

הגברת הראשונה במדינת טעית בביקור רשמי בנופית



צילם: דרור ריכטר ברוך

בנופית בקיץ כולם נפגשים מדי שבוע, יום חמישי אחר הצהריים בגן אביטל, הורים וילדים, משפחות וחברים - החמישפחתי !!! והשנה נהנינו ממישחקיאדה, מופע מוסיקלי "ילד פעם", שוק קח-תן, הצגה ובסיומה הפעלה בג'אגלינג, הפעלה בקצב, סרטים ועוד. החמישפחתי הקרוב הינו האחרון לקיץ זה, ולסיום, הדובדבן שבקצפת- משחק ניווט לכל המשפחה, כולל מסלול מיוחד לפצפונים. לא לפספס !

את החמישפחתי ליווה מדי שבוע עם הרבה סבלנות וחיוך רחב- גיל רש, שדאג להגברה ולהקרנה. תודה גיל ! וכמובן, תודה גדולה לחומי ולארנון על הסיוע מדי שבוע, ולחברי וחברות ועדת תרבות שדואגים שהכול יעבוד : לימור, אדווה, יריב, סלעית. תודה לכל ההורים והילדים שעזרו בסיום הפעילויות בסידור השטח, איסוף הציוד וניקיון הגן.



הרשמה לצהרונים שנת תשע"א

אנו פותחים את שנת תשע"א עם ארבעה צהרונים:

- ❖ שני צהרונים לילדי גן חובה - המלווים בגננות וסייעות.
- ❖ צהרון לכיתות א' - המלווה ע"י גננת/מורה וסייעת.
- ❖ צהרון לכיתה ב'-ג' - המלווה ע"י מורה וסייעת (ישנה אפשרות לפתוח שתי קבוצות - תלוי במספר הנרשמים).

עלויות:

- צהרון עד השעה 16:00 - 910 ₪. כולל הפעילות בחופש פסח וחנוכה.
- צהרון עד השעה 17:00 - 1120 ₪. כולל הפעילות בחופש פסח וחנוכה.
- רישום לצהרונים בהסדר ימים בודדים אינו מזכה בהנחת אחים או הנחה בקייטנות.

דרכי תשלום

הרישום לצהרון באמצעות 10 צ'קים דחויים מחודש ספטמבר עד וכולל יוני, או באמצעות הוראת קבע בבנק או באמצעות 10 תשלומים בכרטיס אשראי. ניתן להעביר פרטי כרטיס אשראי בשיחה טלפונית לליאת או לקרן בטלפון שמספרו 04-9930001.

יש להסדיר את התשלום עד לתאריך 19/8/10.

אנא שילחו את הטופס המצורף עד לתאריך 19/8/10 למס' פקס 9930002 לידי ליאת או באמצעות טופס רישום בדף הצהרונים באתר הישוב - www.nofit.org.il.

לא נוכל להבטיח את מקומם של ילדים, שרישומם יעשה לאחר המועד האחרון לרישום.

לכל שאלה, אנא פנו לליאת 054-6833017

שם הילד _____ גן / כיתה _____

שם הילד _____ גן / כיתה _____

שם ההורה _____ מס' טלפון / סלולרי _____

דרך התשלום _____



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!



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 בנפשי

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!

052-2474350

יניב

מספרה בקו צעיר בנפשי

איכות שירות אנטיטת

איכות שירות אנטיטת

האחרון של החופש הגדול

חמישפחתי בגן אביטל

משחק ניווט לכל המשפחה



חמישי 12.8.10

בשיתוף עם מועדון ניווט טכניון - כרמל

רישום, הסבר וחלוקת מפות 18:00 – 18:30
זינוקים מ- 18:30 (ילדים צעירים בליווי אח בוגר/
הורה)

מסלול מיוחד - נושא פרסים לפעוטות

המסיימים מסלול ניווט ללא פסילה יקבלו אותות ותעודות

ואחרי הניווט...

