

מנופית לפורטוגל



נבחרת ההוקי של ישראל (ילדים)
נציגי "נופית": עוז שרון, גיא רועי, טל רועי, תום דנה ועפרי קובי



נציגי "נופית" בנבחרת ההוקי של ישראל (נוער)
איל ברודאי, ספיר שטייף, סער שרון וירדן בן משה

נבחרת ישראל בהוקי על "קצה הגלגל": ענף הוקי גלגליות הינו ענף ספורט הנמצא בהתפתחות בישראל. לאחר 12 שנות עבודה של פיתוח הענף בכל הגילאים, יוצאות בקיץ הקרוב שתי נבחרות: ילדים ונוער, לטורניר בינלאומי בפורטוגל. בכל נבחרת יטוסו 8 שחקנים ושני שוערים. נבחרות אלו הן נבחרות רשמיות מטעם איגוד הגלגליות בישראל (הממומנות בעיקר מכספי ההורים). בנוסף, ייצא בהתנדבות צוות מקצועי, המורכב משלושה מאמנים לקבוצה.

במסגרת ההיערכות לקראת טורניר זה, נערכו לפני כשלושה חודשים מיונים ארציים לשחקנים, מתוכם נבחר סגל לכל נבחרת, שתייצג את מדינת ישראל בטורניר זה. בנבחרות תשעה נציגים מ"נופית": בקבוצת הילדים: עוז שרון, גיא רועי, טל רועי, תום דנה ועפרי קובי, ובקבוצת הנוער: סער שרון, ספיר שטייף, ירדן בן משה ואיל ברודאי. בסוף השבוע הקרוב ייפגשו הנבחרות למחנה גיבוש ואימונים. מחנה הנבחרת הצעירה יתקיים במתקני הספורט באלונה, וסגל נבחרת הנוער יתארח בקיבוץ משמר העמק. במסגרת המחנה ייערכו משחקי הראווה של הנבחרות.

כולם מוזמנים לצפות במשחק ספורטיבי יפה, ליהנות מהפנינג משפחות ולהעניק תמיכה ועידוד לילדים על מאמציהם, הישגיהם ותפקידם כשגרירי כבוד של המדינה והקהילה שלנו. במהלך האירוע יעמדו דוכני מכירת אוכל ושתייה שכל הכנסותיהם לטובת הנבחרות. המשחק יתקיים ביום שבת הקרוב ה - 5/6/2010 בשעה: 17:30 באולם הספורט במושב עמיקם. בסוף יוני, נסכם את עונת הפעילות 2009 / 2010. עונה מרשימה ומרובת הישגים של כל קבוצות נופית במשחקי הליגה והגביע.



סקר צרכים גילאי 55+

בנופית למעלה מ 400 תושבים בגילאי 55+ צוות אסטרטגי לנושא פעילות וצרכי מבוגרים, פועל בישוב מזה כמה חודשים, במטרה לבנות תוכנית פעולה ולגייס משאבים לפעילות גילאי 55+. אנו עורכים סקר צרכים !!! בימים ג', ד' 8-9/6, החל משעה 1900, יעברו בני הנוער בבתי התושבים שגילם 55+ ויחלקו שאלונים. השאלון הינו אישי, למילוי על ידי כל אחד מבני הזוג. לאחר כחצי שעה, יפקדו הנערים את ביתכם בשנית – בכדי לאסוף את השאלונים המלאים. נציג הצוות ישב במזכירות בשעות ביצוע הסקר, לצורך הבהרות ומענה לשאלות – 04-9930001. במידה ולא פקדו את ביתכם, התקשרו למזכירות בבקשה. אנא שתפו פעולה עם הסוקרים – על מנת לקדם פעילות מבוגרים ביישוב. תודה, צוות אסטרטגי מבוגרים.

שהיית חיילים וציוד ביישוב, במסגרת תרגיל צה"לי

בימים א' – ה', תוצב בשטח המדורות משאית קשר, המאויישת על ידי שני חיילים מגדוד קשר פיקוד מרכז. המשאית משרתת תרגיל צה"ל באזור ואין בפעילות סכנות קרינה/ אחרות. ואפשר גם לפנק את חיילינו, כמיטב מסורת נופית ותושביה.

