



גיליון מס' 37 • ספטמבר 2014 • אלול תשע"ד - תשרי תשע"ה



צילום: יעקב חטרמן

ירוק בעיניים

"צוק איתן"
דרך העיניים של
דוד פלג-חיים.

עמ' 3

מי אוהב את השבת

מסורת חדשה בהעוגן -
קבלות שבת קיבוציות.

עמ' 16

אויר הרים

עודד וידר לוקח
אתכם איתו
לפסגה.

עמ' 13



והרי התחזית / דבר העורכת

כשהייתי ילדה, ילדה עירונית, היו לי את סימני הסתיו העירוניים שלי. כשהתחלף השעון משעון קיץ לשעון חורף, נהייתי משעת שינה נוספת והתחלתי להתרגל לרעיון שהסתיו מגיע. כשהערבים החלו להיות קרירים, הושטתי יד גבוה למדף העליון בארון ושלפתי חולצה ארוכה יותר, הסתיו התחיל לתת אותותיו. החושך ירד מוקדם יותר ועם הטפטוף הראשון לא נשאר מקום לספק. הסתיו הגיע.

וכיום, כשאני גרה בקיבוץ (אינני מתיימרת לקרוא לעצמי קיבוצניקית עדיין), סימני הסתיו השתנו. הפרחים הצהובים של הכותנה הופכים לאט לאט לכותנה רכה, נדידת הציפורים מתחילה ומאות ציפורים נפרדות מאיתנו בדרכן לארצות חמות יותר. העצים מתפשטים מכסותם ואם מתרכזים מספיק, אפשר גם לראות בעננים את השינוי המבשר את בוא הסתיו.

והסתיו, הופך ברגע מתאריך ביומן, לטבע במלוא תפארתו.

להתראות קיץ, שלום סתיו.

תומר ושחר מייזנר
נישאו.
מזל טוב לכם
להורים המאושרים
אסתי ושולי מייזנר
ולכל המשפחה



מזל טוב

להורים גיא ונגה כרמין
לאחים שחר ועומר
ולסבתא המאושרת אילנה כרמין
להולדת התינוקת
ענבר

מזל טוב ליולה אטקין וליאור מזרחי
ולסבים הגאים ורה ושמואל
להולדת אורי

מזל טוב ליוסי ועינת דולבורד
ולסבים הגאים ורה וסלבה
להולדת איתמר



משולחנו של מנהל הקהילה

אלון שפיצר - יו"ר הקיבוץ

- ◆ תום תקופת כהונת הוועד ע"פ מועד בחירתו 31/8/14, העלון יופיע לאחר שיחת הקיבוץ בה תידון פניית הצוות לשינוי המבנה הארגוני להאריך את תקופת כהונת הוועד בשלושה חודשים עד 30/11/14. היוד מה להארכת כהונת הוועד הינה של הצוות, שמעוניין לממש את המלצותיו אם יאושרו ע"י חברי הקיבוץ כבר מהקדנציה הקרובה של בחירת הוועד, חברי הוועד ברוב קולות הסכימו להיענות לפניית הצוות.
- ◆ תביעת יורשים - חלק מהיורשים פנו לרשם האגודות השיתופיות שיורה על קיום בוררות בין יורשים לקיבוץ. עמדת הנהלת הקיבוץ שאין מקום לבוררות ושיש לדון ראשית באספת הקיבוץ בהצעה קונקרטית שיגישו התובעים.
- ◆ פגישה עם תושבי ההרחבה - נערכה באווירה טובה, הועלו שאלות ופניות של החברים, בעלי התפקידים והוועד לקחו לתשומת הלב את הדברים. הפגישה הבאה תהיה על הדו"חות הכספיים של הקיבוץ.
- ◆ לקראת שנת הלימודים הקרובה אני מאחל לילדים ולמערכת החינוך בקיבוץ שנת לימודים פורייה.
- ◆ לא ניתן לנבא מה יהיה המצב המדיני כשיצא הגיליון הבא, לכן אאחל שקט בכל הגזרות וחופש נעים ושקט לכולם. מספר עדכונים חמים -
- ◆ התקיימה ישיבת דירקטוריון ראשונה של העוגנפ"לסט עם הדירקטורים החדשים, עם הרבה תקוות להתממשות צמיחת החברה ושפור ברווחיות.
- ◆ מנהל מקרקעי ישראל הגיש לנו דרישת תשלום עבור מה שהמנהל מגדיר שימושים חורגים ע"ס כ 3.45 מיליון ₪ בתוספת מע"מ. התשלום לפי 6% מערך הקרקע של השימושים, אנחנו נערכים להגשת השגה ע"י בצוע שמאות נגדית. יתכן ונאלץ לסגור פעילויות שאין להן כדאיות כלכלית כאשר נדרש תשלום למנהל.
- ◆ גילי כץ סיים עבודתו, אני מודה לגילי על העבודה בהעונן לאורך השנים ותרומתו לניהול הקיבוץ. גל לאוני קיבל את האחריות על מערכת הנה"ת, אני מאחל לגל בהצלחה, ומכולנו אני מצפה שניתן לגל את הזמן להכיר את המערכת על מנת שינהלה כראוי. יש לנו ציפיות רבות לשפור השרות ואיכותו.



ירוק בעיניים

עם תחילת מבצע צוק איתן גויסתי בצו 8. כך נראו 31 יום מילואים בעוטף עזה, דרך העיניים שלי.

דוד פלג חיים

נים של המילואים אני לא מסוגל לתקשר עם אף אחד. לאט לאט זה משתחרר.

אני שייך לפלוגה ג' של גדוד 7015, גדוד חי"ר של גבעתי ואני דווקא נהנה לעשות מילואים. אני רק לא מספר את זה לטליה, כדי שלא תחשוב שאני חלילה הולך ליהנות או משהו כזה, בזמן שהיא נשארת בבית, ניצבת מול תופת וחורבן מסוג אחר ומתמודדת איתם בגבורה רבה כמו צוק איתן. אחרי 15 שנה בפלוגה, הורדתי הילוך ונהייתי הנהג של המ"פ, תפקיד שבו רואים הרבה דבר רים, אבל הולכים הרבה פחות ברגל. כך שמבחינתי מושב הנהג בג"פ הממוגן (שאגב



נקרא גם הוא "דוד") היה ללא ספק מקום טוב להיות בו, רגע לפני שאני תולה / שורף את הנעליים הצבאיות. גויסתי בצו 8 ממש כשמבצע החל, כשעוד לא היה ברור אם וכאשר תהיה פעולה קרקעית. את השבוע הראשון למבצע העברנו באימונים בקציעות. בדרום הרחוק של הארץ, השקט מטעה. אין אזעקות, אין טילים וגם לא (המשך בעמ' 4)

ערב יום רביעי, אני מקלח את הבנות ומארגן אותן לשינה כשהטלפון מצלצל ומעבר לקו הודעה אלקטרונית שמאמתת מולי שאני הוא באמת אני ומדווחת לי שעלי להתייצב באופן מידי בנקודת הכינוס בנתניה. טליה מבקשת ממני פרטים ואני לא יודע מה לענות. איך אתה לא יודע לאן אתה אמור להגיע או לכמה זמן אתה

הולך? היא שואלת. אני לא ממש יודע, הגברת מהחייגן לא ממש השאירה לי מקום לשאלות, אני משיב ומנסה לארגן את המחשבות ולהבין מה אורזים לקריאה כזו, כמה תחתונים צריך ואיך לעזאזל אני מתארגן עם העסק שלי במצב כזה.

אחרי לילה לכן של נסיעה עם 15 עצירות בדרך ו-5 החלפות של אוטובוסים, הגענו למחנה קציעות, הלא הוא בסיס האימונים של חטיבת גבעתי, אותו בסיס שבו העברתי שישה חודשים ראשונים ומתישים של טירונות לפני 20 שנה בדיוק. אוגוסט 94. מי היה מאמין. אני מתגבר על הצמרמורת ומוותר על הניסיון לשדר עסקים כרגיל. גם ככה החברים רגילים לזה שביומיים הראשון

(המשך מעמ' 3)

לא לתקן את דלת הנהג שלא נפתחה בקלות מבחוץ, כי התקלה היא כמו מנגנון הגנה במקרה שחלילה מחבל ניסה לפתוח לי את הדלת ולהשחיל רימון פנימה. על כל מקרה הוחלט בגדוד שבכל חצי שעה חמ"ל המבצעים יעלה מול כל הכוחות בשטח ויבקש לשמוע "ירוק בעיניים" - דיווח שכולם בריאים ושלמים.

אחרי יומיים קיבלנו משימה חדשה: ללוות את הכניסה הקרקעית פנימה, משימה שכללה בעיקר פתיחת נתיבים בגדר המערכת. כשזה קרה, זרמה כמות עצומה של כוחות פנימה והחל מופע אור קולי אדיר בכל קנה מידה צבאי. ואני ישבתי בשורה ראשונה, צופה בדאגה והתרשמות בנעשה. מודה לאלוהים שאני בצד הזה של הגבול ולא בצד השני.

עד מהרה האזור כולו היה נראה כמו שדה קרב אחד גדול. שדות בערו מאש הרקטות ופצצות המרגמה הרבות שנפלו במקום, השמיים היו אפופי עשן ועצים בודדים בערו במשך ימים שלמים, מספקים לנו ציוני דרך בטוילים הליליים ומשווים לאזור מראה אפוקליפטי.

תוסיפו לזה מפגשים מוזרים בשטח עם כוחות ידידו-תיים שלאף אחד לא היה ברור מי הם, מה הם עושים שם ומה משימתם. כוח אחד כזה גרם להרבה התקפי לב, כשקיבלנו לילה אחד דיווח בקשר על 8 מחבלים שנעים לעבר קיבוץ עין השלושה. בסופו של דבר הסתבר שהיו אלה כוחותינו, אותו כוח שאיש לא ידע שנמצא שם, אבל במשך 15 דקות בערך כל הצבא בערך היה על הרגליים.

קשה לתאר את מה שעבר לי בראש באותם רגעים כש-קפצנו לאירוע (כביכול) בעין השלושה. מצד אחד הייתי בטוח שזהו זה, זה אנחנו מול 8 מחבלים, והלילה אני הולך להזדכות על עצמי. אבל היה בי גם חלק שהרגיש בטוח, כאילו שברגע האמת יהיה לי את האינסטינקט לעשות את הפעולה הנכונה או אפילו את התנועה הנכונה כדי לא להיפגע. אני נשבע שתוך כדי נסיעה נזכרתי בחולצה של חבר שלי שעליה כתוב (בתרגום חופשי): "תמיד תהיה עצמך. אלא אם כן אתה נינג'ה. במקרה כזה - תמיד תהיה נינג'ה". אז השתדלתי להיות נינג'ה.

אבל אולי המשימה המלחיצה ביותר שקיבלנו הייתה לאבטח משאית שנשאה 50 טון חומר נפץ נזולי שנשפך לתוך פירי המנהרות על מנת לפוצצם. עבודות הקידוח והטמנת חומר הנפץ היו תחת אש ופצצות המרגמה נחתו ללא הרף מסביב. היה נדמה לנו שבצד השני יודעים עים איזה מטרה אסטרטגית יש להם מול העיניים. זו ללא ספק הייתה אחת החוויות המלחיצות בחיי. בתום העבודות נשמנו לרווחה וצפינו "בנחת" בפיצוץ אדיר של עוד מנהרת תופת.

