



בכפר מנחם

גיליון מס. 215

טבת תשע"ד דצמבר 2013

דוא"ל המערכת: alonkfm@gmail.com



כתמי אור / דליה רביקוביץ

- ◻ ובחומר הזה האפל נטבעו כתמים של אור
- ◻ ולא נשמע בהם קול ורחש במ לא יעבור
- ◻ והם כמו שמן המור ניגרים וזולפים מן הפך.

- ◻ והם ניגרים כבשמים ורכה ושלווה תנועתם
- ◻ ובחומר הזה האפל הם נקווים למבוע קטן
- ◻ ויש בהם חן וחמדה שגואים ועוברים על גדותם.

- ◻ ובחומר הזה האפל ניבעה מכרה של זהב
- ◻ והחומר הזה האפל מגלה את מעמקיו
- ◻ ויש אהבה ענוגה בין האופל לבין הזהב.

- ◻ והם חבוקים ושלווים ואין בהם קול ומשב
- ◻ והאור מנטף ונושק את החומר הזה בשפתיו
- ◻ והאופל הופך את גופו כבאר לכתמי הזהב.

- ◻ בחומר הזה האפל נטבעו כתמים של אור
- ◻ ולא נשמע בהם קול ורחש במ לא יעבור
- ◻ והם כמו שמן המור ניגרים וזולפים מן הפך.

70 שנה לכפר מנחם

06/12/1939-06/12/2013

כפר מנחם על סף העשור השני

בתום מלחמת העצמאות בשנת 1949 החלה בכפר מנחם תקופה חדשה – תקופת התרחבות, צמיחה כלכלית מודרנית וצמיחה דמוגרפית עם הצטרפותם של יחידים וקבוצות בוגרי התנועה מחו"ל וניצולי שואה. הקבוץ היה די הומוגני מבחינה חברתית – כמעט כל החברים היו בוגרי תנועת השומר הצעיר מפולין, מארצות הברית וקנדה ומגרמניה (חברי "אלגביש"). כמעט כולם הצביעו עדין למפ"ם. המשק של הקבוץ היה עדין כמעט כולו בעל ולא משק שלחין, כפי שהוא כיום. המחסור במים מנע את התרחבות החקלאות וענפים יותר אינטנסיביים. חברי "אלגביש" הביאו עמם תשתית לבית מלאכה, ממנה התפתחה מאוחר יותר תעשיית הקבוץ.

מתוך סקירתו של נחום שור ז"ל על תולדות כפר מנחם

שנים מהחברים, שהגיעו אז לקבוץ סיפרו על הרגשתם:

בשבילי כפר מנחם היה גן עדן

שוחחתי עם **אביגדור כהן** על נסיבות הגעתו לכפר מנחם ועל מה שמצא כאן כשהגיע. אביגדור בן 93.5 שנים. אב שכול. אב לבן וסב לנכדה. אני מביאה את דבריו:

הגעתי לכפר מנחם, עם משפחתי, בראש השנה של תש"ט 1949, מקבוץ אבוקה ואחרי שרות בפלמ"ח.

נאלצנו לעזוב את קיבוצי של אז – אבוקה (שבעמק בית שאן), כי המוסדות החליטו לסגור את הקבוץ, לפזר את אחרוני החברים ולהביא במקומם גוף התיישבותי חדש. גם ניסיון זה לא הצליח והיום יש במקום, במקום קבוץ מבני מגורים ושדות כותנה. אבוקה נולדה במזל אומלל. ההתיישבות בעמק בית שאן דרשה הסתגלות לתנאי מחיה קשים ביותר – טמפרטורות גבוהות מאוד ומים מלוחים (300 מ"ג כלור) היום יש באזור קבוצים ומושבים פורחים, שתושביהם עברו את התנאים החלוציים בכוחה של חברות, שלא הייתה באבוקה, כי חוברו בה, שתי קבוצות עם מנטליות שונה. היו עזיבות תמידיות, המשק לא התפתח ותנאי החיים היו בלתי נסבלים (לא היו בנינים ושבילים, לא היו שירותים, לא היה כביש גישה והקבוץ כולו טבע בבוא).

לאחר שהקבוץ ה תפרק קבלנו רהוט פשוט, 50 ל"י במזומן והעמידו לרשותנו משאית, שתסיע אותנו למחוז חפצנו החדש – כפר מנחם.

