

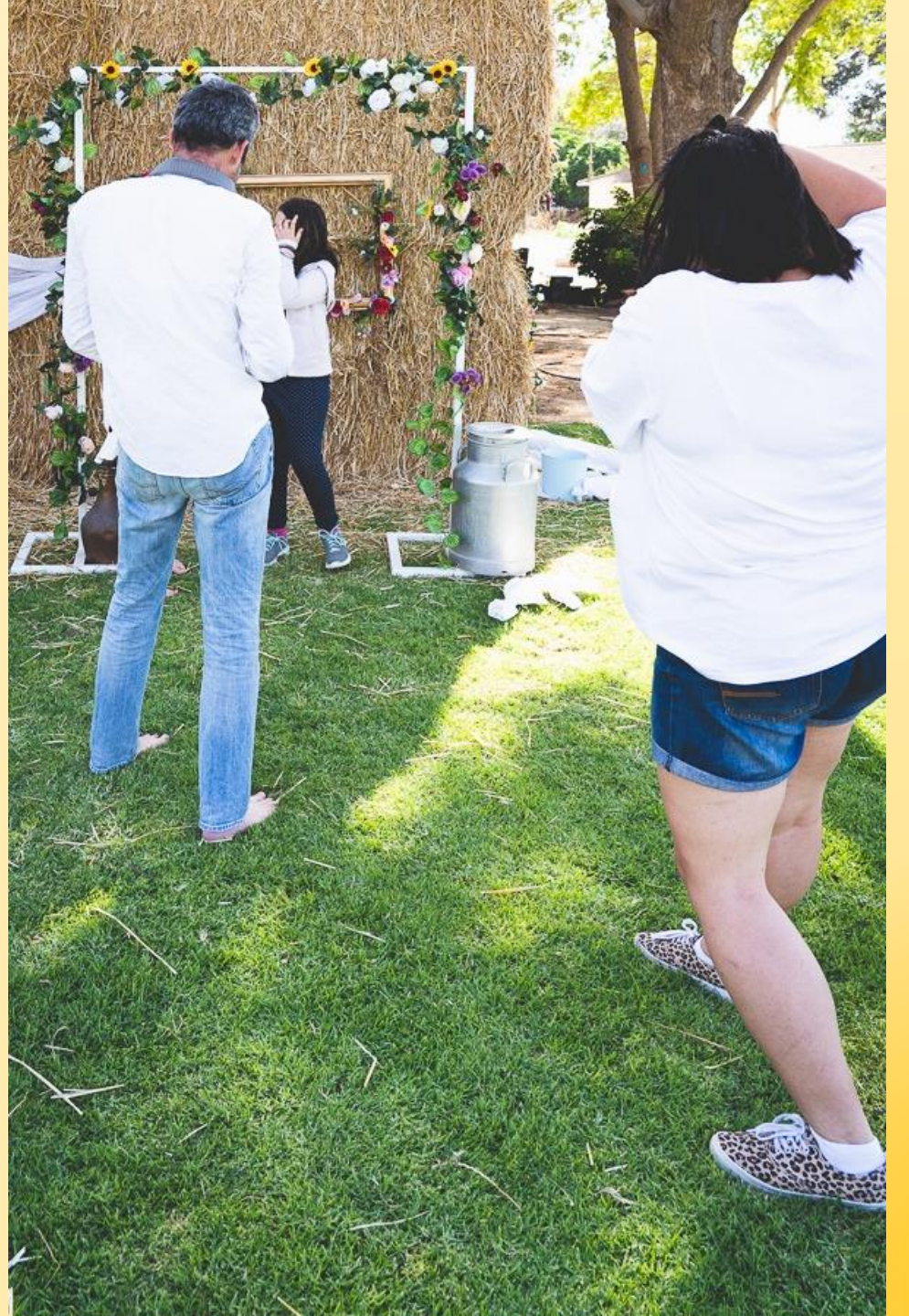


סובב הולך 137 ...

05.05.20



כל הכבוד הילה, מתי ואסף
ולכל מי שטרח על התפאורה
המשגעת!
למרות שלא היה חג רגיל, הורגש
ההשקעה והמחשבה!
כל הכבוד לכם 🏆🏆🏆







אז זוכרים שחיפשתי גלגלים? הם הגיעו לשבועות בזכות כמה שעזרו לי, עמוס זינגר, ים ומיטל גבע ומשפחת זכריה....

