


# לא להעביר עודפי גבייה לאוצר

ערב ראש השנה העברית החדשה, החליט שר הרווחה חיים כץ להפסיק את העברות עודפי הגבייה של הביטוח הלאומי לקופת האוצר, כדי להבטיח את עתידו ועצמאותו של המוסד.

המוסד לביטוח לאומי גובה בשנה ב  כ-80 מיליארד ₪ ומעביר לאוצר המדינה סך של 20 מיליארד ₪ בשנה. כפי שפורסם יש חשש כי בעוד ארבע שנים יהיה המוסד לביטוח לאומי בגרעון ובעוד כעשרים שנה יפסיק לתפקד, כאשר כבר עתה חייב האוצר למוסד למעלה מ-200 מיליארד ₪.

הגמלאים קוראים לשרי הממשלה ולח"כים לתמוך בהחלטה. "אם אכן החלטתך תמומש, נוכל לצפות גם להעלאת קצבאות הזקנה מ-17% מהשכר הממוצע במשק ל-25% כפי שהיה עם הקמת הביטוח הלאומי לפני 54 שנים" נכתב במכתב ששגרה הסתדרות הגמלאים לשר כץ.



עמותת גימלאי עמק חפר

**בשורה חשובה  
לוותיקי עמק חפר!**

האגודה לחבר הותיק בשיתוף עם "בית בכפר" - רשת הדיור המוגן המובילה בישראל, מציעים הנחה בתנאים מיוחדים ובלעדיים לוותיקי עמק חפר ולהורי התושבים בעמק.

הרעיון הינו לאפשר לוותיקי האזור דיור מוגן ב"בית בכפר" (ביתן אהרון) ולהשאר קרובים למשפחה ולאזור אותו הם אוהבים.

שימו לב! - ההטבה הבלעדית מוגבלת בזמן. זו הזדמנות חד פעמית לעבור לדיור מוגן בתנאים שלא יחזרו.

**לבדיקת זכאות יש לפנות למוקד:  
1-800-30-70-70**




**בית בכפר**  
בניית דיור מוגן בתנאים מיוחדים

## שירות טיפול בית

### מבית דוד

**האגודה לחבר הוותיק בעמק חפר**

- מטפלות ישראליות באמצעות גימלת סיעוד של הביטוח הלאומי
- טיפול חנים - עד להסדרת זכאות (טרום סיעוד)
- יעוץ והדרכה לטיפול בבית
- סיוע לתהליך רישוי לעובד/ת זר/ה

**להישאר בבית ובקהילה - בביטחון ובכבוד**

**יונה - 09-8943040, טלי - 054-2159455**



**א'נו - אטק א'א א'בז!**



# "הערפל המתפוגג"

תאטרון בין לסיין

ספר

מאת: נירה בן אריה

מאת: קייט מורטון, תרגום מאנגלית: קטיה בנוביץ, המו"ל: כנרת זמורה ביתן. גרייס ברדלי, בת 95, הייתה משרתת באחוזת ריוורטון שבאנגליה, באחוזה שהשתייכה למשפחת לורדים מ-1914 עד 1924. גרייס מעלה זיכרונות מימי שירותה במקום, מתארת את חייהם של המשרתים, כשבראשם עומד רב-המשרתים המחלק תפקידים ועבודות בקומות העליונות של הטירה, בה גרים בעל האחוזה ומשפחתו. גרייס מגיעה לשם בגיל 14 והופכת למשרתת האישית ואשת סודן של האנה ואמלין, בנות הלורד. לאורך השנים מגלה גרייס סודות מזעזעים, אותם היא שומרת לעצמה. עולם שהיה ואיננו עוד. זהו ספרה הראשון של הסופרת, תורגם לשפות רבות וזכה להצלחה רבה.

# הזקנים מקומם בחברה הישראלית

מאת: גדי חרמון

מנסה אני להתבונן בעיניים, לא ניטראליות - אני יודע, לבחון מה מקומו של הזקן בחברתנו ומה ההבדל בין הצעירים, בני התשחורת, לאבותיהם ו/או סביהם.

