת דם. נפילות, שברים ופציעות – רוכבי אופניים מועדים פחות לתאונות, מאחר שהרכיבה משפרת כאמור את הכוח, את שיווי המשקל ואת הקואורדינציה. סיכונים מזיהום אוויר – רוכבי אופניים סופגים רמות נמוכות יותר של זיהום אוויר מפליטות מכוניות מאשר אנשים אחרים שמתמשים בדרכים. פעילות גופנית מפחיתה את הסיכון לפתח סרטן המעי הגס וסוכרת.

• כמו כל פעילות גופנית, הרכיבה משפרת את ההרגשה הכללית ומפחיתה סטרס. היא מעלה את רמת האנרגיה, תורמת לשינה טובה יותר ומשפרת את הבריאות הנפשית.

• הרכיבה מעלה את קצב חילוף החומרים, דבר שמסייע בהרזיה. בנוסף, שורפים יותר קלוריות, מפני שניתן להמשיך בפעילות זמן רב יותר לעומת פעילויות כמו ריצה.

• הרכיבה מחזקת את העצמות.

• זהו ספורט ידידותי לגוף, יחסית, במיוחד לברכיים.

יאסו אישמר הוא ספורטאי מילדות. הוא התחיל מבייסבול שהוא המשחק הלאומי ביפן; "אבל אני לא אוהב בייסבול". החלום שלו כנער, היה לנסוע לארגנטינה לשחק כדורגל מקצועי. אז הוא נסע. "נו ו..." אני שואלת. "נו, אני הייתי בן 26 וזה מאוחר מידי בשביל להיות שחקן מקצועי". ואז הוא הגיע אלינו. כאן מזה 16 שנה, רץ יאסו למרחקים ארוכים. 16 פעמים הוא היה סובב את המערכת בריצה. "למה, כל כך הרבה?"



"זה היה בשביל הכנה למרתון טבריה".
 ואכן הוא השתתף במרתון זה במשך 13 שנה.
 היום יאסו רץ כבר פחות, הוא "עושה כל יום" רק 3 פעמים את המערכת;
 "אני כבר זקן, אני בן 46 ויש בעיות בגב".
 "אז למה אתה ממשיך לרוץ? תנוח". אני טוענת בהגיון אימהי.
 "לאאאא, אני צריך לרוץ, אה?!"
 "מה זה נותן לך?"
 "אחרי שאני גומר לרוץ, אני מרגיש כייף! זה טוב בשבילי, אההה".



אז פניתי ל**מיכי חייט** – זקן הרוכבים על אופניים – או יש לומר הוטיק מביניהם.

מיכי מספר שהוא תמיד אהב ועסק בספורט. בילדותו שיחק כדור מיים בקבוצה, מאוחר יותר החל לרוץ ולרכב על אופניים.
 "אם אני לא עושה ספורט, אני לא מרגיש טוב. הגעתי למצב שלא עשיתי שום פעילות ספורטיבית כמה ימים, נכנסתי ממש לקריז. אני אומר לך, ממש לקריז. אם חשוק, או רטוב מידי, אני רץ. רכיבה על אופניים היא בסופי שבוע."

הרכיבה והריצה מעלות את האדרנלין בדם. יש הרבה כאבים ואי נוחות תוך כדי הפעילות, אבל בסופה, אני מרגיש מצויין. לאנס ארמסטרונג מתחיל את ספר הביוגרפיה שלו במשפט: "IT IS ALL ABOUT THE PAIN" לאורך זמן הפעילות זו מלחמה – התגברות על כאב. בסופה של הפעילות אתה מרגיש רגיעה, הרפיה, כייף. אין כמו לחזור הביתה אחרי רכיבה או ריצה.

לעיתים רוכב מיכי לבדו, לעיתים בקבוצה.
 חברים נוספים במשק שרוכבים על אופניים כספורט, הם – הרולד, דוד א', אביבה ואריק לינטון, רפי פרנק, וכולכם מוזמנים כמובן להצטרף.