היינו זוג הורים (אני ואשתי זיוה) ושני ילדים בני 1.5 שנה ו- 3.5 שנים וזוג הורים בני 60 שנים. כאן קיבלו אותנו בחום. חיכו לנו 3 חברים – ענקל קלנר ז"ל ידיד, שהכרתי עוד בווינה ושני חברים מהפלמ"ח (יעקב גולדשמיט ז"ל וחיים מילר יבלי"א), נוסף לזה הייתי בעל מקצוע מבוקש – רועה צאן והצטרף אלי עוד ידיד, רפתן.

כל זה עזר להתגבר על הקושי לקבל גם את הורי המבוגרים (בני ה- 60), שהיו ממש קשישים, יחסית לחברי הקבוץ הוותיקים.

בשבילי כפר מנחם היה גן עדן, כי באבוקה היו תנאים מאוד מאוד פרימיטיביים. משפחת קלנר העמידה את חדרם לרשות הורי, הילדים נכנסו לבתי ילדים וקיבלו אותנו ממש בחיבוק. זו הייתה קפיצת מדרגה בתנאי החיים.

היום, כשאני מסתכל על זה, גם כפר מנחם היה פרימיטיבי – החברים גרו בחדרים ללא שירותים, או בצריפים. השירותים היו פרימיטיביים ביותר – בורות סיד, ע"י חדרי המגורים היו ברזים והתאפשר לצחצח שיניים ולקחת מים לקפה (שעשינו על פתיליה). הייתה מקלחת ציבורית ורק בבתי הילדים ובמטבח היו מים זורמים. בתי הילדים היו מסודרים (בתי ילדים היו הבתים הראשונים שנבנו

בקבוץ). לילדים נתנו את המקסימום. לכל קבוצת ילדים הייתה מטפלת, שדאגה לילדים והלכה אתם לטייל, הילדים גם קיבלו מזון משובח במונחים של אז חדר האוכל (שאכלו בו 3 ארוחות) היה צריך וישבו בו על ספסלים – 6 סועדים לשולחן. במטבח בישלו על פרימוסים.

הייתה הרגשה של קבוץ מתפתח – התחיל מיכון בבתי המלאכה. ועשו את הארגזים למשאיות. אין מה להשוות את מצבנו אז, להתפתחות אליה הגענו בעתיד, אבל אז, זה נחשב לקדמה. על הגבעה היו הרבה טרשים ועצים נמוכים. השבילים לא היו מפותחים, אבל היינו על גבעה ולא היה בוץ.

בשיחת קבוץ באבוקה, הדיון היה, האם לקנות לטרקטוריסט (שעבד בעבודת חוץ) תחתונים ארוכים ולי (שהייתי רועה צאן) קנו מגפיים. מרכז הפלחה השאיל ממני את המגפיים ללילה ויותר לא ראיתי אותם. בשיחת קבוץ בכפר מנחם דנו אז אילו הלוואות ומאיזה בנק לקחת ואיך לגלגל את כספי ההוצאות מבנק לבנק.

העוני היה מקובל בקבוצים של אז. בכפר מנחם היה עוני, אך הוא צף על פני המים (באבוקה היה עוני מנוול).

בכפר מנחם של אז, הייתה גאווה יחידה ואוירה טובה. חילוקי הדעות בין הפולנים והיקים נפתרו ברוח טובה.

הקבוץ היה לי בית, כשלא היה לי בית

שלמה גסטפרינד בן 93.5 אב לשניים וסב ל-7 נכדות הגיע לקבוץ ב-1950. הוא מתאר את דרכו לקבוץ, משמעותו עבורו ותנאי החיים בשנים עברו. אני מביאה את דבריו:

לפני מלחמת העולם השנייה הייתי בשומר הצעיר.

לקראת מלחמת השחרור גייסנו צעירים יהודיים, שיכלו להחזיק נשק ביד, כדי להשתתף במלחמה. הגעתי ארצה ביוני 1948 ושהיתי במחנה בגבעת אולגה (של היום). כשנסתיימה ההפוגה הראשונה גייסו אותי לצה"ל, במסגרת גדודי חוף לארץ. אחרי טירונות של 3 שבועות בתל השומר שלחו את הפלוגה שלי לירושלים, שהייתה במצור.