* * *

צבע אדום. בשקט המוזר הזה ניסינו להבין מה התוכניות של הצבא לגבינו ובעצם עד לרגע האחרון, בו ארזנו את הציוד במהירות והתייצבנו בגזרת כיסופים, שום דבר לא היה ברור. הלכנו לישון עם תוכנית אחת וקמנו בבוקר עם תוכניות אחרות לגמרי.

מגיעים לכיסופים

גזרת כיסופים נראתה שקטה יחסית בהתחלה. הגענו למוצב שהיה צמוד לישוב והחלפנו פלוגת סדיר של גבעתי שהתכוננה לאפשרות של כניסה קרקעית. ביום למחרת קיבלנו דיווח על חוליה של מחבלים שיצאה מבטן האדמה והרגה את רס"ן אמוץ גרינברג בשעה שערך סיור בגזרה. האירוע התרחש כשני קילומטרים מאיתנו, וגרינברג, כמונו, הגיע לרצועה רק יום לפני. בבת אחת קיבלנו פרופורציה לגבי המקום אליו הגענו.



תוך ימים ספורים היה נדמה שכל צה"ל הגיע לתגבר את האזור, שהיווה גם את שטח הכינוס של כוחות רבים שזרמו לאחר מכן פנימה לתוך עזה. הבסיס געש מחיילים רבים שחיפשו מקום לשים בו את הראש ללילה. גדודי שריון צצו להם בין לילה בכל שדה חרוש ובצדי החורש שות הרבות שהיו פזורות באזור. את התותחנים, איך לא, מיקמו ממש מחוץ לש"ג של הבסיס. כל הרעשה שלהם הרעידה את החדר והורידה לנו שנים מהחיים. מעבר לזה למדנו מהר להבדיל בין יציאה של פגז, לנפילה ותוך כדי כך גם למדנו שאם אתה שומע שריקה, כדאי לך לשכב או לתפוס מחסה, כי זה הולך ליפול קרוב.

המשימה העיקרית שלנו הייתה לשמור על הגזרה, שזה אומר בגדול לשמור על הישובים באזור ולמנוע חדירת מחבלים מהגדר או מאיזשהו חור באדמה. המחשבה הזו שיש איפשהו מתחתיך מנהרה שמחבל יכול לצאת ממנה ולתקוע אותך, לא נתנה מנוח. היא השאירה אותנו ערים ודרוכים בכל רגע, מתמודדים עם מחשבות שונות כל כך ממה שאנחנו רגילים ביום יום ואני לא מדבר על הסיטואציה הכללית שבה נמצאנו, אלא על דברים קטנים כמו: לא להרים הנד-ברקס בשום שלב, כך שאם חלילה ירו עלי נ"ט, אוכל לנסות ולהתחמק בנסיעה מהירה, וגם

הכרזנו על מבצע "אמץ שמפו" ובו קראנו לחיילים לפנות את המקלחות מהזהמה והחזירות שהשאירו מאחוריהם. בשורה התחתונה: בעקבות המבצע שדרגתי את מגירת התחתונים שלי באופן משמעותי ולראשונה בחיי יש לי 6 סוגי דאודורנטים שונים. מצד שני, כמות השטויות שאכלתי והסיגריות שעישנתי מחייבים איזו סדנה אחת לפחות של ניקוי רעלים.

החום והאהבה מהעורף כללו גם את הבית. האמת, מי שבאמת אמיץ פה בכל המערכה הזו היא טליה, שנשארה על כתפיה לבדה את ניהול הבית והמשפחה, וכל זה במצב כמעט קבוע של מתח ודאגה. או כמו שהיא אמרה לי בטלפון יום אחד: "המחבלים שלך שם לא מעניינים אותי, גם לי יש טרוריסטים בבית, ובניגוד אליך, לרוב אין לי מושג מה הדרישות שלהם בכלל!"

אז זהו, עכשיו אני בבית. המלחמה (נכון לעכשיו) מאחורי. כבר הודעתי לחברים בפלוגה שמבחינתי סיימתי עם מילואים. אני כבר ממש קרוב לגיל פרישה וכל מה שעבר עלינו לאחרונה הוא אכבר גרנד פינלה מבחינתי, כך שאני יותר ממוכן לקנות לעצמי מגן ולהעניק לי אותו בטקס צנוע שבו אודה לעצמי על השירות המסור והתרומה למדינה.



היום אני סוגר מעגל, מהבית לבסיס קציעות ובחזרה. כל זה ב-20 שנה. אני שמח שיצא לי להיות חלק מהמעגל הזה ושמח עוד יותר לצאת ממנו. יחד עם זאת אני בטוח בצדקת דרכנו ומאמין שכל עוד זה תלוי בנו, אין אף אחד שיכול עלינו. זו לדעתי גם הסיבה שבגינה אנחנו עומדים בפרץ כבר כמעט 70 שנה - אנחנו באמת ובתמים מאמינים שכאן זה הבית שלנו ואין דומה לו בכל העולם.

אני משתתף בצערן של המשפחות שיקריהם נפלו במערכה וכליבי נושא תפילה לשלום עולמי (או לפחות אזורי) שיבוא עלינו במהרה. אמן.

באופן כללי לאירועים הייתה נטייה להיות קיצוניים. רגע אחד אוטובוס של חסידי נחמן פרק בש"ג ועשה שמח לחיילים ורגע אחרי נפלו שם פצצות מרגמה. רגע אחד ישבנו בפלוגה ועשינו על האש ורגע אחרי קפצנו לאירוע של הרובים בנגמ"ש שחזר מעזה ונפגע בשטח כינוס. הזוי והיו גם כמה פקודות הזויות שקיבלנו כמו "תחפשו טנקים בשטח, לא משנה של מי, ותגידו להם שהם צריכים



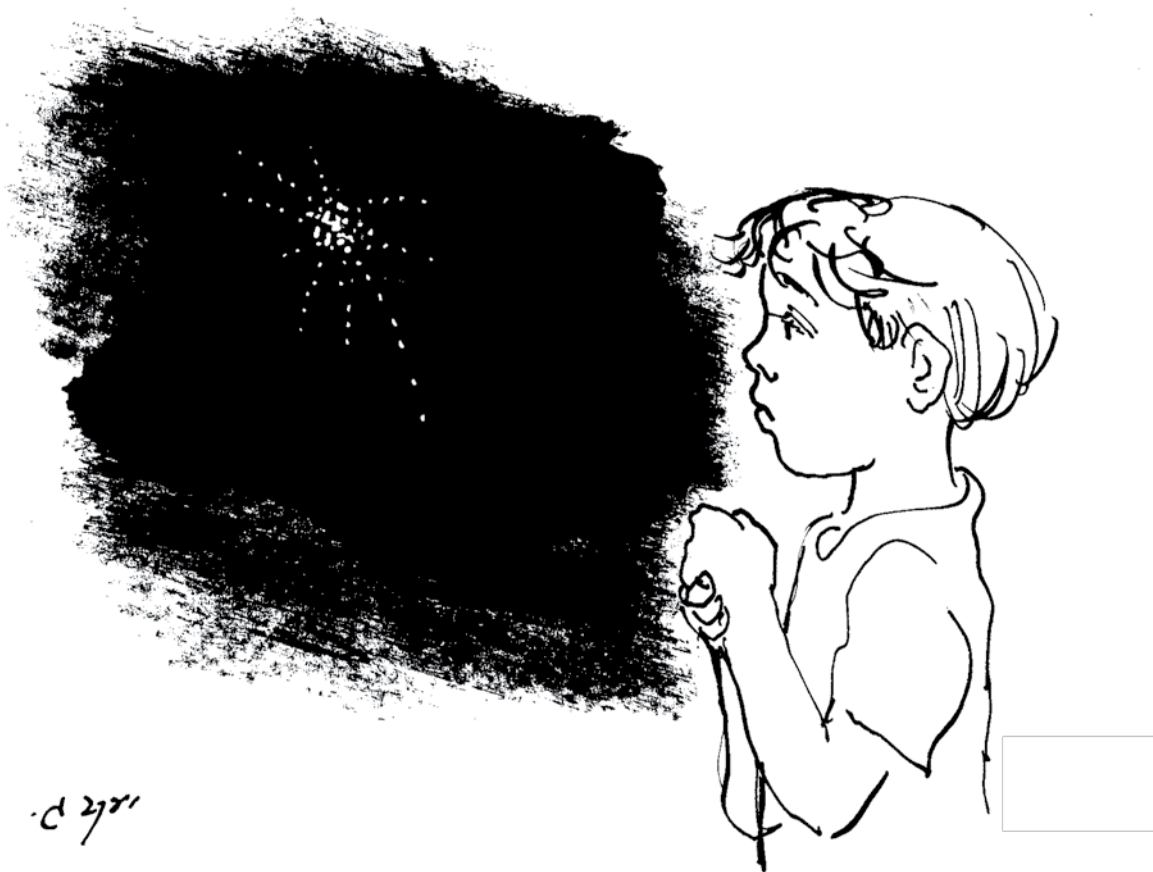
לתגבר את הבולם ב-147". מה טנקים בשטח? מי צריך להגיד להם מה? מה זה פה, מלחמת יום כיפור? אלוהים יודע. אגב, הפתרון שלנו היה לחפש שריונרים סדירים כי אין מצב בעולם שמילואימניק יסכים לקבל פקודה ממ"פ שהוא לא מכיר.

והחמניות... אוי החמניות, שדות רחבים של חמניות קמלות שהוזנחו על ידי חקלאים מקומיים שעזבו את האזור, נראו כאילו עוד רגע קמות לתחיה ומשתלטות על כולנו. כלילה, לא היה אחד שלא כלכל חמנייה במחבל שקם עלינו באמצע השדה. ובכל חצי שעה הודענו בקשר שאנחנו "ירוק בעיניים" וכל אחד לעצמו אמר בלב תודה.

לעורף באהבה והערכה גדולה

החום והאהבה שקיבלנו מהעורף היה לא יאומן. בכל יום הגיעה כמות מטורפת של מוצרים לפלוגה ואזרחים רבים הגיעו מרחוק כדי לתת אוכל חם, פינוקים ושמחה לחיילים. גם חיילים שיצאו הביתה סיפרו איזה יחס מדהים הם קיבלו בכל מקום אליו הגיעו לבושי מדים. עם כל הקלישאה שבדבר, זה באמת היה מדהים ומחמם את הלב. היינו אוספים את הברכות, מצלמים את עצמנו ושולחים תמונות וסרטונים אישיים או מתקשרים למי שצירפו את הטלפון שלהם לברכה.

הכמות המטורפת של תחתונים, גרביים, מוצרי ניקוי והגינה אותם תרמו אזרחים טובים לטובת הפלוגה, הולידה גם תופעה מרגיזה - עשרות בקבוקי שמפו חצי מלאים ושפורפרות שמישות של משחת שיניים, מצאו עצמם מיותמים, זרוקים בחדרי המקלחת והשירותים, מחכים שמישהו יעשה בהם שימוש חוזר. בשלב מסוים



עוגן בצל המלחמה

מתחת לסלון ולהוציא אותך לנופש קייצי שאינו מוגבל בזמן...

