

# livin Yokneam

המלצה  
לטיול  
משפחתי  
בחוה"מ פסח

פסטיבל חיפה  
הבינלאומי  
להצגות ילדים

אוטומוטור  
2017

חוה"מ פסח  
בקניון G יקנעם

חדש ביקנעם  
כללית- מרפאה  
רב תחומית

צעדת יקנעם 2017

# תוכן העיניינים

# זה קול הפרסום

בעלי עסקים רבים מחפשים בכל יום את פלטפורמת הפרסום המתאימה להם. חלקם פונים ומפרסמים בעיתון, אחרים מדפיסים פלאיירים, 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

## 4 מטיילים ונהנים

גן גורו

## 6 פסטיבל חיפה הבינלאומי

הצגות ילדים - לוח אירועים

## 8 תעודות לידה לבן ולבת

דפוס אבנר

## 11 אירועי חוה"מ פסח

בקניון G יקנעם

## 12 פאמפטרק יקנעם

מתחם לרכובי אופניים

## 14 מאפה אבוקדו

מתכון קליל וזריז

## 15 חבילות צילומי משפחה

מבצעים לחוה"מ פסח

## 16 תיווך דניאל

למכירה / להשכרה

## 18 אוטומוטור 2017

תערוכת רכבים

## 19 צעדת יקנעם 2017

13.4.2017

## 21 המלצה על סרט לכל המשפחה

היפה והחיה

## 22 אנג'לה

טיפול פדיקור

## 24 5 דרכים ליהנות מ(ארוחות)החג

אטר שאקי - מאמן אישי

## 25 כללית - מרפה רב תחומית

טיפול למניעת השמנת יתר בילדים ונוער

## 26 מועדון הג'ודו של יואל

סיפור הצלחה

## 28 סחרחורת שוקולד

מתכון עוגה לפסח

## 29 TOPNAIL

ייבוא ושיווק תמרוקים

## 30 דרושים

ביטוח ישיר יקנעם מגייס עובדים

## 33 פרשת ויקרא

אריה שלום

# פסח

## שמה וכשר



# מטיילים ונהנים

**במתחם האיפור:** הילדים יתאפרו בצבעי הסוואה ויוכלו להצטלם כשראשם בתוך דמויות שונות.

**מתחם העטלפים:** נדגים בבריכת מים כיצד גלי הקול נעים באוויר, כיצד עטלפים מתמצאים בסביבה ואיך עושים בע"ח נוספים

**מתחם תאטרון הבובות:** תתקיים הפעלה ותאטרון בובות, שתעסוק בהתנהגות בע"ח, תוך הצגת המיתוסים עליהם. הילדים יתנסוויביעו עצמם בתאטרון.

בכל המתחמים תתקיים העשרה לילדים בנושא פעילות וטבע החיות.

**מחיר כולל כניסה - 48 שקלים לכרטיס למבוגר / ילד מגיל 2 ומעלה.**

**תאריכים:** חול המועד, רביעי-שישי, 12-14/4

**שעות פתיחה גן גורו בימי החג: ערב פסח 9:00-13:00,**

**חול המועד, שבתות ושבתונים - 9:00-17:00, שישי 9:00-15:00,**

**ערב חג שני 9:00-16:00**

קרדיט: אתר למטייל

המלצה לטיול משפחתי בחוה"מ פסח 2017 גן גורו- פסטיבל טבע חיות והמון חוויות מה תוכלו למצוא במתחם? במתחם תמצאו עמדות פעילות ומתחמים רבים, שילוו בהפעלות שחקנים בנושא התנהגות ויכולות בעלי החיים, בתנועה, קולות וצבעים.

## תאריכים:

יום ד' 12/04/2017 | יום ו' 14/04/2017.

בכניסה לגן יקבלו הילדים את מפת "חוקר הטבע" משולבת חידות, בעזרתה ובעזרת דמויות שונות, יעברו בין מתחמי טבע שונים ויחוו דרך פעילות, יצירה ומשחק את טבע החיות האוסטרליות בגן.

**מתחם התנועה:** תעברו במסלולי קפיצות של כמה סוגים שונים של קנגורו, תתנסו בהליכה על קורה ממש כמו קואלה וזחילה מתחת לרשת חבלים כמו נחש.

מתחם הקולות: הילדים יטילו קובייה גדולה, שעליה חיה אוסטרלית ויתבקשו לחקות את הקולות באמצעות מערכת הגברה, לשלב את הקולות בסיפור ועוד.



