

# livin



Yokneam



**פסטיבל  
כדורים  
פורחים**  
**הבינלאומי 2017**  
**(10)**

**פעילויות  
להופש  
הגדול**

הודעה לעובד  
על תנאי העסקה  
**(16)**

**סדנאות ילדים  
במוזיאוני חיפה**  
**(30)**

**רקמה עם  
מוצרים (12)**

**מתכונים קרים לקיץ  
מכאן (40)**

# תוכן העיניינים

## 4 אירועי קיץ לציבור הדתי

מתנ"ס יקנעם

## 8 הסטודיו של לוטוס

הרשמה לחוגים

## 10 פסטיבל כדורים פורחים

אטרקציה

## 12 ענת עיצוב אישי

עיצובים

## 13 ספקי החתונה

MIT4MIT

## 15 ניצת הדובדבן

מבצעים לחודש אוגוסט

## 16 הודעה לעובד על תנאי העסקה

חגית שווקי

## 21 טיפים לתזונה בריאה

אור שאקי- מאמן אישי

## 23 ספר טוב

גלויות מיוון

## 26 אפליקציית "40 שבועות"

כללית

## 28 קניון שער הצפון

פעילויות

## 30 מרכז האומנויות

תערכות

## 36 סטריט מול רמת ישיש

פעילויות

## 38 אקווריום

תיאטרון

## 40 מתכונים לקיץ

כללית

## 45 רייקי

חלי פודה

# זה קול הפרסום

בעלי עסקים רבים מחפשים בכל יום את פלטפורמת הפרסום המתאימה להם. חלקם פונים ומפרסמים בעיתון, אחרים מדפיסים פלאירים, יש את אלה שמעדיפים להדביק מגנטים על רכבים, יש את אלה שמחלקים כרטיסי ביקור ואחרים מנסים לפרסם בקבוצות-פייסבוק או פרסום בפייסבוק.

כיום בעידן דיגיטלי רווי מסרים פרסומיים, אתה חייב להתבלט מעל המתחרים שלך, להיות שונה, יוצא דופן ולתת ערך מוסף ללקוח הפוטנציאלי. כדי שזה יקרה חייבים לפנות למקצוענים.

## גם אני יכול לעשות את זה. האמנם?

הרבה מאוד בעלי עסקים לא מבינים את מהות הפרסום בפייסבוק. הם בטוחים שהם לוחצים על כפתור בוסט פוסט והפוסט שלהם ימריא הרבה יותר טוב מפרסום של אנשי המקצוע. האמנם? פרמטרים רבים כלל לא נלקחים בחשבון כגון: בחירת התמונות, התאמת הטקסט והדיבור ביניהם, יצירת טקסט שיווקי ומניע לפעולה, יצירת קישורים נכונים פילוח נכון של קהל היעד ועוד... כל אלה יכולים להקטין משמעותית את ההוצאות של הקמפיין ולייצר יותר חשיפה. זה משמעותי!

פרסום נכון ותהליך שקוף וברור פרסום נכון מתחיל בהבנת הצרכים של המפרסם תוך התאמה של קמפיין נכון המתאים גם לכיסו ויכולותיו. כאשר התהליך ברור ושקוף קל לשני הצדדים, מכיוון שיש פה כוונה לייצר מקסימום תוצאות במינימום הוצאות. אנחנו תמיד רוצים בטובת הלקוח.

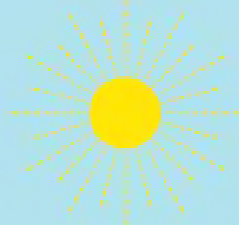
## עבודת הכנה של תכנית פעולה

לפני שמתחילים חשוב להבין לאן הולכים. לכן, עבודה מקצועית תכיל תכנית עבודה ודרכי פעולה בה תקבלו את דרכי הפעולה וכיצד אלה ימומשו בפועל. כל אלה לפני שמתחילים בפרסום מוגשים ללקוח לאישור.

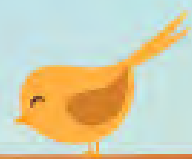
ברגע שיש אישור יוצאים לדרך. זוהי תחילתה של פסיעה בנתיב המהיר- הנתיב בו הפרסום מאפשר להשמיע את הקול. אחרי הכול זה קול הפרסום!

פורטל יקנעם LIVININ YOKNEAM מאחל לכם שתצליחו גם אתם להשמיע את קולכם.

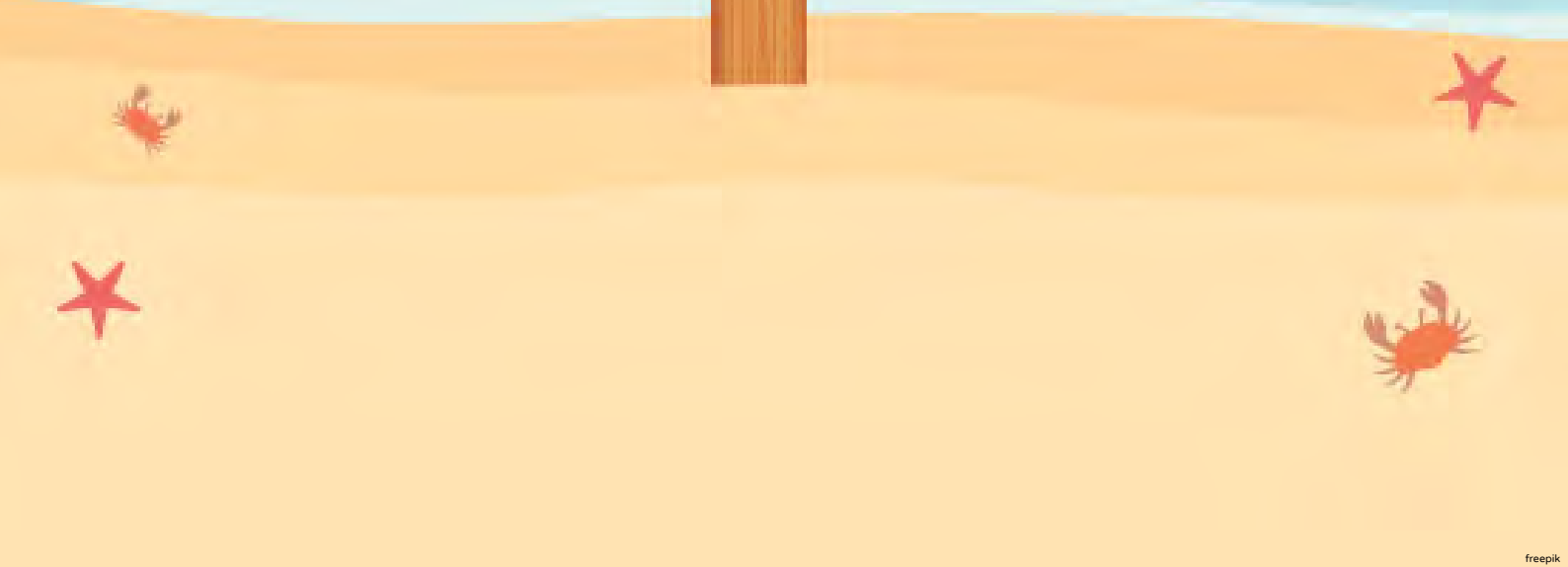
לפרסום אצלנו חייגו  
054-8124584



הקיץ



כאן







עיריית יקנעם

האגף  
לחייכו  
לחייכו  
לחייכו  
יוצרים חיבור לשמה



מתנ"ס יקנעם

בס"ד

# מתנ"ס יקנעם מזמין: אירועי קיץ לציבור הדתי יקנעם תשע"ז

כלי המקדש האבודים הרצאה מרתקת  
ילדי יקנעם בונים את המקדש סדנא חוויתית  
כהונה בסכנה הצגה לילדים  
שלומי וסתם עולים לירושלים הצגה לילדים  
השמחה בתשובה מסיבת נשים

60 שנה לשחרור ירושלים  
קש"ת - קיץ של תורה  
עלה קטן סרט לנשים ונערות  
בריכה - רחצה נפרדת  
ועוד...



