

livin Yokneam



תנאי עבודות
לנוער (16)

שייק לקיז
(10)

אומנות מגלקסיה
אחרת (28)

כסף
שלוש

אבי נמני אוקסמבורג
(12)

תוכן העיניינים

4 אירועי קיץ לציבור הדתי

מתנ"ס יקנעם

8 הסטודיו של לוטוס

הרשמה לחוגים

10 שייק לקיץ

מתכונים

12 מסעדת ללוש

מתחם הבילוי קנין G

16 תנאי עבודות לנוער

חגית שווקי

21 טיפים לתזונה בריאה

אור שאקי- מאמן אישי

23 ספר טוב

סיכון כפול

26 מרפאת גניקולוגיה

כללית

28 אומנות מגלקסיה אחרת

משה שילה

32 INFIT

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף

38 חוצרה בוואדי

הצגות

43 רייקי

חלי פודה

45 MIT 4 MIT

ספקי החתונה

46 חופשת יוגה לנשים

נופש

48 טנדוקה

מסעדה

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.

עבודות 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

הקהל הביע

איזה פיק
אבטיח, בריכה
שחיה ולהשתזף...





עיריית יקנעם

יוצרים חיבור לכשמה



מתינ"ס יקנעם

בס"ז



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

יולי 2017

תמוז - אב | תשע"ז

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						1 ז' חוקת יום 20:31 ת"א 20:33 חיספה
2 ח' ברכה רחצה נפרדת	3 ט'	4 י' עלה קטן סרט לנשים ונערות	5 י"א	6 י"ב	7 י"ג יום 19:13 ת"א 19:29 חיספה	8 י"ד בלק יום 20:30 ת"א 20:32 חיספה
9 ט"ו ברכה רחצה נפרדת	10 ט"ז סדנת פיתוח קול סדנאות גילשונים	11 י"ז צום י"ז בתמוז	12 י"ח הקרנת סרט סדנאות גילשונים	13 י"ט לייזר טאג 18:30-20:30 בנים	14 כ' יום 19:11 ת"א 19:27 חיספה	15 כ"א פנוס יום 20:27 ת"א 20:31 חיספה
16 כ"ב סדנת טיסנאות גילשונים	17 כ"ג פיתוח קול (ללא כלי שיר)	18 כ"ד הקרנת סרט כלי המקדש האבודים הרצאה מרתקת	19 כ"ה סדנת טיסנאות גילשונים	20 כ"ו אקסטרים בנות 17:00-18:30 בנים 19:00-20:30	21 כ"ז יום 19:08 ת"א 19:16 חיספה	22 כ"ח מטות מסעי יום 20:23 ת"א 20:26 חיספה
23 כ"ט הקשבה סרט לבנים	24 א' ר"ו בונים את המקדש סדנא חוויתית סדנת אפיה/בישול	25 ב' פעילות משקפת תלת מימד בנות 18:30-19:15 בנים 19:30-20:15	26 ג' משחק שלטים חידון אינטארקטיבי	27 ד' סדנת אפיה/בישול	28 ה' יום 19:04 ת"א 19:12 חיספה	29 ו' דברים יום 20:18 ת"א 20:21 חיספה
30 ז'	31 ח'					





חגיגת היץ בקהלון G יקנעם



בכל יום שני - הופעות רגאיי במרפסת
ליד קפה קפה החל מ-18:00

"wuv from the tropical islands of Philippines playing sweet island reggae music"

שלישי יצירתי - בכל יום שלישי ב-17:00
יצירה משותפת לילדים והורים עם שולמית כהנים

17:00 | 25.7

יצירת טווסים וציפורים
מחומרים מסוחרים

17:00 | 18.7

יצירת עציץ מתוק
בבצק סוכר

17:00 | 11.7

הופכים חלוקי נחל
לחיפושיות ופרחים

17:00 | 4.7

יוצרים פרחים לגינה
מחומרים מסוחרים

רביעי משפחתי - בכל רביעי
הפעלה משותפת לילדים והורים

18:30 | 26.7

הפעלה מקפיצה וסוחפת
בובת ענק ועוד הפתעות
שרית הליצנית והמפעילה

17:30 | 19.7

פרח לב הזהב
הצגת תיאטרון המ'
עיין הקסום

17:00 | 12.7

הכנת הבית של עמי
ותמי - יצירה בשוקר
לד וממתקים - שבת
ארז

17:00 | 5.7

סדנת לימוד תסרוקות
ויצירת צמות מיוחדות
לאמהות ובנות
אילנה וקנין

* מס' המקומות מוגבל, מומלץ להירשם
מראש במס' ל: 054-3110061

*בשיתוף מרכז צעירים יקנעם

המשרד לפיתוח
הפרוירים
הנוכח והגליל



מחוזות
מרכז



מרכז
צעירים
יקנעם

הכניסה חופשית

תעודת לידה לבת



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

ואם פתאום באמצע הלילה
עולה לי שאלה חשובה?



בלעדי בכללית: התייעצות עם רופאים און-ליין

רק לקוחות כללית נהנים משירותי התייעצות און-ליין בשיחת וידאו,
עם רופאים ממגוון תחומים: רופא משפחה, רופא ילדים ועכשיו גם רופא עור.

שירות רופאים און-ליין עומד לרשותכם בשעות הערב והלילה
דרך האפליקציה, האתר או בטלפון *2700. לשעות הפעילות היכנסו לאתר.

הרכיבים:

מלפפון: ידוע כמונע התייבשות, מרענן וממריץ את המערכת החיסונית. הוא מספק אנרגיה, מסייע לעיכול ולהרזיה ומנקה רעלים מהגוף.

אגס: אולי לא ידעתם אך הוא עתיר בוויטמין C, יש בו נוגדי חמצון והמון בסיבים תזונתיים. האגס יעיל בהפחתת הסיכון למחלות לב, מוריד כולסטרול וגם טעים מאד ודל קלוריות.

תפוח ירוק: תפוח ירוק משפר את תפקודה של מערכת העיכול, מגן על הלב ומסייע בהרזיה.

אגוזי מלך: האגוזים רוויים בחומצה אלפא לינולנית ובחומצת שומן בלתי רוויה מסוג אומגה 3. אלה החיונית לתפקודו התקין של הגוף.

השייק שאותך ישק

רצינו להעניק לכם מתכון
לשייק טעים ומרענן,
שיגרום לכם ליהנות
מכל לגימה שלכם. אז
בואו להכיר את יתרונות
המרכיבים ואז לדרך יוצאים
(לא מתעצלים, את השייק מכינים)

אופן ההכנה

כוס -חלב / חלב סויה/ כוס
יוגורט/ כוס חלב קוקוס/ כוס מים
1 מלפפון
1 אגס חתוך
1 תפוח ירוק חתוך
3 אגוזי מלך קלופים
חצי כוס קרח

הכינו את כל הרכיבים לבלנדר
וטחנו אותם עם אחד מהנוזלים
הבאים:

כוס: חלב / חלב סויה/ כוס
יוגורט/ כוס חלב קוקוס/ כוס מים.

*מהו שתו לרוויה
סיהיה לכם אעים ומפין*





CAFÉ LÁ LUSH BRASSERIE

מגישים לכם מכל הלב

לב ליבה של המסעדה מתחיל עם הטאבון- שדרכו עוברים רוב המנות והמצרכים. יש תפריט עם פיצות בסגנונות וטעמים שונים עם לחמים שמכינים על המקום והם קראנצ'יים וטעימים. אתם יכולים לטעום את המטבלים המיוחדים שמרגישים בהם את טביעת האצבע הייחודית של השף, והמון ירקות שעוברים קליה או צריבה בטאבון- זה טעים וגם כיף.

