

עורכת ראשית: שוש ברקאי
חברי המערכת: נירה בן אריה, מרדכי טחן, עליזה כהן, יוסי כפרי,
נתן מרכס, פנינה פרידלנדר, רבקה רונן, מרים כהן, אברהם נאור,
אורלי אגרנט, יהודה חפר, אביבה נקר, אביבה ששון, גדי חרמון,
חיים לב, זאב אלון, יעל גורדון, רותי מיכאל.
הגהה: אורלי אגרנט.
המו"ל: "העמותה למען החבר הוותיק" עמק חפר.
כתובת המערכת: "בית דוד"-המרכז הרב-שירותי לחבר הוותיק
(ליד מדרשת רופין) מיקוד 40250
טל. 09-8943040/2 טלפקס: 09-8943041
Email: amlra@beldavid.co.il
אתר האינטרנט של המועצה האזורית עמק חפר: www.hefer.org.il



גיליון 261 - טבת תשע"ח דצמבר 2018

בהצלחה לנבחרת החדשה בעמק חפר

| אורלי אגרנט, פנינה פרידלנדר, יהודה חפר ומרים כהן |

אזרחים וותיקים בעמק חפר קוראים להתאים את הצרכים לאוכלוסייה הוותיקה בעמק לעלייה בתוחלת החיים והמציאות החדשה

לשלבם בקהילה. תושבת יישוב קהילתי אחר מבקשת להתקין שבילי הליכה, שבילי אופניים ומתקני ספורט לשירות הציבור בשטחים ציבוריים (על פי הידוע, המועצה כבר הקציבה כסף לשבילים כאלה במערב עמק חפר).
חברים אחרים תושבי עמק חפר אמרו כי הם מקווים, שגלית שאול תמשיך בדרכו של רני אידן במאבקו הקשורים לחיינו כאן: שדה התעופה, גז, נדל"ן (שלא יסתפח לנתניה), שיפור בתחום התחבורה והפקקים, בעיקר בצומת רופין בבוקר. שראשת המועצה תהיה קשובה לאזרחים ותמשיך בפעולות התרבות הרבות בעמק.
וכששאלנו באשר לתכניותיה של גלית שאול לגבי אוכלוסיית הוותיקים בעמק, השיבו - שתדע לגייס את הנוער לפעולות התנדבותיות ולעשייה יחד עם הוותיקים.
- שתטפל בתשתיות, בכבישים ובמדרכות הדורשים טיפול.

המשך בעמ' 3

עם סיום הבחירות המקומיות ובחירתה של דר' גלית שאול לראשות המועצה, תהינו במערכת העיתון "כיוון חדש" מה הציפיות של תושבי העמק מחילופי השלטון המקומי - מה אפשר לשפר, לתקן ולהוסיף? פנינו אל מספר תושבים, באופן אקראי לחלוטין, כדי לשמוע מה דעתם.
תושבים וותיקים אמרו כי, "שתי קדנציות זה בהחלט מספיק, גם לאיש המוכשר והטוב ביותר. השינוי לטובה, וזו גם הזדמנות לצעירים. מקווים מאד שראשת המועצה החדשה תעשה הכול כדי להוריד את יוקר הארנונה, ותוזיל את מחיר המים, המקשה במיוחד על האזרחים הוותיקים. תוחלת החיים של כולנו עולה ויש להיערך מערכתית לעניין ולא לחכות לכך שרק המדינה תעשה."
תושב חופית מבקש שיפור בזרימת התנועה בדרכי העמק והקטנת תנועת הרכבים דרך היישובים, באמצעות סלילת כבישים עוקפים. כמו כן, שיפור התחבורה לבני הנוער במשך השבוע, אך בעיקר בסופי השבוע. בנוסף, קישורים הדוקים יותר עם משרדי ממשלה, וחיזוק הקשר בין היישובים לבין מחלקת היישובים, בראשות נחמה כהן. תושב כפר ויתקין מבקש מרכז הכוון לצעירים, במטרה



שירות טיפול בית
מבית דוד

האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר

- * מטלות ירלאיות כאמצעות גיאלת סיעוד
- * הכיטוח האוואי
- * טיפול חנימ - עזרה סגרת לכאות (טרומ סיעוד)
- * יעוץ והגדרה לטיפול כבית
- * סיעוד אתהליך רילויאעובד/ת לר/ה

להישאר בבית ובקהילה-בביטחון ובכבוד

איתנו - אתם לא אכזר!
יונה-09-8943040, טלי-054-2159455

חדשות גמלאי עמק חפר

| זאב אלון |

מענה – רב קו

אזרחים ותיקים שימו לב!
החל מה- 1.8.18 ובהתאם להנחיית משרד התחבורה, הנחה בדמי הנסיעה לאזרחים ותיקים תינתן למחזיקי כרטיס רב קו הנושא פרופיל 'אזרח ותיק' בלבד, ולא תתאפשר מתן הנחה בדמי הנסיעה על גבי כרטיסי נסיעה מנייר. אנו ממליצים לנוסעים, שטרם הנפיקו כרטיס רב קו הנושא פרופיל 'אזרח ותיק', להקדים ולעשות כן בעמדות ההנפקה בתחנות הרכבת או בעמדות הקרובות למקום מגוריכם: שירותי רב-קו חדרה, תחנה מרכזית, סמוך לקופות. שירותי רב-קו נתניה, רחוב החלוצים 2, תחנה מרכזית לידעתכם אזרח ותיק זכאי ל-50% הנחה. לקבלת ההטבה יש להטעין פרופיל נסיעה מתאים בכרטיס הרב-קו.