לפרטים ורכישת כרטיסים:

052-8990010 | אי מייל: [gitty@yokneam.matnasim.co.il](mailto:gitty@yokneam.matnasim.co.il)



# אוגוסט 2017

# אב - אלול | תשע"ז

שבת	שישי	חמישי	דביעי	שלישי	שני	ראשון
<b>5 י"ז</b> ואתחנן יום 20:12 ת"א 20:14 חיספה 20:15	<b>4 י"ב</b> יום 18:58 ת"א 19:13 חיספה 19:06	<b>3 י"א</b> כהונה בסכנה הצגה לילדים 	<b>2 י'</b> פיתוח קול הקלטת שיר	<b>1 ט'</b> צום ט' באב		
<b>12 כ"ז</b> עקב יום 20:04 ת"א 20:07 חיספה 20:07	<b>11 י"ט</b> יום 18:52 ת"א 19:07 חיספה 18:59	<b>10 י"ח</b> ישיבת בין הזמנים	<b>9 י"ז</b> ישיבת בין הזמנים	<b>8 ט"ז</b> ישיבת בין הזמנים 	<b>7 ט"ו</b> ישיבת בין הזמנים שלומי וסתר עולים לירושלים הצגה לילדים	<b>6 י"ד</b> ישיבת בין הזמנים בריכה - רחצה נפרדת ישי ריבו
<b>19 כ"ד</b> ראה יום 19:50 ת"א 19:59 חיספה 19:59	<b>18 כ"ו</b> יום 18:44 ת"א 19:00 חיספה 18:52	<b>17 כ"ה</b> ישיבת בין הזמנים	<b>16 כ"ד</b> ישיבת בין הזמנים הצגה בספריה (יתכן שינוי)	<b>15 כ"ג</b> ישיבת בין הזמנים אירוע שיא - קש"ת של חוויות	<b>14 כ"ב</b> ישיבת בין הזמנים	<b>13 כ"א</b> ישיבת בין הזמנים בריכה - רחצה נפרדת
<b>26 י"ט</b> שופטים יום 19:48 ת"א 19:50 חיספה 19:50	<b>25 ג'</b> יום 18:36 ת"א 18:52 חיספה 18:44	<b>24 ב'</b> טיול סליחות 	<b>23 א' ברי"ח</b>	<b>22 ג' א' ר"ח</b> השמחה בתשובה מסיבת נשים 	<b>21 כ"ט</b>	<b>20 כ"ח</b> בריכה - רחצה נפרדת 
		<b>31 ט'</b>	<b>30 ח'</b>	<b>29 ז'</b>	<b>28 ו' ר"ז</b>	<b>27 ה'</b> בריכה רחצה נפרדת חידון אינטראקטיבי בגוש עציון - קש"ת של תורה 

ט"ו באב

שנמח

07.08.2017





# תעודת לידה לבית



תעודת לידה  
3 חלקים  
מידה: 21x29.7  
+ מסגרות לתמונה  
במגוון עיצובים

לפרטים - 053-2377550





הסטודיו  
של לוטוס

# החלה ההרשמה לשנת 2017-2018



אירובי ספורטיבי ודאנס  
בהנהלת לוטוס בנימי דהרי

0527-020525



# בגלגל הזה לא צריך מזל

## כי כולם זוכים!!!

מסמסים 2222 ל- 03-5566115 מצטרפים חינם  
למועדון הלקוחות של קניון G יקנעם,

מסובבים את הגלגל מהנייד  
ומקבלים מתנה ממגוון המתנות שבגלגל:



גזית גלוב ישראל

G6

\*לא ניתן לבחירה. מתוך מגוון. עד גמר המלאי. הנהלת הקניון רשאית להפסיק את המבצע בכל עת וללא התראה מוקדמת. מימוש המתנות באחריות החנויות בלבד. לא תקף לעובדי קניון או מי מטעמם. ט.ל.ח.

רחוב התמר 2, יקנעם. טל': 04-9590352 כל הפרטים והעדכונים בדף הפייסבוק קניון G יקנעם

# פסטיבל

## כדורים פורחים

הולוגרמות שמרחפות באוויר ממלאות את הבמה בקליידוסקופ מרהיב של אור וצבע. שיאו של הערב במופע NIGHT GLOW מרהיב, בו הכדורים מחוברים לקרקע ולצלילי מוסיקה קצבית נדלקת בהם אש בשלל צבעים – חוויה ייחודית ויוצאת דופן המרתקת את הקהל. עם שחר, יוכל הקהל לחזות בתהליך ניפוח כדורי הענק על גבי הקרקע והפרכתם לאוויר במפגן צבעוני ומרגש. עם עליית הכדורים לשמיים, 2 צנחני BASEJUMPING שמגיעים לפסטיבל במיוחד מהולנד יקיימו צניחה עוצרת נשימה מגובה נמוך מכדור פורח מגובה של 120 מטר בלבד! האירוע כולל גם לינת שטח חווייתית ופעילויות, בריכות שכשוך ודמויות שטח שישעשעו את

כ-16 כדורים פורחים בשלל צבעים וצורות מרחבי הארץ והעולם צניחה חופשית לעיני הקהל של צנחנים מכדור פורח בגובה 6000 רגל (1.8 ק"מ) מופע NIGHT GLOW מרהיב מופע קרקס אווירי עם אקרובטיקה ולהטוטים בשמיים מטסי אולטרה לייט, מופעים והפעלות לילדים, זיקוקי דינור, שירה בציבור ועוד. **10-11 באוגוסט בגן לאומי פארק הבשור (אשכול) בצפון הנגב.** **3-4 באוגוסט בגן הלאומי מעיין חרוד בגלבו.**

גם השנה, עמותת תירות שקמה בשור מפיקה את אחד האירועים הצבעוניים והמצליחים בארץ-פסטיבל כדורים פורחים בינלאומי חוצה ישראל. במהלך ימי הפסטיבל, כ-16 כדורים פורחים מרהיבים וייחודיים יכסו את שמי צפון הנגב בחגיגה משפחתית מסעירה עם שלל פעילויות ומופעים מרהיבים. הפסטיבל יתקיים במהלך החופש הגדול, בתאריכים 10-11 באוגוסט בגן הלאומי פארק הבשור (אשכול) בצפון הנגב. לפסטיבל יגיעו טייסי כדורים פורחים מרחבי העולם, שיחברו לטייסים מקומיים וימריאו למטס כדורים פורחים מרהיב ויצבעו את השמיים בשלל צבעים. בשעות החשיכה יתקיימו מספר מופעים עוצמתיים וסוחפים: "בקצב האור" - אומני פירומניה כובשים את הבמה במופע אנרגטי המשלב תיפוף, מחול להטוטנות ואקרובטיקה. זהו מופע עתיר דמיון ואפקטים. האומנים רוקדים עם חליפות לדים מתוכנתות ומתופפים על תופי אור מיוחדים. כלי להטוטים ממוחשבים שנבנו במיוחד עבור המופע יוצרים





הוא אייקוויסר, אחד הטייסים המפורסמים בעולם והראשון לחצות את הקוטב הצפוני בכדור פורח טייס נוסף בפסטיבל הוא לבורלבוביץ' מסלובקיה, שעיצב את הבלון "ברונו הליצן", בלון ייחודי בצורת ראש ליצן שמטרתו לשמח את האנשים.

חברת "סקיי טרק כדורים פורחים" הישראלית תנהל את תחום התעופה בפסטיבל ותציג את הבלון הצורני הראשון בישראל "זולו הקוף המעופף" לצד שני כדורים נוספים אשר מוטסים על ידי טייסים שראליים. השנה, לראשונה ובמיוחד לפסטיבל- עוצבו גם בלוני הליום ענקיים בצורות חיות- הגדולים ביותר שנראו בארץ אי פעם. בלונים אלו יצטרפו לחגיגה הצבעונית בפארק.

מחיר האירוע לאדם מעל גיל 3: 145 ₪. חבילה משפחתית 475 ₪ (4 כרטיסים: זוג+ שני ילדים). ילד עד גיל 3 ללא תשלום. הכרטיס כולל לינת שטח בפארק, צפייה במופעים ובמטס וכל הפעילויות. הכרטיס אינו כולל טיסה בכדור פורח. לאחר ששנה קודם אזלו כל הכרטיסים ולאור הביקוש הרבמומלץ להקדים ולרכוש כרטיסים בהקדם. מחירים מוזלים לוועדי עובדים, מנויי מטמון ותושבי האזור. (קיום המטס מותנה במזג האוויר). הפסטיבל בסיוע משרד התיירות, הרשות לפיתוח הנגב, קק"ל, מפעל הפיס ונובל אנרגי.

