

העיקר הבריאות
מאת ד"ר דפנה נדיב
לקידום הבריאות
ולרפואה מונעת
<<<

נופית פלום

גליון 365 יום שישי כ"ט טבת, תש"ע 15.1.2010

חיותא
ברבשרים ולהמבורגר
חדש! משלוחים
עד הבית בנופית
חיותא - מתחם תחנת פז בטבעון
04-9533503

נופית פלום מופץ ע"י "מידע". טלפון: 04 - 9 5 3 5 0 5 5 a_barouc@zahav.net.il

נופית (שוב) על המפה

והפעם הכוונה למפת שבילי האופניים. חדי העין הבחינו לאחרונה בעמודי עץ ועליהם סימן של אופניים הפזורים ברחבי הישוב. מהם אותם הסימונים? ומהיכן הגיעו אלינו? את התשובות תוכלו לקרוא בהמשך הגליון בדברים שכתב ארנון רוזמרין, מנכ"ל הישוב. <<<

עסקים קטנים



ל"מעברים בעמק" יש תוכנית נסיונית לקידום עסקים קטנים ונופית נבחרה לשמש כפיילוט. במסגרת התוכנית נשלחה אירית ארז ע"י "מעברים בעמק" במטרה לגבש יחד עם קבוצה של בעלי עסקים קטנים מנופית תוכנית עבודה שנתית. קראו בהמשך הגליון על התוכנית ועל ניצני הפעילות <<<



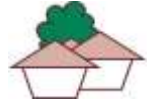
שביל אוהד על מפת שבילי האופניים

רביעיית פיטנגו "אש הטנגו" מופיעה היום, יום שישי, 15.1.10, בשעה 21:30 בנופית. מי שפיספס, יוכל לראותם בחודש הבא בפסטיבל אילת למוסיקה קאמרית.



גן תאנה מארח

את גן רקפת (גן חובה) והגנת מיכל לקבלת שבת חגיגית בחורשת "טרופות". בימים אלה משלימים בגן תאנה את הכנת הדמויות מהסיפור להעמדתן בחורשה. הדמויות עשויות כמובן מחומרים ממוחזרים, ובעיקר מעיסת נייר כמתבקש מהגן הירוק.



תהליך אסטרטגי בתחום הנוער

בימים אלה אנו מתחילים בתהליך אסטרטגי בתחום הנוער בנופית. תהליך זה יתבצע בשיתוף ובתמיכת מחלקת הנוער והספורט של המועצה האזורית – זבולון.

תוצר התהליך הנו תכנית אב, חמש שנתית, בתחום נוער, כפרי של בחינה, התאמה והבניית מודל להפעלת תחום זה ביישוב. בסיומו של התהליך – אנו מצפים לתוכנית פעילות נוער ערכית וממוסדת, הגדרת תקני הדרכה, הגדרת תקציב נדרש ועוד. התהליך כולו – בליווי וחונכות של חברת "המכוון" – המתמחה בנושא.

התהליך נסמך על שני צוותי עיקריים ביישוב:

צוות היגוי : ועדה רב תחומית המורכבת, מאנשים בעלי ידע ועניין בתחום החינוך הבלתי פורמאלי, החינוך הפורמאלי, נוער וקהילה ומבעלי תפקידים ביישוב נופית ובכלל. כמו כן, מוזמנים להשתתף בצוות זה חברי קהילה, המגלים מעורבות, אכפתיות ואחריות להווה ולעתיד הנוער והקהילה.

מנהלת נוער רחבה / פורום נוער : פורום ציבורי מייעץ למקבלי החלטות ומעצבי המדיניות בנושאי נוער וחינוך בלתי פורמאלי בנופית. פורום זה יתכנס בצמתים לקבלת החלטות אסטרטגיות, להצגת ממצאים ולחוות דעה בשלבים שונים של התהליך. מטרתנו היא כי פורום זה ימשיך להתקיים עם תום התהליך האסטרטגי, וימשיך לדון בסוגיות נבחרות בתחום נוער, קבלת החלטות, פיקוח ובקרה על יישומה של התכנית, לצד ועדת הנוער ביישוב. למנהלת הנוער יוזמנו להצטרף הורים, בעלי תפקידים בתחום החינוך הפורמאלי והבלתי פורמאלי, נציג מועצה, בני נוער, מקומות השמה להתנדבות, נציגי תנועת הנוער, רפרנט מזכירות היישוב ועוד.

תושבים המעוניינים להצטרף לצוות ההגוי ונכונים לקיים את התהליך במלואו

(כ 20 פגישות במהלך חצי השנה הקרובה)

אנא פנו בדחיפות לזהר, 054-6833022, zoharnofit@gmail.com

מבין הפונים יבחרו 4-5 נציגים.