כשאתם טיפה מתבוננים על כל מנה ומנה, בין אם זה סלט, פיצה, דג או בשר, קל מאוד לראות את רמת ההשקעה וההקפדה. ההגשה מכובדת ועל הפרטים הקטנים מוקפדת, מנות דיי גדולות ומשביעות והכי חשוב- טעימות.

אז יש לכם אוכל טעים שאת החך מגרה, ושירות נהדר שמגיע מכול הלב. אז מה עוד צריך לרצות- מסעדה איכותית, משוכחת ועם שירות א"א, לא פחות.

בדקנו עבורכם את המנות ונהנינו מהאוכל האווירה והניחוחות.

נאחל לצוות המסעדה המון הצלחה- יקנעם חיכתה המון זמן לקפה מסעדה מרעננים וחדשים כמוכם.



קבלו את המסעדה החדשה שכיף ונעים לאכול בה.

חודש יולי נפתח בסערה עם מסעדת ללוש החדשה הממוקמת בקומה השנייה בקניון G יקנעם. המסעדה יפה ומעוצבת בטוב טעם ובסגנון רטרו מגניב, בשילוב צבעים של שחור ואדום. רואים שהייתה כאן חשיבה שכן יש בין כל הפריטים התאמה החל מהרצפות השחורות הגדולות והמרהיבות, עם הכיסאות בעלי המושבים האדומים, בסגנון צרפתי משובח ומרשים. בנוסף יש אלמנט נעים שמוסיף, כורסאות ישיבה עם תחושת דיינר אמריקאי מסביב. וקירות יפים ומעוצבים בשלטים שמשדרים לכם שאתם נוכחים בבית קפה- מסעדה בקיצור נעים ומרשים.



BREAKFAST

כסף אבי נעמני

לוקסמבורג הנו שף יוצא דופן בנוף המטבח המקומי. הוא אוהב להוציא מנות מוקפדות ומעוררות תיאבון, וכזה אינו מתפשר על איכות חומרי הגלם והנראות הוויזואלית של כל מנה. קל מאוד לראות עד כמה נעמני-לוקסמבורג אוהב את מה שהוא עושה. ניתן לראות בנקל את המנות שיוצאות מידי באהבה גדולה ולחוש בטעמים נפלאים וארומה מעוררת תיאבון בכל ביס. עם זאת, מדובר בשף מאוד ענו וצנוע שאינו מרבה לדבר, אלא עסוק בעשייה ולנו נשאר רק ליהנות מהמנות.



קרדיט: משרד פרסום AP DESIGN

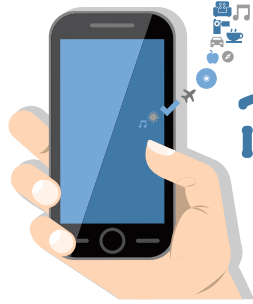




פתרונות חשמל מעוצבים לבית ולגן

empire technic
אמפייר טכניק

סיטונאות חומרי חשמל



המלצה על אפליקציה



iChoose - Zero radiation calls

iChoose - connect mobile, landline, no radiation
Communication

★★★★★ 1,632

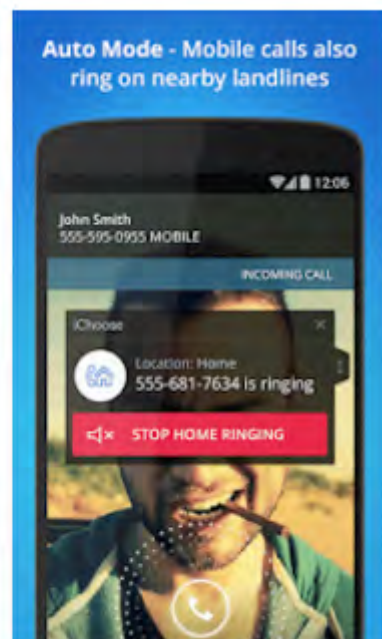
3 PEGI 3

Contains ads · Offers in-app purchases

This app is compatible with some of your devices.

באזורים בקליטה ירודה ופותר גם בעיות קליטה. כל שנותר הוא להגדיר את המספר אליו מעבירים את השיחה, ובכל פעם ששיחה נכנסת, לוחצים על כפתור שמעביר מהנייד לנייח. בהצלחה.

אפליקציית ichoose היא אפליקציה גאונית שמשגיחה שתי מטרות: האחת להקטין אתרמת החשיפה שלכם או של ילדכם לקרינה. השניה היא להעביר שיחות מהנייד למכשיר נייח. האפליקציה מעניקה פתרון מעולה לכל מי שנמצא או עובד



מהם תנאי עבודה נוער?

שעות עבודה ביום

- * חל איסור להעסיק נוער ביום שבת
- * מגבלת שעות: ילדים מתחת לגיל 16 לא יעבדו לאחר השעה 20:00 נערים בגילאי 16-18 לא יעבדו לאחר השעה 22:00

הפסקות

- * בכל יום הנמשך מעל 6 שעות על המעסיק להעניק 45 דק, הפסקה שמתוכם חצי שעה ברציפות.
- * את ההפסקה המעוגנת בחוק אסור למעסיק לנכות משכרו של העובד.

עבודות אסורות

- * חל איסור להעסיק בני נוער בעבודות מסוכנות, קשות, בעלות סכנה לבריאות והתפתחות הגופנית, הנפשית או החינוכית בשל סוג העבודה, טיבה, מיקומה או כל סיבה דומה. לדוגמה: אסורה העבודה עם חומרים מסוכנים, עבודה פיזית קשה או סחיבת משאות כבדים.

הודעה לעובד

- מעסיק מחויב לתת "הודעה לעובד" בהתאם לחוק הודעה לעובד(תנאי עבודה) התשס"ב-2002 במידה והנער עובד מעל חודש ימים וזאת על מנת שהנער ידע את תנאי העסקתו וזכויותיו במקום העבודה.

שכר

- שכר- שכר המינימום לשעה לנער מחושב לפי חודש עבודה בן 173 שעות בלבד, ועבודה של 40 שעות בשבוע (משרה מלאה).
- חניך (העובד ולומד לפחות יומיים בשבוע לימודי מקצוע ובהתאם לחוק החניכות)-

החופש הגדול בפתח וישנם הרבה בני נוער המבקשים לצאת לעבוד בזמן החופש. במאמר זה אתייחס לתנאי עבודת נוער בהתאם לחוק. חוק עבודת נוער הוא החוק העיקרי העוסק בעבודת נוער. חוק זה נועד כדי להבטיח לילדים ולבני נוער שעבודתם לא תפגע בחייהם מחד, ולא בזכויותיהם מאידך.

גילאים והעסקה

- * גיל העסקה המינימלי הנו 14 בחופשת לימודים ו15
- * ניתן להעסיק ילדים בני פחות מ 15 בהופעות ציבוריות וסרטוני פרסומת
- * העסקתם של הקטינים מותנה באישור ההורים והיתר מיוחד ממשרד הכלכלה
- * העסקת בני נוער בגילאי 15-16 רק באישור הפסקת לימודים ואישור משרד החינוך (השלמת חובותיו לפי חוק לימוד חובה).
- * נוער בגילאי 16-18 מותרת רק לאחר שעות הלימודים
- * נער עובד צריך להוציא פנקס עבודה מלשכת התעסוקה הקרובה לביתו, אישור רפואי לכשירות עבודה מרופא המשפחה ו2תמונות פספורט וצילומי ת.ז. של ההורים
- * כל מעסיק מחויב לנהל רישום העסקת נוער.