אחרי שהשתחררתי מהצבא התחלתי לעבוד בבנין בתל אביב ובסביבותיה. העבודה הייתה קשה וחיפשי משהו לנשמה. בנחלת בנימין היה מועדון לתרבות מתקדמת (צוותא של היום), בבעלותו של מפ"ם, אך הגיעו גם אנשי מפא"י. במועדון היו הרצאות מעניינות וויכוחים סוערים. יולה (אשתי לעתיד) הייתה בחופשה מהקבוץ ועבדה שם וכך הכרנו.

חברי הקבוץ, שהייתי שייך אליו בפולין, התפזרו ולא היה לי בית.

כשנישאנו, הציעה לי יולה לחזור לקבוץ כדי שיהיה לי בית. גרנו בדירת חדר רעועה ביפו – גיבליה והיה ברור שלא ניתן לגדל בה ילדים. כשיולה הרתה החלטנו לחזור לקבוץ והקבוץ אישר זאת. מחוסר תנאים, קיבוצים לא רצו באותה תקופה לקלוט משפחות עם ילדים, כפר מנחם הסכים. בקבוץ לא היה באותה תקופה ובל, או צריך לגור בהם. אחרי שנה נמצא לנו ליפט והגענו לקבוץ כשיולה בחודש השביעי להריונה.

תחילה עבדתי בבנין. סדרנית העבודה הציעה לי לבחור ענף חלופי וקבעה "לא חשוב איזה ענף תבחר, אתה תעבוד בפלחה וכך היה. בפלחה קיבלתי הכשרה לעבוד על טרקטור וכלים אחרים. השטחים היו מסולעים וקוצניים מאוד. אנחנו נסענו עם טרקטור ועגלה פתוחה ועליה 4 חברים, שסיקלו את השטח, וזרקו את האבנים על העגלה ואחר כך לערמה מחוץ לשטח המעובד. יולה אשתי ילדה וכשחזרנו הביתה ישקה ז"ל הסיע אותה במשאית ואני עמדתי למעלה וכך הגענו הביתה. דנה בתי, הייתה מאוד חולה והיו צריכים להניק אותה כל 3 שעות. בקבוץ זה התאפשר וקבלנו הדרכה חמה של רחל ז"ל (מטפלת התינוקות). תנאים אלו הצילו את דנה, אם היינו נשארים ביפו דנה לא הייתה שורדת.

יולה עבדה בבית התינוקות ואחר כך טיפלה בשישיות (קבוצות בנות 6 ילדים).

אחרי מלחמת השחרור הגיעה לקבוץ קבוצה של עולים מפולין. מנינו כ-16 חברים וכל ערב התאספנו ושרנו שירים פולניים, רוסיים ועבריים.

עברנו משבר, כשזוג החברים הראשון מהקבוצה שלנו עזבו. סיבת העזיבה – החבר סירב להמשיך את תורנות המטבח, בניגוד להוראות סדרן העבודה.

(זה היה נוהג נפוץ להוציא חברים ממקום עבודתם לעבודה במטבח, גם אותי הוציאו חדשות לבקרים לעבודה במטבח והשלמתי עם זה.)

הקבוץ אז, דרש ציות למוסדותיו ולבעלי התפקידים.

בקבוץ של אז היו מעט בתים. היו בתי רכטר (בתים בני 4 חדרים חדר למשפחה בלי שירותים ומים היה צריך ללכת 50 מטר לשירותים.) והחלו בבניית שכונ א.

הקבוץ היה מכוסה טרשים, קוצים וסלעים והנוי היה מוגבל.

בתי הסוכנות, היכן שהקוסמטיקה והמספרה של היום, היו בתי ילדים ולא היו גנים בנויים. במועדון של היום היה מטבח תינוקות (להם נתנו מזון משובח) וגן ילדים.

הקבוץ היה עני האוכל היה במשורה. רק מרק ולחם הוגשו בכמות מספיקה קבלנו חצי ביצה לארוחת ערב, אבל לא היינו רעבים. גרנו בחדרים (ובלים, או צריפים) צנועים מאוד, אכלנו במשורה ומי שגר בחדר בנוי, היה מיוחס. חדר האוכל היה צריף ישן ובו שולחנות וספסלים 6 סועדים (משני הצדדים) על יד כל שולחן. התנאים היו קשים, אך זה מה שהתאפשר. התנאים בקבוץ היו יוצאים מן הכלל יחסית לתנאים בגיבליה.