הפיקוח על הבנקים והמשרד לשוויון חברתי השיקו את מיזם הבנקאות הדיגיטלית לאזרחים ותיקים

בחודש שעבר השיקו השרה לשוויון חברתי גילה גמליאל והמפקחת על הבנקים ד"ר חדווה בר מיזם ייחודי, פרי שיתוף פעולה של המשרד לשוויון חברתי, איגוד הבנקים והמערכת הבנקאית, לאוריינות הבנקאות דיגיטלית לאזרחים ותיקים. בכל רחבי הארץ התקיימו מאות הרצאות של לאזרחים ותיקים בנושא "העצמה בנקאית דיגיטלית", כאשר, בחודשים נובמבר ודצמבר הבנקים יזמינו את האזרחים הוותיקים, בתיאום והרשמה מראש ובחינם, להדרכות פרטניות בסניפי הבנקים, לצורך התנסות בשירותים הבנקאיים הדיגיטליים הקיימים בבנק בו מתנהל חשבון הלקוח. מטרת הפעילות היא לסייע לאזרחים הוותיקים להסתגל לבנקאות הדיגיטלית ולהקנות להם כלים לשיפור מיומנויות השימוש בשירותים הבנקאיים הדיגיטליים.

חוות הנוי – | רותי מיכאל | חווה חקלאית לימודית

לפני מספר חודשים קיבלה חוות הנוי בעמק חפר הכרה כמוסד רשמי של משרד החינוך (מתוך 50 הקיימות בארץ). במהלך השנה האחרונה נבנתה תשתית פיזית, גובש צוות מורים מגוון, מקצועי, בעל זיקה להוראה שבסיסה בשדה הפתוח ובגן. החווה הוכרה כחווה לימודית-חקלאית, ממוקמת בגן הבוטני, עוסקת בלימודי גינון, נוי, חקלאות, סביבה וקיימות. חוות הנוי מאפשרת למידה חווייתית מחוץ לכתה, מרחב המאפשר עבודה עמלנית ולמידה דרך הידיים – במשתלה, בגן הבוטני, בערוגות ובמרחב שמחוץ לחווה בשדות ובישובים הסמוכים. בימים אלו קולטים בחוות הנוי 5-6 כיתות ביום.

אחרי הבחירות

| נתן מרכס |

אבק הבחירות שוקע לאטו, וקודם שאנו מביטים אל העתיד אנו מבקשים להודות לרני אידן וצוותו על שנים של עבודה מסורה למען העמק ולמען כולנו. את העשייה המרובה ביצירת מאגרי מים, אזור תעשייה, פארקים פתוחים ומאבקים נגד גורמי חוץ ראינו כולם, פחות מוכרת העשייה החינוכית למען ילדים עם צרכים מיוחדים ומציאת פתרונות לאוכלוסיות המוחלשות, שלא בכל מועצה זכו להתייחסות אוהדת וקשובה, על כל אלה אנחנו מודים.

לצוות הניהול החדש הנכנס בתנופה עם הרבה מרץ ורעיונות חדשים אנו מאחלים הצלחה, אנו מקווים שהרעיונות שנשמעו במהלך מסע הבחירות אכן ייזכו להגשמה ונראה חידושים ושיפורים שינעימו את החיים בעמק, וכל זה ללא עליה בעומס המסים שכבד כבר היום, ותקווה מיוחדת, שתצליחו למצוא דרך להקטין את הלחץ הנדלני שמעלה אמנם את ערך רכושנו, אך מקטין מאד את סיכוייהם של ילדינו ונכדינו להחזיק בנחלות ובבתים. ומכיוון שבלי ביקורת אי אפשר, הקולות הצורמים שחווינו בסיום המרוץ, הטלת הרפס האנונימית על מועמדים, זרה לאופיו של עמק חפר ואנו תקווה שלא תחזור על עצמה בבחירות הבאות.

הפנים היפים שבעמק

שרה
ויטנברג

| מרים כהן |

גיל: 87

מגורים: בית בכפר

מצב משפחתי: אלמנה + 3 בנות + 8 נכדים + 10 נינים

הכי אוהבת במדינה: את המדינה עצמה. אין לנו ארץ אחרת.

הסוד לחיים ארוכים: אהבה ובריאות.

מסר לדורות הבאים: הרבה אהבה ושיישארו במדינה, אין אחרת.