תודה רבה 🌸🌸🌸

מסתיימת עונת
הקציר.
גרעיני החיטה
נאספים באסם





המשאית שהביאה
את הגרעינים ממיכל
הקומביין אל האסם.

לפני 27 שנים בחג השבועות נפרדנו מחברתנו, פלורה עמית לאחר
מאבק קשה במחלה.
פלורה הגיעה לקיבוץ במסגרת גרעין נח"ל, סיימה מסלול צבאי
ונישאה למשה עמית.
יחד הקימו בית חם בדביר. נולדו ליאת, אלעד ותום.
פלורה עבדה במערכת החינוך בגיל הרך, במשק חי וכמורה
לאנגלית.
הייתה פעילה בחיי התרבות.
ציירה שלטים ותפאורות, שרה חבורת זמר,
פלורה נפטרה בגיל 40.
מאז אנחנו זוכרים ומתגעגעים.

תום ומשה חידשו את פינת ההנצחה לפלורה בכניסה לספריה.
ואני אמשיך לספר על פלורה לילדים המגיעים לספריה.

שרה





הפנה לזכרה של פלורה







שביל הסיפורים!

שבועות הגיע ואיתו חוזר שביל הסיפורים .
מוזמנים לבוא ולהנות מהספרים בשביל .
את הסיפורים קוראים במקום מסיימים
ומחזירים לתיבה המתאימה .

תודה לרמי משיח על הכנת התיבות
ולאדווה טיאר על הכנת השילוט .

חג שמח 🧑🏻♂️🧑🏻♀️

הקסם של
מיקי



חיבוקים



כניסת אזור



מגרש המשחקים באיזור
הגנים התחדש בכלים
למשחק בחול . .
לאחר המשחק בבקשה
להחזיר לארגז .
תודה



לילך דנדקר,
ילדי הגנים במבצע ניקיון

אלופים! תודה רבה לגן דרור :

מהממים! בהחלט תודה רבה :







קצת תמונות משתילת יער המאכל באזור הגינה הקהילתית





פרי הדר



נקטרינה



תות עץ



פרי הדר



פקאן



גפן

גפן



פרי הדר



שקד



אבוקדו



פיטנגו

ימבולנה



ימבולנה



אבוקדו



מנגו



פסיפלורה



תאנה



בננות



בננות



פסיפלורה



תבלינים, תות שדה, אוסנה ופטל

ערוגות של ירקות









יש ברזיה בסינטטי



טיפול בסינטטי הדבקת נקודת הפנדל





דשא המגרש לאחר טפול שקום של דן הגנן



למסירה



רק אני והעורב שלי..



2020 Flip - Flip Flip
21-22/8

SAVE THE DATE!





רבים ניצלו את חג השבועות
והיציאה החלקית מההסגר,
לטייל בארץ.
הנה אוסף צילומים של אנשי
דביר מטיול ברחבי ישראל.



