



עתון 49 כ"ט אב 2.9.2016

שלום כיתה א' מילים /אהוד מנור לחן/מתי כספי

דנה קמה - קמה דנה חנה קמה - קמה חנה
קם ערן גם חנן
שרק אתמול הלכו לגן
דנה קמה - קמה דנה חנה קמה - קמה חנה
ופתאום מהיום
קמים הם ואומרים שלום
קמים הם ואומרים שלום

שלום, שלום, שלום כיתה א' שלום לגננת, לגן
שלום, שלום, שלום כיתה א' הגענו, אנחנו כאן

גלי שרה - שרה גלי טלי שרה - שרה טלי
שר אייל שר יגאל
שרק אתמול בכו, אבל -
גלי שרה - שרה גלי טלי שרה - שרה טלי
ופתאום מהיום
הולכים הם ושרים שלום
הולכים הם ושרים שלום

שלום, שלום, שלום כיתה א' ...

ליבי באה - באה ליבי רוני באה - באה רוני
בא שלמה ואת שמו
כותב בן רגע בעצמו
ליבי באה - באה ליבי רוני באה - באה רוני
ופתאום מהיום
יושבים הם וכותבים שלום
יושבים הם וכותבים שלום

שולחם כיתה א



יואב
אייכנר



ליבי
זאבי



אופיר
בן
סימון



הדר
גל



מטר
יבין
דוידסון



איתי
בר



שולחם כיתה א



שפר
הרביץ



מיה
אייכנר



אריאל
לבן



שי
רזן



רפאל
חבימזון



לכל הילדים שמתחילים/חוזרים למסגרות החינוך ולכל אנשי החינוך שתהיה שנת תשע"ז מוצלחת" מהוועד המקומי



משולחן הוועד המקומי (מקבץ הודעות לתושב)

לתושבים שלום!

1. בימים אלו הצטרף כחבר מן המניין לוועד המקומי, אורי פנחסי, אורי ומשפחתו הצטרפו למשפחת חרב לאת לא מזמן וכבר אורי לקח על עצמו להשתלב בעשייה כחבר וועד. בהזדמנות זו נודה לטל שבח שפרש מהוועד על הנכונות והעשייה במסגרת הוועד המקומי.
2. למשכירי הדירות שבינינו, חשוב ביותר שכאשר מתחלף אצלכם דייר או משפחת דיירים תמסרו לוועד המקומי מספר פריטי מידע על מנת שהתושב החדש יוכל להיות מחובר למקורות המידע שלנו, כך שלא יהיה נטע זר בתוכנו. לאור האמור נבקשכם להעביר לליאור מזכיר הוועד המקומי את פרטי הדוא"ל והטלפון של הדיירים.
3. נודה בכל לב לבבת עיני סיני בן סימון אשר לקחה על עצמה את תפקיד נציגת גני הילדים מול המועצה! בישיבת הוועד האחרונה הציגה את נושא הגנים בפני הוועד.
4. לגנים יש נציגת המושב! ועכשיו חסרים לנו הורים אשר ייקחו על עצמם לייצג את חרב לאת בנושאים הבאים: נציג לבית הספר היסודי, נציג לחטיבה ונציג לתיכון, נשמח להצטרפות הורים מתנדבים!

שוב נפגשים במועדון תרבות



ביום שלישי ה-6.9 בשעה 18:00

במועדון בחרה לאת לקפה וצוטה ומפגש חברים

הפעם נשמע את ד"ר ארנון סלומון.

נושא השיחה: "ראיונות לאמון"

ד"ר ארנון סלומון PhD מטפל ברפואה משלימה מתחילת שנות ה-80. שיטות הטיפול הן תזונה אישית, אבחון ראיונות לאמון, רפלקסולוגיה, ושיטות נוספות. הטיפול הינו משלים לטיפול רפואי ראוי ולא חלופה, לכן אינו מתנגש עם טיפולים תרופתיים או קונבנציונאליים אחרים.