אינפרא בונפיל

רח' תבור 80, נופית

מבצע למשפצים חדרי אמבטיה בעלות 12,000 ₪ ומעלה
מקבלים אמבטיה אקרילית או סט ברזים בשווי 1,000 ₪ מתנה

- ♦ איתור נזילות - שימוש במצלמת אינפרא אדום
- ♦ איתור ופתיחת סתימות בבויב ובמרזבים
- ♦ יעוץ והתקנת מסנני מים איכותיים לבית
- ♦ תיקונים והחלפת דודים
- ♦ תיקוני אינסטלציה
- ♦ שיפוצים כלליים
- ♦ מערכות סולאריות ליצור חשמל

מסנן מים לבית

עם חומר לריכוך
המים והגנה על
הצנרת, דוד השמש
והמדח
חובה בכל בית!



שירות 24 שעות ביממה

יעקב 050-7679905 דודי 052-3237505

איכות שירות
אמינות
איכות שירות
אמינות



משקפי ראייה ועדשות מגע

מאיר טולידאנו

אופטומטריסט מוסמך
מומחה למשקפי מולטיפוקל

מירי ארנהלט - נופית

מחירים מיוחדים
לתושבי נופית

ככר בן גוריון 1 ק' טבעון
טל/פקס 04-9534484

חדש ב/נפשי

יניב עיצוב שיער

תספורת גברים/ילדים - 25 ₪
תספורת נשים + פאן 90 ₪
פאן קצר/ארוך - 35/40 ₪
גוונים ✕ פסים ✕ צבע
איפור ערב / תסרוקות
פתוח א' - ה'

מבצעים

צבע+תספורת + פאן ב-170 ₪ בלבד
אפשרות למנוי מיוחד לצבע לשיער
מנוי פאנים 10 + 1 מתנה 350 ₪ בלבד!

יניב
052-2474350
מספרה בקו צעיר ב/נפשי

ועדת התרבות של נופית מגישה



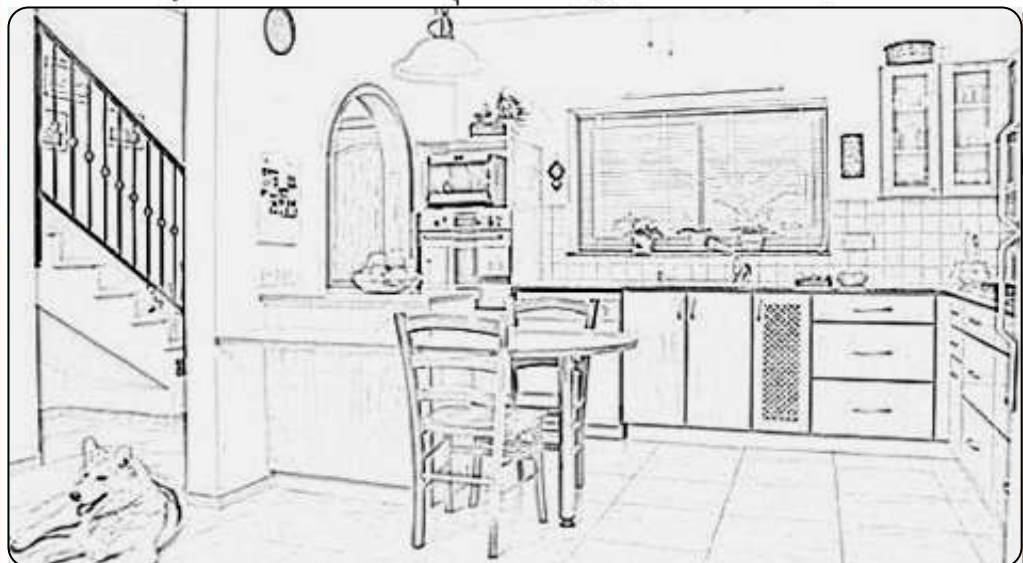
אופרה? לא מה שחשבת! מרצה: מרב ברק

סדרת הרצאות מפתיעה ומרתקת העוסקת בעולמה הדרמתי, הגרנדיוזי והעשיר של אמנות האופרה. בכל מפגש יוצגו מבחר יצירות אופרה בהקשר מפתיע ושונה, תוך חיבור נושא האופרה לעולם התרבותי של קהל המאזינים ואף להיבטים אקטואליים. סדרת ההרצאות הינה הזדמנות מצוינת להיחשף לאמנות האופרה בדרך נגישה ומעניינת, כמו גם להעמיק את הידע בתחום ולהביט על אמנות זו בעיניים חדשות. ההרצאות מתקיימות **בימי חמישי, אחת לחודש, בשעה 20:30 באולם. מחיר מפגש בודד 40 ₪. כרטיסים במכירה מוקדמת במזכירות.**

אופרה פוליטיקה	תכנים ומזימות סביב סוגיות של שלטון ופוליטיקה אינם מנת
ושלטון	חלקינו בלבד. באופרה הכל אמנם עטוף במוסיקה סוחפת, אך
4.2.10	הדרמות הפוליטיות באופרה, הן החזקות והקיצוניות ביותר.
מפגש מס' 2	למרות קיצוניותן הן משקפות באופן מדהים את המציאות.
הנשיות בשיאה	הנשים באופרה מייצגות את הנשיות במלוא עוצמתה. הן
11.3.10	אוהבות, מתעבות, נוקמות, ומשגעות את הגברים כולם. הן גם
מפגש מס' 3	משלמות על כך בחייהן. הרצאה מרתקת על כוחן המוסיקלי
	והדרמתי של נשים באופרה .