מבחר הזמנות  
לאירועים  
עיצוב + הדפסה  
לפרטים נוספים  
053-2377550



בס"ד

# DANA & DANI

שמחים להזמין אתכם לחגיגות שנתנו במועד



יום שני  
י"ט באייר  
תשע"ז

15.05.17

מזל ודווקא תל עדושים

מסכת ויקרא  
21:00

משח אירועים  
20:30

קבלת פנים  
19:30

חרי חזק  
לידה ויעקב  
חשד



חרי חזק  
אסתר ומושה  
ג'ושטין



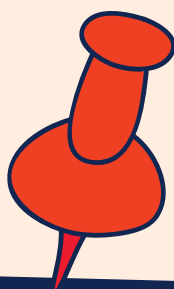
פסטיבל חיפה

הבינלאומי

להצגות ילדים

4-12 באפריל

חוה"מ פסח



**דרכי הגעה ומיפוי חניונים**

תיאטרון חיפה נמצא ברחוב פבזנר 50, בשכונת הדר הכרמל, חיפה.

הגעה ברכב:

חניון תיאטרון חיפה פתוח לטובת קהל הפסטיבל ברח' פבזנר 27.

שימו לב, הכניסה היא מרחוב בלפור.

לכל ההצגות: ניתן לראות באתר ולהזמין

04-8600500 - להזמנות בטלפון - tickets.ht1.co.il / www.haifakids.co.il

# לוח אירועים

יום רביעי, 12.4.17

חדר הפלאות	ספריה - קומה ב'	ספריה - קומה א'	ביתנו תחתון	ביתנו עליון	במה 3	במה 2	במה 1	
					החבר הכי טוב שלי	סימני דרך	אם פתאום אפגוש אריה	10:00
	תיאטרון כפצפון	מולו וצגאי		הגשם של סבא סבא אהרון				10:30
דודה לאה - מאת שומיש			מעבר להרים					11:00
	תיאטרון כפצפון							11:15
	תיאטרון כפצפון					סימני דרך		12:00
		מולו וצגאי		הגשם של סבא סבא אהרון	החבר הכי טוב שלי		אם פתאום אפגוש אריה	12:30
דודה לאה - מאת שומיש			מעבר להרים					13:00
				הגשם של סבא סבא אהרון				14:30
דודה לאה - מאת שומיש		מולו וצגאי			החבר הכי טוב שלי			15:00
						סימני דרך	אם פתאום אפגוש אריה	15:30
	תיבת האופרה של סבא		מעבר להרים					16:00
דודה לאה - מאת שומיש		מולו וצגאי		הגשם של סבא סבא אהרון	החבר הכי טוב שלי			17:00
	תיבת האופרה של סבא					סימני דרך	אם פתאום אפגוש אריה	17:30
			מעבר להרים					18:00

יום חמישי, 13.4.17

חדר הפלאות	ספריה - קומה ב'	ספריה - קומה א'	ביתנו תחתון	ביתנו עליון	במה 3	במה 2	במה 1	
					החבר הכי טוב שלי		מולאן	10:00
דודה לאה - מאת שומיש	שמוליקיפוד	מולו וצגאי		הגשם של סבא אהרון		סימני דרך		10:30
			מעבר להרים					11:00
							מולאן	11:30
	שמוליקיפוד			הגשם של סבא אהרון				12:00
דודה לאה - מאת שומיש		מולו וצגאי	מעבר להרים		החבר הכי טוב שלי	סימני דרך		12:30
				הגשם של סבא אהרון				14:30
דודה לאה - מאת שומיש		מולו וצגאי			החבר הכי טוב שלי	סימני דרך		15:00
			מעבר להרים					15:30
	האריה שבכה							16:00
				הגשם של סבא אהרון				16:30
דודה לאה - מאת שומיש		מולו וצגאי			החבר הכי טוב שלי	סימני דרך	צ'ארלי צ'אפלין	17:00
	האריה שבכה		מעבר להרים					17:30
							צ'ארלי צ'אפלין	18:30
							טקס חלוקת פרסים	20:00

יום שישי, 14.4.17

חדר הפלאות	ספריה - קומה ב'	ביתנו תחתון	ביתנו עליון	במה 3	במה 2	במה 1	
טיול לילי		עלילות חומית				הקוסם	10:00
	לפתוח את הקופסה		אגדה אפריקאית - דו לשוני	קולות - תזמורת תרשיחא	המסע אל הצליל הקסום		10:30
	לפתוח את הקופסה	עלילות חומית	אגדה אפריקאית - דו לשוני	קולות - תזמורת תרשיחא	המסע אל הצליל הקסום	הקוסם	12:00
למה בכה הדג?							12:30

## אולמות

מתחם תיאטרון חיפה:

במה 1

במה 2

במה 3

חדר הפלאות

אולם הספריה

רח' פבזנר 50, הדר הכרמל. טל:

04-8600500 שלוחה 1

ביתנו עליון / ביתנו תחתון

מתנ"ס הדר, רח' ירושלים 29, הדר

הכרמל.

