

livin



Yokneam

**זכויות
העובדת
לאחר לידה
(13)**

SURFSET
הגיע ליקנעם!
(16)

**פנקייקס
הריאליטי (36)**

**ב-15.6
יהיה לאן לצאת
ביקנעם (3)**

**הכוכב
הישראלי
שזוהר**

בניו-יורק
יוסף פודולסקי,
שחקן (32)

גאווה ישראלית
וונדר וומן (24)



תוכן העיניינים

3 IRISH PUB

PATRICKS

5 קייטנות

בית חב"ד

10 פתרונות חשמל

אמפייר טכניק

13 זכויות האישה

חגית שוויקי

14 תעודות לידה

דפוס אבנר

16 SURFAST

אור שאקי- מאמן אישי

19 סיפור מהסרטים

סיפורה של שפחה

21 המרכז לטיפוח יופי

אליזבת

23 IJUMP

פארק הטרמפולינות

24 וונדר וומן

סרט החודש

28 INFIT

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף

29 פינות ישיבה

א.א. עבודות בעץ

32 הכוכב הישראלי

יוסף פודולסקי

34 חוג קדרות

ממש כאן ביקנעם

36 פנקייקס בריאים

כללית

39 מכללת אפיקי ידע

לימודים

41 תיווך דניאל

בדל"ן

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 רוויי 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



PATRICK'S

IRISH PUB & FINE KITCHEN

מעירים את חיי הלילה

קניון ג'יקנעם

מתחתנים?



דני & דנה מתחתנים

אנו שמחים ונרגשים להזמין אתכם שיתקיים אי"ה ביום ראשון
כ"ח בתשרי התשע"ב לחגוג עימנו ביום נישואינו

20.5.2017

באולמי "הנסיכה" חיפה

קבלת פנים בשעה: 19:00

חופה וקידושין בשעה: 20:00

נשמח לראותכם

הורי החתן
ליריה ועקב חשיל

הורי הכלה
אסתר ומשה גרינשטיין

מבחר הזמנות לאירועים
עיצוב+ הדפסה
לפרטים נוספים:
053-2377550

קייטנות בית חב"ד

לילדי הגנים - כיף עם ערכים

ח' בתמוז- ה' באב 02-28.07.17

שעות: 07:30-13:00 (ימי שישי עד 12:00)

בגן חב"ד רח' שקמה בגן חב"ד רח' חרמון

(אפשרות לצהרון עד השעה 17:00 בתוספת תשלום)
כולל ארוחת עשר



לפרטים: טלפון: 04-9890398 | נייד: 052-7707230

תעודת לידה לבת



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

לפרטים - 053-2377550



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.

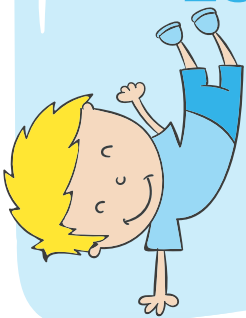
קייטנות

המתנ"ס

קייטנת ים יבשה

23.7.17-10.8.17

לכיתות א'-ד'
כולל ארוחת צהריים
שעות: 07:30-17:00



משרד החינוך - בית הספר של החופש הגדול

2-20.7.17

לכיתות א'-ד' בכל בתי החינוך
בעיר כולל ארוחת בוקר
שעות: 08:00-13:00



קייטנת מוכנים לכיתה א'

2-27.7.17

למסיימי גן חובה כולל ארוחת בוקר
שעות: 07:30-14:00



קייטנת הגנים

2-27.7.17



לילדי הגנים, כולל ארוחת בוקר
שעות: 07:30-14:00
(אפשרות עד 17:00)

קייטנת ספורט וכיף

23.7.17-3.8.17

לכיתות ד'-ו' במתנ"ס אלונים
כולל ארוחת בוקר
שעות 08:00-13:00



לפרטים נוספים והרשמה:

מזכירות המתנ"ס בימים א'-ה' 08:00-19:00

טלפון: 04-9893986 מייל: yokneam@matnasim.org.il

הפיג'טים

שיסדרו לכם את הראש



fidget stick



Fidget cube



Spinner

פתרונות חשמל מעוצבים לבית ולגן



empire technic
אמפייר טכניק

סיטונאות חומרי חשמל



המלצה על אפליקציה



Audiko ringtones

Audiko PRO Entertainment

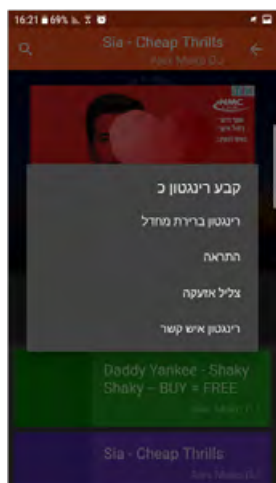
3 PEGI 3

Contains ads · Offers in-app purchases

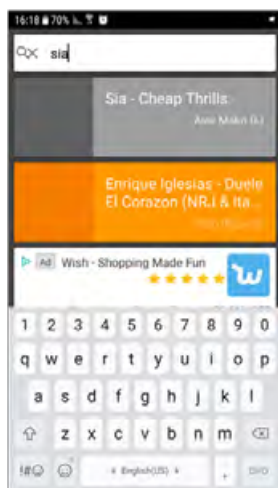
This app is compatible with all of your devices.

חלון חיפוש. הקלידו את שם הזמרת\ת להקה או השיר אותו אתם מחפשים. האפליקציה תסרוק עבורכם וכאשר תמצא עבורכם אשרו, לחצו על בוצע. כעת הרינגטון ישמר. לחצו על חץ למטה וכעת תגדירו את סוג הרינגטון. זה הכול- שיהיה לכם המון הצלחה.