מרב ברק (M.A.): מרצה וחוקרת אופרה. בעלת תואר שני בתכנית הבינתחומית באמנויות באוניברסיטת תל אביב. מרצה בשיתוף מחלקות החינוך של האופרה הישראלית והתזמורת הפילהרמונית הישראלית. מרצה אורחת בסמינר אופרה לתואר שני באוניברסיטת תל אביב.

כלכלה טובה היא פנים.
נכרייך קבוצה באתר יומון



■ מטבחי יוקרה

■ חדרי ילדים

■ חדרי שינה

■ ארונות

■ דלתות כניסה ודלתות פנים

נסיון של 15 שנה, יחס אישי משלב התכנון ועד המסירה

טלפון 04-8459431 | פקס 04-8459272
דוא"ל nag@ry.org.il | אתר Wwww.nry.co.il



ינואר 2010

"מעברים בעמק" יזמות ועסקים בנופית !

היחידה ליזמות עסקית ב"מעברים בעמק" הוקמה כהחלטה אסטרטגית של ראשי המועצות (זבולון, עמק יזרעאל ומגידו).

היחידה שמה לה ליעד עיקרי לעודד, לטפח, להעצים ולהכשיר יזמים ובעלי עסקים וזאת באמצעות פיתוח כלים שיקדמו את נושאי היזמות והעסקים. השירותים שינתנו הם ברמה הפרטנית והקהילתית.

יהיה שיתוף פעולה מלא עם מטי חיפה. יינתנו כלים, ידע ומיומנויות, באמצעות ייעוץ וליווי אישי, הכוונה למקורות מימון ופרויקטים ייחודיים לקידום העסקים. קורסים ופורומים והכול בהתאמה מוחלטת לרצון בעלי העסקים והיזמים בכל ישוב וישוב.

במועצה האזורית "זבולון", נבחרה נופית להשתתף בפיילוט. תוכנית העבודה זהה בכל ישובי הפיילוט ומורכבת משלושה מפגשים עם צוות היגוי ומפגש אחד עם כל בעלי העסקים והיזמים בישוב לצורך הצגת תוכנית העבודה השנתית המוצעת. צוות ההיגוי בנופית החל בפעילותו וחברים בו :

טלי וינקלר יו"ר

הדר ריבק

דודי בר

ציפי גבע

רות שצמן

יהודה יזרעאלי

אבי ברוך

עם תחילת הפיילוט בנופית נערך סקר צרכים עם בעלי העסקים, חלק גדול מהמשיבים לסקר התמקד ברצון ללמוד ולפתח את נושא השיווק.

לצורך כך חשב צוות ההיגוי לקדם מפגשי רישות עסקי בישוב "מפגשי מניפה". במפגשים אלו בעלי העסקים (אחד מכל עיסוק) עובדים בצורה מובנית על הקשרים האישיים והעסקיים שלהם.

בהצלחה לכולנו,

אירית ארז - 0507580965

מנהלת יחידת היזמות העסקית

"מעברים בעמק"

מרכולית נופית

לרגל הפתיחה המיוחדת

רק 10 ש"ח

צמאים?
קבלו פחית שתייה
מתנה

ארוחת צהריים
בפיתה או בצלחת?

מנה בשרית

שניצל עוף אמיתי מצופה או
חזה עוף על האש או
המבורגר

בתוספת צ'יפס או פסטה ברוטב עגבניות,
ובנוסף סלט ירקות + חמוצים

איטליז נופית

מבצעי השבוע

חזה עוף

22⁹⁹

כרעיים

16⁹⁹

כנפיים

7⁹⁹

כבד עוף

14⁹⁹

משלוחים מהמרכולית ומהאטליז חינם. הזמנות בטלפון 04-9930004
המרכולית פתוחה לשירותכם בין השעות 20:45-06:00

קידום בריאות ורפואה מונעת מה בודקים? מה מומלץ? והפעם בקבוצת גיל הביניים: גילאי 40-60 מאת ד"ר דפנה נדיב, מרפאת כללית בנופית

בקבוצת גיל 40-60 עולה שכיחות מחלות כרוניות כמו: יתר לחץ דם, סכרת, מחלות לב, מחלות ממאירות - ולכן חשוב לנצל את התקופה לאיתור גורמי סיכון ומתן המלצות למניעה ראשונית ולאיתור מוקדם של מחלות.

יש כל מיני גרסאות של המלצות בעולם שלא תמיד יש לגביהן קונסנזוס ויש מצבים שטרם נאמרה לגביהם המילה האחרונה.

בחרתי להביא בפניכם את ההמלצות כפי שמקובלות בארץ ע"י הגורמים הרשמיים והמוסמכים. **השבוע - בעיקר לגבי מחלות לב וכלי דם!**
ובפעם הבאה - לגבי מחלות סרטן!
אז מה מומלץ ???