מוזיאון העיר

שדרות בן גוריון 11, המושבה הגרמ'

נית, חיפה.

מוזיאון חיפה לאמנות

רח' שבתאי לוי 26, הדר, חיפה.



# תעודת לידה לבן



**ניתאי**  
גרינשטיין

**15 בינואר 2017**  
כשעה 20:00

נולד במזל טוב  
להורים המאושרים  
דנה & דניאל  
גרינשטיין

יום שני  
כ"ו בשבט  
תשע"ז

במשקל 2.930 ק"ג  
200 ס"מ  
ביה"ח רמב"ם



תעודת לידה  
3 חלקים  
מידה: 21X29.7  
+ מסגרות לתמונה  
במגוון עיצובים

לפרטים - 053-2377550



# תעודת לידה לילדה לבת



**מאיה**   
גרנטשיון

**5 בינואר 2017**  
בשעה **20:00**

נולדה במזל טוב  
להורים המאושרים  
**דנה & דניאל**  
גרינשטיין 

יום שני  
כ"ו בשבט  
תשע"ז 

במסל  
2.930 קילו  
נר' 200  
ביה"ח רמב"ם 

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

לפרטים - 053-2377550






עסק שהוקם באהבה עבור תושבי עמק יזרעאל והסביבה.  
אנו מספקים ללקוחותינו, פרטיים ועסקיים כאחד -  
פתרונות טעימים, טריים ומגוונים לכל אירוע וחגיגה.

יום נישואין, יום הולדת, מתנה לילדת טרייה, חבר, קולגה, איחולי החלמה,  
ישיבות, עובד מצטיין, מסיבת גיוס או שחרור, בר/ בת מצווה, אירוח ביתי  
או סתם כי הזמנת ולא נעים להגיע בידיים ריקות...

**מגשי פירות, ירקות, גבינות, סנדוויצ'ים ועוד!**

✉ Fresh.perotush@gmail.com פירותוש 

🌐 www.perotush.co.il ☎ 058-504-0331



# מועדים פריחה בקניון G יקנעם

חווה"מ פסח בתאריכים 12-16.4.17

מוזמנים לפעילויות כיפיות בקניון עם קיר צילום, מבצעים פורחים בחנויות, דוכן פרחי סבון, סלפי פרחוני, פעילויות ילדים ועוד...

13.4 | יום חמישי  
חגיגה מתוקה

שולמית כהנים

11:00 - יצירת פרחים בבצק סוכר

17:00 - יצירת עציצים קטנים

עם מגנט מחומרים ממוחזרים

12.4 | יום רביעי  
מג'יק פארטי

11:00 - סדנת יצירת פרחים גדולים

17:00 - סדנת יצירת זרי פרחי

משי לראש מג'יק פארטי

16.4 | יום ראשון  
נרקיס מלך הביצה

10:30 - תאטרון המעיין הקסום

14.4 | יום שישי  
תצוגת אופנה

11:00 - מיזם 'שמלות

של אושר' וגאיה'

הכניסה  
חופשית



גזית גלוב ישראל

G6

רח' התמר 2 יקנעם. כל העדכונים בדף הפייסבוק שלנו קניון G יקנעם 

# גן עדן לרוכבים פאמפטרק יקנעם

"לפמפם" אלא להסתמך אך ורק על התנופה אותה הוא צובר בעליות ובמורדות המסלול. המסלול למתחילים הוא בעל רולים נמוכים יחסית, מה שמבטיח מהירות נמוכה יותר של קפיצות ותאוצה לאופניים.

המסלול למתקדמים הוא בעל רולים גבוהים יותר וארוכים. כך, מתאפשרת רכיבה מהירה יותר, נדרשת שליטה גם בבלמים וכמובן שליטה בתנועה הן במהירות הרכיבה והן בפניות ובסיבובים במסלול.