אספה ראיינה וכתבה: שושנה שרקי

הו רב חובל! רב חובל שלי! / וולט ויטמן

הו רב-חובל, רב-חובל שלי! תם מסע האימה,
 הספינה כל פגע צלחה, זכינו בפרס הנחלם,
 הנמל קרוב, פעמונים אשמע, אנשים שמחים כלם,
 ועינים מלואות ק' ער איתן, ספינה נועזת, קשוחה;
 אבל לב! לב! לב!
 הו דמעות שני שותת,
 שם על הספון רב-החובל
 קר נופל ומת.

הו רב-חובל, רב-חובל שלי! קום שְׁמַע פְּעֻמוֹנִים;
 קום – לך נִפְרֵשׁ הַדָּגֶל – לך תְּרוּעַת חֲצוֹצְרוֹת,
 לך צְרוּרוֹת פְּרָחִים וְסֶרְטִי זָרִים – לך חוֹפִים הוֹמִים,
 לך קוֹרָאִים בְּהֶמוֹן הַמִּתְנוּעֶה, אֵלֶיךָ יִסְבוּ פָּנִים שׁוֹקֵקוֹת;
 כָּאֵן רַב-חובל! אָבֹא יָקָר!
 זְרוּעֵי זוֹ תִסְעֶד רֹאשְׁךָ!
 אַךְ חִלּוֹם הוּא כִּי עַל סְפוּנְךָ,
 נִפְלֵת מֵת וָקָר.

רב-החובל שלי אינו עוֹנָה, שְׁפָתָיו חוֹרוֹן-דִּמְמָה,
 בְּזָרוּעֵי לֹא חֵשׁ אָבִי, לֹא דֹפֵק לוֹ, לֹא כֹחַ רָצוֹן,
 הַסְפִּינָה לְבִטָּח תַּעֲגֹן, תֵּם וְנִשְׁלֵם מַסָּעָה,
 מִהַפְּלָגָת אֵימָה סְפִינַת מְנִצָּח תַּגִּיעַ מִחוּז חֶפְצָה.
 עֲלֶזְזוּ חוֹפִים, צִלְצְלוּ פְּעֻמוֹנִים בָּרוֹן!
 אַךְ אֲנִי בִצְעֵד אֶבֶל,
 אֶת הַסָּפּוֹן אֶחְצֶה שָׁם רַב-החובל שלי
 קָר וְיָמַת נוֹפֵל.

תרגום: עודד פלד

וולט ויטמן, משוררה הלאומי של אמריקה, היה אמן שהקדים את זמנו. הוא טאטא הצדה חריזה ומשקל ושאר מאפיינים של הפורמליזם הוויקטוריאני, ויחד איתם את גיבורי הספרות המסורתית, הפיאודלית. האיש הפשוט – האיכר, הבנאי, פועל הדפוס, הצייד האינדיאני, הדייג, העבד הכושי הבורח, זונת הרחוב, המכונאי, פועל הדפוס, הנווד ופושט-היד – עובר אצלו לקדמת הבמה בשטף קולח של שורות ארוכות, שיירות-שיירות של שִׁיכָה דוהרת כסוסים בשדה פתוח. במהלך מלחמת האזרחים צידד ויטמן במדינות הצפון שחתרו לביטול העבדות, שוטט בחזית, חבש ועודד את הפצועים והעניק להם סעד רוחני. באותה תקופה כתב את מחזור שירי המלחמה שלו "תיפוף התופים", שראשיתם פטריוטיזם מתלהם והמשכם התפכחות ריאליסטית כואבת בלבוש של שירי קינה הנכתבים מתוך חמלה אנושית כנה. יום השנה האחד עשר לרצח יצחק רבין מעורר, כמוכן, אסוציאציה לשירו הנודע של ויטמן, "הו רב-חובל! רב-חובל שלי!", המקונן על ההתנקשות בחייו של הנשיא אברהם לינקולן. דווקא כאן, כאשר ניסה ללכת בתלם 'מהוגן' של חריזה וקיצר את רוחב השורות – אולי בשל ההקשר הלאומי, אולי מפני שגיבור השיר היה האזרח מספר אחד – לא הצליח להשתחרר מכבלי הפואטיקה השמרנית השלטת של בני-זמנו.

