



גליון 260 | ינואר 2022 | טבת - שבט התשפ"ב



# המייסדון

ירחון קהילתי, העמותה למען הקשיש

כבוד למושב האמיץ דליה חנין | 4

יד ביז לאורך כל הדרך אילנה צורן | 5

הזמנה לסדר ט"ו בשבט קהילה תומכת | 6

לוח פעילות חודש ינואר מרכז יום | 7





**"שלח לחמך על פני המים" (קהלת יא, א)**

"כולנו רוצים לתת רק מעטים יודעים איך צריך לזכור כעת שהאושר לא מחייך שמה שניתן אי פעם לא יילקח לעולם" שיש לכל זה טעם גם כשהטעם תם...

המילים האלה שכתב נתן זך, בבהירות ורגש, מחזירים אותי לימי עבודתי כראש צוות מדריכים ב"בית הילדים" נווה חנה בקריית גת. אני מוצא את עצמי מדבר על החניכים והמקום המופלא בלשון הווה, כך שהחוויה עודנה חזקה כנראה מכדי להותיר אותה מאחור ותלווה אותי עד אחרית ימיי. העשייה החינוכית נטעה בי תחושה כפולה.

מחד גיסא, תחושה אדירה של משמעות ושל סיפוק מעומק החוויה של החינוך אשר ממלאת את האדם. מאידך גיסא, תחושת תסכול והבנה שבסופו של דבר, כל העשייה החינוכית המדוברת היא רק טיפה בים. הייתי שותף למעשים גדולים של אנשים גדולים בקריית גת ובמוסד החינוכי "נווה חנה", אך על כל חניך-שעינינו, ליבנו וידינו נפגשו עמו, שעשה שינוי, יש עוד אלפים ברחבי הארץ שענייהם מושפלות וליבם דואב וידיהם אינן פוגשות יד אחות. המסורת היהודית ניסחה זאת היטב כבר לפני שנים רבות: אנו לא יודעים איפה, מתי ובמי ניגע, אך חובה גדולה מוטלת עלינו לשלוח על פני המים את כל אשר אנחנו יודעים ומבינים מתוך אמונה כי "ברוב הימים תמצאנו"- נמצא אנחנו או ימצאו אחרים. בסופו של דבר, זוהי המתודה הבסיסית ביותר של חינוך.

**חג האילנות אילנה צורן**

ראש השנה לאילנות נקבע כחג, רק לאחר שהיהודים איבדו את עצמאותם בארץ ישראל, כשנפרדו מן האדמה. מנהגים שונים נקבעו כדי להמשיך לקיים קשר עם הארץ. בראש ובראשונה אכילת מפירות ארצנו: גפן, תאנה ורימון. גם עם שובם לארץ, בזכות התנועה הציונית, התושבים היהודים עסקו פחות בעבודה חקלאית, אך בכל דרך אפשרית קיימו ומקיימים את הקשר לאדמה.

לאחרונה הולכת ומתבססת מסורת חדשה לחג:

קיום 'סדר ט"ו בשבט' במתכונת דומה לסדר הפסח, כולל שתיית ארבע כוסות יין:

- א. כוס יין לבן כסמל לטבע הרדום וההולך ומתעורר- אוכלים: חיטה, זיתים, תמרים וענבים.
- ב. כוס יין לבן מהול במעט יין אדום- מסמל את הפוריות והולכת ומתעוררת- אוכלים: רימונים, תאנים ופרי הדר.
- ג. כוס יין לבן בחצי כוס יין אדום- סמל לתקופת המאבק בין ימי הגשם והחמה, אוכלים: אגוזים, שקדים וחרובים.
- ד. כוס יין אדום כסמל לחמה ההולכת ומתחזקת- אוכלים מכל הפירות הגדלים כיום בישראל.

ממנהגי החג בולטת נטיעת עצים וטיפוח גינות פורחות. הארץ מתכסה ירק ושלל צבעי פריחה. הבה נשמור על הטבע והיופי של ארצנו.

**ושיהיה לכולנו חג שמח!**





## קפה שירה איריס טובל

דברים שרואים מכאן...  
לכבוד יציאתו של מייסדון דצמבר, קיימנו בוקר תרבות במרכז היום שהפך לבית קפה. הבוקר הוקדש לשיריו של יענקל'ה רוטבליט. שרנו משיריו וטיילנו בין המילים והשורות. בין לבין הקראנו כתבות נבחרות מתוך המייסדון.



## אתר מורשת גוש קטיף משה גנדלמן

ביום ג' 7/12 יצאנו לסיור ב'מרכז המבקרים' ביישוב 'ניצן'. המקום מספר את סיפור גוש קטיף, מהקמתו בשנת 1969 - כשהעיקרון שהנחה את הקמת הגוש: תכנית חמש האצבעות להגנת אזור רצועת עזה - ועד פירוקו ופינויו לאחר שלושים ושש שנים, בשנת 2005. הגוש כלל עשרים ושניים יישובים, וכן מרכז לגידולים אורגניים וייצוא פרחים, מהגדולים ביותר בישראל. עצם הפיכת האדמות החוליות לשדות פרחים היווה פלא חקלאי גדול. הגוש היה מקור לפיתוחים חדשניים כגון ירקות ללא חרקים, מוצר שקיים עד היום.

ב'מרכז המבקרים' שישה חדרים ההולכים וקטנים ומבטאים מגמה מהקמה לפינוי, כשההדגשים הם: ההיסטוריה שקדמה, מהלך ההתיישבות, דילמות קבלת הפינוי בעקבות החלטת הממשלה שקיבלה תוקף סופי לפינוי ב-15.08.2005. המחאה שהתעוררה בעקבות כך והעקירה שהייתה חוויה קשה ביותר, עוררה עצב גדול, עד כדי דמעות. למרות זאת קיימת אופטימיות מהצמיחה מחדש והקמת יישובים חדשים ברחבי הארץ, תוך תקווה חדשה. הנינו מהביקור החשוב, וחזרנו טעונים מבחינה רגשית.