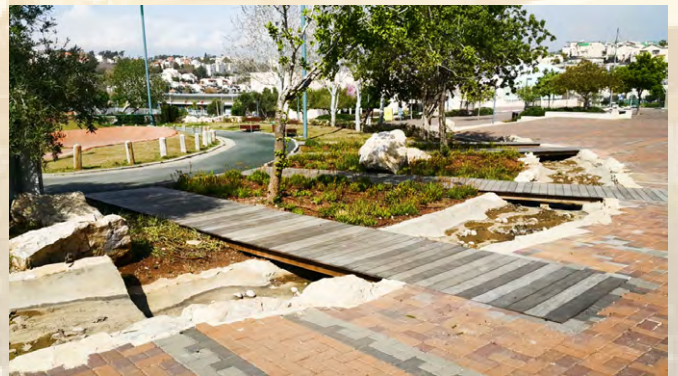


מפעילות אתגרית, כיפית מהנה וחינמית. חשוב לציין זאת ולזכור- המסלולים אינם מיועדים לבעלי אופניים חשמליים. הקפידו על הוראות הבטיחות, חבשו קסדת מגן וכל מגן שישמור עליכם.

## רכבו בזהירות.



ביקנעם עילית יש מקום לרוכבי האופניים. האמת היא שאפילו מעבר לכך. אי שם מול מתחם הקניות הגדול BIG יקנעם שוכן לו מתחם המיועד לרוכבי אופניים המתאים גם לרוכבי אופניים מתחילים וגם לחובבי רמפות וקצת אקסטרים. למקום הזה קוראים פאמפטרק.



פאמפארק הינו מסלול רכיבה שמטרתו להקנות מיומנויות שליטה על אופניים ללא פידול. בנוסף לכך, מסלולי הרכיבה בפארק באים לסייע ולחדד את יכולות השליטה באופניים בכידון, שיפור יכולות הפנייה והקניית מיומנויות שליטה על הכלי הדו גלגלי. כל זה תוך רכיבה ללא פידול בדוושות האופניים.

במתחם הפארק יש שני מסלולי רכיבה קצרים. האחד למתחילים והשני למתקדמים. בכל מסלול יש "רולים" שהם סוג של באמפרים או גבעות הקפצה. כל רוכב שנכנס למסלול מטרתו ללמוד לשלוט באופניים מבלי הצורך

מסלולי הרכיבה בפארק באים לסייע ולחדד את יכולת השליטה באופניים בכידון, שיפור יכולת הפנייה והקניית מיומנויות שליטה על הכלי הדו גלגלי.



# מאפה אבוקדו

עם ארבע ביצים

## מצרכים:

2 אבוקדואים  
4 ביצים

מעט מלח לשיפור הטעם  
קמצוץ פלפל לתבלון

## מה שמים מעל?

רבעים של עגבניות שרי  
בזיליקום קצוץ  
גבינת צ'דר מגורדת  
מעט עירית קצוצה

## אופן ההכנה:

1. חממו את התנור לטמפרטורה של 200 מעלות צלזיוס
2. חיתכו את האבוקדואים לחצאים והסירו את הגלעין.
3. הניחו את חצאי האבוקדו על משטח אפיה והוציאו מעט מהתוכן הפנימי על מנת להגדיל את העיגול הפנימי.
4. שיברו ביצה לכל חור בכל חצי אבוקדו ופזרו קמצוץ מלח ופלפל על הביצה.
5. כעת שימו מעל את האופציות ששמים מעל לבחירתכם ואפו בתנור למשך 15 דקות עד שהחלמון מגיע לרמת הסמיכות המבוקשת (שאתם רוצים).
6. שימו מעט עשבי תיבול לשיפור הטעם ושיהיה בתיאבון

לצפייה בסרטון המלא לחצו על הקישור:

<https://www.facebook.com/yokneami/posts/18622480307011>

# צילומי משפחה

מבצעים לחוה"מ פסח



# תיווך דניאל



**למכירה**  
ברח' אלונים 3 חד', משופצת  
₪ 830,000



**למכירה**  
ברמת יקנעם דירת גן 4 חד'  
₪ 1,250,000



**למכירה**  
בנוף לכרמל 3 חדרים  
₪ 630,000



**למכירה**  
דירת גן משופצת ונדירה, 5 חד'  
₪ 1,590,000



**למכירה**  
רח' מיצר קוטג' 5 חד' + גינה גדולה  
₪ 1,400,000



**למכירה**  
רח' הירדן בבני ביתך 6 חד'  
₪ 2,390,000



**להשכרה**  
ברח' אורנים דירת 4 חד'  
₪ 3,200



**להשכרה**  
בנוף כרמל, 4 חד'  
₪ 2500



**להשכרה**  
חנות במרכז פנויה  
₪ 2500 + מע"מ



איך אתה אוהב את זה  
חזק או חלש?