הרחקה ודילול אוכלוסיית חזירי הבר

חזירי הבר בסביבת היישוב מהווים מטרד. בשבת 5.6, בין השעות 0600 – 1500, תבוצע בפאתי היישוב פעילות להרחקה וציוד חזירים – באישור ובפיקוח רשות הטבע והגנים. הרחקת חזירים תבוצע, באמצעות כלבים, משביל אוהד כלפי חוץ. ייתכנו יריות – כמובן משביל אוהד כלפי חוץ. התושבים מתבקשים שלא לרדת מתחת לקו שביל אוהד. אין מניעה לטייל כרגיל בשביל אוהד עצמו.

פעילות איכותית לנוער נופית בקיץ... לא כדאי לסוע לחו"ל...

פעילות הקיץ של הנוער תפורסם בתאי הדואר בשבוע הקרוב !!!

קייטנות הקיץ fe ההרונים

אני חופה, כיתות א'-ב'-ד'. מחזור ראשון – כל חודש

יואלי. מחזור שני – עד אמצע אוקטובר.

מחירים (מפתים) פורסמו בחולר

לפרטים: ליאת 054-6833817 הרשמה עד 10.6!!!



אינפרא בונפיל רח' תבור 80, נופית

פתרון מושלם לבעיית השורשים בקווי הביוב עם אחריות לשנים רבות

- חדש בארץ, החלפת קווי ביוב ומרזבים ללא חפירה וללא הרס
הדבקת צינור חליפי פנימי באמצעות לחץ אוויר וחומרי הדבקה יעודיים
- ♦ איתור נזילות-שימוש במצלמת אינפרא אדום
 - ♦ האיתור באמצעות מצלמה חדישה
 - ♦ תיקונים והחלפת דודי שמש
 - ♦ תיקוני אינסטלציה 24 שעות ביממה

יעקב 050-7679905 דודי 052-3237505
שירות מכל הלב!

איכות שירות אנטיט איכות שירות אנטיט



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 בנפסי

יניב עיצוב שיער

תספורת גברים/ילדים
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 בנפסי



מרב ברק
סוכנת אנוך לאופרה

אופרה? לא מה שחשבת! מרצה: מרב ברק לחובבי ולחוששי אופרה

הרצאה אחרונה לשנה זו- נערכים לקראת סדרת המשך

יום חמישי 10.6.10 שעה 20:30

הזמרים הגדולים בעולם מגיעים לנופית!

היישר מרומא, ברלין, לונדון, מדריד וניו יורק, זמרי האופרה הגדולים בעולם נוחתים בנופית. קטעי אופרה, שירים נפוליטניים ו"או סולו מיו" בלתי נשכח, בערב של ביצועים בלתי רגילים.

בהרצאה סיפורים ואנקדוטות על גדולי הזמרים, לצד קטעי האופרה המוכרים והאהובים ביותר .

שלושת הטנורים יהיו שם. מומלץ גם לכם!

נא לרכוש כרטיסים מראש במזכירות נופית 04-9930001

פותחים את הקיץ במופע מקסים לכל המשפחה



מוצ"ש 3.7.10 בשעה 18:00 על הדשא בנופשית.

הכניסה חופשית!!!! לא להחמיץ!!!

ח מ י ש פ ח ת י חוזר ובגדול- והשנה יותר סרטים, יותר פעילויות, ערב להקות צעירות ועוד ועוד.... מדי יום חמישי אחה"צ בגן אביטל. יש למה לחכות!

מופע הקיץ ... ש... ש... עדיין לא מגלים....

ממשיכים עם מפגשים מהסוג האישי בימי רביעי _

ועוד שפע הפתעות ואירועים לקיץ מהנה!

תזכורת : פתרונות לחידות שהתפרסמו במוסף הספרות ניתן לשלוח עד ה-10.6.10

בקרוב
הקיץ בנופית!



חם בבית? החשמל מתייקר?

ל- ~~פ.ל.א~~ הפתרון!!!
פתרונות לחסכון אנרגיה

מפוחי גגות רעפים סולאריים וחשמליים

✓ מקררים משמעותית את הבית

✓ חוסכים עד 1/3 מהוצאות החשמל לקירור

✓ ומאפשרים לכם לנשום!



באישור מכון התקנים

לקבלת יעוץ מקצועי ומידע נוסף הנכם מזמנים לבקר באתרנו בכתובת

www.coolmax.co.il או להתקשר לאייל, 052-3234299

חדש בנופית

מכצע "זמן מתנה"

האיסוף מטפית- השיעור מתחיל ברכסיס



ענבל זבק

תושבת נופית

הוראת נהיגה

052-8555950

רגיל+ אוטומטי

איסוף מהבית בנופית

חבר מביא חבר- שיעור מתנה

עזרה וליווי בלימוד התיאוריה

המבצע לעשרה הראשונים!