1) ייעוץ ומניעה ראשונית

* הרגלי תזונה נכונה

- * אכילה מכל קבוצות המזון
- * הפחתת מזון עשיר בשומן רווי כולסטרול וטרנס
- * העדפת בישול אידוי אפייה וגריל עפ"י טיגון
- * צריכת פירות וירקות טריים
- * הפחתת מלח נתרן ומשומר
- * שילוב סיבים תזונתיים
- * העדפת שתית מים עפ"י מוגז/מתוק

* הרגלי שינה נכונה: 6-8 שעות שינה ביממה.

* פעילות גופנית:

פעילות אירובית סדירה (הליכה רכיבה שחייה) בעצימות בינונית כ-30 דקות ליום 5 ימים בשבוע מינימום 10 דקות ברצף או-10000 צעדים ביום.

עצימות בינונית = להגיע ל-75-80% מדופק מירבי המחושב לפי 220 מינוס הגיל.

מומלץ גם אימוני כוח עד 1/4 שעה * 2-3 בשבוע ותרגילי גמישות 4 בשבוע.

* הימנעות מחשיפה יתרה לשמש

**"קידום בריאות
ורפואה מונעת:
מה בודקים?
מה מומלץ?
והפעם בקבוצת
גיל הביניים:
גילאי 40-60"**

(2) בדיקות סקירה ואיתור מוקדם

***משקל גובה וחישוב BMI (מדד מסת הגוף = משקל חלקי גובה בריבוע)**

בגברים – תקין עד 26
בנשים – תקין עד 25
משקל יתר – 25-30
השמנה – מעל 30

***מדידת היקף מותניים (מדד להשמנה בטנית)**

כאשר בגבר מעל 102 ס"מ, באשה מעל 88 ס"מ – זה מהווה גורם סיכון למחלת לב/כלי דם /סכרת.

***יתר לחץ דם:**

למדוד כל שנה/שנתיים ושיהיה מתחת ל120/80
בחולי יתר ל"ד יש לאזן לערכים של מתחת ל140/90
ובחולי יתר ל"ד עם סכרת – לערכים של מתחת ל130/80

***פרופיל כולסטרול בדם:**

לבדוק בגבר מגיל 35 ובאשה מגיל 45 שתהיה בדיקה כבסיס להשוואה בעתיד.
ערכים רצויים – ראה/י במאמר מ1/1/10

***רמת סוכר בדם:**

רצוי לבדוק בדיקת בסיס להשוואה בעתיד
רמה תקינה בצום – 60-110

***אק"ג במנוחה:**

אפשר לבצע בדיקה אחת עד גיל 50 שתהווה בדיקת בסיס להשוואה בעתיד. אין מקום לבצע מבחן מאמץ לכל קבוצת הגיל הזו אלא רק למי שמציג סימפטומים רלוונטים, כדי לא להיסחף לבירור פולשני מיותר בעקבות מבחני מאמץ שעלולים להימצא חיוביים באופן שגוי.

***בדיקת צפיפות עצם:**

מגיל 60 לנשים אחת ל-5 שנים. בנשים בגיל המעבר מעל גיל 50 פעם בשנתיים אם סבלו משבר אוסטיאופורוטי - (בצוואר הירך או בעמוד שדרה) או שבקרוב משפחתן דרגה 1 שבר כזה או אם סובלות ממשקל נמוך מאד (BMI נמוך מ-19).

***בדיקת ראייה:**

לפחות פעם אחת בתקופת גיל זו.

(3) חיסונים ותרופות למניעה

***חיסון דיפתריה/טטנוס כל 10 שנים**

***חיסון שפעת עונתית כל שנה מגיל 50 ומעלה ולצעירים יותר אם חולים במחלות כרוניות או עובדי בריאות**

***חיסון שפעת חזירים – השנה**

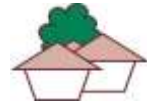
***חיסון נגד דלקת ראות פנוימוקוקלית – לחולים כרוניים אחת ל5 שנים**

***מתן אספירין 75 מג למניעה ראשונית לגברים מגיל 50 ולנשים לאחר הפסקת הווסת עם גורמי סיכון למחלת לב כמו יל"ד או סכרת וזאת לאחר הסבר על התועלת והסיכונים.**

***טיפול הורמונלי חליפי לנשים בגיל המעבר במינון מינימלי ולתקופה קצרה רק להפחתת תופעות לוואי של גיל המעבר תוך יידוע בסיכונים האפשריים.**

בפעם הבאה – על בדיקות: צואה לדם סמוי, קולונוסקופיה, ממוגרפיה, בדיקת רופא נשים, PAP ובדיקת PSA

שלכם בברכת בריאות טובה, ד"ר דפנה נדיב



אנחנו על המפה... של רוכבי האופניים

החברה הממשלתית לתיירות סימנה והכשירה בשנים האחרונות, שבילי אופניים, ברמות קושי שונות. שבילים אלו מסומנים בשטח ומצוינים במפות – לרווחת הרוכבים, המקצועיים והחובבים. בשבוע האחרון – סומן בשטח גם "שביל אוהד סובב נופית" כשביל אופניים – והצטרף לרשת מסלולי רכיבה בעמק יזרעאל, נחל ציפורי ואזור זבולון. בכניסה ליישוב – תמצאו לוח עץ גדול – עליו תהיה בעתיד הקרוב מפת שבילי האופניים באזור. בהמשך – מאזור הכניסה לשביל הוותיק ועד ליציאה ברח' העמק – עמודוני עץ המסמנים את מסלול האופניים. רכיבה נעימה.