שלום לכם שוב קוראי המייסדון.

והפעם על השולחן, פינת חמד. מצפה שחף.

המצפה הוקם לזכרו של שחף מהצרי על ידי משפחתו וחבריו. אתר ייחודי. אתר לטובת הציבור. שחף היה צעיר שגדל וצמח במושב אביגדור, סיים את שירותו הצבאי והתחיל לעבוד ולטעום את החיים. בחור תוסס ונמרץ, חייכן ומתולתל, מאיר עיניים. מעטות היו שנות חייו, הוא נהרג בתאונה כשהוא רכוב על אופנועו. חבל על אובדנו. אין לנו בסביבה הרים ואפילו לא גבעות של ממש, ובכל זאת, בשדות המושב, במרחק קילומטר מבתי היישוב, יש גבעונת הצופה על כל הסביבה הקרובה. שם, על הגבעונת הזו הקימה המשפחה את המצפה, פינת חמד. חבריו של שחף מבני המושב נתנו יד ועזרו בהקמתו של המצפה: ניטעו עצים ושיחים, הוכשר שטח לפיקניקים, שולחנות וספסלים אחדים, פינה לקומזיץ, שביל גישה, ריבוד המקום באבנים קטנות, חניה....

והמקום הפך במהרה לאבן שואבת לכל מי שחפץ לבלות במקום מרוחק מהמולת היום יום.

הנהלת הכפר החליטה לתת כתף לתחזוקת המקום. העבירו מים, פחי אשפה, אחריות לניקיון המקום, והיום מתרחשת במקום פעילות כמעט מתמדת. במיוחד בקיץ שוקק המצפה פעילות של כל הגילאים. ושוב אנשים עשו מקום... ועד ל'מייסדון' הבא, שלום.



## על הא ועל דא – כבוד למושב האמיץ דליה חנין

עזרא נטמן בשם אברהם בן אברהם, כדי שהבריטים לא יוכלו לדעת את זהותו. לימים הקים צה"ל מצבה על קברו ובה שמו המלא וכן סמל האצ"ל, המחותרת שבשמה פעל. כבר אז זכה המושב להוקרה ממפקדיו על היחס ללוחם האלמוני.

לאחרונה, בחיפוש באוסף העיתונות של הספרייה הלאומית, נמצאה הכתבה מ 1946, שנכתבה ללא חתימה בעיתון "חרות". לפי הסגנון ניתן לייחס אותה למנחם בגין. להלן קטעים אחדים מאותה רשימה:

"תושבי באר-טוביה קיבלו חייל אלמוני שנפל בקרב, כקבל אומה את בנה גיבורה. צעיריה חלקו לחלל כבוד צבאי.

המוניה ליווהו בצער אך בגאווה למנוחת עולמים" הכותב מציין שגם תל-אביב, הכרך הגדול, ליוותה בכבוד ארבעה חללים שנפלו... "אך לא הרי באר-טוביה כהרי תל-אביב, בת רבע מיליון נפש... לכן שבעתיים יקר לנו החסד, שגמלו עמלי באר-טוביה לחיילנו האלמוני".

וקטע הסיום: "יבוא יום ואז פקוד נפקוד אותך באר-טוביה. נשקה שדותייך, נפרה אדמותייך והיית לתפארת בארץ. כשם שהקבר הרענן, שנכרה בקרבך, יהיה לגל-עד למלחמת החופש ולליכוד העם".

ראוי להיזכר ולהזכיר.

"כבוד למושב האמיץ" – זוהי כותרת של כתבה בעיתון "חרות" (ביטאון מחתרת האצ"ל) מחודש מרץ 1946. המושב האמיץ הוא באר-טוביה "שהיה סמל לאצילות נפש ולאומץ לב אזרחי". במה דברים אמורים?

בחודש פברואר 1946 התקיפו יחידות של האצ"ל והלח"י שדות תעופה בריטיים בארץ. ביניהם את שדה התעופה קסטניה (חצור). באתר זה הצליחו להעלות באש 12 מטוסי "האליפקס" ולסגת בשלום. בשעת הנסיגה נפתחה אש ובחור בשם עזרא עג'מי, איש האצ"ל, המכונה יהונתן, נפגע. הוא נישא על ידי חבריו על גבי אלונקה מאולתרת, בגשם שוטף, אך מת בדרך.

כיוון שהבריטים סגרו את נתיב הבריחה והנסוגים היו בסכנה, ניתנה הוראה להשאיר אותו על השביל. למחרת מצאו הבריטים את החלל והניחו אותו ליד בית העם בבאר-טוביה.

למרות המחלוקת העמוקה והקשה בין אנשי באר-טוביה, אנשי "ההגנה", לבין ארגוני הפורשים, קיבלו חברי באר-טוביה את החלל בכבוד הראוי. הארון הונח בבית העם, כמנהג המקום, והנוטרים ובני הנוער עמדו במשמר כבוד עד מועד הלוויה. כל אנשי המושב יצאו ללוות אותו למנוחת עולמים ונציג הכפר ספד לו.