לא נולדנו עם מחשב ביד, המיומנות להפעלת מחשב או כל אביזר מכני ו/או חשמלי לא טבועה בנו. הצורך בשימוש במכשירים המודרניים אינו מוטל בספק, לצערי מפעילי השירותים למיניהם, כמו: קופת חולים, חברות ביטוח, מוסכים או כל נותן שירות העושה שימוש במענה אלקטרוני, "לשירותי משרד, הקש 3 - למשרד - הקש 8"...מעמידים את שירותיהם לקהל הרחב, שחלק ממנו הם אנחנו, הזקנים; שאינם בקיאים ברזי האינטרנט, כמו ה"פייסבוק" או כל תכנה אחרת הברורה ומובנת מאליה לצעירים שבינינו. ואת הטלפון "החכם" עוד לא הזכרתי... והטלוויזיה, קרייני ומגישי התכניות מדברים במהירות עד כד [מסמך] שקשה להבינם. שלא לדבר על הכתוביות המופיעות ונעלמות לפני שמספיקים לקרוא אותן... "ועתה לפרסומות..." המעניין הוא שהפרסומות בטלוויזיה ובכלל...מיועדות לצעירים שבחברה. בקיצור, לפעמים נוצר הרושם שאפיק תקשורת חשוב זה לא מביא בחשבון את הזקנים שבחברה! וחבל...

## חדשות גמלאי עמק-חפר

מאת: אביבה שושן

## ממתיקים מלאכותיים ותזונתנו

מה ידוע לנו על ממתיקים מלאכותיים במשקאות? מאמר שפרסם רותם אליזרע - כתב הבריאות של ידיעות אחרונות - עוסק במחקר שנעשה באוניברסיטת בן גוריון ובאוניברסיטת NTU בסינגפור. המחקר מתמקד בממתיקים מלאכותיים המשמשים להמתקת משקאות קלים, כגון קוקה קולה זירו ומיצים למיניהם. המחקר מציין שישה ממתיקים: אשלגן, ניו-טאם, סוכרלוז, אספרטיים, סכרין-סכרוז ואדוואטיאם, שכולם רעילים ומעכבים את התפתחות חיידקי האי-קולי הנמצאים במעיים באופן טבעי.

פרופסור קושמרו עורך המחקר מציין שפגיעה בחיידקי האי-קולי יכולה לפגוע משמעותית בפעולת העיכול ולהוביל לבעיות בריאותיות קשות. הניזוקים העיקריים הם אלה שלא רוצים להשמין או אלה שרוצים לרדת במשקל בעזרת שתיה של משקאות דיאטטיים.

חיידקי האי-קולי חשובים מאד למערכת העיכול ולבריאות שלנו. פרופסור קושמרו מוסיף במאמרו, "אני ממליץ לא לצרוך ממתיקים מלאכותיים. אמנם גם הסוכר אינו בריא, אך אפשר להימנע ממנו."

ידוע, ממחקרים קודמים שבוצעו בעולם, שממתיקים אינם בריאים ומעכבים כניסה להיריון אצל נשים רבות, ואף אינם מביאים לירידה במשקל, כמו כן הם מגדילים את הסיכוי לחלות ולפתח סוכרת, דמנציה ובעיות זיכרון. הבחירה וההחלטה נתונות בידיכם.

## מרים כהן

מאת: מרים כהן



שם: שפרה ב

גיל: 86

מגורים: כפר ויתקין

מצב משפחתי:

אלמנה + 3 ילדים + 10

נכדים

הכי אוהבת במדינה:

הכול. אוהבת מאוד את המדינה.

הסוד לחיים ארוכים: שלוה. לא להתרגז.

עניין של אופי.

מסר לדורות הבאים: יהודים צריכים לחיות בארץ.

זו המדינה שלנו.

הגוזלים שלנו עזבו את הקן, כמאמר השיר, פרשו כנפיים ועפו, ואנחנו נשארו בקן שטיפחנו משך 32 שנים בשמחה, בצמיחה, באהבה מחפשים זה את זה בחדרים שנותרו רייקים והפכו אט אט למחסנים. הניקיון הכביד, עבודת הגינון הפכה לנטל ועייפות החומר תרתי משמע החלה לתת אותותיה. הפנמנו את העובדה שהזמן עושה את שלו ועלינו לסיים תקופה ולהתחיל אחרת.

התחלנו בחיפוש אחר דירה. איך עוברים מבית רחב מידות לדירה מחצית מגודלו של הבית, במגדלים – קומה 15? איה האדמה? המיית הרוח בעצי האקליפטוס שבחורשה?

