

עלון חג



חנוכה תשפ"א
מסלול ולדורף

תוכן עניינים

עמודים 1-3.....מורים

עמודים 4-5.....שנה א'

עמודים 6-11.....שנה ב'
16-18

עמודים 12-15.....שנה ג'

עמודים 15.....שנה ד'

חברות, חברים ומורים יקרים,

מידי שנה חגיגת החנוכה המשותפת מכנסת אותנו יחדיו להדלקת נר, להארה, ליצירה, לביטוי, לשיתוף השנה התקופה השונה והמשונה הביאה עימה צורך בשינוי, רצינו ליצור מרחב שיאפשר את כל הדברים הללו.

ביחד יצרנו את עלון החג אשר ילווה את כולנו בכל מקום בו נחגוג,

בתקווה שהתוכן ימלא אתכם בהשראה ואור.

מאחלים לכולם חג שמח

אוהבים ואוהבות שנה ב'



Sophie

לא כל תרדמה
נופלת
לא כל ערב
יורד
ולא כל זקנה
קופצת,
יש המנמנמים באפונים
בתרמילים הירקים
או שרועים שלווים
על ענני מרשקלו.
לא כל מלאך הוא
נורא
לא כל תפוח
מרעל
ולא כל מבט
נעוץ,
יש האוספים אותנו
מהאבוד אליו הלכנו
ומאירים לנו בקתה
בקצה יער.

אגי משעול/ בקתה בקצה היער

תנוחו, תבלו, תשמרו על הבריאות!
חג שמח ומואר לכולנו

נעמה

חג חנוכה הוא חג של חורף, שבו האור הולך ופוחת, הימים קצרים והלילות חשוכים וארוכים. הטבע מתכנס פנימה.

בעלי החיים, עלים צמחים ופקעות ספונים באדמה, בני האדם בבתיים סמוך למקור חום.

ישנה אגדה בתלמוד הבבלי במסכת עבודה זרה המספרת על אדם הראשון ועל התקופה שאחרי הגרוש מגן עדן, כאשר התהלך על האדמה אותה עוד לא הכיר.

והנה, תקופת כסלו, הימים הולכים ומתקצרים והחשיכה גוברת.

אדם הראשון שלא הכיר את תופעות העולם חשב שהעולם הולך ונכחד, מגיע אל סופו וחוזר לתוהו ובוהו.

הוא חש פחד וחשב שבגלל החטא שחטא העולם הולך ונכחד. פתח בצום ותפילה. לאחר טבת שבו הימים והתארכו.

הבין אדם הראשון ~ יש בעולם סדר, מחזוריות. יש קמילה אך גם לידה והתחדשות.

תקופות של סבל ודאגה ואז הקלה ורווחה, זמנים של חושך וחזרה של האור, דאגה ותקווה.

החליט לחגוג את עקרון הזה, את ההבנה הזו בשמונה ימים טובים.

בסיפור האגדה מתוארים רגעי משבר. דאגה עמוקה, אי ידיעה, פחד.

מצבים אלה מתקיימים בחייו של כל אדם.

החושך והאור קיימים בחיים כאותו עקרון שאדם הראשון זיהה במחזור השנתי.

בתקופות שונות של מצוקה, לעיתים ~ בכל יום ויום, ויש זמנים שבכל רגע ורגע.

החיים מזמנים לנו אתגרים והתמודדויות חיצוניות ופנימיות. תקופות שונות, עליות ומורדות.

השתנות בלתי פוסקת. לאחר תקופה של קושי ומצוקה תופיע הקלה. לאחר משבר תבוא גאולה.

זהו עקרון של העולם. ההתחלפות הזו, התנועה. שום דבר לא עומד במקום.

נוכל להתבונן בתופעות הללו כאדם הראשון,

בעיניים פתוחות ובשקט פנימי ולמצא בתוכנו מרכז שקט ועדין שיכול לזהות ולחיות את העקרון הזה.

את השלמות של העולם, של החושך והאור.

החולף, המשתנה הוא משל לנצחי, הוא משל לעיקרון בלתי חולף.

לרוח האדם.

שלומית אבשלום.

דיקלום "נס גדול היה פה" / נתן אלתרמן.

מדקלם ניני בן ה92.

(הביאה אסתר)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD4YAxzZmsl&feature=youtu.be>

חנוכה מתוך חוויית האור והחושך ריקי צרפתי

הימים מתקצרים, הלילות ארוכים וקרים. בימות הקיץ והחום יצאנו החוצה, קטפנו ואספנו מפירות השדה, נהנינו משהייה בים ובשמש ובילינו בעיקר מחוץ לבית. כעת קורה ההיפך, הימים הקצרים מזמנים לנו שעות רבות יותר בתוך הבית. גם בטבע, העצים השירו עליהם, תוצרי הטבע מבשילים בשקט ובבטחה בבטנה של אמא אדמה ובבוא העת ינצו הניצנים ויצמיחו מחדש את תבואת הארץ.

תהליך דומה קורה בנפשו של האדם ששיאו מגיע בדיוק בימים אלו. הקור והחשיכה מובילים אותנו להתכנס פנימה אל תוך ביתנו הפיזי והנפשי. אם נעצור לרגע נגלה שמתוך המקום החשוך ביותר יתגלה לפתע האור. כדי לגלות את האור אנו זקוקים לחושך, בלעדיו אין לאור משמעות. בדומה לזרעים, אור זה, ילך ויגדל יתחזק בתוכנו ויבשיל, עד שיהיה חזק דיו לצאת ולהפיץ את אורו אל העולם שבחוץ, כאילו היה נבט שהמתין לבקוע מתוך האדמה.

אנו נוטים לומר על מי שזכה להתגלות רוחנית שהוא "ראה את האור" ואנשים במעלה רוחנית גבוהה נחשבים ל"מוארים". ידוע שחשכת הנפש ומצבי דיכאון, "מאירים" את הדרך ומאפשרים לנו להפציע אל האור, משהו חדש יכול להיוולד, אמנים רבים מתארים פעמים רבות שלאחר תקופה של משבר נולד משהו חדש, יצירה שהיא פרי של הארה.

הילדים חווים את האור והחושך באופן די טבעי ופשוט. תפקידנו כמחנכים להיות שם כמתווכים המאפשרים לקדם הזה להיוולד. עלינו ליצור עבורם את המעטפת המוגנת והבטוחה כך שיוכלו להיות במקום הנכון להם. המסר שלנו הוא שאיננו נבהלים מהחושך, להיפך יש לו מקום של כבוד. בתוך תוכנו אנו יודעים כי האור נמצא בתוך החושך. "התאורה" של הטבע מתגייסת לעזרינו, העננים נעים ולרגע מכסים את השמיים, מיד נוצרת חוויה של התמעטות האור. אם נצליח לשהות בגן ללא תאורה, אפילו לשעה או שעתיים, נוכל לחוות זאת מיד. זוהי דרך בלתי אמצעית המאפשרת לילדים לחוות את מהות האור ודרכו את השתנות הטבע בימים אלה. אם נגדיל לעשות, נוכל להדליק עששיות ולחוות גם את אור הנרות.