לכל קוראינו,
ח' אר"ט תש"ח
חנוכה של שמחה ושקט

מאחלת האגודה
לחבר הוותיק עמק חפר
ומערכת "כיוון חדש"



ענין של נוחיות

| נתן מרכז |



שירותים כימיים

הפלא רמת הניקיון בו היא סבירה לגמרי, ואפילו הנייר מצוי שם, במרבית המקרים. אינני יודע מי אחראי לניקיונו אבל מסתבר שציבור הצרכנים בעמק חפר טוב מעט מהממוצע הארצי וניתן לתת את השירות. חיזוק לקביעה זו מצאתי גם במקום לא צפוי אחר, בבית העלמין "המסילה". זהו בית העלמין המשמש לקבורת אלה שיהדותם מוטלת בספק, והנמצא ליד גן יאשיה. מצוי שם מבנה שירותים בנוי ובו שני תאים ואף אלה נקיים ומטופלים, כנראה בזכות המועצה הדתית שלנו שמפעילה את המקום. בשאר בתי העלמין שבאזורנו גיליתי שבת השימוש סגורים ונעולים, ופותרים אותם כנראה רק לשעות שנערכת במקום הלוויה, אם תבואו לפקוד את קברי יקיריכם בשעות אחרות תמצאו, בדרך כלל, שהעסק נעול.

אני מציע, אפוא, לוועדים המקומיים לשקול פעם נוספת האם לא ניתן להקציב תקציב לתחזוקת שירותים אלה כשהם פתוחים? לכל קיבוץ או מושב ישנם מוסדות ציבור שעובד בהם קבלן ניקיון וניתן להוסיף מטלה זו לתפקידיו. לאותם ישובים שרוצים אולי להפיק תועלת נוספת, והכוונה לתועלת חינוכית, ניתן להפוך את אחזקת השירותים לחלק מאחריות תנועת הנוער, כמו למשל להפכו לאחת ממטלות בר המצווה שאנו מטילים על הנוער. מקובל היום על המארגנים לחפש רק מטלות שיש בהן מן האתגר וכיף אבל למיטב זכרוני היו גם פעם מטלות שהן "שירות לחברה". אם נשקיע מעט בחינוך, ואם נכין שילוט שיציין כי ניקיון המקום הוא באחריות הנוער המקומי, נוכל לצוד שתי ציפורים במכה אחת וכולם יצאו נשכרים. מי מרים את הכפפה?



שירותים ציבוריים נקיים באופן מפתיע

האם יצא לכם לצאת לטיול בעמק חפר ברגל או אופניים ולהרגיש לפתע צורך דחוף לשירותים? כשמדובר בטיול אינני מתכוון לסיור בקניון או לעצירת בתחנת דלק, אלא לסיור בטבע, בקיבוץ או מושב שאינך מכיר בו אף לא אחד שתוכל להיעזר בו. המצב נכון בכל גיל, אך בגילנו אנו הוא חמור פי כמה. המושג "שירותים ציבוריים" נדיר בארצנו בכלל, מסיבות ידועות: הישראלי המצוי הוא יפה נפש ואוהב ניקיון לפני שהוא נכנס לשירותים, אבל כשהוא יוצא מהם המצב כבר שונה, והתא נראה במרבית המקרים כאילו אירעה בו מלחמה. מכיוון שאיננו רוצים להיראות פריירים, כאלה שמנקים עבור מי שאיננו מכירים, התוצאה היא שתאי השירותים הציבוריים הפתוחים לקהל הרחב נדירים מאד במקומותינו ונמצאים בעיקר ליד אולמות אירועים, מסעדות או גופים שחייבים להחזיק בהם, והניקיון הוא חלק מהוצאות העסק. בשיטוטי ברחבי העמק נתקלתי עד כה רק בתא שירותים ציבורי אחד בחיק הטבע, במסלול שלאורך נחל אלכסנדר ליד הגשר שמול כפר חוגלה וגבעת חיים מצוי תא שירותים כימי, מבנה יביל שעומד שם מזה כמה שנים, ולמרבית

האגודה לחבר הוותיק-עמק חפר
קהילה תומכת עמק חפר

תוכנית מיוחדת למען האוכלוסייה המבוגרת, הצטרפו גם אתם לקהילה התומכת המעניקה לחבר מצוקה המחובר למוקד 24 שעות ביממה, 365 ימים בשנה.