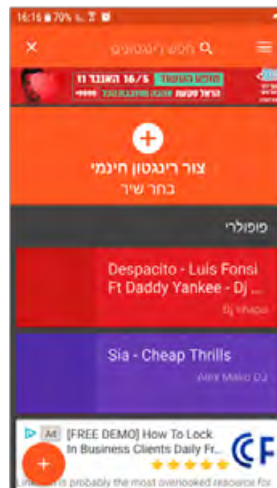
רוצים רינגטון ממש מגניב אבל אין לכם את השיר העדכני בסמארטפון? אין שום בעיה, תנו לאפליקציית אודיקו לעבוד בשבילכם (האפליקציה זמינה לאנדרואיד בלבד). הורידו את האפליקציה ואשרו הרשאות. לאחר שתסיימו פתחו אותה ולחצו על + צור רינגטון חינמי בחר שיר. כעת יפתח לכם



שלב ג'



שלב ב'



שלב א'

טיפול עור הפנים בארבעה שלבים פשוטים:

בוקר וערב על מנת לשמור על אלסטיות העור ולהזינו בלחות.

שימי לב- גם אם עורך שמ-נוני, עדיין את צריכה להש-תמש בקרם לחות על מנת למנוע התייבשות של העור.

מי שמעוניינת בניקוי העור במי פנים (וחשוב ללא אל-כוהול שמייבש את העור) לפני מריחת הקרם, אל תוותר על החלב פנים מכיוון שהם מוצרים משלימים.

השלבים הבאים:

1. חיוני לאבחן את סוג עורך ולהתאים לו את המוצרים המ-תאימים לו בהתאמה אישית (רגיל, מעורב, שמן, יבש).

2. הקפידו לנקות את פנייך בכל בוקר וערב באמצעות סבון פנים.

3. הקפידו לשים קרם עיניים בכל בוקר וערב ובכך לשמור על העור באזור זה ולמנוע התייבשות שמאיצה את הד-דקנותו.

4. חיוני למרוח קרם פנים כל



ויקטוריה ביטון- קוסמטיקאית
0526210397

זכויות העובדת לאחר לידה

- חודשים, בתנאי שהיא עובדת במשרה מלאה ואין לנכות שעה זו משכרה של המיניקה.
- אין להעסיק עובדת שחזרה מחופשת לידה בעבודת לילה או ביום המנוחה במשך 4 חודשים מתום חופשת הלידה (אלא אם העובדת הסכימה לכך בכתב).
- עובדת זכאית להיעדר מהעבודה לא יותר מ 12 חודשים מיום הלידה, בתקופת החופשה ללא תשלום (לאחר החל"ד) התקופה לא תבוא במניין לגבי זכויות התלויות בוותק.
- אין להעסיק עובדת שחזרה מחופשת לידה בעבודת לילה או ביום המנוחה במשך 4 חודשים מתום חופשת הלידה (אלא אם העובדת הסכימה לכך בכתב).
- עובדת זכאית להיעדר מהעבודה לא יותר מ 12 חודשים מיום הלידה, בתקופת החופשה ללא תשלום (לאחר החל"ד) התקופה לא תבוא במניין לגבי זכויות התלויות בוותק.

לייעוץ ועמידה
על זכויותיך
מוזמנת ליצור
עימי קשר

שלך,
עו"ד חנית שווקי
04-6762624



- מעביד לא יעסיק עובדת בתקופת חופשת הלידה שהיא לא פחות מ- 14 שבועות.
- עובדת שאושפזה בבי"ח בתקופת החל"ד יכולה להאריך את חופשת הלידה עד ל- 4 שבועות.
- עובדת שילדה יותר מילד אחד בלידה, זכאית ל 3 שבועות נוספים בעד כל ילד נוסף.
- עובדת רשאית לפצל את חופשת הלידה כך ש 3 שבועות יהיו לאחר הלידה, ויתרת החופשה עם תום תקופת האשפוז.
- תינוק שאושפז לאחר הלידה מעל לשבועיים זכאית האם להאריך את חופשת הלידה לתקופת האשפוז ועד 20 שבועות.

זכויות האב

- אב יכול לקחת חופשת תוך שהוא מתחלק בימי החופשה עם האם (שחותמת על ויתור).

היעדרויות והנקה

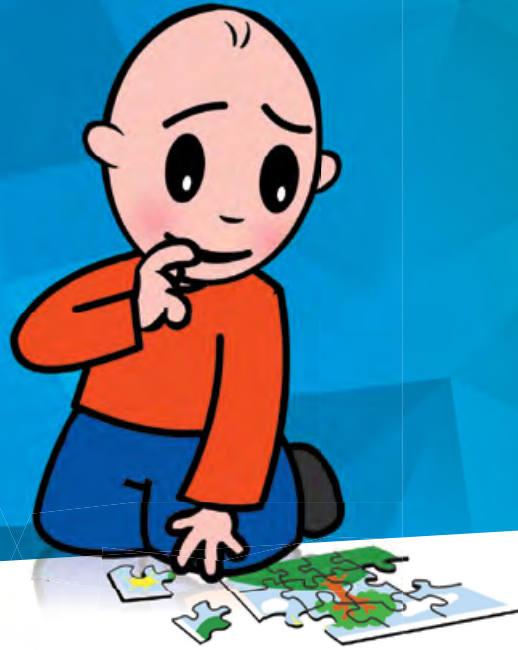
- היעדרות מהעבודה לרגל חופשת לידה לא תפגע בוותק של העובדת. עובדת רשאית להיעדר מתום חל"ד ועד לסיום 6 חודשים מהלידה בתקופת ההנקה.
- עובדת זכאית להיעדר מהעבודה לשעת הנקה אחת ביום מסיום חופשת הלידה ועד 4

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, עזרה 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, ייעוץ 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 אכלו לחמים מלאים על בסיס מחמצת וללא שמרים תסיסת השמרים יוצרת בעיות במערכת העיכול היווצרות פטריות מעיים כגון קנדידה. לחמי מחמצת מסייעים בירידה ברמות הסוכר, ירידה במשקל ובפעילות מעיים תקינה.

2 אכלו פרוביוטיקה על בסיס יומי. פרוביוטיקה מסייעת בשמירה על החיידקים הטובים המצויים בפלורת המעיים מחזקת את מערכת החיסון ומונעת היווצרותן של מחלות עור.