בתגובה ל.....

לחברים שלום! קצת לרענן את הכתיבה,

בתגובה לברכות של אבי רוזנקרנץ מהשבוע שעבר, אין לי מה להוסיף, מלבד זה שמקום שני בליגה מתאים לי, בית"ר ירושלים מעניינים אותי משהו, מכבי חיפה לא עושה לי את זה ואת האדומים (הפועל) מת"א אני לגמרי לא אוהב. אבל אבי, וזה בשבילך, דבר שלא ידעת, את האדומים ממנצ'סטר אני מאוד אוהב, אפילו לפני איציק ב"ד, לא בטוח שלפני גרשי, אך שנים רבות כמו מכבי ת"א.

בתגובה לנעשה בבית-בלונד

בתכנית להחליף את מנורות התקרה. לפתור באופן סופי ומושלם את בעיית הביוב ולאטום את הגג, כפי שאלק הבטיח בפעם המי יודע כמה, ואני מאמין בו בכל זאת. דודי השמש עבדו יפה בקיץ ובקרוב ניתן יהיה להדליק שוב את דודי החשמל בחדרים בשעות שאנו נפרסם, לאחר התייעצות עם מתקיני הדודים. העלאת דמי החיוב מאוקטובר לא הייתה מרצון אלא מכורח המציאות. עם המעבר לשימוש בכרטיסי אשראי אנו פועלים יחד עם הנהלת החשבונות למציאת פתרון להמשך החיוב בבית-בלונד כפי שהיה עד עתה.

בתגובה לתיקון האופניים

לשמחתי אביגדור חזר במלוא המרץ לשיגרת תיקון האופניים בימי שישי, לאחר תקופת קושי אישי שהוא עבר בזמן האחרון. אין עוררין על מקצועיותו והידע שלו בתיקון אופניים וקלנועיות, ורבים החברים שקיבלו שירות בקלנועיות יעידו על כך. בכל התקופה בה אביגדור התקשה להגיע חיפשתי מחליף ראוי לתת את השירות כאן אצלנו. יצרתי קשר עם חוות האופניים החדשה באליפלט, (כדאי לבקר שם, יש מבחר גדול של אופניים), הם ביקשו זמן להתארגנות. אני מקווה שאביגדור אכן יחזור למסלול תקין של עבודה בימי שישי וכל מי שנזקק לטיפול אופניים או קלנועיות מוזמן לרדת למוסך. כפי שאומרים עשה לך רב, כך תעשו לגבי מתקן האופניים לפי בחירתכם. יש שלושה שמציעים שרות זה.

בתגובה ל....

הקמת בית-הכנסת, הנושא נדון בהנהלת הקהילה ועד שימצאו מיקום וצוות היגוי שיחליט מה מותר ומה אסור, נזכיר לכם ש....

הדלקת נרות שבת רצויה. כניסת השבת - 6:12. יציאת השבת - 17:19 פרשת השבוע: "וירא". בהזדמנות זו נאחל הצלחה לנבחרת ישראל במשחקה בשבוע הבא כאן בארץ נגד קרואטיה.

שתהיה שבת יפה, נעימה ושקטה. והעיקר שיעבור הכל ממול.

שבת - שלום שבי.

מסע אחרון אל הערב היורד

א.

והארץ הייתה תוהו ובוהו, חושך על פני תהום ובדווים סביב. חבורה של אנשים צעירים מסקלת שדה. מפעם לפעם תעלה תרועת צחוק מתוכם. הגופות הצעירים נוצצים בשמש והשרירים רוטטים מתחת לעורם המתוח והשזוף. לעיתים יפצח אחד מהם בשיר וחברו יוציא מפוחית מכיסו וינפח בה במרץ כאשר חבריהם ימחאו כף בהתלהבות ויחבטו בקצב על ירכם. רק בצללים, בפינות סמויות כמעט מהעין, יעלה עצב כמוס השמור לעתיד.