צבי באזור אמציה



פרגים ושדה לפני קציר





חירבת זאק – מישהו
מאחורי פתח הדלת



מישהו יצא מפתח הדלת



חירבת זאק



דביר, פנורמה מצפון מזרח



תצפית ממערב על בסיס שפיפון



ים המלח



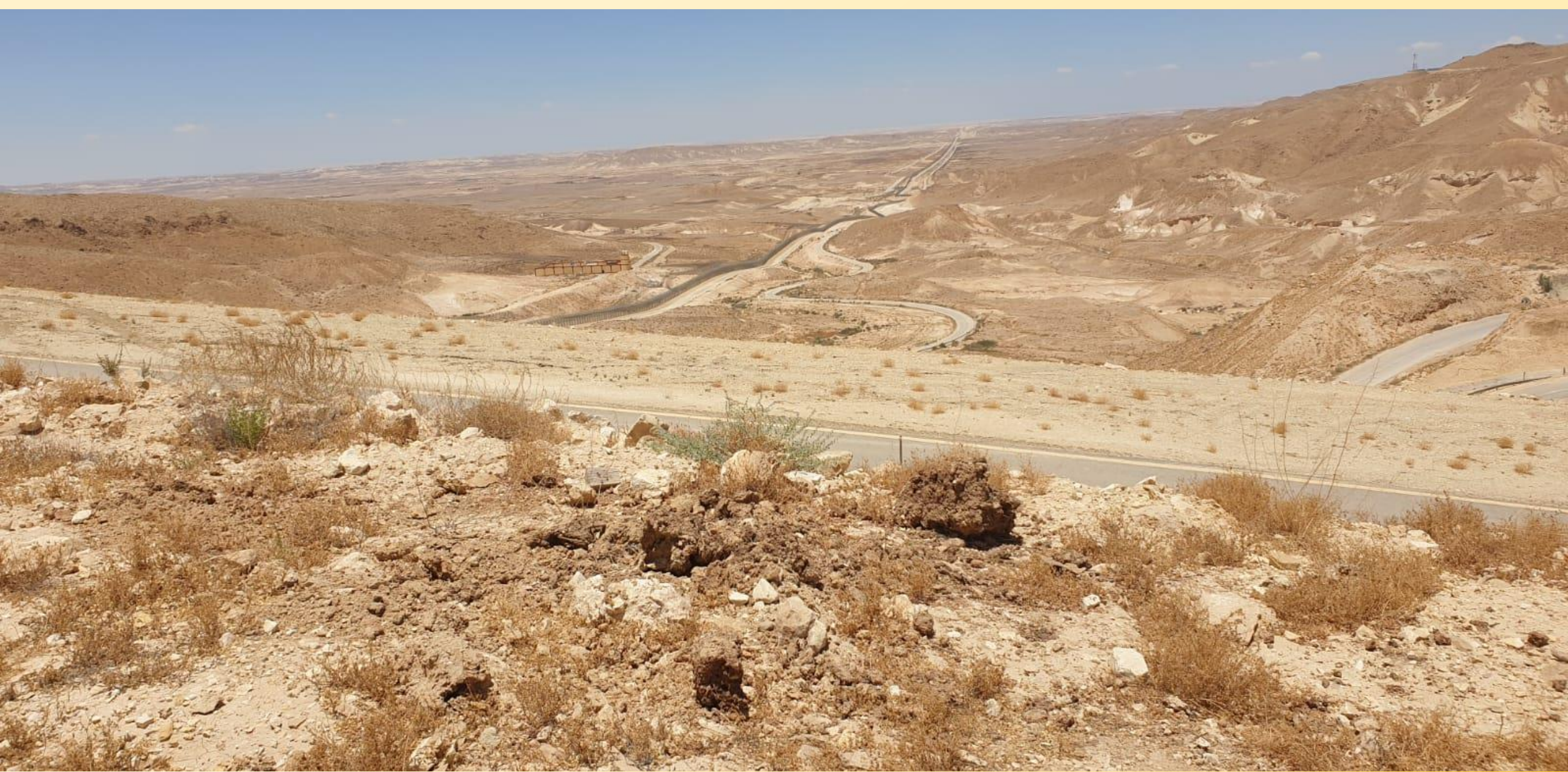
עין ירקעם



עין ירקעם