בתרבויות רבות מקיימים טקסי אש שמהותם היא חגיגה לכבוד שובו של האור. רוב אירועי האור נחגגים סביב ה-21 בדצמבר שזהו "יום ההיפוך". מתאריך זה שעות האור מתארכות ושעות החושך מתקצרות.

"חושך אינו יכול לגרש חושך, רק אור יכול לעשות זאת" מרטין לותר קינג

בחנוכה, אחת המצוות המרגשות היא להביט על אור הנרות. לא לעשות בו שימוש, אלא להביט בו בלבד. נדירים הרגעים בהם אנו עוצרים לטובת התבוננות בלבד. אור הנרות מאפשר לנו זאת. החנוכה חולקת עם כל מי שחפץ את אורה, זהו אור ששייך לכולם. את החנוכה נהוג להציב בפתח הבית, או על אדן החלון, כך יופץ האור וגם סיפור הנס.

חג אורים שמח



לכבוד חג האורים
ור'גוש החורף שהפציע
החלטנו אנחנו, כיתה א'
בשיר להפציע:

חיבוק

חיוך

מילה טובה של אהבה

תעטוף אותנו

ותוסיף עוד נר לאורה

האהבה תבער בנו

ותגבר על הקור

יחד נתקרב כולנו עוד צעד אל האור

בצעדים רכים אנו

מתקרבים

את נפשות הילדים

בתוכנו

מגלים

נאחל שלל בשורות משמחות ור'גושים

יחד עם שלוה חמימה

מבחוץ ומבפנים

נר שיש, ראש חודש טבת, מולד הירח

מולד הירח

הוא זמן אידיאלי

לזריעת הכוונות לחודש הבא

בתחילת המחזור

אנו מתכווננות

ומזמנות

את מה שנרצה

שיוולד בנו החודש

הנר

יכול לשמש

ככלי עבודה חזק

לטרנספורמציה

ושחרור

אנו יכולות לבחור את צבעו, למשוך אותו בשמנים, לחרוט בו מילים וסמלים. למלא אותו בכוונותינו בכל צורה שנמצא ולהדליקו...



שמשאלותינו המגשמות יוסיפו אור אל העולם הזה

אור הנר/ על פי הרב אברהם יצחק הכהן קוק

וְצִרְיָךְ שֶׁכָּל אִישׁ יֵדַע וְיִבִּין	וְצִרְיָךְ שֶׁכָּל אִישׁ יֵדַע וְיִבִּין
שֶׁעָלָיו לַעֲמֹל וּלְגַלּוֹת	שֶׁבְּתוֹךְ תּוֹכּוֹ דּוֹלֵק נֵר
אֹר הַנֵּר בְּרָבִים	וְאֵין נֵרוֹ כְּנֵר חֲבֵרוֹ
וּלְהַדְלִיקוֹ לְאַבּוּקָה גְּדוֹלָה	וְאֵין אִישׁ שֶׁאֵין לוֹ נֵר.
וּלְהַאִיר לְעוֹלָם כָּלּוֹ.	

הרבה ציטטות ואמרות אפשר לקשר לחנוכה, לאור פנימי גלוי ונסתר. אבל יש אחת שבשבילי היא יותר מהכול. היא על דרך הפשט ואין בה יותר מידיי פלפול. אלו מילים של אמת שאין שני לו. אין מקור ממשי לאיפה הרב קוק אמר את זה ואין אפילו אינדיקציה לכך שאלו דבריו ממש אלא סימוכין של חברים. ולפעמים אני חושבת שהוא פשוט פגש אדם שבור שבא לדבר איתו וכך ממש יצאו לו המילים האלו מהלב. הוא ראה את האדם שעומד מולו, ראה את האור שיש בו והכוחות החבויים והאיר לו אותם בכמה משפטים פשוטים אך גדולים. והם עשו את הדרך עד אלי לפני כמה שנים ולרגע הזה ממש שאני כותבת פה וכך ימשיך הלאה.. הלוואי שנזכור שגם בתקופות שדורשות יצירתיות וחוסר שגרה יש בנו אור. מיליון אור! בלתי נדלה! להדליק את עצמנו, ואת האנשים הסובבים לנו. שנזכה! חג אורות שמח. איזה כיף שבאת. (מיכל חודאדאד שנה ב')

להתעורר בבוקר, לפקוח עיניים
ולאט להפריד בין מציאות לחלום.
לנשום נשימה עמוקה
ולחוש באוויר הקר חודר לגופי,
ממלא את נשמת.
העולם שבחוץ קורא לי אליו,
לצאת ולפרוץ כרוח הסתיו
רוח תפרע שערי
עננים אפורים יחסו עולמי
מתוכם תבצבץ קרן שמש תמימה
עדינה, ביישנית, מרמזת דבר מה
היא תחבור את גופי לתנועה וזרימה.
ואת ליבי תמלא באמונה.
אמונה בעולם שקטונתי מלהבינו
ובחבר יקר שאחזיק בידו.
ביחד נתהלך בשקט בבר
ונחקור העולם בריקוד מאושר.
טיפות גשם יעטרו את ראשינו,
נביטות ראשונות נחוש ברגילנו,
חכמה עתיקה תציף את נפשנו
ואהבה עמוקה תכשף את ליבנו.
עם חבר לצידי בתקווה אתמלא,
וארגיש לרגע קט, בהווה.



כתבו וציירו: יערה שמר ומיטל שרפברג

על חג החנוכה מסופר במדרשי חז"ל קטע קצר:

מאי חנוכה? דתנו רבנן בכ"ה בכסליו יומי דחנוכה וכו', שכשנכנסו יוונים להיכל טימאו כל השמנים וכו',

וכשגברה מלכות בית חשמונאי וניצחום בדקו ולא מצאו אלא פך אחד של שמן שהיה מונח בחותמו של כהן גדול, ולא היה בו אלא להדליק יום אחד נעשה בו נס והדליקו ממנו שמונה ימים...

מכיוון שהיוונים ידעו את חשיבות השמנים בבית המקדש בעיני העם היהודי לכן טימאו את כול השמנים אך לבסוף כאשר ניצחו החשמונאים את היוונים חיפשו החשמונאים שמן טהור בכדי להדליק את מנורת המקדש כסמל לניצחון ולהמשכיות האומה על אף התבוסה הרבה וההרס ששרר מסביב. החשמונאים חיפשו וחיפשו ולבסוף מצאו פך אחד קטן

שבו היה שמן טהור. אך למעשה הייתה כמות מאוד קטנה של שמן בפך והחשמונאים חששו שלא יהיה להם אפשרות

להדליק את קני המנורה אלא ליום אחד. אך לבסוף נעשה נס גדול והשמן הספיק לכל שמונת הימים עד לאספקת שמן חדש וטהור.