העיקר הבריאות מאת ד"ר דפנה נדיב

רופאת משפחה, מרפאת הכללית החדשה בנופית

"מים שקטים חודרים עמוק"

לקראת ימות הקיץ החמים חשוב להזכיר את חשיבות המים לחיים ולבריאות :
גוף האדם מורכב מ-60% מים. אדם יכול לחיות על כמות מזערית של מזון תוך ניצול מאגרים
במשך חודשים אך אינו יכול להתקיים ללא מים יותר מימים ספורים !

חיים בתוך נוזל :- כל התהליכים המתרחשים בגוף בתוך האברים והתאים- מתרחשים בתוך
נוזל. כל חומרי הפסולת מופרשים עם המים דרך השתן.
מים מגינים על איברים ומערכות בגוף מפני זעזועים. מקררים את הגוף ושומרים על טמפ'
קבועה בתנאי חום ע"י הזעה.

לא לחכות לצמא : מנגנון הצמא במוח האמור לאותת לנו על הצורך להשלים חסר נוזלים
מול אובדנם(צורך הישרדותי עתיק למניעת התייבשות)-אינו פועל תמיד.

מי נמצא בסיכון להתייבשות ? : העובדים עבודה פיסית במיוחד בתנאי חום ולחות גבוהים
חיילים, מטיילים וספורטאים. במצבי שלשולים, הקאות, מחלת חום גבוה, קשישים וילדים
קטנים.

סימני התייבשות חריפה: עילפון, סחרחורת, עייפות, כאב ראש, ירידה בריכוז, עד מוות.

כמה לשות ?	נשים -	8-10	כוסות נוזלים ליום
	גברים -	10-12	" "
	קשישים -	7-8	" "
	ילדים -	5-6	" "

מה לשות ? : תמיד מים !! אפשר גם נוזלים אחרים כמו : סודה, תה צמחים, תה רגיל וירוק.
אפשר להוסיף מעט מיץ טבעי או תרכיז דיאטטי.

מתי לשות ? : יש לתרגל שתייה גם ללא תחושת צמא.
אפשר לשות בתחילת הארוחה במהלכה ובסופה, בין הארוחות ולאחריהן, עם פירות ובנפרד
מפירות ועם כל מזון אחר . (הפרכת מיתוסים).

כיצד יודעים אם שותים מספיק ? : לפי צבע וכמות השתן המופרש. גוון שתן בהיר הוא מדד
לכמות שתייה מספקת לפי צורכי הגוף. גוון השתן בבקר מעיד במיוחד על מצב נוזלי הגוף.

הרעלת מים : בשותים מעל 20 כוסות ביום-חל דילול של המלחים והחלבונים בדם, התאים
מקבלים ריכוז נמוך מידי של אלו ותיפקודם התקין נפגע. חשוב לשמור על איזון : לא מעט מידי
ולא יותר מידי !

מים ודיאטה : שתייה מספקת במשך היום מונעת מהגוף להגיע לתחושת צמא שיכולה
להתבלבל עם תחושת רעב ולגרור אכילה מיותרת.
שתייה מספקת מקנה תחושת שובע ומפחיתה אכילה לא מבוקרת.
מומלצת שתיית מים שהם נטולי קלוריות וגזים ונספגים בקלות.
מים מינרלים דלים בנתרן וכלור וטעימים יותר.

בברכת לרוויה ולבריאות ! ד"ר דפנה נדיב

קוסמטיקאית בנופית

טיפוץ 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 מטיפול נפלא וקפה מוכן.

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

הז'ע הזמן שזכ זעצמק!

אבו שאדי ובניו

מאפייה

פיתות, לחמניות, פיצה
זעתר, בורקס, עוגיות,
חלות לשבת

04-9536356

משלוחים עד הבית



יעלי יפה
עיצוב אירועים - שזירת פרחים - זרי ממתקים
halomotksumim@walla.com 054-2585452

קפה כרמי זית

כפר חסידים
ארוחות ברנץ' מפנקות
סיפורים וסיורים
א' - ו' 9.00 - 14.00

אירועים מיוחדים

בר/ת מצווה עם תוכן מגוון
ימי גיבוש לקבוצות
אכסניה להרצאות וסדנאות
ימי הולדת
קבלות פנים

שוש ואהוד יונאי
052-5671293/4

ג'וגינג למוח

משחקי חשיבה ואסטרטגיה

04-9535055
תבור 104, נופית

מבצעים באטליז נופית

טרי יום יום

כרעיים

חזה עוף

עוף

פרוס

18⁹⁰

26⁹⁰

משלוחים מהאיטליז ומהמרכולית חינם. להזמנות טל': 04-9930004

פתוח !!! פתוח !!! פתוח !!! פתוח !!! פתוח !!!

