

"מה בן אדם צריך?" (הכריזה יום אחד אחרי המנה האחרונה).  
"לא הרבה, משהו מתוק לאכול, וסיפור לספר, וזמן ומקום,  
וגלדיולות באגרטל, ושני חברים ושני ראשי הרים,  
על האחד לעמוד ועל השני להביט.  
ושתי עיניים לבדוק בהן את השמיים ולחכות.



מתוך הספר: יונה ונער / מאיר שליו

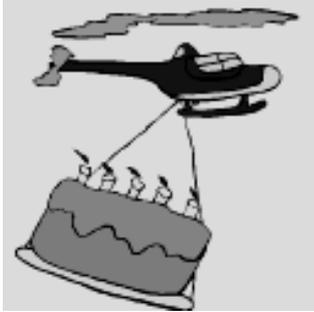
גיליון מס' 2050 \*א' בסיוון תשס"ז \*18 במאי 2007

כפר הנשיא \* עלון פנימי

[sachlav@kfar-hanassi.org.il](mailto:sachlav@kfar-hanassi.org.il)

## ימי הולדת

24.5	מיכל יודאיקן	20.5	טוני משיח (נכדה סינה) שירית דבולט
25.5	אלף דוברינר שלו ניימרק (נכד) עפר קוסובר (נכד ג'קסון)	21.5	אלק קולינס עודד ליפא (נכד אפשטיין) גולן רוזנקרנץ
26.5	יוסי כ"ץ גלית זיו אפרת אלמן אייל כ"ץ לאה ממרן (נכדה – נמנוב)	22.5	מיכאלה טנא
		23.5	תומר ויטהם
			חנה מסר ארוין קנטור גפן פרלסון (נכדה) סלע אגמון (נכד מרקוסון) בר אגמון (נכד מרקוסון)



## ימי נישואין

26.5	סילביה ויוסי ליפא שטפני ושאל ריפקינד שרי ועפר רביב	22.5	בת-חן ואור דוארי
		23.5	פנינה ומופטי ליפשיץ יעלי ודרור זיו גלית ועומר כהן
		24.5	
		25.5	דנית וכפיר בן-צבי

טליה ורמי מרקוביץ - 25

נזכור			
אסתר רוז	14.5.83	בסיון תשמ"ג	ב
פרידה ריש	1.6.57	בסיון תשי"ז	ב
יפה ווייס	29.5.06	בסיון תשס"ו	ד
אריה דביר	12.6.67	בסיון תשכ"ז	ה
רות נאי	4.6.06	בסיון תשס"ו	ח
ניל בן-עטר	16.6.86	בסיון תשמ"ו	ט

# פירורי ספירת העומר



מנין ספירת ימי העומר הולך ונשלם לקראת חג השבועות, ואנחנו מצידנו ליקטנו עבורכם מלוא הטנא ביכורי פירורים טריים. צוות החג שכולל את **אולגה מעיין ארי יפעת ואילן** מבקשים מאוד וישמחו לקבל כל עזרה במיוחד בתחום הטקס המסורתי. בתודה מראש.

עוד לפני החג שני אירועים בחסות המלונן: ביום חמישי הקרוב יתארחו כ-300 חיילי גדוד 71 לארוחה חגיגית ובסיומה מופע באולם "דדו". צפו לצפיפות ועומס ברחבת החנייה ונהגו בהתאם.

ובסוף שבוע יארח המלונן קבוצת מטיילים מרמת השרון בניצוחו והדרכתו של **ספי בן יוסף**.

ואם בעינייני נופש וכיף עסקינן, אז עובדי המפעל יצאו ליום כיף ברמת הגולן, במהלכו יצאו לפעילות שטח במרום גולן כולל מסע טרקטרונים, רכיבה על סוסים וכו' הם גם ביקרו ביקב בקצרין ובקסם הגולן. היה כיף גדול מדוחים מהשטח.

מסימני החג הנוספים של שבועות במקומותינו - ההכנות הקדחתניות לפתיחת בריכת השחייה. **הרולד** והצוות שגייס לצורך העניין עובדים קשה כדי לעמוד בלוח הזמנים. בינתיים אין עוד מציל, מעוניינים יכולים לפנות ל**אוולין**. אגב קורס מצילים מוסמך נפתח בקרוב מאוד. עבודה מובטחת לחודשי הקיץ. פרטים אצל **אוולין**.