לסיום החמישפחתי-

שרק 2



סרט ההמשך המפואר למגה-להיט הקופתי משנת 2001. שרק ופיונה הענוגה החליטו בסרט הקודם להתחתן. עכשיו הנסיכה מביאה את בחיר לבה לפגוש את ההורים, המלך והמלכה. הרפתקאות אין ספור מרפדות את דרכם של הנסיכה, החתן והחמור הנאמן, כשהפיה מזכירה למלך שבנה, הנסיך צ'ארמינג, הוא החתן המיועד ומפצירה בו להרוג את המיפלץ, כשכלי הנשק הוא החתול במגפיים בהופעה בלתי נשכחת ... אל תחמיצו!

אל תלכו לאיבוד
בואו למשחק הניווט



החדשות הרעות:
אתה אחרי!

החדשות הטובות:
אתה בכון הנכון!

עצמת הנדל"ג

תיווך יעוץ שיווק השקעות גישור

למכירה קוטג' דו משפחתי 6 חדרים משופץ
 כחדש 1,750,000 ₪

למכירה קוטג' דו משפחתי 6 חדרים מגרש גדול
 + יחידה מניבה + 2,200,000 ₪

להשכרה בבילעדות יחידה 3 חדרים כניסה נפרדת, מציאה,
 2,000 ₪ לתקופה ארוכה

להשכרה קוטג' מפואר בסטנדרט גבוה, 6 חדרים, חצר מטופחת,
 6,000 ₪ מידי

****מבחר בתים להשקעה בטבעון וברמת ישי****

לפרטים יעל 050-8694248

אופיר 050-4694248

מומחי נדלן. תושבי נופית

ארמון השטיחים

והפרקטים

מפעל לניקוי תיקון וחידוש

כל סוגי השטיחים

ניקוי ומיפול אומנותי

בשטיחים פרסיים וסיניים

מכירת כל סוגי השטיחים

קלאסיים, מודרניים, מקיר לקיר, עבודת יד-אפוניים בלוצ'ים, פרטיים.

מכירה והתקנת פ.י.ו.סי ופרקטים

רח' המסילה 23, בין שיעש אלזני לעופרסל-דיל נשר

טל': 04-8201882, 8213897

פקס': 04-8213890

שירות מבית הלקוח וחזרה חנם

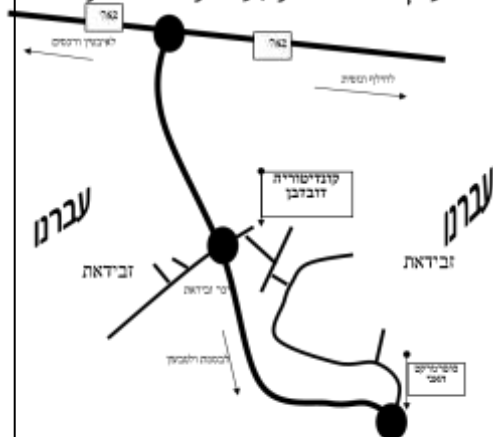
חשמל
ריצוף
קבלן עבודות גמר
ניצב
5
ביצוע פרויקטים
052-3911110
איטום
טיח
צבע
עד מפתח
אינסטלציה

קבלן עבודות גמר בעל
 נסיון רב מאזור המרכז
 הגיע לצפון.

עבודה ברמה גבוהה
 ובאיכות ללא פשרות
 המלצות: רשתות חנויות
 (רנואר, הלפרין, ZIP),
 וילות, מכללות ובנקים

קונדיטוריה דובדבן

עברנו למקום החדש בכיר כפר זבידאת, ליד
 מסעדת סמיראמיס. נמשיך לשירת אתכם
 במקום: מרווח יותר, נח יותר וחדש יותר



טל': 04-9531738, 052-4231909/7

הכנאפה הכי טובה בעיר, שלא לדבר על העוגות האחרות המצוינות
 קונדיטוריה דובדבן מפתיקה לך את הרווח

ג'וגינג למוח

משחקי חשיבה ואסטרטגיה



ג'וגל ספיד, בלוקוס, שש, הגביעים, קווארטו, קטמינו ועוד עשרות משחקים לא לילדים בלבד
להשיג בתבור 104 בנופית, ג'וגינג למוח 04-9535055

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 מוקן.

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

הז'ע הזמן שלך זעצמק!