## לפרטים נוספים, חבילות לינה והזמנת כרטיסים:

[www.habsoz.co.il](http://www.habsoz.co.il)  
להזמנת לאתר הפסטיבל בנגב



הקליקו <<<

<https://eventbuzz.co.il/gobalon1>  
להזמנת לאתר הפסטיבל בגלוב



הקליקו <<<

הילדים. בין הכדורים הפורחים שיעלו לאוויר ניתן לראות את הבלון "ואן גוך" אחד מהבלונים המפורסמים ביותר בעולם שמעיר לחיים

את דיוקנו העצמי של האומן ההולנדי המפורסם וינסנט ואן גוך. מדובר בבלון המבוקש ביותר בפסטיבל כדורים פורחים ברחבי העולם ואכן הבלון טס כבר בכל ששת היבשות! עבודת הצביעה של הבלון הייתה אחת מעבודות הצביעה המורכבות שנעשו בתחום הכדורים הפורחים אי פעם. הבלון hopperCloud הוא ייחודי מאוד בכך שמדובר בבלון בלי סל בכלל, כאשר הטייס יושב בתוך רתמה כשרגליו באוויר ומבערי הבלון מעל ראשו, ואילו הבלון "פנדה" הוא בלון עם מטרה להעלאת המודעות למיני בעלי חיים בסכנת הכחדה ושלמירה על איכות הסביבה. טייס הכדור

# עינת עיצוב אישי

עינת עיצוב אישי הינו עסק הנותן מענה לשירותי הדפסות, סובלימציה / משי ורקמה ממוחשבת ללקוחות פרטיים ועסקיים. כמו כן העסק פונה לקהלי יעד שונים ומקפיד ליצור מגוון רחב של מוצרים חדשניים ועדכניים בקווי האופנה הישראלים.

ניתן לבצע רקמות על גבי מוצרי אופנה, מוצרי פרסום, כובעים, מגוון סוגי תיקים: תיקי נסיעה, ארנקים, תיקי בית ספר, תיקי נשים, תיקי גברים, תיקי מנהלים ותיקים למחשבים ניידים. בנוסף ניתן לרקום שמות על מוצרי יודאיקה: כיסוי לטלית ותפילין, כיסוי חלות, מגבות, חלוקים, ביגוד ואקססוריז: פליזים, חם צוואר, כיסוי לדרכון ועוד.

ב"עינת עיצוב אישי" יש את מותגי הבית המיוחדים תיקים המעוצבים בהזמנה עפ"י הטעם והעיצוב של עינת ודרישות לקוחותיה ומיוצרים באיכות גבוהה מאוד.



למעבר לאתר הקליקו כאן





ג'אן אא  
ספקי החתונה  
המומלצים ביותר

 mit4mit

חוג דעת איכותיות של מתחננים אמיתיים



# תאורה לבית ולמשרד

**empire technic**  
**אמפייר טכניק**

סיטונאות חומרי חשמל

**04-9592676**



סניף  
יקנעם

ניצת הדובדבן

רשת בני ספר



# מבצעים אודם אוזוס

אלטרי אוזוס



מוצר שני  
ב-50% הנחה

מוצרי אלטמן

אלטרי אוזוס



מוצר שני  
ב-50% הנחה

סדרת שמני הזית  
של קיבוץ מגל



20% הנחה

סדרת טיפוח הגוף  
של לבידו



12.00 ₪  
במקום 13.90 לית'

פריגורט גבעות עולם  
מחלב עיזים 0.5 ליטר



14.60 ₪  
במקום 24.20 לית'

נקטר פירות אורגני  
של נאות סמדר  
1 ליטר



10.90 ₪  
במקום 11.90 לית'

משקה אורז אורגני  
ויטריז

**BIG**  
יקנעם

ניצת הדובדבן  
מעדיין לקוחות

המבצעים בתוקף עד ה- 31.8.17

ניצת הדובדבן יקנעם

שדרות יצחק רבין 9, מתחם ביג, יקנעם עלית

לקבלת הטבות, הצטרפו למועדון הלקוחות, טל: 04-828-2121



# הודעה לעובד על תנאי העסקה

בראיון העבודה נמסרו לכם מספר משימות שאתם נדרשים לבצע. הלחץ וההתרגשות אולי גרמו לכם לפספס כמה פרטים, וכעת התקבלתם לעבודה, אתם מהססים ומתביישים לשאול כדי לא ליצור רושם רע או מכל סיבה הגיונית או פחות הגיונית. חוק הודעה לעובד יסדר לכם את כל הפרטים על גבי מסמך מיוחד שתקבלו מהמעסיק עם כניסתכם למקום העבודה החדש, במקום להיות מוטרדים מן הפרטים הטכניים, תוכלו ללמוד בראש שקט את העבודה.

מטרת חוק הודעה לעובד בדבר תנאי עבודה היא ליידע את העובדים בדבר זכויותיהם. הודעה בכתב המכילה את תנאי העבודה תסייע לעובד בעתיד, במקרה שיתגלע סכסוך משפטי באשר לזכויות העובד בעת סיום יחסי עובד מעביד, למשל בכל הנוגע לפיצויי פיטורים. התיקונים שהתווספו לחוק עם השנים מבטאים הגנה על אוכלוסיות חלשות בשוק העבודה, כמו בני נוער ועובדי קבלן, אשר זקוקות לחיזוק בתחום דיני עבודה יותר מקבוצה אחרת.



שמו ותוארו של הממונה הישיר של העובד, פרטי שכרו של העובד. בנוסח ההודעה על תנאי עבודה יצוין כי אין באמור בה כדי לגרוע מכל זכות המוקנית לעובד מכוח כל דין, צו הרחבה, הסכם קיבוצי, חוזה עבודה או חוזה אחר הנוגע לתנאי עבודתו של העובד.

לא אחת אנו עדים למחלוקת בין עובד למעסיק בעניין תחילת עבודתו של העובד. היות ומועד תחילת עבודתו של העובד הינו בין הנושאים שצריך לכלול במסגרת ההודעה על תנאי העבודה, הרי שמעסיק אשר לא נתן הודעה כזו, למרות שהיה חייב, הנטל להוכיח את מועד תחילת עבודתו של העובד בבית הדין מוטל על המעסיק.

בנוסף- חלה על המעסיק החובה למסור הודעה על כל שינוי בתנאי העסקתו של העובד (שינוי בשכרו הנובע מכל דין או מהסכם קיבוצי וכן כל העלאת שכר הבאה לידי ביטוי בשכרו של העובד או בתנאי העסקתו).

ככל שהמעסיק לא מסר הודעה על תנאי העסקה כאמור לעיל בית הדין רשאי לחייב את המעסיק בתשלום פיצוי לעובד אף אם לא נגרם לו נזק, ואם ישתכנע כי המעסיק הפר את חובתו ביודעין, הוא רשאי לפסוק לעובד פיצויים לדוגמה בסכום של עד 15,000 ש"ח (ובמקרים מסוימים גם בסכום גבוה מזה).



**שלכם,  
עו"ד חגית שווקי**  
04-6762624

## חוק הודעה לעובד

( תנאי עבודה והליכי מיון וקבלה לעבודה )

התשס"ב- 2002 מחייב מעסיק למסור לעובד, (האמור לעבוד יותר מחודש) לא יאחר משלושים ימים מהיום שהעובד התחיל לעבוד אצלו, ואם היה העובד נער כהגדרתו בחוק עבודת הנוער, התשי"ג-1953 – לא יאחר משבעה ימים, הודעה בכתב שבה יפרט את תנאי העבודה של העובד לפי הוראות חוק זה. החוק נועד כדי למנוע עמימות באשר לתנאי העסקת עובד, ההודעה תכלול פירוט תנאי עבודתו של העובד לרבות- פרטי המעסיק, פרטי העובד, תאריך תחילת עבודה, תיאור עיקרי התפקיד, ציון





# עם המבצעים של קניון G יקנעם כיף לחזור לבית הספר!

קונים בחנויות הקניון ב-250 ₪ ומעלה

## ומקבלים 30 ₪ מתנה

### לקניית ציוד בית ספר בכפר השעשועים יקנעם

ועוד מבצעים בחנויות שלא כדאי לפספס

**CASTRO**

הדפסת סמל ביה"ס חינם  
בקניית 5 חולצות  
ומשלוח חינם עד הבית!