שעות עבודה

- * אסור להעסיק בני נוער יותר מ 40 שעות שבועיות
- * אסור להעסיק בני נוער מעל 8ל



מאחלת לכם
חופשה נעימה
ובטוחה.
שלכם,
עו"ד חגית שווקי
04-6762624

16.13 שח'
נער שטרם מלאו לו 16 20.23 שח' לשעה,
נער בגילאי 16-17 21.68 שח' לשעה
נער בגילאים 17-18 23.99 שח' לשעה
חניך (נער העובד על מנת לרכוש מקצוע)-
17.37 שח'.

שכר המינימום לבוגר (מי שמלאו לו 18
שנה): 26.88 ש"ח לשעה (שכר מינימום).

בענף המסעדות

הטיפים אינם חלק מהחישוב לזכותו של
העובד לשכר מינימום. לפיכך זה יצורף
בנוסף לטיפים.

בנוסף, גם מתלמד מחויב בשכר מיום
עבודתו הראשון וזאת בהתאם לשכר
המינימום.

חופשות

* לנוער יש 18 ימי חופש בשנה (כולל ימי
מנוחה שבועית)
* ימי החופשה של מי שעבד פחות משנה
ישולמו בהתאם למס' חודשי העבודה

ניכויים מהשכר

* נער עובד פטור מתשלום דמי ביטוח
לאומי וביטוח בריאות
* המעסיק מחויב להפריש בגין דמי ביטוח
לאומי

סיום העסקה

* בני נוער זכאים לשימוע לגבי סיום העסקה
ולפיצויי פיטורין בעבודה מעל שנה.
* מעסיק חייב לתת הודעה מוקדמת
לפיטורין והתפטרות התשס"א 2001
* גם נער המתפטר חייב לתת התראה
מוקדמת למעסיק
* עובד המתפטר עקב גיוס לצבא ועבד
מעל שנה- זכאי לפיצויי פיטורין בהתאם.

תעודת לידה לבן



תעודת לידה
3 חלקים
מידה: 21x29.7
+ מסגרות לתמונה
במגוון עיצובים
לפרטים - 053-2377550

שירותים ייחודים וסדנאות במרפאת עמק השלום



הכנה ללידה

2 מפגשים | בהנחיית מיילדת מוסמכת

הדרכת הנקה לקראת הלידה

מפגש 1 | בהדרכת יועצת הנקה מוסמכת

החייאה, נזרה ראשונה והתמודדות עם מצבי חירום של תינוקות

מפגש 1 | בהנחיית פרמדיק מוסמך ומנוסה

פעילות גופנית לנשים בהריון

8 מפגשים | בהנחיית מדריכה לפעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה מוסמכת מכון וינגייט

התעמלות לאחר לידה

8 מפגשים | בהנחיית מדריכה לפעילות גופנית לנשים בהריון ולאחר לידה מוסמכת מכון וינגייט

סדנת עיסוי תינוקות

4 מפגשי בוקר, משך כל מפגש כשעה | בהנחיית פיזיותרפיסטית/מרפאה בעיסוק.

ליווי התפתחותי

6 מפגשים, פעם בחודש | בהנחיית פיזיותרפיסטית

חוויה משותפת

ארבעה מפגשים באורך שעתיים, אחת לשבוע | בהנחיית פיזיותרפיסטית / מאמנת כושר

שירות הרטבת לילה

זימון ביקור: 04-8787971, 054-5604459

כללית דיאט

בהנחיית דיאטנית קלינית | לפרטים והרשמה: *5545

גמילה מעישון

בהנחיית מנחה לגמילה מעישון | לפרטים והרשמה: *2700

בישול בריא

בהנחיית דיאטנית קלינית | לפרטים והרשמה: *5545

קבוצת הליכה

בהנחיית מאמן כושר | לפרטים והרשמה: *2700

חדש - מרפאה רב תחומית לטיפול ומניעת השמנת יתר בילדים ונוער

תכנית הטיפול כוללת: הערכה ראשונית ומעקב ע"י רופאות ילדים שהתמחו בטיפול בבעיות משקל, יעוץ ע"י דיאטנית ילדים, אימוני פעילות גופנית בהדרכת מאמני כושר מוסמכים, ליווי רגשי וקבוצתי, קבוצות הורים | לפרטים - *5545



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 לתזונה בריאה:



1

עסקו בפעילות גופנית מתונה ולא אינטנסיבית מידי הליכות מהירות, שחייה, ריקוד, יוגה ופילאטיס. פעילות ספורטיבית אינטנסיבית מידי כמו ריצה למרחקים ארוכים והרמת משקולות כבדים עלולה להזיק לגוף יותר מאשר להועיל.

2

שתו מים כמה שצריך הקפידו לשתות באופן קבוע מספיק מים (כשני ליטרים ביום), ואל תשתו יותר מידי. עודף לא בריא ומעמיס על מערכת הגוף. מי שעוסקים בפעילות גופנית או שאינו בריא היוועצו עם המאמן האישי או עם הרופא- בהתאמה. הוסיפו מזונות אדומים לתפריט

3

למזונות אדומים סגולות בריאותיות רבות: מיץ סלק מרחיב את העורקים ומוריד לחץ דם, כרוב אדום ממשפחת המצליבים משמש כהגנה מפני סרטן, עגבנייה מבושלת מכילה נוגד חמצון -ליקופן המגן מסרטן.

4

לעסו היטב בכל בים מחקרים מראים כי אכילה מהירה תורמת לעלייה בסוכרת סוג 2. אכילה איטית גורמת מגבירה את תחושת השובע ומקטינה צריכת מזון ובכך מסייעת לירידה במשקל. בזמן הארוחה חלק מהמזון מפורק ומעוכל- רמת הסוכר בדם עולה, והמוח שולח איתותים על תחושת שובע עוד לפני סיום הארוחה. לכן, מומלץ ללעוס 20 פעם את האוכל שלכם.

5

אכלו שש ארוחות ביום אכלו שלוש ארוחות עיקריות ושלוש ארוחות ביניים קטנות. חלוקה זו עוזרת בכמה מישורים: אין תחושת רעב או מצוקה של הגוף, אכילה כל 3 שעות יוצרת איזון ברמות הסוכר בדם ולפיכך גם מונעת נטילת תרופות להורדת סוכר בדם ועוזרת בירידה במשקל. מומלץ לבשל כמה שיותר בבית. מזון ביתי לרוב מכיל פחות שומן וסוכר, ולכן מסייע בירידה במשקל. לעומתו, מזון קנוי ומעובד מכיל כמויות גדולות של נתרן ושומן- הרבה יותר ממה שהגוף שלנו צריך.

למעבר לדף הפייסבוק של אור הקליקו



כאן <<<

אור שאקי- מאמן כושר אישי
054-9599674



זה לא אני
זה הקפה

מועדון אפרסו 
1-700-700-366

ספר טוב ...

תקציר:

החיים של דנה מתפרקים אחרי שאמא שלה ואחותה נהרגות בתאונה ואבא שלה מושעה מתפקידו במשטרה. את המתים אי אפשר להחזיר, אבל את אבא שלה היא חייבת להציל. היא בסך הכול צריכה להוכיח שהוא צדק ושאיני אשכזי הוא אכן פושע אכזרי שרצח בדם קר את חברו הטוב.

אבל כשדנה מתקרבת לאיתי, כל מה שהיה מובן מאליו מתערער. לפתע כבר לא ברור מה קרה ביערות הכרמל בליל הרצח וחייו של מי נתונים עכשיו בסכנה...

ליעד שהם הוא סופר ועורך דין, מחבר ספרי המתח המצליח והנוקרא בישראל. ספריו הרבים זכו באהבת הקהל ובשבחי הביקורת, תורגמו לשפות זרות והיו לרבי־מכר. סיכון כפול, שפותח את טרילוגיית תיק נוער, הוא ספרו הראשון לצעירים (ולא רק להם).