בשבועיים הראשונים נדדנו. כמה ימים ברעננה אצל ההורים, סופ"ש ארוך אצל אחותי בנס ציונה. שגיא בינתיים שוחרר מהמילואים מפאת מצבנו המיוחד והצטרף אלינו. התוודענו לקיבוץ אורטל ברמת הגולן שפתח לנו ביד רחבה את שעריה, היינו בירושלים בהוסטל מקסים וקינחנו במלון הכל כלול בטבריה - "דווקא עכשיו חופ"ש בישראל" זה אנחנו המצאנו...

הבנו שה"מבצע" הזה כנראה מוכר ומה שבטוח לא הולך להיגמר כל כך מהר. אם אנחנו רוצים להישאר שפויים בזמן שהילדים נהנים קצת בחופשת הקיץ שלהם, עלינו למצוא מקום קבע ולהכניס את הילדים למסגרות החינוך.

התקשרתי לזוג חברים טובים בקיבוץ העוגן, בטי ודוד קורן וביקשתי את עזרתם. "אני חייבת פינה משלנו" אמרתי לבטי ואני רוצה שהילדים ייכנסו לקייטנות בקיבוץ. בטי חזרה אלי מיד ואמרה: יש בית קטן שעומד לרשותכם של חבר טוב של דוד - איתמר אמסטרדם. אתם מוזמנים להיות שם כמה שתצטרכו. באשר לגנים

7 ביולי, ערב מבצע "צוק איתן". לא אשכח את הערב הזה כי הייתי צריכה להעביר הרצאה לחברי נתיב הע"ש שרה בנושא איכות הסביבה ופרויקטים ירוקים כמושב. כמובן שההרצאה נדחתה למועד אחר. אנשים היו טרודים ומודאגים מהמצב, ואף אחד לא תאר לעצמו שאנו רק בפתח של מערכה שתימשך שבועות ארוכים.

למחרת היום המבצע החל. נתיב העשרה הוא יישוב צמוד גדר, כך שרעמי הקרב הגיעו לכל בית והרעידו כל חלון. ירדנו לחיות במרתף. לאחר כמה ימים גם שגיא גויס בצו שמונה ונתיב העשרה הפך לשטח צבאי סגור. הבנתי שאין לי מה להישאר בבית עם שלושת ילדינו - שליו, אראל, ויהב הקטן. התחלנו לנדוד בין קרובי משפחה. המשפחה והחברים לא הפסיקו להתקשר ולהזמין, כל כך רצו לעזור, לארח, לעשות משהו למעננו. נפתח חמ"ל ביישוב שלא הפסיק לארגן ימי כיף לילדים וסיורי התאווורות לתושבים - העיקר לאפשר לנו התושבים לא להיות בקו האש, לא לחוות את הבומים האין סופיים, את הצבע האדום ואת הריתוק המוחלט לממ"ד, הרי לנו יש בסך הכל 15 שניות לרוץ למקום בטוח, שלא לדבר על פצמ"רים שניתן לפגוש ללא שום התרעה וגודלת הכותרת כמובן - כמה חמאסניקים שיכולים לצוץ

וקייטנה, אין שום בעיה הילדים יכולים להשתלב. עזבנו את הכל כלול בתחושת הקלה ושמונו פעמינו בשמחה לקיבוץ העוגן.

יום ראשון בבקר, 27/7/14, בליווי מתוק של אמילי ומי-קה, שני הגדולים שלנו - שליו ואראל הלכו לקייטנה. יהב, הקטן שבחבורה החל את צעדי ההתאקלמות הראשוניים בניצוחה של סבטה המדהימה וצוותה - שלומי, גוני, רויטל ונגה. הכרנו את הצוות המקסים של המרכזון - נטע, טליה, דיאנה, ענבר ואביב, שעטפו את ילדינו בחום ואהבה. הילדים השתלכו מיד והתחברו עם ילדי הקיבוץ. הרגשנו כאילו אנחנו חלק מהקיבוץ זה מכבר - וזה אומר הכל.

שלושה שבועות היינו בקיבוץ העוגן, רום השכן דאג לנו לחיבור אינטרנט, ניצה, האחת והיחידה, דאגה לחלה מתוקה ולעיתון התנועה כל יום שישי, דניאל דאג לאינסטלציה בדירה וצבי שחר כיבד אותנו בסיפוריו והעניק לנו את ספרו. איתמר דאג ליידע שאנחנו יכולים להישאר עד מתי שנרצה, קרובי המשפחה שלנו, הזוג המקסים נועה ואלישע, ארחו לנו חברה, שיחקו עם הילדים, ובילו איתנו שעות רבות. חברים חדשים שהילדים הכירו, אורי, ליאור, ויאיר שהזמינו לשחק ולארח. בטי ודוד חברינו היקרים שבזכותם הגענו לא הפסיקו לפנק, לדאוג ולבלות איתנו. כמעט כל ערב היינו מוקפים בחום ואהבה. לרגע עלתה לי המחשבה לעשות relocation לקיבוץ אבל הגעגועים לבית הכריעו.

מישהו פעם אמר: "אם קיבלת לימון, תעשה לימונדה". בזכותכם, בכל הכאוס של המלחמה הזאת, זכינו לממש את האמרה הזו ולחוות חוויה בלתי נשכחת שלימדה את כולנו ערכים של הכנסת אורחים וערבות הדדית. חוויה שנותנת משנה תוקף להיותנו אי של שפיות בים הקיצוניות הסובב אותנו. חוויה שמחזקת את עמידתנו בחוזרנו הביתה לגבול הרצועה הצפוני, תוך הבנה שבראי ההיסטוריה אמנם תורנו להיות בחזית העורך, אבל אחרים היו שם הרבה לפנינו ואחרים יהיו שם גם אחרינו באותם הקשיים ובאותם הלכטים. כל עוד נמשיך לעמוד על זכותנו להתקיים במשבצת הקטנה שלנו על גבי הגלובוס עם הרוח הישראלית, אותה הפגנתם אתם בקיבוץ העוגן ואותה אנחנו מנסים לקיים בנתיב העשרה - אז לבטח נוכל להם, לכל מבקשי רעתנו.

ומהמילים הגבוהות חזרה להוויה הארצית... אנחנו כוונתנים מילים אלה ממקום מושבנו בנתיב העשרה. הכל חזר פה לפסטורליה הרגילה, הכריכה נפתחה, בני הנוער מסתובבים בערבים ואפילו החמ"ל נסגר (לא אחרי שארוחת השבת לחיילים "קומבצה" בהיענותם של בשלנו, יות היישוב). השגרה המבורכת חוזרת אט אט. מקווים לשקט ארוך טווח ושולחים לכולכם תודה ענקית. לסיכום, כל המשפחה זכתה לחופשת קיץ בלתי נשכחת שנזכור וודאי לשנים רבות. עם זאת, בכדי לוודא שכך יהיה, לקחנו מזכרת קטנה מהקיבוץ, בדמות חתולה שאימצנו העונה לשם ... עוגן.

חיבוקים ונשיקות

משגיא, אורית, שליו, אראל ויהב יוסף.

רצינו להודות.

למארחים הנפלאים: **מיכה וחני הראל, איתמר אמסטרדם, נהרין בנשלום, דניאל פועה, יעל ליבר.**

ברצוננו להודות לכם על האירוח כיד המלך, על החיבוק, התמיכה והמילה הטובה.

לא היססתם לרגע לפתוח את דלת ביתכם ולגרום לנו להרגיש הכי טוב ובטוח במשכנכם.

אין ספק שאירוח זה הקל על מצב רוחנו ועזר לנו לעבור את התקופה הקשה שאליה נקלענו.

זכינו להכיר אנשים טובים באמצע הדרך, ולחוות חוויה מלאת ערך.

"מי ייתן ותמיד תהיו בצד הנותן".

בתודה והערכה ענקית,

המשפחות הדרומיות:

אייל ואיריס פוקס, שפירא ויוסף

אורן מייזנר -

ברכות לרגל סיום קורס קופירייטינג

ב"בצפר" של חברות הפרסום

ובחירתך כמצטיין הקורס.

גאים בך ומאחלים לך הצלחה בהמשך הדרך

משפחת **מייזנר** ומשפחת העוגן



משפחת **איטקין** והעוגן

מאחלים ל**ויקטוריה**

מזל טוב

על הגיוס לצה"ל וסיום קורס תצפיתניות.

בהצלחה בהמשך הדרך.

מאמינים בך!

ניצוד להפוך את המתח לחבר שלך

שים ביותר שבינינו לתגובת מתח נרחבת. השוני במחקר זה התבטא בכך שכאן נאמר למשתתפים מראש בטרם כניסת לאולם לחשוב ולהפנים שתחושות ותגובת המתח שיתכן וירגישו בזמן המבחן יועילו להם, ובסה"כ יעזרו להם להתמודד יותר טוב עם האתגר של- פניהם:

קצב הנשימה המוגבר - יביא יותר חמצן למוח
דפיקות הלב - הגוף מתמלא כוח ומרץ להתמודדות
הזיעה - תצנן אותכם

החידוש במחקר זה הראה שהמשתתפים שבאמת האמינו לכך שתגובת המתח תועיל להם הראו שינוי



כלי הדם שלהם נותרו רפויים, כך,

פיזי בולט - כלי הדם סביב הלב נשארו רפויים לעומת תגובת מתח רגילה בה כלי הדם מתכווצים סביב הלב. הסיבה הפיזיולוגית שבעיתה מתח כרוני כ"כ מקושר לב- עיות לבביות.

החוקרים הבינו שהשינוי הביולוגי הקטן הזה עלול להוות את ההבדל בין מוות בגיל 50 לבין חיים מלאים עד גיל 90+.

וכאן הבשורה הטובה העיקרית, בחיים שלמים של חוויות מלחיצות (ולמי אין?) זה כל ההבדל:

שינוי בדפוס החשיבה שלכם בקשר למתח ישפיע על בריאות הלב שלכם בכך שכלי הדם ישארו רפויים ויעי- לים יותר בהזנת הלב בחמצן במקום להיות מכווצים ומ- צמצמים את אספקת הדם לשריר הלב.

העצה לשינוי הדפוס קשורה לשינוי בדיבור הפנימי.

מתוך מחקרים חדשים בפסיכולוגיה רפואית על הלב הפיזי והרגשי שלנו, במבט חדש ומאיר.

שנים אמרו לנו שהמתח הנפשי הוא אויב ערמומי ההופך אותנו לחולים, בתחלואה המעלה את סיכויי התמותה אפילו בגילאים הצעירים.

מחקרים חדשים שנעשו בתחום הפסיכולוגיה הרפואית מייצרים תמונה אופטימית בהרבה, ובעצם שמים בידינו מפתח חדש לבריאות טובה יותר למרות חיים שאינם נטולי מתח.

מטופלים רבים בקליניקה אומרים: "בסדר, יוצאים מכאן רגועים... אבל החיים ישר מחזירים אותי למילכוד המתח. מה עושים?" ובכן בהמשך הבשורות הטובות.

מחקר 1 - במחקר שנעשה בארה"ב נבדקו 18,000 מבוג- רים במשך 8 שנים.

הם התבקשו לציין את רמת המתח בחייהם בשנה האח- רונה לפי 3 קריטריונים: מתח נמוך, מתח בינוני, מתח רב.