## אל תעזבני לעת זקנה

פעם התגוררו יחד הורים, ילדים, נכדים ואפילו נינים, גם הפרנסה הייתה לרוב משותפת. היום הכול משתנה. דור הביניים שפעם היה דואג גם לילדיו וגם להוריו עסוק היום בעבודה וברכישת טכנולוגיות חדשות שמאפשרות קשר מרחוק. אין כבר כמעט מגע. הסובלים הם בעיקר אנחנו המבוגרים. מורגשת מאוד הבדידות, אבל אפשר לומר שהחברה מנסה לדאוג לנו. אצלנו נוסד בית "המייסדים" אשר בוודאי איננו במקום המשפחה, אבל הוא יצר כעין משפחה, ומנסה די בהצלחה, ליצור אווירה של "יחד", תוך כדי יישום דרכים להפגת הבדידות.

בבית "המייסדים" דואגים לנו לכלכלה, לבריאות, לעיסוק. נותנים מענה עד כמה שאפשר, לכל הצרכים שלנו. פתאום אנו נזכרים בימי נעורינו, עוסקים בפעילות גופנית המתאימה לגיל השלישי, וכך שומרים גם על בריאותנו. אנו יוצאים לטיולים ומגיעים למקומות חדשים, ושומעים הרצאות המעשירות אותנו. כך, יום יום אנו באים בשמחה למועדון. אבל מה קורה בשעות אחה"צ? נחים, יושבים מול הטלוויזיה, מדברים עם חברים בטלפון...

אני רוצה כאן להזכיר אגף ב"מייסדים" שלדעתי ממלא תפקיד מאוד חשוב לכל אחד מאיתנו: אלה מטפלות הבית.

נשים צדיקות שבאות למלא את רוב הצרכים שלנו. קודם כל הן מדברות עימנו, אין לכם מושג כמה זה חשוב כאשר אתה יושב שעות רבות לבד ומגיע מישהו שפשוט מוכן לשוחח אתך. הן דואגות שהבית יהיה מסודר ונוח, ושכל מה שנחוץ יגיע אלייך לפי רצונך. הן עזר לכל דבר.

שמה של המטפלת שלי הוא אסתר, אך כולם קוראים לה אתי. אישה טובה, בעלת מזג טוב, מוכנה תמיד לעזור. נקשרנו כך שיש בינינו הבנה אפילו בלי מילים. היא מאפשרת לי להרגיש עצמאית למרות המגבלות שבאות עם הגיל.

תודה אתי ותודה לכל חברותייך שמנעימות לנו את החיים ומאפשרות לילדינו חיים משלהם ללא דאגה לנו. **תודה!**



## מסיבת חנוכה רונית דרורי

בנר שלישי של חנוכה, חגגנו - חברי הקהילה התומכת - את חג החנוכה. צבי סולומון כיבד אותנו בהדלקת נרות החנוכיה, האמן שלומי אסף סחף אותנו בשירי חנוכה, בדיחות, קוריוזים ובריקודים ושירים מכל הזמנים והשפות. נהנינו מכיבוד עשיר ומאווירה מחשמלת. תודות למתנדבות המקסימות שעזרו לנו בערב גדוש זה.



## טלפונים עמותה

### מחלקת קהילה תומכת:

**עדי שטקל**  
050-2390077  
מרכז המחלקה, אב קהילה

**אלי לבון**  
050-8678068  
אב קהילה

**רונית דרורי**  
054-4270083  
רכזת תרבות וחברה

### מחלקת טיפולי בית:

**מיטל קאטי**  
08-6837709  
08-6837710



## פעילויות קהילה תומכת

קפה תרבות קהילה תומכת  
שמחים להזמיןכם למפגש חוייתי

### "קצת משקה רבותי" שירי יין שישמחו לבב



מנחה:

ישראל ארד

מרצה ומורה-דרך,  
מתמחה בזמר ובסיפורי  
ארץ-ישראל.



יום שלישי 11.1.22, בשעה 17:30

בבית המייסדים

להרשמה: עדי: 050-2390077  
אלי: 050-8678068 רונית: 054-

### תחתון אלסטי

מידות XL L  
14 יח'  
59 ש"ח



תחתון אלסטי  
מידה M  
18 יח'  
59 ש"ח

### להשיג

### בבית המייסדים

סדיניות  
15 יח'  
38 ש"ח



טיטול  
פרימיום  
מידות XL L  
15 יח'  
40 ש"ח



טיטול  
פרימיום  
מידה M  
15 יח'  
30 ש"ח

סינרים חד-פעמיים  
100 יח'  
32 ש"ח



פדים  
15 יח'  
10 ש"ח

## בוקר של כיף

שנת 2022

ימי רביעי | 10:00

היכל התרבות, קריית החינוך באר טוביה

### תאריך

12.01.2022

09.02.2022

עלות כרטיס:

20 ש"ח

הארוע מסובסד

ע"י המועצה

### שם המופע

שדות ירוקים אהרון פררה

סימנים בדרך

לפרטים והרשמה:

050-5501249

מירי ליבריידר

רכזת מתנדבים וקהילה

## טלפונים מ.א. באר טוביה

המחלקה לשירותים חברתיים, צוות הוותיקים  
של מועצה אזורית באר טוביה:

### עו"ס אזרחים וותיקים בישובים:

אורטל פינטו 08-8509885

ortalp@beer-tuvia.org.il

ענת ארז 08-8509835

anate@beer-tuvia.org.il

### היחידה לשלום הוותיקים/ות:

תמר רום 08-8509769

tamar@beer-tuvia.org.il

### תכנית בני משפחה מטפלים:

שירי גורי 08-8509832

shirika@beer-tuvia.org.il

### מועדוני וותיקים:

ענת ארז 08-8509835

anate@beer-tuvia.org.il

### תכנית הלב - ליווי בני משפחה

### מטפלים בחולי דמנציה:

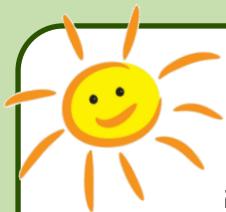
איילת שחר דייטש 08-8509831

ayeletsh@beer-tuvia.org.il

### רכזת מתנדבים וקהילה:

מירי ליבריידר 08-8509805

mirili@beer-tuvia.org.il



## לוח פעילויות - מרכז יום חודש ינואר

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי
2.1	3.1	4.1	5.1	6.1
10:30 חוג אפייה 11:30 מוסא בן ארויה שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:45 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:30 משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש התפלגות הממלכה	10:00 "המעפיל" 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
9.1	10.1	11.1	12.1	13.1
10:30 חוג אפייה 11:30 יוסי כנר שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:30 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:00 בוקר של כיף- שדות ירוקים ואהרון פררה באודיטוריום	10:00 "המעפיל" 11:30 יעקב מלכא שירה בציבור <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
16.1	17.1	18.1	19.1	20.1
10:30 חוג אפייה 11:30 חיה גרין יהדות ספרד	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:30 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:30 משחקי חשיבה 11:30 פעילות ט"ו בשבט עם התיכון	10:00 "המעפיל" 11:30 מוסא בן ארויה - שירה בציבור <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
23.1	24.1	25.1	26.1	27.1
10:30 חוג אפייה 11:30 שחר אשבל שרים ומתופפים	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:30 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:30 משחקי חשיבה 11:30 אבנר חורש הרצאה בנושא א"י	10:00 "המעפיל" 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
30.1	31.1	1.2	2.2	3.2
10:30 חוג אפייה 11:30 יוסי כנר שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:30 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 יום המשפחה תיכון באר טוביה	10:30 משחקי חשיבה 11:30 חיה גרין יהדות ספרד	10:00 "המעפיל" 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי
6.2	7.2	8.2	9.2	10.2
10:30 חוג אפייה 11:30 יוסי כנר שירה בציבור	10:30 איריס חוג ספרות 11:45 בינגו <b>יחידה מוגנת:</b> 11:30 מירה - תנועה	10:30 פטאנק 11:45 הרב עמר פרשת השבוע 12:00 יעל - ספרות	10:00 בוקר של כיף- סימנים בדרך	10:00 "המעפיל" 11:30 שרה שמיר הפעלה עם מוזיקה <b>יחידה מוגנת:</b> 10:30 גיבון טיפולי אתי

### פעילויות קבועות כל יום

#### ביחידה המוגנת:

9:30 אילנית / מירה - התעמלות בוקר  
10:30 ריקי / שרון / טל - יצירה

9:00 אילנית / מירה - התעמלות בוקר  
9:30 עירית / שרון / טל - תפירה ורקמה



**"יונה ונער" מאת: מאיר שלו**

מדובר בסיפור על נערה ונער, וסיפור אהבתם בימי מלחמת יום העצמאות. כל אחד מהם עוסק בנפרד בגידול יוני-דואר של ארגון "ההגנה". הנערה מגדלת את היונים בשובך בגן החיות של תל אביב, ואילו הנער מטפל בשובך של עמק הירדן. נער נמוך קומה וכהה שיער. לאחר שגדל, מתבלט באהבתו ליונים ונבחר כעוזר למגדלת יוני הדואר מטעם ארגון "ההגנה", השווה בקיבוץ. לפרקים הוא נוסע לתל אביב שם פגש באחת הפעמים את הנערה מאז הם שומרים על קשר ביניהם באמצעות היונים שלהם. בהמשך מתגייס הנער לפלמ"ח, מוצב בחטיבת הראל ומשרת תחת קצין המבצעים של הגדוד הרביעי, כיונאי. הפגישה האחרונה של הנערה והנער התקיימה בקיבוץ גבעת ברנר. הנערה הגיעה כיונאית וחילקה יוני דואר ליונאים מקיבוצים שונים. הנער נילוה לקצין המבצעים, שהגיע לרגל עיסוקיו. המפגש בין שני האוהבים היה קצר, שעה אחת בלבד. הנער אמר: "מחר אני מצטרף לשיירה בדרך לירושלים ואני אצא עם הלוחמים". הנערה אמרה לנער:

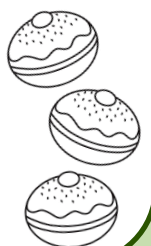
"בוא נשכב אהובי, נעשה את הילד שלנו עכשיו", והנער אמר: "אני מפחד שאם נעשה את ילדנו בחופזה התוצאה תהיה שלא אחזור, ולך לא יהיה למי לחכות...". בדרכו חזרה לקיבוץ קריית-ענבים, מותקפת השיירה והנער לוקח לראשונה חלק במלחמה, וזוכה לשבחים ממפקדו, קצין המבצעים. סיפור אהבתם לא מסתיים בפציעתו הקשה והמדממת בקרב על מנזר סן סימון בירושלים. אותו בוקר הנערה הייתה עסוקה בגן החיות בתל אביב, פתאום היא שמעה משק כנפיים ויצאה החוצה. "היונה ירדה אליה במהירות כה רבה עד שנדמה לה שהשמים נבקעים". זו היונה שנתנה לנער בפגישתם האחרונה, שבה אליה. הוא שילח אותה: "הוא חי, הכול כשורה", הנערה פרשה וריווחה את נוצות הזנב, עיניה תרו אחר

הקולמוס, משלא היה שם התירה את הטוטף והופתעה, בתוך הטוטף לא הייתה יונגרמה אלא שפופרת פקוקה של זכוכית. בחנה אותה מול האור וראתה נוזל עכור, רחרחה, נסוגה מפני הפליאה. הגוף הבין והתאבן, ברכיה רעדו, אבל החשש מתכולת השפופרת חיזק את ידה, יצאה מהשובך, פגשה את המחסנאית ובצעקה היסטורית אמרה לה: דחוף אני צריכה מזרק. המחסנאית מסרה לה והוסיפה: "זה ישר מהחיות". הנערה חשה אל השובך, פרשה שמיכה, פשטה את בגדיה, החדירה את המזרק עד תומו ולחצה על הבוכנה, הזרע כמו נשמע לקולה, צלל מטה משמי המוות אל תהומות החיים.