עברנו. עובדה. איך אורזים 42 שנות נישואין, נדידה משפחתית על פני הגלובוס ונטייה אישית לאסוף-לאגור זיכרונות בעלי נפח? כיצד לארוז תואר ראשון ושני ועוד אחד ביניהם? "מתי עיינתי בהם לאחרונה?" ויתרתי לא בקלות על העבודות שהקדשתי להן זמן יקר והרבה אהבה. שוכנעתי שהיום בלחיצת מקש אוכל להגיע לכל נושא.

חפצים מבית אבא, מזכרות ללידה ראשונה, שנייה ושלישית. פריטים, פריטים, פריטים מהסבתא כש... מהדודה ש... מהגיסה... מהילדים והספרים בעשרות, וכמעט כולם אהובים, והתמונות בהמוניהן וכל אחת סיפור וכל אחת חוויה, ואיך אפשר לזרוק? וכן הלאה וכן הלאה.

עצות ותגובות הגיעו מכל עבר, הטובה שבהן הייתה: "סליחה, מנטלית, אתם בסדר? מי עובר מהכפר לעיר?" תקופת המעבר לוותה במתיקות הזיכרון וכאב הפרידה – אבדן של ממש. היינו על סחרחורת רגשית פעם למעלה ופעם למטה. הנכדים ביקשו שלא...הוריהם – ילדינו, עודדו שכן.

ראשית חכמה אפשרנו לילדים לבחור, לא הרגישו בנוח, מסרנו בחפץ לב. השיטה הייתה בכל מה שמתלבטים עורמים בסלון. אישי יקירי תוך שניות ערם כך שמדורת ל"ג בעומר הייתה עומדת נכלמת. לקראת הצהריים ה"חרטה" ו"הלא" הקטינו את גובה הערימה. וכך חוזר חלילה מידי יום. ולאורך כל הדרך הלבטים ומכאובי הפרידה.

כשבועיים לפני המעבר הוזמן בעל חנות יד שנייה ובמחי יד וללא היסוס סיים את ההתלבטות שלנו.

לאישי, שהבית היה זיכרונות והזיכרונות היו הבית, היה

קל מאוד לארוז וקשה מאוד לעזוב. לי היה קשה מאוד לארוז וקל מאוד לעזוב.

וויליאם ברידג'ס בספרו מעברים והתחלות חדשות עושה את ההבחנה בין שינוי למעבר והוא אומר כך: "אחד ההבדלים החשובים ביותר בין שינוי לבין מעבר הוא ששינוי מיועד להשגת מטרה, ואילו מעבר מתחיל בויתור על מה שכבר אינו מתאים, או אינו הולם את השלב שאליו הגעתם."

לפיכך, אנחנו עשינו מעבר, ברור לנו שזה היה צעד נכון. כשנה וחצי אחרי, אישי יקירי יוצא מידי בוקר למרפסת מביט אל בהונות רגליו אל פיסת הדשא החסרה ומתחקה בערגה אחר שירת ציפורי חורשת האקליפטוס ואני מביטה אל אופק, לכחול האין סופי של הים, ומניסה יונים מטרידות.

אני מאמינה שמטאפורית אנחנו כמו השבלול, נושאים את זיכרונות חיינו בתוכנו באשר נלך.

הגוזלים שלנו עזבו את הקן ואנחנו בונים קן חדש.



האגודה לחבר הוותיק - עמק חפר

## קהילה תומכת עמק חפר

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

**רצו!! סבסוד משמעותי לניצולי שואה**

- ☺ 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 אזורית 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

# חיסוני חורף

מאת: אורלי אגרנט

(ספטמבר-אוקטובר). רצוי להקדים את מבצעי החיסון כי ההגנה כנגד השפעת מתחילה רק שבועיים אחרי מתן החיסון – שזהו פרק הזמן הנדרש לגוף לפתח נוגדנים נגד הווירוס. לא ניתן לחלות בשפעת בגלל החיסון, כי אין בו חומר פעיל. וגם אם אנשים נדבקו בשפעת, על אף שחוסנו, התופעות תהינה קלות יותר ולא מסכנות חיים. לעתים יש תופעות לוואי קלות, אם זה אודם במקום הזריקה, או תחושה כללית של שפעת קלה (חום לא גבוה, כאבי שרירים וכד') אך היא חולפת כעבור יום או יומיים.