כן נשאלו: "האם את/ה מאמין/ה שהמתח מזיק לב- ריאותך?"

החדשות הרעות היו שמתוך הנבדקים שחוו לחץ והאמי- נו שהוא מזיק להם, נפטרו 43%. כשמדגם זה הוערך על האוכלוסיה כולה התוצאות שהתקבלו הראו שכ-20,000 איש מתו בשנה לאו דווקא בשל המתח אלא מכיוון שהאמינו בכך שהלחץ בחייהם באמת יהרוג אותם, (אחוזי תמותה גבוהים אף יותר ממעשי רצח פליליים).

החדשות הטובות היו שאחוזי התמותה אצל הנבדקים שהאמינו שהמתח לא מזיק להם היו נמוכים ביותר במהלך הזמן זה.

לסיכום: המחקר הראה שכ-8 שנים אלו, 182,000 מתו- שבי ארה"ב מתו מהאמונה שהלחץ יביא למותם יותר מאשר הלחץ כשלעצמו.

מחקר 2 -- באוניברסיטת הארוורד המשיכו לחקור את השפעת שינויי דפוסי המחשבה בנוגע למתח הן מבחינה פיזיולוגית והן מבחינה נפשית.

במחקר זה נעשה "מבחן הלחץ החברתי". במהלכו נת- בקשו הנבדקים להיכנס לאולם איש איש בנפרד, לנאום נאום מאולתר על חסרונותיהם האישיים לפני סוללה של בוחנים עוינים, סיטואציה שכצפוי תכניס אף את האדי-



התגובה הביולוגית הזו דוחפת את האדם לספר למישהו כיצד הוא מרגיש ע"מ לקבל תמיכה רגשית, במקום לשמור בבטן ולהזיק לעצמו, וכן להיות מוקף באנשים קרובים כשקשה לו בחייו.

כל היתרונות הגופניים הנכלאים הללו של האוקסיטוצין מתוגברים ע"י אינטראקציה חברתית בין נותני תמיכה ובין כמקבלי תמיכה אנושית ממשפחה, משכנים, חברים או מקהילת ההתשייכות שלנו.

מחקר 3 - נערך על 1000 נבדקים בארה"ב בגילאי 34 עד 93 במשך חמש שנים.

הנבדקים ענו על שתי שאלות:

כמה לחץ חוו השנה לפי 3 הקריטריונים שבמחקר 1 - וכן כמה זמן הקדישו לעזרה לזולת.

לאחר 5 שנים בדקו ברשומות התמותה וראו שכל חוויה מלחיצה כמו משבר כלכלי או משפחתי העלתה את אחוזי התמותה ממתח ב-30%.

אך לא לגבי כולם: אנשים שדאגו במשך השנה לאנשים אחרים הראו 0 אחוזי תמותה כתוצאה ממתח.

המסקנות המרגשות החיוביות: הדאגה לאחר יצרה עמידות. איש מקבוצת המסייעים לזולת לא נפטר מסיבות הקשורות ללחץ.

האופן בו אנחנו מתייחסים למתח יכול לשנות פלאים את בריאותינו אם נתבונן עליו כגורם מכונן ליכולתנו להתימודד עם האתגרים בחייו.

זוהי אמירה מעמיקה המסייעת להגביר את האמון (המשך בעמ' 10)

"המתח עוזר לגוף שלי להיערך למשימות שלפני, אני לא מחפש לייצר אותו אך היה והמתח מופיע, הוא מוסיף ליו!".

כלומר, כאשר אדם חווה את תגובת המתח, מטרתו אינה להפטר ממנו באותו רגע אלא "להיעזר בו".

היבט נוסף מרתק שקשור למתח ובריאותינו סובב סביב הורמון מיוחד הנקרא: אוקסיטוצין.

הורמון זה התפרסם בשנים האחרונות והוא ידוע גם כ"הורמון החיבוקים" מכיוון שהוא מופרש בעת מגע פיזי קרוב בין אנשים, למשל בין אם לתינוקה.

מה שפחות ידוע בקשר להורמון האוקסיטוצין זה שהוא גם "הורמון הלחץ" המופרש מיותרת המוח בכמות מויות גדולות בסיטואציות מלחיצות, ופועל על ליבנו לא פחות מהאדרנלין, אם כי בצורה קצת שונה.

הורמון זה קשור לחיזוק מערכת כלי הדם שלנו:

המחקרים החדשים גילו מנגנון נפלא של קולטנים הנמצאים על הלב, הקולטים את האוקסיטוצין ובעזרתו מחדשים את תאי הלב. בנוסף, הוא אנטי דלקתי טבעי ובכך גם מביא לשיקום תאים שניזוקו מתגובה של מתח.

והחלק המדהים של הורמון זה עוד לפנינו: האוקסיטוצין הוא הורמון עצבי המכוון את האינסטינקטים החברתיים של האדם, כשהוא מופרש בכמויות במצב דחק כלשהו הוא יגרום לנו לחפש תמיכה והזדהות אצל הקרובים לנו. כן הוא פועל גם בצורה הפוכה, ברגע שנקרא במפה החברתית שלנו שאדם מסויים זקוק לעזרתנו נוכל דאג להושיט לו יד, תופרש גם בגופנו כמות גדולה יותר מהורמון האוקסיטוצין.

התשובה היא שלאף אחד מאיתנו לא רצוי לחפש חוויות מלחיצות, אך בהחלט כדאי לבחור בעבודה שתיתן לאדם יותר משמעות ושמחה בחייו מתוך אמונה במנ־גנון הריפוי הטבעי שסקרנו עכשיו, שיתמוך בו בעבודה המתגרת שיבחר.

וכאן נחזור למשפט המפתח "ואהבת לרעך כמוך" איתו סיימנו בכתבה הקודמת... ונראה שלאהוב זה גם כדאי. גם מזרים לנו המון אוקסיטוצין שמרפא אותנו... וגם עושה אותנו פשוט טובים!!

בברכה, נירה בן שבת

ג.ב. מבטיחה בפעם הבאה שלא לכתוב על הלב

בעצמנו וכתוצאה מכך את יכולת התיפקוד שלנו הש־מחה והאומץ לבצע מטלות שאולי חששנו לגשת אליהן קודם כי הן "מלחיצות מידי".

מחקרים חדשים אלו יכולים להביא אותנו להשתאות מול נפלאות הבריאה שיצרו לב פיזי מזרים ופועם הנותן לנו כוח וחיות ומצוייד "בילט-אין" במנגנון העוזר לו לה־תחדש ולהשתקם למרות הקשיים והנזקים.

נשאלתי שאלה פרקטית: כשאדם מחפש עבודה ויילך לראיונות עבודה, האם עליו להעדיף דווקא עבודה שאין בה מתח ולחץ?

כתום זה הירוק החדש

יוסי גרטלר

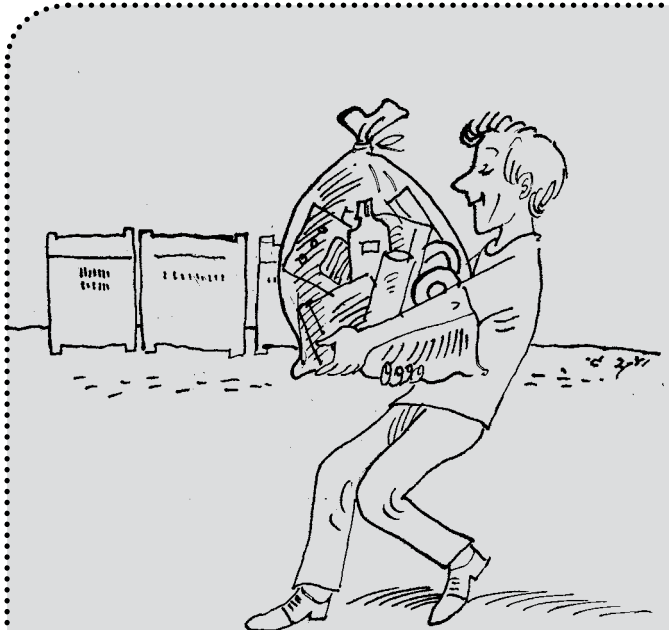
עם הגעת הפח הכתום לעמדות האשפה שלנו בה־עוגן, מצאתי לנכון לכתוב כמה מילים בנושא מיחזור ומיון האשפה בקיבוץ...

הפחים הכתומים, שהצטרפו (בעזרתו האדיבה של עמוס!!) לעמדות האשפה והמיחזור הפזורות ברחבי הקיבוץ, הם חלק נוסף במהלך מועצתי נרחב להגב־רת כמות האשפה הממוחזרת במועצה - שנמצאת כיום במקום הראשון מכל המועצות האזוריות בארץ ברמת וכמות המיחזור!!

אממה - ידוע הדבר שדווקא קיבוצנו שלנו תורם תרומה מועטה יחסית להישג הזה, ואולי הכנסת הפחים הכתומים יכולה להיות נקודת מפנה בת־חום... הלוואי!

לפני כשבועיים חולקו לכולנו ערכות כתומות של תיק ופליירים למידע בנושא, מה שאומר שכרגע כולנו מיודעים על הפח הכתום, תפקידו ומה יש לשים בתוכו... בקצרה: זהו פח לכל האריזות! מתכת (קופסת שימורים, מיכל תרסיס), קלקר, פלסטיק (שמפו ריק, שקית תפוצ'יפס, מיכל קטשופ), ניילון וקרטון קטן (קרטון חלב ומשקה)! אין צורך להפריד בינהם, אין צורך למיין - כל האריזות הללו נכנסות לפח הכתום!

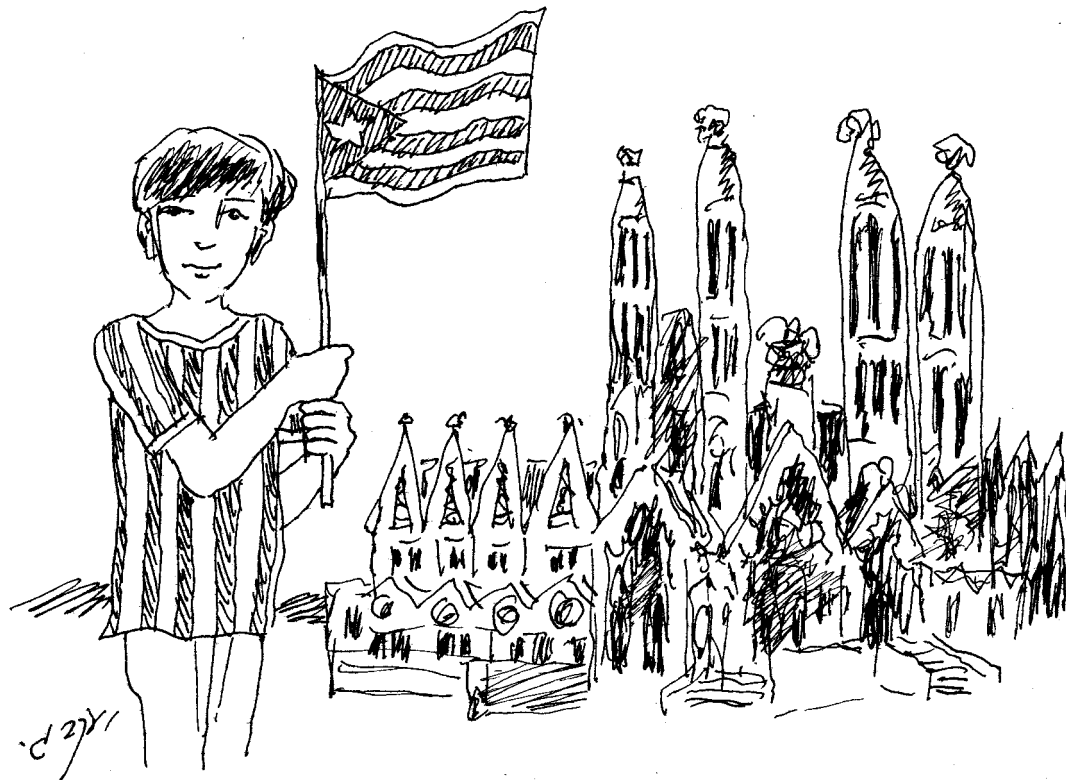
מעבר לכך - במרכז המיחזור באזור הרפת הישנה ישארו פחי המיחזור לבקבוקי זכוכית ומתקן למיח־זור טקסטיל..