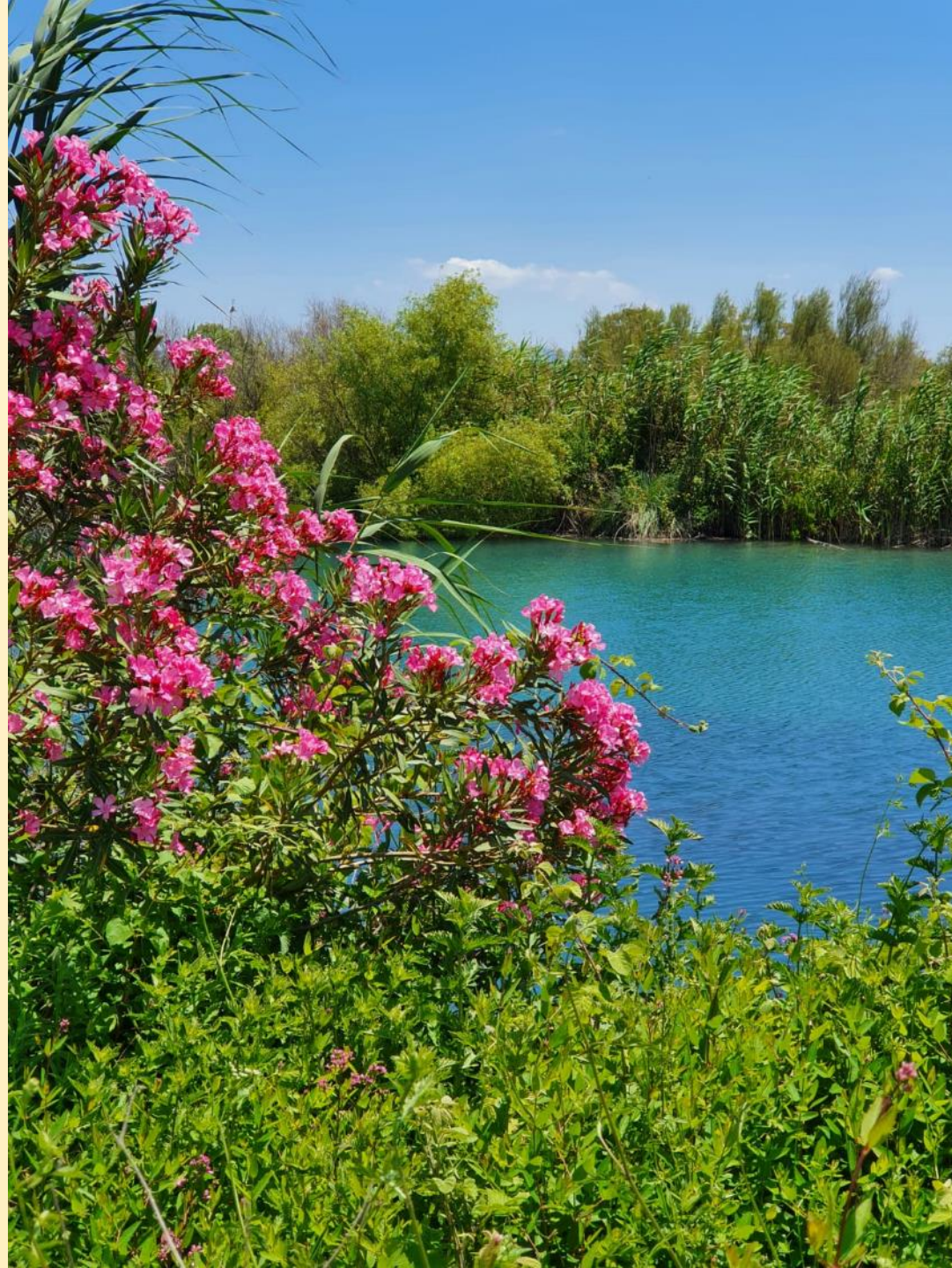
בעין ירקעם



כביש 10 – נפתח לאזרחים לכבוד שבועות



חוף אולגה



פריחת הרדוף בשמורת אפק



שמורת אפק



מזל מאות טנקים
צעדו בעוז רוחם
ידעו שרק בגופם
להציל הם יכולים
ישובי הגליל והגולן
יהי זכרם ברוך