כמובן, אין להתחסן כשחולים במחלה כלשהי. במקרה שידוע על רגישות לביצים רצוי ליידע את המחסן, מומלץ להימנע מקרבה לאנשים חולים בשבועיים שאחרי קבלת החיסון. כמו כל דבר, גם לחיסון הזה תיתכן תגובה אלרגית. כמו בכל חיסון, כך גם כאן יש הטוענים נגד ויש הטוענים בעד. אלה הטוענים נגד יאמרו כי הם מעדיפים לא להכניס גורמים זרים לגוף (כפי שקורה בשנים האחרונות עם חיסוני התינוקות והילדים), ושהגוף יכול להתגבר על הווירוס בעצמו. הטוענים בעד אומרים שאין נגד, יש רק בעד. והכוונה היא שהחיסון יעיל לא רק לאדם המתחסן, אלא גם מונע ממנו להדביק את סביבתו ובכך לגרום לעלייה בתחלואה.

החומרים נאספו מאתרי קופות החולים, ממשרד הבריאות וממרפאת הקופה בכפר.

הנה החורף כבר בפתח ואתו מתחילים ליידע אותנו לגבי החיסונים. המאמר הבא אינו אמור להכריע את הכף לכאן או לכאן. כל אדם זכאי לבוא לידי החלטה בעצמו. חיסוני החורף אינם קשורים לחיסוני הילדים המדוברים היום בגני הילדים. חיסוני החורף מיועדים למחלת השפעת ודלקת הריאות. המחלות הללו פוגעות בכל קבוצות הגיל, אך קיימת רגישות גבוהה במיוחד בקרב תינוקות וקשישים. ואנחנו נתרכז כאן באוכלוסיית האזרחים הוותיקים והקשישים. ההדבקה נעשית מאדם לאדם, במהלך התעטשות, למשל. זיהוי המחלה מתבצע במשטח מהאף.

**חיסון נגד שפעת:** השפעת, בשונה ממחלת חום ונזלת, יכולה להיות מחלה קשה ואפילו קטלנית. שפעת עונתית נחשבת הסיבה המובילה לתמותה, וניתן למנעה על ידי חיסון. בכל שנה נדבקים מיליארד אנשים בכל העולם, ומתוכן נפטרים כחצי מיליון (לא רק קשישים). חיסון הקשישים נגד שפעת מפחית לפחות עד לחצי את שיעורי התמותה. במחקר שבדק את יעילות החיסון נגד שפעת, במניעת אשפוזים לטווח ארוך עקב דלקת ריאות ושפעת בקרב מבוגרים נמצא כי יש קשר בין חיסון נגד שפעת לבין ירידה מובהקת של מעל 30% בסיכון להתאשפז עקב מחלות אלו, ובין ירידה של כ-50% בתמותה. מסקנת החוקרים היא כי חיסון נגד שפעת מומלץ ביותר לכל אדם מגיל 65. כמו כן, יש המלצות גורפות גם לחסן אנשים עם מחלות כרוניות, אנשים העוברים טיפולי הקרנות וכימותרפיה, אנשים המטפלים בקשישים או בחולים וצוות רפואי.

יש להתחסן מחדש כל שנה. יעילות החיסון פוחתת לאורך השנה. בנוסף, תרכיב החיסון מעודכן מדי שנה ומותאם לנגיפי השפעת הצפויים להיות פעילים באותה העונה. לפי דבריה של דורית, אחות המרפאה, את הנתונים לעונה הקרובה דואגים לקבל מראש ממשרד הבריאות באוסטרליה, ששם מתחילה להסתמן המגמה עוד לפני בוא החורף.

חיסון נוסף ניתן נגד **דלקת הריאות החיידקית**. החיסון נחשב לחיסון בטוח, שני סוגי החיסונים הקיימים היום בשוק (פְּנוֹימוֹנִיקָס ו-פְּרֶבְנֶר) מכילים חיידק מומת ולכן אינם יכולים לגרום למחלה עם קבלת החיסון. יש כמה תופעות לוואי שכיחות הכוללות כאב קל, נפיחות ואודם במקום ההזרקה ואלה עוברים תוך יממה. ניתן לחסן כל השנה, כשאת הפנוימווקס נותנים באופן חד פעמי לאנשים מעל גיל 65. גם הפרבנר ניתן חד-פעמי, ומשרד הבריאות ממליץ לתת אותו לאוכלוסיות בסיכון גבוה יותר: מחלות ממאירות, טיפולים כימותרפיים, הקרנות, השתלות וכד'. החיסון יעיל מאד בכ-80% מהאנשים הבריאים, אך פחות יעילים בגילאים מבוגרים מאד או עם גורמי סיכון (הנ"ל). ההגנה נרכשת שלושה שבועות אחרי מתן החיסון.