**מתנדבים מהשב"ס איריס טובל**



תחילתה של ידידות... מפגש מקרי-במרינה בחוף אשקלון עם קצינת חינוך משירות בתי הסוהר, גב' טובה הדס ביטון, הוליד מפגש התנדבותי של נציגי שב"ס מבית סוהר "שקמה" אצלנו במרכז היום. ביום חמישי 25/11 הגיעו למסיבת חנוכה: הילה עזרא, הרב צמח, שלומי אסף, דג'ן ליאו יחד עם טובה הדס ביטון ואיתם סופגניות כיד-המלך. המסיבה החלה בשירי חנוכה וריקודים, והמשיכה עם משחק בינגו. ההתרגשות הייתה גדולה הן למתנדבים והן לחברים הוותיקים. מקווים שזו תחילתה של ידידות מופלאה ושנזכה לביקורים כאלו בהמשך הדרך.



**שירת נשים**

**ג'ורא פישר**

טלי מרים  
בת חמשה חֲדָשִׁים  
מְטִילֵת אוֹתִי בְּשִׁבְלֵי הַמוֹשָׁב.

רֵאשָׁה כְּתָם פֶּז  
עֵינֶיהָ נְשׂוֹאוֹת  
שׁוֹאֲפוֹת אֶל עַל  
חֻקְרוֹת כָּל צְמֶרֶת הַנְּעָה בְרוּחַ  
כָּל פֶּרַח הַמְגִישׁ לָהּ גִבְעָה.

שָׂרָה בְּסוֹפְרָן קוֹלוֹרְטוֹרָה  
"מַה נָּאָה אֵילָן זֶה"  
וּלְיַד הַשְּׂדוֹת:  
"מַה נָּאָה נִיר זֶה".

דְּרוֹרֵי הַכֶּפֶר  
הַרְגִילִים לְמוֹזִיקַת קֶנְטְרִי  
נְדִים כְּנִפְיָהֶם בְּזִלְזוּל  
מְקַנְאִים, מְנַסִּים לְרְפוֹת  
מְצִיצִים שְׂאֵלָה צְרָחוֹת.

וְאֵנִי אוֹמֵר:  
שִׁירֵי טָלִי!  
כְּמָרִים אַחוֹת מִשָּׁה  
כְּאֵלוֹ כָּל יוֹם הֵיִם נִבְקַע לְמַעַנְךָ,  
שִׁירֵי  
שִׁישְׁמַע קוֹלְךָ!



כתוב בצורה נהדרת בספר "עלילות עירק" שכתב אבידוב (מומלץ בחום). ישראלי שנספה באסון מעגן, כאשר מטוס שהיה אמור להשליך איגרת ברכה ונפל לתוך הקהל ישראלי היה בן 67 במותו.

העץ יוצא דופן בין שלל העצים, בהיותו חד-פסיגי. אם גזמת את ראשו, העץ לא יגדל יותר וחיי יקוצרו. מצד שני, לזרעים הנקראים גלעין כושר שרידות, אולי, שאינו נגמר. גלעין שנמצא במצדה, ונקבע שגילו 2000 שנה הונבט, קיבל את השם "חנה". זרע אחר מאותה תקופה הונבט וקיבל את השם "מתושלח" בהיותו זכר. אבקתו הפרתה את "חנה".

בשנת-2020 התקבל פרי. האוכלים מפרי זה אומרים שהיה מאוד טעים. נו, החשבתם שתטעמו תמר שזה עתה מלאו לו 2000 שנה. אגב, בעץ התמר, הזכר והנקבה הם עצים נפרדים.

לתמר זנים רבים, החשוב ביותר בארץ הוא המג'הול. פרי יבש שמקורו במרוקו. היצוא שלו עומד על כ-30 אלף טון. מעניין שהקונים העיקריים שלו הם מוסלמים באירופה. מסורת בידם לאכול תמר בסעודת האפטאר. ישראל מובילה בזן זה.

מ-45 אלף טון של מג'הול המשווק בעולם. ישראל "תופסת" 67%. זנים אחרים הם: דקל-נור שמקורו בתוניס. נחשב לזן הנפוץ בעולם. חייני, מקורו במצריים. קיימים זנים נוספים המגודלים בארץ. סך הכל תשעה.

הידעתם? במרכז היום, אנו נהנים מתוצר התמר: סילאן, מדי בוקר.

היום נבקר את הגידול השני בחשיבותו, בייצוא החקלאי שלנו, לאחר האבוקדו: התמר.

גידול התמר בארצנו, מוזכר כבר במאה הרביעית לפני הספירה, כלומר לפני כאלפיים ארבע מאות שנים. עיקר גידולו היה בסביבת ים-המלח ועמק יריחו. נראה שאבותינו היו מגדלים מצטיינים. כותב מלומד יווני: "על המנהג הממולח (כך במקור-מ.ש) של היהודים שהמציאו במקרה את עץ הדקל, ולא נותנים להם לגדול במקומות רבים וכך קובעים להם מחיר גבוה, וכך מגדילים את ההכנסות". (האם זה המקור לתדמית שהדביקו ליהודים???)