יקנעם מבשלת ליולדת

מאת שלומית מרקוביץ'

בשלוש השנים שהמיזם פועל ביקנעם עילית, כ-50 יולדות מהעיר קיבלו, כל אחת מהן, 7 ארוחות מבשלות על פי טעמן ממתנדבים ומתנדבות. בנוסף, המיזם זכה לתעודת הוקרה מהעירייה על תרומה לקהילה.

"יקנעם מבשלת ליולדת" היא יוזמה של שתי תושבות העיר, שלומית מרקוביץ'

וסמדר אהרון, במטרה לחזק את השבט התומך במשפחה ובאישה אחרי הלידה ומתוך תקווה שפתיחת המטבח לבישולים תהווה גם הזדמנות לפתיחת הלב להיכרויות חדשות ולערבות הדדית. בחצי שנה האחרונה, המיזם מנוהל בהתנדבות מלאה על ידי שלומית מרקוביץ' בלבד. "כל פעם מחדש אני מתרגשת מהנתינה הגדולה של תושבי העיר. רק השבוע קיבלתי פידבק מיולדת על האוכל הטעים, על המתכונים שנוספו למחברת המתכונים המשפחתית, על החיוך והשמחה שנכנסו יחד עם האוכל, על הקשרים שנוצרים... אני חושבת שזה יותר מהכל מעיד על הערבות ההדדית של התושבים בעיר".

אני מזמינה אתכם לקחת חלק בתרומה משמעותית ליולדות בעיר. יחד נוכל להבטיח שכל יולדת יקנעמית שתרצה בכך תוכל ליהנות מארוחות מזינות ולהתפנות עם כוחות לטיפול בתינוק ולהסתגלות לחיים שאחרי הלידה.

לפרטים והרשמה למתנדבים וליולדות:

www.bishulayoledet.co.il

או בטלפון 058-4062400

לפני 15 שנים, כשילדתי את בני הבכור, קיבלתי הרבה מתנות. חלקן היו שימושיות יותר וחלקן שימושיות פחות. את רובן אני לא זוכרת. אבל יש מתנה אחת שאין לי ספק שלא אשכח לעולם: ארגז מלא בקופסאות אוכל מבושל וסלטים טעימים, שהביאה לי חברה טובה. האוכל הספיק לנו לשבוע שלם!

אחרי שנים רבות, הזיכרון הזה הפך למציאות עבור יולדות תושבות יקנעם עילית.

המיזם הקהילתי - התנדבותי

"יקנעם מבשלת ליולדת" הוא גירסה מודרנית למסורת ותיקה בת אלפי שנים של תמיכת נשות השבט ביולדות ובמשפחה החדשה או המתרחבת. תמיכה שמכירה בחשיבות תקופת משכב הלידה ומטרתה לאפשר החלמה של הגוף מהשינויים שהוא עבר בהריון ובלידה. פעם, כשגרנו בשבט, נשים אחרי לידה יכלו באמת לנוח ולטפל בתינוק בלבד. נשות השבט דאגו לכל השאר: לאוכל, לניקיון, לטיפול בילדים הגדולים וכו'.

המפגשים שלי עם נשים אחרי לידה מלמדים אותי שיולדות זקוקות היום יותר מהכל לאוכל מזין. אבל יותר מהכל דווקא בעניין הזה אנחנו מוותרות מראש, כי למי יש זמן וכח לעמוד לבשל אחרי הלידה?



הפעלות לימי הולדת המרכז לטיפוח ויופי יום הולדת ספא





מרפאת גינקולוגיה של ילדות ומתבגרות

המרפאה לגינקולוגיה של ילדות ומתבגרות מיועדת לילדות מלידתן ועד גיל 16

המרפאה נותנת שירות ויעוץ במגוון נושאים: הפרעות במחזור הווסת ותסמונת קדם וסתית, תסמונת השחלות הפוליציסטיות, אקנה והירסוטיזם. יעוץ והדרכה בנושאי אמצעי מניעה, מין בטוח ומחלות המועברות במגע מיני ומניעת הריונות בגיל הצעיר. בעיות גינקולוגיות "כלליות" בקבוצת הגיל המתאימה.

במידת הצורך מתקיים שיתוף פעולה עם גורמים נוספים לטיפול רב מקצועי:

מרפאות אנדוקרינולוגיה ילדים, שירות תזונה ודיאטה, מכון רנטגן, מכון אולטרסאונד, מרפאות ש.י.ר.ן, ועוד.

תיאום התורים:

מתבצע דרך מוקד זימון תורים בטלפון *2700

הפניה למרפאה:

יש להגיע למרפאה עם הפנייה מהרופא המטפל: רופא הילדים, רופא המשפחה, רופא נשים או כל רופא אחר המוצא לנכון להפנות ליעוץ במרפאה

בימי רביעי, במרפאת יקנעם עמק השלום רח' עמק השלום 8, יקנעם עלית.

חולמת על

עור פנים חלק בריא ורענן?
עור בעל צבע אחיד עם אותו הגוון?
עור בריא מלא וויטמינים ומינרלים
חיוניים- שהופכים אותו לגמיש,
בריא וחיוני

?

קחי רק
15 דקות
ושיאי את מסיכת
מאליס על הפנים
ותהני מהיתרונות
שיהפכו את עורך
ליפה ונעים



מאליס
MAËLYS

SOLUTION
RESTORING & LIFTING
GHK-PEPTIDE
MULTIVITAMIN & AMINOACID COMPLEX
7 MASKS FOR ALL SKIN TYPES

SOLUTION
RESTORING & LIFTING MASK
GHK-PEPTIDE
MULTIVITAMIN & AMINOACID COMPLEX
7 MASKS FOR ALL SKIN TYPES



להזמנות ומעבר לאתר <<<

מפחיתה את עומק הקמטים  מעכבת את הזדקנות העור  מעלימה נפיחות מתחת לעיניים

אומנות מגלקסיה אחרת

מירב ההשראה והיצירתיות שלי אני מקבל באותן שעות מיוחדות שבין שינה לערות. אני מקבל רעיונות, השראה, היצירתיות שלי מתגברת בשעות אלה. כל מה שאני מייחל לו זה כבר למהר ולקום ולהתחיל ליישם את כל מה שרץ לי בראש. לכן, הרבה מאוד פעמים אני מוצא את עצמי מתעורר בשעות כמו 2:00 או 3:00 לפנות בוקר ומיד ניגש לעבודה. זו תחושה של חסד גדול להיות במקום שבו אתה בלילה חולם ובבוקר מגשים. פשוט פנטסטי".

רשמים מביקור בגלריה

בעת ביקור בגלריה של משה התרשמנו משלל יצירות נפלאות ויפות שכולן מלאות ברעיונות יצירתיים ומפתיעים. הגלריה עשירה בתמונות פרי ידיו, פסלים המוצגים לתצוגה בגלריה ושולחנות מעוצבים עם קונספטים ייחודיים ומהודרים. "אני לוקח פרטים מהטבע- אפילו כאלה שסיימו את חייהם ומפיח בהם רוח חיים חדשה" - הוא מספר, ועיניו מתרחבות משמחה. לדוגמה לקחתי את מלך העצים- עץ בן כאלף שנים שנשרף בשריפה בכרמל, והפכתי אותו לשולחן מהודר, יפהפה וייחודי שלא ניתן למצוא כמותו באף מקום. כעת, לאחר שעבר טרנספורמציה, העץ הפך לרהיט מהודר ומיוחד שכמותו אין לאף אחד", הוא מספר בהתרגשות.

את האומנות של משה, ניתן לראות בכמה מקומות ברחבי העיר. הוא תרם את סמל העיר בפסיפס, הכין יצירה קינטית בשם "איתן ומתעצם", לזכרו של

רחבעם זאבי, יצירה לזכרה של נעמי שמר ועוד... משה יוצר ומכין אומנות שימושית ועוצמתית, כזו שיכולה לעבור בקלות (או בכבדות, תלוי איך מסתכלים...) מדור לדור ועדיין לשמור על ערך שלא יסולא בפז. יצירותיו הן ללא ספק בעלות ערך סנטימנטלי, רגשי וכספי.