ב.

בעתיד, שעוד לא התרחש עדיין, ישב יוחנן הגנן בסככה של ענף הנוי, שתה קפה שחור עם הל וקרא ידיעה בעיתון: "סביל עבו עמר, בת עשרה חודשים, נדרסה היום למוות על ידי אביה בישוב הבדוי בו הם מתגוררים. האב שנהג ברכב מסחרי, לא הבחין בבתו, נסע לאחור ודרס אותה למוות". "אידיוט" - מלמל יוחנן לעצמו והפך את הדף.

ג.

אחרי כמה חודשים בחאן העתיק, החליטו להעתיק את משכן הקבע של הישוב, ההולך ומוקם יש מאין, אל הגבעה שהתנשאה מעליהם. הימים הראשונים של רקמת החיים שרק החלה להתרחש, במקום שהפך להיות שלהם, היו מוארים ופתוחים. הכל רחש וקרא והזמין. האנשים חשו שהם לוקחים חלק באירוע נדיר ואולי חד-פעמי והם יעשו הכל כדי שיתקיים לעד. באותם ימים רוויי התלהבות וקסם, הנצח עצמו ניראה לא רחוק מדי הודות לעוצמת הרגשות שפיעמה בהם. היו אלה ימים של עבודה קשה ומפרכת. לעתים נראו כמו סיזיפוס המגלגל סלע במעלה ההר אל פסגה רחוקה. אבל כמו סיזיפוס נדמה היה להם שאין קושי בעולם שלא יוכלו לעמוד בו. שאין משימה שיטילו על שכמם ולא יוכלו לה.

ד.

יוחנן הגנן הסתובב ליד בית הקברות עם שני כלביו, ג'ורג'י הזאב השחור הגדול ומקסי, כלב מעורב שנישרך אחריהם תמיד, ומלמל לעצמו שיחות רפאים עם עצים ומתים. הוא חרף וגידף את הנערים שהשחיתו את צינורות ההשקיה על הדשא שליד חדר האוכל, והשליך בכעס אבן בשועל חולף, שמיהר להימלט מן המקום בקול יללה דקה.

ה.

הכל היה כל כך ראשוני. מבודדים כמעט לגמרי מהעולם שהתרחש מעבר לגבעות הצחיחות, ניהלו את חייהם כאילו הם באמת לבדם. רק הבדווים היו שם תמיד איפה שהוא בסביבה, וצפו בהם באדישות עוינת מהגבעות. בלילות היו השירים, ששרו לעצמם ולחופת הכוכבים שהתנשאה מעליהם כבירה וצפופה, מתנשאים יחד עם הגיצים הניתזים וממריאים מהמדורה שסביבה ישבו, עד

שלא יכלו יותר לעצור בעצמם והם פרצו במחול סוער והאש שכמו אחזה בהם העלתה שלל נגוהות מרהיבים בחשכת הליל. מעל לכל עמדה בהם הרגשה ודאית ובלתי ניתנת לערעור שברצותם הם בוראים עולמות חדשים וברצותם יחריבו אותם בהבל פיהם. הלילה החשוך והרך נראה להם אינסופי ונצחי כמו הזמן שתעתע בהם להאמין שהם פה לתמיד.

ו.

יוחנן הגנן ישב לנוח ליד ערמת חול שחור מהמפעל וכתב במחברת של בית-ספר, כשהוא רושם כל אות בזהירות וברצינות רבה, קטע שהעתיק מהנשונל ג'אוגרפיק: "בני שבט הדאני. פפואה. גינאה החדשה. מנהגי זיכרון אצל בני שבטים פראיים. על מנת שלא ישכחו את קרוביהם המתים, נוהגים בני שבט הדאני לכתוב איבר בגופם שלהם, עם מות קרוביהם, אצבעות בכף היד ברוב המקרים. פגשתי אישה משבט הדאני שבכף ידה הימנית כרתה חמש אצבעות עד לשורש כף היד, ובשמאלית שתיים. חסרונו היומיומי של האיבר הכרות מזכיר להם את הקרוב הנפטר, וכאשר הם נתקפים בכאב רפאים באיבר החסר, הם יודעים שהמת נזכר עכשיו בהם".