חזק!!! סכסוד מסמעותי לניצולי טוואה

- שירותים רפואיים בבית 24 שעות ביממה.
- אב קהילה זמין לקשר אישי.
- סיוע בסידורים יום יומיים, תיקונים קלים בתחזוקת הבית
- ביטחון אישי ושקט נפשי

השותפים:

- מועצה איזורית עמק חפר
- האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר
- האגף לשירותים חברתיים עמק חפר
- משרד הרווחה
- מוקד אנוש

לפרטים נוספים על הצטרפות לתוכנית לפנות:
לאב הקהילה איתן דהרי
050-8788324

בהצלחה לנבחרת החדשה בעמק חפר
המשך מעמ' 1 -

- שתשקיע גם בביטחון האישי בכפרים גם ולא תטיל את האחריות על כך על היישובים עצמם.
- דור הגימלאים "הצעירים" נופל, קצת, בין הכיסאות כי לגילאים האלה אין פעילות הולמת בתחומי המועצה.
- בענייני ביטחון כלל ארצי: ברוב בתי הוותיקים אין ממ"ד. המחיר על בניית ממ"ד הוא גבוה ורבים מבין האזרחים הוותיקים אינם יכולים לעמוד בהוצאה הכספית בבניית הממ"ד. מה הפתרונות שיש למועצה להציע? על ראשת המועצה לחדש את האפשרות להקמת ממ"ד בלא צורך להנפיק רישיון ואישורים בירוקרטיים מהמועצה.

אנו מאחלים לגלית שאול הצלחה בתפקידה, לטובת כולנו.

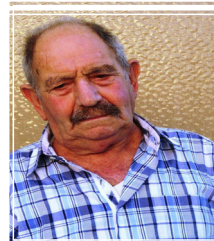
רפתן בכפר ויתקין

| נירה בן אריה |

ואנחנו משווקים כ-20 מיליון ליטר חלב בשנה. זו הרפת השנייה בגודלה בארץ." למנחם סיפור מעניין על המצור שהטילו הבריטים על קיבוץ גבעת חיים: "לאחר שב-1947 פוצץ הפלמ"ח את הרדאר בגבעת אולגה, הם שמו מצור על הקיבוץ גבעת חיים, במטרה למצוא את לוחמי הפלמ"ח. מאות אנשים הגיעו מהסביבה אל הקיבוץ כדי לשבש את החיפושים ולבלבל את האויב. בין הבאים היו גם ארבעה צעירים מהכפר, בנוסף לחברים מהמושב. אני הייתי ביניהם, בן 16 בלבד. לשם שינוי, באירוע הזה פתחו הבריטים באש, הרגו שמונה ופצעו עוד כמה. נעצרו 134 צעירים, ביניהם אנחנו, בני הכפר. נשלחנו למחנה המעצר בלטרון. ישבתי שם כארבעה חודשים. שם פגשתי לראשונה חברי אצ"ל ולח"י, והתרשמתי מאד מהנחישות וההקרבה שלהם. הבנתי שהדרך שלהם להיפטר מהבריטים שונה מארגון ההגנה, אך המטרה זהה."

איזה מסר יש לך להעביר לגמלאים?
"כל עוד אתם יכולים – תעבדו, המשיכו בכך, המשיכו בפעילות גופנית ורוחנית. תוסיפו לכם בריאות ושנים."

המשכים קום לצעדה ברחוב דרך הכפר בכפר ויתקין, עשוי לראות את מנחם מיודובניק בן ה-90, נוהג בטרקטור למרכז המזון כדי להביא אספקה לרפת שלו הממוקמת באחד השדות.



"אני קם מדי בוקר ב-06:30, עם כאבים כאלה ואחרים כדי לעבוד מנחם מיודובניק ברפת, וזה סימן עבורי שאני עדיין חי," אומר מנחם, "ואני חושב שזה מה שמעניק לי אריכות חיים."

מנחם, תמיר וזקוף, נראה צעיר מכפי גילו, נשוי לשושנה, אב לשלושה בנים, ולו גם 7 נכדים ו-6 נינים. בעל זיכרון נפלא, וכשאני זקוקה למידע על עברו של הכפר אני פונה אליו.

מתי הגעתם לכפר?

"הגענו לכפר כשהייתי בן ארבע, וכשהייתי בן שמונה קנו הוריי את הפרה הראשונה. אז למדתי לחלוב, ומפרה אחת הגענו היום ל-110 פרות. מחליבה בידיים הגענו לרפת מודרנית, שבה הפרות מגיעות לבדן למכון החליבה. הרפת שלנו היא אחת מ-22 הרפתות הפעילות בכפר ויתקין,

תערוכת ציוריה של האומנית אביבה נקר

| אביבה ששון |

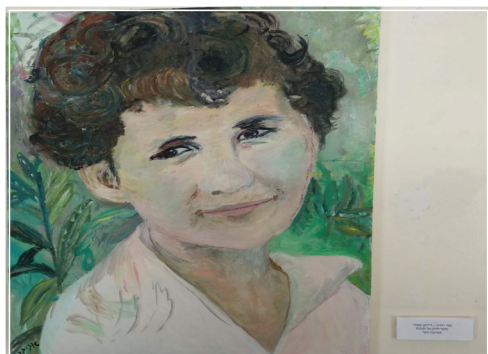
בתל אביב הוצגה לאחרונה תערוכת ציורים מגוונת מפרי מכחולה של אביבה נקר. אביבה נקר, עיתונאית, חברת מערכת "כיוון חדש" עמק חפר, מתגוררת עם משפחתה במושב חניאל. ברשותם משתלה המכילה מגוון צמחים, עצים ופרחים וידעוניה בנושא מורחבות. לא ידעתי על כשרונה הנוסף כציירת.