נאחל למשה המון הצלחה בגלריה החדשה- שתצור בשפע כמעין הנובע בשצף ומזמינים אתכם לבקר בגלריה.

משה שילה הוא אמן ייחודי בנוף היקנעמי המקומי. כבר מגיל צעיר גילה חיבה גדולה לאומנות, אך החל לממש אותה רק בגיל מאוחר יותר כשהבין שזה מה שהוא מעוניין לעשות מבלי להתפשר. הוא עוסק בפיסול, ציור, אומנות בשיש, ברונזה, חרש עץ וברזל וציורים על קנבס. כיום משה עוסק ועובד במקצוע שמסב לו הנאה גדולה וזהו הדבר שהוא הכי אוהב - אומנות.

מתחבר ליצירה, לעשייה לאומנות

"האהבה לעשייה, העבודה בכפות הידיים, החיבור לחומר ולעשייה הם הדבר שעושה לי תחושה פנימית מדהימה. אני אוהב ונהנה ליצור בכל יום,

לאורך כל היום. אני מקבל סיפוק אדיר מכל יצירה שיוצאת מידי. יש מין תחושה עילאית שקצת קשה להסביר- זה מזכיר אודומה לתחושה של ריחוף. העשייה באומנות היא מאוד דינאמית וכיפית. בכלל, אני מאוד אוהב גם ללמוד מהעשייה שלי תוך כדי תנועה" הוא מספר.

כמה זמן אתה פעיל בתחום האומנות?

"תראה, אני בתחום באופן רשמי כ-17 שנים וחבר באגודת האמנים והפסלים במהלך תקופה זו. אם לרגע מביטים לאחור, ניתן לראות את הגלגולים השונים של האומנות אצלי, שבאה לידי ביטוי בצורות שונות בכל תקופה. בימים אלה ממש פתחתי את הגלריה שלי

גלקסיה אחרת באזור התעשייה ביוקנעם עילית". מהיכן אתה מקבל השראה? יש איזה דמות שעבורך היא מודל לחיקוי?

"אחד האנשים שאני הכי מעריך, אך שאינו קשור לעולם שלי הוא חיים סבן. סבן הוא איש גדול ויקר מכיוון שהוא אדם הדבק במטרותיו ועמדותיו. האיש עושה הכול ומשקיע ממיטב מרצו וזמנו והופך עולמות על מנת לקדם את השלום בינינו לבין הפלסטינים. עבורי, איש כזה הוא אדם ראוי להערכה".

"אומרים שהשראה מגיעה תמיד מלמעלה. את

"אני לוקח

פרטים

מהטבע- אפילו

כאלה שסיימו

את חייהם

ומפיח בהם רוח

חיים חדשה"



משה יוצר ומכין אומנות שימושית
ועוצמתית, כזו שיכולה לעבור
בקלות (או בכבדות, תלוי איך
מסתכלים...) מדור לדור ועדיין
לשמור על ערך שלא יסולא בפז.
יצירותיו הן ללא ספק בעלות ערך
סנטימנטלי, רגשי וכספי.
נאחל למשה המון הצלחה בגלריה
החדשה - שתיצור בשפע כמעין
הנובע בשצף ומזמינים אתכם
לבקר בגלריה.

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

PROFLSSIONAL NAIL SYS LMS
ייצור יבוא ושיווק תמרוקים

חבר מועדון למקצועיות בהצגת תעודה, **10%** אחוז צבירה מהקניה

הזמנות ומשלוחים בכל רחבי הארץ במספר: 04-8408083

לצפייה בקטלוג ניתן להיכנס לאתר www.topnail.co.il

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

רותם אבוהב

בתאטרון יקנעם



והחיים בכלל, והכל דרך נקודת המבט המיוחדת של רותם. מחיר כניסה לקהל הרחב: 80 שקלים, מחיר כניסה למינויים: 70 שקלים.

21:30-22:30 | 29/07/2017
תיאטרון יקנעם

ניתן להזמין כרטיסים בטלפון:
04-9893401

רותם אבוהב במופע סטנד אפ שלא תרצו להחמיץ - אישי, נשי, חושפני ומצחיק. השחקנית והקומיקאית רותם אבוהב תכניס אתכם לחיים שלה בדרכה האמיתית, המרגשת והמצחיקה עד דמעות. בואו לזהות את עצמכם בסיטואציות מעולם הזוגיות, המשפחה, ההורות



INVA

כושר תזונה העצמה

f אינפייט יקנעם
052-5628760

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף



פינת הישיבה שלך לקיץ

 **א.א. אורון**
עבודות בעץ

קייטנות מדע

משרד המדע והטכנולוגיה

תאריך הקייטנה: 6.8.2017-10.8.2017 ימים א'-ה' 8:00-13:00 בבית ספר הדסים.

והטכנולוגיה.
התכנית מיועדת לתלמידי כיתות
א'-ו' לאורך של 4 וחצי שעות
והפעלה של 3 סדנאות חווייתיות
ומהנות הכוללות:
ערכות רובוטיקה, אלקטרוניקה
וטכנולוגיה שיעשירו את הילדים
ויעצימו אותם.
עלות הקייטנה 80 ש"ח לילד.

בקיץ זה מסבסד המשרד קייטנות
מדע בכל רחבי הארץ כולל
ביקנעם עילית. הקייטנות יעסקו
בתחומי מדע טכנולוגיה וחלל.
קייטנות המדע באות להעשיר
את עולמם של הילדים תוך הבנה
כי דור זה, שהנו דור העתיד, יהא
זה שיחולל שינוי גדול בעתידה
של המדינה. המשרד שואף לייצר
הזדמנות שווה למגוון האוכלוסיות,
לעודד ולקדם יזמים צעירים
במגוון תחומי המדע והטכנולוגיה
ולהעצים ולשמר את יכולותיו
של הילדים. הקייטנה כוללת
חמישה ימים כיפיים ומאתגרים
ביוזמה ומימון של משרד המדע

לפרטים והרשמה
ביקנעם עילית:
צרו קשר עם איריס במייל:
iris@yoqneam.org.il



אקשן קיץ. כל הקיץ.

אולימפארק

תחרויות ספורט קהילתי בסטריטסול

09.07 | 17:30 | טורניר כדורסל

אקשן קיץ. כל הקיץ.

זומבפארק

יולי | ב-StreetPark | כל יום שני | שעה 20:00

אקשן קיץ. כל הקיץ.

ספורטמול

יולי | ב-StreetPark | כל יום שלישי | שעה 17:30

אקשן קיץ. כל הקיץ.

ריקודי עם תחת שמי העמק

שורות, מעגלים וזוגות בהנחיית איציק ואלמוג בן עמי

ב-StreetPark | בכל מוצ"ש | החל מהשעה 20:00

אקשן קיץ. כל הקיץ.

מיקה

הופעה של

כוכבת הילדים

ב-StreetPark | 13.07 | יום חמישי | שעה 18:00

אקשן קיץ. כל הקיץ.

סינמפארק

5.7 | יום רביעי | שעה 22:00 | ב-StreetPark

"מהיר ועצבני 8"

אקשן קיץ. כל הקיץ.

סינמפארק

5.7 | יום רביעי | שעה 20:00 | ב-StreetPark

"מוצאים את דורי"

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.