ואם כבר הזכרנו את **אוולין והרולד** אז זה הזמן גם לאחל מזל טוב ל**גי'מבו** באוסטרליה הרחוקה לרגל יום הולדתו ה-90 שיחול ב-5.6.07. מזל טוב לו ולכל המשפחה הענפה. המעוניינים לאחל באופן אישי יכולים לעשות זאת דרך המייל: **DOODSTOP@PRIMUS.COM.AU** או בכתב לפי הכתובת: **JIM WHIHAM 13 DOWELL AVE. NORTH TAMWORTH AUSTRALIA ZIP CODE 2340**

מזל טוב גדול ל**אלונה שרון גילי ושון כרמי** לרגל הלידה של הבת החדשה עד 120.

שבוע פחות מוצלח עבר על החבר'ה שלנו המשחקים כדורסל. שני הפסדים במשחקים נגד חיפה וראש העין. נקווה ונאחל להמשך מוצלח יותר.

גם **מיקי קם** ובן זוגה לתוכנית רוקדים עם כוכבים, הודחו השבוע רגע לפני הגמר הגדול. חבל, נהננו מכל רגע ובשבילנו מיקי היא תמיד מספר אחת. כל הכבוד למאמץ הגדול ובעיקר ליכולת הנהדרת. הלוואי עלינו.

**שבי וציונה** השתתפו בתחרות מארשים של תזמורת צה"ל לזכרו של **זיקו גרציאני ז"ל** המנצח האגדי של התזמורת. בתחרות עצמה זכתה יצירה של אישה מבוגרת שעלתה ארצה מקובה לפני הרבה שנים וכתבה את היצירה עצמה עוד בשנת 1948 !!!  
כך שכנראה לעולם לא מאוחר ויש דברים שההריון והלידה שלהם מתארכים אפילו כמעט ל-60 שנה.

**שירה שטיינר** שלנו (כיתה ו') זכתה במילגה מטעם קרן "גור" והתקבלה למקהלת הבוגרות "צליל" של 'מרכז קלור' בכפר בלום. שירה שרה עד היום במקהלת הילדים שהשתתפה בפראג לפני כשנתיים בכנס מקהלות, והופיעה לפני שנה בטכס הממלכתי בעיר ב'יום ירושלים'. מחר יום רביעי יחולקו המילגות בטכס מיוחד, ואנחנו מכאן מאחלים לך שירה הצלחה ושתמשיכי לשיר.

במסגרת המשימות האישיות של ילדי כיתת בר המצווה, כשהפעם תורם של **דן הרמץ ועמית "תיתי" דדוש**, יצאו הילדים במסע רגלי בהדרכתו של **גדי עמית** דרך עמק הארנבות לעבר הירדן ההררי עד לגשר כפר הנשיא. בדרך קיבל המסע תפנית אקולוגית/סביבתית כאשר לנוכח כמויות הזבל הענקיות שפגשו בדרך לא יכלו הנערים לעמוד מנגד ופתחו במסע ניקיון מואץ שהניב במהירות הר זבל לתפארת, כל הכבוד. המאמץ נתן בהם את אותותיו ואת הדרך חזרה עשו ברכב.

אגב בר מצווה מזל טוב **ליהל גרשמן** ולכל המשפחה לרגל חג בר המצווה האישי שלו.

עדיין בנושא שנת בר המצווה. **יפעת וייסבקר** העבירה לחבר'ה כללי התנהגות בסיסיים בנושא עזרה ראשונה. רק שלא נזדקק.

וקצת נימה אישית. בסוף השבוע השתתפנו בטקס ההשבעה המסורתית בכותל של חטיבת הצנחנים **ואביב** שלנו. לומר את האמת היה מרגש מאוד, במיוחד כשאתה עומד ולצידך משפחה שעלתה מאתיופיה ומהצד השני משפחה דתית מאחד הישובים ביהודה ושומרון, ובלי לרצות אתה מרגיש לרגע עם אחד.

טיסות נכנסות:

**מרים מעיין** הגיעה לביקור מולדת היישר לברית המילה של **בר** בנו של **רז מעיין**. מזל טוב שוב לכל המשפחה. היא תישאר אצלנו חודש ושוב יהיה ניתן לשמוע את צחוקה המתגלגל.

**ג'וני הירש** ובנותיה הגיעו לביקור ועושות שמח וטוב על הנשמה ל**ג'ויס** והמשפחה.

**נתן ושמוליק אפשטיין** הגיעו אף הם לביקור ויחגגו עם אבא **גרשי** את חגיגת האליפות של מנצ'סטר יונייטד. נקווה שיחזיקו אצבעות ובשבת הם יזכו גם בגביע, כך שהחגיגות יהיו כפולות ומכופלות.