קפה כרמי זית

כפר חסידים

ארוחות ברנץ' מפנקות

סיפורים וסידורים

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

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

054-5704944 , 054-5704844

רח' רמון 16, נופית

Uri.brumer@gmail.com



הרקדה עם אלעד פרל

בכל יום רביעי במגרש הקטן



"מלח הארץ"

פחות (נתרן) זה יותר (בריאות) :

הנתרן (סודיום) שהוא אחד ממרכיבי המלח – מצוי בגוף וחיוני לשמירה על מאזן תקין של נוזלי הגוף. המלח מופרש מגופינו באמצעות שתן וזיעה, לכן כשמזיעים חשוב לשתות הרבה. עודף מלח בגוף- מזיק: גורר אצירת נוזלים (בצקת) וגורם לעליה בלחץ הדם ולמחלות הקשורות בזה כמו אירועים מוחיים.

כמות נצרכת וכמות מומלצת:

צריכת המלח בפועל היא כ-10 גרם ליום במבוגרים, כאשר הכמות המומלצת המקסימלית מעל גיל 18 היא פחות מ-6 גרם, שזו כפית מלח. אלא שזה לא נכון מעשית למדוד את מנת המלח היומית כמידתה של כפית, כי מרבית הנתרן הנצרך לא מגיע מהמלחייה הביתית אלא ממזונות רבים אחרים.

נתרן במזון : כל המוסיף- גורע:

בתעשיית המזון מקובל להוסיף נתרן למזונות רבים הן כמרכיב של טעם, הן כאמצעי להוצאת נוזלים, והן למטרות שימור. והתוצאה- מזונות המכילים כמויות גדולות של נתרן כמו : גבינות צהובות ומלוחות, נקניקים, דגים מלוחים, מעושנים, שימורי חמוצים, חטיפים, קטשופ, אבקות מרק, מוצרים להכנה מהירה (מוכנים, מוקפאים), רטבים מוכנים, רוטב סויה, תערובות תבלינים מוכנות, שקדי מרק, דגני בוקר, סלטים מוכנים (כולל חוממוס וטחינה), מאפים מלוחים ואפילו מאפים מתוקים כמו וופלים. גם הלחם –הוא אחד המקורות העיקריים בתפריט שלנו למלח. בארץ- גם הבשר והעופות העוברים הכשרה באמצעות מלח- מכילים כמות גבוהה של נתרן.

"לא על המלח לבדו":

תעשיית המזון מציעה היום מגוון גדול של מוצרים המכילים כמויות מופחתות של נתרן מבלי שהדבר יפגום בטעם. עם קצת בילוש ונחישות – תוכלו למצוא גבינות ללא תוספת מלח, פסטרמה מופחתת נתרן, קרקרים ללא מלח ועוד.

איך להימנע מצריכת יתר של נתרן/מלח ? :

- ✂ התבוננו בתוויות המזון וחפשו רכיבים של מלח, סודיום גלוטמט, מונוסודיום גלוטמט, סודיום ניטרט וחומצת לימון. ערכים גבוהים של הנ"ל – אינם רצויים.
- ✂ התבוננו בטבלת הסימון התזונתי, חפשו כמה נתרן יש ב-100 גרם מוצר: מזונות המכילים מעל 500 מג נתרן- עשירים מאד בנתרן. כדי שמזון ייחשב כ"דל נתרן"- עליו להכיל לא יותר מ-100 מג נתרן ל- 100 גרם מזון. העדיפו מזונות בעלי תכולת נתרן נמוכה.
- ✂ בצריכה הביתית - העדיפו צמחי תבלין לטעם על פני תוספת מלח כמו- בצל, שום, פטרוזיליה, שמיר, עלי מנטה, קינמון, חומץ, לימון, קימל, זעתר או רוזמרין.

שלכם בברכת בריאות טובה בטעם לא מלוח
ד"ר דפנה נדיב, מרפאת נופית החדשה

בנות נופית באליפות ישראל בשחייה



בימים שלישי ורביעי בשבוע שעבר, 27 ו 28 לחודש יולי, שלחה נופית ארבע נציגות צעירות בנות 10 ו 11, לאליפות ישראל בשחייה. לאחר שהתמודדו באומץ בקדם אליפות הארץ, מצאו עצמן הארבע בפסגת השאיפות של כל שחיין ושחינית- בתוך המים הכחולים של הבריכה האולימפית בוינגייט. הבנות התחרו בשני מקצי שליחים: 4 כפול 50 בסגנון חופשי (כלומר- חתירה) ו- 4 כפול 100 בסגנון מעורב (כלומר- כל אחת בסגנון אחר).