הכמזער ב'נפשי

04-9835210



פיצה
משפחתית

תוספות

3 ⁰⁰ ₪	זיתים
3 ⁰⁰ ₪	בצל
5 ⁰⁰ ₪	טונה
5 ⁰⁰ ₪	בולגרית
5 ⁰⁰ ₪	פטריות

בין השעות

17:00-21:00

35⁰⁰ ₪

בקרוב - בקרוב - בקרוב - בקרוב

במזנון ב (נפש)

שידורי
מסך
ענק!
המונדיאל

ברחבת המזנון בנופשית

במתחם מיוחד שיפתח בקרוב

בירה

אוכל טוב

אווירה טובה

כולם יהיו שם לצפות

בשידורי המונדיאל ביחד, ואתה?





בשבוע שעבר חרגתי ממנהגי ונסעתי לקניות בבוקר. נעצרתי ליד המעדנייה והייתי עד לשיחת רעים בן המוכרת לסוכן הגבינות. הסוכן שאל מדוע היא לא מזמינה את הסחורה מראש? והמוכרת ענתה לו "זה לא העסק שלי, אני רק שכירה כאן!!".

כשאנו באים לבחון יציבות של עסק זה או אחר, כדאי לשאול את העובדים. במידה והעובדים לויאלים לעסק, העסק יצליח וישגשג – מכיוון שכולם ביחד למען הצלחת העסק.

כשאנו בוחנים את התא המשפחתי, רווקים או נשואים, עם ילדים או בלעדיים, צעירים או פנסיונרים, אנו בוחנים את הצלחתו העסקית. את המאזן לא מפרסמים בציבור בגלל שלא מדובר בחברה ציבורית, אולם מנהל הבנק וכל התא המשפחתי יודעים בוודאות מה המצב הכלכלי. כמובן שאת המחיר משלם כל התא המשפחתי. נשאלת אם כך השאלה, מדוע משפחות לא מנסות לבחון את ההתנהלות הכלכלית שלהם ולשפרה? מדוע משפחות שנמצאות במצוקה כלכלית או נמצאות בדרך למצוקה כלכלית לא מרימות דגל אדום ומבקשות עזרה?

מספר סיבות גורמות ל"שקט תעשייתי" בנושא. הרבה אנשים לא מודעים למצבם הכלכלי האמיתי בגלל "ערפל היתרה". אנו נוטים להסתכל על היתרה הכוללת שלנו ולא לבחון איך מתנהגת היתרה. לדוגמא, נניח שיש לנו חסכון של 200,000 שקל בבנק אך כל חודש אנחנו מוציאים כ-5,000 שקל יותר ממה שאנחנו מכניסים. תיאורטית הכסף יגמר לנו אחרי 40 חודשים. מעשית הוא יגמר הרבה קודם בגלל העובדה שאנחנו רדומים ולא חוששים להוציאו. אי החשש להוציא כספים (ותמיד נרגיש שחייבים לקנות רק את זה...) גורם לנו לחסל את הזרורות שלנו מהר מהמתוכנן. מנהל הבנק שלנו לא יצלצל אלינו כשהיתרות בבנק ירדו, הוא לא חושב "שזה העסק שלנו" ולכן לא ידרוש בשלומנו כשאנו מאבדים את הנכסים הפיננסיים שלנו. השיחה הראשונה תגיע כשינכנס למינוס ונידרש להסדיר את ה"מסגרת".

סיבה נוספת להזנחת ה"עסק המשפחתי" היא הדחקה. אולי אם לא נסתכל על היתרה או לא נדבר עליה אז "יהיה בסדר"? אולי אם לא נתעמת עם היתרה ההולכת וקטנה בבנק היא תעלם לנו? האמת, מעולם לא ניסיתי את השיטה הזו אבל אשמח לשמוע מקוראי אם זה מצליח, האם הדחקה של המצב הכלכלי משפרת אותו? הרבה משפחות רצות "על התהום" במשך שנים רבות ללא בעיות עד שסטייה קטנה מהדרך (שנגרמת ברוב המקרים על ידי כח עליון) מפילה אותם לתהום פיננסי.