צוות לקידום נושא הוותיקים ביישוב.

גם אנחנו מתבגרים.... וכבר היום יש בנופית אוכלוסיה וותיקה גדולה ומבורכת. ביוזמת הוועד המקומי – הוקם צוות היגוי, לאיתור צרכי מבוגרים ולקידום פתרונות, בדגש על פעילות מבוגרים, תעסוקה ופנאי.

תושבים (צעירים וותיקים) המעוניינים לתרום ולהצטרף לצוות
אנא פנו למזכירות 9930001, keren.nofit@gmail.com

אירועי יום השואה, יום הזכרון ויום העצמאות

כבכל שנה, נקיים השנה את האירועים הללו – ברוב עם, באיכות ובהשקעה המאפיינת את נופית ובהפקה עצמית כמובן – כמיטב מסורת היישוב.

יבורכו מתנדבים היכולים לתת כתף ולקחת חלק:

יום הזכרון - אנא פנו למזכירות 9930001, keren.nofit@gmail.com
יום העצמאות – אנא פנו לאדווה advazm@gmail.com 050-7300222



שביל אוהד סובב נופית על מפת שבילי האופניים

קוסמטיקאית בנופית

טיפול פנים איכותי ואפקט

טיפול משולב

טיפול פנים מלא + מסא'ג גוף
שעתיים שכולן הנאה ופינוק...

מסאג' שוודי רפואי בהזמנה מראש
הורדת שיער בשעווה (שרף + אלסטו)
מוצרי קוסמטיקה לרכישה
קבעי עכשיו תור ובואי
להנות מבקר נפלא וקפה מוכן.

גלית רז נייד: 050- 5391039
בית: 04- 9931799

הז'ע הזמן שלך זעצמק!

ארמון השטיחים

והפרקטים

מפעל לניקוי תיקון וחידוש
כל סוגי השטיחים
ניקוי וטיפול אומנותי
בשטיחים פרסיים וסיניים

מכירת כל סוגי השטיחים

קלאסיים, מודרניים, מקיר לקיר, עבודת יד-
אפגניים בלוצ'ים, פרסיים.
מכירה והתקנת פיו.סי ופרקטים

רח' המסילה 23, בין עיש אלזני לעופרסל-דיל נשור
טל': 8213897, 04-8201882
פקס': 04-8213890

שירות מבית הלקוח וחזרה חינם

סדנת העשרה התפתחותית לתינוקות



על פי שיטת שלהב, התורמת להעשרת הרפרטואר התנועתי
של התינוק לפי שלבי ההתפתחות, תוך שימוש בסוגי מגע שונים,
להעצמת הקשר החווייתי בין האם לתינוק.

נפגש לארבעה מפגשים שבועיים, בני שעה בשעות הבוקר, בנופית
בקבוצות של עד 6 תינוקות בשלב התפתחותי דומה מלידה עד גיל שנה.

אפס! ראשון ח'ינא!

ניתן ליצור קשר לתיאום :

זהר נתיב – מטפלת בשיטת שלהב ומרפאה בעיסוק לילדים - 054-2490784

מירי שכטר – מטפלת בשיטת שלהב ואחות מוסמכת – 052-8285557

חוגלות במורדות נופית



**אהוד קלפון
רשימות מהטבע**

במורדות רכס נופית ובסביבה, הולכות ומתרבות החוגלות, שכמעט לא נראו בראשית הקמת הישוב בשנת 1987, בגלל הציד הרב שהיה מותר עד שנת 2006 בהליכה באמצע ינואר במדרונות שמסביב לישוב, נתקלים מדי פעם בחוגלה

שעפה פתאום מתוך סבך של אלת המסטיק וקידה שעירה, כשהיא עפה נמוך למרחק קצר ונוחתת. היא מבלה את רוב זמנה בהליכה על הקרקע בחיפוש מזון מהצומח, ולא בתעופה. כנפיה קצרות (15 ס"מ) ביחס לגודל גופה (עד 40 ס"מ), לכן היא חותרת בכנפיה מהר מאוד על מנת להחזיק את משקלה (כחצי ק"ג) באוויר, בתעופה כבדה ומגושמת. לעתים רואים להקה קטנה של חוגלות שפתאום עפות יחד, כשהן מתגלות בשדה (לא בעונת הדגירה באביב).