הלב החסיר פעימה כשנעה שמיר, דנה ברק, יובל שחר וירדן שחר קפצו למים והביאו כבוד רב לנופית ולאגודת כוכבי הצפון. טניה המאמנת הנפלאה נתנה לבנות הנחיות והדרכה לפני המקצה והכינה אותן לחוקים הנוקשים של התחרות. למרות המתח וההתרגשות שליוו את שעות ההמתנה, והציפורניים שנכססו הן שחו בנחישות והביאו אל המים סגנון, מוטיבציה ורוח לחימה. כל מי שהיה איתם שם התרגש מהמעמד המכובד ומהבנות הנפלאות, ואין לנו ספק שבשנה הבאה הן גם יביאו מדליות.

הידד!

**הבריכה פתוחה בחודש אוגוסט 2010 בסופ"ש
בימי שישי שבת עד השעה: 19:00**



קדחת המגה-פיקסל

אם יש משהו שכולם רוצים זה יותר מגה-פיקסל (MP) במצלמה. זה נשמע טוב, זה נשמע חזק, זה נשמע שמקבלים יותר בשביל הכסף. וזה גם אף פעם לא מספיק ותמיד רוצים יותר. בערך כמו כוחות סוס במכוניות.

רוצים הוכחה ?

אם חודשיים אחרי שקניתם מצלמה עם 10MP מגיע חבר שלכם עם מצלמת 12MP אתם מתבאסים. המחשבה הראשונה היא - "בטח מכרו לי דגם ישן".

אז יש סיבה להתבאס ? **ממש לא** ! הנה הסבר קצר על מה המהומה.

במצלמות הפילם האנלוגיות היה סרט צילום שקלט את האור ועליו נרשמה התמונה. במצלמות הדיגיטליות יש במקומו חיישן אלקטרואופטי שבנוי מתאים אלקטרואופטיים ("פיקסלים") שכל אחד מהם מעביר אות חשמלי למעבד התמונה במצלמה, והוא "מרכיב" את התמונה.

ככל שיש יותר פיקסלים כך הרזולוציה של התמונה גבוהה יותר. זה טוב כמובן.

אבל כדי לדחוס יותר פיקסלים על גודל נתון של חיישן צריך להקטין אותם. נסו לחשוב כמה זעיר כל פיקסל כשיש 10 מיליון כאלה על חיישן בגודל 24X36 מ"מ (במצלמה מקצועית). עכשיו נסו לדחוס 12MP על אותו שטח. הפיקסלים יצטרכו להיות קטנים וצפופים יותר. וכאן מתחילות הבעיות.

הקוץ והצפיפות גורמים לתופעות של "רעש" דיגיטלי. הרעש הזה מופיע כשעושים הגבר של אותות הפיקסלים. ככל שההגבר הזה גדול יותר כך הרעש עולה משמעותית. רואים את זה בעיקר כשמצלמים בתנאי תאורה לא טובים. בבית למשל או באור חלש. התמונות נראות מגורענות, בעיקר בגוונים הכהים. לפעמים גם הצבעים נראים פחות טבעיים.

אז החבר שלכם שקנה מצלמה עם 12MP עשה עסקה טובה ? לא בטוח.

דווקא חיישן עם 12MP עלול ליצור יותר "רעש" בתמונות מחיישן באותו גודל עם 10MP "בלבד".

לשמחתו הרבה של חברכם, יחד עם העלאת הצפיפות משתפרות עם הזמן גם יכולות מעבדי התמונה במצלמות, והם מסוגלים לפעמים לפצות על הרעש העודף שנוצר. אבל לא תמיד ! לכן איכות התמונה מ-12MP אינה בהכרח טובה יותר משל 10MP, לעיתים זה הפוך.

אז למה ממשיכים לדחוס עוד ועוד פיקסלים ? בעיקר מסיבות שיווקיות. אנשים אוהבים דברים מדידים שמעידים לכאורה על איכות. וזה עובד. זה קרה בעבר במחשבים, זה קורה גם בדברים אחרים.