הסיבה המסוכנת ביותר היא חוסר ידיעה. רוב האנשים לא יושבים ומנסים לחזות את עתידם הפיננסי. הדבר לא נובע מחוסר שכל אלא מחוסר ניסיון. קשה לאמוד ללא חישוב מדויק ופרטני (לכל משפחה ומשפחה) לכמה כסף זקוקים בעת שלוהה, בעת אסון פיננסי, בעת אסון בריאותי וכדומה. לכן רוב המשפחות, בתמימות, לא מתכננות לעתיד ומניחות שיהיה בסדר כי מה שהיה הוא מה שיהיה. החיים שמלאים "הפתעות" משבשות למשפחות אלו את הסדר הפיננסי ומתחילה הידרדרות פיננסית.

ולכן, כל בוקר בעמדנו מול הראי, עלינו להישיר מבט ולענות לעצמנו על השאלה, "של מי העסק הזה?" ולו רק מהעובדה שבעל העסק יצטרך לתת דין וחשבון למשפחתו ולציבור (מנהל הבנק) על ניהול העסק. על כל אחד להפנים את העובדה ש-"העסק הזה הוא שלנו, רק שלנו!!"

יהודה יורעאלי הוא בעל חברת "תובנה" המייצעת ב-"כלכלת-המשפחה" ו"צרכנות". כלכלת-המשפחה עוזרת ב"תכנון פיננסי משפחתי כולל". משפרת את ההתנהלות היום-יומית, תכנון העתיד המשפחתי (לימודים, טיולים, חגיגות) ובייעוץ להגנות ביטוחיות משפחתיות (רפואי ופנסיוני). בצד הצרכני, "תובנה" מטפלת בבעיות צרכניות מכל סוג, כגון התחברות לחברה סלולארית ללא הפתעות בחשבון החודשי, התנתקות מהכבלים ללא דחיות, טיפול/גישור באי הבנות עם ספק סחורה ו/או שירות וכדומה.



תיווך יעוץ שיווק השקעות גישור

למכירה

בנופית ב' קוטג 240/500 חדש 2,000,000 ₪

קוטג דו משפחתי 6 חדרים 1,600,000 ₪

להשכרה

יחידות דיור בנות 2-4 חדרים במחירים

אטרקטיבים

קוטג 6 חדרים מפואר 6,200 ₪

לפרטים יעל 050-8694248

אופיר 050-4694248

מומחי נדלן, תושבי נופית

קונדיטוריה

דובדבן

<http://duvdevan.meydalle.info>

עוגות, עוגיות, בורקס

עוגות יום הולדת עם תמונה

מוצרים ללא גלוטן

04-9531738

נייד: 050-4231909/7

פתוח כל ימות השבוע

בין השעות 09:00-21:00



ילד פעם

שבת 3.7.10

בשעה 18:00

בנופית

הכניסה חופשית!

אני קטן או גדול?
למה אח שלי הוא
יצור כל כך מעצבן?
איך אפשר לראות
אם הדגים בוכים?
"ילד פעם" הוא אחד
מאלבומי הילדים

היפים שיצאו בשנים האחרונות... מומלץ!!!!

"ילד פעם" - יש יצירות גם אחרי הכבש ה-16!

פותחים את הקיץ בנופית במופע מקסים לכל המשפחה

הודעה למנויים:

- ביום חמישי ה-24.6.10 בריכת השחייה תיסגר בשעה 20:00.
חדר הכושר והחוגים יפעלו כרגיל.
- ביום שישי ה-25.6.10 בריכת השחייה תהיה סגורה
החל מהשעה 7:30 ועד 14:00. חזרה לפעילות רגילה מהשעה 14:00
(חדר הכושר והחוגים כרגיל).

כל זאת עקב אירועי בית הספר.

שעות פעילות הבריכה: החל מ-21.6.10 הבריכה תפעל ברצף
בימים ב' – ה' בשעות: 5:30-22:00
בריכת הפעוטות נפתחה להנאתכם.

אירועי פתיחת קיץ
ביום שבת 19.6.10 אירוע פתיחת קיץ
פרטים בהמשך.