הביאה לדפוס: אוכמה

פעילויות לציון יום הולדת לישוב בגבע

פעילויות לציון יום הולדת לישוב הן חלק מהפעילות המובנית לחודש נובמבר ב"גבע". מדריכי גבע יזמו שתי פעילויות, אותן חווים הילדים מכל הגילאים. פעילות אחת נקראה "פגישה מקרית", במהלכה פגשו הילדים בדרך "מקרית" את אחד מוותיקי הקבוץ, שסיפר להם באופן מקרי סיפור מסיפורי המקום. המפגש תוכנן ותואם מראש, אבל הילדים מקבלים אותו בדרך מקרית, למשל, בדרכם ל"גבע מחדר האוכל.

מאחד המקרים פגשו הילדים את אהרון ברוידא והוא סיפר על היום בו הבריטים חיפשו נשק בקבוץ וסגרו את כל החברים והחברות בגדר תיל ע"י חדר האוכל. הילד עמרם בן חורין ז"ל, שהיה עוזרו של היונאי, נשלח לשובך היונים לשלוח יונה למרכז הפלמ"ח בגבעת ברנר עם הודעה על החיפוש המתבצע בכפר מנחם (שובך היונים היה על העמדה הדרומית מול בית גבע א').

סיפור נוסף: היה כשהילדים פגשו שחקן מחופש לזקן ערבי, שהגיע כביכול מתל איספי. הערבי סיפר להם על "הסולחה הגדולה" בין חברי כפר מנחם ותושבי תל איספי, בתקופה שהוא היה ילד.

במסגרת פעילות אחרת לציון יום הולדת לישוב משחזרים הילדים והמדריכים תמונות מראשית הקבוץ, אותן צילם מיודענו דוד פרלמוטר ז"ל.

המדריכים מציגים לילדים תמונה ומעמידים את הילדים לפי אותה תמונה ומצטלמים מחדש. הילדים שנחשפו קודם לכן לתמונה המקורית, נכנסו לתפקיד כשחקנים והשתדלו מאוד בבצוע תפקידם. בדרך זו לומדים הילדים את תולדות הישוב ומרבים בשאלות (למשל, מי זה? מי זאת? מה הסיפור שלו? למה הוא עובד פה? ועוד). הילדים שיתפו פעולה ונהנו מאוד.



תמונת מקור: דוד פרלמוטר

שחזור תמונה: "גבע" 2013

עוף גוזל

מיליטס: אריק איינשטיין
לחן: מיקי גבריאלוב

הגוזלים שלי עזבו את הקן
פרשו כנפיים ועפו
ואני ציפור זקנה נשארתי בקן
מקווה מאוד שהכל יהיה בסדר.
תמיד ידעתי שיבוא היום
שבו צריך להיפרד
אבל עכשיו זה ככה בא לי פתאום
אז מה הפלא שאני קצת דואג.
עוף גוזל

חתוך את השמיים
טוס לאן שבא לך
רק אל תשכח
יש נשר בשמיים
גור לך.

עכשיו נשארנו לבדנו בקן
אבל אנחנו ביחד
חבקי אותי חזק תגידי לי כן
אל תדאגי ביחד כיף להזדקן
עוף גוזל...

אני יודע שככה זה בטבע
וגם אני עזבתי קן
אבל עכשיו כשבא הרגע
אז מחניק קצת בגרון
מחניק קצת בגרון .
עוף גוזל...

הודעה משמוליק:

לתושבי כפר מנחם שלום,
אני עובד בכפר מנחם כשנתיים וחצי, במשרה חלקית. במקביל ניהלתי ישובים
אחרים.
בשנה האחרונה במקביל לעבודתי כאן ניהלתי את האגודה הקהילתית בקיבוץ
נגבה.
לאור האירוע הבריאותי שעברתי החלטתי לעבור לניהול של ישוב אחד בלבד.
לעת הזו מסתמן שזה יהיה בנגבה.
בכוונתי לסיים את העבודה בכפר מנחם עד ל 31/12/13

בברכה,
שמוליק

מכתב פתיחה להורים,

להורי הגיל הרך שלום רב!

שמי עדה ניב, בת גבעת ברנר וחברת הקיבוץ. אני באה מתחום החינוך והניהול. התקבלתי כמנהלת הגיל הרך בגני אגודת מתיישבי כפר מנחם, תחום שעסקתי בו עד לאחרונה גם בקיבוצי.