המטרה בתהליך - להוריד למינימום את כמות האשפה שהולכת להטמנה - פח ירוק, ולהעלות את כמות האשפה הממוינת - אשפה אורגנית בפח החום, אריזות בפח הכתום, בקבוקי פלסטיק במיח־זורית, בקבוקי זכוכית במיכל המתאים, נייר בפחים הכחולים וקרטונים גדולים בקרטוניה. בתקווה שהפ־חים הכתומים יקלו על הממחזרים ויעלו את כמויות המיחזור...

בנוסף.. בתיאום עם עמוס, רני עמית ויובל (מנהל הקהילה) פתחנו במהלך לשיפור הנראות והתועלת של מרכזי המיחזור בשכונות הקיבוץ - רני ידאג לת־כונן מחודש של המרכזים על פי תוכנית הבינוי המ־עודכנת, כך שמיקומם יתן מענה ופתרון הולם לכל תושבי הקיבוץ וחזותם תהיה נעימה ופרקטית יותר הן לממחזרים והן למפנים.

בתקווה שכולנו נהנה, ביחד ולחוד, מחוויית המיחזור.



שתי מדינות לשני עמים ומעלה

מחווה לקטלוניה

עמית פואה

מהספרדית. במקרה הספציפי של קטלוניה, מדובר על מחוז יחסית עשיר, שתמיד טען שכיוון שיש לו שפה ות־רבות אחרת אין סיבה שהוא יהיה חלק מספרד, אותה ספרד שבה נלחמו הקטלונים במלחמת האזרחים לפני כשמונים שנה. חוצמזה שהקטלונים מרגישים שבגלל שהם יחסית עשירים הממשלה סוחטת אותם מבחינת המסים והם בעצם אלה שמממנים את הספרדים שמ־צויים במצב כלכלי קשה מאד ועדיין יש להם חוצפה לעשות סייסטה (שאני אגב סבור שזו המתכונת לחיים הנכונים). יש שיגידו שזה מזכיר יחסי חילונים-חרדים בי־שראל, אבל למימד ההשוואתי נגיע בהמשך...

בעודי צועד ברחובות ברצלונה הופתעתי מכמות הדג־לים הקטלוניים (וחלילה לא הספרדים) שמוצגים בפתחי הבתים. זהות הקטלונית שלהם גדולה פי כמה מזו הס־פרדית ואני תהיתי כיני לבין עצמי עד כמה שחקני הכ־דורגל הקטלונים של ברצלונה, דוגמת צ'אבי ואינייסטה (המשך בעמ' 12)

במהלך חודש אוגוסט לקחתי פסק זמן מהמלחמה ונ־סעתי יחד עם אבי ואחי הצעיר נעם לטיול שתכננו זמן רב של אב ובניו בהרי הפירנאים של חבל הארץ קטלוניה שבספרד. טיילנו שם שבוע בהרים בטיול מיוחד ומה־נה מאד ובין לבין גם שהינו מעט בכירת קטלוניה, הלא היא ברצלונה, יעד מועדף על ישראלים רבים. בלילותינו בברצלונה התארחנו אצל בן דודי אשל וכן זוגו הקטלוני. למרות שאשל הוא בן קיבוץ מעברות היתה לנו שהות נפלאה שם. אבל לא על השהות בברצלונה וגם לא על הטיול בפירנאים ברצוני לדבר כעת, אלא על הקטלונים עצמם, לפחות אלו שלי הזדמן לשוחח איתם.

למי שאינו מצוי בחומר, בקטלוניה ייערך ב-9 בנובמבר משאל עם שבו יצביעו התושבים האם ברצונם להיפרד מספרד ולהקים מדינה עצמאית משלהם. ספרד עצמה היא טלאי של חבלי ארץ דוגמת אנדלוסיה בדרום וחבל הבאסקים במזרח שגם להם יש מוצא אתני ייחודי, תר־בות אחרת ומגוונת ובמקרים מסוימים גם שפה שונה

* כותרת המאמר לקוחה מתוך ספרו של ג'ורג' אורוול (שכתב בין היתר את "חוות החיות" ואת "1984") Homage to Catalonia המספר על מלחמת האזרחים בספרד מעיני כלוחם ומהווה עדות מרתקת למלחמת האזרחים בספרד.

(המשך מעמ' 11)

מביעים הזדהות עם הנבחרת הספרדית ... ואם במשאל עם יוכרע שקטלוניה תהיה עצמאית, האם נזכה לראות קרב בין ספרד לקטלוניה במונדיאל הבא? זה בטוח יהיה מעניין...

מעט אחרי שחלמתי בהקיץ הבנתי שהמשאל עם הזה הוא חד צדדי ולא חוקי מצד ממשלת ספרד הגדולה. כלומר, גם אם הקטלוניים יחליטו שבא להם מדינה, זה יהיה באופן חד-צדדי והממשל הספרדי בכלל לא יקבל את זה. ועכשיו בואו נעצור ונשאל את עצמנו לרגע מה היינו רוצים שיקרה בקטלוניה? אני מניח שרבים היו תוֹ-מכים בשאיפה הלגיטימית של הקטלוניים למדינה, שכן מי רוצה לממן את יתר המדינה ומי מעוניין שיכריחו את הילד שלו ללמוד ספרדית במקום קטלאנית, השפה שאבות-אבותיו דיברו בה. ושלא נשכח את הטקסים, החגים, המסורות והאוכל הייחודי. בקיצור, קל לסמפט את הקטלוניים, בטח כשיש להם את ברצלונה ואת הפי-רנאים.

ההשוואה המתבקשת כאן היא למצבנו שלנו עם הפי-לסטינים... הרי גם הם רוצים מדינה לעצמם ויש להם שפה ותרבות ואוכל שונה (הכדורגל לא משהו אצלם

ואצלנו). ובכל זאת קיימים כמוך ההבדלים הכלכליים בין הקטלוניים לפלסטינים, ובכלל אני למדתי שפוליטי-קה השוואתית זה די חארטה של תיאורטיקנים. בגדול נראה לי שהתמונה מורכבת יותר אבל זו בוודאי האסו-ציאציה שקפצה לי. אבל אני והדימויים שלי - והקטלוניים והדימויים שלהם: מפה לשם, כשאמרתי שאני מישראל התגובה שקיבלתי מחלקם היתה של הזדהות דווקא עם המאבק הציוני למען הקמתה של מדינת ישראל. כלומר, אני חשבתי שהם ישוו את עצמם לפלסטינים ואותנו לספרד הגדולה והרשעה, אך הופתעתי לגלות שהם דווקא רואים עצמם כישראל הקטנה שהצליחה כנגד כל הסיכויים לבנות מדינה משום דבר. ואם יש-ראל יכולה, אז למה לא קטלוניה. היה נחמד לראות איך בעיצומה של המלחמה בעזה, כשכל אירופה מגנה את ישראל, יש כמה קטלנים שרואים בנו אור לגויים...

תמיד מגניבה אותי המחשבה עד כמה כשאני בחו"ל אני חושב על ישראל ועד כמה כשאני כאן אני חושב על חו"ל. ויש בזה משהו מנחם וכיפי. אז הרי אתם מוזמ-נים להיצמד לעיתונות הקטלאנית סביב ה-9 בנובמבר כדי לראות אם סוף סוף נזכה לראות שתי מדינות לשני עמים.

היה היה



זהו את הדמויות בתמונות - תשובות בגיליון הבא.



נשמח לראותכם

בטקס הפרס השנתי לזכר

אפרא גורן

הפרס מוקדש לעבודות עיוניות בנושא

חגי ישראל ברוח פלורליסטית

נושאים שהיו קרובים לליבו ולעיסוקו של זכריה ז"ל.



הטקס יתקיים ביום שלישי

כ"ז תשרי תשע"ה, 21/10/2014

בשעה 17:30 במועדון לחבר בקיבוץ העוגן

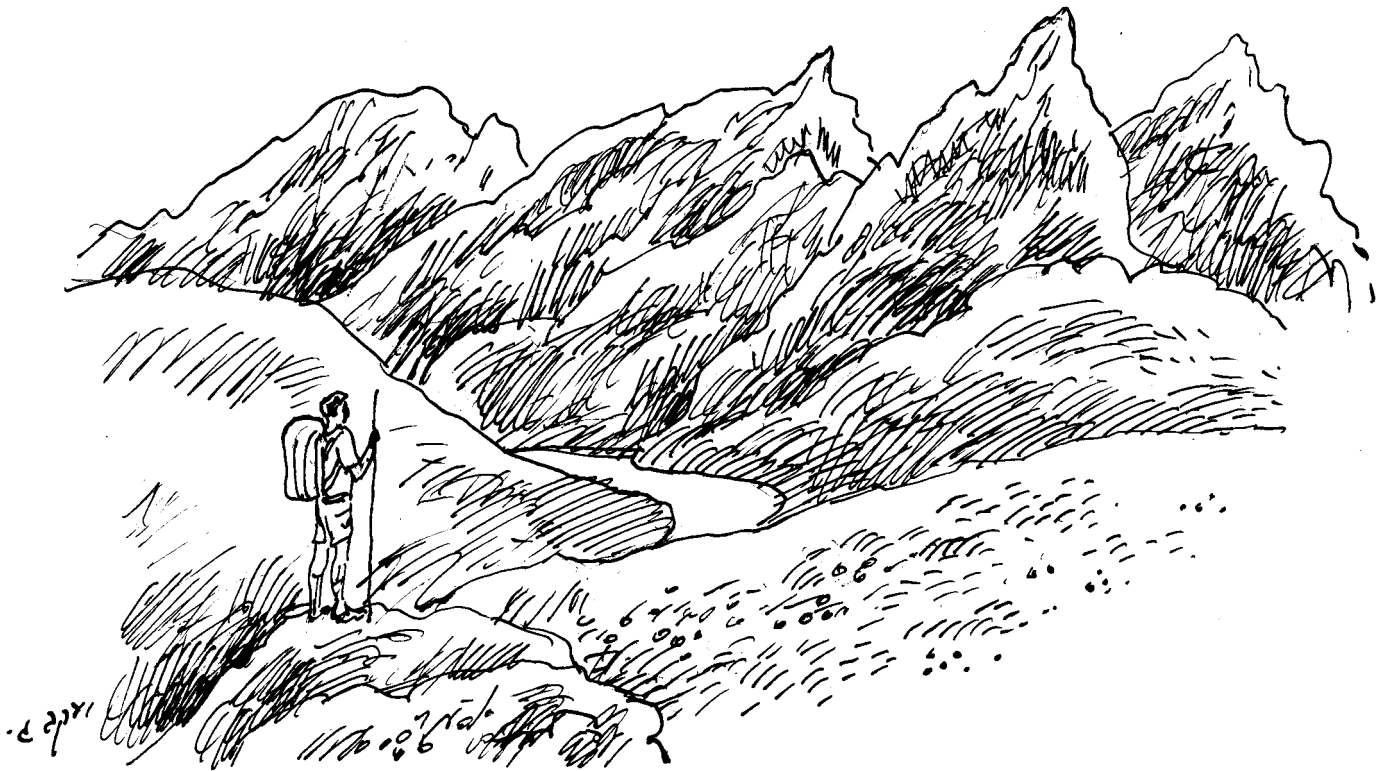
(התכנסות וכיבוד בשעה 17:00).