3 שלבו "מזונות על" בדיאטה היומית. הידעתם? אכילת 8 ג'וגי בריב כל יום, אצת ספירולינה, שבבי קקאו מחזקת את מערכת החיסון: אלה מזונות נוגדי חמצון חזקים, יעילים בספיגת רעלים, מחזקים מע' חיסונית, מדכאים תיאבון ומעלים את רמות האנרגיה.

4 אכלו את מגוון פירות העונה - מכל הצבעים בכל יום. מגוון רחב של פירות צבעוניים מעשיר את רמת הוויטמינים והמינרלים הנספגים בגוף, כאשר לכל צבע יש סגולות משלו ואנטי אוקסידנטים.

5 ארוחת הבוקר- הארוחה החשובה ביותר לפתיחת היום. איכלו לחם מלא עם ממרח טחינה ודבש או דייסת קוואקר עם צימוקים, אגוזים וזרעי פשתן. ארוחת הבוקר מסייעת לייצר פעילות מטאבולית תקינה ובכך גם מונעת רעב בשעות הצהריים.

למעבר לדף הפייסבוק של אור הקליקו



כאן <<<

אור שאקי- מאמן כושר אישי
054-9599674

איך אתה אוהב את זה
חזק או חלש?




מועדון אספרסו | **1-700-700-366**
קפה למשרה, לבית ולמסעדה

סיפור מהסרטים

סיפורה של שפחה, חזון מבריק של אמריקה במאה ה-21, כתוב באירוניה מזעזעת ונותן ביטוי מלא לכישרונה האדיר של מרגרט אטווד, לשנינותה ולכושר ההבחנה החודר שלה. זהו תרגיל מופלא במדע בדיוני כמו גם סיפור מוסר כן במיוחד.

"דימויי הריקות המזהירה הם אחד ההיבטים המדהימים ביותר של הרומן הזה על עיוורון טוטליטרי... התוצאה מצמררת". סנדי טיימס "עלילה אפופת טרוה, תפיסות בוהקות בחדותן, דימויים גאוניים רבי-עוצמה ושנינות ארסית". אינדיפנדנט.

סיפורה של שפחה הוא ספר חד כתער, מבריק ואף מזעזע את הקורא כך שהוא מטלטל את נפשו.

בחינויות כישרון ולהטוטנות, כמו מכשפת, מעבירה בך מרגרט אטווד חוט שני הנמתח בין עולם של דימיון לעולם המציאות. ספר מומלץ ביותר שבעקבותיו הגיע גם העיבוד הקולנועי בימים אלה.

ולסיכום:

סיפורה של שפחה הנו ספר קריאה חובה!



בארק נחל קרת יקנעם

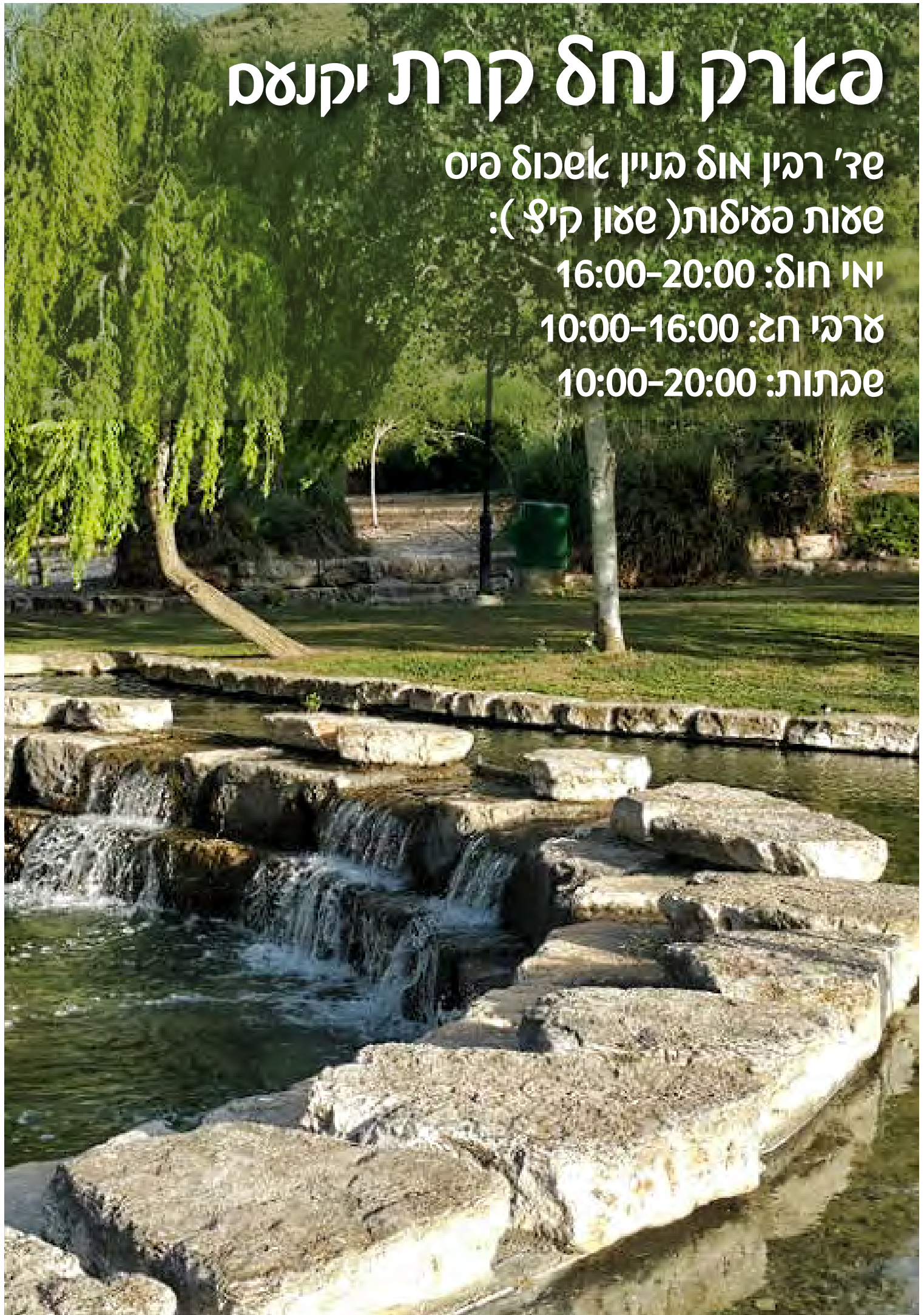
שד' רגין מוד בניין אשכוד פיס

שעות פעילות (שזון קיץ):