העם לא ישכח
גבוריהם הנעזים
ואת מעשי הבנים
לדורי דורות יונצח
בפלו אך לא לשוא

אתר הנצחה ברמת הגולן



תצפית על עמק הבכא



ברכת רם - מלאה



טנק ישן מול עמק הבכא



נחל שניר



שקיעה מול כנרת

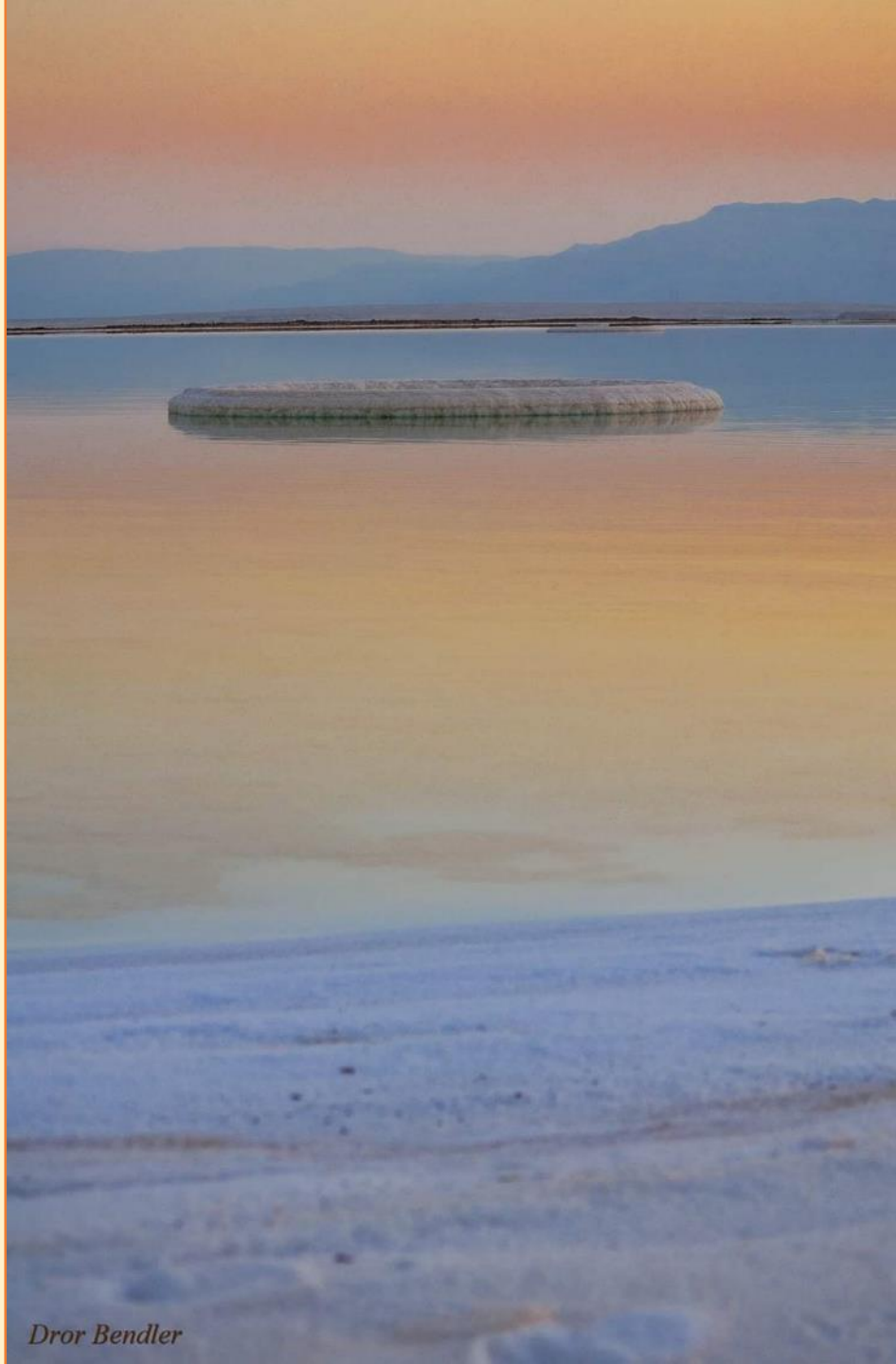


Dror Bendler

פריחת קינורס



שקיעה מול הבית
"אחלה שקיעה הולכת
להיות"



Dror Bandler

דרור, רץ, מצלם ומצטט

"בסוף היום התיישבתי לי על אבן. זה זמן שמבקש לשקוע ולחלום. וכל אותם דברים שאת אוהבת, היו כבר אהובים עלי בסוף היום"... (שלום חנוך, קרן שמש מאוחרת)



Dror Bendler

עוגת מייפל

מוצרים:קופסת גבינה לבנה 5% או 9%כוס שמן

3 ביצים

כוס ורבע סוכר

2 שקיות סוכר וניל

2 ורבע כוסות קמח תופח

אופן ההכנה:

מערבבים את כל החומרים יחד (טוב ומוודאים שאין גושים).
שופכים ל 2 תבניות ארוכות.

מעל המלית מפזרים אגוזי מלך מרוסקים או חצאים.
מכניסים לתנור בחום של 170-180 מעלות לכ 30 דק אפייה.
כשמוציאים והעוגה עדיין חמה שופכים עליה כמות נדיבה של
סירופ מייפל

(להזיז קצת את התבנית על מנת שיתפזר היטב).

הילה מבשלת



והפעם : עוגת מייפל

יום שבת, 22 בדצמבר 2018

אתיופיה - יומן מסע

דרור בנדלר



כתיבה וצילום: דרור בנדלר
עריכה: הילה בנדלר 29 דצמ' 2018



כבר כמעט יותר מחודש עבר מאז שחזרתי מאתיופיה, מחווייה בלתי נשכחת. אני לא ממש יודע איך להתחיל את הסיפור. נראה לי שאני אתחיל כרונולוגית ומשם אתקדם.