שנה טובה,

המשפחה ומכון החגים

אוויר הרים



עודד וידר

קרחונים, נחלים, מפלים, עמקים פסטורליים, אגמים, מרבדי דשא ופרחים, אנשים מחייכים, שמש, גשם, שלג עליות, ירידות... עולם של הרים!

ה-Mont Blanc ("ההר הלבן", או Monte Bianco בשמו האיטלקי) הוא "מלך האלפים" - הגבוה מבין הפסגות במערב אירופה.

ה-TMB הוא מסלול הליכה מעגלי שמקיף את המון-בלאן והוא ללא ספק הטרק האלפייני הפופולארי באירופה ונחשב לאחד מעשרת מסלולי הליכה ההרריים היפים בעולם.

הקפה מלאה של המון-בלאן נמשכת כ-10 בין 10 ל-13 ימים, לאורך כ-170 ק"מ עם הבדלי גובה מצטברים של כ-10,000 מטרים.

מדובר בשביל מאוד מפותח ומתוחזק עם אלטרנטיבות הליכה ולינה כמעט בכל קטע.

השביל גם מאוד מומלץ כהתנסות אלפינית ראשונה למטיילים מכל הרמות.

נקודות ההתחלה הפופולאריות הן העיירות Les Houches (מבוטא לזוש) בעמק Chamonix (שמוני) הצרפתי, Courmayeur (קורמאיוור) האיטלקית ו-Champex (שמפה) השווייצרית.

מי שמתכנן הליכה בשביל בשיא העונה טוב יעשה אם (המשך בעמ' 14)

בחמש עשרה השנים האחרונות בקרתי במקומות קסודים, פסעתי בין טירות ורחובות צרים של עיירות וכפריים ציוריים, הגעתי לשמורות טבע עוצרות נשימה, הייתי במקומות עם נשמה, ישנתי בפסגות העולם, הפלגתי בשיחות אישיות (כן, כן גם גברים מדברים), ראיתי דבריים שנכנסו לי דרך העיניים ישר אל הלב, נסעתי שעות בשביל להרים טלפון הביתה...

הייתי בהרי טירול, באלפים, בהרי הקווקז הגבוה, בדולומיטים, בהרי האנדים והפירינאים.

עשיתי מסלולים כגון: הטור מון בלאן, הקמינו דה סן טיאגו, הסנט פול, ה-WHW, ה-GR 10, ה-GR 11, וה-AV1 -

פעם בשנה, בדרך כלל בחודשי הקיץ, שהירח המלא מאיר את השמיים, אני לוקח תיק ויוצא להביט על חיי מן הצד...

לפעמים אני מתקשה להעביר את התחושות והחויות, אבל מספיק מבט אחד עליו כדי להבין איך מסע לא ארוך מידי ולא רחוק מידי מחזיר אותי למסלול. תרתי משמע.

ה-Tour du Mont Blanc (הידוע בקיצור TMB):

בתמצית אוכל לומר על הטרק הזה שכל מה ששמעתי על היופי שלו הוא אמת, למעט העובדה שהוא יפה יותר ממה שיכולתי לדמיין...

(המשך מעמ' 13)

Blanc הפרטי שלי וחיוך (גדול מאוד) מסתיר לי את הפנים.

והמסע מתחיל... קטעים נבחרים :

Refuge de la-ל Les Contamines-מ Croix do Bonhomme

אנחנו הולכים עכשיו בשביל רחב ומצוין, במעלה Val Montjoie (עלייה מתונה מאוד) באזור שהוא שמורת טבע. מסביבנו אחו פתוח בו רועות פרות, הרחק לפנים הרים משוננים, מעותרי שלג ויפיפיים מפארים את הנוף והאווירה פסטורלית לגמרי. מזג האוויר נפלא, נחל זורם לצידו, אנחנו מתקדמים תוך שיחה ונהנים מאוד- מאוד!

האידיליה מסתיימת לה מתישהו כשהשביל הופך תלול יותר ויותר אחרי Refuge de la Balme. כמו שקורה כשעובדים קשה, השיחה דועכת. כל אחד מתרכז ב"מאבק" הפרטי שלו, בנשימות שהופכות להיות יותר ויותר כבדות.



עם העלייה בגובה, אנחנו עוזבים מאחורינו את העמק הירוק נכנסים לעולם שכולו הרים. השביל הופך צר יותר, סלעי ובסופו של דבר הוא תלול ממש ועוטה שלג.

מיד עם ההגעה ל- Col du Bonhomme (גובה 2,329 מ') אנחנו מתוגמלים על העבודה הקשה בנופים הנפלאים ביותר.

לאחר כשעה נוספת אנחנו מגיעים ל- Refuge de la Bonhomme du Croix (גובה 2,443 מ').

מחוץ לבקתה הגדולה אכלנו לנו ארוחת צהרים, ועברה עוד שעה של "אמבטיית שמש" עד שהתחלנו לרדת מן ההר - להמשיך את המסע, אבל בלב אמרנו תודה על כל שהועשרנו בו.

בערב שלחתי הביתה הודעה: "הגוף בוכה הצילו והנפש מתמוגגת".

יטרח לשריין טלפונית או במייל מקומות לינה בבקתות לאורך המסלול, אחרת יהיה לו קשה למצוא מקום פנוי בחלק מהבקתות.

צריך לזכור שהעונות המיועדות לטרקים רגליים בהרי האלפים הגבוהים הן פועל יוצא של כמויות השלג שירדו שם בחורף, והגשמים באלפים יורדים בעיקר אחה"צ ובמהלך הערב והלילה, לכן מומלץ לצאת לדרך בשעה סבירה.



נדיר מאוד לסיים הקפה מבלי להיקלע אפילו פעם אחת למזג אוויר רטוב, לכן ציוד גשם מלא (כיסוי תרמיל, מכנסיים ומעיל) הוא הכרחי וכן"ל לגבי שכבה חמה (גופייה תרמית ופליס).

ה-TMB שונה לגמרי מהמאמץ שפוגשים בשבילי ישראל-אל זה פשוט לא כוחות.

אף על פי כן, השביל נחשב "ידידותי למשתמש המתחיל" והוא באמת בחירה טובה למי שרוצה להכיר לראשונה נוף אלפיני. ההסבר לכך קשור ברמת הפיתוח של השביל. יש כל כך הרבה אלטרנטיבות כך שכל אחד יכול להתאים את השביל אליו במקום שיאלץ להתאים את עצמו לשביל. כלומר כל אחד יכול למצוא את הקצב האישי שמתאים לו.

וככה סתם, ב- 22 ליולי, בסביבות 9:30 בבוקר, במעלה עיירה קטנה אני מתחיל לצעוד אל ה-Mont du Tour

לאלון, אוריאל וחברי העוגן

קבלו את תודתי

ותודת המשפחה

על הניחומים הכנים והשתתפותכם

בצערנו.

שושי ארביב

החקלאיות המעובדות של הגבוהים בכפרי איטליה, הק־
מנו ארוחת צהרים. השמש זרחה מעבר לפסגת המונט
בלאן ... חסר פה עוד איזה משפט ממוצץ לסיים.

תוכנית הליכה ב-11 ימים

- יום 1 - Les Houches - Les Contamines
- יום 2 - Les Contamines - Refuge De la croix du Bonhomme
- יום 3 - Refuge De la croix du Bonhomme - Refuge Elisabetta
- יום 4 - Refuge Elisabetta - Courmayeur
- יום 5 - Courmayeur - Refuge Elena
- יום 6 - Rifugio Elena - La Fouly
- יום 7 - La Fouly - Champex
- יום 8 - Champex- Trient
- יום 9 - Trient - Refuge Lac Blanc
- יום 10 - Refuge Lac Blanc - Refuge La Flegere
- יום 11 - Refuge La Flegere - Les Houches

סוף דבר

ובסוף? בסוף אני אזכור את העולם שראיתי, את ימי
כדור הארץ שלי, את הנופים, את התחושות.
לא את העבודה שבה עבדתי, לא אף יום במשרד.
וכן... כל מה ששמעתי על היופי של הטיול הוא אמת,
למעט העובדה שהוא יפה יותר ממה שיכולתי לדמיין.
למיכילי, שללא אהבתה ותמיכתה לא היה כלום.

מ-Refuge de la Croix do Bonhomme

ל-Refuge Elisabetta

קטע ההליכה הזה מרהיב ביופיו - העמק, שהולך ומ־
תרחק מתחתינו, ירוק ושובה לב, מנוקד בפרחים רבים,
ומוקף הרים ירוקים מעוטרי פסגות סלע חשופות או
לבננות, מושלגות.

מאחורינו - צרפת ולפינו - איטליה.



זו נחשבת אולי לאחת מנקודות הנוף היפות ביותר במ־
סלול כולו - והיא אכן כזאת.

הדרך ל- Rifugio Elisabetta לוקחת לנו בערך שעה
(אולי קצת יותר), כולה בירידה קלילה בעמק היפיפה,
אנחנו מתקדמים לאט מאוד, וזה בסדר גמור מבחינתי -
זה לא מסוג המקומות שיש סיבה לעזוב בחיפזון...

אחרי ירידה קצרה השביל מתאזן לו ואנחנו צועדים
בקרקעית העמק היפיפה, על דרך אפר רחבה ונוחה.
מאחורינו קרחונים אדירים, מימין ומשמאל קירות הרים

מרשימים ולפינו - העמק ובו
שפע מים ופרחים. קשה לע־
זוב מקום כמו ה- Elisabetta
ואני מוצא את עצמי, שוב ושוב,
מסתובב לאחור, שולח עוד
מבט, מגניב עוד תמונה.