**espressoclub**   
BUSINESS

**1-700-700-366**

# אוטומוטור

# 2017



הקונספט של תערוכת 2017 הנו סדנאות שיפורים. תוכלו לראות שיפורים של רכבי קונספט, אופנועי על וסדנאות ברמה בינלאומית. ניתן השנה לראות כי יהיו הרבה יותר ביתנים ועם יותר רכבי על שמושכים את מירב תשומת הלב כגון פרארי, מזראטי, אסטון מרטיין, שברולט ועוד.

**בתאריכים ה- 12 עד ה- 15 לאפריל** תיפתח תערוכת הרכבים המוכרת והידועה המלווה אותנו מזה 29 שנה "אוטומוטור 2017" בגני התערוכה שבתל אביב. השנה יגיעו אלינו גם דגמי רכבים של חברות כמו אסטון מרטיין, פרארי, מקלארן ועוד יצרני רכב ודו גלגלי מוכרים.

**טווחי מחירים:** המחירים נעים בין 78 ₪ לכרטיס למבוגר (באמצעות רכישה של וועדים) ועד 338 ₪ למשפחה בת 4 נפשות. הכניסה לילדים עד גיל 5 היא חינם.

חניה: מומלץ לחנות בחניונים של גני יהושוע, הדרייב אין ואולם הספורט "הדר יוסף".  
מזון: ניתן להביא אוכל ושתייה מהבית



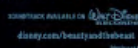
צעדת יקנעם  
2017  
יום חמישי  
13.4.17

אמה ווטסון    דן סטיבנס    לוק אוונס    קווין קליין    ג'וש גאד    יואן מק'גרור    סטנלי טוצ'י    עם מק'קלן    איהן    אמה ווטסון

Disney  
היפה והחיה

DISNEY PRESENTS "BEAUTY AND THE BEAST" A MANDEVILLE FILMS PRODUCTION A BILL CONDON FILM EMMA WATSON DAN STEVENS LUKE EVANS KEVIN KLINE JOSH GAD  
EWAN MCGREGOR STANLEY TUCCI WITH IAN MCKELLEN AND EMMA THOMPSON SONGS ARRANGED BY MICHAEL KOSARIN SCORE BY CHRISTOPHER BENSTEAD MUSIC BY MATT SULLIVAN  
SCREENPLAY BY ALAN MENKEN STORIES BY HOWARD ASHMAN AND TIM RICE DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY TOBIAS SCHLISSLER, ASC EXECUTIVE PRODUCERS JEFFREY SILVER THOMAS SCHUMACHER DON HAHN PRODUCED BY DAVID HOBERMAN, P.G.A. AND TODD LIEBERMAN, P.G.A. DIRECTED BY BILL CONDON  
COMPOSER AND LYRICIST ALAN MENKEN COSTUME DESIGNER JACQUELINE DURRAN EDITOR VIRGINIA KATZ, ACE PRODUCTION DESIGNER SARAH GREENWOOD  
EXECUTIVE PRODUCERS JEFFREY SILVER THOMAS SCHUMACHER DON HAHN PRODUCED BY DAVID HOBERMAN, P.G.A. AND TODD LIEBERMAN, P.G.A. DIRECTED BY BILL CONDON  
d Disney

בקולנוע וב-3D IMAX  
כולל כתוביות בעברית בגרסה המדובבת



באדיבות: יח"צ

המלצה על סרט

# "היפה והחיה"


בשנת 1991 יצא הסרט המצוייר "היפה והחיה" לאקרנים והפך במהרה ללהיט. בהמשך לגישה של דיסני בשנים האחרונות להוציא חידושים לסרטים מצליחים הגיע אלינו ביום חמישי האחרון הסרט "היפה והחיה" בגרסה מציאותית בכיכובה של אמה ווטסון.

הסיפור נשאר אותו סיפור ואפילו השירים נשאו אותם שירים, אנחנו מקבלים בחזרה את כל הדמויות האהובות: לומייר הפמוט הצרפתי, קוגסורט' השעון וצ'יפ כוס התה הקטנה.

הסרט שופע בצבעוניות המאפיינת את דיסני ואין ספק שמדובר בסרט שיתאים לכל המשפחה ויבדר את הילדים לא פחות מאשר את ההורים.

מומלץ בחום!