עבר חודש ימים מאז נכנסתי לתפקיד מנהלת הגיל הרך. מצאתי מערכת טובה, מתפקדת, אנשי צוות נהדרים המרגישים מחויבות למערכת. אני מודעת לכך שהמערכת עבדה ללא מנהלת תקופת מה, אך המשיכה במשימות כאילו לא קרה דבר וזו גדולתה. כל זאת בזכות הניהול הטוב של קודמתי, ליווי של פורום חינוך, צוותים מתפקדים ובזכותכם ההורים שידעתם, על אף החוסר, לפרגן לקיים.

נפגשתי עד עתה וגם אמשיך להיפגש עם שמוליק מזכיר האגודה, עם מיקי מנהלת החינוך של הגיל הרך ממועצה אזורית יואב, עם פנינה המדריכה הפדגוגית, עם המדריכות של מעגן, עם פורום חינוך, עם יוסי אשר על ארוחת הצהרים, עם יהודה מההסעות של העובדות, והתקיימה פגישת הכרות עם הצוותים. כמו כן, קיימתי פגישות הכרות עם נותני השירותים למערכת, מורות מקצועיות, חצרנות, מכבסה ועוד... בכוונתי לקיים ביקורים רציפים בגנים, לקיים פגישות הכרות אישיות עם העובדות ופגישות צוות עם כל גן. בתקופה הראשונה יושם דגש בגנים על בטיחות, גיוס כוח אדם ובניית תכנית עבודה.

אני נמצאת בכפר מנחם 4 ימים בשבוע. הימים הקבועים שלי יהיו ימי א'ב'-ד'ה'- יהיו גם שינויים בהתאמה לאנשי מקצוע המלווים ותומכים במערכת. מדי פעם אחליף את יום חמישי עם יום שישי על מנת לאפשר למי שמעוניין להיפגש איתי. תאום הפגישות איתי יהיה דרך המזכירה של החינוך.

תודה רבה ליעל על התפקוד המוצלח שלה בכל התקופה הקשה ועל שדאגה להכניס אותי בכל רזי המערכת.



אני עדיין לומדת את מערכת החינוך של הגיל הרך, על כל הדברים היפים שבה ועל מורכבותה.

תודה גם לכם ההורים על הסבלנות ועל מאור הפנים בפגישות המזדמנות בבוקר ואחרי הצהרים בגנים.

בברכה, **עדה ניב**

על משחקי הכדור יד

בכפר מנחם קיימים חוגי כדוריד בהנהלתו של אריה גרשוביץ. החוגים הינם עבור ילדים מגיל חמש ועד קבוצת הבוגרים, בה משחקים שחקנים בגילאי 24-50. אימוני ומשחקי הקבוצות מתקיימים באולם המקורה. קבוצות הכדוריד של הפועל כפר מנחם מתחלקות למספר שכבות, כיתות ו-ז, ח-ט, וקבוצת הבוגרים המשחקת בליגת חובבים.

ביום שלישי 12.11.13 התקיימו במגרש של כפר מנחם שלושה משחקים. במשחק הראשון שיחקו קבוצת הילדים של כיתות ו-2 נגד מ.כ. באר שבע. חשוב לציין, שמרבית שחקני הקבוצה הינם תלמידי כיתה ו. מאמן הקבוצה והורי השחקנים החליטו, שהילדים ישחקו בליגה מסודרת, שבה מרבית השחקנים מכיתה ז', על מנת שייצברו ניסיון לעונות הבאות. הילדים צוברים ניסיון, עובדים על תרגילים והתוצאה פחות חשובה עבורם, בעונה הנוכחית. משפחות השחקנים וחבריהם הגיעו לעודד את הקבוצה והייתה אווירה נחמדה.

בשעה 19:00 שוחק המשחק של כיתות ה-ט של הפועל כפר מנחם נגד מ.כ. באר שבע. קבוצה זו הייתה השנה באירופה - בגרמניה והולנד במסגרת נסיעת גיבוש, משחקים נגד מספר קבוצות וגם הרבה כייף. הקבוצה יצאה לאירופה עם מאמן הקבוצה אריה גרשוביץ והמלווים תומר בן אריה ויואב גרשוביץ, שסייעו במהלך הנסיעה. שחקני הקבוצה מאוד נהנו באירופה ואף ניצחו בכל המשחקים. ועכשיו קצת על המשחק שהיה לנו.