באותה תקופה היתה תחושה של הרס וחורבן ונראה היה כי אין יותר תקווה. בכל זאת, בסופו של דבר המציאות התהפכה בזכות דבר

כה קטן, פך שמן. החשמונאים שמצאו את אותו פך, יכלו להסתכל עליו ולהחליט שלא להשתמש בו בדיעה שהוא לא יעזור ולא ישפר

את המצב הקיים. היכולת של ההסתכלות על מצב קשה אך עם זאת, החלטה להסתכל על התקווה הקטנה, מעט אור היא המתקשרת לחינוך.

חנוכה הוא חג המסמל את החינוך להתבוננות אחרת כזו שאינה מסתפקת במבט השטחי והחיצוני אלא משתמשת במבט חיצוני כדרך להגיע

למבט עמוק ופנימי יותר. אהבה היא היכולת להחכים ולראות שמבעד לחיצוניות מבעד למעטה הגשמי של המציאות יש אור גדול שמסתתר

לו ומחכה ליום שיכירו בו ובכך יאיר את אורו לעולם. כול אדם הוא עולם שלם של אור וצבע שמייחד אותו. לכול אחד יש מהות המייחדת

אותו ומעניקה לו חלק בחיים. כול ילד הוא בעל סגולה נפשית עמוקה ומיוחדת שאין לה שני. בחג החנוכה אנו משתמשים ב"שמש" כדי

להדליק את הנרות אשר בחנוכה ויש בפעולה זו מסר המלמד בעיקר אותנו כמורים ומחנכים לעתיד שתפקידנו מתחיל ונגמר במילה אחת

פשוטה: להיות ה"שמש"! להיות האור לילד, להאיר לו ולמצוא את האור שבתוכו. עלינו להיות ה"שמש" המכוון את הילד לראות את אורו

המיוחד להיות ה"שמש" זאת יכולת לאהוב את עצמינו ולראות את הכוחות שיש בנו ומשם לתת לילדים מקום לפגוש את כוחותיהם

הכמוסים וכל זאת מתוך אהבה שאינה תלויה בדבר!

זה הסוד של חג החנוכה לראות את האור מבעד לחושך - כאשר נביט בילד שלנו או של האחר ונראה את האור שלו,

את הטוב שבו - הוא לעולם לא יהיה יותר זר בעינינו. לא במקרה מעט שמן הצליח להדליק שמונה ימים.

המספר שמונה מעיד על העוצמה של המבט הסודי הזה, המבט החודר כל קליפה ומצליח לראות את הנשמה.

זהו המבט המסוגל להאיר שמונה ימים מלאים נגד כול הסיכויים.

לראות מבעד לדמות הילד ולגלות שיש אור והמון עוצמה, אור של אהבה.

ולסיום ורס של שטיינר המתקשר למהות החג:

ניצב בין שני קטבים

באחד תודעה וחשיבה מתערפלים

בשני כוח ועוצמה חייתיים.

במלוא עוצמת שמש הלב

חוסר איזון הולך וחרב.

נוכחות חדשה של היות

אנושיות של מרכז נאות.

כוח של החלטה הנובע מחזון

עוצמתו תעבור כל ניסיון.

אהבה אנושית באמצע זורחת

קורנת לכל, כחשיבת לב נוכחת.

תמונה ברורה של התחלה חדשה אנושית,

אל-עליון בנגיעה רוחית חרישית.

חג אורים מלא שמחה ונקודה טובה!

(ליאור רוז ויוחנן אלבז שנה ב')

דימיון מודרך: היהלום שבלב/ אסתר בוירסקי

מתאים לילדים וגם למבוגרים!

ראשית, נשכב על הגב על מזרון.
נעצום את העיניים, וניקח שאיפה עמוקה, נכניס אוויר דרך האף ובנשיפה נוציא את כל האוויר דרך האף.
נמשיך לשלוש נשימות מלאות כאלו.

כעת, אחרי שנתנו תשומת לב לנשימה,
נפנה אל הלב שלנו ובעיניים עצומות נדמיין שבמרכז הלב שבתוך בית החזה,
שוכנת לה אבן יהלום קטנה והיא יכולה להיות באיזה צבע שיופיע.

אבן היהלום הזו שולחת קרני אור ארוכים בכל פעם שאנחנו שואפים,
אז בואו ניקח שאיפה עמוקה והנה לאט לאט קרני אור מתחילות להגיע אל הראש
ולמלא אותו באור נעים יפה, זוהר, מעצים ומרגיע.

ניקח עוד שאיפה עמוקה וקרני האור הזוהר מתפשטים אל הבטן והגב.

ועוד שאיפה עמוקה והאור מציף את הידיים והרגליים והאור.. כל כך נעים, מרגיע ומחזק.
ועוד שאיפה עמוקה וקרני האור יוצאות מהגוף ועוטפות אותו כמו חישוק מהראש ועד הרגליים
ואני מרגיש מוגן, אהוב, רגוע, חזק
והיהלום הקטן שבלב מזכיר לי תמיד עד כמה אני אחד יחיד ומיוחד!

ועכשיו אפשר לשלוח עוד אור לאנשים שאתה אוהב, כמו הורים, אחים, משפחה, חברים,
אפשר לשלוח מקרני האור לכל כדור הארץ.

והיהלום שבלב יזכיר לנו תמיד לקחת נשימה עמוקה ובשאיפה לתת אור להכנס ולמלא ולתת לאור לצאת ולזהור.

אז כל פעם שתמצו להתחזק, להרגיש מוגנים ומיוחדים, קחו לכם דקותיים לעצירה והתרכזו ביהלום.

לאט לאט, נניע את כפות הרגליים, הידיים,
נקפל את הברכיים אל הבטן ונחבק.
מתיישב נפקח את העיניים עם חיוך על השפתיים.

הזכויות שמורות לאסתר בוירסקי.

מתכון ללביבות מירקות, אפויות בתנור עם מטבל יוגורט ועשבי תיבול
(מתכון של מיכל שאול שנה ב')

ל-18 לביבות.

מצרכים ללביבות:

- 1 תפוח אדמה גדול
- 1 קישוא גדול
- 1 בצל גדול
- 1 ביצה
- 3 כפות קמח
- 1 כפית מלח
- קצת פלפל שחור
- רבע כוס שמן זין

מצרכים למטבל:

- (אפשר להחליף עלים)
- 1 גביע שמנת חמוצה
- 3 גבעולים בצל ירוק
- חופן עלי פטרוזיליה
- כמה עלי בזיליקום

אופן ההכנה:

- 1. מערבבים את כל החומרים.
- 2. מלבבים לביבות.
- 3. מניחים על נייר אפייה בתבנית אפייה ומכניסים לתנור בחום של 180-200 מעלות, כ-30-40 דקות או עד שמשחים.
- 4. קצת לפני שמושחם אפשר למרוח קצת שמן זית. בתיאבון!