A photograph of a woman from the waist down, wearing a white, short, flared dress and light brown strappy sandals. She is standing on a light-colored paved surface. The background is a blurred outdoor setting.

השעון התחלף,  
הקיץ אוטוטו מתקרב  
ועימם הסנדלים  
יוצאות מהארון,  
ואת כבר לא יכולה  
להסתובב עם לק  
מתקלף בציפורניים  
וסדקים בכפות הרגליים.  
אז בואי תתפנקי  
בטיפול פדיקור



# 5 דרכים ליהנות מהחג ארוחות

1 בכל בוקר הקפידו לשתות בין שתיים לשלוש כוסות מים.

2 במהלך החג הקפידו לפתוח כל ארוחה עם חצי ליטר מים ורק לאחר מכן להתחיל לאכול.

3 בחנו בקפידה את המזון שאתם מניחים על הצלחת: חשוב שהרכבו יהיה מורכב 40% חלבון, 30% פחמימות ו-30% ירקות. הרי בפסח ממילא נחסך מאתנו לאכול הרבה סוגי פחמימות אז חשוב שנדע לנצל זאת בתבונה. השתדלו להמעיט באכילת מצות מכיוון שמצה אחת שוות ערך לשתי פרוסות לחם לבן. לא מומלץ ברמת הקלוריות והעיכול.

4 נצלו את החג ומזג האוויר לטיולים ולהשלמת פערים עם המשפחה. פסח הנו חג מאוד משפחתי ולכן ניתן לנצל זאת ליהנות מבילוי או טיול משותף בו נוכל ליהנות אחד מחברתו של השני בזמן זה.

5 הקפידו לקיים אימונים ממש כמו שגרה ולא לחפש תירוצים כמו להגיד: הקאנטרי סגור. יש לכם אפשרות לערוך אימון מעולה בחוץ, אל תוותרו לעצמכם. אל תגידו: חם מידי, עייף לי מידי. קומו כמה שעות מוקדם יותר בשעות הבוקר או שתוכלו לערוך את הפעילות הגופנית בשעות הערב.

**לסיכום:** סמנו לכם מטרה או יעד בין אם זוהי דיאטה להרזיה או שינוי ושיפור אורח חיים בריא ותתחילו לרוץ על זה.

מאחל לכם חג שמח  
אור שאקי- מאמן כושר אישי  
054-9599674



# חדש ביקנעם

## מרפאה רב תחומית לטיפול ומניעת השמנת יתר בילדים ונוער



פלינוי אממיל צליו - ביחד נצלנו!

השמנה בילדים ונוער היא תופעה שעולה בשכיחותה בשנים אחרונות ובה השפעה מרבית על הבריאות ואיכות חיים של הילדים והמשפחה. במרפאה הייחודית שמפעילה כללית צוות רב מקצועי ומיומן המעניק מעטפת טיפול ותמיכה לילדים ומשפחותיהם, מיועד לילדים בגילאי 6-18 שנים.

יעוץ על ידי דיאטנית ילדים פרטני וקבוצתי



הערכה ראשונית ומעקב ע"י רופאות ילדים שהתמחו בטיפול בבעיות משקל



תכנית הטיפול כוללת:



קבוצות הורים



ליווי רגשי קבוצתי



אימוני פעילות גופנית בהדרכת מאמני כושר מוסמכים



כתובת: עמק השלום 8, יקנעם עילית, מאחורי ביג  
טלפון: 04-6656210 | פקס: 04-6656221 | דוא"ל: [healthykids@clalit.org.il](mailto:healthykids@clalit.org.il)

# מתאמנים חזק עד הפודיום

## מועדון הג'ודו של יואל - סיפור הצלחה



ביום שלישי ה 21.3.17 נערכה תחרות גביע האיגוד בפרדס חנה.

לתחרות הגיעו מועדונים רבים מכל רחבי הארץ להשתתף בתחרות. המטרה הייתה מאוד ברורה: לקטוף את המקומות הראשונים ולזכות במדליות. לתחרות הזו הגיעו המתחרים ממועדון הג'ודו של יואל נחמיאס כשהם חזקים ונחושים להצליח. הילדים הפגינו הרבה אופי, רוח לחימה ולא ויתרו עד השנייה האחרונה. את התוצאות ניתן לראות בהישגים מהתחרות: 8 מדליות זהב, 7 מדליות כסף, 7 מדליות ארד ו- 2 מדליות השתתפות.