רבע שעה לפני שריקת הפתיחה הבנו, ששני שחקני הקבוצה אינם יכולים להגיע, הקבוצה נאלצה לשחק עם 5 שחקנים במקום 7 לאורך כל המשחק. מדובר במשימה כמעט בלתי אפשרית, אך החמישייה הלוחמת הפגינה לחימה ורמה גבוהה, לאורך כל המשחק וניצחה בתוצאה מרשימה 34-55. הקבוצה נמצאת במאזן של שני ניצחונות לאחר שני מחזורים. זה המקום להזמין את כל מי שנמצא בכיתות ה-ט לבוא לאימון התרשמות ונשמח לצרפו לקבוצה. הקבוצה כרגע משחקת עם מספר שחקנים די מצומצם וזקוקה לחיזוק. גם במשחק זה היה עידוד של תושבי היישוב שבאו לעודד את השחקנים וקיבלו הצגה מרשימה ביותר.

לקראת השעה 21:00 התקיים משחק קבוצת הבוגרים של הפועל כפר מנחם נגד הפועל ראשון לציון. בקבוצת הבוגרים משחקים שחקנים מכפר מנחם, קיבוץ רבדים, קיבוץ גת ונציגים של מקומות נוספים. המשחק נפתח ביתרון של הפועל ראשון לציון, אך שחקני כפר מנחם הצליחו לאט לאט לחזור למשחק. היו מהלכים יפים לאורך המשחק, מספר עצירות מרשימות של השוער מרקוס, שנשאר לעמוד בשער למרות שחטף מכה ישירות בפניו. לא לדאוג, לעולם, מרקוס נופל וקם. הפועל ראשון לציון ניצחה את המשחק בתוצאה 25-30. מגיעה מילה טובה לשחקני כפר מנחם שנלחמו לאורך כל המשחק, הניצחונות יגיעו בהמשך. קבוצת הבוגרים מתאמנת פעם בשבוע ובנוסף לאימון משחקת בשבוע במסגרת הליגה. נשמח לראות יותר אנשים וילדים מגיעים למשחקי הקבוצות, על מנת שיעודדו את השחקנים ויתנו להם אווירה ביתית, המשחקים מתקיימים בשעות אחר הצהריים והערב. נדאג לפרסם את משחקי הקבוצות מראש.

כפי שציניתי, קבוצת כיתות ה-ט תשמה מאוד לצרף שחקנים נוספים, אם הילדים שלכם אוהבים ספורט ורוצים לשחק במסגרת תחרותית זה המקום עבורם.

שנזכה לשנת ספורט פורייה ומוצלחת והכי חשוב ספורטיבית.

מילת תודה מגיעה לארנון יוגב, שעוזר בכל הקשור בנושאי המזכירות במשחקי הבית של הקבוצות השונות.

אורי אגוזי, מזכירות/כרוז הפועל כפר מנחם.



תודה לתואר בן אפיה וזיו דה פופל שהתקינו את לוח התוצאות ונותנים את הפיוז הנצפט לכריזה במשחקי הבית

ללקט את החורף

מאמר שפורסם באתר "בידיים" ב-13 בינואר 2013, מאת אורי מאיר-ציזיק¹
"ליקטו" - שגית לב והלה אלמן

מסורת האוכל המקומית הוותיקה והחשובה ביותר היא ליקוט צמחי בר למאכל. הרי בעבר היו כל בני האדם לקטים. גם אחרי התפתחות החקלאות המשיכה להתקיים לצידה תרבות ליקוט מפותחת. בכל מקום בעולם, בכל אזור גיאוגרפי, הכירו האנשים את צמחי הבר המקומי ואת השימושים בהם. ההכרות הזו הגיעה ממסורות שנוצרו בתהליך של ניסוי וטעייה מתמידים והועברו מדור לדור בקפדנות.

כבר כמה שנים שאני עוסק בליקוט, ואף מנסה להנחיל את הידע לבנותיי, למשפחות ולמבוגרים אחרים במסגרות שונות. הליקוט מגוון מאוד את המזון שאני צורך, הוא זמין לי מאוד, והוא מספק לי המזונות שכשאני אוכל אותם אני יכול להיות בטוח שהם מקומיים ב-100%. אני בעצמי מלקט מהשטח ומיד אוכל – מהיד לפה.