חוגלת הסלעים (*Alectoris chukar*) שייכת לסדרת התרנגולאים, ונפוצה בארץ מהחרמון עד הרי הנגב וסיני, כולל רמת הגולן, הגליל, הכרמל, עמקים הצפוניים, אך לא באזורים מדבריים צחיחים. בעולם היא נפוצה, באסיה, במזרח התיכון, בטורקיה, במזרח יוון, ובצפון אמריקה, באקלים ממוזג, ים תיכוני, וסמי ארידי. יש בארץ פסיפסים עתיקים שבהם יש ציורי חוגלות (קיסריה), בספר במדבר מופיע השם חוגלה בת צלופחד, בספר יהושע מוזכרת העיר חוגלה, ויש ישוב חוגלה בעמק חפר.

החוגלות אינן נודדות מכאן לארצות אחרות, אך הן יכולות לשנות את מקומן על ההר על פי עונות השנה, כלומר מן נדידה ורטיקאלית. גודל החוגלה נע בין 30 ל 40 ס"מ, משקלה כחצי קילוגרם, רגליה ומקורה אדומים, גבה חום, על בטנה פסים בצבעי לבן ושחור, ראשה חום, צווארה לבן, ופס שחור מקיף חזה אפור. בחודש פברואר מתהווים זוגות לצורכי רבייה והטלת ביצים, אין הבדלי צבעים ביניהם, רק שהזכר גדול במקצת מהנקבה.

הנקבה חופרת גומה באדמה (בקוטר 20 ס"מ), בסבך השיחים, מרפדת אותה בעלים, והזכר שומר על איזור הקינון מפלישת זרים. היא מטילה לתוך הגומה, בממוצע כעשר ביצים, ודוגרת עליהן 24 ימים עד לבקיעתן. רוב הזכרים נשארים עם המשפחה עד שהאפרוחים מגיעים לגודל של בוגר ומסוגלים להתחיל לעוף, ויש זכרים שמיד עוזבים לאחר ההטלה ומצטרפים ללהקת זכרים. מיד לאחר בקיעת אפרוחים מביצים, הם מסוגלים לעמוד על רגליהם, ללכת ולרוץ, עיניהם פקוחות, ומיד מסוגלים למצוא מזון לעצמם. לעומתם, גוזלים כגון של דרור הבית, וציפורי שיר חובשי קן, זקוקים לטיפול והאכלה ארוכים על ידי ההורים, עד שהם עפים מהקן.

אפרוחי החוגלות מגיעים לשיא גודלם, כעבור כחודשיים ימים, ועד אז הם נשארים בקרבת האם המנסה להרחיק מהם טורפים מתקרבים. אומנם האפרוחים מוסווים ומתמזגים היטב עם צבעי סביבתם, אך הם חשופים לעופות דורסי יום הצופים עליהם מהאוויר ועלולים להפגיעם. האפרוחים ניזונים בעיקר מחרקים, והבוגרים ניזונים בעיקר מזרעים, וחלקי צמחים. בעונת הקיץ השחונה, החוגלה זקוקה לים, בפרט שהיא ניזונה מזרעים יבשים, ובחורף יש לה מספיק מים בכל חלקי הצמח. הקולות שהיא משמיעה כשהיא על הקרקע, דומים לקרקורים של תרנגולת הדוגרת על ביציה, אך באוויר היא משמיעה שריקות מקוטעות

מספרת לובנה

לנשים וילדים

צבע וגוונים

פתוח כל ימות השבוע

החל משעה 7:00

לתאום תור

052-5392447

קונדיטוריה דובדבן

<http://duvdevan.meydalle.info>

עוגות מוס גבינה

עוגות יום הולדת עם תמונה

מוצרים ללא גלוטן

טלפון בקונדיטוריה:

04-9531738

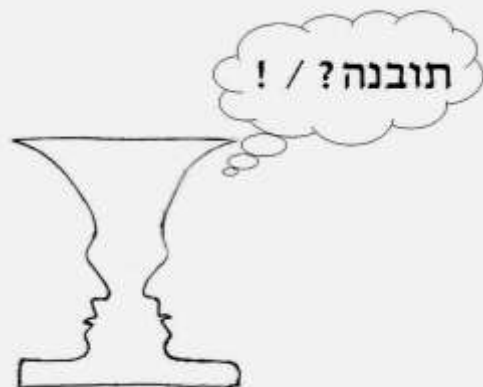
נייד: 050-4231909/7

שעות פעילות

כל ימות השבוע

בין השעות 09:00-21:00

חפש, חפש, חפש, סניף נוסף
מפגש השישי
סיומ /
תספורות, תספורות, צבע ופאן
יום שני 10:00-18:00 שבת
אתאם תור מפאם
054-7892893
כיכר זבידאת, קומה שניה
מול מסעדת סמייר אמיר



המספק לבניין

חומרי בניין

ואינסטלציה

עצי בניין וקירות גבס

טוף ואדמת גן

צבעים של טמבור ונירלט

ברשותנו רשימת בעלי מקצוע מעולים

כפר חילף, טלפקס 04-9931931

להשכרה

מבנה 150 מר'