חוגי אירובי במים
המעוניינים להירשם לחודשי 7-8.10 מתבקשים לעשות זאת בהקדם.
החל מ-22.6.10 שעות אירובי במים בקבוצות של טניה
קבוצה 1: 8:00-9:00
קבוצה 2: 9:00-10:00

לימודי שחייה
בהדרכת: טניה גרינברג ועפרה דיין
מתקיימים בנופשית ומיועדים לבוגרי גן חובה ומעלה
המעוניינים מתבקשים להירשם במזכירות נופשית.
מועדי פתיחה לקבוצות הבאות, ימסרו בקרוב.

להשכרה יחידת דיור

מרוהטת קומפלט

ליחיד או לזוג

054-7270262

מספרת לובנה

לנשים וילדים

צבע וגוונים

חדש, החלקה צ'י (chi)

פתוח כל ימות השבוע

בין השעות 7⁰⁰ - 20⁰⁰

לתאום תור

052-5392447

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 פי.וי.סי ופרקטים

רח' המסילה 23, בין שיש אלזני לשופרסל-דיל נעור

טל': 8213897, 04-8201882

פקס': 04-8213890

שירות מבית הלקוח וחזרה חינם

סדנת אפייה וכיף...

בנופית.

5 ימים של חוויה טעימה!

(לגילאי 10 - 14)

שני מחזורים ('א' - 'ה'):

08/07/2010 - 4/7/2010

15/07-2010 - 11/07/2010

שעות פעילות:

13:00 - 08:30

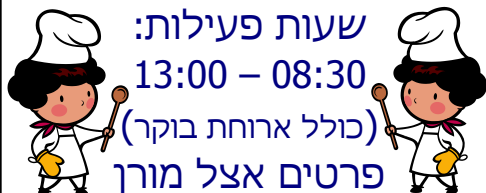
(כולל ארוחת בוקר)

פרטים אצל מורן

בטל' 0528555037

מס' משתתפים מוגבל

(פתיחת הסדנא תלויה במס' הנרשמים)



יזם יש לך רעיון? צא לדردר!

← בניית אתר אינטרנט

← דומיין ייחודי **www**

← ממשק ניהול עצמי

← 5,000 פליידים @

← 1,000 מעטפות מודפסות

← תמיכה ויעוץ @

← פרסום ושיווק באינטרנט

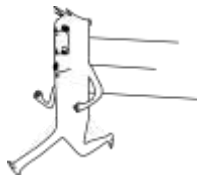
← אופטימיזציה של אתרים

← והכל במחיר מיוחד!!! @

“מידע” - נופית פלוס

הבית של היזמים

טל': 04-9535055



פעמיים תל אביב ופעם אחת הרצליה

שלום יומני היקר,

כפי שאתה יודע הכרזתי על שנת 2010 כשנת שבתון מפעילות תחרותית. החלטתי להתרכז בהקמת ובניית הקבוצה של הספורטאים שאני מאמן במקביל לעבודתי כפסיכולוג ספורט. אתה יודע יומני היקר, לתומי



ליאור זך מאור
פסיכולוג ספורט
ויועץ מנטאלי

www.bonk.co.il

חשבתי שהודרת עומס האימונים תאפשר לי לבלות קצת יותר עם המשפחה ואפילו לנוח טיפה מדי פעם. ובכן יומני היקר, טעיתי. הנה קח למשל את סוף השבוע שעבר. וינגייט, עמק הירדן, השכמות באמצע הלילה, שמש על הראש כל היום, כתבות לאתר לחוף הים. איפה שינה? איפה אוכל מסודר? ואיפה משפחה? בקושי ישן שעתים וחוטף משוה על הדרך תוך כדי נהיגה. טרופ מוחלט. ואתה יודע יומני היקר. יש לי טור קבוע במקומון של

היישוב שבו אני מתגורר. אני כותב שם הגיגים על פעילות גופנית, ספורט, והכי גרוע אני כותב שם על אורח חיים בריא ומאוזן. אנשים מהיישוב מסתכלים לי לתוך השקיות במכולת, בודקים אם אני יושב זקוף במכונית, ואפילו סופרים לבנות שלי את אחוזי השומן בגבנן! בלחמניה. אי אפשר יומני היקר. אני לא יכול. מצפים ממני להיות דוגמא אישית ולאחרונה אני לא דוגמא לכלום. הנה בוא ניקח את סוף השבוע האחרון. תקשיב.