ז.

יצחק אורן, המחנך הדגול, עמד בכיתה הקטנה, עצם את עיניו בחוזקה ובהתרגשות גדולה נשא דרשה על הספרות האנגלית ותרומתם של דיקנס וביירון לתרבות העולמית. לבה רותחת של מילים כמו נשפכה מפיו וגאתה בכיתה, שהלכה והתרוקנה מן הילדים שישבו בה ובנשימה עצורה יצאו אחד אחד מן החלון. לאחר חצי שעה של משחק כדורסל צוהל במגרש, שבו לכיתה דרך החלון וכשיצחק פתח את עיניו שוב עם הישמע הצלצול הגואל, ישבו כבר לפניו כולם שמחים וטובי לב. "רוצו לשחק" שיחרר אותם יצחק כשהוא מניף בידו בלאות, והם רצו מיד בצהלה גדולה לראות את השריפה שפרצה בצריף של המתנדבים.

ח.

הפרות שרעו בשדה שליד בית הקברות החלו לגעות בחרדה כאשר העשן שעלה מהצריף העולה באש הגיע אליהן עם רוח הצהרים החמה שנשבה. יוחנן הגנן ששמע מבית הקברות את קולות הגעייה, מיהר אל השדה עם הכלבים, ג'ורג' ומקסי, וכל הדרך לשם צעק עליהם שלא יעזו להבהיל את הפרות. ליוחנן היה רגש עמוק לבעלי חיים.

ט.

השנים חלפו כהרגלן, והמקום שהקימו לבש צורה ופשט צורה. כמו בסרט שמאיצים בו את מהלך הזמן. כמו נחש המשיל את עורו. האוהלים התחלפו בצריפים שנדמו להם כארמון לעומת האוהל, עד שמאסו בצריפים והמירו גם אותם בבתי לבנים ומלט. כאשר עברו אל בתי הקבע נדמה היה להם פתאום שכמו שהקבוע גובר על הארעי, כן יעלה בידם לצקת ולייצב את המהות החומקת של הוויית הישוב שרקמו כאן בעמל כה רב, אל בתי הבטון וכבישי

האספלט שנמתחו כמו סרטים שחורים ומבריקים על האדמה הכהה שהלכה והתכסתה, הלכה והתרחקה מהם, עד שנעלמה כמעט לגמרי מתחת לקדחת הבנייה וההתפתחות. הישוב התכווץ והתמתח כענק שנעור מתרדמה ארוכה, מתח את איבריו וכמו יצא לכבוש את מקומו במרחבי החלל והזמן.

י.

יוחנן הגנן ישב על סלע הצופה לירדן, קרא בספר הזוהר ומלמל את המילים תוך כדי קריאה: "שלושה קולות הם שאינם אובדים לעולם, מלבד קולות הקריאה והתפילה, שאלו עולים למעלה ובוקעים רקיעים, אבל קולות אחרים שאינם עולים ואינם אובדים והם שלושה. קול חיה בשעה שהיא על המשבר. אותו הקול משוטט והולך באוויר מסוף העולם עד סוף העולם. קול אדם בשעה שנשמתו יוצאת מגופו. אותו קול משוטט והולך באוויר מסוף העולם עד סוף העולם. קול נחש בשעה שפושט את עורו. אותו קול משוטט באוויר והולך מסוף העולם עד סוף העולם. אי, חסיד קדוש, כמה דבר זה גדול וחשוב. קולות אלו מה נעשה בהם ולאיזה מקום נכנסים ושורים? קולות אלו של צער הם, והולכים ומשוטטים באוויר והולכים מסוף העולם עד סוף העולם, ונכנסים לתוך נקיקים ומחילות עפר ונחבאים שם. וכשאדם נותן קול הם מתעוררים לאותו קול..."