מ-Courmayeur

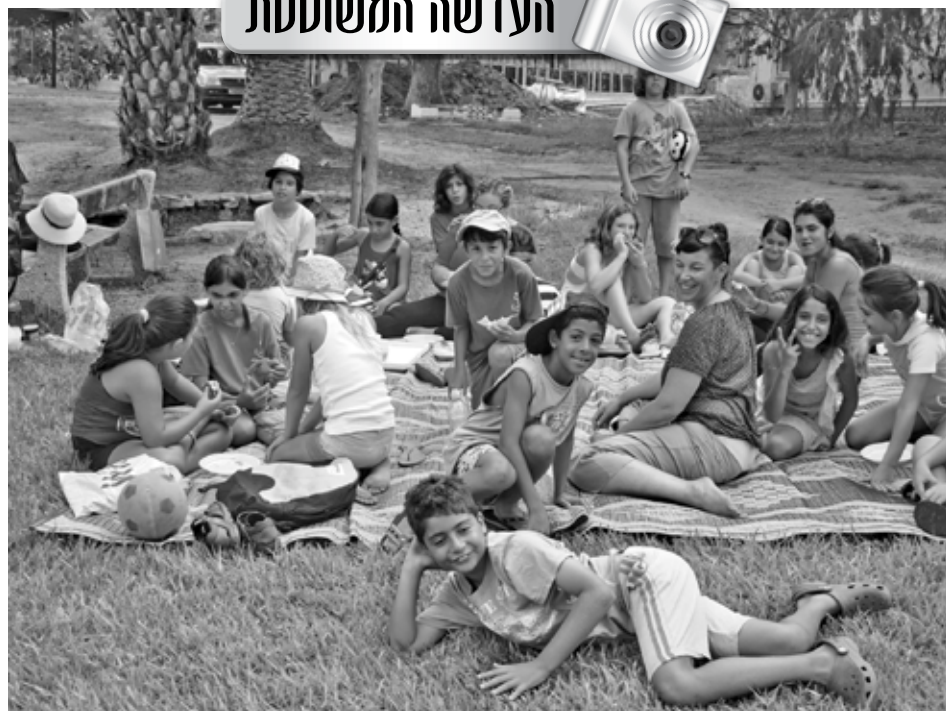
ל-Rifugio Elena

אני כבר כנראה מורגל לגמרי
לעליות התלולות של ה-TMB.

ההליכה מ- Bertone ל-
Bonatti, על צלע ההר מעל
עמק Ferret Val, היא פשוט
מהממת! הנופים פתוחים מאוד
לכל עבר ויפים להפליא.

במשטח העשב הרחב והגבוה,
מעל קו העצים ומעל החלקות

העדשה המשוטטת





מי אוהב את השבת?

קבלת השבת הראשונה.

הגענו בשעה 17:00 לגן האירועים, לכושם בגדי שבת. הצבנו שולחן והנחנו עליו מפה לכנה חלה ונרות.

החבאנו פתקים למשחק "חפש את המטמון" וכבר האווירה החלה להיות חגיגית יותר.

לאט לאט התחילו להגיע אנשים. רגועים, מחויכים.

הילדים מצאו את המטמון - טופי מתוק לכל ילד. מעיין ברקמייר בירכה על הנרות וכוסיות של יין תירוש חולקו לכולם על ידי הילדים המקסימים.

עמרי לוי הוציא גיטרה והתחלנו לשיר. ככה. פשוט.

זו לא הייתה הפקת ענק, לא נדרש זמן רב לתכנן, כל שצריך הם אנשים חיוביים, חלה וגיטרה.

נקבל את השבת שוב ב 7/11/14. שישי, בגן אירועים בשעה 18:00

תודה רבה לכל מי שהגיע ולועדת תרבות על העזרה והפינוקים!

עומרי הראל ונטע רוזמן

סיכום שנה ופתיחת שנה בחברת הילדים

רעות קידר

שטטר, אביב רוזנבלום, עומר שוויקי ותם אלון. והשנה התברכנו בכוגר אחד ויחיד מהעוגן- יובל גל. אליו מצטרפים ג'סי בן צבי וזיו בלום מבית הלוי ומכפר מונש. ובנימה של סיומים והתחלות, השנה קלטנו את קבוצת ילדי כיתה א' הגדולה ביותר מזה שנים רבות! הדבר מצביע על מגמה חיובית של אוכלוסיה צעירה שהגיעה לקיבוץ. גם אנחנו נידרש להערכות ולשינויים בהמשך, כאשר כבר לא נוכל לקלוט יותר ילדים מישוּבֵי הסביבה באחוזים כל כך גבוהים כמו עד היום. ובצוות, קצת תחלופה ובעיקר המון קביעות! עובדה מרגשת וחריגה בהשוואה לקיבוצי הסביבה. מאחלת לכולנו שנת עשייה והתפתחות, שנת למידה אישית וקבוצתית, שנת צמיחה.

אז הנה נגמרה לה עוד שנת לימודים... אחרי שצלחנו גם את השבוע הראשון של השנה החדשה אני מרשה לעצמי לכתוב כמה מילים מסכמות וגם קצת לברך... שנת תשע"ד היתה בסימן "בחינת ערכים חינוכיים ופר-קטיקות העבודה שלנו". במהלך השנה עיבדנו בשיחות הצוות ובסיוע מנהלת החינוך- יעל ליבר והיועצת הפדגוגית אשר מלווה אותנו מטעם התנועה הקיבוצית, את אופן העבודה שלנו עם הילדים, איך הפעילויות והתכנים אותם אנחנו מביאים לילדים גם תואמים את הגיל והשלב ההתפתחותי בו הם נמצאים, וגם משרתים את מסגרת הערכים החברתיים, הקהילתיות והייחודיות של כל ילד/ילדה/ נער/ נערה בקבוצה. העבודה עם הילדים התנהלה בכמה רבדים: עם כל כיתה בנפרד, עם הקבוצה שבתוך כל בית (מרכזון ומרכז) ובקיץ אף הדגשנו את החיבור המעניין והמורכב בין כלל שכבות הגיל (א עד ו).

הקיץ השנה היה קיץ קשה ומורכב לכולנו. השתדלנו לשמור על מסגרת פעילויות יציבה עד כמה שהיה ניתן. היו פעילויות שנאלצנו לבטל בעקבות המצב הבטחוני. חזרנו והדגשנו בפני הילדים עד כמה חשובה אחדות ול-כידות באופן כללי, ובעיקר במצבי משבר. על אף שלא ממש הרגשנו את המלחמה "על בשרנו" הקפדנו לארח משפחות ונעורים מישוּבֵי עוטף עזה, התעדכנו בחדשות וגם תרגלנו פינוי למרחב מוגן.

לקראת סוף הקיץ נסענו כל ילדי המרכז (ג עד ו) והצוות לטיול בן שני לילות בערבה- התארחנו בקיבוץ יהל השייך לתנועה הרפורמית, הכרנו צורת חיים דומה וגם מאוד שונה משלנו, טיילו בנחל דוד בעין גדי, נהנו מיום של ספורט ימי בחוף הים האדום וגם בילו ביום שהוא קצת יותר "מסחרי" בעיר אילת. לאורך כל הטיול ולכל מקום שהגענו, ראינו קבוצה מגובשת, מלוכדת, שאחראית לכלל חבריה, שמתגייסת גם ברגעים יותר קשים של עייפות וגעגועים הביתה, שעוזרת ומשתפת פעולה. הטיול היה חוויה משמעותית ומאוד מגבשת עבור כולנו.

את הקיץ סגרנו באירוע המסורתי: יום הפוך. רבות כבר סופר על היום הזה בעבר, ולכן אציין רק, שבאותו היום נפרדנו מקבוצת ילדי כיתה ו' שהיום הם כבר בכיתה ז'. קבוצה זו היא הקבוצה שגם התחילה את המרכזון במתכונתו המחודשת, כשהילדים עלו לכיתה א'. אנו מאחלים בהצלחה בחטיבה ובתיכון לבוגרים שלנו: עומר סו, גאיה חגאי, סיון ענבר, אורי כהן, גיא וידר, נדב הוכ-



אתגר דלי הקרח

אתגר הקרח העלה באופן חסר תקדים את המודעות למחלת ה-אי.אל.אס ברחבי העולם. ג'ולי, העובדת הפיליפינית המסורה והסימפטית אשר מסייעת לגדי גדיש, השתתפה לאחרונה במבצע, שפכה על עצמה דלי עם קוביות קרח, ובסרטון בו תועדה קראה לכל ידידיה ודובריםיה ללכת בעקבותיה ולתרום לטובת המטרה החשובה.

יעקב גוטרמן

בועת הניהול הקיבוצי

ועוד - מנהלים בעידן החדש על-פי תפישות עולם של העולם הישן, הממשיכים לשלוט על כל אורחות החיים מבלי לשחרר ולאפשר עצמאות.

בעבר היו חברי הקיבוץ שווים לכאורה, ומי שהיה נראה לעצמו או לחברי הקיבוץ כמוכשר לנהל, קיבל על עצמו תפקידים ציבוריים. כשאלה נכשלו, לא היה בנו כעס, כי גם לא היו ציפיות - מאחר שהחברים שנשאו בתפקידים מעולם לא הגדירו עצמם כמנהלים, וגם משום שבמרבית המקרים היו חילופי תפקיד מעת לעת (הקפדנו על רוטציה).

באותן שנים התקדם העולם סביבנו, ישראל הפכה למדינה קפיטליסטית וההשפעה על החברה הקיבוצית לא איחרה לבוא. אנחנו, בטיפשותנו, במקום לקחת את החלק המהותי והחשוב - לצמוח ולהיות אנשים משפיעים, הן בתוך הבית והן על החברה כולה - נכנעם לכוחות השוק ומביאים לתוך הקיבוץ את אלה המתהדרים כאסכולת הניהול. מנהלים אלה, כידוע לכול, הם פרוסונות שכיחנו בתפקידים בקיבוצים שלהם, וכעת מצאו לעצמם מכרה זהב בדמות תפקידי יושב-ראש או מנהל בקהילות המתחדשות.

ואלה, מבלי להניד עפעף, מצליחים ליצור קבוצה שעוברת מקיבוץ לקיבוץ וממליצה האחד על חברה/חברתה. וחברי הקיבוצים - הם משלמים את מחיר הכישלון, ומאחר שלאורך כל חייהם חונכו למשמעת קיבוצית, אינם פוצים פה. כעת כל שנותר להם הוא לשלם מסים כדי לממן את המשכורות של אלה שמנציחים את הכישלון הכלכלי-חברתי של הקיבוץ.

לצערי הרב, גם בקיבוץ בו אני חיה, בו נולדתי, בו גדלתי וצמחתי ילדי וכעת גדלים בו גם נכדי - יש מנהלים לרוב, והם מחפים על המנהלים הקודמים, שמחפים על חבריהם. האינטרסנטיות מכתובה את סדר היום, ובסופו של יום מי שנפגע הוא החבר הבודד, שמשום מה מצליח לנהל את שגרת יומו ואף להתפרנס בכבוד, אך עליו להיות שותף לכישלון של אלה שבטוחים שהם יודעים יותר. ולכישלון, כידוע, אין רגליים, והוא רק הולך וצומח. חשבו על זה - אתם עובדים יומיום על מנת לשלם משכורות לאלה שפוגעים בכם, מאשימים אתכם וגורמים לכם לחיות באי-ודאות. האם זו החברה הקיבוצית הערכית לה כיוונו הורינו?