זה התחיל ביום חמישי בערב. הלכתי למשחק כדור מים של קבוצת גילאי 18 של המועדון. בערך ב- 21:30 המשחק הסתיים. חתכתי לבית של ההורים לצפות במחצית השניה של גמר הפיינל פור בכדורסל בין מכבי תל אביב לגליל-גלבע. הכנתי קפה והתיישבתי לצידו של אבי שנתן לי סקירת מצב נוכחי. מכבי הובילו 8 ושנינו אמרנו שמגיע לקטש המאמן לקחת אליפות אבל לא ממש חשבנו שזה אכן יקרה. לא סיפרתי לאבי שלכל אורך העונה כתבתי בדפי נופית שמכבי עומדים להיכשל. שחטר להם לב ונשמה ישראלים דומיננטיים, ושהקבוצה מורכבת מאוסף של שחקנים די טובים וזהו. המחצית השניה התחילה והצפוניים (מהגליל) לקחו לצפונים (מתל אביב) את השליטה מיד בהתקפה הראשונה. מכבי פשוט נראו כאילו הם המומים מהחוצפה של קטש וחבורתו. זה נגמר בנצחון של "הכלב הנחות" ומרוב התרגשות לא הצלחתי להתנתק מהמרקע למרות שידעתי שהשעון המעורר מכוון ל-4 בבוקר. אחרי 3 שעות שינה נכנסתי לרכב ונסעתי לחוף גורדון בתל אביב, שם היה אמור להתקיים משחה "תל אביב טוטאל".

המשחה אומנם תוכנן לשעה הרבה יותר מאוחרת, אבל מתאמנת שלי שמתכוננת לחציית הכנרת לאורך ביוני, הייתה אמורה להתחיל מוקדם יותר ולשחות 10 ק"מ כאימון הכנה. הגעתי לחוף גורדון בשעה 4:45 לפנות בוקר. חוץ מצוות ההפקה של המשחה, וכמה צעירים שעדיין לא סגרו את הלילה במסטוליה המקומית, לא היה שם אף אחד. הלכתי לבדוק את מצב הים ונחרדתי. גלים מטורפים ואדוות לכל עבר. שלחתי למתאמנת שלי הודעה שאני באזור והלכתי לחפש קפה של בוקר. אחרי לא מעט התלבטויות היא נכנסה למים ביחד עם זוג חברים שחיינים חובבים. עמדתי וצפיתי בהם מתרחקים וקיוויתי לטוב. אחרי כמה דקות פתאום היא ניגשה אלי במפתיע וסיפרה שאחרי מלחמה נואשת עם הים הם החליטו לצאת. "טוב שנכנסת" אמרתי, "וטוב שיצאת" הוספתי בנימה אבהית משוה.

שעת הזינוק הרשמית התקרבה יומני היקר ונקראתי להתייעצות לגבי קיום המשחה בתנאי הים הקשים. אנשי ההפקה היו בעד, השופט מאיגור השחיה היה נגד, וההחלטה שהתקבלה הייתה להתמקד למציל שיריע. הוא הגיע וקבע להפתעתי שאפשר לקיים את המשחה. אמיץ. המקצה התחרותי למרחק 1.5 ק"מ הוזנק ואחרי 20 דקות ראשוני השחינים החלו לצאת. את המקצה הארוך למרחק 5 ק"מ שתוכנן, החליטו המארגנים לבטל. במקום זה הם הונוקו עוד מקצה למרחק הקצר. עמדתי על החוף וקלטתי את נציגי נופית האמיצים שכללו את משפחת סולאז וברוע ריבק. באותו ערב ריצדו על מרקע הטלוויזיה תמונות מהמשחה על רקע תחזית מזג האוויר. גם בטלוויזיה הים נראה רע כמו במציאות.

המשחה הסתיים בשלום יומני היקר, ומיהרתי לאוניברסיטת תל אביב ללמד בקורס עד הצהריים המאוחרים. היה לא קל לעמוד בפני הסטודנטים עם מעט מאוד שינה ושתי בנות לארוחת בוקר. שרדתי איכשהו ובסיום אפילו הסטודנטים ניגשו אלי ואמרו שהיה מעניין. נסעתי להורים שלי להתעלף לשעה שעתיים והתעוררתי אחר הצהריים. בערך בשעה 22:00 הודעתי לאדוה שאני הולך לישון. השעון המעורר עדיין היה מכוון ל-4 בבוקר מאתמול ולא הייתי צריך לשנות אותו. קצת אחרי 5 כבר הגעתי למרינה בהרצליה אחרי שאספתי מתאמנת שלי בדרך לטריאתלון הנשים השנתי.