למרות שאני מלקט לאורך כל השנה, שיא החורף הוא התקופה העשירה ביותר בצמחים ובעיקר בעלים ירוקים. בטור זה אציג שלושה מהעלים הנפוצים ביותר לליקוט, שתוכלו ללקט בעצמכם בכל מקום (פרט לשמורות טבע) ולבשל מהם מטעמים. את כל העלים המוצגים אפשר לאכול חיים או מבושלים והם רק קצה הקרחון. **סביבתנו מלאה בעלים שהידע אודות השימוש בהם עדיין קיים, רק צריך להשתמש בו.**



החלמית, או החובזה, היא הנפוצה ביותר. גם בערבית וגם בעברית מעיד שמה על חשיבותה בתרבות הליקוט המקומית. אפשר לאכול עליה וגבעוליה טריים או מבושלים. היא עשירה בחומרים מזינים וטובה מאוד לשמירה על פעילות תקינה של מערכת העיכול.

¹אורי מאיר-ציזיק הוא ד"ר להיסטוריה של הרפואה והתזונה, עמית הוראה באוניברסיטת חיפה ומרצה במכללת אורט-בראודה. הוא גם יועץ להנהגת הבריאות ומומחה לליקוט צמחי-בר למאכל.

ספרו של אורי – "צמחי בר למאכל" – יצא בהוצאת מפה.

אתר: <http://www.mazon-izun.com>

טלפון: 052 2976638

הסרפד, שאנו מכירים בתור צמח צורב, הוא אכיל ומזין ביותר. הכנתו פשוטה וצריבתו לא מזיקה. את הצריבה אפשר לנטרל על-ידי מלילת העלים או חליטה קצרה שלהם. אפשר לבשלו אך גם להוסיפו לסלטים או לשיקים ירוקים.

החרצית, שפרכיה היפים משמשים לנו בעיקר לנוי, אך עליה וגבעוליה הצעירים טעימים בטריותם.

עוד צמחים נפוצים שאפשר ללקט ולאכול: עולש, כף אווז, שומר ועוד.

ועכשיו – למתכונים...

קיש סרפד

המרכיבים:

<u>לבצק</u>	<u>למילוי</u>
▪ 250 גרם קמח חיטה מלא	▪ 4 ביצים
▪ 3 כפות שמן זית	▪ חופן גדול של עלי סרפד טריים
▪ קמצוץ מלח	▪ בצל לבן קצוץ
▪ 1/2 כוס מים	▪ 2 שיני שום כתושות
▪ 2 חלמונים	▪ 2 כפות שמן זית
	▪ מלח, פלפל לפי הטעם
	▪ 2 כוסות של בורגול מקומי (אפשר להשתמש בקינואה, אורז, דוחן)

הוראות הכנה:

1. משמנים תבנית פיירקס סטנדרטית לאפיייה 20*40 ס"מ (או כל תבנית אפיייה אחרת בגודל דומה) במעט שמן זית.
 2. מכניסים את מרכיבי הבצק למעבד מזון ומערבלים עד לקבלת מירקם של בצק.
 3. מרדדים את הבצק שנוצר ומרפדים איתו את תחתית התבנית.
 4. חולטים את עלי הסרפד למספר דקות. מוציאים מהסיר, מקררים וסוחטים את הנוזלים.
 5. מערבבים היטב בקערה את עלי הסרפד הסוחטים עם שאר חומרי המילוי.
 6. יוצקים את תוכן הקערה על הבצק שבתבנית.
7. אופים בתנור שחומם מראש לטמפרטורה של 180 מעלות כשעה.
 8. להעשרת הטעם ניתן לגרר מעל הקיש גבינת עיזים קשה כעשר דקות לפני ההוצאה מהתנור.

סלט חרצית

המרכיבים:



- עלי וגבעולי חרצית צעירים
- מלפפון
- פטרוזיליה
- בצל ירוק
- לימון שמן זית
- מלח ופלפל

אופן ההכנה:

1. קוצצים את עלי וענפי החרצית. חותכים את המלפפון לקוביות בינוניות וכן קוצצים דק את הבצל והפטרוזיליה.
 2. מערבבים את כל הירקות הקצוצים בקערה.
- מתבלים בלימון, שמן זית מלח ופלפל, מערבבים ומגישים.

מאפה ממולא בעלי חובזה

מאכל ערבי מסורתי הנקרא "פטייר" נאפה במגוון מילויים שונים.