(מבצעים הזמנת חולצות בחנות עם סמל ביה"ס וכשרון מוכנות - מקבלים את החולצות עם שליח עד הבית!)



**אליטל**

ערכת חזרה מושלמת לבית  
הספר הכוללת: תיק, קלטר פוליו,  
חברת A5 קשיחה, קלמר ועט.  
פרוץ/קפטן אמריקה  
ב-39.90 ₪

עד גמר המלאי. בכפוף למלאי הקיים  
בסניף אליטל יקנעם.



**Office DEPOT.**

*Take Long Care of Business*

כסא תלמיד שבמבצע  
ב-69 ₪  
לקונים ב-300 ₪  
ממוצרי חזרה לבית הספר



**סטימצקי**

ספרים זה סטימצקי

ערכת חזרה לבית הספר כל מה שצריך  
בקלמר + מערכת שעות מעוצבת

ב-29.90 ₪  
במקום 59.90 ₪



**השעשועים**

מגוון ציוד חזרה  
לבית ספר  
ה-5-1 ₪



**תיק התיקים**

מבחר גדול  
של תיקי בית ספר  
ב-99 ₪  
במקום 179 ₪



**אורנה אולנה**

תיק וקלמר  
של Outdoor  
ב-79.90 ₪



**אשפת**

דפוס דיגיטלי בע"מ

04-9892987

לוח שנה,  
13 חודשים, גודל A3  
ב-100 ₪



גזית גלוב ישראל

G6



התמונות להמחשה בלבד.  
קונים בחנויות הקניון בקנייה יומית מצטברת של 250 ₪ ומעלה ומקבלים שובר של 30 ₪ לקניית ציוד בית ספר בכפר השעשועים, על מנת לקבל את השובר יש להגיע לכפר השעשועים בקומה העליונה, עם חשבונית מקור ביום הקנייה בלבד, אין כפל מבצעים והנחות. הנהלת הקניון רשאית להפסיק את המבצע בכל עת וללא התראה מוקדמת, מימוש המבצע באחריות החנות בלבד. המבצעים בתוקף עד גמר המלאי או עד 30.8.2017, המוקדם מביניהם. ט.ל.ח.

רחוב התמר 2, יקנעם. טל': 04-9590352 כל הפרטים והעדכונים בדף הפייסבוק קניון G יקנעם



מביאים את הים לסטודיו

SURFSET

אם נמאס לכם קצת מהספינינג, משיעורי חיטוב או מיקבוקסינג, תשמחו לדעת שבימים אלו מגיעה ליקנעם והסביבה השיטה החדשנית באמצעות מכשיר ה-SURFSET שיטת אימון לשריפה מוגברת של קלוריות, תוך כדי חיטוב הגוף. הרעיון הוא אימון הדורש מאמץ רב אך מלווה בהנאה והרגשה של גלישה.

אור שאקי- מאמן כושר אישי | 054-9599674  
יקנעם עלית



# טיפים לאורח חיים בריא:

# 5

**1** שתו תה ירוק אחד ביום כתחליף לקפה. תה ירוק עוזר ללב ומכיל אנטי אוקסידנטים (נוגדי חמצון שמסיעים במניעה לסרטן). אגב, אם שופכים על הראש תה ירוק כשהוא קר זה עוזר בטיפול בקשקשים.

**2** פתחו את הבוקר בכוס מים פושרים. עוזר לתפעל את מערכת העיכול והתרוקנות המעייים על הבוקר.

**3** שתו לפחות 8 כוסות מים ביום. שתייה של מים עוזרת במניעת רעב במשך היום וזלילה של חטיפים, מצוינת לעור הפנים ושמירה על הלחות והגמישות שלו, ועוזרת בפעילות מעיים תקינה.

**4** בשלו בבית כמה שיותר מזון שאנו מכינים בבית מכיל פחות שומן וסוכר, ולכן עוזר בירידה במשקל. לעומת זאת, אכילת מזון קנוי ומעובד מכיל כמות נתרן ושומן גבוהה יותר ממה שהגוף שלנו צריך.

**5** אל תגיעו רעבים לארוחה! כשמגיעים הביתה ומתחילים לנשנש נוצר מצב בו אנו לא מספיק רעבים לארוחת ערב וממשיכים לנשנש במשך הערב כולו. כדי לא להיכנס הביתה מורעבים, אפשר לאכול בדרך הביתה, כריך, פרי או חטיף, שמכיל בערך 100 קלוריות, ואז להכין בנחת את ארוחת הערב.

אור שאקי- מאמן כושר אישי  
054-9599674

למעבר לדף הפייסבוק  
של אור הקליקו



כאן <<<



זה לא אני  
זה הקפה

מועדון אספרסו   
1-700-700-366



# רב מכר ...

שבוע אחרי שבוע מגיעות אל אֵלֵי גלויות שמיועדות לאישה אחרת, מישהי שהיא לא מכירה, ללא כתובת שתאפשר לה להחזירן לשולח. וכולן חתומות באות אחת: א'.

הגלויות היפהפיות, עם השמים הכחולים, מי הים הצלולים והנופים הקסומים של יוון, מכניסות אור ויופי לחייה העגמומיים של אלי. במשפטים הבודדים שא' כותב ניכר כי היה רוצה נאשות שאהובתו תהיה לצדו בכל המקומות המופלאים האלה. לאחר שישה חודשים, לאכזבתה הרבה של אלי, הגלויות מפסיקות להגיע. אבל הגלויות שתלתה זו לצד זו על קיר דירתה ממשיכות להלך עליה קסם, והיא יודעת שהיא חייבת לנסוע לשם, ליוון, בעקבות א'.

בבוקר הטיסה המיוחלת לאתונה מגיעה בדואר מחברת. בין דפיה מוצאת אלי את סיפורו של א' - סיפור מסע של גבר מסתורי ברחבי יוון ובתוך לבו. הסיפור המרגש והמפתיע, הסוער לעתים, פותח לנו צוהר לא רק לתרבותה של יוון אלא גם למסתרי לבו של א', הנכסף לשוב ולחיות חיים מלאים.

האם אלי וא' המסתורי ייפגשו?



# אינסטבלוק

הינו מיזם ירוק הדוגל במחזור ועיצוב מחדש של פריטים ברמה האקולוגית שהושק ע"י מושיק גלאמין, מעצב הום סטיילינג מוביל בישראל ומנחה התוכנית "בא לחדש לכם".

האינסטבלוק מאפשר לכם להדפיס תמונות על בלוקים מעץ וחומרים מיוחדים נוספים, בעזרת מדפסת מיוחדת שמדפיסה את היצירה בתוך מספר דקות. המיזם החדש הופך להיות פריט, אישי יפהפה ומעוצב היכול להשתלב בעיצוב הבית וגם כמתנה מתנה נאה ומקורית לכל אדם או אירוע. את האינסטבלוק תוכלו למצוא בסניפי הרשת בישראל וכן באתר המכירות לקהל המקומי והבינלאומי.







# עם תאורה כזו קשה להוריד את הראש

**empire technic**  
**אמפייר טכניק**

סיסטונאות חומרי חשמל

**04-9592676**

# אפליקציית 40 שבועות של כללית

באפליקציית "40 שבועות" תוכלי ליהנות מהמון תכנים שמותאמים לך אישית, מומחים שיענו על כל השאלות שלך, פורום תוסס - וגם: חיבור ישיר לתיק הרפואי שלך בכללית און-ליין. והכל בחינם למשתמשות אנדרואיד, אייפון, אייפד וטאבלט



להורדת  
האפליקציה  
חינם  
ב-iTunes

להורדת  
האפליקציה  
חינם  
ב-Google Play

עמד לנגד עינינו הצורך שלך ושל כל אישה אחרת בהריון בבית חם ותומך. מקום אחד בו תוכלי לקבל את השירותים והמידע המקיפים ביותר לו את זקוקה בתקופה הזו, שהיא מצד אחד מרגשת מאוד אבל מצד שני גם מבלבלת ומלאת שאלות ולחצים. לחיצת כפתור תקבלי מידע מקיף על כל שבוע ושבוע בהריון, תוכלי להפנות שאלות למומחים מתחומים שונים שיענו על השאלות שלך באופן אישי, וגם לצפות בסרטוני וידאו שיעזרו לך להתכונן לבדיקות החשובות ולגלות מה עובר עלייך ועל העובר. יש גם פורום שיחה תוסס במיוחד, אלבום תמונות וטיפים יומיים ומפתיעים.