להזמנות ומעבר לאתר <<<

GREEN TEA
CUCUMBER



קולקציית
הבשמים
GREEN TEA

של אליזבת ארדן
ניחוחות קיץ מרעננים ופירותיים

GREEN TEA
MIMOSA



מהזלזלת



קרדיט צילום אילן בשור

סיפורה האמיתי של פלורנס פוסטר ג'נקינס -
הזמרת הגרועה בעולם.
פלורנס (לאורה ריבלין) בעלת קול סופן
צורמני ביותר, היתה אישה מאושרת ושמחה
בחלקה, שהצליחה לחיות עד סוף ימיה בבועה
ורודה של אשליות. היא הקיפה את עצמה
בחברות תומכות ומעריצות, אקסצנטריות
לא פחות ממנה, שעזרו לה להתעלם ממיטב
מבקר המוזיקה של התקופה.

סיפור המחזה נפתח בשנת 1944 כאשר קוזמה
(עידן אלתרמן) פסנתרן צעיר ורעב, הגיע
אל מגוריה המפוארים של פלורנס בשדרה
החמישית כדי להיבחן לתפקיד המלווה
המוזיקלי שלה לקראת הקונצרט המתקרב.
קוזמה האומלל נאלץ להתגבר על רתיעתו
הטבעית מקולה המצמרר של המיליונרית
השאפתנית על מנת לקבל את העבודה
הנכספת.

בהדרגה למד להכיר ולאהוב את דמותה
הססגונית בעלת הלב הענקי של האישה
השמחה והזייפנית ביותר שנודעה לאנושות...
ההצגה מלווה בקטעי וידאו ארט מרשימים
ברוח התקופה.

מחזה: פיטר קווילטר בימוי: נעה רבן
בהשתתפות: לאורה ריבלין, עידן אלתרמן, יעל לבנטל

20:30		יום שני		3.7
20:30		יום שלישי		4.7
21:00		יום שבת		22.7
20:30		יום ראשון		23.7
20:30		יום שני		24.7
20:30		יום שלישי		25.7

תיאטרון חיפה

להזמנת כרטיסים:

בטלפון: 04-8600500

למעבר לאתר-הקליקו <<



מה כדאי לקחת לים?

הקיץ והחום לא משאירים לכם שום ברירה. אתם פשוט חייבים ללכת לים! אבל מה כדאי לקחת אתכם לשם? נו, חוץ מבגד ים, מקדם הגנה, כובע ומשקפי שמש. הרי מתישהו תהיו רעבים וגם צמאים. לתזונאית שלנו יש כמה רעיונות שווים

1. אבטיח ובולגרית זה נחמד, וגם עוד פירות קרים שתיקחו אתכם בצידנית. אבל חוץ מפירות (שגם מגיעים עם הרבה סוכר) יש עוד דברים לקחת לים.
2. קודם כל מים, או סודה. שלא תתייבשו. גם אם בא לכם בירה, תדאגו למים לידה. אפשר להוסיף לימון או תפוז או נענע לטוויסט טעים.
3. אם אתם בעניין של קפה או תה אפשר להכין מראש גרסאות קרות שלהם. ואפשר להכין פשטידות קטנות מראש, או כריכים משביעים בכל מיני אופציות.

אוהבים. למי שיש בלנדר אפשר לגרום הכול יחד ולהכין ברד. כן חשוב להשתמש בבקבוק אטום לחום או בצידנית, שיישמר הקור. בירה? תראו, נכון שהיא באה טוב עם השמש והמים, אבל קחו בחשבון שבירה, גם אם היא קרה, מייבשת אתכם. אם אתם ממש אוהבים, דאגו לשתות במקביל הרבה מים לאזן אותה ואת האלכוהול שבה.

מה תאכלו?

חוץ מאבטיח עם בולגרית יש עוד כמה

אפשרויות:

מיני פשטידות: זו לא הרבה עבודה, הן קטנות, חמודות, טעימות ומשביעות. אפשר להכין פשטידות על בסיס ירקות וגבינות רזות בתבנית שקעים ולאחסן בצידנית לעת רעב.

למשל:

מתכון לפשטידת קישואים ובטטה

3 קישואי זוקיני חתוכים לקוביות

1/2 בטטה חתוכה לקוביות קטנות

3 ביצים

1/3 כוס קמח כוסמין

1/2 כפית אבקת אפיה

1/2 גביע גבינת קוטג' 5%

חופן של ביבי מוצרלה

הימים ארוכים, הטמפרטורות עולות ואחוזי הלחות איתן. כשכל כך חם כבר עדיף ללכת עם מזג האוויר ולא להילחם בו, ואין מקום טוב יותר לעשות את זה מאשר בים. אז לבשתם בגד ים הורס, הוספתם מקדם הגנה וכובע רחב שוליים (כובעי הקש חוזרים לאופנה השנה! וגם אם לא, הם שומרים עליכם מהשמש, נו, זה הכרחי) - אבל מה תעשו כשתהיו רעבים וצמאים? שלא תתייבשו. תצטיידו בשתייה קרה, קודם כל מים בלי התחכמויות ותוספות סוכר מיותרות - והרבה מהם. אפשר להקפיא בקבוק מראש ולתת לחום היום להמיס אותו לאט כך שתהיה לכם אספקה קרירה לכל הבילוי. שדרוג פשוט: אפשר לגוון עם סודה, ולהוסיף לה או למים פלחי לימון, תפוז, עלי נענע או תבלון אחר שחביב עליכם.

ומה עם הקפאין שלכם?

תה קר: תכינו מראש בקבוק עם תה ירוק קר עם קרח, או תה רגיל אם מעדיפים. אפשר גם חליטות קרות, למי שלא שותה קפאין. ההמלצה שלי היא להימנע מסוכר או ממתקים אחרים, אבל למי שרגיל אליהם, שימו במידה. קפה קר: כמה מנות אספרסו ראויים, מים קרים וקרח והשלמה של חלב או תחליף חלב אם אתם

לכוס קוביות או כמות פרי של 100 גרם. הגבינה למי שאוהב מוסיפה סידן אבל גם אחוזי שומן אז נסו לקנות גבינות עד 5%. בנוסף גבינות מלוחות מלאות במלח, אז אפשר לבחור באפשרות של גבינות במליחות מעודנת, ולא לאכול מהן כמויות.

ארטיק קרטיב אני הולך: אם מתחשק לכם שלגון, אפילו שאין בו שום ערך תזונתי שטוב לכם, כדאי לקחת קרטיבים, כלומר ארטיק קרח וכזה שלא מכיל צבעי מאכל מלאכותיים, שלגון סורבה עם מים ופרי או שלגון על בסיס יוגורט. בכל אלו יש בין 60 ל-100 קלוריות לעומת ארטיקים או גלידה על בסיס שמנת ושוקולד שיכולים להגיע למאות קלוריות לאחד.

ומה עם לחץ?

נצלו את רצועת החוף, הליכה על חול ים נחשבת בריאה ביותר לכף הרגל. צאו להליכה לאורך הים. הביאו מהבית מטקות, צלחת מעופפת, כדור ותיהנו מעוד פעילות ספורטיבית. רק תשתדלו לא לפגוע במבלים אחרים כשאתם משליכים צלחות וחובטים בכדורים. השמש שוקעת, הירח כבר מציץ זכרו לשתות המון מים, למרוח קרם הגנה כמו שצריך אספו את כל הפסולת וסעו בבטחה הביתה, מרוצים ועייפים.

מאחלת לכם קיץ חם ונטול מדוזות.

על משיח־ארזי היא דיאטנית קלינית בכללית.

מלח, פלפל, שום

הכנה: מערבבים הכול יחד ומחלקים לתבנית שקעים. מכניסים לתנור מחומם ל-180 מעלות ל-45 דקות, והן מוכנות.