טיסות יוצאות:

**זיו נוי** יוצא למסע המתבקש בתום שירות צבאי, לעבר דרום אמריקה משם יחזיק אצבעות לאח **עומר** שקורע את התחת בטירונות הנח"ל.

**מיקי נוי** מלווה **בדני פרידלנדר** חזרו מסיור מקצועי במטעי האבוקדו של מקסיקו ולוס אנג'לס, יחד עם עוד קבוצת מגדלים מהגליל העליון. אומרים שהיה מרשים ומהנה.



הגיעה שעת נעילה להפעם. נבקש מכל מי שיש לו איזה פירור בתנור לספר לנו כדי שנוכל לספר לכולם. כרגיל נאחל לכולם שבת שלום ושהכל יעבור ממול ואם לא קשה, מעשה טוב קטן אחד (לפחות) ביום. זה לא קשה אבל מאוד עוזר.

**אבי דורית** אביב גליל בת-אל גולן ליהי וכרמל רוזנקרנץ וכמובן גם דניאל.

**היכוננו... היכוננו....**

**ביום חמישי 7.6.2007 במגרש הכדורסל  
המחודש, בשעה 17:00 יתקיים טכס  
חנוכת המגרש**

**בנוכחות ראש המועצה האיזורית  
מר אהרון ולנסי, ניווכח בגזירת הסרט  
כיבוד יוגש**

נירה

כולנו מוזמנים

**מזל טוב!**

## המון תודות

ברצוני להודות לכל החברים והידידים על הברכות החמות – ועל המתנות היפות, גם הקבוצתית

לרגל יום הולדתי ה-80, שנתנו לי שוב להרגיש את ההשתייכות והלב הרחב והחם של החברה שלנו.

אני מודה לכ-ו-ל-ם!

אלזה

**במזל טוב**

בת נולדה

לאלונה ושרון כרמי

אחות לגילי ושון

רוב נחת

לכל המשפחה המורחבת

מבית כפר-הנשיא



**מזל טוב!**

## בני/ות כפר-הנשיא ואוהדיו

### אשר בתפוצות

לקראת חגיגות ה-60 לכפר-הנשיא  
אנא שילחו לנו את כתובת ה-e-mail שלכם אלינו,  
לכתובת: [Miriam.kfar.hanassi@gmail.com](mailto:Miriam.kfar.hanassi@gmail.com)



על מנת שנוכל לעדכן אתכם בתוכניות  
ולרתום אתכם לנושאים המעניינים אתכם.



### פיתרון לבעית היתושים

חברים ותושבים יקרים - הקיץ בפתח  
בואו ונעשה למען עצמנו לקראתו.  
נרוקן מיכלי מים קערות דליים וכדו'  
שנצטברו בחצר - גם אחרי הגשם האחרון  
על מנת שלא ניצור בית-גידול ליתושים  
ויהיה לנו קיץ עם פחות גירודים.



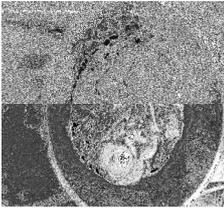
שיהיה לנו קיץ נהדר  
אלעד שרקי

**אז איך הופכים אשפה אורגנית  
לקומפוסט ?**

רוצה לדעת איך הופכים אשפה אורגנית לקומפוסט?  
כמה זמן מתבצע התהליך ומהם השלבים?  
מי אלו התולעים האדומות? ומה הן עושות בערמת האשפה?

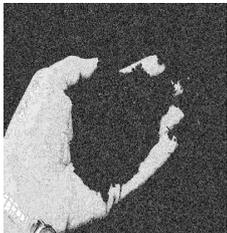
**ארץ כרמל- עמותה לקידום רעיון הקיימות**  
**(www.ereztcarmel.org), מקדמת את פרויקט "קומפוסט**  
**הכרם", הפרדת אשפה אורגנית במקור בכרם מהר"ל**  
**וביישובים נוספים .**

מזמינה אותך להשתתף ביום של חוויה, התנסות ולמידה.  
בהנחיית עמיעד לפידות המייסד, איש החזון ומנהל עמותת ארץ  
כרמל.