החיסונים ניתנים על ידי קופות החולים בחודשי הסתיו

## האצבעון

מאת: חיים לב



את האצבעון שבצילום מצא האספן אבי גבריאלי בשדות של אחד הכפרים הנטושים לאורך כביש מס' 4. שנים רבות לא ידע מה הדבר שנוצר בהקפדה כזו. אבל אסף ושמר.

לפני למעלה מעשור, כשביקר אצלו האספן והידען תושב חופית אבינועם קפלן, גילה את אוזנו, ש"אצבעונים" כאלה ענדו הקוצרות (חיטים ושעורים) כשהמגל ביד ימינו, והאצבעון, על האצבע המורה ביד שמאל, כדי להגדיל את כמות השיבולים המצטברות בידן השמאלית האוגדת.

# חאפלה בין דורית

| מאת: פנינה פרידלנדר |



שהתאימה לקטנים. בריכה קטנה ונדנדות, והאומנית מבין נכדותי הביאה צבעים לציורי פנים. ארוחת הצהריים הייתה הצלחה גדולה, כרגיל, והנינות "הגדולות", בנות 7-9 עזרו וטיפלו בקטנים. נכדתי הבכורה, צלמת במקצועה, הנציחה את האירוע. הצעצועים שהכנתי נשאר ללא שימוש בארגז וכל הפעילות התנהלה בחוץ, על הדשא, במשחקי כדור ובהצגות. במשפחה תמיד קורים דברים וחשוב היה לי שכל אחד מהנכדים יספר ויחלוק עם האחרים. החדשות החשובות – שני נינים נוספים שאמורים לצוץ בשנה החדשה. עבודה, פוליטיקה וחידות שהכנתי היו נושאים מקובלים. נכדי בן ה-24, חזר מטיול בדרום אמריקה שנמשך חצי שנה. סיפורי הרפתקאותיו ריתקו את כולנו. מדי פעם סחבו אותי הנינות לפעילות אתגרית, נלחמות על הזכות לשבת על ברכיי, הוויכוח הסתיים בפתרון אותו בחרו הבנות. תורים: כל אחת רבע שעה. התבוננתי במשפחתי, בפעילות שמסביבי, והייתי מאושרת. היחסים שהתפתחו בין הנינים שברגיל אינם מתראים, היו משובבי נפש. "סבתא, היה כיף! מתי עוד פעם תערכי ארוחת נכדים?" אלה היו מילות הפרידה. ואני כבר חושבת על התכנית הבאה.

כשהגיעו הקולות מהשטח: "סבתא מתי את עורכת ארוחת נכדים וסבתא?" קבעתי תאריך, והודעתי בוואטסאפ המשפחתי: בין ראש השנה ויום כיפור, יום שישי בצהריים. הרעיון התחיל לפני כ-30 שנה. המטרה: הידוק היחסים במשפחה! הנכדים, הגרים במקומות שונים ומרוחקים, ייפגשו, יבלו יחד ויכירו זה את זה. התכניות השתנו ככל שמספרם גדל. יצאנו לטיולי הרפתקאות, עם תוכנית מסודרת ותמיד השמחה הייתה גדולה. עם עבור השנים גדלו הנכדים, רובם נישאו, נולדו ילדים והתוכניות שוב השתנו. כיום – 12 נכדים, 8 נשואים, ו-12 נינים, מגיל חצי שנה ועד 9 וחצי שנים. המצב דורש תכנון מדויק ומאתגר. הארוחה – מסורתית לאירוע: פג'ואדה! מאכל ברזילאי מימי ילדותי שכולם אוהבים, גם הצמחונים והדתיים יכולים ליהנות. טעמה הטוב של הארוחה כבר חדר לחיכם של הנינים. לבשל – נהייתי. סלטים מביאים החברה, קינוח גלידוני. קל ופשוט. אבל התכנית? בעיניי מטרת המפגש היא: שיחות התקרבות, החלפת מידע, מה קרה בחודשים שעברו מאז המפגש האחרון ועוד נושאים כעולה בדעתם. אך הנינים זקוקים לתכנית אחרת. קניתי משחקים לפי גילאים, הכנתי חידונים, ופעילות בחוץ. הקמנו "מתנפחים" על הדשא, בני, המתגורר בסמוך, מתח חבל לאומגה