כריכים ושאר ירקות: תכינו לכם כמה סנדוויצ'ים עשירים, ירקות חתוכים, קלחי תירס וביצים קשות ותשמרו אותם טריים בצידנית. מאפים עתירי שומן כמו בורקסים וג'חונן טעימים אבל הם מלאים בשומן ופחמימות ריקות ולכן גם יכבידו עליכם, גם יגרמו לכם לאכול מהם הרבה מעבר למה שבאמת צריך ולא ישאירו אתכם שבעים לאורך זמן.

אפשרויות לסנדוויצ'ים משביעים וטעימים:

- לחם שיפון מלא עם גבינה צפתית, עגבניות שרי ועלה בזיליקום.
- לחם כוסמין עם ביצה קשה, טחינה ומלפפון חמוץ.
- לחם חיטה מלאה עם ממרח חמוס ביתי, גמבה ומלפפון ירוק.

פירות: עכשיו אפשר לדבר על אבטיח ובולגרית. פירות הם אופציה טובה כי הם יכולים להיות קרים (אם תזכרו לשים אותם במקרר לפני), מתוקים ולא כבדים מדי. אפשר להקפיא ריבועי אבטיח או מלון, ענבים או כל פרי אחר שמתחשק.

קחו בחשבון שבנוסף לסיבים ולוויטמינים הם עשירים גם בסוכר אז כדאי לאכול מנה או שתיים, ולא את כל האשכול. במנת פרי יש כ-60 קלוריות



כרטיס ביקור דיגיטלי

הכרטיס הדיגיטלי - מוצר פורץ דרך
מה היתרונות?

- ▲ 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 אודגני 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



מכירים את זה... שראשכם "מתפוצץ" מכאבים? האם גם לכם במרוץ היומיומי המטורף אין רגע אחד לנשום?

בגיל 9-8 נחסמת זרימתה אצל מרביתנו.
עם זאת, גופנו "זוכר" את האפשרות הטבעית
הטמונה בו לאיזון וריפוי.
למשל, כשכואבת בטננו או אם נפצענו
באופן אינסטינקטיבי אנו מניחים את ידינו האזור
הכואב.
רייקי מקל על כאבים ומחלות, מפיג מתחים,
מרגיע, מאזן, מחזק את מערכת החיסון ומשפר
את יכולת הגוף לרפא את עצמו.
הטיפול קל, פשוט ויכול רק להועיל.
ניתן לשלבו עם כל טיפול אחר (קונבנציונלי או
משלים). נסו בעצמכם...

שמי חלי פודה וגם אני הייתי ב"סרט"
הזה בעצמי.
עד לפני כ-14 שנים סבלתי כמעט מדי
יום מכאבי ראש.
כששמעתי במקרה על הרייקי,
אהבתי את הרעיון שבעזרתו באפשרותי
לעזור לעצמי.
מהו רייקי?
רייקי - אנרגיית חיים אוניברסלית,
הזורמת בכל דבר חי:
חיות, צמחים, בני אדם.
בילדותנו אנרגיית הרייקי זורמת בגופנו
בחופשיות.

להדגמה קצרה

צפו בסרטון:

<http://bit.ly/ReikiSelfTreatment>

עבורי רייקי הינו ארגז
כלים לחיים.

מדי יום ביומו אני מטפל
בעצמי,

ובעת הצורך גם בבני
משפחתי ובאנשים

נוספים המסתייעים בי.
מרבית טיפוליי בזולת

מתבצעים מרחוק...

למידע נוסף על רייקי ועליו תמצאו:

באתר <http://www.chellypo.co.il>

בפייסבוק http://bit.ly/chelly_facebook

אני פה בשבילכם...

חיבוק חם ממני,

חלי פודה - מאסטר רייקי, סדנאות וטיפולים

טל: 054-5256509

holistic@chellypo.co.il

שמי

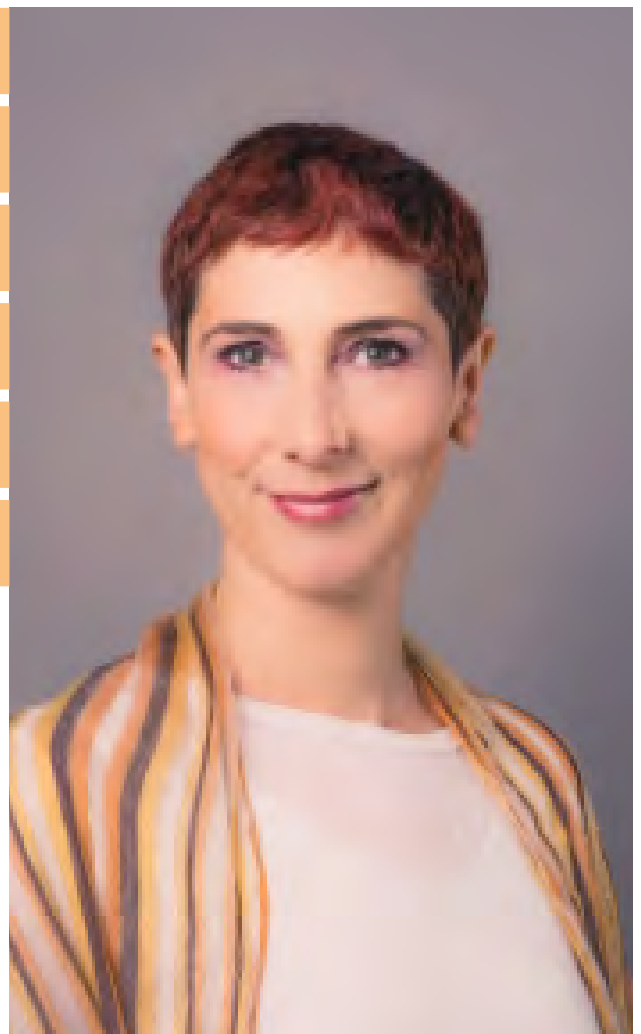
חלי פודה

וגם אני

הייתי

ב"סרט"

הזה בעצמי.





"Ladies, start your engines"

נשים חוצות אטלס וסהרה

AD-2017



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



ג'אוו אא
ספקי התונה
המומלצים ביותר

 mit4mit

חווה דעה איכותיות של מתחנים אמיתיים

חופשת יוגה לנשים במלון בוטיק ספא בקפריסין

בית המלון כולל:
בריכות מינרליות מקורות, בריכה
חיצונית עם שמשיות ומיטות
שיזוף, מרכז ספא ובריאות, מועדון
כושר, ג'קוזי, סאונה, מרחצאות
אדים, אמבטיה טורקית, מרפסת
שמש, מסעדות, יקב ומרתף
יינות, אינטרנט חופשי ועוד...
הכניסה לבית מלון למבוגרים
מעל גיל 14 בלבד

תרגולי היוגה:

מדיטציה: כלי למציאת ריכוז, איזון ושלוה - לדעת להתחבר אל
השקט ולהשקיע את התודעה שלנו, התכנסות וחיבור אל העולם
הפנימי שבנו.

נשימות פראניאמה: טכניקות נשימה שבהן אנו מזמנים את
אנרגיית הפראנה לגוף ומשתמשים בה ככלי עזר לטיהור וחיזוק
הגוף והנפש.

אשטנגה יוגה: סגנון תרגול מאוד דינמי וזורם המבוסס על סדרה
קבועה של תנוחות בסדר מסוים.

ויניאסה יוגה: תרגול זורם שעובד על תיאום בין תנועה לנשימה.

החופשה מתאימה לכל הנשים ולא רק לנשים שעושות יוגה:
שיעורי היוגה יותאמו לרמה שלכן ומאפשרים הפוגה קצרה
אך יעילה לכל אחת שמחפשת חופשה קצת אחרת

איזון, חופש, והרמוניה

חופשת יוגה ייחודית ומפנקת של 5 ימים שכוללת: תרגולי
יוגה (בוקר וערב), סדנאות העשרה מגוונות, טיולים מודרכים
והרבה העצמה נשית. במטרה לחזק את הגוף דרך תרגול
מעמיק ותומך בשילוב תנועה ונשימה למציאת איזון ושלוה.