כדי לשים בפרופורציות הנכונות את הריצה לעוד ועוד מגה-פיקסל חשוב שתדעו: תמונה שצולמה ב-2MP בלבד תיראה **טוב מאוד** בהדפסה רגילה בגודל 15X10 ס"מ. לא תוכלו להבדיל בינה לבין תמונה שצולמה ברזולוציה גבוהה יותר.

תמונה שצולמה ב-6MP תיראה מצוין בגודל A4.

מעטים האנשים שמדפיסים בגדלים יותר גדולים מזה, לכן אין הרבה טעם לרוץ למצלמות עם "יותר".

ועוד נקודה למחשבה: יש גדלים שונים של חיישנים. אתם ודאי מבינים כבר לבד שכל שהחיישן גדול יותר כך זה טוב יותר. אפשר להרוויח אחד משני דברים: או שהפיקסלים יהיו פחות צפופים והתמונה תצא יותר "נקיה" (עם פחות רעש דיגיטלי). או שיהיו עליו יותר פיקסלים מאשר על חיישן קטן ואז הרווחנו רזולוציה גבוהה יותר.

בפעם הבאה אספר על סוגי מצלמות שונים, שאחד ההבדלים הגדולים ביניהן הוא סוג וגודל החיישן.

מבצעים באטליז נופית

טרי יום יום

כרעיים

חזה עוף

עוף

פרוס

19⁹⁰

27⁹⁰

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

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

ב'נפטי

הכמזנון

04-9835210



פיצה משפחתית

תוספות

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

בין השעות

17:00-21:00

35⁰⁰ ₪

הקיץ הזה ב"מדעטק"
המוזיאון הלאומי למדע

"העולם הרובוטי"

חוויה רובוטית לכל המשפחה שבמרכז ROBOT ZOO
תערוכה בינלאומית שהגיעה לראשונה לישראל ומציגה גן חיות
רובוטי, צבעוני ותוסס.

ניתן לרכוש כרטיסים מוזלים במיוחד במזכרות הישוב אצל קרן.

מחיר למבוגר 45 ש"ח במקום 74 ש"ח

מחיר לילד (מעל גיל 5) 35 ש"ח במקום 64 ש"ח.

התשלום בצ'ק ו/או במזומן בלבד.

*הכרטיס כולל כניסה לתערוכות הקבועות במוזיאון.



עוד מהימים בהם היה הרובוט פרי דמיונם של
סופרים ותסריטאים של מדע בדיוני, ועד היום-
עידן שבו הרובוטים משמשים בתחומים שונים
ומגוונים, רובוטים היו ומהווים מקור להשראה
לעתיד וסמל לניסיון להאניש את המכונה.
הקיץ יש לכם הזדמנות לפגוש את הרובוטים
מקרוב. ב- 1.7.10, הושק במדעטק "העולם
הרובוטי" – חוויה רובוטית לכל המשפחה
שבמרכז Robot Zoo – תערוכה בינלאומית
שהגיעה לראשונה לישראל ומציגה גן חיות

רובוטי צבעוני ותוסס. לתערוכה גם אתר אינטרנט ייחודי משלה: www.madarobot.co.il

ROBOT ZOO - מציגה מבחר דגמים רובוטיים מרהיבים וגדולי מידות של בעלי חיים, ביניהם
זיקית, קרנף, תמנון, זבוב ועוד חיות רובוטיות במידות גדולות מהחיים. כל דגם ממחיש באמצעות
כלים טכנולוגיים עדכניים את המבנה והפיזיולוגיה המיוחדת של החיה, וכיצד היא משתמשת
באיבריה השונים לפעולות כמו תנועה, אוכל, צייד וכד'. זאת בליווי מוצגי המחשה והתנסות
אינטראקטיביים לילדים ומבוגרים.

רובוטים דמויי אדם (הומנואידים) - בעולם הרובוטי ניתן למצוא רובוטים
מתקדמים דמויי אדם שפותחו גם ע"י הטכניון בחיפה, מופיעים בפני קהל,
מדברים, רוקדים, מבצעים חיקויים ועונים לשאלות המבקרים.