מתכון לסופגניות ללא גלוטן
(מתכון של נעמה צוקרמן שנה ב')

להצלחת הסופגניות ללא גלוטן יש להשתמש בכוסות ובכפות אוניברסליות.
להגשה

אבקת סוכר, ריבת תות, גאנש שוקולד, ריבת חלב, מייפל ועוד...

לטיגון

שמן חמניות / שמן קנולה.

לסופגניות

- 1 גביע שמנת חמוצה (200 מ"ל) או 1 גביע אשל (200 מ"ל)
- 1 ביצה.

3 כפות סוכר.

1 שקית סוכר וניל (10 גרם).

1 כפית תמצית וניל.

חצי כפית גרדת לימון או גרדת תפוז.

1 רבע כוסות קמח כרגיל ללא גלוטן.

1 שקית אבקת אפייה (10 גרם).

אופן ההכנה

1. מערבבים בקערה בעזרת מטרפה ידנית את השמנת החמוצה או האשל, ביצה, סוכר, סוכר וניל,

תמצית וניל, גרדת לימון או גרדת תפוז לתערובת אחידה.

2. מוסיפים את הקמח ללא גלוטן ואבקת האפייה ומערבבים עוד 2 דקות נוספות עד לקבלת תערובת אחידה וחלקה.

3. שמים בצד לרבע שעה, לבינתיים מחממים בסיר בינוני עם דפנות גבוהות שמן עמוק כ-6-7 ס"מ,

כשהשמן חם (איך בודקים אם יש לכם מדחום לבישול, מדדו בעזרתו את חום השמן ל-170 מעלות,

אם אין לכם מדחום, פשוט הכניסו לתוך השמן כף עץ הפוכה וכשמתחילות להיווצר בועות קטנות ועדינות

מסביב לכף זה הזמן לטגן או אפשר להכניס כדור קטן של בצק ומסביבו יש בועות עדינות זה הזמן לטגן,

חשוב, חשוב, לשמור את השמן לא חם מדי, כי אחרת הסופגניות יישרפו מבחוץ ויהיו נאות מפנים,

ניתן לבצוע סופגנייה לחצי ולבדוק שאכן היא מוכנה מבפנים .

4. בעזרת 2 כפות משומנות מעבירים בעדינות את הבצק לשמן, מטגנים משני הצדדים

(כאמור, מדי פעם להוריד את הלהבה שהן לא תשרפנה),

מעבירים לצלחת הגשה מרופדת בנייר מגבת לספיגת עודפי השמן.

5. מזליפים ריבה מחוממת / גאנש שוקולד / ריבת חלב / מייפל ובזקים בנדיבות אבקת סוכר.

6. טיפ: לסופגניות יפות השתמשו בכף גלידה קטנה (ממליצה לשמן את הכף מדי פעם) .

קישוטי חורף – אפס פסולת

לאחרונה עלה בי החשק ליצור, לעשות זאת בדרך שתיטיב עמי, תיטיב עם הסביבה.

את הקישוטים מפירות ההדר עשיתי בסוף השבוע האחרון, תוך כדי העשייה היו חתיכות שיצאו עקום מידי, הרבה קליפות הושלכו הצידה.

לאט לאט הבנתי שכל חתיכת "אשפה" ניתן להפוך לאוצר :

את שאריות פירות ההדר אפשר לשים בסיר עם מעט סוכר חום, סיידר תפוחים, מקלות קינמון ויין אדום, לבשל עד אשר יירתח. לחיים!

מהקליפות אפשר לחתוך צורות עגולות ושל כוכבים, לשים גם כן בתנור ולהשחיל בחוט עם חרוזים. באהבה נעמה לשם שנה ב'

חומרים ליצירה –

פירות בהם אפשר להשתמש:

תפוזים, חבשושים, אשכוליות, קלמנטינות, לימונים, סכין חדה, קרש חיתוך, מחט גדולה, חוט שמשון, מספריים, חרוזים

סדר ההכנה-

מנקה היטב את הקליפה מלכלוכים ומייבשת בעזרת מגבת.

פורסת את פירות ההדר לפרוסות שוות ויחסית דקות (בין חצי ס"מ לס"מ)

וטופחת עליהן עם מגבת נייר כך שכל הנוזלים אשר ניגרו בעקבות פעולת החתיכה יתייבשו.

בתבנית אפייה שמה נייר פרגמנט, עליו מסדרת בצורה אחידה את חתיכות הפרי כך שלא יעלו אחת על השניה.

מדליקה את התנור, מסובבת לחום של 140* מעלות.

אפייה –

מכניסה את התבנית העמוסה כל טוב לתנור לשעה וחצי.

בתום שעה וחצי מוציאה את התבנית, הופכת את כל החתיכות ומכניסה לעוד שעה וחצי בתנור

* כדאי להציץ מידי פעם לכדי לראות שחלק לא נשרפים – לעיתים התבנית בה משתמשים לא אחידה ולכן יהיו אזורים שיקבלו יותר חום.

בתום 3 שעות (אפשר גם 4 אם אנחנו רואות שלא התייבש לגמרי) ,

מוציאה את התבנית ונותנת לפירות מעט זמן להתקרר. לאחר מכן אני עורמת אותם בערמות לפי הגודל.

הכנת הקישוט –

אני לוקחת מחט גבולה וחוט שמשון, עושה קשר בקצה וחוזרת עם המחט את החלק התחתון של התפוז.

מהצד השני אני חוזרת את המחט דרך החלק העליון ומושכת.

נוצר מצב שבו החוט נמשך למעלה רק בצד אחד של החתיכה ואילו בצד השני לא רואים זאת.

כמה סנטימטרים מעל אני עושה קשר ועליו משחילה חרוז.

עושה שוב ושוב את אותן פעולות כמספר השלבים שאני רוצה בקישוט.

בקצה העליון של החוט אני קושרת לולאה בעזרתה אוכל לתלות את הקישוט על הקיר,

כחלק ממובייל ובכל דרך שתמצאו.

סרטון ביוטיוב שמראה את השלבים: <https://www.youtube.com/watch?v=AMPE9ckNnzK>



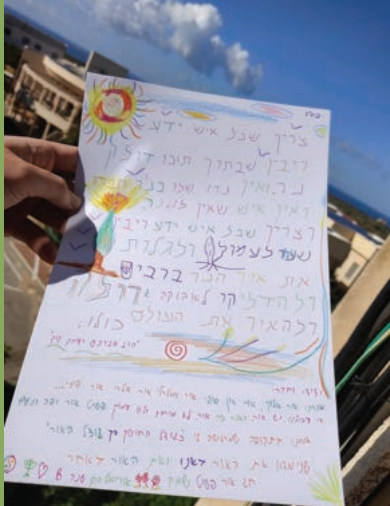


יורד כאן גשם
יש סדק באדמה
הוא בטח ישמח

פיסת שמיים
כמו נס הביטה משם
פתאום יש עולם

(הייקו מאת אוריה שיר אדר שנה ב'
ציור מאת מיטל שרפברג)

מאת אוראל כר שנה ב'



דצמבר בגינה-

לקוח מהאתר "שנה בגינה"

החורף כאן וגם היום הקצר בשנה. צמחי הבר עולים ומוריקים וצמחי הגינה משהים את התפתחותם בשל הקור.