# ביקור בכפר בארה

| מאת: רותי מיכאל |



כפר בארה

וואוו.....!!! המילה הראשונה שנפלטה מפי כשהגענו לכפר, הפתעה שלא צפיתי לה. נסעתי כשופטת מתנדבת מטעם המועצה לישראל יפה, הרמתי גבה כשמעתי שמדובר ב"כפר ערבי" ונסעתי עם סטיגמה. ראיתי הרבה כפרים ורובם לא מצטיינים ביופי ובניקיון.

כפר בארה, הממוקם בשכונת לכפר קאסם, הפך להיות כפר ישראלי ב-1949 בהסכם שביתת הנשק עם ירדן. חיים בו היום 4000 תושבים.

כנהוג, פנינו למשרדו של ראש המועצה המקומית, מר אסווא מחמוד, שם פגשנו את המתנדב הוותיק במועצה לישראל יפה ריאד מחמוד. בית המועצה - בנין צנוע, אך היווה הפתעה נוספת עבורנו - על קירות המבנה המטופח תלויים צילומים גדולים של נופים וצמחים ארץ ישראליים, לצד מספר עצום של תעודות ממוסגרות עם "כוכבי יופי" של המועצה לישראל יפה. כלומר - אנחנו לא הראשונים כאן, הכפר הזה הוא "לקוח" ותיק ומקבל פרסים שנים רבות.

לאחר הסברים שקבלנו מראש המועצה יצאנו לסיור ממונע עם ריאד, וכבר בנסיעה ברחובות הכפר ההתרשמות הייתה עזה - רחובות נקיים, ככרות יפיפיות, פינות מחזור מפוזרות, מכלי אשפה ואף לא פיסת נייר לידם. בתים יפים, מהם מציצה צמחיה נהדרת. פה ושם על חומות הבתים יש ברזים עם כיורים קטנים המזמינים הולכי רגל לכוס מים צוננים, ושלטים קטנים לידם, להנצחת אחד מבני המשפחה. בהמשך הסיור בקרנו בבי"ס לחינוך מיוחד לילדים אוטיסטים. כאן כבר לא הופתענו, המקום מטופח, אוריה נעימה ומנהלת מרשימה ביותר.

העצים בצדי הדרך ניטעו כולם על ידי ילדי הכפר. "כל ילד מכיר את העץ שנטע", כך אומר ריאד. הגענו למבנה שעתידי להיות מרכז למיון פסולת, כדי לא להשאיר פסולת בנין ואחרת לצדי הבתים. שמענו על מעורבות צעירים אקדמאיים בפעילות חברתית בכפר - "המעשים הטובים".

הם מעורבים בחלוקת מזון לנצרכים, הרצאות, מבצעי ניקיון. מבצע "אשת חיל" מעודד נשים לצאת לעבודה. ריאד הסב את תשומת ליבנו לכך שפנסי הרחוב הוחלפו בנורות לד מטעמי חסכון.

אחד משיאי הביקור - מרכז היום לקשיש! מבנה מטופח ומגונן. הוזמנו להיכנס ומוזיקה קצבית נשמעה. הייתה זו קבוצה של נשים מבוגרות שקבלו שעור בתנועה עם מדריכה שלימדה אותם איך ומתי לפי הקצב. הוזמנו להצטרף והשמחה הייתה גדולה. באולם אחר יושבים גברים עסוקים בפעילות של עבודות יד. הם מקבלים שם שתי ארוחות והכל ל מ ו פ ת !!

אני לא שמעתי קודם על כפר בארה וכאמור גם לא ביקרתי שם. אסור לעשות הכללות. הכפר, ראש המועצה והתושבים הוכיחו שאפשר אחרת. בתקווה שילכו בעקבותיהם ו.. אני ממליצה לבקר!

## "...אשדוד עיר לחוף ימים..."



| מאת: יוסי כפרי |

ניסע בכביש 6 ודרך גדרה נגיע לאשדוד. המקום הראשון שנחת בו יהיה גבעת יונה המשקיפה על כל הנמל. כאן שולחנות וספסלים ליד דשא, שירותים ובית קפה.