מסוף המאה ה-14 הידלדלה הארץ בעצי תמר. חידוש הענף החל ב-1924 כאשר יוסף וייץ נסע למצריים והביא חוטרים. רובם לא נקלטו. ב-1933 נסע בן-ציון ישראלי לעיראק בסודיות. כי עיראק לא הרשתה למכור חוטרים. תקציב המסע היה 17 לירות (אין טעות). החוטרים שהביא הם הבסיס ל"גן רחל" בכנרת. הגן שימש כ"אימהות" לנטיעות בעמק הירדן. בן ציון נסע עוד שבע פעמים לאל-עריש מצריים ועיראק. נסיעתו האחרונה היתה עם יאני אבידוב מנהלל ב-1953. הם הופיעו כסוחרים איטלקיים. הכוונה הייתה לקנות 30,000 חוטרים. לבסוף קנו 70,000 חוטרים. סיפור הקנייה, ההברחה לפרס ומשם לישראל

### גלילת תמרים ואגוזים עדינה לוי

#### המרכיבים ל-30-40 עוגיות:

1/2 כוס דבש

3/4 כוס סוכר

500 גרם תמרים מגולענים וטחונים

100 גרם פיסטוק חלבי קלוי וקצוץ

100 גרם אגוזי לוז קלויים וקצוצים

50 גרם צנוברים קלויים

1 כפית קינמון

100 גרם קוקוס לציפוי

#### אופן הכנה:

שמים בסיר את הדבש, הסוכר והתמרים ומבשלים על להבה בינונית תוך בחישה לקבלת עיסה אחידה. מוסיפים את הפיסטוק, האגוזים, הצנוברים והקינמון ומערבבים. מסירים מהאש, מצננים ושומרים.

מחלקים את התערובת ל-2 וצרים מכל אחד גליל בקוטר 2 ס"מ. מגלגלים כל גליל בקוקוס ועוטפים בניילון נצמד.

מעבירים למקפיא לשעה לפחות. הגלילים נשמרים במקפיא עד חודשיים. חצי שעה לפני הגשה, מוציאים את הגלילים מהמקפיא, פורסים ומגישים.

### חיבור בין-דורי לכבוד חנוכה

תלמידי כיתות ז' מבית ספר תיכון אזורי 'אמי"ת באר טוביה' הגיעו לחגוג את חג החנוכה יחד עם חברי מרכז היום בבית המייסדים. התלמידים המקסימים יחד עם המורות ליאת שכטר, רווית נאור ואירית אהרונוביץ, הכניסו אור גדול באמצעות: הצגה, שירים, חלוקת סופגניות,



נגינה ומשחק ביגו כייפי. האווירה הייתה טובה ונעימה והקשר בין החברים הוותיקים לתלמידים היה לבבי ופורה. אנחנו נהנים משיתוף פעולה מצוין ומצפים לפעילויות נוספות.



בס"ד

מסיבות סוף השנה האזרחית בפתח. לפני שנחגוג עם כוס יין או עם כל הבקבוק, כמה עובדות:

1. כששותים לא נוהגים. זה נכון בכל גיל.
  2. אלכוהול משנה ופוגע בתפקוד של המוח הקטן, שאחראי על תפקוד מוטורי וקואורדינציה.
  3. אלכוהול משפיע על יותרת המוח- וגורם לעיכוב בהפרשת ההורמון המסייע בהפרשת שתן, יכול לגרום לשינויים בקצב הלב ולדיכוי נשימתו.
  4. עליה מהירה בריכוז האלכוהול בדם גורמת ל- BLACKOUT (בעברית - חישכון).  
נוצר עיוות תאי-העצב בהיפוקמפוס - אזור במוח האחראי על יצירת זיכרונות, אירועים חדשים.  
זיכרון אירועי מכיל זיכרונות אישיים אוטוביוגרפיים, המאורגנים לפי סדר כרונולוגי. זה הבסיס לזיכרון "נוסטלגי" והוא נפגע במחלת אלצהיימר.
- מחקר מאוניברסיטת אוקספורד, בחן הרגלי שתייה של כ- 25,000 נבדקים. לכולם בוצעה בדיקת CT מוח. נמצא, שככל שהאנשים שתו יותר, כך נפח החומר האפור במוח (האזורים הקשורים לעיבוד מידע) היה קטן. לעומתו, מחקר שנערך ב- 2015 באוניברסיטאות טקסס, מרילנד וקנטקי, בקרב קשישים בני 60 ומעלה עולה כי צריכה מתונה של אלכוהול בקבוצת הגיל הזו משפרת את הזיכרון. המחקר לא מצא השפעה כזו על צעירים.
- מחקר מאוניברסיטת ייל מ- 2001 מצביע כי שתייה מתונה של אלכוהול, עשויה להקטין את הסיכויים ללקות בהתקף לב. אז כמה זה שתייה מבוקרת? הרשות הלאומית האמריקאית לטיפול באלכוהוליזם מגדירה כמות קטנה של אלכוהול כ- 2 משקאות לגבר ומשקה 1 לאישה- כל יום. אין חשיבות לסוג האלכוהול, זה יכול להיות יין, בירה, וודקה, ערק או כל אלכוהול אחר.
- ד"ר גורדון שפרד, חוקר מוח מאוניברסיטת ייל טוען לעומתם כי רק שתיית יין מפעילה אזורים במוח. הוא מסביר שהרכב היין ואופן שתייתו, הטעם הייחודי שלו על הלשון - מפעיל את שרירי הלשון וקולטנים בחלל הפה שמגרים את המוח, ומסייעים להגן עליו מפני הזדקנות ומשפרים את תפקודו.
- \*אין באמור לעיל המלצה לשתות אלכוהול בכל כמות שהיא\*  
אז כיצד ניתן לשפר זיכרון ותפקוד מוחי ללא אלכוהול?
1. אכילת שוקולד מריר המכיל יותר מ- 70% מוצקי קקאו עשויה לשפר את הזיכרון, את הריכוז ואת מהירות עיבוד המידע במוח. בנוסף השוקולד מפחית דיכאון וחרדה שמקשים על התפקוד.
  2. פירות יער- מכילים נוגד חמצון שמחזק למידה וזיכרון.
  3. אגוזי מלך מכילים את הגירסה הצמחית של אומגה 3, מה שעוזר להגן על המוח מפגעי הזמן.
  4. ברוקולי - מקור מצויין לויטמין K ששומר על המוח ויכול להאט אלצהיימר.
  5. כורכום - משפר את זרימת הדם ועשוי להאט את הזדקנות הגוף והמוח.
  6. הפעלת המוח - פתרון סודוקו, תשבצים, קריאה ופיתוח תחביב חדש.