בין הרובוטים:

רובוט נאו (NAO), רובוט דמוי אדם בגובה כחצי מטר שמסוגל ללכת, לרקוד, לדבר
ולהרים חפצים להנאת הצופים.

רובוטספיאן - הומנואיד גדול מידות שמתקשר עם הקהל באמצעות ממשק משתמש. עונה
לשאלות, מציג חיקויים מסרטים ומשעשע במיוחד בהבעות הפנים המגוונות ובשפת הגוף
העשירה שלו.

AIBO- הכלב הרובוטי החמוד, ידידו הטוב של האדם מכשכש בזנבו, נובח, מנגן, עונה
לפקודות ונהנה מליטופים.



9535055 04 תבור 104, נופית סדנאות ומשחקי חשיבה ואסטרטגיה לא לילדים בלבד

משחקי חשיבה ואסטרטגיה

צ'וג'ל



אהוד קלפון
רשימות מהטבע
ek.meydalle.info

תאנה וצבר בקיץ

תאנה עסיסית וצבר מתוק, הם מסמלי הקיץ בארץ, ביחד עם פירות מקשה, ענבים ועוד. אך בימינו, שרדו רק מעט מטעי תאנים וגם גדרות צבר כבר קשה למצוא. בתלמוד הבבלי (ק"א, ע"ב) כתוב: "רבי בר יחזקאל נזדמן לבני ברק, ראה עזים שאוכלות תחת תאנים והיה דבש נוטף מהתאנה וחלב מטפף מן העזים ומתערבבים זה בזה, אמר זהו זבת חלב ודבש". במקורותינו, משתמשים במונחים מיוחדים בהקשר לתאנים, כגון, אריה היא קטיפ תאנים, קיץ היא תאנה בשלה, ביכורה הוא פרי מקדים להבשיל, גרוגרת (או דבלה) היא תאנה מיובשת ועוד. "ויאספו יין וקיץ הרבה מאוד" (ירמיהו, ח). "כנס תבואתו מסק זיתיו וכנס את קיצו" (משנה).

תאנה - *Ficus carica*, הוא עץ נשיר ממשפחת התותיים ולסוג פיקוס, המונה מינים רבים. עצי תאנה גדלים באזורים חמים, סובטרופיים וטרופיים, והמין "תאנת שדה" נפוץ באקלים הים תיכוני. המין הנקרא "תאנת הגן", מניב פירות עסיסיים ואכילים, והמין הנקרא "תאנת שדה" פירותיו אינם אכילים. עצי תאנת שדה גדלים בר במקומות רבים בארץ, ולעומתם עצי תאנת הגן, הם תוצאת בירור של שנים על ידי האדם, תוך שמירה על זנים טובים ברבייה וגטטיבית, על ידי ייחורים. היום מגדלים זני תאנים המניבים פירות טובים ללא זרעים, בלי האבקה והפריה (זנים פרתנוקרפיים). בעבר גידלו בארץ הרבה מטעי תאנים, שסיפקו את התצרוכת המקומית, והיום נעלם ענף זה, ומייבאים דבלים, מארצות אחרות. עץ התאנה תורבת על ידי האדם לפני אלפי שנים ביחד עם הגפן, הזית, הרימון והתמר, שהם צמחי שבעת המינים שהתברכה בהם ארץ ישראל ביחד עם החיטה והשעורה. המין המכיל שרף חלבי הנמצא בכל חלקי הצמח, עלול לגרות את העור אצל אנשים אלרגיים אליו. לעומת זאת, גילו שהמין החלבי עשוי לרפא מיני יבלות קשיחות בעור. פרחי התאנה הזעירים, מקובצים בתפרחת צפופה על הצד הפנימי של מצעית בשרנית, הנקראת פגה. הפרחים הם חד מיניים, כלומר יש פרחי זכר אבקניים היושבים סמוך לפתח הפגה ופרחי נקבה עליונים היושבים בתחתית הפגה.