הטיפול אינו פולשני וחלקם פועלים על המערכות הפנימיות כדי להביא אותם לאיזון עצילותן.

ד"ר סלמון התמחה בתחום שנים של הרפואה המשלימה ובצורת שיטת בניהם הוא מסוגל לתת עצרה לעצמות רבות ומאונות כמו: שליטה בכאבים, השמנה, הרליה והפרצות אכילה, סוכרת ונוירופטיה, כשל כליתי דיאלזה ראיסיות למזון ועוד



נשמח לראות את כולכם

חוגים בחרב לאת:

אימוני קארטה במועדון חרב לאת
בהדרכת אלי אלפסי 050-882-2333



שנת הלימודים החדשה מתחילה שוב, גם אנחנו בקראטה חמשת היסודות מתחילים שנה! בהצלחה לכולם! שתהיה שנה מוצלחת, פורייה, מעשירה, מלמדת וביחוד שנותנת כלים אמיתיים לחיים! קראטה חמשת היסודות מתחילים עכשיו!

יום א'- 16:15-17:00 אימון קטנטנים גילאי 5-6
17:00-18:00 אימון ילדים. גילאי 6-10
18:00-19:15 אימון ילדים ונוער. גילאי 9-14
19:15-20:45 אימון בוגרים ונוער. 15 ומעלה

יום ג'- 19:00-20:00 אימוני נבחרת. אימון מיוחד.
20:00-21:15 אימון בוגרים. 15 ומעלה

יום ד'- 17:00-18:00 אימון ילדים. גילאי 6-10
18:00-19:15 אימון ילדים ונוער. גילאי 9-14
19:15-20:45 אימון בוגרים ונוער. 15 ומעלה
20:45 אימון חומות שחורות.

יום ו' - 08:15-9:30 אימון בוגרים.
9:45 שישי אחר (מוזמנים בלבד)



פילאטיס בחרב לאת

ימי שני 20:00-21:00

האימון מתמקד בחיזוק שרירי האימה והיציבה (הטן, זה...)
תוך כדי מתיחה והארכה של שרירי הגוף
ובכך מאפשר טווחי תנועה גדולים יותר במפרקים
ולאורך כל אזור השדרה ומניעת אחד מנזר על החוליות
והמפרקים הגוף.



יערית שביא לויין
054-2527226

יוגה עם דן

בימי רביעי בוקר בשעה 08:30 במועדון.

יוגה זה גמישות

וגמישות זו בריאות

היוגה מאפשרת לנו להכיר את הגוף שלנו ולחיות איתו בשלום.

השיעור הזה לכל מי שמתעניין,

יש אביזרים שעוזרים והופכים את השיעור מתאים לכל הרמות

מוזמנים דן

0507852211

www.praymyoga.com

danordower@gmail.com





עומר נווה- שחקן כדור-מים, מאמן שחיה

וכדור-מים.

עוזר מאמן נבחרת ישראל בעבר.

בוגר תואר ראשון בהוראה

וחינוך גופני במכללה לחינוך גופני בוינגייט.

מאמן כושר.

פותח במושב שלנו מרכז כושר

אימונים אישיים, זוגות וקבוצות.

רצועות התנגדות, שרירי הליבה,

חיטוב, עיצוב ויעוץ תזונתי.

בעמק חפר והסביבה.

לקביעת אימון היכרות בחינם

050-3100938

שעות הפעילות בחודש ספטמבר

ה'	ד'	ג'	ב'	א'	
	FBW - Full Body Workout אימון חיזוק לכל שרירי הגוף - חרב לאת		FBW - Full Body Workout אימון חיזוק לכל שרירי הגוף - חרב לאת		6:00-7:00
קבוצת הפנתרים - נוער - בת חפר		TRX רצועות התנגדות למתחילים - בת חפר		קבוצת הפנתרים - נוער - בת חפר	19:00-20:00
FBW - Full Body Workout אימון חיזוק לכל שרירי הגוף - בת חפר		TRX רצועות התנגדות מתקדמים - בת חפר		FBW - Full Body Workout אימון חיזוק לכל שרירי הגוף - בת חפר	20:00-21:00