עברה מתיחת פנים כוללת: יש לה מראה חדש ונוצץ, היא יותר כיפית לשימוש, עם יותר תכנים, ויותר שירותים. אחד החידושים הבולטים ביותר, ממנו יוכלו לקוחות כללית ליהנות, הוא התחברות ישירות מהאפליקציה לתיק הרפואי בכללית און-ליין. רוצה לצפות בתוצאות בדיקות מעבדה? לקבל אישור מחלה? להגיש בקשה אחרת? לחיצה על כפתור - ואת שם. פשוט נכנסים לאפליקציה, עומדים בגלגל על תיק רפואי אישי, ולאחר מכן על כללית און-ליין. אפשרות נוספת היא כניסה ישירה לתיק הרפואי האישי שלך בכללית. כשפיתחנו את האפליקציה,

חוששת? סקרנית? קצת אבודה? זה טבעי לגמרי. ובשביל זה אנחנו כאן, כדי ללוות אותך בתקופה הכי מרגשת בחייך עם אפליקציית ליווי ההריון המלאה והמתקדמת ביותר בהתאמה אישית מלאה. ברוכה הבאה ל"40 שבועות - אפליקציית ההריון האישית שלך בכללית". אם יצא לך לגלוש, או ששמעת על "40 שבועות" לפני המהפך שהיא עברה, את אולי שואלת את עצמך מה נשתנה בגרסה החדשה? התשובה היא שמדובר בהרבה יותר משדרוג! האפליקציה שלנו



החוויה שלך עם אחרות!  
 • טפסים שימושיים מרוכזים במקום אחד, כמו: תוכנית לידה ודמי חופשת לידה.  
 • מאגר של יותר מ-100 שאלות נפוצות שכל הריונית שואלת את עצמה, ותשובות מהמומחים שלנו.  
 • טיפים יומיים שיעזרו לך לעבור את ההריון בכיף.  
 • אלבום תמונות אישי - תעדי את הרגעים היפים בהריון. אנחנו מאחלים לך הריון נעים ולידה קלה, מקווים לפגוש אותך גם באפליקציית התפתחות הילד.

• מידע מותאם לשבוע ההריון שלך - מה עובר עלייך ועל העובר ואילו בדיקות מומלצות ומתי.  
 • סרטוני וידאו המותאמים לכל שבוע בהריון.  
 • סרטוני הדרכה לקראת כל הבדיקות החשובות של ההריון.  
 • סרטוני הדרכה בנושא הנקה.  
 • סריקת מסמכים: במקום ניירת, שמרי את כל תוצאות הבדיקות החשובות שלך בתיק ליווי ההריון.  
 • פורום שיחה אינטימי עם נשים בהריון - חלקי את

**אז מה באפליקציה?**  
 • תיק רפואי אישי - לקוחה של כללית? רוצה לזמן תור? לבקש תרופות? לצפות בתוצאות של בדיקת חלבון עוברי? מעכשיו את יכולה לעבור בקלות מהאפליקציה ישר לכל שירות בכללית און-ליין. לחיצה ואת שם!  
 • ייעוץ און-ליין כולל כעת גם אחיות ליווי הריון, תזונאיות ומיילדות בנוסף לרופאים. אל תהססי: שלחי שאלות אישיות למומחים של כללית וקבלי תשובות ישר במייל.







קניון שער הצפון  
קנין המשפחות של הצפון

מתחם איקאה  
כביש 22 עוקף קרית

# אוגוסט

## מחוץ לקופסה

### בקניון שער הצפון

הכניסה  
חופשית!



## ימים א-ה | 6.8 - 10.8

מופע ילדים  
7.8.17 | יום ב'  
בשעה: 18:00



מופע ילדים  
9.8.17 | יום ד'  
בשעה: 18:00



פסטיבל פליימוביל  
11:00 - 19:00  
מתחמים:  
עולם על גלגלים,  
עולם הדמיון  
יוצרים פליימוביל

## ימים א-ה | 13.8 - 18.8

מופע ילדים  
14.8.17 | יום ב'  
בשעה: 18:00



מופע ילדים  
16.8.17 | יום ד'  
בשעה: 18:00



פסטיבל פליימוביל  
11:00 - 19:00  
מתחמים:  
עולם הפנטזיה,  
עולם הספורט  
יוצרים פליימוביל





קניון שער הצפון  
קניון המשפחות של הצפון

מתחם איקאה  
כביש 22 עוקף קרית

# אוגוסט

## מחוץ לקופסה

### בקניון שער הצפון

הכניסה  
חופשית!



## ימים א-ה | 20.8-24.8



### יום ה'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום ד'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום ג'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00  
מופע הכבשה  
שושנה  
בשעה: 18:00



### יום ב'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום א'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00  
מופע המסע העולמי  
עם פונפונית ושני  
בשעה: 18:00

## ימים א-ה | 27.8-31.8



### יום ה'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום ד'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום ג'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00  
מופע הקרקס  
האפריקאי  
בשעה: 18:00



### יום ב'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00



### יום א'

סדנאות יצירה  
אקולוגיות  
11:00- 13:00  
16:00- 19:00  
מופע איש בלונים  
"אלוני בלוני"  
בשעה: 18:00

# תערוכות לכל המשפחה

# במרכז אמנויות

"אבן נייר ומספריים: אמנות ומשחק"

בתערוכה זו אנו מציגים אתכם להתבונן, לשחק, להתרגש, לדמיון, ליצירה, להיזכר ולחשוב  
על מהותו של המשחק כחווית יסוד אנשית שמצמיחה לנו כנפיים!  
המרכז לאמנויות פתוח בימי שבת בין השעות  
10:00-14:00 ובימי חמישי בין השעות 16:00-19:00  
במחיר של 20 שקלים למבקר.  
השתתפות בסדנה בתוספת של 5 ש"ח לילד.  
אפרטים: 04-9115997 | מרכז האמנויות  
מוזיאון חיפה לאמנות, רחוב שבתאי לוי 26, חיפה

## סדנת יצירה:

## טלוויזיה מקרטון

מרכז אמנויות, מוזיאון חיפה לאמנות | שבתאי לוי 26, חיפה

שבת, 05.08, בשעה 11:00 בשפה העברית.  
שבת, 05.08, בשעה 12:30 בשפה הרוסית.

נבקר בתערוכה "אבן נייר ומספריים" ונדבר על משחקים מפעם ומשחקים של היום, היי-טק מול לואו-טק. משחקים מכניים שפועלים על קפיץ מול משחקים שדורשים סוללות או חיבור לחשמל. בואו עם הילדים ליצור סרט מצויר בטלוויזיה מקרטון בה אפשר ואף מומלץ לצפות כמה שיותר!

טווח גילאים: מתאים לילדים +5, בליווי מבוגר | מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למרכז האמנויות | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק": 10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר): כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה מראש בקופת המוזיאון: 04-9115997

## סדנת יצירה: בובות גרב

מרכז האמנויות, מוזיאון חיפה לאמנות | שבתאי לוי 26, חיפה

חמישי, 10.08, בשעה 17:00

בביקור בתערוכה "אבן, נייר ומספריים" נתוודע ליצירות אמנות המתייחסות לגוף המשחק ולחווית המשחק עצמה. בסדנה ניצור בובת גרב ליד, לה נוסיף מאפיינים מחומרים מגוונים, ואיתה נפעיל את הגוף ונמחיז מצבים מצחיקים ומשחקיים!

טווח גילאים: מתאים לילדים +5, בליווי מבוגר | מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למרכז האמנויות | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק": 10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר): כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה מראש בקופת המוזיאון: 04-9115997



## סדנאות עפיפונים חד פעמיות: בהנחיית האמנים אנדו הירומי וקאזאמה מאסאו

מוזיאון טיקוטין לאמנות יפנית | שדרות אלנבי 198,  
חיפה  
**חמישי, 10.08, בשעה 17:00**

- סדנא למבוגרים  
שישי, 11.08, בשעה 11:00 - סדנא לילדים  
בסדנה כל משתתף יקבל ערכת עפיפון  
אישית שהוכנה על ידי האמנים באופן מיוחד  
עבור הסדנה. המשתתפים יתוודעו למסורת  
העפיפונים בתרבות היפנית, ירכיבו את  
העפיפונים ויקשטו אותם בהנחיית האמנים.  
מחיר למבוגר: 120 ש"ח למשתתף | מחיר  
לילד: 55 ש"ח (הסדנה מתאימה לילדים מגיל  
5, בליווי מבוגר | מבוגר מלווה: כרטיס כניסה  
למוזיאון).