קומת קרקע

מתאים לכל מטרה

כיכר כפר זבידאת

052-9771994

להיות ספורטאים מקצוענים ל-3 ימים

מחנה אימונים באילת



ליאור דן מאור
פסיכולוג ספורט
ויועץ מנטאלי

5:45 בבוקר של יום שבת שעבר. אני עומד על קו החוף מול מלון שרתון מוריה באילת, מזרז את 25 הספורטאים שהגיעו להשתתף במחנה האימונים באילת לסיים להתארגן לאימון הסימולציה. הזמן דוחק, השעון מתקתק, ואנחנו חייבים להתחיל לשחות לפני עלות השחר בדיוק כמו בתחרות הישראלית עצמה שעתידה להתקיים בעוד שבועיים בדיוק. בשעה 6:00 כולם כבר עומדים עם חצי גוף במים ואני מבקש מכולם לשמור על שקט למרות החושך והקור ולהקשיב לתדריך לקראת החלק של השחיה באימון. אני מאוכזב שלא הצלחנו להתחיל לשחות בחושך מוחלט אבל לא נותן לשחר העולה להפריע לי לחשוב על הנקודות הקריטיות בתדריך. במשך חודש ימים הכנו את האימון הזה ואני מתרגש לפחות כאילו מדובר לפחות בתחרות עצמה. מסביר את מתווה מסלול השחיה, מאחל לכולם בהצלחה, ומתחיל לספור לאחור כמו בהזנקה בתחרות. כשאני מגיע לאפס אני עושה קולות של חצוצרה ורואה את כולם מזנקים למים. עכשיו הגיע תורי ואני נכנס למים הקרים ודולק בעקבותיהם. שלושת רבעי שעה אני יוצא מהמים אחרי שאני מורדא שכולם בחוץ ואף אחד לא נשאר עם כרישי הבוקר באילת. ב"שטח ההחלפה" המאולתר שלנו אני רואה מתאמנת שלי מתלבשת באיטיות כאילו מתלבשת אם היא רוצה בכלל לעלות על האופניים ולהתחיל לרכוב לכיוון מעבר נטפים שבפסגת הרי אילת. אני זורק לה שאם לא היה קר ורטוב וזה לא היה קשה אז כולם היו עושים את זה והיא מגיבה בחיוך כעוס ויוצאת לדרך. אני מתארגן בעצמי ויוצא להשיג את החבר'ה שכבר מטפסים על ההר. למעלה אני פוגש את כולם, כל אחד בקצב שלו. אחרי 4 שעות של רכיבה מדהימה לכיוון עובדה בבוקר עם מזג אוויר אידיאלי, אנחנו מתחילים לרדת חזרה לכיוון אילת. בדרך מחכה לנו הצוות הלוגיסטי של מחנה האימונים חמוש בבגדי הריצה שלנו. אנחנו עוצרים, מניחים את האופניים בצד הדרך, מחליפים תחפושת, ויוצאים לריצה במורד ההר. אחרי כמה מאות מטרים העיר הדרומית נפרסת למולנו במראה מדהים. שעה מאוחר יותר אנחנו נוחתים במלון ספורט שבו התארחנו היישר לארוחת הצהריים של שבת. אין כמו חמין אחרי אימון של 6 שעות. לבושים בבגדים צבעוניים אנחנו מסתובבים כמו חבורת חיזורים בחדר האוכל.

שלושה ימים קודם לכן הגענו, לירון גסול מנופית ואני לאילת בשעות הערב של רביעי. חוץ מאתנו כבשו את העיר גם זוג ממצפה רמון, סבא וסבתא מבית הילל, כמה קצינים בכירים בצה"ל, דוקטור למימון, כמה הייטקיסטים, מאמנת שחיה, ועוד המון אנשים מעניינים. מדהים איך אנשים בגילאים שונים ועם רקע ועולם מושגים שונה יכולים להתחבר תוך כמה דקות כשיש להם אהבה משותפת. בחצות הלכנו לישון מה שלא מנע ממני להתעורר בארבע וחצי בבוקר. ככה זה כשרגילים לרוץ בלילה עם בקבוקים הלוך וחזור. ביום חמישי בבוקר עשינו אימון משולב של רכיבה וריצה במשך כ-5 שעות, ארוחת צהריים, מנוחה קצרה, וישר לאימון שחיה בים. ואחר כך אנשים חושבים שנפשנו באילת...

הדבר הכי נחמד במחנה אימונים היא ההזדמנות לחיות כמו ספורטאי מקצוען למשך כמה ימים. להרגיש איך זה רק להתאמן, לאכול, ולנוח בלי צורך לעשות שום דבר אחר מלבד זאת. במידה מסוימת רובנו חולמים לפעמים על האפשרות לעשות את זה כל החיים אבל אז אנחנו מתעוררים מהחלום והולכים לעבודה האמיתית שלנו. למזלי העבודה האמיתית שלי מאפשרת לי לשלב בין הדברים שאני אוהב לעשות אם כי כמי שארגן את המחנה הרגשתי יותר כמו מ"פ בצבא שנאלץ להתייצב בישיבות מטה לתוך הלילה כשכל החיילים העייפים כבר מזמן ישנים.