קבעתי לבקר בתערוכה שהוצגה בבית תנועת המושבים-תל אביב. בהגיענו למקום הופתעתי לגלות כשלושים ציורים גדולים וקטנים בהם דיוקנאות, ציורי עירום ארוטיים, פרחים, צמחים ובעיקר נופים ואגמים מרהיבים. תוך כדי שוטטות והתבוננות בין ציור למשנהו, ניגשה לאביבה שהתלוותה אלי בתערוכה, אישה כבת ארבעים והתעניינה ברכישת ציור עירום חושני לחדר השינה שלה. אביבה הנבוכה לא ידעה את נפשה מהתרגשות והשיבה שתיתן תשובה.

הציירת, בתערוכתה הביעה את כשרונה ורגשותיה במכחול וצבעי אקריליק על בד קנבס, והציורים המרשימים נשאו חן בעיני ובעיני הצופים האחרים. אביבה הינה אומנית כשרונית, בעלת מעוף והבעה, ואני פונה לכל מי שלא הספיק עדיין לראות את עבודותיה, לבקר ולהתרשם מהתערוכה שמוצגת כיום בביתה בחניאל.



אחת מיצירותיה של אביבה נקר



דיוקן עצמי של ילדות

חג החנוכה

| מרדכי טחן |



כמספר הימים שקבע שלמה המלך בחנוכת בית המקדש הראשון.

הדלקת נרות כטקס קבוע, נזכרת לראשונה, בברייתא שבת. לפי בית הלל, מתחילים בנר אחד ומוסיפים נר בכל יום משמונת ימי החג. ואילו לפי בית שמאי, מדליקים שמונה נרות ביום הראשון וגורעים נר אחד מידי יום.

הסביבון – אחד מסמלי החג עבר דיונים לקביעת שמו: חזרזר, סבסב, כרכר ועוד. סביבון ניצח. גם הסופגניה זכתה לדיונים לקביעת שמה. לביבה, אספוג (על משקל אתרוג)

לסיכום: אי אפשר שלא לתהות על תעלולי הגורל וההיסטוריה. מייסדי שושלת המכבים: מתיתיהו, יהודה, יוחנן, אלעזר. שמות יהודיים למהדרין, אשר שם אדוני שזור בשמם, נלחמו בשמו ולמען תורתו ביוונים ומתייוונים והחזירו עטרה ליושנה. צאצאיהם, המשך שושלתם, אריסטוביליס, הורקנוס, אנטיגונוס – שמות יוונים למהדרין, כיהנו בין ראשי השלטון והכהונה. יריבויות בתוך השושלת הביאו לסופה ולחורבן ירושלים ובית המקדש.

צחוק הגורל, ספר המקבים השתמר רק הודות לתרגומו היווני.

חג זה נקבע לדורות על ידי יהודה החשמונאי, לזכור ולהזכיר את אשר חוללה מלחמת החשמונאים ביוונים, ששלטו אז בארץ ואת נצחונה המזהיר.

אכן, ניצחונות של מצביאים בישראל היו גם לפני החשמונאים, ליהושוע בן נון ולדוד המלך, אך הם לא היוו סיבה מספקת לקביעת חג לאומי – אף לא נס פך השמן של אליהו הנביא (מלכים א' ו"ז) או אסוך השמן של הנביא אלישע, אשר פדה מעבדות את בניה של אלמנה ענייה.

אנו חוגגים את חידוש העצמאות המדינית, אשר אבדה לישראל מאות שנים קודם לכן, לאחר חורבן בית ראשון והגליית העם. תחת שלטון הפרסים קיבלנו אוטונומיה דתית רוחנית בלבד. גם מלחמת המכבים הייתה בתחילתה, על הזכויות הדתיות, שנשללו מהעם על ידי אנטיוכוס, אשר כפה את התרבות ההלניסטית, ובהמשכה עד לנצחון המלא וכינון עצמאות מדינית.

שמו של החג – חנוכה – מלמד אותנו, שהוא לזכר ניקיון בית המקדש והמזבח מאלילים והחזרת עטרה ליושנה. אנו חוגגים חנוכת המזבח, שנקבעה ליום כ"ה בכסלו, למשך שמונה ימים.

זהירות כלבים

| יעלי גורדון |



שלושה פקחים על 40 יישובים? זה ממש מעט...

"היו לנו רק 2 פקחים, בשנה האחרונה. לאור ריבוי התלונות. הוספתי עוד פקח עם

מכונית כדי להגביר את האכיפה. בסמכותם להטיל קנס כספי של 500 ש"ח על אי קשירת כלב. ואם הכלב נשך ו/או עדיין מסתובב חופשי בחוץ הוא נלקח להסגר. יש גם פקח חיצוני בחוף הים שנותן קנסות בימי שישי ושבתי. יש 1500 קנסות בשנה. אך אם הפקח לא צילם את הכלב ברשות הרבים אי אפשר לתת קנס."