סיור ירושלמי עם הסופר דן בניה סרי

ביום חמישי כו אלול תשע"ו (29/09/2016), מתוכנן טיול לתושבי הכפר לירושלים

סיור ייחודי ומרגש בהדרכתו של הסופר דן בניה-סרי במחוזות ילדותו בשכונת הבוכרים בירושלים. בעין אחת צוחקת והשנייה בוכה מספר דן בניה על המשיח שכמעט בא, על אהבת השחרית של חיו, חוויות מבית הכנסת ותמונות מחיי המשפחה.

משך הסיור כשעתיים:

לו"ז מתוכנן:



17:30 – יציאה מרחבת הכפרייה באוטובוס .

19:30- תחילת הסיור המודרך.

22:00- הגעה לרחבת הכותל המערבי.

23:00- יציאה מירושלים בחזרה לכפר.

עלות הטיול: 50 ₪ למשתתף. (מסובסד)

ההרשמה בכפוף לתשלום עד ליום 16/09/2016 אצל דב אסטרייכר בכפריה ע"ב כל הקודם זוכה.

בברכה,

ועד בית הכנסת בשיתוף הועד המוניציפאלי

שיש ושמחו בשמחת תורה

לתושבי מושב חרב לאת:

בשבח והודיה להשי"ת שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה
הננו מתכבדים להזמין אתכם למעמד הנשגב של

הכנסת ספר תורה

שיתקיים אי"ה ביום ראשון א' אלול (4/9/16)
לע"נ סבי מאיר בן יעקב מוקובוצקי ז"ל

בתוכנית:

17:30 – תפילת מנחה בבית כנסת "בתום" בחרב לאת
דברי תורה

18:15 – כתיבת אותיות בהשתתפות הרב איפרגן

19:00 – תהלוכה לבית הכנסת במרכז חרב לאת

19:30 – כיבוד קל + תפילת ערבית

נשמח לראותכם

אייל וגילת אייכנר

תמונות מפעילות המעבר לא' - ביום שלישי ה 30 לאוגוסט יצאו כל ילדי חֵיבת ציון וחרב לאת שעולים לכיתה א' יצאו למסלול עם כתבי חידה ומשימות. המסלול החל בגן השעשועים ברחוב האורן בחרב לאת והסתיים בבית העם בחיבת ציון, בדרך היו צריכים לפענח את כתבי החידה על מנת לעבור לתחנה הבאה וכן למלא אחר משימות. כאשר מילאו אחר כל המשימות קיבלו הילדים חולצות בית ספר עם כיתוב מאחור "שלום כיתה א' חלח" צ". לאחר מכן הגיעו לבית העם, שם התקבלו הילדים בברכה ע"י ההורים והמשפחה, חגגו במוסיקה וכיבוד וכעת מוכנים לעלות לכיתה א' !

בהצלחה לכל הילדים !.





טארט לימון פטל ו-וניל

לפעמים מתחשק להשקיע ולפנק בעוגה מיוחדת – כזאת שמתאימה לאירועים מיוחדים או סתם כשבאים אורחים ורוצים להרשים. הכנה לא מסובכת במיוחד וטעם לימוני עשיר. עוגה שקשה להפסיק ליישר.. ☺

מצרכים:

לבצק פריך:

150 גרם קמח

100 גרם חמאה קרה חתוכה לקוביות

40 גרם אבקת סוכר

קורט מלח

1 כפית תמצית וניל

1 חלמון

1-2 כפות מים קרים

למלית לימון ופטל:

3 חלמונים

1/2 כפית תמצית וניל

קורט מלח

גרידה מלימון אחד

400 גרם חלב מרוכז ממותק

150 מ"ל מיץ לימון

100 גרם פטל קפוא (לא מופשר)