ימי חוד: 16:00-20:00

זרקי חל: 10:00-16:00

שבתות: 10:00-20:00






המרכז לטיפוח ויופי

הפעלות לימי הולדת

יום הולדת ספא



 050-5450646 | הדודאים 18/1 יקנעם | חפשו אותנו ב-

A young girl with long, dark, curly hair is the central focus of the image. She is holding a fan of many thin, light-colored paper strips up to her mouth, as if about to blow them away. She has a curious and focused expression. She is wearing a white lace-trimmed top. The background is a plain, light color.

צילומי משפחה



מרכז אקסטרים הפוללי

טרמפולינות
לקפיצה חופשית
הטבעות לכדורסל
מתחם מחנניים
הליכה על סולם
קפיצה למרחק
קיר טיפוס
ועוד

האטרקציה שמקפיצה את המדינה

קפצו אלינו
טלפון: 03-5522022
בקרו באתר





גל גדות

וונדר וומו



IMAX 3D גם ב-1 בקולנוע



קרדיט: באדיבות גלובוס מקס

#WonderWoman



גאווה ישראלית

וונדר וומן

הסרט וונדרוומן בכיכובה של גל גדות נותן לנו לפחות שתי סיבות ללכת לראות אותו: גאווה ישראלית שמישהי משלנו כובשת את העולם בסערה והופכת ככל הנראה לאייקון ממש מול העיניים והסיבה השנייה היא שמדובר בסרט מצויין, צבעוני, רגיש ומלא ערך מוסף. דיאנה פרינס היא אמזונה שגדלה באי מוגן מפני העולם החיצון ביחד עם שאר האמזונות אך כאשר מלחמת העולם הראשונה מאיימת להרוס כל חלק בעולם - דיאנה מתנדבת לצאת ולסיים את המלחמה, חמושה בחרב, שריון ולאסו האמת, היא תגלה שהעולם בחוץ שונה יותר לטוב ולרע. סרט נהדר עם מסר של שוויון ואהבה. מומלץ בחום!





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

FASHION

מכירה את המראה
המיוחד שבו
הג'ינס והטי שירט
נמצאים ביחד.
אך אליהן תמיד
מצטרפים בקלות,
אקססוריז או תיק
יפה לשיפור הלוק.
אז האם את
מוכנה **לשדרג**
בקליק את
המראה
מבלי
להחליף
מלתחה?



ג'קט - זארה
תיק - H&O
TAGWOMAN
נעליים - אלדו

עליונית - תמנון
תיק - טופ טן
נעליים - טוגו



INVO

כושר תזונה העצמה

f אינפיט יקנעם
052-5628760

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף |



הקיץ אוטוטו מעבר לפינה וזה
הזמן לשדרג את פינת הישיבה..

העיצוב שאינו נגמר

עיצוב בלק ג'ל- כמו שמעולם לא הכרתם. בתאריך 22.5.17 התקיימה תחרות מרהיבה ובה השתתפו המון בחורות שאפתניות ויצירתיות- שבאו להציג כיצד בחומר הן שולטות. הן למעשה מעולם הטיפוח והיופי מגיעות לתחרות ארצית שנערכה בלאונרדו חיפה, במטרה לגרוף מקום ראשון בבנייה באקריל ועיצוב בלק ג'ל.

כל אחת הכינה מראש דמות שאותה עיצבה לפי ראות עיניה, כאשר הדרישה היא להשתמש ולעצב- רק באמצעות אקריל ולק ג'ל.

היו שם עיצובים מרהיבים: רקדנית שמנמנה, טיובות מעוצבות בשלל גוונים וצוירים, אצבעונים מעוצבים להצגת תיאטרון, פיה טובה, רוכבת על אופנוע, רקדנית פלמנקו, שרון מעורר מעוצב, בחורים מעוצבים על כוסות יין ועוד עיצובים מרהיבים ומופלאים לשטוף את העיניים.

ואיך אפשר בלי קצת נחת, כיף, כבוד והמון גאווה- לזוכה שלנו גם ליקנעם הייתה נציגה. אז מחיאות כפיים סוערות לאליה פיטקיס המוכשרת ביותר- שלקחה שני מקומות ראשונים בתחרות אחרי שהשקיעה בעיצובים המיוחדים ביותר.

כולנו גאים בך ומאחלים לך המשך פעילות יצירתית ופורייה.





בואי לכרות מחדש במאיקו

טיפול פנים אקספרס מבית כריסטינה

ב- ~~180~~ ₪ **99** ₪

* טיפול פנים אקספרס כולל

- אבחון קוסמטיקאית מקצועית
- התאמת סוג הטיפול לפי סוג העור
- ניקוי של אזורים ממוקדים
- פילינג
- מסיכה והחדרת לחויות

המבצע עד גמר המלאי, כפוף לתנאי החברה,
החברה רשאית להפסיק את המבצע בכל עת.



קניון סיטי סנטר, שד' בן גוריון 6, חיפה
כיכר האודיטוריום, שד' הנשיא 134, חיפה
לתיאום מראש: 0777876007

CHRISTINA

It just works

Maiko
Beauty House

A man in a grey suit and tie stands in profile, looking towards the left. He is positioned in front of a chalkboard filled with mathematical equations. The lighting is dramatic, highlighting his face and the texture of his suit. The overall mood is serious and intellectual.

”רק מי שרוצה באמת
ולא מוותר לבסוף
מצליח!”

יוסף פודולסקי, שחקן

הכוכב הישראלי

שזוהר בניו-יורק

ריקוד אצלה בסטודיו. אז מה משותף ל Finn, Jones, Jessica Henwick, Priyanka Chopra? עם כל השחקנים האלה עבד יוסף פודולסקי. כן, אתם קוראים נכון!