שפע של צמחי חורף אכילים באדניות

לגידול צמחים במכלים יש שפע של יתרונות:

היכולת לגדל גם ללא שטח אדמה, הסביבה המבוקרת, החיסכון במים, האפשרות להעביר ממקום למקום במקרה הצורך, להתאים את גובה הגידול ועוד. מכלים מתאימים לגידול צמחי נוי, ירקות ואפילו עצים קטנים.

גודל האדנית יקבע מה כדאי לנו לשתול בתוכה:

צמחי תבלין ועלים ירוקים למאכל מתאימים במיוחד לאדניות מכיוון שמערכת השורשים שלהם אינה גדולה, והם יניבו בשפע גם באדניות "רגילה" / בעציץ בינוני. ירקות גדולים יותר, כמו כרובית וברוקולי, חסה לפת ומנגולד - ייהנו מאדנית גדולה ועמוקה יותר.

איך מתחילים:

~ ממלאים מכלים, אדניות ועציצים באדמת שתילה.

כל מכל מתאים לגידול, בתנאי שיש לו פתחי ניקוז בתחתית שלו.

פתחי הניקוז מבטיחים לנו שעודפי

המים יישטפו החוצה, ולא יטביעו את הגידולים שלנו.

~ משקים את האדמה היטב - עד שמטפטים מעט מים דרך פתחי הניקוז.

~ זורעים ושותלים לפי ההוראות.

~ בתקופה הראשונה דואגים לכך שהאדמה תהיה לחה כל הזמן

(השקיה אחת ליום מספיקה בדרך כלל.

בימים יבשים וחמים - 2 השקיות). חשוב לוודא שהאדמה לחה - אך לא ספוגה!

עודף מים מזיק

לשתילים רכים ולזרעים.

~ לאחר התבססות הצמחים משקים אחת ליומיים, עדיף בשעות הבוקר המוקדמות,

עד ליציאת מים

מפתחי הניקוז.

איך ממשיכים:

לאחר התבססות הצמחים (שבועיים - חודש) מומלץ להזין את האדמה.

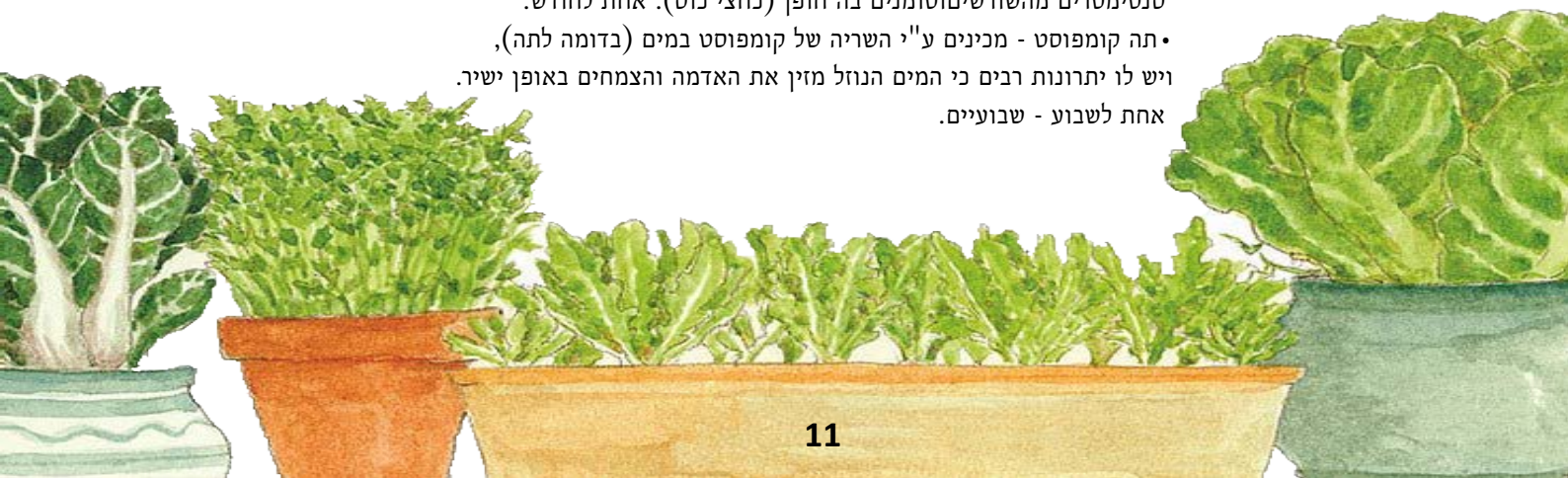
קומפוסט הוא מזון נהדר לצמחים, שנותן תוצאות נהדרות ביחס לעלותו,

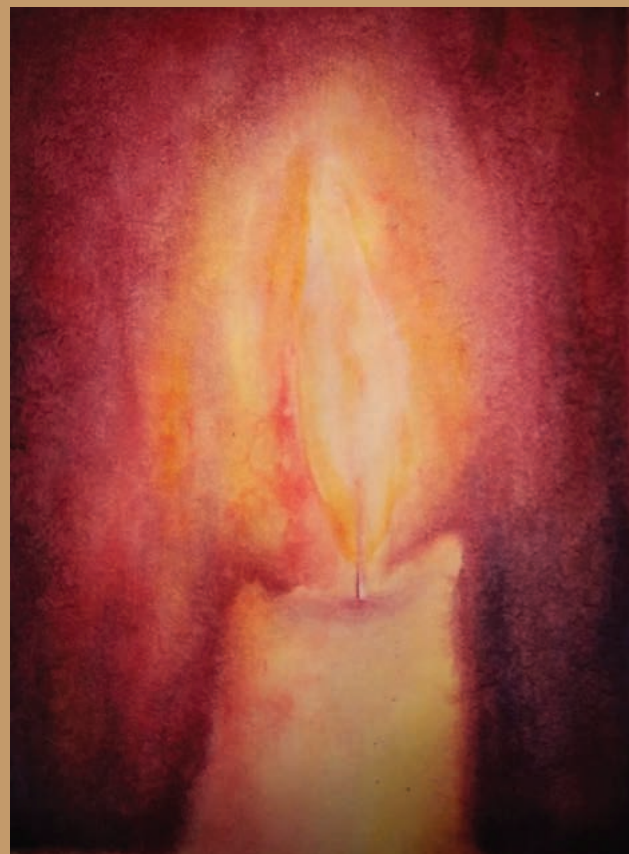
והוא במיוחד לאדניות, מכיוון שאינו פוגע בצמחים גם במינון מופרז.