לקרם וניל:

375 מ"ל שמנת מתוקה

25 גרם אבקת סוכר

1 כפית תמצית וניל

1 כפית אינסטנט פודינג וניל

אופן ההכנה:

בצק פריך: במעבד מזון עם להב פלדה שמים קמח, חמאה, אבקת סוכר, וניל ומלח ומעבדים עד שמתקבלת תערובת פירורית. מוסיפים חלמון וממשיכים לעבד רק עד שנוצרים גושי בצק. אם הבצק לא מתאחד לגושים



גדולים – מוסיפים בהדרגה מעט מים. מעבירים את גושי הבצק למשטח עבודה מקומח קלות, מאחדים בידיים ויוצרים צורת דיסקית. עוטפים בניילון נצמד ומצננים במקרר במשך כשעה.

על משטח מקומח מרדדים את הבצק מרפדים תבנית אפייה עגולה בקוטר 24 ס"מ. חשוב להקפיד על יצירה של זווית ישרה בין הדופן לבסיס, מה שיבטיח שהשוליים יישארו גבוהים. דוקרים את בסיס הקלתית בעזרת מזלג. מקפיאים את הקלתית במשך כשעה.

מחממים תנור ל-170 מעלות.

אפייה עיוורת: מניחים על הקלתית הקפואה נייר אפייה מקומט וממלאים בקטניות או משקלות מיוחדות לאפייה. אופים בצורה זו במשך 12-14 דקות.

מסירים את המשקלות והנייר וממשיכים לאפות את הקלתית עוד 5-6 דקות עד שהקלתית מקבלת גוון זהוב בהיר מאוד.

מלית לימון ופטל: בקערת טורפים יחד חלמונים, וניל, מלח, קליפת לימון וחלב מרוכז לתערובת אחידה. מוסיפים מיץ לימון ומערבבים עד שאחיד. התערובת דלילה וזה בסדר. יוצקים את הבלילה לתוך הקלתית ומפזרים פטל בתוך הקרם.

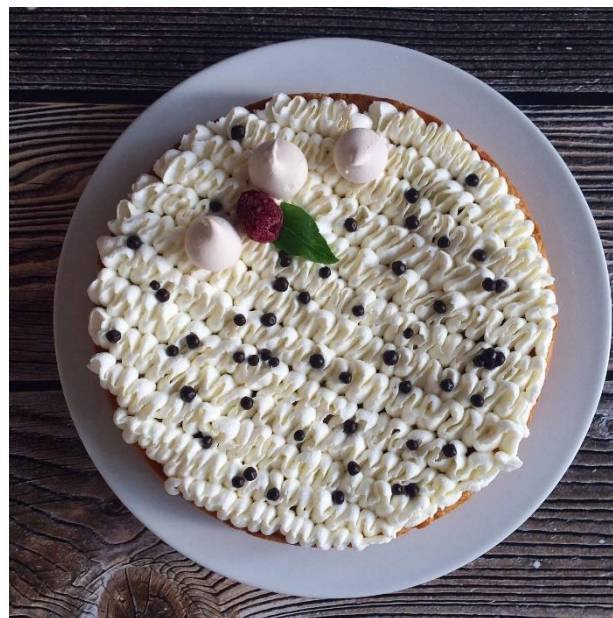
אופים במשך כ-10-15 דקות (ללא טורבו), או עד שמלית הלימון מתייצבת בשוליים, תופחת מעט אך עדיין רוטטת קצת במרכז. במהלך האפייה הפטל מגיר מעט נוזלים וזה בסדר.

מצננים לחלוטין בטמפרטורת החדר לפני הקישוט.

קרם וניל: בקערת מיקסר מקציפים שמנת מתוקה, אבקת סוכר, וניל ואינסטנט פודינג עד שמתקבלת קצפת יציבה.

מעבירים את הקצפת לשק זילוף ומזלפים על גבי הקרם.

בתאבון!



עבת eפוט אכולנו.....