מרכיבים:



יש להכין בצק כמו במתכון הסופגניות (ראה אתר "בידיים")

למילוי

- צרור עלי חובזה
- אזוב טרי ומרווה.
- ניתן לבשל תפוחי אדמה או בטטה ולהשתמש בהם במילוי.
- מלח
- שמן זית או גהי

1. קוצצים את כל עלי סלק הבר ומערבבים עם מעט מלח שמן זית ועלי אזוב טריים.
2. מעבירים את הבצק שתסס ותפח למשטח עבודה מקומח, מוציאים ממנו אוויר ומחלקים בעזרת סכין חדה ל-16 חלקים שווים.
3. מחממים תנור לחום של 220 מעלות, בתכנית אפיה שאיננה טורבו.
4. מרדדים דק מאוד את חתיכות הבצק. מניחים במרכז כל עיגול מרודד מעט מהירוקים הקצוצים. סוגרים את הבצק לחצי עיגול ומהדקים בעזרת מזלג או מצבט. מניחים בתבנית תנור על גבי נייר אפייה.
5. מושחים את המאפה בחלמון טרוף עם כף מים ומפזרים מעט שומשום ומעט קצח. מכניסים לתנור ואופים במשך 13 דקות או עד להשחמה. מוציאים ומגישים.

עצומה לסיום בניית תחנת רכבת כפר הרי"ף-כפר מנחם

<http://www.atzuma.co.il/menahemharifrail>

חתמו על העצומה לסיום תחנת הרכבת כפר הרי"ף-כפר מנחם

כל זה כבר קיים ומיליונים שהושקעו יירדו לטמיון!!!





סיכום חנוכה בכפר מנחם

הנה סיכום של כמה מהפעילויות שעשינו:

- 1. טיול חנוכה:** הטיול היה טיול ארצי לשכבות י"ב באזור המכתש הקטן, מעלה ימין, נחל עקרבים ומעלה פלמ"ח. יצאו אליו 14 חניכים בהדרכת זיו וירדן הקומונרים ושיר לביטוב שטיילה עם חניכי י"ב במסלול "קבוצת המשך". הטיול היה חוויה מאוד מגבשת ומיוחדת עבור החניכים, והם חזרו מרוצים מאוד (גם אם קצת עייפים וחבולים). במהלך השבוע שוב התכנסו חניכי הגו"ב (ט"ו-י"ב) להדלקת נרות, הכנת ספינג'ים ושירה משותפת.
 - 2. החנוכיף במודיעין:** למרות שהוא התקצר ליום אחד בלבד (בגלל אילוצים של קן מודיעין) נסעו חניכי קורס ההדרכה (שכבת ט' - קבוצת כרמל) להתנדב בהדרכת יום כיף בנושא חנוכה לחניכי קן מודיעין החדש. זאת הייתה חוויה קשה וראשונית בהתנסות בהדרכה והפעלת חניכים, אך הקבוצה חזרה עם אנרגיות אדירות וחוויות בלתי נשכחות.
 - 3. חג חנוכה היישובי:** אירוע השיא של החופש שארגנו ביחד עם מועדון הנוער. את החג ארגנו בעיקר חניכי ז'ח' ועוד כמה חניכים בוגרים וצעירים יותר. החניכים חילקו, תלו, ציירו ועיצבו את הפרסום לאירוע, ציירו וניפחו את התפאורה וכתבו והקריאו במסכת, הם רקדו ושרו, הם בנו את התחנות, ניקו את חדר האוכל לפני ואחרי האירוע, הכינו לביבות והפעילו את התחנות השונות. זאת הייתה חוויה מעצימה ובונה לחניכים הוותיקים יותר והתנסות ראשונה בהשתתפות בארגון של אירוע כזה לחניכי ז'.
- אני רוצה להודות לאודי ועל מהנעורים שאירגנו איתנו את האירוע, לענת פרן שליוותה אותנו, לקארין בונפיל שהייתה חלק מהחשיבה הראשונית על הנושא, להורים שהגיעו

והביאו כיבוד ועזרו בצידוד, למשפחת בר לב ומשפחת וינטרגרין שאירחו את החניכים להכנת לביבות (לא מובן מאליו!), לאורחים שהגיעו ונהנו וכמובן לכלל החניכים על העבודה הקשה.

חזק ואמץ!



www.my1sthomepage.co.il

פינת האיחולים

אמת טייטל אצריאל יט פונטאל, אירון אביטוב ואמרי הפרצה
הפכת צפוק צלחה והצלחה.

טובה.