צבר מצוי - *Opuntia ficus indica*, הוא שיח קוצני ממשפחת הצבריים, שגדל בר באזורים מדבריים במקסיקו. במאה השש עשרה, הוא הובא לספרד, ומשם הופץ לצפון אפריקה ולמזרח התיכון. זהו קקטוס בשרני (סוקולנט) האוגר מים רבים ברקמותיו בעונת הגשמים, לשימושו בעונה היבשה של הקיץ. הוא נקרא צבר, כי הוא צובר ברקמותיו מים רבים, כמו יתר הקקטוסים הסוקולנטים. מאחר שהוא צמח מדברי, עליו הפכו לקוצים שאינם מאבדים מים. החלקים השטוחים והרחבים הנראים כעלים, הם למעשה ענפים-גבעולים, הנושאים את הקוצים שהם גלגולי עלים. הגבעול הירוק, שנראה ומתפקד כעלה, נקרא פילוקלד-*Phylloclad*. גבעולי הצבר מטמיעים במקום העלים, והפינויות שבהם נפתחות כלילה לקליטת פחמן דו חמצני, על מנת לא לאבד מים ביום.

הכפריים באזורנו, השתמשו בצמחי צבר לגידור חלקותיהם בשדות, ואכלו את פרי העשיר בויטמינים ומינרלים. היום מגדלים בעולם 300 זנים של צבר לצורכי מאכל ולנוי. הפריחה הצהובה בולטת במאי ויוני, הפרח אנדרוגני (דו מיני) בעל שחלה תחתית, המכילה הרבה ביציות, עלי העטיף ואבקנים. הפרי עסיסי, ובו זרעים רבים בציפה צהובה. הצמח מתרבה בקלות בדרך וגטטיבית, מכל חלקי הגבעולים הבשרניים המכילים ניצנים.



שיגעון הסבולת

כובש את ישראל



ליאור זך מאור
פסיכולוג ספורט
ויועץ מנטאלי

www.bonk.co.il

במהלך שלוש השנים האחרונות כתבתי אין ספור טורים על ארועי סבולת מקומיים. בחלקם השתתפתי בעצמי ואת חלקם ראיתי מהצד כצופה או כמאמן. כבר לפני שנה וחצי בערך כתבתי כאן שטרנד ארועי הסבולת בישראל רק מתעצם בכל שנה ונדמה שהוא כאן בכדי להישאר. אז כתבתי. אבל גם אני לא האמנתי שמה שחזיתי יתרחש בכזו עוצמה. שנת 2011 עומדת להיות שנת מפנה בתחום הסבולת בישראל. הפירמידה עומדת להתרחב והשפיץ שלה עומד להגיע לגבהים חדשים.

למעלה מ-10 משחי מים פתוחים עומדים להתקיים בשנה הבאה. אחד מהם יתקיים בפעם הראשונה כבר בספטמבר הקרוב בחוף אכזיב. תארו לעצמכם להעביר יום עם המשפחה על אחד החופים היפים בארץ ותוך כדי גם לגנוב שעה שחיה עם עוד כמה מאות שחיינים חובבים. לא במקרה טרנד השחיה גדל ומתרחב. זה זול, זה פשוט, ולהבדיל מריצה או רכיבה, לא חייבים להיות בכושר טוב כדי לשחות.

רכיבה על אופניים זה אומנם כבר לא טרנד חדש. אבל מה שקורה בדרכי העפר ועל הכבישים בשנה-שנתיים האחרונות מתחיל להזכיר לי את איטליה. יותר רוכבים, יותר אירועים, יותר כיסוי תקשורתי, מדהים. כמעט בכל שבת יש אירוע רכיבה עממי או תחרותי. שבילים נסללים ופעולות עידוד הרכיבה ממומנות על ידי הרשויות.

ועל הריצה אני כבר לא רוצה לדבר. עשרות אירועי ריצה המוניים. אין כמעט מועצה או עירייה שלא מתפארת במרוץ כזה או אחר. הפארקים וחופי הים מלאים ברצים ובמקום מרתון אחד בטבריה נקבל בשנה הבאה 4. אחד בירושלים, אחד בתל אביב, אחד בנגב, ואחד בטבריה. נדמה שכולם רצים. ולא סתם רצים. כולם רוצים לעשות מרתון. בעוד פחות מחודשיים ישתתפו כמה מאות ישראלים במרתון ברלין המפורסם. אחרים ירוצו באמסטרדם, ניו יורק, ועוד אין ספור מדינות. ולמי שמרתון לא מספיק לו יקבל אפשרות לבחור מבין 3 אולטרה-מרתונים למרחקים המגיעים עד 100 מייל (160 ק"מ). בריצת הלילה של נייקי ישתתפו קרוב לודאי כ-10000 רצים חובבים. מדהים.