לפני משהו כמו יותר מחצי שנה, באימון המסכם של קבוצת הריצה שלי, מול הים על המרינה בהרצליה, מאמן הקבוצה, יוסף גזאצ'ו זרק לאוויר העולם את הרצון שלו לקחת קבוצה לאתיופיה ל"מחנה", שיכיל שילוב של אימוני ריצה, טיול ובכלל חווייה אתיופית (לכל מי של מכיר את יוסף גזאצ'ו, אזי מדובר באחד מהאטלטים היותר מוכשרים שהיו לנו כאן בארץ, כאן לא אאריך כיוון, שצניעותו, היא ממעלותיו).

האמת, זה נשמע לי ממש מעניין, אבל לא הייתי בטוח מה תהיה רמת ההיענות ועד כמה באמת נצליח להתארגן לזה. הילה (כמה לא מפתיע...) חשבה שזה בדיוק בשבילי ולא הרפתה עד שהכרזתי על הצטרפותי. אז לפני שנגיע לסוף, עינכם הקוראות - אנחנו כבר אחרי, עם חווייה מטורפת.

לצערי, לא אוכל להראות לכם את כל התמונות, אבל את חלקן כן, וכך, אצליח אולי דרך השילוב בין הכתיבה ומקצת התמונות, להעביר ולשתף אתכם בחוייה.



הקבוצה בסופו של דבר מנתה את המאמן והוגה הרעיון - יוסף גזאצ'ו, אליו הצטרפו שלי, לילי, חגית, מיקי, ריקי וניר. האמת, אף פעם לא יצאתי לחו"ל בקבוצה, לבטח לא שילוב של אימונים וטיול. אני אסכם כבר כעת את השורה התחתונה - הקבוצה והמרקם האנושי שהתגבש, היו הגורמים המרכזיים לכיף ולהצלחה של כל זה.

לפני הנסיעה עשיתי ארבעה חיסונים. אחד מהם, קדחת צהובה, חובה ובכל מקרה הצטיידתי גם בכדורים לגובה. כידוע, אתיופיה ברובה המכריע גבוהה מאוד, והאוויר בה דליל. זו הסיבה העיקרית לכך שאתלטים רבים מתאמנים לאורך זמן ובכך משפרים משמעותית את יכולת הסיבולת שלהם שכן, ככל שעולים בגובה, אחוזי החמצן באוויר יורדים וכך ניתן לפתח יכולת של סיבולת לב-ריאה.

בכלל, אתיופיה ארץ של מסורת אצנים, שראשיתה מתחילה באלוף האוליפי למרתון פעמיים, אבאה בקילה וכמובן הילה-גבריסילאסי האגדי, שזכיתי לפגשו ביום האחרון של הטיול בכפר האימונים ("YAYA לאלה שאינם בקיאים מיהו, הרי מדובר בסוג של מארדונה בעולם הריצות הארכות).

מקומי שאימץ את החוצה ממרוץ "אייל 2018"



אימוני הבוקר מידי יום לא היו פשוטים, לקח לנו קצת זמן להתרגל לאוויר הדליל. לא פעם עשינו אימון בגובה של 3 ק"מ וזה, ממש לא קל. מצד אחד, ראינו מסביבנו מתאמנים חובבים רבים (כמונו) ומצד שני ילדים, שעושים את דרכם לביה"ס בריצה בריצה, כאשר הספרים מוחזקים מתחת לבית השחי. באחד האימונים, רצנו בעלייה מטורפת בעוד הילדים רצים מולנו בירידה, כשחיוך גדול מרוח על פניהם והם מנופפים לנו לשלום.

אתיופיה מדהימה ביופיה. ברובה המכריע ירוקה, מלאת מים (מקורות נהר הנילוס), טבעית, בתולית. לרוץ מידי יום בנופים ולאחר מכן לטייל, היה פשוט מושלם. עם זאת, לא ניתן להתעלם מהעוני הקיים, לבטח בכפרים ובפרברים. אמנם התכוננו מבעוד מועד והבאנו עימנו את כל בגדי ספורט (שכבר לא היינו צריכים), ממתקים ועוד - אבל הייתה זו רק טיפה בים. בכל מקרה, נפרדתי בכיף גדול מאיזה 20 חולצות דריי-פיט, מכל המירוצים שנרשמתי אליהם, ושכבר לא עשיתי בהן שימוש, ופניתי כמובן מקום בארון שלי לחולצות חדשות...).