ולכן זה לא כל-כך יעיל. עד שהפקח מגיע הכלב המסוכן נעלם. מה עוד אתם עושים?

"אנחנו עושים מבצעים יזומים ביישוב בו יש תלונות חוזרות על כלב ספציפי. במשך שבוע, פעמיים ביום, הפקח מגיע למקום. אפשר לפנות דרך מזכירות היישוב או באופן פרטי למוקד המועצה והפקח יצור אתכם קשר."

הנה מספרי הטלפון:
מוקד המועצה: 09-8973303/4
שירות וטרינרי: 09-8981670

ואם גם זה לא עוזר והשכנים "הטובים" ממשיכים לצפצף על החוק ולהתעמר בכם, תמיד אפשר לפנות למשטרה. תושבים מספרים שלאחר מכן, באורח פלא, נפתרת הבעיה.

ובינתיים- זהירות כלבים! כבר אמרנו? ...

"מה את פוחדת הוא לא עושה כלום." הוא צעק אלי מרחוק כשכלבו הפראי שעט לעברי בטרופ, חושף שיניים כמוצא שלל רב, שעה שטיילתי לתומי עם כלבתי הקטנה ברחבי הכפר.

נשימתי נעתקה באחת. כלבתי נשתלה בתוך האדמה ואני הרגשתי שהתקף הלב קרוב מתמיד. הכלב הפראי ניסה להתנפל עלינו ורק בנס נחלצנו מאימתו.

כשנשימתי שבה אלי שאלתי את בעל הכלב האם הוא יודע שעליו לקשור את הכלב ברצועה. כפי שנדרד על פי חוק? "שמעתי משהו," הוא ענה. "אבל לא עברתי מהעיר לכפר כדי לקשור כלב. אז עזבי. הוא באמת לא עושה כלום." לא, זה אינו תיאור דמיוני וגם לא התחלה של ספר. זו מציאות יומיומית המתנהלת ברחבי עמק-חפר בין שומרי החוק לבין מפריי.

לאחרונה ירעו מספר מקרים בהם הותקפו ונושכו אנשים על ידי כלבים. בקרבת עגלות הקפה ביישובים - ואין מושיע. ומה אומר החוק? החוק להסדרת הפיקוח על כלבים משנת 2002 קובע, בין היתר, כי המחזיק כלב חייב לשמור על כלבו בחצרו. יש לסמן את החצר בשלט "זהירות כלב". במידה והכלב יוצא לרשות הרבים הוא חייב להיות מוחזק ברצועה בידי אדם שיכול לשלוט עליו. כלבים המוגדרים על פי החוק "כלבים מסוכנים" מחויבים במחסום על פיהם.

שאלתי את ד"ר לבל אהוד, וטרינר המועצה, האחראי על אכיפת החוק, האם החוק לתושבי עמק-חפר הוא המלצה בלבד? "ממש לא! יש לנו 3 פקחים בכוננות המסתובבים בין 40 יישובים מ-7.30 בבוקר עד 22.00 בלילה."

גשמי ברכה מול גשמי שנאה

| אברהם נאור |

"המהפנט"

תרגמה משוודית רות שפירא

ספר

| יוסי כפרי |



ספור מתח על מהפנט הנקרא לעזור בגילוי רוצח שהרג את הוריו ואחותו הקטנה של נער השוכב פצוע קשה בבית החולים בסטוקהולם. העלילה מערבת את אריק מריה ברק המהפנט ומפקח המשטרה יונה לינה. מצב זה בו נשבע המהפנט כי לא יחזור יותר לריפוי תוך היפנוט מוליד הסתבכויות בלתי משוערות. גם בתוך החושך השלג והקור העז הפוקדים את המדינה שבדיה בחג המולד לא נעצר מחול שדים, וגרוע מכך הרציחות. חייהם של שלוש דמויות ביחוד מסתבכות כמעט ללא מוצא תחת לחצים ופחד. היפה בספר הוא תיאור מבנה החברה, נופיה ומקומות רבים על פני המפה של שבדיה. אנחנו יכולים ללמוד על אופיים של אנשי צפון אלה מנהגייהם, פחדיהם ותקוותיהם. הקורא יצטייד בנחישות, אורך רוח ודבקות במטרה.

ספר לא קצר שנכתב על ידי אלכסנדרה ואלכסנדר אמדורל, בשם העט לארס קפלר.

גשמי ברכה ירדו עלינו – היורה האדמה קיבלה אותם בשמחה.

כל זרע וצמח ירווה ויפרה. בעצי הפרדס יבשיל הפרי, יפרחו הפרחים בגני- בגנך.

גשמי שנאה ירדו עלינו – גשמי טילים. שוגרו על ידי אנשים רעי לב

נועדו להרוס ולפגוע באנשים וילדים זו משאת נפשם של אנשים שרק לרצוח ליבם תאב

גשמי שנאה ירדו על אחינו היהודים, מטרות של כדורים ניקבו את ליבם

נורו על ידי בן בליעל – סתם, כי הם נחמדים. רצחו אנשים שבאו להתפלל או לשמוח עם משפחתם.