רבים מהקוראים דברים אלה ודאי מהנהנים בראשם, מאחר שתהליך כזה קורה גם אצלם בחצר הבית, בשם ה"דמוקרטיה" הקיבוצית. אני מאמינה כי יום יבוא וחרב הקיבוץ שלי יתפכח, יצליחו לקחת את האחריות האישית על חייהם ויהפכו אותנו לחברה חפצת חיים, אוהבת בריות ומעריכה אנשים בהיותם בני אדם.

רותי מיר אלימה, קבוצת-שילר, ידיעות הקיבוץ

מדוע משלמים חברי הקיבוצים מסים שמממנים את המשכורות של אלה שמנציחים את הכישלון הכלכלי-חברתי של קיבוצם

כבר חלפו שלושה עשורים מאז שמצאה התנועה הקיבוצית את עצמה במשברים כלכליים, שחייבו את חברי הקיבוצים להתמודד עם אורח החיים הקיבוצי ואת הנהלות הקיבוצים למצוא פתרונות שיבטיחו המשך קיום חיים מכובד ונאות.

לתפישתי האישית, ההנהלות האלה, בתקופה ההיא, שדרשה שינוי באורחות החיים ובתפישת הקיבוץ - לא הצליחו לייצר שינוי מהותי. אנחנו יכולים לזהות שחברי הקיבוצים נגררו אחר מי שהביא אותם להאמין שהוא יודע מה נכון עבורם, תחת הכותרת "דמוקרטיה" וקבלת החלטות משותפת.

תופעה זו כנראה משותפת לקיבוצים רבים - אחרת איך ניתן להסביר את הצלחתן של חברות הניהול הפרטיות שפרחו מבחינה כלכלית באותן שנים.

וכך מוצאים אנחנו את עצמנו, בקיבוץ זה או אחר, בצורה כזו או אחרת, שבויים בידיהם של מנהלים עסקיים, מנהלי קהילה, יושבי ראש, מנהלי חינוך, מנהלי בריאות

ביה"ס לטניס השחר העולה

העוגן

בואו לחנות ולחברו כהוגן

חוג הטניס הגיע לעוגן:

"טניס קטנטנים" - תכנית ייחודית לילדי גן חובה וכתיה א'

ימי א', ד' אה"צ פעילות מגוונת לאורך השנה: תחרויות, מחנות אימונים ועוד מאמן מוסמך ומנוסה בוגר מכון ווינגייט אפשרות קידום לרמה תחרותית והישגית סניפים נוספים: מעברות, גבעת חיים איחוד

מחנה חניק אנרטיק

• 2 אימוני התרשמות חנים • מתקן חדיש •

לפרטים: מנהל - שחר אילן: 052-3602738
מאמן - גל שריג: 050-2998258
חפשו אותנו בפיסבוק ובאתר www.tennis-ole.com

מגרש ביתי

אגדה שהייתה באמת

נטע רוזמן

המגרש החנוק. המשטח שופץ, התאורה הוחלפה, נבנתה גדר לתפארת ואין ספור גרוטאות סולקו מסביבתו. בעזרת המועצה ועוד אנשים טובים, המגרש קיבל טיפול ושיפוץ של מלכים.

היה היה לפני הרבה שנים, מגרש כדורעף יפה ומטופת. כל המבוגרים אהבו להתאמן בו וכל הילדים אהבו לשחק ולהשתולל עליו.

מגרש הכדורעף שמע בימיו היפים קולות ניצחון וקולות אכזבה, והרגיש את אדרנלין התחרות ואת העייפות בסוף המשחק.

היו שעברו בו והיו שעברו על פניו, אך לא היה אדם בקיבוץ שלא הכיר את מגרש הכדורעף.

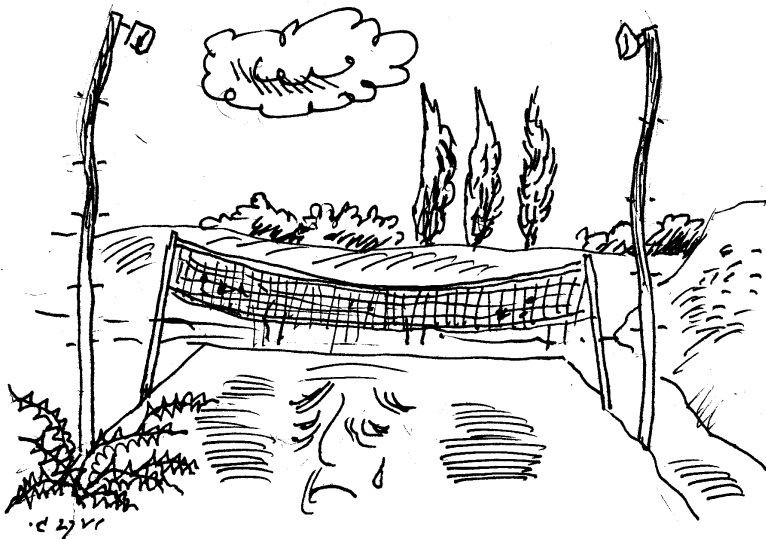
והשנים עברו להן, היציעים ננטשו, מנורות כבו וברזלים החלידו. רעשי המשחק נחלשו וקולות הניצחון עברו למקומות אחרים.

מגרש הכדורעף לא ויתר, הוא נלחם בכל עשב שוטה, שמר על הבטון ועל כבודו.

גם כשמבנה ישן הסתירו מכל עובר אורח, עמד עיקש והמתין.

ועוד שנים חלפו, והחלה להיבנות שכונת נה חדשה בקיבוץ. כל דחפור שעבר קיווה המגרש שהוא מגיע עבורו וכל אדם שעבר עם קסדה צהובה, האמין כי זהו האביר שהגיע לישועתו.

ואכן, זמן לא רב אחרי כן, הגיע האדם לו פילל המגרש כל השנים. הוא הגיע ודרש והתעקש ונלחם והזיז ולא הפסיק, עד שיום אחד, מבנה הנוי הישן עבר למקום מרוחק מהמגרש, החממות נהרסו ואויר זרם לכיוונו של



ומאז חיים המגרש ותושבי העוגן באושר.

תודה לעמרי הראל על הסוף הטוב שהוא גם ההתחלה. לרני עמית וצור קורן, רוני בריר ואוריאל אבני, שהיו שותפים לתהליך המבורך. אם תרצו אין זו אגדה!

חוגים באולם התנועה של קיבוץ העוגן

כן, יש אולם תנועה בקיבוץ הוא נמצא צמוד לגן ערבה החדש (ליד בתי הקומותיים).

חוגים לילדים גילאי 4.5 ומעלה:

- ג'ודו לגילאי 4.5 ומעלה בניהולו של עומר יצחקי בימי ראשון ורביעי אחה"צ. לפרטים 0523725025.
- מחול מודרני גילאי 4.5 ומעלה בהדרכת שימה להט ביום שני אחה"צ. לפרטים 0505920083.
- חוג תיאטרון (לכיתות ב,ג) ומחול יצירתי(גן וכיתות א,ב) בהדרכת מאיה יצחקיאן ביום חמישי אחה"צ. לפרטים 0525706634 מאיה. בהצלחה ושנה טובה לכולם.

חוגים למבוגרים בשעות הערב:

- פילאטיס וחיטוב הגוף לנשים בימי שני ורביעי. לפרטים 0503749986 שרית (סטודיו שרית).
- טאייצ'י ביום שלישי לפרטים 0502337740 ניר אלון.
- זומבה ביום רביעי. 0503749986 שרית (סטודיו שרית).
- יוגה ביום חמישי. לפרטים עידוא נווה 0523833229.
- ריקוד חופשי ביום שישי. לפרטים 0507942353 מיכל גוטרמן.

תודה



בסוף החופש בוגרי המרכז עשו מסיבה לסיום תקופה של 6 שנים.

לרעות וכל הצוות המדהים: צעד, ועוד צעד, ועוד אחד. לעתים המבט מופנה מטה לאבני הדרך, ולעתים הוא נישא קדימה - אל עבר האופק. שם, הרחק, מבעד לע- רפילים, מתחיל לבצבץ מחוז חפצנו. ובינו ולבין הנקודה שממנה יצאנו משתרעת דרך ארוכה... ארוכה מאוד.

האתגרים והריגושים שנקרו בדרכנו השכיחו לעתים את יעד המסע... אבל עם כל חוויה שחווינו, גם השתנינו. אנ- חנו קצת שונים, בוגרים יותר, מנוסים יותר.

ובעוד האבנים נשחקו והדרכים היטשטשו, זיכרונות ממסע קסום נותרים חיים.

אז תודה, תודה על מסע מופלא -

מנדב, עומר, אורי, גיא, תום, גאיה, אביב וסיוון (ומההורים שלהם כמוכן).

לוח יד שנייה

למסירה תיק למחשב (רצועת כתף)

בצבע ירוק/כתום

דוד - 054-3012375

שובר 10% הנחה

מאפים ביתיים טריים

עינת 052.3567556

תומר 050.3000771

חפשו אותנו בפייסבוק



מתכון החודש

יולה

עוגת ביסקוויטים משודרגת

אני אוהבת לנסות עוגות מהעיתון, אז ניסיתי את העוגה של אהרני והיא קלה מאוד וטעימה עוד יותר. תיהנו.

החומרים הדרושים:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1 כפית תמצית וניל אמיתית | 2 חבילות עוגיות לוטוס (אלה שארוזות יחד ולא בנפרד) |
| 1 כף קליפת לימון מגוררת | 1 כוס חלב |
| עוד צריך: | רבע כוס ליקר קפה (או אחר) |
| רבע כוס אבקת קקאו משובח | לקרם: |
| לציפוי: | 2 קופסאות גבינת מסקרפונה |
| שלושת רבעי מכל שמנת מתה להקצפה | 1 מכל שמנת מתוקה |
| 1 כפית תמצית וניל אמיתית | 1 כס חלב |
| 150 גרם שוקולד מריר משובח | 1 שקית פודינג וניל |
| | שלושת רבעי כוס סוכר |

אופן ההכנה:

- מתחילים בקרם- שמים את כל חומרי הקרם בקערת מיקסר ומקציפים כמה דקות, עד שמתקבל קרם תפוח ויציב מאוד.
- מצפים תבנית מלבנית, בגודל 20 ס"מ עד 22 ס"מ, בניילון נצמד.
- מערבבים בערה את החלב והליקר. טובלים בתערודת החלב אף העוגיות אחת אחת טבילה צרה ומרפדים בהן את תחתית התבנית.
- מורחים מחצית מכמות הקרם על שכבת העוגיות. מפזרים למעלה מחצית מאבת הקקאו בעזרת מסננת קטנה.
- מכסים את הקרם בשכבה נוספת של עוגיות טבולות בתערובת החלב, הקרם מעל והקקאו.
- מכינים את הציפוי- בסיר קטן מחממים את השמנת והווניל לסף רתיחה. מורידים מהאש, מוסיפים את קוד בית השוקולד, ממתנים דקתיים ומערבבים עד שהשוקולד נמס והתערובת אחידה, מבריקה וחלקה.
- מחכים כ- 10 דקות, עד שהתערובת מתקררת אבל עדיין נוזלית דיה, ויוצקים את הציפוי על העוגה.
- מכסים בניילון נצמד ומקררים כמה שעות טובות עד שמגישים.

בתיאבון!

האל(ו)פים החדשים שלנו ♥♥