לינה בבית מלון ספא מפנק Ayii Anargyri Natural Healing Spa Resort

שממוקם ליד מעיינות המרפא של מיליו בחלק המערבי של
קפריסין, באיזור מבודד עטוף בעצי אלון ופרדיסי פרי הדר.
המקום הוקם בשנת 1649 על ידי שני נזירים שהגיעו למקום
וריפאו אנשים במים מועשרים מינרלים שזרמו מתוך האדמה.



Let's Go

חבילת הנופש כוללת:



טיסות מחיפה הולך וחזור, העברות, אירוח בשני בתי מלון, שני תרגולי יוגה ביום ע"י מורה מקצועית, אירוח חצי פנסיון בבית מלון ספא מפואר, גישה יומית למעיינות גופרית עם סילוני מים, כניסה חופשית לסאונה, שימוש חופשי בחדר כושר, חלוק רחצה, מגבת לבריכה וכפכפים לשימוש אישי, טיולים מודרכים באוטובוס צמוד להרי אפרודיטה, ביקור באגם הכחול, שייט, ביקור בהרי טרודוס כולל לפקרה אחד משלושים המקומות היפים באירופה, כפר קסום שיש בו מלאכות מסורתיות, רקמות תחרה, צורפות כסף ועוד מקומות באיזור פאפוס.

לרישום ולפרטים נוספים ניתן לפנות:

מדריכים:

אמארה: 054-2664801

אביגיל: 054-5962618

משרד: 054-3130731

info@1000mfs.com



פרטי הטיסה

הלך: יום חמישי 27.7.2017

המראה בשעה 18:00

משדה תעופה חיפה ללרנקה

חזור: יום שני 31.7.2017

המראה בשעה 14:30

משדה תעופה פאפוס לחיפה



למעבר לאתר הקליקו <<<



טנדזוקה

בלב המושבה יקנעם שבצמק יזרעאל, קמה לפני כ-10 שנים מסעדת "טנדזוקה" מסעדת בשרים כפרית. המסעדה, משתלבת היטב עם הנוף הכפרי של האזור ושוכנת במבנה הסילו ההיסטורי של המושבה הוותיקה - מבנה אסם של האזור כולו, אליו הביאו חקלאים את תבואתם על גבי עגלות רתומות לסוסים ולאחר מכן לטרקטורים ומשם לנמל חיפה. שמורת יערות מנשה, אשר שוכנת בסמוך למסעדה, מתפרשת מזרחה הכרמל דרך יקנעם ועד לקיבוץ גלעד, משלבת באופן מושלם בין יערות, שטחי חקלאות, כפרים, שדות, מטעים, מרחבים פתוחים וכן אתרי תיירות ארכיאולוגיים שמאחוריהם מורשת היסטוריה וסיפור התיישבות מרתקים. במטבח, עליו אמון השף עדי כהן, מעשנת וגריל פחמים ענקי, בהם נצלים ומעושנים נתחי בשר מובחרים ומיושנים כגון, נתח קצבים (98 ש"ח), אנטריקוט (105 ש"ח), סינטה (96 ש"ח), צלעות עגל (118 ש"ח), המבורגר הנטחן במקום (66 ש"ח), מולארד (94 ש"ח) ועוד. כמו כן, מוגשים במקום תבשילים כפריים: קדרת בקר-תבשיל קדרה בבישול ארוך עם יין ושורשים (74 ש"ח); תבשיל עוף בקארי (68 ש"ח); טורטילני המוכן במקום במילוי בשר ברוטב ציר בקר מצומצם ושורשים על פירה (86 ש"ח); אמפנדס עבודת יד במילוי בשר או תרד (42 ש"ח) ועוד. ליד המסעדה גינה פסטורלית ומרווחת, המוצלת על ידי צמח גפן מטפס, שתחתיו ניתן לשבת ולסעוד באווירה הכפרית של המושבה. ממש ממול שוכן לו גן משחקים, אליו יכולים הילדים לצאת ולשחק ולתת להורים לאכול בשקט המסעדה עצמה גדולה ומרווחת וניתן לקיים בה אירועים פרטיים.

מרכז המושבה יקנעם.

כשר

04-9590323





בעל עסק יקנעמי

עדיין מסתמך על שיווק
מפה לאוזן

פרסם כאן



livin 
Yokneam
054-8124584



פרשת לך לך

משה רבינו שולח 12 אנשים חשובים מקרב העם. נציג נבחר ומובחר מכל שבט, כשהמטרה לרגל / לבחון את הארץ המובטחת. מטבע הדברים לא היה צריך לעשות זאת שנאמר "שלח לך". כלומר לרצונך. אני הבטחתי, אומר הבורא. אם אתם רוצים לבדוק? תבדקו.

ומסתבר שהתוצאות לא אחרו לבוא. המרגלים / הנציגים המובחרים היו בדעה שהארץ לא טובה להם (למרגלים). היות שכשיכנסו לארץ, יאבדו הם את מעמדם/ משרתם, ועל מנת למנוע זאת צריך לחפש את כל התירוצים שימנעו את הכניסה לארץ. ההוויה של נציגים. בעלי מעמד, מחזיקי משרות שנאחזים בכיסאותיהם בציפורניים, ובכל מחיר. גם אם זה מתובל בחוסר אמת משווע ידועה. וגם אם צריך לרמוס מישהו בדרך.

התוצאה של לשון הרע על הארץ המובטחת לא איחרה לבוא. במקום להיכנס לארץ בפרק זמן של שלושה ימים. ישנו שינוי בתכנית. הכניסה נידחת למועד מאוחר יותר בעוד... 38 שנים.

ומכאן שעל עם ישראל נגזר ל"טייל" במדבר שנה כנגד כל יום שהיו המרגלים בארץ. סך הכול 40 שנה כולל השנתיים שכבר "טיילו". כנגד 40 יום של ריגול בארץ. וכל הדור מגיל 20 שנה ומעלה פספס בלשון המעטה את

ההזדמנות. ומצא את מותו במדבר. העונש מסתבר היה קולקטיבי. השאלה המתבקשת היא האם מישהו ניפגע מאמירתם של המרגלים? בסך הכול דיברו על אבנים ועצים. דיברו על הארץ / אדמה / עפר. התשובה ידועה. הדרך מכאן עד פגיעה אישית קצרה מאוד.

עם ישראל מתוקף בריאתו נבחר כ"עם מדבר". (מלשון דיבור) לעם ישראל יש את כוח הדיבור. ומתוקף היותו כעם נבחר ומוגדר כ"בניו" של הבורא קיבל את העוצמות כמו מאב לבן. העולם נברא בכוח הדיבור. ולכל יהודי ישנם עוצמות לבנות ולהרוס בכוח זה. עם ישראל מתוקף היותו כגוף אחד, מרגיש ומושפע מכל ריאקציה שלילית או חיובית שנגרמת בכל אחד מאתנו. וכשאני פוגע בחברי, התוצאה היא גול עצמי/ בומרנג. אני פוגע בעצמי ובעוד רבים אחרים.

"היום הזה נהיית לעם" נאמר. לכאורה היה צריך להכתב נהייתם. משמע שעם ישראל הוא חטיבה, אין יחיד ואין רבים, יש גוף אחד. אז מה עושים?

מחפשים נקודת אור חיובית אצל כל אחד מאתנו. היות וברגע שאני פוסל את חברי פסלתי את עצמי. ואם ההיפך הרווחנו כולם. שבת שלום אריה שלום בין כולנו.

אריה שלום

arieslom1@bezeqint.net