Jessica Henwick ו Finn Jones המוכרים מהסדרה "Game of Thrones" שיחקו איתו בסדרה Iron Fist של חברת Marvel המשודרת ב Netflix החל ממרץ 2017 .

השחקנית ההודית המפורסמת Priyanka Chopra המוכרת לנו מאוד שיחקה עימו בסדרת המתח עטורת הפרסים (בחודש מאי 2017) של ABC הלוא היא Quantico.

הישגים נוספים של הסופרסטאר העולה הם: תפקיד בסרט Round Trip וזכיה בפרס Best Action Short Award.

השתתפות בסרט המדובר שייצר הדים בארץ ובעולם: Screams of Shoah. תפקיד ראשי של המדען הגרמני וורנר הייזנברג בסדרה הגאונים ששינו את העולם ("American Genius"). בנוסף הופיע על מסכי הטלוויזיה ברחבי העולם בסדרה המפורסמת של חברת CBS ששמה Madam Secretary.

מהו סוד ההצלחה?



אז מהו סוד ההצלחה אנחנו שואלים אותו בשיחה טרנס אטלנטית והוא עונה בצניעות וענווה "אף פעם אל תוותרו על החלומות שלכם. תמיד תאמינו בעצמכם ועשו את הטוב ביותר שתוכלו. רק מי שרוצה באמת ולא מוותר לבסוף מצליח!" פורטל יקנעם מאחל לכוכב העולה יוסף פודולסקי המון הצלחה בהמשך דרכו. נשמח לראותך על המסך הבינלאומי ושאוך ימשיך לזהור במלוא העוצמה. נאחל לך המון סיפוק והצלחה.

הוא רק בן 33 ואולי מעט צעיר בגילו, אך אל תתנו למספרים להטעות אתכם בדבר- כי מדובר בסופרסטאר.

קוראים לו יוסף פודולסקי והוא כבר מגיל צעיר, הפגין כישורי משחק מרשימים- בבית הספר ובעיר (חיפה). את הכישרון מיד זיהתה מורתו פנינה טרוס, שלקחה שיפורה ושיכללה את יכולותיו המופלאות. וכך, לאחר שסיים את בית הספר ואת הלימודים- התגייס הכישרון לקרבי לצנחנים כלוחם וחובש קרבי. הוא לחם במלחמת לבנון השנייה ובעיתו אף הצליח לרגש להצחיק ואף לגרום לדמעות לצופיו וחבריו. וכך, עם המון אמביציה, רצון וכישרון עז להצלחה, יוצא יוסף ללימודים בסופיה בולגריה באירופה הגדולה. הוא מתחיל ללמוד במגמת תיאטרון וריקוד ב- New Bulgarian University. כבר בשנתו הראשונה הוא מככב ב- 5 הצגות משתתף בפסטיבל הקיץ הבינ"ל בוורנה עם הכוריאוגרף והשחקן Robert Tannion.

בין סופיה לניו יורק

הכישרון הגדול לא עוצר לרגע ועובד כל הזמן עם דמויות מרכזיות בתחום המשחק. הכוריאוגרפית טטיאנה סוקולובה, השחקן והבמאי הבולגרי קאמן דונב שסייעו לו לפתח ולהרחיב את כישורי המשחק ויכולותיו. בזכות הכישרון הכריזמה והיכולות, נבחר יוסף לייצג את האוניברסיטה שלו במופע יחיד "The Bombs Within My Head" בסימפוזיון התיאטרלי הבין לאומי לזכרו של יז'י גרוטובסקי בקאאנטרברי שבאנגליה. בהמשך דרכו עובד יוסף עם שורה של במאים מוכרים כגון Andrey Volkashin ומשתתף בסרטו "Voluntary Lost" עטור התשבחות והפרסים.

ממריא עם הגדולים

וכך ממריא הכוכב לניו יורק הגדולה, על מנת לשכלל ולהעצים את יכולות המשחק. הוא מתקבל למוסד המכובד והנחשב "Stella Adler Studio of Acting" ונפגש עם מי שלימים יהפוך למנטור הגדול שלו ושם אותו תחת חסותו מר Anthony Zerbe. בנוסף לכל אלה זיהתה הכוריאוגרפית הבינלאומית Jennifer Muller את כשרונו של השחקן הצעיר ואף הזמינה אותו לקחת שיעורי

חוג קדרות ופיסול בחימר

מחש כאן ביקנעם



למי מתאים החוג?

ילדים ומבוגרים


הקבוצות שלנו

● קבוצת ילדים גילאים 7-15

● קבוצת מבוגרים

● קבוצת מבוגרים עם ילדים

גילאי 3-4 ומעלה

Lev Goldshtein - Hand Made Ceramic 

↓ הקליקו

בקרו באתר

החוג מתקיים אחת לשבוע, ביקנעם, רחוב ארזים 15/3
(כניסה מרחוב ערבה מול בית 60-59)

רוצים פרטים נוספים? התקשרו - 0546747169

פסטיבל האור 2017

בעיר העתיקה ירושלים

כיפיים ומותאמים גם למבוגרים וגם לילדים כך שההנאה הופכת להיות חוויה משותפת של ילדים והורים.

בנוסף, לכבוד חגיגות ה-50 לאיחודה של ירושלים יתקיים מופע אורקולי מרהיב ומרגש על חומות העיר שיוקרן בין כיכר צה"ל לשער יפו. במסלול תוכלו לראות וליהנות ממופע אש וריקודים של להקתה של ליטל נתנזון. יערכו מופעי אש וג'אגלינג להנאתה של כל המשפחה.

מזמינים אתכם בחום לבוא לבלות וליהנות. אז בואו לראות את ירושלים באור אחר. תבלו!

ב- 28 ביוני עד 6 ביולי 2017,

פסטיבל האור בירושלים הנו מיצג אינטראקטיבי מיוחד וייחודי, בו הצופה הופך אקטיבי בתוך המיצג ולא משמש כצופה מהצד. המיצגים גדולים במיוחד ומתאימים גם למשפחות עם ילדים, במהלך החופש הגדול.