יש כאן קפה שחור איכותי



לכל חובבי האינג'ירה, הלא הוא "הלחם האתיופי המסורתי" (ואני לא אחד מהם), הרי זהו גן עדן. הוא הבסיס כמעט בכל ארוחה. דומה במראה ללחוח התימני, רק שעשוי מקמח מלא וטיפה חמוץ יותר. למי שרוצה, כמעט בכל מקום יש כמובן גם אוכל "רגיל", כך שאין ממש בעיה. למי מכם, עם קיבה רגישה, אז יש מצב שלא יהיה קל. בממוצע כל אחד מהקבוצה הרגיש מתישהו לא הכי טוב אבל, זה לא ממש הפריע לפעילות השוטפת. העוגיות, שהילה אפתה לנו, התכלו די מהר והזכירו לנו טעמים של בית.

לכל חובבי הקפה, הרי זהו מקום מושלם. יש כאן קפה שחור איכותי, הכולל כמובן גינוני הכנה וסוג של טקסיות, שדומה מאוד למנהגי הבדואים או הערבים. אני מאוד נהנתי מהקפה. גם לאלה שאוהבים תה, הרי יש כאן הרבה ובשפע. יש גם משקה מעניין "אקספרס" שהוא עירבוב בין תה לקפה (ממש כך). אני כמובן, כאחד שמכור לקפה שחור, נשארתי נאמן למקור.

בשעות הערב נהגנו לצאת למסעדה והיה זה סוג של בילוי שלם, כי מעבר לאוכל, היו שם ריקודים ושירה מקומית, מלאת שמחת חיים, המבוססת על התרבות המקומית. מידי פעם הרקדנים יורדים מהבמה ומזמינים אותנו לרקוד עימם. ללא ספק, כמי שבלטו ע"ר צבע עורנו הלבן, היוונו סוג של אטרקציה והתקבלנו בכבוד של מלכים והכנסת אורחים, שאין כמוה. הריקוד המסורתי, שכולל את הנעת הכתפיים (סוג של ברייקדאנס אתיופית), תובע מקצוענות וכושר גופני לא מבוטל. מפאת כבודם של חלק מאנשי הקבוצה, תמונותיהם כרקדנים אתיופים, נשלחו אליהם בלבד.



חימום לפני הריצות בבוקר

אחת החוויות המדהימות, היה לצפות באור ראשון של בוקר, באימון של מקצוענים, ביניהם הימיירו ומלקמו (מקום ראשון ושני בהתאמה באליפות הארץ בחצי מרתון, 2018), שנמצאים במחנה אימונים ממושך באתיופיה. רצינות ומקצוענות שאין כמותן - החל משלב החימום, דרך לב האימון וכמובן השיחרור.

חייב להודות שהייתי קצת מוטרד, שאין מסלולי ריצה מסודרים ושכולם רצים על הכביש (אין כמעט שוליים), אבל כנראה, גם הרצים וגם הנהגים, מבינים שהם בארץ הריצה. בכלל, כל הכביש היה מלא חבורות, חבורות של רצים בדומה ללהקות ציפורים. מרתק.