בשישי עשינו רכיבה חברתית של 3 שעות ואחריה שוב ארוחת צהריים, מנוחה, ואימון שחיה ארוך ומפרך. בערב הלכנו לכבוש את העיר והתפרענו לגמרי כשישבנו על גלידה בטיילת של הרויאל ביץ. מי שלא ראה חבורת טריאתלטים נרקסיסטים אוכלים גלידה אחוזים ברגשי אשם, לא ראה מחזה הזוי מימיו. בשבת אחרי הצהריים ארזנו את הציוד ויצאנו בחזרה מהחלום לכיוון המציאות. שלושה ימים מדהימים הסתיימו להם. 15 שעות של אימונים, צחוקים, אוכל, ושינה נגמרו. היה כיף גדול. אפשר שוב?

דודי חודדה

ייעוץ ותיווך נדל"ן

להשכרה



- ♦ בית 5 חדרים + גינה, מסודר, לטווח ארוך, 4,000 ₪
- ♦ דירת גן, 3 חדרים מרווחים, כניסה ללא מדרגות, ממוזגת, לטווח ארוך, 85 מ"ר, 2,500 ₪
- ♦ ללא עמלת תיווך! יחידת דיור 2.5 חדרים + גינה קטנה 1,700 ₪ כולל ארנונה

יועץ הנדל"ן שלך! (תושב נופית)

רימקס בירוק 052-2253777

לתינוקת
חמודות
בנופית א'

דרושה מטפלת

4-5 ימים בשבוע,
משעות הבוקר עד
שעות הצהריים.

052-374-2611

שרי

ירון ספנאי שירות פוספוך

תיקון מוצרי חשמל ביתיים

- מקררים
- מזגנים
- מכונות כביסה
- מייבשי כביסה

מדיחי כלים

אפייה

אפיפות אחריות ופקצועפנות!

052-6008871

קמין סנטר

קמינים ותנורי ארובה

ייעוץ תכנון ומכירה

התקנה, טיפולים ותיקונים

לכל סוגי הקמינים

קמין עץ, נפט וגז

052-6688719 04-9082570

הכן ביתך לחורף עם קמין סנטר

צחיגי עלי זועבי

מכירת צמיגים חדשים מכל הסוגים

תיקון תקרים

50% הנחה מהמחירון

רמת טבעון, כפר זובידאת בקרבת אטליו סמיר

טלפקס: 04-9837012 נייד 050-8587540

מוסך פוויטאת

חשמל ומיזוג אוויר לרכב

תיקון מערכות חימום

התקנת רדיו/טייפ לרכב

תיקוני דרך

כפר זבידאת - רמת טבעון

טלפון: 052-5565448 9533548

פרשת וארא

זמני השבת: 16:26-17:37

י שבת שלום i

תודה!

למפרסמים,

לכותבים, למוסרי

הידיעות, למקפלים,

למחלקים ולידידי נופית

פלוס

קריאה מהנה ומועילה

לקוראים

**! מבצעים !
!! מיוחדים !!
בפנצ'ריית
האחים
קנה צמיגים
קבל רחיצה חינם
מכירת צמיגים,
תיקון תקרים
איזון גלגלים
אלקטרוני
כיכר כפר זבידאט
052-8766200
04-9837980**

**מוניות
חמודי

מרצדס
נסיעות מיוחדות
לנתב"ג
נסיעות לכל
חלקי הארץ
052-3244168
ת.ד. 1063 ק.טבעון 36000**

שילדקראוט Homefix

לאקח'ט אחריות על הבית שלך

ביצוע עבודות אינסטלציה

ופתיחת סתימות

איתור נזילות
צוות מקצועי ואמין

בעזרת מצלמה טרמית

פתרונות איטום מתקדמים

ביצוע עבודות חשמל

מעל 20 שנות וותק תיקוני תריסים

תיקון והתקנת דודים

שיפוצים כלליים

נתן 052 - 2790978

תבור 82 נופית

אלקטרון

מעבדת שרות,
תיקון ומכירה
טלוויזיות, וידאו,
סטריאו, מיקרוגל
התקנת ותיקון
מסכי פלזמה

ן-LCD

תיקון מחשבים

ככר בן גוריון 2 ק. טבעון

טל: 9532768

נייד: 054-4335732



נוש שאן

עוגות, עוגיות, מגוון
גדול של קישים ולחמים
מיוחדים, עוגות יום
הולדת ועוד

משלוחים חינם עד

הבית בנופית כל יום

להזמנות ומשלוחים

אסנת 0523822430

049535779 בערב

048320626

ועדת ביטחון



אחראי ביטחון בנופית יהודה מדינה

054-6833027

סיירת נופית 054-4930818

השוטר הקהילתי 054-6833044

רב"ש - דני צנטנר 054-6833045

מסגרית אריק

- סורגים ○ שערים ○ מעקות
- שערים חשמליים וסככות רכב
- ריהוט מתכת ○ פרגולות
- הגדר הלבנה

טל. 9835031, נייד 054-4915804

אריק מספק שירות פרטי וציבורי בנופית
מזה מספר שנים