מלמולי קולו של יוחנן התאבכו והפכו לאט לענן שהתפשט והלך וכיסה כמו ערפל סמיך ורטוב על הנוף עד שהכפר נבלע בתוכו ונעלם לגמרי.

יא.

המקום הזה שהיה פעם שדה, שהפך לישוב, שברבות הימים נעשה לכפר, עבר תמורות כבירות כל כך עד שכבר היה ממש קשה לדמיין את ראשיתו. וכמו אורגניזם מאריך בשנים, חי המקום הזה את חייו תוך שהוא מקיים יחסי גומלין עם בני האדם שנולדו לתוכו ובבוא העת גם מתו מתוכו ויצאו אל מסעם האחרון דרך שדירת הזיתים, שנראים כבר ממש כמוהם, מקומטים, מופלגים בשנים ומלאי ניסיון, אל המקום שבו לא יצטרכו יותר רשת ביטחון, מקום שבו יהיו שווים סוף סוף באופן המוחלט ביותר שניתן להעלות על הדעת.

יב.

יוחנן הגנן התבונן סביב ונפנף בידו כמבטל את הכל. תנועתו השוללת כמו העמידה סימן שאלה גדול לא רק על הכפר אלא על היקום כולו. לאט הסתובב והתרחק לכיוון אבן התותח כשהוא קורא למקסי וג'ורג' להצטרף אליו למסע אחרון אל הערב היורד. דמותו הממלמלת הלכה ורחקה עד שאי אפשר היה להבדיל עוד בין הגוף ההולך ונבלע באפילה לאבנים הגדולות של הדולמן העתיק שניצב כאן מאז החל האדם לרחוש תרבות במקום העתיק הזה. לרגע אפשר היה עוד לדמיין אותו שורק לכלביו ואז הכתם הבהיר של חולצתו והד השריקה שקעו ברוך אל תוך הסלעים הגדולים, ביחד עם מלמוליו חסרי הפשר, שעתידיים להתפענח לכולנו רק בעתיד שאליו לא ישוב עוד לעולם.

דודו פלמה



הודעה מהדואר

בשלב זה חלוקת הדואר בימי שישי
תמשיך כסידרה.
כן יחולק דואר וכן יהיה מרד הדואר בר"פ פתוח בימי ו'.

מי נסע?

מבקשת לדעת מי האחרון שנסע ביום ג' 31\10 ב067 אימפרזה

רותי מ.

רצוי לתלות על המקרר - חוקים לדיאטה

1. אם אוכלים משהו ואף אחד לא רואה - אין בזה קלוריות.
2. אם אוכלים עוגת קצפת ושותים משקה דיאט - הקלוריות של העוגה מבוטלות על-ידי המשקה דיאט.
3. אם אוכלים בחברת מישהו והוא אכל יותר ממך, הקלוריות שלך לא נחשבות.
4. אוכל שאוכלים למטרה רפואית (שוקו חם, גוגל-מוגל, דייסה, ברנדי) לעולם אינו כלול בספירת קלוריות.
5. אוכל הקשור לצפייה בסרט (פופ-קורן עם חמאה, סוכריות, שוקולד) לא נחשב, כי הוא חלק מחבילת הבידור.
6. בחתיכות קטנות של עוגיות אין שומן: תהליך שבירת העוגיה גורם להיעלמות השומן.
7. בדברים שמלקקים מהסכין או מהכף אין קלוריות בזמן ההכנה (כגון השוקולד על הסכין בזמן הכנת כריך שוקולד).
8. מאכלים מאותו צבע הם בעלי ערך קלורי שווה, לדוגמה: פטריות ושוקולד לבן, תרד וגלידת-פיסטוק, לבן וקרם בוואריה.

9. במאכלים קפואים (ארטיקים, גלידות וכד') אין קלוריות כי הקלוריות הן יחידות של חום.

בהצלחה

קיבלה במייל, חייכה, ושלחה לכולנו שנחייך – רותי גדליזון.