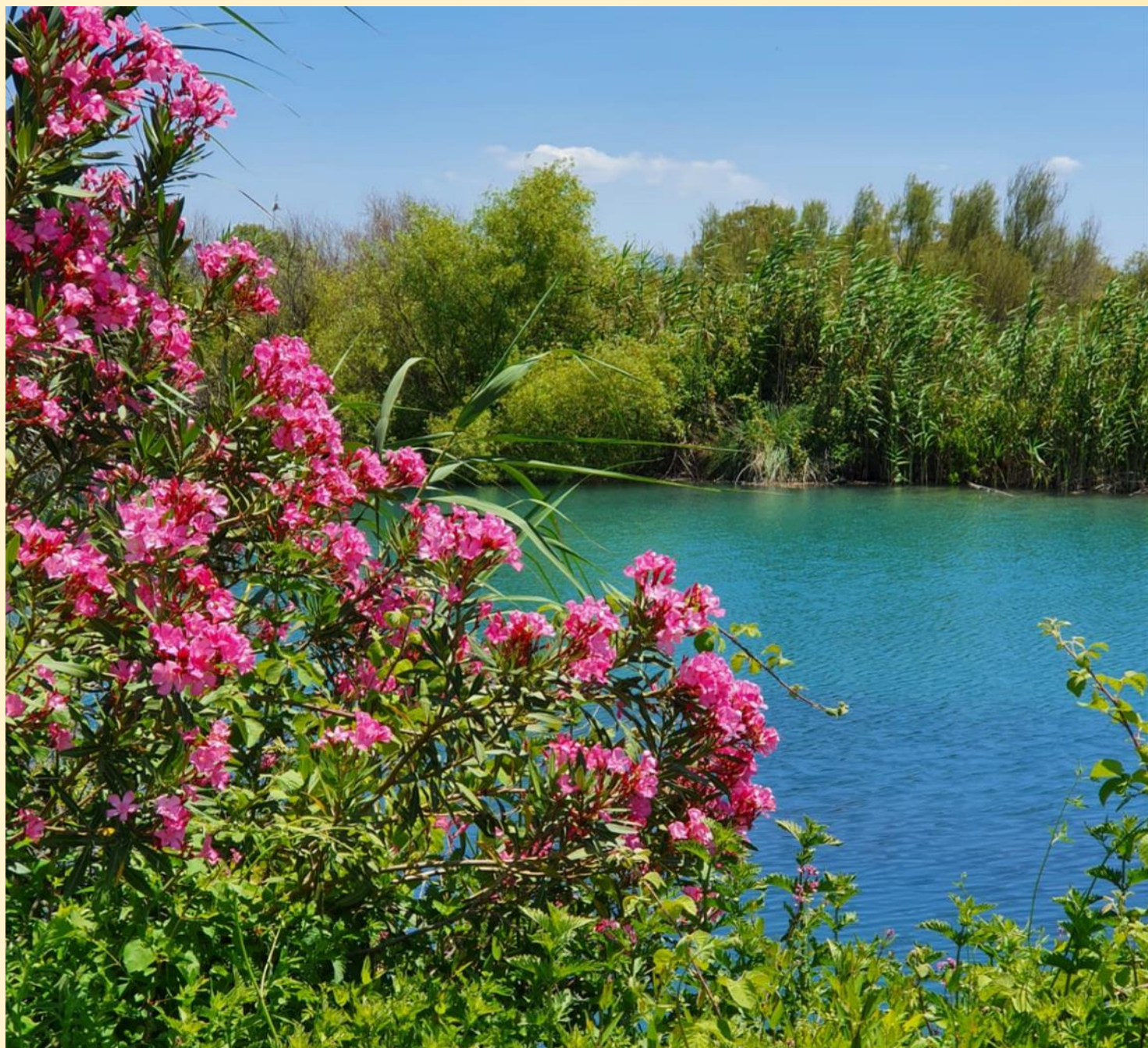
מידי פעם ניתן היה להבחין ברצים ורצות בעלי חזות אירופאית, שחרכו את המסלול, וככל הנראה גם הם נמצאים במחנה אימונים. בכל מקרה, לכל מי שחובב ריצה, היה זה להביט מקרוב על מקצוענות מעוררת קינאה והשראה. תחושת, כי בארץ גדל דור רצים מקצועי ואיכותי המבוסס, על ידע ויכולת של בני העדה האתיופית.

להגיע לקצה העולם ולמצוא בית כנסת, שעד היום משמרים אותו, אין ספק רגע מרגש. עד היום יש יהודים (או כאלה שטוענים שהם יהודים, תלוי את מי שואלים) המשמרים אורח חיים מסורתי. יצא לנו אף לומר ברכת הגומל אי שם ליד כפר שבעבר חיו שם יהודים. אין ספק רגע מיוחד.



אין ספק שאתיופיהיפה, כאילו הזמן קצת עצר מלכת ורגל האדם המערבי עדיין לא ממש הגיעה לשם. המצלמה שלי עבדה שעות נוספות וספק באם הצלחתי להביא את כל היופי הזה אליכם. עושר הצמחיה הטבעי, המים הזורמים בשצף קצף, לצד אנשים, שמסתפקים בלית ברירה במועט (מאוד) נותנים את התחושה שהקידמה נעצרה ועדיין לא ממש באה בשערי אתיופיה.

הייתה זו חוויה, שאני לא בטוח, שהצלחתי לתאר כאן בכתובים, ומעט התמונות שכבר ראיתם. תודה גדולה לחברי הקבוצה: שלי, לילי, חגית, מיקי, ריקי וניר. כמובן לגזאצ'ו, שהיה לנו מאמן, מדריך וללא החזון שלו, ספק באם הייתי מגיע לאתיופיה לחוויה בלתי נשכחת עם קבוצה מופלאה. ואי אפשר שלא להצדיע להילה שלי, שנשארה בארץ עם רוני שלנו, בעוד אני על גג העולם.



שבת שלום !

05.05.20.20