מכאן ואילך תוכלו לעבור אתרים מעניינים ויפים מאד לאורך כל היום. תלוי בכם כמה שעות תחפצו לבלות בעיר היפה הזו. אשדוד צמחה בשנים האחרונות והיא מכילה בתוכה מסימני העבר דרך מלחמת העצמאות ועד לחופים נפלאים בבינונים כמו "החוף התילאנדי", "חוף הקשתות", "טיילת מי עמי, הבית היפה ביותר בעיר הוא "בית המימונה", הבית המרוקאי. עברו ב"אובליסק" שנמצא במזרח העיר משם לעמדת ה"ויקס", הלאה ל"גשר עד הלום" ו"תל אשדוד".

אם אוהבי פיסול אתם נכונה לכם העיר ה"מפוסלת" ביותר בארץ. פשוט להשיג מפת תיירות בעיריית אשדוד וכך לדעת מה והיכן כל אתר נמצא. אם אתם בקבוצה נכונה לכם הפתעה נעימה והצעה לסיור, סיור מודרך חינם בכל אתרי העיר. את הפסקת הצהריים אפשר לעשות בטיילת "מי-עמי" באחד מבתי הקפה והמסעדות. ישנה המלצה חמה מאד לבקר במוזיאון לאומנויות של העיר.

חזרה לאזור שלנו אך ורק דרך כביש 6. טיול נעים!!



תשבץ

# גאון ענייני 2018

מאת: מרדכי טחן

בתשבץ: 10 מפירות הארץ. האמרה: ספר ויקרא פרק י"ט פסוק 23.

ת	ש	ר	ק	צ	פ	ע	ס	נ	מ	ל	כ	י	ט	ח	ז	ו	ה	ד	ג	ב	א
7	13					15		20	2			8					14			4	

2	8	1	5	13	☆	1	6	19	12	9											
19	6	2	☆	19	☆	☆	20	3	13	10											
22	15	5	3	12	7	☆	9	☆	3	3											
☆	3	☆	18	14	9	2	☆	6	16	14											
7	☆	15	10	☆	20	2	☆	18	☆	☆											
מ 2	· 8	נ 20	· 8	מ 2	ה 14	☆	7 ת	ע 15	ב 4	ש 13											
19	7	4	☆	13	☆	14	12	8	20	21											
☆	19	8	5	2	7	☆	3	☆	10	8											
20	3	2	18	13	☆	1	21	3	19	12											
6	20	☆	12	☆	20	13	☆	11	8	☆											
19	☆	☆	6	17	9	☆	20	3	2	19											

האמרה:

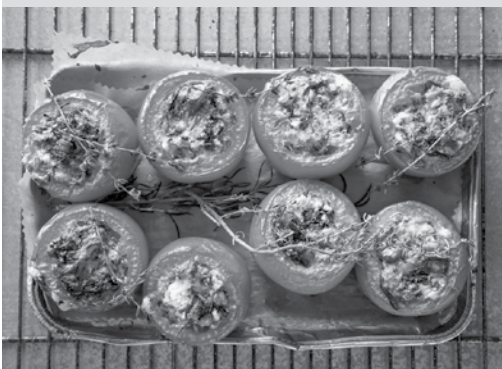
18 11 9 2 22 15 18 11 2 7 15 16 20 3 22 19 9 14 18 9 3 9 4 7 8 11

פתרון תשבץ אוקטובר 2018: אבימלך (מלך גור), אמרפל (שנער), שמאבר (צבויים), ארייך (אלסר), תדעל (גויים), כדרלעומר (עילם), ברע (סדום), ברשע (עמורה), שנאב (אדמה).  
האמרה והכנעני והפריזי אז בארץ.

## עגבניות ממולאות אפויות בתנור



מאת: מרדכי טחן



חומרים

- 6 עגבניות בשלות קטנות • פטרוזיליה קצוצה • תימין
- 3 שיני שום קצוצות • 4 כפות שמן זית • מלח, פלפל
- 1 גביע CREAM CHEESE

אופן הכנה

- מחממים מראש תנור ל-180 מעלות
  - 1 חוצים את העגבניות לרוחב, מוציאים בעזרת כפית את המיץ והגרעינים.
  - 2 מערבבים בקערה את שאר החומרים, פרט לגבינה.
  - 3 ממלאים את העגבניות
  - 4 אופים בתנור כ-10 דקות ומצננים לטמפרטורת החדר.
  - 5 להגשה – מניחים כפית מהגבינה על כל מחצית עגבניה.
- \* אפשר להוסיף גם קצת שמיר ובזיליקום.  
רצוי להכין מנה כפולה.