## באים מאהבה - איריס טובל

### אתי סטרשנוב

מזה כעשר שנים מתנדבת אתי סטרשנוב בעמותת "המייסדים" בהעברת חוג גינון טיפולי, לחברים הוותיקים. היא הגיעה אלינו בעקבות היכרותה עם המנכ"ל לשעבר, דוד סעידי.

אתי ממושב ניר-בנים עובדת במשק החקלאי בגידול פרחים וצמחים. בכל אירוע המתקיים ב'מרכז היום' היא תורמת, בחפץ לב, פרחים אשר מוסיפים אור, שמחה וצבעוניות למקום.

בעבר הייתה אתי מחנכת בבית ספר, ובהמשך למדה חינוך מיוחד והוראת מדעים. עבדה 12 שנים בבית ספר "מבואות" דרך תכנית של קרן 'קרב' והקימה שם פינת חי טיפולית וגינה טיפולית. לאורך השנים עבדה גם במשק החקלאי של המשפחה. כאמור, לפני כעשר שנים הגיעה למייסדים ומאז היא מגיעה אחת לשבוע ומקיימת חוג לגינון טיפולי. עם חידוש הפעילות לאחר הפסקת הקורונה היא עובדת ביחידה המוגנת עם אנשים המאובחנים בדמנציה.

העבודה איתם מאתגרת מאוד ואתי משקיעה זמן וחשיבה בהכנת התכנים, ומביאה את כל החומרים לגינון הטיפולי.

לדבריה, יום חמישי-בו היא מתנדבת- הוא היום הכי טוב בשבוע, וילדיה אומרים לה שפניה קורנות יותר ביום זה.





## חיה חקלאי

נאות אחווה



נולדה בברלין, גרמניה, בשנת 1933. כשחיה ואחותה התאומה מירה היו בנות שלושה חודשים, החליטו ההורים לעלות לארץ-ישראל. היו אלה ימי עליית היטלר לשלטון. לאחר מסע ארוך מגרמניה לאיטליה ומשם הגיעו ליפו, בתאריך: 4.2.1934. כאן בארץ התרחבה המשפחה ונולדו שני בנים תאומים. המצב הכלכלי היה קשה, השפה העברית לא הייתה שגורה בפיהם. האב היה צבעי ובערבים עבד בהנהלת חשבונות.

בתקופת מלחמת השחרור עברה המשפחה לגור לרמת גן, וחיה בת השש-עשרה הצטרפה ל"משמרת הצעירה" של מפא"י. לאחר שחרור הערבה ואילת, קרא בן-גוריון לצעירים ולנוער לרדת אל הנגב. קבוצת צעירים, וחיה ביניהם, ירדו דרומה ובעזרת משרד החקלאות הקימו חוות ניסיונות ב"עברונה" קרוב לאילת. הם נקראו "ש.ח.ל" שירות חלוצי ישראל והתנסו בגידול בעלי חיים וגן ירק. במסגרת פעילותה הייתה חיה אחראית על תחנה מטאורולוגית וליוותה חניכי הגדנ"ע שהיו בבאר אורה, שאספו צמחים לייבוש למטרת מחקר, תוך נתינת שם לכל צמח. בעקבות זאת הוחלט להקים גן ציבורי באילת ולשתול בו עצים. כעבור זמן, הועברו הניסיונות מ"עברונה" ל"באר אורה". החבורה עזבה ועברה ל"עין רדיאן" היום: יטבתה. מרכז המשק ביטבתה היה בחור בשם בנצי בוגר "מקווה ישראל", לו נישאה חיה כשהייתה בת שמונה עשרה. החתונה התקיימה בבית הוריה של חיה ברמת-גן. השנה ימלאו 70 שנות נישואים.

לימים, הגיע ליטבתה נציג ממשרד החקלאות והציע להם להצטרף לקבוצה שמקימה מושב של בני מושבים. מאחר ובנצי היה בוגר בית ספר חקלאי ומבין בחקלאות, הם הסכימו להצטרף. החיים ביישוב שנקרא "צור מעון" בנגב המערבי, היו כמו בקיבוץ. רוב החברים עבדו כמדריכים במושבי העולים בכביש "הרעב". חיה ועוד חברים תחזקו את הנקודה עד שיימצא מקום להקמת יישוב קבע בחבל לכיש שמו ייקרא "ניר בנים", על טהרת בני מושבים. מאחר ובנצי וחיה היו יחידים שלא היו בני מושבים הם החליטו לא להישאר ועברו לגור בקיבוץ "משמר דוד", שם נולדו להם שני ילדים רוניה ואוריון. חיה עבדה בדיר, הוציאה את העדר למרעה וריכזה את מחסן הבגדים. לאחר שבע שנים בקיבוץ החליטו לחפש מקום שיהיה מתאים לילדים וקרוב לים, וכך הגיעו למושב אמונים. במשק גידלו פרדס וטיפחו לול. חיה עבדה בגן הילדים בתור סניעת. באמונים התרחבה המשפחה ונולדו נגה וסיון. במלחמת לבנון הראשונה- כשרוב הגברים היו מגויסים- למדה חיה לנהוג באוטובוס והתנדבה לעבוד כנהגת אוטובוס של המועצה האזורית.