אז מה תמצאו במיצגים האומנותיים? ירח ענק מימדים, ארנבים בגובה 10 מטרים, בובת ענק שטיח אור מרהיב במיוחד, מובייל ענק, נדנדות ענק מוארות, וידאו ארט משחקי פסנתר ותאורי, מופעי אש מרהיבים ועוד המון הפתעות...

המיצגים נפלאים מרהיבים ביופיים,



מה תרצו לארוחת בוקר? פנקייק בריא!

יש דבר כזה. הם גם טעימים וקל מאוד להכין אותם. התזונאית שלנו ממליצה להכין אותם לבד או עם הילדים לכל המשפחה. אפשר לאכול אותם עם תוספות פירות שאתם אוהבים, מייפל או יוגורט, ואם בא לכם לשנות צורה אפשר להפוך אותם למאפינס או לכדורים קטנים ומסעירים.

בקיצור:

1. ארוחת בוקר היא דרך טעימה לפתוח את היום כמו שצריך - גם מבחינת תזונה ושמירה על המשקל וגם מבחינת רמות האנרגיות שלכם.

2. לא אוהבים לאכול ארוחות ענקיות על הבוקר? המתכון לפנקייקים בריאים יכול להיות פתרון מצוין בשבילכם, שלא מצריך המון עבודה.

3. מכינים אותם מקמח כוסמין שהוא גם קמח מלא וגם עדין ולא מכביד, קצת טחינה או ממרח שקדים, גבינה והפירות האהובים עליכם.

כמו מלך, בצהריים כבן מלך ובערב כאביון. נכון שלא לכולם מתאים לפתוח את היום עם ארוחה גדולה שמורכבת מכל אבות המזון ושמכילה סלט, חביתה, לחם, גבינה ועוד - בגלל סוג העבודה, שיקולי זמן ואפילו ההרגל.

מה לאכול בבוקר כשאין זמן?

אפשרות קלה להכנה לארוחת בוקר מזינה שמתאימה גם למבוגרים, גם לילדים ואפילו לתינוקות שרק מתחילים לאכול היא פנקייקים. קראתם נכון, פנקייקים עם ערכים תזונתיים שטובים לכם. את הפנקייקים שלי אני משדרגת כך שיהפכו להיות בריאים יותר ויהוו תחליף לארוחה שלמה ומפנקת, בעיקר כזו שיהיה כיף לילדים לקבל כל פעם מחדש. אפשר לאכול אותם עם יוגורט, סירופ מייפל או קצת סילן מלמעלה.

מתכון לפנקייקס בריאים -

מה כדאי שיהיה בבית:

● 1/3 כוס קמח כוסמין (קמח מלא אך עדין וקל לעיכול).

שוב קורנפלקס עם חלב? נמאס, ובצדק הילדים בבית, החופש הגדול לא נגמר, פעילות כיפית יכולה להיות הכנה משותפת של ארוחת בוקר - ואם כבר ארוחת בוקר אז למה שלא תהיה בריאה. לילדים בררניים באוכל לא חייבים לספר עד כמה הארוחה בריאה אבל אפשר ורצוי להדגשי כמה היא טעימה ואז הסיכוי לשיתוף פעולה בהכנה ובאכילה יעלה.

ארוחת בוקר היא באמת הארוחה החשובה

של היום? כן, מחקרים אפילו מוכיחים שמי שמקפידים על ארוחת בוקר לרוב יצליחו לווסת טוב יותר את האכילה שלהם בהמשך היום וגם יצליחו לשמר משקל תקין לאורך זמן. בנוסף ראו שילדים שמקפידים על ארוחת בוקר יהיו מרוכזים וערניים יותר בהמשך היום ובבית הספר יצליחו להגיע להישגים טובים יותר. הרעיון של ארוחת בוקר גדולה ומשביעה כדי לפתוח טוב את היום הוא לא חדש. אפילו הרמב"ם הסביר בעצמו עד כמה היא הכרחית במשפט: בבוקר תאכל

כף צימוקים או חמוציות.
3. מוסיפים מעט קינמון, מערבבים הכול.
4. עכשיו אפשר לבחור איך להכין את הפנקייקים:
לטגן עם מעט שמן במחבת בצורת חביתיות או להשתמש במכשיר קייק פופס וליצור כדורי פנקייק (מאוד מתאים לילדים קטנים ותינוקות) או למזוג את הבלילה לתבניות מאפין קטנות.

מה יש לנו במנה?

בכל הכמות יש 500 קלוריות, והיא יכולה להספיק ל-2 סועדים. אם רוצים יותר, הכפילו את הכמויות.
בכל מנה נקבל: כ־250 קלוריות, 11 גרם חלבון, 36 גרם פחמימה, 7 גרם שומנים והמון סיבים וטעם טוב.

קרדיט: יעל משיח־ארזי דיאטנית קלינית בכללית. מנחת קבוצות לשינוי הרגלי אכילה וירידה במשקל.

- מעט אבקת אפיה
- פירות כמו: בננה, תפוח עץ, צימוקים, חמוציות - לא צריך לשלב את כל הפירות יחד כמובן.
- ביצה.
- כפית סילאן טבעי (ללא תוספת סוכר).
- כפית שומן בריא כמו טחינה גולמית או שקדיה (ממרח שקדים טחונים שעשוי אך ורק מהם).
- 2 כפות גבינה 5% או 1/2 יוגורט טבעי או 1/3 כוס של תחליף חלב כמו חלב שיבולת שועל, חלב אורז או חלב שקדים.
- מעט קינמון.