### מדליית השתתפות ניתנה ל:

גיא איטאס ונבו גלבוע שמתאמנים בזיכרון יעקב. מועדון הג'ודו של יואל מודה לג'ודוקות הגיעו ולהורים שתומכים ומשקיעים לאורך כל הדרך ... לא לחינם הג'ודו הוא הענף האולימפי המוביל בישראל.

#### במקום השלישי זכו:

אדם גרוסקוב מתאמן ביקנעם.  
תומר יעקב מתאמן ביקנעם.  
נועם עזר מתאמן ביקנעם.  
אבירם וקנין מתאמן ביקנעם.  
ניצן שהרבני מתאמן בכרכור.  
גולן עוז סיני ויהל ויגדר מתאמנים בכרכור.

#### במקום השני זכו:

אייל פלוט מתאמן ביקנעם.  
איתי גלושקוב מתאמן ביקנעם.  
אור הורן מתאמן ביקנעם.  
ליאל ניב מתאמן בנבחרת בכרכור.  
עומרי חולתי מתאמן בכרכור.  
מעין בן אשר מתאמנת מכרכור.  
איתי לחמני מתאמן בכרכור.

#### במקום הראשון זכו:

מיכאל מרזין מתאמן ביקנעם.  
אלמוג קמינר מתאמן ביקנעם.  
גיא פלוט מתאמן ביקנעם.  
רועי דינר מתאמן ביקנעם.  
אופיר מרגלית מתאמן ביקנעם.  
אייל שיימן מתאמן ביקנעם.  
איתי פלסקוביץ מתאמן ביקנעם.  
שני גלזברג מתאמנת בכרכור.

## מאחלים לכולם המון הצלחה.



איך את אוהבת את זה  
ארוך או קצר?



**espressoclub**   
BUSINESS

**1-700-700-366**

# סלרדורת שוקולד

היטב עז שתקבע עיסה זרזירית. לא דהיבה, זה בסדר. כעת ניקח את החלבון ונשפוך אותו לתוך השוקולד ונערכב היטב (עדיף במיקסר).

נקבע עיסה חומה ויפה. ניצוק אותה לתוך תבנית עגולה 24" ונכניס לתנור בחום של 180 מעלות למשך כ-20 דקות. אחרי 18 דקות כדאי להוציא ולתקוע קיסם. אם הקיסם מעט רטוב ויוצא עם פירורי שוקולד, סימן שהעוגה מוכנה ויש להוציא. חשוב שלא לייבש את העוגה. רצוי לתת לעוגה לנוח כ-10 דקות.

## הכנת הקרם:

ניקח את השמנת המתוקה ונשפוך לסיר קטן. נחמם אותה עז שהיא תרתח. כשהשמנת רותחת יש להוסיף את 200 גרם השוקולד המריר ולשבור אותם בנימה. נערכב בזהירות עז שהכוכ ימס ותתקבע שכבה אחידה ושוקולדית. כאשר מתקבלת שכבה נוזלית ושוקולדית, ניצוק אותה על גבי בסיס העוגה ונכזר כך שהשכבה תהיה בגובה אחיד ותיראה יפה. זהו, העוגה מוכנה.

## מצרכים:

500 גרם שוקולד מריר (עדיף 60% ומעלה)

4 ביצים

1/2 כוס סוכר

שמנת מתוקה

## הכנת הבסיס:

לוקחים ארבע ביצים ומפרידים בזהירות בין החלבון והחלמון. חשוב להקפיד שלא תהינה טיפות חלמון בחלבון כי זה פוגע בהקצפה. לאחר שהפרדנו ניקח את החלבון ונקציף אותו תוך כדי שאנחנו שופכים לתוכו את חצי כוס הסוכר. כאשר נקבע עיסה לבנה ומעט אוורירית סיימנו את ההקצפה.

כעת ניקח מחבת ונשים בו מים. עליו נניח סיר קטן. נפעיל את הכיריים כך שהמים במחבת מחממים את הסיר. לתוך הסיר נשבור 300 גרם שוקולד מריר וניתן לו שימס ונערכב מידי פעם. כאשר כב השוקולד נוזלי, נשפוך בנימה את החלמון. נערכב

## טיפ חשוב

להגשה:

מומלץ להגיש

את העוגה אחרי

שהיא התקררה

וכך השכבות

מוצקות.



הנחה מיוחדת  
למציגים מודעה זו

מכירת ציוד וחומרים לבניית ציפורניים ולק ג'ל | קוסמטיקה | אסתטיקה  
ספא | פדיקור | מניקור | איפור מקצועי | איפור קבוע ועוד.  
מהחברות המובילות בארץ - עדה לזורגן, אנה לוטן, כריסטינה ועוד.