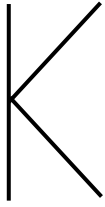
בגיל 60 יצאה חיה לגמלאות אך והמשיכה להתנדב כמחליפה בגני הילדים, בבתי הספר היסודיים ובמרפאת קופ"ח כללית במושב, במשך 20 שנים. בשנים האחרונות החליטה חיה לשפר את חייה ועברה לגור בנאות אחווה. מקום בו היא נהנית מאוד.

יש לה ארבעה ילדים, שנים עשר נכדים ו-שבעה עשר נינים. רוב צאצאיה קרובים אליה, וגרים במושבי המועצה שלנו. חיה טיילה הרבה בארץ ובעולם. בין תחביביה: ריקמה וחרירת שרשראות וצמידים. קריאת ספרים, והיא אוהבת מאוד לשחות בבריכת השחייה.

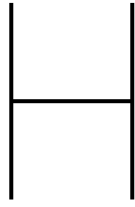
פעמיים בשבוע היא מגיעה למרכז היום של מייסדי המועצה ומציינת שאין די מילים כדי לשבח ולהלל את המקום, שיש בו מדריכות, מטפלות וצוות מנהל, שכולם נותנים את כל ליבם לטובת כל הבאים.



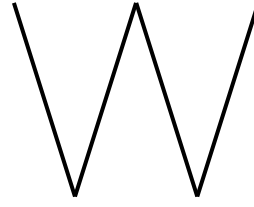
## לאתגר את המוח שלמה ולדמן



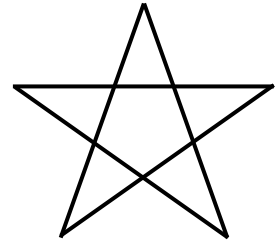
צריך להעביר 3 קווים ישרים, כך שיתקבלו 7 משולשים.



צריך להעביר 3 קווים ישרים, כך שיתקבלו 7 משולשים.



צריך להעביר 3 קווים ישרים, כך שיתקבלו 9 משולשים.



צריך להעביר 2 קווים ישרים, כך שיתקבלו 10 משולשים.

הכלל: לא סופרים משולש שבתוכו יש משולש/משולשים אחרים.

## עורב ועורבת שושי פלג

"אך, עברית קשה שפה, גם שפה מבלבלת.." (כתב דן אלמגור)  
לכבוד 'יום העברית' שצוין לאחרונה בארצנו, עלעלתי, דפדפתי ומצאתי כי:  
• בעולם יש תשעה מיליון דוברי עברית אך רק חמישה מיליון דוברים אותה כשפת-אם.  
• עברית כשפה רשמית, מעוגנת במדינת ישראל בחוק-יסוד תשע"ח 2018.  
לקראת יום מיוחד זה, הופנו שאלות וגם הצעות רבות אל 'האקדמיה ללשון העברית' (ותשכחו לרגע את אליעזר בן-יהודה, מחייה ומחדש השפה).  
בראש הרשימה נמצאת המילה מועבט שכוונתה: מפגש חברים שמח.  
מילה שהתגלגלה מערבית לפרסית, לטורקית וללדינו ונחתה אצלנו לאחרונה.  
שאלו גם איך אומרים ווטסאפ בעברית? אז אין! כי היא מילת מותג (מתארת מוצר או שירות).  
פרט לשאלות הגיעו הצעות למילים חדשות, ששלחו ילדים: ארגונית = בלגונית. לעטוף בנייר = לנייר. רעמים וברקים = ברמים. מפיות לחות = מפלוחיות.  
וכדאי גם לזכור כי טווס יש טווסה, לברדלס ברדלסית ולעורב עורבת.  
יאללה ביי, כלומר: להתראות!

## כותבים למערכת נחום לוי - מושב ערוגות

זה לא חידון - זה מיועד ל"מייסדון"  
מאז שדבורה לוי, רעייתי, שובצה כ"דיירת" קבועה ב"מייסדים", נחשפתי למגוון של אירועים והתנהלויות במקום, שמאיצים אותי להסיר לכבודם את החולצה (לרוב אין לי כובע).  
מפגש חנוכה החגיגי, למשל, שנערך ביום שלישי בערב באולם "המייסדים", היה נס נפלא. האורות דלקו בעיני כל הנוכחים בתחושות נפלאות, מה שמוכיח שבנרות הושקעו משאבים ומאמצים רבים.  
צוות המנהלות/ים, הסייעות, המדריכות והמתנדבות/ים פועלים לאורך כל השנה במסירות-נפש מרשימה, כלפי כל קשיש/ה ומוגבל/ת.  
בכל יום שאני מביא את דבורה או מחזירה הביתה, אני מתרשם שוב ושוב מן התמיכה הצמודה והסיוע המפנק לכל "דיירי" המקום.  
לדעתי מן הראוי לשנות את שם המקום: "התומכים" במקום "המייסדים",  
מזמן רציתי לתת ביטוי לתחושותיי אלו- והמקום הראוי לכך הוא הירחון הקהילתי "המייסדון", שתכניו משקפים; רשמים, ידע ודעות מרשימות של הקהילה כולה.  
אז תודה רבה לכל שומרי ותומכי קהילת הקשיש- בין אם הם שכירים או מתנדבים "בקשיש".

**חברי המערכת:** גיא פסח | ורד שלח | איריס טובל | סאלין בוזגלו | שושי פלג - עריכה | טל ידוב - גרפיקה  
אחוה, ד.נ. שקמים 7980300, טלפון: 08-8583301, hameyasdim.bt@gmail.com