## סדנת יצירה: דגם ספינה

המוזיאון הימי הלאומי | שדרות אלנבי 198,  
חיפה  
**שלישי, 08.08, בשעה 11:00.**

נתבונן בדגמי כלי שיט עתיקים מתרבויות שונות,  
נכיר את חלקי הספינות ונלמד כיצד הפליגו בים  
הגדול בעת העתיקה. בסדנה ניצור דגם ספינת  
מפרש תלת מימדי משלנו, מקרטון, נייר ועוד.  
טווח גילאים: מתאים לילדים 5+, בליווי מבוגר  
| מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למרכז  
האמנויות | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק":  
10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר):  
כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה  
מראש בקופת המוזיאון: 04-8536622

## סדנת יצירה: פסיפס

המוזיאון הימי הלאומי | שדרות אלנבי 198,  
חיפה

**ראשון, 06.08, בשעה 11:00.**

בואו ללמוד כיצד יצרו פסיפסים בעת העתיקה,  
ולהכין פסיפס מאבנים צבעוניות בעצמכם.  
הדרכה תתקיים בתערוכת פסיפס לוד ופסיפס  
שקמונה, ולאחריה סדנה ליצירת פסיפס.  
טווח גילאים: מתאים לילדים 5+, בליווי מבוגר  
| מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למרכז  
האמנויות | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק":  
10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר):  
כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה  
מראש בקופת המוזיאון: 04-8536622

## סדנת יצירה: כלי חומר

המוזיאון הימי הלאומי | שדרות אלנבי 198, חיפה

שבת, 05.08, בשעה 11:30.

נצא לסיור בתערוכות בעקבות החומר הנפוץ בעולם העתיק - החרס. נתבונן בכלי חרס מתקופות ומתרבויות שונות, בצורותיהם ועיטוריהם ונלמד למה שימשו. בסדנה ניצור סדרת כלים משלנו מחומר ('חימר') ונעטר אותם כיד הדמיון.

טווח גילאים: מתאים לילדים +5, בליווי מבוגר ו מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למרכז האמנויות | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק": 10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר): כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה מראש בקופת המוזיאון: 04-8536622

## סדנת יצירה: אספנים קטנים

מוזיאון העיר | שדרות בן גוריון 11, חיפה  
שני, 07.08, בשעה 11:00.

נבקר בתערוכה "מזכרות היום-יום" ולאחריה ניצור ממגוון חומרים בית לאיחסון, מיון ותצוגה של האוסף שיש לנו או שנתחיל לאסוף מעכשיו...

טווח גילאים: מתאים לילדים +6, בליווי מבוגר ו מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למוזיאון | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק": 10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר): כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה מראש בקופת המוזיאון: 04-9115888

## סדנת יצירה: סדנת מחברות בעיצוב אישי

מוזיאון הרמן שטרוק | רחוב ארלוזורוב 23, חיפה

רביעי, 09.08, בשעה 11:00.

סדנה לעיצוב עטיפות מחברות וספרי לימוד בנגיעה אישית. נפתח קו עיצובי ייחודי בסדנת ההדפס המקצועית. ניצור בעזרת שבלונות, שולחנות אור, חותמות והדפסים.

טווח גילאים: מתאים לילדים +5, בליווי מבוגר ו מחיר לילד: 25 ש"ח - כולל כניסה למוזיאון | חברי מועדון הילדים "מוזיאונצ'יק": 10% הנחה | מחיר להורה מלווה (מבוגר): כרטיס כניסה למוזיאון | מומלץ להירשם לסדנה מראש בקופת המוזיאון: 04-9127090



# מיני לונה פארק בקניון G יקנעם

בואו עם הילדים לקניון לחווית מיני לונה פארק משגעת

ימים ראשון עד רביעי 16.8-13 בין השעות: 11:00-19:00

רכבת  
לילדים

מתנפחים

מכוניות בצורות  
חיות נוסעות

עמדות משחק  
וקליעה למטרה

דוכני פופקורן וסוכר  
(בתשלום)

עמדת ציורי פנים  
וגוף וקעקועים  
(בשעות אהה"צ)

## הכניסה חופשית\*

\* השימוש הינם בכל המתקנים, למעט דוכן סוכר ופופקורן



גזית גלוב ישראל

G6

רחוב התמר 2, יקנעם. טל': 04-9590352 כל הפרטים והעדכונים בדף הפייסבוק קניון G יקנעם



# INVO

כושר תזונה העצמה

f אינפיט יקנעם  
052-5628760

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף



# פינת הישיבה שלך לקיץ



למעבר לדף הפייסבוק  
הקליקו כאן <<<

 **א.א.**  
עבודות בעץ



# הפנינג קהילתי

17:30 שעה | 07.08 | StreetPark-ב

מתנפחים, דוכני יצירה,  
ההצגה "זהירות עם כדור"



StreetMall

שדרת הקניות והבילוי של העמק



אקשן קיץ.  
כל הקיץ!

רוי אבוי  
של הופעה

18:00 שעה | יום ראשון | 13.08 | StreetPark-ב

StreetMall

שדרת הקניות והבילוי של העמק

StreetMall

שדרת הקניות והבילוי של העמק



אקשן קיץ. כל הקיץ!

**שירי ילדות ישראלית**  
 שירה בציבור לכל המשפחה  
 אוגוסט | ב-StreetPark | כל יום ראשון | שעה 17:30

StepbyStep  
 המרכז להורות צעירה

**לגדול ביחד**  
 תנועה ומגע לחינוקות  
 ימיו שלישי  
 10:30-11:15

Mall שדרת הקניות והבילוי של

StepbyStep  
 המרכז להורות צעירה

**תיאטרון בובות**  
 ימיו חמישי  
 17:30-18:30

אקשן קיץ. כל הקיץ!

**סינמפארק**  
 סינמפארק - יולי ב-StreetPark  
 בכל יום רביעי | שעה 20:00

Mall שדרת הקניות והבילוי של

אקשן קיץ. כל הקיץ!

**ריקודי עם תחת שמי העמק**  
 שורות, מעגלים וזוגות בהנחיית איציק ואלטוג בן עמי  
 ב-StreetPark | בכל מוצ"ש | החל מהשעה 20:00





# אקזור'יזם <<<





פרוייקט תיאטרון חדשני מלא דמיון. תיאטרון תנועה בליפסינק.

נבחרת שחייה אומנותית מתאמנת ומופיעה בבריכה. הם מתאמנים, הם משוחחים, הם מתווכחים, מתאהבים והכל בתוך המים. אלא שכשהם מדברים לא יוצא מהם קולם הטבעי כי אם דיבור של מבוגרים קשישים.

ההצגה "אקווריום" היא ניסוי חדשני בתיאטרון. במקום טקסט, מחזה ומילים, אספה ההפקה הקלטות דוקמנטריות של אנשים בני הגיל השלישי ששוחחו על משפחה, סקס, גורל, מחלות, מצפון, פנינה רוזנבלום ועוד.

השחקנים של הקבוצה החיפאית הצעירה עושים ליפסינק להקלטות הדוקומנטריות של קולות הקשישים. המתח בין הגוף הצעיר לקול המבוגר, מדגיש את ההבדלים בצורות מחשבה והדיבור והבדלים לעומת הדמיון בין הדורות.