הנציגות של נופית במשחה הייתה מרשימה ביותר יומני היקר. מעין משחק היפוך תפקידים. הבנות לבית משפחת גסול (כולל עופר ששחתה במקצה השלשות), משפחת ריבק, ומשפחת קינן השתתפו, והבנים הגיעו לעודד. היה כיף. אומנם הים לא היה גרוע בהרבה בהשוואה למשחה אתמול. אבל התחרות התקיימה כמתוכנן פחות או יותר. כל הנשים שאני מאמן זינקו וסיימו בהצלחה וסוף סוף יכולתי לשבת בנחת ולהרגע. החזרתי את המתאמנת שלי הביתה אחרי שהטקס הסתיים ונסעתי שוב להורים שלי להתעלף.

הגעתי עם רעב כבד ואחרי ארוחת צהריים יומני היקר, התיישבתי על המחשב לכתוב תוכניות למתאמנים שלי. מדי פעם אדר הגיעה לשאול מתי הולכים לגן שעשועים ובערך ב-17:30 נשברתי וקמתי מהכיסא. בדרך הביתה קיבלתי הודעה ממאתמן שלי שפתח את התוכנית שלו ונחרד. "אני אנוח כבר בקבר" הוא כתב לי בצנינות האופיינית לו. ומה איתי יומני היקר? מתי אני אנוח קצת?

מוניות רינה

קריית טבעון
נסיעות מיוחדות
לנתיב
נסיעות לכל חלקי
הארץ
052-5100292



דודי חודדה

ייעוץ ותיווך נדל"ן

למכירה בנופית א בית בודד ומפואר על מגרש 600 מ"ר,
גינה מטופחת, מטבח מסודר וקומת מסד גדולה 2,500,000 ₪
למכירה בנופית ב דו משפחתי 6 חדרים מסודר ומרווח, מטבח
מושקע, מיוזג בכל הבית וגינה פסטורלית, כניסה מיידית!!
1,950,000 ₪
דרוש עבור משפחה רצינית מנופית בית מסודר להשכרה לתקופה של
שנה, ללא עמלת תיווך!!
יועץ הנדל"ן שלך! (תושב נופית)
רימקס בירוק 052-2253777

ירון טכנאי
שירות מוסמך
תיקון מוצרי חשמל
ביתיים
מקררים מזגנים
מכונות כביסה
מייבשי כביסה
תנורי אפיה
אמינות אחריות
ומקצוענות!
052-6008871

להשכרה

בית בנופית
6 חדרים
סטנדרט גבוה
במיוחד
מזגנים, מטבח,
ארונות עץ מלא
לתקופה ממושכת
052-8894791
להתקשר החל מ-17:00
לרציניים בלבד

ברומר אורי

הדברת מזיקים

שירות הדברה מקצועי
יחס אישי, אמינות
התאמת פתרון לכל לקוח
שימוש בחומרים ידידותיים לסביבה!
רשיון המשרד לאיכות הסביבה מס' - 1850
אשמח לעמוד לשירותכם
054-5704844, 054-5704944
רח' רמון 16, נופית
Uri.brumer@gmail.com

מרכז גוף-נפש-רוח בנופית

טיפול בנפשו של
קורסים, סדנאות והרצאות
בנהלת סנדרה אליאש
לפרטים והרשמה: 050-7832003
www.ima-adama.co.il/home/sandra
Zieliash@012.net.il

פרשת

שלח

זמני השבת: 19:14 - 20:28

i שבת שלום i

תודה!
למפרסמים,
לכותבים, למוסרי
הידיעות, למקפלים,
למחלקים ולידידי נופית
פלוס
קריאה מהנה ומועילה
לקוראים

מוסף סוויטאת

חשמל ומיזוג אויר לרכב

תיקון מערכות חימום
התקנת רדיו/טייפ לרכב
תיקוני דרך

כפר זבידאת - רמת טבעון

טלפון: 052-5565448 9533548

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

**מוניות
יורם חן
מנופית וטבעון
נסיעות לכל
חלקי הארץ
נסיעות מיוחדות
לנתב"ג
שירות אישי
052-5320005**

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

LCD -

תיקון מחשבים

ככר בן גוריון 2 ק. טבעון

טל: 9532768

נייד: 054-4335732



נוף שאן

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

משלוחים חנים עד
הבית בנופית כל יום
להזמנות ומשלוחים
אסנת 0523822430
בערב 049535779
048320626

ועדת ביטחון



אחראי ביטחון בנופית אלון שריג

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