השבוע נכנסתי לאתר של איירונמן פרנקפורט שיתקיים ביולי 2011 וגיליתי שיש למעלה מ-100 ישראלים שכבר רשומים. 100 ישראלים בתחרות איש הברזל בארופה. עד לפני 3-4 שנים בקושי היו 10. אף אחד כבר לא רוצה לעשות טריאתלון רגיל למרחק קצר. כולם רוצים לעשות איש הברזל. טריאתלון כבר לא נחשב אתגר דרמטי.

אני מספר לכם על הדברים האלה כי אני מניח שיש לא מעט אנשים מנופית שקוראים את הטור ואומרים לעצמם: "וואו, באמת נשמע מרשים, הייתי מת להשתתף באירועים האלה. אבל אני לא יכול, אני רץ בקושי 3 קילומטרים בחדר הכושר בנופשית." גם לירון גסול, אייל שטרן, אודי קינן, ואורן הוד, אולי אמרו את זה לעצמם מתישהו לפני שהחליטו להעזי ולנסות לכוון יותר גבוה.

גם הם לא יכלו. השאיפות שלנו הן תמיד לעשות משהו שבאותו רגע נראה בלתי אפשרי. והוא באמת בלתי אפשרי באותו רגע. השאלה מה אנחנו רוצים ומוכנים לעשות כדי לסגור את הפער בין המצב הנוכחי למצב הרצוי. לרוץ 5 קילומטרים זה לא בשמיים. בדרך כלל אדם בריא ללא עודף משקל דרמטי יצטרך 3-4 חודשים כדי להתכונן. אחרי כמה חודשים אפשר כבר לרוץ 10 קילומטרים. אחר כך חצי מרתון. ופתאום אחרי שנה אתה מגלה את עצמך על קו הזינוק של המרתון הראשון בחיך. כמה שעות מאוחר יותר אתה חוצה את קו הסיום בתחושה מדהימה ובסיפוק גדול. כל גרם זיעה שהגרת בדרך לאותו קו סיום היה שווה.

נראה על קו הזינוק

צביעת בתים

עבודה אמינה
מחירים נוחים
ועמידה בלו"ז
משאיר נקי!
הדר שרוני

נופית
054-4245473



דודי חודדה

ייעוץ ותיווך נדל"ן

- להשכרה דו משפחתי 5 חד' מרפסת גדולה, גישה נוחה, 5,000 ₪
- למכירה דו משפחתי מפואר, גינה מטופחת, מטבח מסודר, צופה לנוף, 2,050,000
- מטפלים בנכסים בנופית - קריית טבעון - רמת ישי
- ייעוץ העמק - מגדל העמק

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

תיקון מחשבים

- כל סוגי התקלות
- עד לבית הלקוח
- מחירים
- אטרקטיביים
- 052-2796920
- 052-8993305
- במהירות ובאיכות



מרכז היל

הדרך לריפוי עצמי
טיפולים ברפואה משלימה,
קורסים, סדנאות והרצאות
בנהגות סנדרה אליאש
לפרטים והרשמה: 050-7832003
www.ima-adama.co.il/home/sandra
Zieliash@012.net.il

פרשת

ראה

זמני השבת: 19:04 - 20:14

i שבת שלום i

תודה!

למפרסמים,
לכותבים, למוסרי
הידיעות, למקבלים,
למחלקים ולידידי נופית
פלוס
קריאה מהנה ומועילה
לקוראים

חוג פלדנקרייז

פלדנקרייז היא שיטת תרגול אחדות
יכולות שהלמן וההרגלים לימדו אותנו
לשכוח. התרגול מזורז באור רצונות
והתרגולות רוח.
ימי שישי בשעה 8:30 בבוקר
מארכז הגלל בנפית
על המורה: איציק ריפשיין, תושב
נופית, צובד הרפאל ומורה מוסמך בשיטת
פלדנקרייז מחקר ומיישם אותה.
לפרטים והרשמה:
איציק: 052-8514746, 9930653

**! 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



נוש שטאן

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

משלוחים חיים 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