ועכשיו לעבודה:

1. מערבבים 1/3 כוס קמח כוסמין עם 1/2 כפית שטוחה של אבקת אפיה.
2. מוסיפים ביצה, כפית שקדיה, כפית סילן, גבינה, חלב או יוגורט ופרי. אני מגוונת בין בננה מעוכה, תפוח עץ מגורד עם הקליפה, ומוסיפה לאחד מהם

כרטיס ביקור דיגיטלי

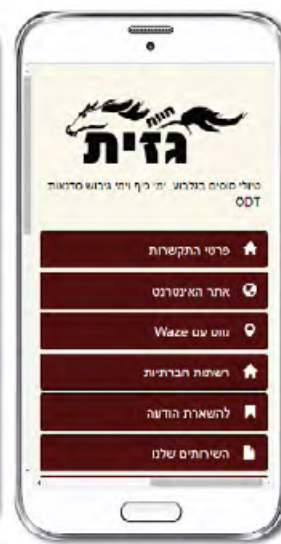
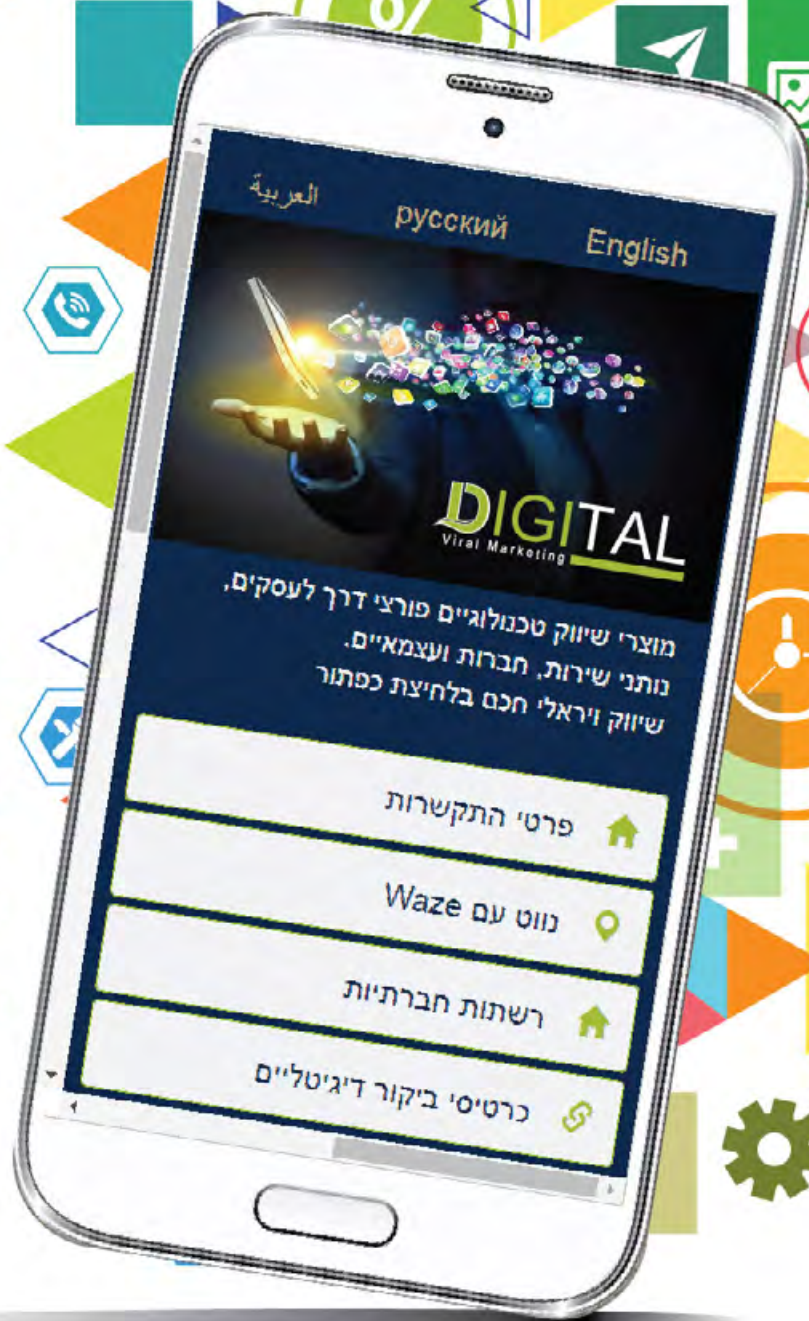
מה היתרונות? הכרטיס הדיגיטלי - מוצר פורץ דרך

- ❖ 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.**

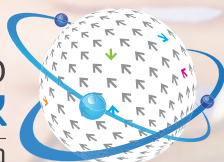
לפרטים נוספים:

טל זילברברג | 050-4464531

למעבר לדף הפייסבוק
הקליקו <<< f



מכללת אפיקי ידע
כרטיס הכניסה שלך
להייטק



כך תטפחו את הגינה

עכשיו מסתיימת עונת הגשמים והטמפרטורות עולות. עדיין צפויים מדי פעם ממטרים, רוחות חזקות ולילות בהירים ומאד קרים. בגינה מתחיל לבלוב אביבי נמרץ והפריחה הגוברת עשויה להימשך עד הסתיו. לכן חשוב לנו כבר מהיום - לטפל נכון בגינה.

תיקון תשתית

כדאי לעבור בגינה ולתקן אבני- מדרך, לתמוך אבנים שהתערערו במסלעה, למלא מקומות שבהם נסחפה האדמה וגם לצבוע ולחזק רהיטי גן שנחשפו לגשמים. כל עוד הקרקע רטובה- נשתדל בכל עבודותינו, להימנע מהידוק, במיוחד במדשאה ובערוגות הפרחים. בשטחים מחופים בחומר אורגני (טוף, חצץ, חלוקי נחל, אבני מדרך, שברי חרסים וכו') מפנים תחילה את החיפוי - ובתיחוח קל- מערבבים קומפוסט עם פני הקרקע, רק אחרי כן מחזירים ומפזרים את החיפוי, שוטפים אותו קלות ואם נדרש - מוסיפים חדש.

מזיקים

האביב מעורר לפעילות את כל המזיקים והחרקים, חשוב לבדוק בלבול הצעיר אם מתחילה פגיעה של כנימות, אקריות או תריפסים. נגד כנימות ועשים (פרפרי- לילה) אפשר להשתמש בתכשירים ידידותיים לסביבה, ובתכשירים בעלי רעילות נמוכה לאדם.