TOPNAIL

PROFESSIONAL NAIL SYSTEMS  
ייצור יבוא ושיווק תמרוקים

חבר מועדון למקצועיות בהצגת תעודה, 10% אחוז צבירה מהקניה

הזמנות ומשלוחים בכל רחבי הארץ במספר: 04-8408083

לצפיה בקטלוג ניתן להיכנס לאתר [www.topnail.co.il](http://www.topnail.co.il)

שעות פעילות: ימים עד א'-ה' שעות 9:00-19:00 | ו'-1 9:00-13:00




ביטוח ישיר

www.555.co.il

אי.ת.א. 55555555

## יקנעמים - מחפשים עבודה?

ביטוח ישיר מגייסת עובדים ויש לכם הזדמנות כי זה ממש כאן - בפארק ההייטק יקנעם. בואו לעבוד באווירה כיפית תוססת וצעירה עם שכר נאה, בונוסים ועמלות גם.



איך אתה רוצה שישלחו לנו קורות חיים, באימייל?

לא!  
שישלחו בדואר יונה

התקשרו עכשיו: 050-5557544  
קורות חיים למייל omer.levin@yashir.co.il

**טקס מעבר יישובי**  
**מיום הזיכרון ליום העצמאות**

**יום שני, ה' אייר, 1.05.17**  
**בשעה 18:45 באמפיתאטרון**

בתוכנית:  
הופעת להקת ניצני יקנעם  
טקס הדלקת משואות למתנדבים בקהילה בסימן 67 שנה ליקנעם  
מופע דגלים בהשתתפות נציגי תנועות הנוער  
תפילה חגיגית



בעל עסק יקנעמי



עדיין מסתמך על שיווק  
מפה לאוזן

פרסם כאן



livin   
Yokneam

054-8124584





# פרשת ויקרא

גדולי ישראל דימו את נשותיהן לשכינה. והיו אף שלא הרימו את עיניים אל נשותיהן מפאת כבודה. אברהם אומר לשרה "עתה ידעתי כי אשה יפת מראה את".

לחזר לכבד ולפרגן זו חובת המציאות. ואני הייתי לוקח את זה לנישה של המילים: לאהבה ולראיה בין בני הזוג. היות וללא אהבה אין יראה וההיפך. וכשצריך לספור אז סופרים עד עשר ואף יותר.

ישנם לצערנו לא מעט שמחוץ לכותלי הבית מחייכים ומפרגנים לכולם. תכונה חיובית לכשעצמה. והשאלה המתבקשת היא: ומה עם הבית? הסטטיסטיקה מסתבר לא מחמיאה. אנו על מפתן חודש הגאולה. סגולה לגאולה מסתבר היא הקרבה. והקרבה זו קרבה.

ההכנות לפסח מסתבר יוצרות את כל התנאים לעבודת צוות, ולהפלת מחיצות מיותרות. וגם לניקיון של משקעים...

יהודי גדול, כשניגש לרופא עם רעייתו אמר: ד"ר הרגל של אשתי כואבת לנו".

אחד משמותיו של ספר ויקרא הוא "תורת כוהנים" הוא עוסק בעיקר בקרבנות. חשבתי להוסיף שם נוסף: "ספר השלום". קורבן מלשון קירבה. מלשון הקרבה. הקורבן יוצר שלום בינינו ובין הבורא.

הגימטרייה הקטנה של המילה קורבן זהה לגימטרייה הקטנה של המילה שלום, הספרה 7.

אחד משמותיו של הבורא הוא שלום. את שמות הבורא אסור למחוק. אך מכיוון שהוא אוהב שלום, ועושה שלום. הוא מסכים שימחקו את שמו ובלבד שיעשו שלום בבית.

התורה מחייבת ללמוד ממידותיו של הבורא. היסוד לקיום השלום בין בני אדם הוא חובת הוויתור. על מנת שישרור השלום מחויבים בני הזוג להקריב מעצמם ובלבד שישרור השלום בבית.

ההקרבה היא ביטול האגו, (אותיות גאוה) האנוכיות, ותסמונת "המגיע לי". מידה שהוגדרה כשנואה אצל הבורא. שנאמר:

"גבה עיניים ורחב לבב אותו לא אוכל (לסבול).

ישנה הקבלה בין בית המקדש לביתו של יהודי.

אריה שלום

arieslom1@bezeqint.net