גשמי ברכה, שובו ובואו אלינו

מחו את כל הרוע, את הצער והכאב תמשיך רוח בנין שמחה ויצירה, בינינו. יבוא שוב הטוב וישמח את הלב!

"נוסטלגיה"

סביביון מעופרת יצוקה

| חיים לב |

יצחק טורבן היה מנהלו הראשון של בית הספר בכפר ויתקין. הוא גם היה "המורה למלאכה" והייתה ברשותו התבנית המצולמת.

לקראת חג החנוכה היו אוספים התלמידים גרוטאות עופרת, כגון סיפונים של כיורי מטבח, ואחר כך מתיכים ויוצקים סביבונים באמצעות תבנית הנחושת (המתפרקת).



בתשבץ: שמות של 12 דגי מאכל
האמרה: ספר ויקרא פרק י"א פסוק 12

ת	ש	ר	ק	צ	פ	ע	ס	נ	מ	ל	כ	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
	14	10							13	6	18					9	17	11		3	

3	13	7	10	☆	2	1	21	ד 17	☆	2
21	20	21	13	3	☆	21	20	ג 11	8	10
8	☆	22	14	☆	10	☆	☆	ה 9	☆	17
6	17	21	☆	19	1	2	כ 18	☆	6	1
9	6	☆	2	20	☆	5	ש 14	10	8	21
☆	☆	22	6	10	☆	13	ר 10	☆	10	☆
☆	16	10	13	6	☆	☆	ה 9	ל 6	22	8
15	1	19	20	☆	16	2	☆	מ 13	☆	20
20	8	1	21	☆	21	☆	6	א 3	19	10
21	10	20	☆	21	8	20	13	כ 18	☆	22
9	1	21	20	8	10	8	☆	ל 6	20	2

האמרה:

$\frac{10}{13}$ $\frac{1}{18}$ $\frac{19}{6}$ $\frac{21}{3}$ $\frac{2}{9}$ $\frac{20}{4}$ $\frac{6}{22}$ $\frac{21}{14}$ $\frac{1}{14}$ $\frac{3}{22}$ $\frac{10}{5}$ $\frac{14}{14}$ $\frac{3}{22}$ $\frac{6}{20}$ $\frac{18}{20}$

פתרון תשבץ נובמבר 2018 : אפרסק, תפוח עץ, רימון, אגס, שזיף, תפוז, תאנה, משמש, ענבים, תמר.
האמרה: כי תבואו אל הארץ ונטעתם כל עץ מאכל.

מחול "פינה-אווש"

| כפרי יוסי |



מחול מזורקה פוגו

כל מחוללי ואוהבי המחול המודרני נהגו לכנות את פינה באווש כ"האימא הכוריאוגרפית המעניינת ביותר המקורית והמשפיעה הגדולה ביותר בתחום הזה".

להבדיל מהמחול הקלאסי, הבנוי די סכמתית, במחול המודרני מותר כמעט הכול. "האם מים שנשפכים על במה זה לא תנועה?" הייתה שואלת, "והאם תנועותיו של סוס ליד רקדנית הם כפירה בכל? האם מה שקורה ב'בית הקפה של מילר' זה לא מחול מודרני? זה לא תנועות ללא סוף???" בקיצור המילה 'לא' אין מקומה כאן. יש כאן המון סיטואציות והתנועות עוברות מאחת לשנייה כמעט ללא חזור. פינה יצרה כארבעים וחמישה מחולות וכל אחד שונה מחברו ללא הכר. היא לקחה את רקדניה להר חלק עם סלעים,

או לעיר השוקקת רכבות חשמליות, הולכי רגל, חנויות, פינות האשפה והביוב של

העיר, ויצרה אינטראקציה כמעט בלתי ניתנת להבנה. העניין שלה גם היה בהבנת בני אנוש ובמשמעות חייהם, היחס בין צבע לחושך, ובין כלי נגינה הרוקד כביכול מול האישה המנגנת עליו. לאחרונה יצרה את המחול "מזורקה-פוגו" המתחולל בליסבון שבפורטוגל והמוסיקה בהתאם - נפלאה!!! ישנו גם משהו מאד משותף לבאהייה שבברזיל, "קפ-קֶרְדֶּה", ופורטוגל בה צמח נושא מוסיקאלי ייחודי מאד והוא ה"פאדו".

הרקדנים שהו תקופה ארוכה בליסבון ומתוך כך גם יצרו את יחסם למחול המאד עמוק שפינה באווש הביאה לפנינו הפעם. חבל רק שכל כך הרבה שנים עוברות בין הופעה להופעה אצלנו בישראל.

זכרו טוב את השם, שהוא גם שם הלהקה ואל תפספסו בפעם הבאה שיבואו הנח. זו הייתה חוויה, פינה באווש הבלתי נשכחת.