מחלות

פטריות בגבעולים ועלים, מתפרצות בתחילת האביב. בפטריות הקמחון- נלחמים באמצעות ריסוס, פטריות קרקע התוקפות מערכות שורשים בתנאים של חוסר אוורור ניתנות לעיכוב ע"י שיפור הניקוז, הפחתת ההשקיה והגמעה במנצידן. בכדי למנוע מחלות - נרחיק מהגינה את כל העשבים שנעקרו והענפים שנגזמו.

בדיקת מערכת ההשקיה

אחרי החורף עוברים על מערכות הטפטוף וההמטרה ומטפלים בסתימות ומחליפים ציוד פגום, ניתן להחליף ואף להוסיף צינורות במערכת. יש לבדוק את תקינות קוצבי המים והברזים, ורצוי לקרוא את האביב להצטייד בצינור השקיה גמיש עם אקדח התזה.

דישון וזיבול

זה הזמן לפזר קומפוסט באיזור בית השורשים של כל השיחים והעצים. נותנים 4-5 ליטר לכל מ"ר, לעצים ושיחים גדולים מוסיפים בנדיבות ומתחחים לערבוב עם פני הקרקע בעומק 3-5 ס"מ. בנוסף להזנה מתמשכת הקומפוסט ישמור על אוורור, ניקוז וסביבה לחה. אפשר לפזר דשן בשיחרור איטי.לטפטפות- נותנים בתוך גומה דשן בשחרור איטי מתחת לכל טפטפת ומכסים.

מאת: יעקב עציון



הגנת הצומח עשבים

לפני שעשבי החורף יפזרו זרעיהם, עלינו לעקורם או לכסחם נמוך. מיד אחרי כן נרסס שאריות עשביה בקוטלי עשב (ראונאפ, דוקטלון) ונפזר, במקומות שאינם מיועדים לזריעת פרחים וירקות (!), חומרים מונעי נביטה (גול, רונסטאר, סנאפשוט) ונצמצם את העישוב בקיץ.

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



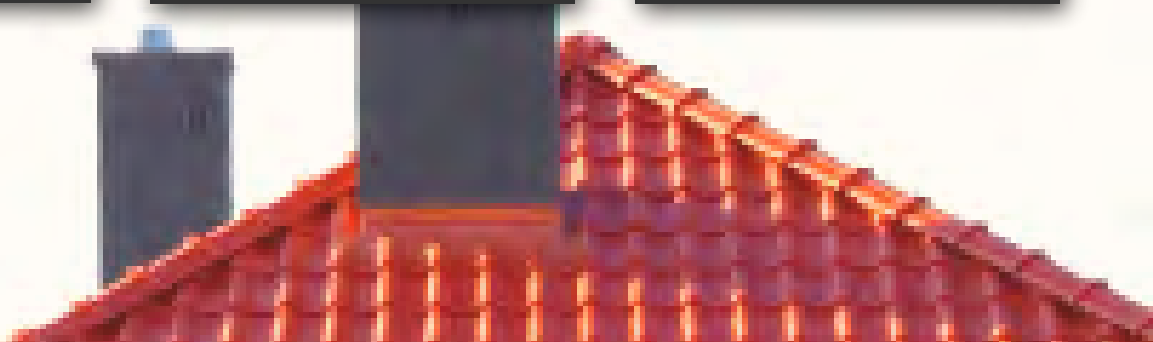
להשכרה
ברח' אורנים דירת 4 חד'
₪ 3,200



להשכרה
בנוף כרמל, 4 חד'
₪ 2500



להשכרה
חנות במרכז פנויה
₪ 2500 + מע"מ





בעל עסק יקנעמי

עדיין מסתמך על שיווק
מפה לאוזן

פרסם כאן



livin 
Yokneam
054-8124584



פרשת במדבר

השפע הטמון חייב להיות פסיבי.
להגיע למדבר. ולהבין שרק מי שיעשה
עצמו כמו המדבר יוכל להיות כלי
לקיבול.

כוחי ועוצם ידי אינו כלי לקבלה בשום
רובד בחיים. כשאני יודע הכל. ולא
מרגיש חסר יצרתי חסימה.
בבית זוגיות, בעבודה ובכל מקום.
חג שבוע מגיע לאחר ספירה. והספירה
משמעותה לחכות ולהפנים.
לספור עד 10 לפני שאומר דבר
שאצטער עליו. וגם לספור כל אחד.
לכבד ולהבין שהוא בדיוק כמוך. נאהב
ואוהב את הבורא והבריאה. מחלוקת
דבר מובן ולגיטימי.
חז"ל אומרים שאחת הסיבות שהתורה
נתנה במדבר זה על מנת שלא תהיה
בעלות עליה לאף אחד. וכמו שהמדבר
אינו בבעלות. כך גם התורה.
לכל אחד יש את חלקו בתורה.
וזה הקשר המיוחד בין כולנו.

פרשת במדבר נקראת בסמוך לחג
מתן תורה ולא במקרה. בורא עולם
הגדול, מרכז את חוכמתו בחומש (עד
כמה שניתן לצמצם להבנת בני אנוש).
וטכס העברת החכמה שעל פיה נברא
ומתקיים העולם מתקיים במקום הכי
לא צפוי, במדבר. הר שומם. ללא
צמחיה. ללא סיקור תקשורת.
מקום צנוע. ואפילו ללא כיבוד קל.
החודש הגיע לביקור חטוף נשיא
ארה"ב. ההכנות לביקור,
והלוגיסטיקה בכל הרובדים ידועה.
סיקורים בכל רחבי העולם, אבטחה.
ושיתוק צירי תנועה וכו' מתבקש ומובן.
שידור עוצמה וכח מסתבר גם
מתבקש.
לעוצמת זאת, בורא העולם לא משתק
מערכות אין חליפות ואין נאומים
מלוטשים.
טכס העברת החוכמה מותנה בכך
שכל מי שרוצה להחכים ולקבל את

אריה שלום
arieslom1@bezeqint.net