בימוי ועיבוד: רוני ברודצקי

שחקנים: החיפאית

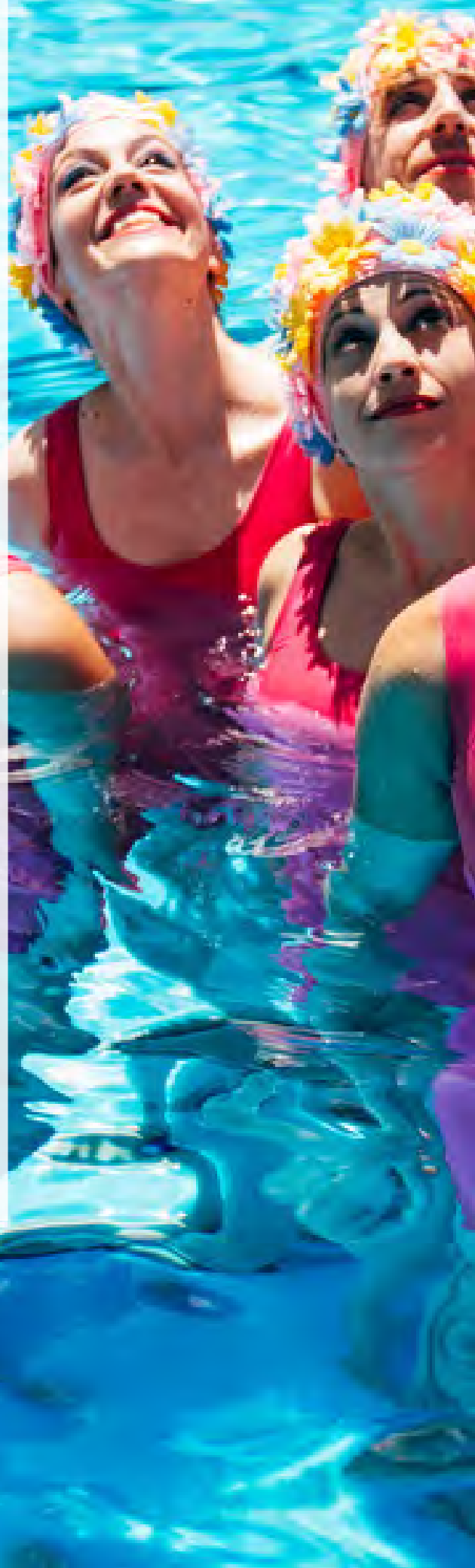
**26.8 יום שבת**

**21:00 תיאטרון חיפה**

**להזמנת כרטיסים:**

**בטלפון: 04-8600500**

**או למעבר לאתר- הקליקו כאן**



# מרק בקיץ!?

## קבלו 3 מתכונים למרקים קרים

מרק חם לא בא בחשבון בקיץ, אבל בשביל זה קיימות אופציות צוננות. התזונאית שלנו הכינה לכם מתכונים למרקים קרים (שניים מלוחים ואחד מתוק) קלים להכנה, זולים בקלוריות ועשירים בטעמים

### 1

בקיץ מתחשק לאכול דברים קרים ומרעננים. אפשרות טעימה ומשביעה יכולה להיות מרק קר.

### 2

בדרך כלל כל מה שצריך הוא ירקות ותבלינים, ולפעמים גם מעבד מזון כדי לקבל מרקם חלק.

### 3

מרק קר עובד כמנה ראשונה או מנת ביניים, ולקינוח יש לנו מתכון גם למרק פירות מתוק וקל.

ובהפחתת הכמות שתיאכל בהמשך הארוחה. אם ככה, אנחנו צריכים משהו קר שאפשר להכין מירקות, או שילוב של ירקות וחלבונים שיהיה אפילו עוד יותר עשיר. מרק קר יכול לתת חוויית אכילה יותר מעניינת וקרירה מסלט, הוא עובד מעולה כמנה ראשונה או מנת ביניים, קל להכנה, זול בקלוריות ועשיר בטעמים. עכשיו נשאר רק לבחור כמה מתכונים מנצחים. אספתי שלושה מתכונים שונים לכל טעם, שניים מלוחים ואחד מתוק. קבלו אותם במחיאיות כפיים. **למתכונים <<<**

אני אומרת שאפשר ללכת עם הצורך הזה ולהכין מנות טעימות, בריאות ומשביעות שהן גם מקררות. אתם כבר יודעים שמודעות בכלל ואכילה מודעת בפרט מאוד חשובים בדרך לשינוי המיחול והבראת האכילה וההרגלים. למה דווקא מרק? זיהיתם טריגר, משהו שגורם לכם לאכול בצורה לא מוצלחת? אפשר לעשות כמה שינויים שיעזרו לכם בדרך, ויהפכו את ההרגל לבריא יותר. כשפותחים ארוחה עם ירקות - מרק, סלט או ירקות מבושלים - הם עוזרים בוויסות תחושת הרעב

הסיכוי שאסכים לאכול עכשיו מרק חם שואף לאפס. כל כך לוחט בחוץ, בכל מקום, בכל שעה כמעט בכל מצב. החום הזה שלח אותי למצוא דרכים מעניינות להתקרר. זה רק הגיוני שרוב התבשילים החמים מרגישים כבדים עכשיו, והיד נשלחת אוטומטית לכל מה שקר, מהיר, ואם אפשר גם מתוק - בעיקר גלידות, ארטיקים, שייקים ופירות. נילי, מטופלת ותיקה מספרת לי איך התקלקל לה המזגן והיא מצאה את עצמה אוכלת ארטיק אחרי ארטיק אחרי ארטיק לא משנה מה, רק להתקרר.



# מרק יוגורט קר עם סוד:

(כ־5 מנות)

את המתכון הראשון קיבלתי ממיכל שמיר שהיא גם חברה טובה, גם דיאטנית קלינית וגם בעלת הבלוג "מיכל אופה עוגה".

## מה צריך:

4-5 מלפפונים בינוניים

600 מ"ל יוגורט (עזים, באפלו או בקר),

1/3 כוס מים (אפשר להוסיף עוד קצת מים לקבלת מרקם יותר דליל)

המרכיב הסודי: 1/2 כפית משחת ווסאבי (אפשר גם קצת יותר אבל תיזהרו...)

1/2 כפית ג'ינג'ר טרי מגורר

כפית מלח

חופן עלי נענע (אפשר גם פטרוזיליה או כוסברה לפי הטעם)

שמן זית להגשה

## איך מכינים?

1. מגרדים את המלפפונים על מגרדת דקה, מגרדים את הג'ינג'ר וחותכים את הנענע לחתיכות גסות.

2. מערבבים יוגורט עם מים, ווסאבי, מלח, ג'ינג'ר מגורר ונענע.

3. מוסיפים את המלפפונים המגוררים ומערבבים היטב. מוסיפים עוד מים אם רוצים את המרק יותר דליל.

4. בזמן ההגשה - מזלפים מעט שמן זית ומגישים עם לחם קלוי.

## מה קיבלנו:

בכל מנה יש: כ־125 קלוריות, כ־7 גרם חלבון, כ־11 גרם פחמימה, כ־6 גרם שומן,

כ־175 מ"ג סידן





## מרק שהוא סלט ירקות: (כ־5 מנות)

המרק השני הוא בעצם סלט שהפכתי למרק, נוצר לו סוג של גספצ'ו. הוא כל כך קל להכנה שממש מתבקש לנסות אותו.

### חשוב שיהיה בבית:

5 עגבניות בינוניות ובשלות

2 מלפפונים עם הקליפה

פלפל צהוב

בצל קטן סגול (למי שאוהב חריף, אפשר גם לבן)

2 שיני שום כתושות

3 כפות של מיץ לימון

כף שמן זית

קורט מלח גס

ומעט פלפל שחור

כפית סטיביה (או סוכר חום)

### איך מכינים?

1. מכניסים את כל המרכיבים לאחר שחתכנו אתם הירקות קלות והוצאנו גרעינים וגבעולים למעבד מזון עד למרקם גס.

2. מעבירים לכוסות או צלוחיות ומוסיפים קרח כתוש.

3. בהגשה הולך יופי עם מקלות סלרי.מה

### מה קיבלנו:

בכל מנה יש: כ־70 קלוריות, 2 גרם חלבון, 12 גרם פחמימות, 2 גרם שומן.





# מרק קר ומתוק: (כ־6 מנות)

יכול לשמש כאחלה ארוחת ביניים  
מרעננת וטעימה בחום של יולי אוגוסט.

## מה צריך:

1/2 אבטיח או מלון שלם חתוך לקוביות

1/2 צרור של נענע

1/2 כוס יין לבן יבש (לא חובה)

כף של ג'ינג'ר מגורד

## ומה עושים:

1. מכניסים הכול לבלנדר לטחינה עד  
מרקם אחיד וחלק.

2. מוזגים לכוסות ומכניסים לקירור  
לשעה לפני ההגשה.

## מה קיבלנו:

בכל מנה יש: כ־23 קלוריות, 1 גרם  
חלבונים וללא שומן כלל.

אז רוצו לנסות את המתכונים, ושיהיה  
קיץ קריר ונעים.