חדר כושר למוח

| אורלי אגרנט |



טובים שייכים לאנשים המתקרבים לגיל 30, נשארים יציבים ברמה זו עד גיל 40, ואז מתחילה לחול ירידה. השורה התחתונה של המחקר הייתה שהתרגול מוביל בכול גיל לשיפור בעל השלכות לטווח ארוך.

עם העלייה בגיל פוחתות היכולות של המוח, אולם

הדבר ניתן לתיקון בעזרת תרגול מהנה ופשוט. מסתבר שמוח מבוגר הינו גמיש, מסתגל ובעל יכולות תפישתיות טובות, ומידת השיפור של היכולת המוחית תלויה בכמות ובאיכות האימון שלו. ועל פי מכון יִבְרִיץ סְרִיפִי חשוב להתחיל לבצע אימוני מוח החל מגיל 40 ומעלה, ובכך לשפר את הזיכרון ואת היכולות הקוגניטיביות הנוספות. אימון יומי בעזרת משחקים לאימון המוח עשויים לתרום לשמירה על כושרו, אך הם לא מועילים אם שינה אינה מספקת, שכן שינה חיונית ליצירת זיכרון לטווח ארוך. במחקר שהתפרסם במאמר בירחון המדעי "סיאנס", בשנת 2011, הסיקו החוקרים שפעילות מוחית לבדה אין בה כדי לגבש זיכרון ארוך טווח וכי שינה מספקת היא תנאי הכרחי לכך. יתרה מזאת, במחקר אחר משנת 2010 נמצא כי הפרעות שינה מתמשכות עלולות להוביל לירידה ב'נפח המוח'. ב-2012 חוקרים בבית הספר לרפואה של אוניברסיטת וושינגטון מצאו קשר בין ליקויי שינה לבין תופעות מוחיות מסוימות המאפיינות חולי אלצהיימר. ולסיכום: תסייעו לעצמכם רבות אם תאמצו סגנון חיים שבו יש מקום לאימונים קבועים למוח ולגוף גם יחד.

הרופאים טרם מצאו פתרון בטוח למניעת דמנציה וכל מה שמתלווה אליה. עם זאת, חוקרים גילו שאנשים שעסקו בפעילות גופנית – המוגדרת, בדרך כלל, כפעילות אירובית המגבירה את קצב הלב ושוות ערך להליכה נמרצת של כ-30 דקות ביום, חמישה ימים בשבוע – נמצאים בסיכון לפתח דמנציה פחות מאלה שעוסקים בפעילות נייחת בלבד. הפעילות הגופנית עשויה לדחות גם את התפרצות התסמינים

ובדיוק כמו הגוף שלנו, גם המוח שלנו עשוי להרוויח משימוש תדיר ומהפעלה נוספת שלו. הפעילויות המנטאליות הטובות ביותר הן אלו שאתם יכולים לעשות יחד עם אנשים אחרים, כמו מועדון קריאה, וויכוחים קבוצתיים (ואין כמו הישראלים והיהודים להתווכח על כל נושא), פעילות התנדבותית ובילוי זמן איכות עם חברים ועם המשפחה. משחקים, חידות, סודוקו, תשבצים, לימוד שפה חדשה, גם הם יכולים לסייע. בספרים, באינטרנט, באפליקציות ובכל מיני תוכנות ניתן למצוא אפשרויות בלתי מוגבלות לאימון, רובן טובות מאד וחלקן הגדול אפילו חינמי (מתוך מאמר בכתב העת של מאיז קליניק, נובמבר 2018).

מחקר שנערך על ידי ד"ר קייסי ואשר תוצאותיו הוצגו בכינוס מדעי בשנת 2012, הראה שתרגול המוח, בכול גיל, מוביל לשיפור משמעותי ביכולת הזיכרון, הביטוי המילולי, הריכוז והכושר לפתור בעיות. המחקר הני"ל היה מאלף מבחינות רבות. ראשית, ניתוח התוצאות הבסיסיות (ללא תרגול) על פי גילאים הראה שנוער בגיל 16 מפגין את הביצועים הכי טובים במשחקי זיכרון, ומגיל זה ואילך חלה ירידה מסוימת ועקבית ביכולת. לעומת זאת, בכול הנוגע ליכולת ביטוי מילולית, הביצועים הכי

חודש האזרח הוותיק במוזיאון הישראלי במרכז יצחק רבין

חיים לבנון 8 רמת אביב, תל אביב

האירוע יתקיים ביום שני, 31/12/2018

בתוכנית:

9:30 קבלת פנים, כולל קפה ומאפה. סיור מודרך בתערוכת 70 שנה למדינה

11:00 בילוי נעים עם מולי שפירא. מופע קומי המשלב סיפורים על העיר תל אביב, דרך תחנות בחייו.

12:30 הרכב מוזיקלי. שירי ארץ ישראל שכולנו אוהבים.

מחיר: 110 ₪, כולל הסעות מהישובים. הרשמה בתשלום אצל רכזי היישובים.