• הוספת קומפוסט מוכן - חופרים בעדינות גומה קטנה במרחק של כעשרה סנטימטרים מהשורשים/טומנים בה חופן (כחצי כוס). אחת לחודש.

• תה קומפוסט - מכינים ע"י השריה של קומפוסט במים (בדומה לתה),

ויש לו יתרונות רבים כי המים הנוזל מזין את האדמה והצמחים באופן ישיר. אחת לשבוע - שבועיים.





צריך שכל איש ידע ויבין,
שבתוך תוכו דולק נר,
ואין נרו שלו בנר חבירו,
ואין איש שאין לו נר.
וצריך שכל איש ידע ויבין,
שעליו לעמל ולגלות
אור הנר ברבים,
ולמדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר לעולם כולו".
- הרב קוק

אָנִי זֹכֶרֶת
אֹר גַּחְלִילִיּוֹת כָּחֹל,
לְבַד בְּגִינָה.

זהו הייקו שכתבתי לפני כמה חודשים בעקבות ערב מלא פליאה בגן רחב ידיים של בית עתיק באזור הכפרי בבלגיה, אי שם בין השנה הראשונה לשניה ללימודים.
הייתה זו שעת ערב ומצאתי עצמי לבד בגינה, מוקפת עצים ועטופה בשתיקה, לפתע הופיעו גחליליות והאירו את הגינה באור כחול ומסתורי, עבורי הייתה זו הפעם הראשונה בה זכיתי לצפות בגחליליות, בתור ילדה נוכחתי לדעת כי במקומות מסוימים בעולם ילדים משוטטים בלילה ואוספים בצנצנת גחליליות מאירות, זה נראה היה דבר פלאי כל כך... משאת נפש... רחוק כל כך ממצאות חיי בעיר גדולה, רחוק כמו סיפוריה של חברת ילדות שהגיעה לישראל מארץ רחוקה, בה החליקה על אגמים קפואים בחורף וקטפה אוכמניות ישר מהשיח...

אינני יודעת כמה ממכם יודעים זאת, אך הגחליליות הולכות ונעלמות מחיינו, ומחקרים שונים בודקים לאן נעלמו הגחליליות וגם איך ניתן להחזיר את אורן הקסום לחשכת הלילה שלנו. היעלמותן קשורה לפיתוח מואץ של אזורים עירוניים, להרס של שטחים פתוחים וקיטוע של בתי גידול. סיבה משמעותית להיעלמותן היא תופעת "זיהום אור", שימוש מופרז באור מלאכותי הפוגע ביכולת התקשורת שלהן.

כשקראתי אודות הגחליליות, לא יכולתי שלא לחשוב ולהרהר בכך שהאור האמיתי צומח מתוך החושך, על כך שאנו זקוקים לחשיכה על מנת לאפשר לפלאי ולקסום להגיח...
אנו ניצבים כעת בעונה בה היקום הופך לחשוך וקר יותר מיום ליום, אולם גם כאשר הכל שוקע בשינה, עלינו להישאר ערים. בתוך האפלוליות החיצונית הזו אנו חשים כי משהו זורח בתוכנו. משך תקופה ארוכה אספנו את אור הרוח משמש הקיץ, וכעת, בחשיכה, זהו הזמן עבור האור אשר יצמח מתוך החשיכה, אותו אור, שיזרח כמו השמש בחורף. האור הזה אשר מגיע מהרוח צריך לבוא דרך כל אחד מאיתנו. (כתבה נגה)

מסלול יקר,

מי יתן וכעת, בחנוכה, חג האור, אורן הפלאי של הגחליליות יאיר את דרכנו בחשיכה ההולכת וגוברת. ונמצא בליבנו את הגחליליות הפרטיות לכל אחד ואחת מאיתנו ושאורן יאיר את עולמנו באור מופלא וטוב. חג אורים שמח משנה ג'



להוסיף אור

הרב קוק באחד מכתביו ב'מאמרי הראי"ה' מתאר את הרצון להתעסק ולהבין את החיים דרך מחקר שכלי, פילוסופי ודעה כעיסוק חיוני אך העניין שהוא מתמקד בסימנים החיצוניים שעוטפים את החיים, ולא בתוכיותם של החיים ובהוויה הרוחנית שלהם. עיסוקים אלה משמשים כהכנה לסלול דרך לרוח שתתן את הרגשת החיים הרוחניים. כאשר האדם טבוע בחושיו ובגבולות ברורים של חומריות עצמיות, הוא יראה את הצללים העוטפים אותו כמציאות האמיתית. והצללים יהיו עליו למשא כבד ויחלישו אותו עד שירצה לברוח מהם. אבל כמה שלא יברח האדם מן הצל, הצל רודף אחריו, ורק תרופה אחת יש להפטר ממנו והיא הוספת אורה. הרבה צללים יש לנו בתקופה הזו. הם מלווים אותנו, נותנים לנו תחושה שהקושי, הפחד, החרדה. הם החיים עצמם אנו מוצאים את עצמנו מתקשים לראות אופק, טובעים באי הוודאות. ובתוך כל אלה יש תנועה, זרימה, התחדשות, למידה, התפתחות, אמונה, רוח החיים בשלמותה ובחיותה ממשיכה להתרחש ולקרות.

לפני מספר חודשים לקחנו חלק בפעילות של 'הצלת מזון' בשוק הסיטונאי בגבעת שאול יחד עם חברות הכיתה ואנשים ונשים נוספים שהגיעו לשם להציל כמויות אדירות של פירות וירקות שהיו פחות מוצלחים או פשוט עודפים שיועדו לזבל. בשוק פגשנו את דניאלה, דניאלה ייסדה קהילת 'מצילות המזון'. 'מצילות המזון' היא קהילה קטנה-גדולה אשר החלה לפעול ב-2018 ומטרתה ליצור מערכת מזון עירונית בת קיימא, בדגש על צמצום הבזבז ובניית רשת אלטרנטיבית של חוסן תזונתי בכל רחבי ירושלים ומחוצה לה. בשיתוף תושבי ותושבות העיר ומערך גדול של מתנדבים הלוקחים חלק בפעילויות שונות. בזמן הקורונה החלו בחלוקת סלי מזון המורכבים מירקות ופרות אשר הסוחרים בשוק הסיטונאי לא מעוניינים בהם ומתכוונים לזרוק אותם ומשאירות ותרומות נוספות מכל מיני מקומות ברחבי העיר. דניאלה הלכה עם חזון, לאט, טלאי על טלאי, תפרה אותו ויצרה מארג קסום של מערך קיימות, אשר הולך ומתפתח (זה בהמשך...)