# פינת חמד בגן יאשיה

| מאת: נתן מרכס |

זוכה לכך ללא ויכוח? "תבין", הסביר לו הבוס, "אתה ואני לאוניברסיטה כבר לא נלך."

נזכרתי באנקדוטה זו כשראיתי את פינת הבישול שהקימה קבוצת ילדי בר-המצווה של שנה זו ליד מועדון הנוער בגן יאשיה, תהיתי האם נושא זה מעניין את קוראינו, שמן הסתם לפעולות הנוער כבר אינם הולכים. הכריעה את הכף העובדה שלמרביטנו יש נכדים בגילאים אלה ופעילותם, בעיקר החיובית, כן מעניינת אותנו. בחורשת האקליפטוסים שלפני מועדון הנוער הוקמה פינת חמד: הקו המנחה היה "מיחזור". הוקמו במקום פינות בישול הכוללות מתקן לאפית פיתות, מתקני צליה שנעשו מחישוקים ישנים של גלגלי רכב, גומות להדלקת מדורה שמוקפות בעבודת פסיפס צבעוני. שולחנות עגולים שנעשו מתופים גדולים של כבלי חשמל אשר נמצאו מן הסתם בשטח. וכן כיור לשטיפת הכלים בתום הפעילות. גולת הכותרת, לטעמי, הם ה"כיסאות" שנעשו מצמיגים ישנים שהונחו זה על גבי זה, ועליהם אריגת שתי וערב של חבלים שיוצרים מתקן ישיבה נוח להפליא. לידם הוקמו גם מושבים עשויים מבולי עץ, ציוריים מאד, אם גם נוחים פחות לאנשים בני גילנו.

העבודה בוצעה על ידי ילדי הקבוצה והוריהם בריכוז של אייל נתיב (אחד ההורים) ובסיוע תקציבי שהשיג אורן מאירי, רכז ועדת הנוער. הכול צבוע בצבעים עליזים ומשרה תחושה של פשטות יפה ומזמינה. שווה ביקור.

כשהיה ניקיטה כרושצ'וב שליט כל יכול בברית המועצות מספרים עליו את הסיפור הבא:

כרושצ'וב וצמרת הפוליטברו הוזמנו לסיור במתקני החינוך של מוסקבה, וכך הגיעו לאוניברסיטה של מוסקבה וראו את אולמות ההרצאות, משרדי הפקולטות ושאר שכיות החמדה של האוניברסיטה. לקראת סיום הסיור הודה כרושצ'וב ושאל במה יכול הוא לסייע? הדיקן אמר לו שמערכת החימום ישנה מאד וקורסת והם זקוקים למערכת חדשה בעלות של 15 מיליון רובל, "אין לנו כרגע סכומים כאלה", אמר השליט, "תצטרכו להסתפק במערכת הישנה." בהמשך ביקרה הפמליה בפוליטכניון של מוסקבה והוצגו בפניהם המעבדות המשוכללות, בהן פותחו הטילים ומטוסי הקרב המשוכללים. גם שם שאל כרושצ'וב במה ניתן לעזור, וגם כאן חזרה התשובה "מערכת החימום קורסת, אנו זקוקים למערכת חדשה בעלות של 10 מיליון רובל." "אין לנו כרגע סכומים כאלה, תצטרכו להסתפק במה שיש." בסיום היום הגיעה הפמליה למתקני הבולשת החשאית ה"אן-קה-וו-דה", שגם היא נחשבה למוסד חינוך ("חינוך מתקן").

לאחר שראו את מתקני החקיי והמשרדים נשמעה גם כאן הטענה על מערכת חימום. "כמה תעלה מערכת חדשה?" שאל כרושצ'וב. "20 מיליון רובל", השיב מנהל המוסד. "תרשום להעביר להם סכום זה," ציווה כרושצ'וב לעוזרו. כשיצאו משם שאל העוזר את הבוס, "איך זה שלאוניברסיטה ולטכניון אין לנו כסף, ואילו הבולשת