# כרטיס ביקור דיגיטלי

מה היתרונות? - מוצר פורץ דרך

- ❖ מציג את כל פרטי העסק שלך
- ❖ מנווט את הלקוחות ישירות לעסק עם Waze וחוסך זמן.
- ❖ מנגיש את האתר/ דף הפייסבוק האינסטגרם / ערוץ היוטיוב לינקדאין בלחיצה ישירה.
- ❖ מקדם אורגני בגוגל ובפייסבוק
- ❖ מציג תמונות מהעסק שלך
- ❖ מאפשר שיתוף ויראלי (וואטסאפ, sms, מייל ופייסבוק)
- ❖ והכי חשוב **הוא תמיד עליך.**

לפרטים נוספים:

טל זילברברג | 050-4464531

למעבר לדף הפייסבוק  
הקליקו <<< f





# טיפול מרחוק?? נשמע הזוי, נכון...?

ועדיין, מי היה מאמין פעם שנוכל לתקשר באמצעות טלפון סלולרי, שיחת וידאו או רשת אינטרנטית?  
מי היה חולם שמכשירים אלקטרוניים יזהו היכן אנו נמצאים ויכוונו אותנו ליעדנו?

הרייקי "שט" דרך האוקיינוס האנרגטי - ומגיע אל המטופל במקום הימצאו.

הרייקי מזהה מאליו את צרכי המטופל ולשם הוא זורם בפועל. במהלך הטיפול מתחילים תהליכי איזון, הרגעה וריפוי, הממשיכים לעבוד לאחר מכן. בניגוד למה שאנשים אומרים מדי פעם - זה לא קסם. יחד עם זאת, לא פעם אפילו טיפול יחיד מרחוק נותן דחיפה ומסייע לשיפור משמעותי. לעיתים כמובן יש צורך ביותר מכך. רייקי עשוי רק להועיל וניתן להשתמש בו תמיד, למעט בזמן ניתוח:  
הן מתוך כבוד להליך הרפואי והן בשל חשש להשפעה על ההרדמה. (אפשרי לפני הניתוח ולאחריו).

## למידע נוסף על רייקי ועל תמצאו:

באתר [/http://www.chellypo.co.il](http://www.chellypo.co.il)  
בפייסבוק [http://bit.ly/chelly\\_facebook](http://bit.ly/chelly_facebook)

אני פה בשבילכם...

חיבוק חם ממני,

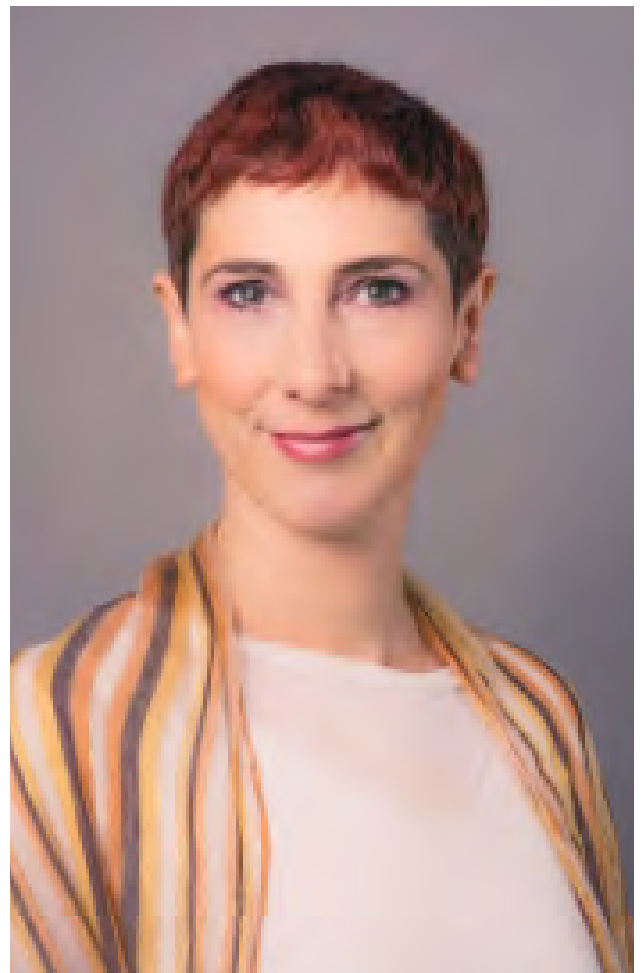
חלי פודה - מאסטר רייקי, סדנאות וטיפולים

טל: 054-5256509

[holistic@chellypo.co.il](mailto:holistic@chellypo.co.il)

אנלוגיה פשוטה תסייע לשפוך אור על טיפול מרחוק:  
דמיינו שכולנו דגים באוקיינוס ענקי של אנרגיה.

כדי שאפשר יהיה לשלוח טיפול מרחוק לאדם המעוניין בכך (בין אם מסיבה פיזית, רגשית, מנטלית וכו') - עליי כמטפלת לדעת את השם הפרטי שלו ושל אמו. בעזרת סמלי הרייקי - שהם מעין "מפתחות אנרגטיים", אני שולחת את הטיפול אל אותו אדם.





# "Ladies, start your engines" נשים חוצות אטלס וסהרה

טיול נשים  
בנהיגה עצמית

**8 ימי טיול**  
כלכלה מלאה+++

מלאים בחוויות  
טעמים  
ריגושים  
נופים עוצרי נשימה

**ועיר אחת אדומה.**

**4 ימי ג'יפים | ספטמבר 2017**

לפרטים והרשמה:  
עמית לויס 053-3365309  
טל לוי 054-7833528

\$1999  
17/9 - 10/9  
נהיגה עצמית





# פרשת בלק

בפרשת בלק מסופר שבלק בן צפור לא מבין מהיכן הכח לעם ישראל, עם של עבדים, לנצח את מעצמות העל סיחון ועוג? הוא חשש שיהיה הבא בתור.

לכן שאל במדין שם שהה משה. והתשובה הייתה: יש להם מנהיג שכוחו בפיו. ד"א עם ישראל נקראים "תולעת יעקב". למה תולעת? מה כוחה של התולעת בפיה, כך גם עם ישראל כוחו בפיו.

לכן הוא פונה לבלעם. ומוכן לשלם כל הון שבעולם, ובפרט שיקלל את ישראל. שהרי הם בלתי מנוצחים בדרך הטבע. ובלעם ידוע בכוח פיו. פה מול פה.

בלעם מנסה, ואף מתחכם עם בורא העולם לאחר שהבורא נגלה אליו ואומר לו שלא יוכל לקלל. אומר בלעם טוב, לפחות לברך. ענה לא בורא עולם: לא צריך אותך. לא מעוקצך ולא מדובשך. בלעם מורד. ומנסה לקלל. והנה במקום קללות. יוצאות לו ברכות. ישנם שנוהגים לקלל לעיתים. ואף אומרים ש"מצווה" לקלל את פלוני. אין מצווה כזו. ישנו מושג נוסף שמשמשים בו והוא: ד' ישלם לו. יש אלוקים בשמים, וכו'.

חז"ל אומרים שמי שמוסר דין על חברו, פותחים תחילה את התיק שלו. מבלעם נוכל ללמוד שלעיתים גם אם בא לי לקלל מישהו כדאי שנדע שהתוצאה תהיה אחרת. רצה לקלל? יצאו ברכות?

ישראל כעם אמוני (מלשון אמונה) יודעים שישנה השגחה על כל פרט, ועד גרגיר אבק שבלתי נראה בעין בלתי מזויינת. משמע שאם מישהו הציק או אמר משהו, פגע חלילה, יד ההשגחה בדבר. מכאן שהאמונה היא מכחול החיים. ככל שאמין בהשגחת הבורא, כך יהיו יותר חיי קלים יותר. וההיפך.

הזוהר אמרנו פעם אומר שהקללה היא כצפור דרור שחוזרת לקן שלה. אז מה נעשה אם מישהו בכל זאת קילל אותי? או גורם לי לרצות לקללו? התשובה?

לברך אותו. ולשאלה למה? התשובה היא: החיים רפלקטור. אם ברכתי משמע שצריכה לחזור אלי ברכה באותן עוצמות. קשה? כן. יש עבודה. אבל משתלם

אריה שלום

arieslom1@bezeqint.net





בעל עסק יקנעמי

עדיין מסתמך על שיווק  
מפה לאוזן

פרסם כאן



livin   
Yokneam

054-8124584