עלי דניאלה השאירה חותם וליווה אותי איזה הדהוד פנימי סביב המפגש איתה. יום אחד, בעודי הולכת בשוק. אני מגיעה למאפייה בה עובדת חברה שלי. היא מזמינה אותי לקחת לחם לעצמי, אני מסתכלת על שאר המדפים ורואה כמויות גדולות של לחם שנשאר. אני שואלת אותה, מה תעשו עם שאר הלחם? אנחנו זורקים, היא עונה.

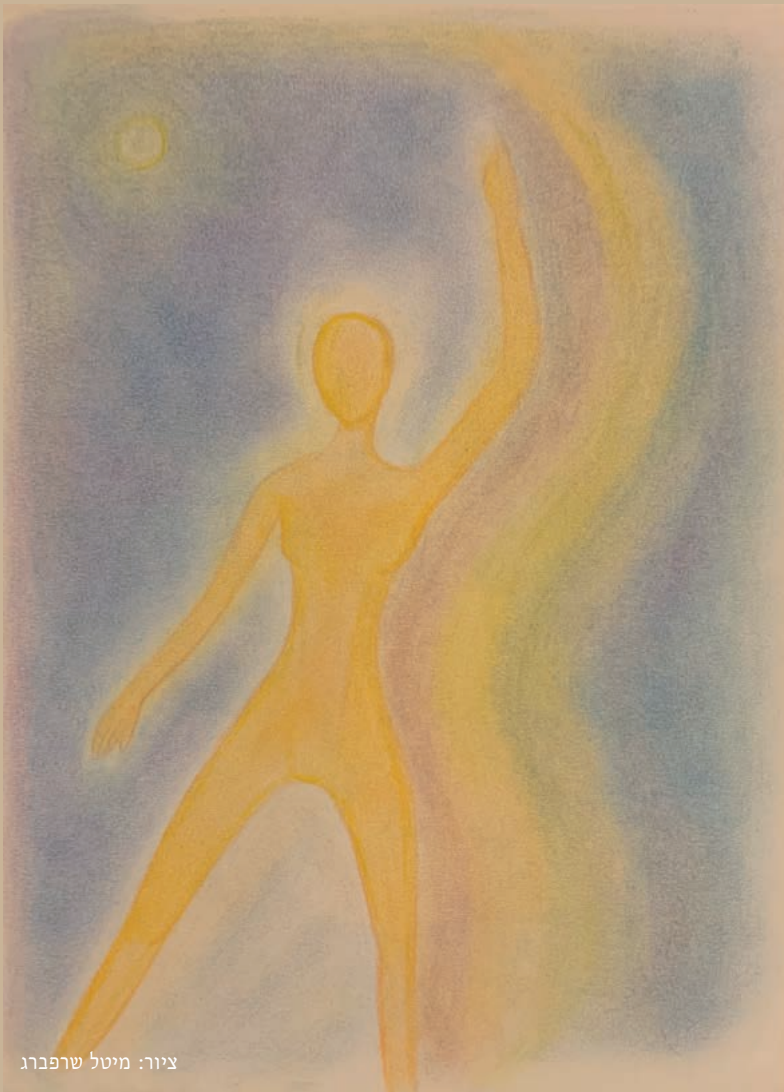
אני מבקשת ממנה לחכות רגע ומרימה טלפון לדניאלה. יש! הצלחנו להציל את הלחם ולהעביר אותו הלאה.. אבל רגע יש את של מחר ומחרתיים... יחד עם דניאלה נקודה ועוד נקודה חוברו למערך קטן חלק מרשת גדולה, כל יום מגיע מישהו אחר לקחת את הלחם, פעם למצילות המזון ופעם לגמ"ח, פעם לקשישים, ולנשים חד הוריות המגוון כל כך גדול.

וכך, נשזר לו מערך של אהבה של הוספת אור של שמחה וחיבור.

לפני מספר שבועות הוחלט להרחיב את הפעילות לנסות להגיע ליעדים שונים ולחשוף עוד אנשים ונשים בכל הגילאים למודעות של צריכת מזון, צריכה באופן כללי, קיימות, קהילתיות ושותפות, כמו 'ועדות' שעוסקות בנושא הקהילתי, החינוכי, ההתנדבותי והפרסומי, כל יד, רעיון ומחשבה ובעיקר רוח טובה מוסיפה לתנועת הצמיחה של העשייה רחבת הלב והידיים הזו. זו הזדמנות בשבילי להזמין אתכן. להיות חלק בעשייה הזו.

להוסיף קצת אור, כל אחת. מתוך האור המיוחד הפנימי שכבר ישנו. (אלה שנה ג')





ציור: מיטל שרפברג

76. אדוות של אור

אדוות של אור נובעות ומתפשטות נעות ומתרחבות
ממך אליי ממני אליך ממך אל ממני אל
רקמת כל חי אדוות פני אל
טיפה בלב ים ים בתוך טיפה של לב
מעגל המתרחב אדוות של אור

ניטע בכ שורש אל כאשר ממנו נפרדת
להיות אדם בורא עולם בנשימה
בורא עולם בנשימה אדוות של אור בנשימה
אדוות של אור בנשימה

חי אדם כעץ מרעיף אדוות סביבותיו נותן חיים
לב ניתן לו לאדם לבחור בין חושך לאור ניטע...

עצם מבקש להיות מבקש לחדול להיות
מזין עצמו אש לכלות עצמו
נפש מבקשת להיות מבקשת לחדול להיות בבעלות עצם
מבקשת להיות אדוות של אור ניטע...

<https://www.song-circle.com/%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA/%D7%A9%D7%99%D7%A8%D7%AA-%D7%94%D7%9E%D7%A2%D7%92%D7%9C/%D7%90%D7%93%D7%95%D7%95%D7%AA-%D7%A9%D7%9C-%D7%90%D7%95%D7%A8>



גילוף סביבון מעץ!
לקבלת הסרטון המלא
שלום לנציאנו שנה ד'
lanciano77@gmail.com

היפוך ושוויון, לילה ויום
האור חיוני לקיום תהליכי החיים. גם אנחנו וגם הצמחים זקוקים לאור והכמות שלו משפיעה עלינו.
להשפעה של כמות האור על החיים יש אפילו שם : פוטופיורידיזם (= התגובה הפיזיולוגית של אורגניזמים לזמני היום והלילה).
הימים מתקצרים ומתארכים באופן קבוע : בסתיו הימים מתקצרים והלילות מתארכים, ובאביב- מתארכים הימים והלילות מתקצרים.
אורך היום נקבע על פי מיקומו המשתנה של כדור הארץ ביחס לשמש.

אורך היום משתנה באופן עקבי וימי ההיפוך וימי השוויון חלים בתאריכים קבועים (עם סטיות קלות, שחלות בלוח הגרגוריאני):



21.6



21.3



21.12



21.9

לחיים בחלקים הצפוניים של כדור הארץ המצב מוחשי ביותר: בתקופות ההיפוך יש חשיכה מוחלטת
למשך תקופה ממושכת (או לחילופין ימים מלאי אור).