### **הנושאים בהם נעסוק ביום הדרכה זה :**

- \* מהו קומפוסט?
- \* חומרי הגלם להכנת קומפוסט איכותי.
- \* קומפוסט בתהליך טרמופילי (תהליך שמשחרר חום).
- \* האשפה הביתית בערמת הקומפוסט.
- \* ורמיקומפוסטציה - קומפוסט תולעים.
- \* יישום הקומפוסט המוכן בגינה.

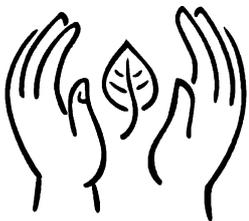


**איפה ?** באתר הקומפוסט שבמושב כרם מהר"ל

**מתי ?** יום שישי 01/06/07, 9:00-13:00

**דמי השתתפות :** 150 ש"ח (כולל ארוחה קלה )  
התשלום הינו תרומה לעמותת ארץ כרמל

המעוניינים מוזמנים להרשם מראש ! עד לתאריך 20/05/07 .  
**מס' המקומות מוגבל!**

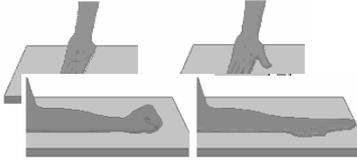


לפרטים נוספים ורישום נא לפנות לכרמית לוי-דוד  
בדואר אלקטרוני: [carmit@ereztcarmel.org](mailto:carmit@ereztcarmel.org)  
בטלפון נייד: 052-3513648

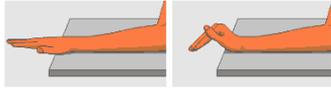
**אני מבקשת מהמעוניינים מתבקשים להתקשר אלי.**  
**שמחה ארנולד**

## תרגילי שרירים לעבודה עם מחשב

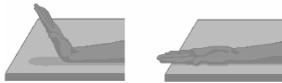
יש להקפיד לבצע את התרגילים כאשר עובדים על המחשב מספר שעות ברציפות, במרווחים קבועים.



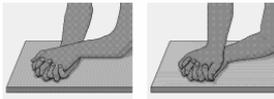
**אצבעות**  
להצמיד את בוהן שמאל לזרת שמאל. לספור עד 5. להחזיר את הבוהן למקומה. לחזור על הפעולה 5 פעמים. (לחזור על הפעולה ביד ימין)



להצמיד את יד ימין למשטח. לכופף את היד בפרק האצבעות, כאשר האצבעות ישרות. לספור עד 5. לחזור על הפעולה 5 פעמים. (לחזור על הפעולה ביד שמאל)



**לקפוץ** את אצבעות יד שמאל לאגרוף. ללחוץ ולספור עד 5. לפתוח את האגרוף ולהרפות. לחזור על הפעולה 5 פעמים, ו-5 פעמים נוספות ביד ימין.



### פרק היד

להצמיד את האמה וגב יד ימין למשטח. להרים את כף היד ולספור עד 5. להוריד ולחזור על הפעולה 5 פעמים, וכמובן, לחזור על הפעולה ביד שמאל.



### אמה

לעמוד ולרכון לעבר המשטח, לשלב את אצבעות הידיים ולהצמיד את גב יד ימין למשטח. לספור עד 5, להצמיד את גב יד שמאל למשטח ולספור שוב עד 5. לחזור על הפעולה 3 פעמים.



### מרפק

לעמוד זקוף, לכופף מרפק שמאל ולספור עד 5. לישר את המרפק ולהחזיקו ישר. לחזור על הפעולה 5 פעמים עם יד שמאל ואז 5 פעמים נוספות עם יד ימין.



### כתפיים

לסובב את הכתפיים קדימה 5 פעמים. לסובב את הכתפיים אחורה 5 פעמים. לאחוז את המושב ולמשוך את הכתפיים. לספור עד 5. להרפות. לחזור על הפעולה 5 פעמים.



### צוואר

להטות את הצוואר כלפי ימין. לספור עד 5. להטות באיטיות כלפי האמצע ואז כלפי שמאל. לספור עד 5. לחזור על הפעולה 3 פעמים.

### עיניים

לעצום עיניים. לספור עד 10. לפקוח. לבחור נקודה – שאינה מסך! (למשל, תקרה – לא מנורה – או חלון), ולבהות בה 20 שניות. תרגילי אישונים: למעלה, למטה, הצידה, הצידה; לחזור 5 פעמים (ניתן לתרגל בשתי העיניים בו-זמנית).  
בעבודה השוטפת, לזכור למצמץ (בעיקר מי שקרוב למזגן).