כולנו מושפעים מכמות שעות האור, אך קיימים צמחים המושפעים באופן ישיר מתהארכות / התקצרות שעות האור.
צמחים אלה נקראים : צמחי יום ארוך / צמחי יום קצר:
• צמחי יום קצר - מפתחים עלים בקיץ. כאשר הימים מתקצרים, הצמחים קולטים את הגירוי ועולים לפריחה. פורחים בסתיו.
• צמחי יום ארוך - מפתחים עלים בחורף, עולים לפריחה כאשר הימים מתארכים. פורחים באביב.

אורך היום הוא עקבי לחלוטין, וחוזר על עצמו מדי שנה ; הפריחה של צמחים המושפעים משעות אור תהיה בזמן קבוע לכל
הצמחים מאותו מין, מה שיגדיל את סיכויי ההפריה שלהם.

ניסויים הוכיחו שדוקא שעות החשיכה הן שמשפיעות על הפריחה (וכשקוטעים את החושך עם אור מלאכותי הדבר מעכב את הפריחה),
ולפיכך היו צריכים להיקרא "צמחי לילה ארוך". השם נשמר כנראה מימי טרום הניסוי וכבודו (ואורו) במקומו מונח :

את הרגישות של צמחים אלה לשעות האור מנצלים בתעשייה ל"הפרחה" בזמנים רצויים; מגדלים בתנאים של יום ארוך / קצר
וכשמעוניינים בפריחה מבצעים "היפוך" מלאכותי של שעות אור. כך אפשר לחשוף את הצמחים לפריחה בעונה מסוימת
או רק לאחר שהם מפותחים מאד.

לאורך שעות היום יש השפעה גם על נביטה של צמחים מסויימים, התייבשות עלים, תרדמת, התארכות גבעולים ועוד.

חורף טוב ורטוב,
ואור גדול
"שנה בגינה"

החורף הגיע ואיתו האורניות!

האורנייה היא פטרית המאכל המפורסמת ביותר בארצנו, היא מרשימה בצבעיה החמימים, ניחוחה ייחודי וטעמה מוסיף לבישולי החורף. והנה הגיע העת לצאת למסע ביער עם סל וסכין קטנה ולתור אחר האוצר הנחבא. זוהי פעילות נהדרת לילדים ומבוגרים כאחד ואין משמח יותר מהרגע שבו נגלת לפניך הפטריה מבין המחטים.

איפה נוכל למצוא אותה?
ביערות וחורשות אורנים בכל רחבי הארץ

ומתי?

ממש עכשיו! ולאורך כל חודשי החורף, כשבוע לאחר שירד גשם כבד

ואיך נזהה את האורנייה?

גווי כובעה חום – כתמתם וצבע רגלה בין קרם לצהוב.
פטריות צעירות יכולות להיות בצבעי צהוב חיוור וכובען דביק-רירי למגע.
הרגל גלילית, ישרה ותפוחה מעט בבסיסה.

בתחתית הכובע ישנו ספוג צהוב וזהו המאפיין המרכזי של הפטריה.
בנוסף לאורנייה יש ריח ייחודי המאפיין אותה ומזכיר בניחוחו את האורנים שלידם היא גדלה.

אפשר למצוא את הפטריה כמקבצים שגדלים יחדיו וביחידים, אך תמיד סמוך לאורנים לפעמים היא מסתתרת מתחת למחטים

כיצד נקטוף את הפטריה?

נקטוף פטריות שנראות צעירות יחסית – שספוג מוצק ושאינן מחוררות או אכולות.
נסובב בעדינות את רגל הפטריה ונעקור אותה. את האזור שממנו נעקרה נחסה היטב באדמה. לאחר מכן את החלק שהיה מחובר לאדמה נחתוך עם סכין בכדי לא להכניס אדמה לסל.

מה נאכל מהפטריה?

החלק האכיל באורנייה הוא הכובע. בכדי להכינו לאכילה יש להוריד את הספוג בתחתית ואת הקרום החום שמכסה את הכובע. שניהם קלים להסרה. לאחר מכן נהיה חייבים לבשלה/לטגנה בכד שתהיה ראויה לאכילה

אופן ההכנה:

מכינים את האורניות: מורידים את הרגל, הספוג והקרום ופורסים את בשר הכובע לפרוסות דקות. במידה ונראה כי יש תולעים בכובע אפשר לחפשן ולהוריד חלקים אכילים. מטגנים את האורניות במחבת עם חמאה, עשבי תיבול מלח ופלפל. לאחר מכן מסננים את הפטריות מהנוזלים שניגרו ומטגנים פעם נוספת למשך זמן קצר יותר עד שהן נכרכות מעט. במקביל מבשלים את תפוחי האדמה במים עד שהם מרכיכים, מועכים ומתבלים. לבסוף מטגנים את חופן עלי הבקצ'וי שקצצנו במחבת ומתבלים גם אותם. מכלל המרכיבים יוצרים תערובת וממלאים את בצק העלים שחתכנו למשולשים. סוגרים את משולש הבצק עם משולש נוסף, מברישים בביצה ומפורים סומסום מעל. מכניסים לתנור שחומם מראש ל180 מעלות עד להזהבת הבצק.

מתכון להכנת בורקס אורניות:

מצרכים:

אורניות לפי הכמות שנמצאה

2 תפוחי אדמה קלופים

1 בצל

חופן עלי בקצ'וי/תרד

בצק עלים מופשר

1 ביצה

סומסום

תבלינים: מלח, פלפל, רוזמרין, טימין, אגוז מוסקט

השבוע אנחנו מציינים את חג החנוכה, ויש לא מעט סימבוליות שדווקא בתקופה של היום החשוך בשנה (ה-21/12) מדליקים נרות כדי לסמל את נקודת ההיפוך בין הימים ההולכים ומתקצרים לימים ההולכים ומתארכים.

זה מזכיר לנו שדווקא ברגע החשוך הזה האור חוזר ומתגבר כדי לתת לנו תקווה. זה גם לא במקרה שבעוד מסורות חוץ מביהדות

חוגגים חגי אור ואש בתקופה הזו: חג המולד, הולדתו של אל השמש הפרסי מיתרה נחוגה ב-25 בדצמבר, הולדתו של הורוס אל השמש המצרי, ואפילו יום הולדתו של קרישנה ההודי. ב-21 בדצמבר קוימו פסטיבלים פגאניים שבהם נבנתה מעין שמש חלופית באמצעות מדורה עגולה גדולה, וחגיגות ההוגמאניי (Hogmanay) שמקורן במסורת הקלטית שמציינות את היום האחרון של השנה נחגגו אף הן בתקופה זו. (כתב רן זיו שנה ב')