

livin   
Yokneam

# שנה טובה ומבורכת

קולקציית סתיו  
תמנון (5)

---

דיקור סיני  
כללית (22)

קרקס של יהודים  
תיאטרון (28)

---

מתנות לחג  
מקניון G  
(10)



# 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

## 5 קולקציית סתיו

תמנון

## 11 סנדוויץ מיט בר

קניון G יקנעם

## 15 רוני דניאל

ביטוחים

## 17 5 טיפים לחג

אור שאקי

## 19 רב מכר

ספר

## 22 דיקור סיני

כללית

## 25 ביות מלא

כללית

## 28 קרקס של יהודים

תיאטרון

## 30 פימו פולימרי

מתנות לחג

## 35 פעילויות ספטמבר

קניון שער הצפון

## 38 ספקי חתונה

MIT4MIT

## 39 רייקי

חלי פודה

## 40 סמי

מיזוג אוויר וחימום לרכב

לכל ילדי  
בתי הספר  
והגנים  
שתיהיה  
שנת לימודים  
כוריה ומוצלחת



# תעודת לידה לבית



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

לפרטים - 053-2377550





קולקציית סתיו  
2017-2018



# קולקציית ילדים





# קולקציית נשים



חולצת טי  
₪ 39.90

צילום: איתן טל





חולצת טול  
₪ 49.90

צילום: איתן טל

# קניון G יקנעם מפנק אתכם במתנה לחג

קנו בחנויות הקניון ב- 299 ש"ח ביום וקבלו:

# 50 ש"ח מתנה

## בחנויות המשתתפות

קבלת המתנה בימים א'-ה' בין השעות 14:00 - 10:00 במשרדי הנהלת הקניון  
בקומה העליונה (ליד אליטל)  
ובין השעות 19:00 - 16:00 בעמדת הדיילת ברחבה ליד קפה גרג

• תקף על קולקציה חדשה • אין כפל מבצעים • השובר תקף לפי תנאי בית העסק • בקניה יומית מצטברת • המבצע מתקיים בין התאריכים 14.10.17-3.9.17 או עד גמר מלאי השוברים • תוקף מימוש השובר עד 14.10.2017 • שובר אחד ללקוח ביום • ניתן לממש שובר אחד ללקוח בקנייה באותה חנות • לא יכובדו חשבוניות מפוצלות • יכובדו חשבוניות מקור בלבד • לא יכובדו חשבוניות מחסני השוק • שימוש ב-G-CASH בחנויות המצוינות בלבד • לא ניתן להמיר G-CASH למזומן או לתווי קנייה • לא ניתן לקבל עודף משטרות G-CASH • שטרות שהוגשו לאחר תום תקופת המימוש לא יכובדו • שטרות פגומים ו/או מזויפים לא יכובדו • ניו פארם, לא כולל תרופות • הנהלת הקניון לא תהיה אחראית בכל מקרה בו לא יכובדו השטרות מחמת כשלים ו/או סיבות שהאחריות להם אינה מוטלת עליה • המבצע אינו תקף לעובדי קניון או מי מטעמם • בכפוף לתקנון המבצע • ט.ל.ח.

# סנדוויץ' מיט בור

טרי • מהיר • טעים

נשור בשרי



טלפון למשלוחים  
04-959-2255



## סלטים בהרכבה אישית

- חסה • מלפפון ירוק • מלפפון חמוץ • עגבניה
- בצל סגול • בצל ירוק • כרוב לבן • גזר
- פלפל אדום • עגבניות שרי

## תוספות מעל הסלט

- 43 ..... רצועות בקר
- 43 ..... רצועות פרגיות
- 41 ..... רצועות חזה
- 41 ..... רצועות שניצל
- 38 ..... סלט טונה
- 35 ..... אגוזי מלך

הסלט מגיע בתוספת באגט לבן או כפרי

## רטבים לבחירה בסלט

- שמן זית • לימון • מיונז • חרדל • שום שמיר
- פסטו • צ'ילי מתוק • טחינה • חלפיניו
- אלף האיים • סחוג • שמן זית לימון

## תוספות

- 10 ..... טבעות בצל
- 10 ..... צ'יפס
- 14 ..... סלט אישי

## שתייה

- 9 ..... בקבוק
- 8 ..... כחית / מים / סודה

## עוף / הודו

- 40/33 ..... פרגיות
- 40/33 ..... שניצל
- 40/33 ..... חזה עוף
- 36/29 ..... פסטרמה טעם של פעם
- 36/29 ..... פסטרמה בדבש

## בקר / אווז

- 40/33 ..... רוסטביף מעושן
- 40/33 ..... כתף בקר מעושן
- 41/34 ..... בריסטק (אסאדו)
- 40/33 ..... רצועות בקר
- 40/33 ..... מעדן אווז

## צמחוני

- 35/28 ..... טונה
- 31/24 ..... חביתה
- 31/24 ..... גוואקמולי (טבעוני)
- 26/19 ..... סנדוויץ' סלטים

## רטבים לבחירה

- מיונז • חרדל • שום שמיר • פסטו • טחינה
- צ'ילי מתוק • חומוס • חלפיניו • אלף האיים
- קטשופ • סחוג

## ירקות לבחירה

- עגבניה • מלפפון ירוק • מלפפון חמוץ • חסה
- בצל סגול • בצל ירוק • גמבה • סלט כרוב





# תאורה לבית ולמשרד

**empire technic**  
**אמפייר טכניק**

סיטונאות חומרי חשמל

**04-9592676**



— הצטרפו למועדון הלקוחות שלנו —



# תעודת לידה לבן



תעודת לידה  
3 חלקים  
מידה: 21X29.7  
+ מסגרות לתמונה  
במגוון עיצובים  
לפרטים - 053-2377550

# רוני דניאל

מתמחה בכל ענפי הביטוח



מענה מושלם תחת קורת גג אחת לכל צרכי הביטוחיים

- ביטוחי רכב
- דירות
- עסקים
- ציוד כבד
- תאונות אישיות
- ביטוחי חו"ל
- ענפי ביטוח חיים
- פנסיה
- בריאות וסיעוד

## מוניטין של 30 שנה

רח' התמר 8, יקנעם 20692 | טל': (רב קווי) 04-9893314  
פקס: 04-9890494 | נייד: 050-5214902



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





# ארוחות דרכים ליהנות מהחג

**1** בכל בוקר הקפידו לשתות בין שתיים לשלוש כוסות מים.

**2** במהלך החג הקפידו לפתוחכל 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.

למעבר לדף הפייסבוק של אור הקליקו



כאן <<<

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



זה לא אני  
זה הקפה

מועדון אספרסו   
1-700-700-366

# רב מכר ...

ליצור את החיים שאני רוצה -  
מיכל צפיר

מהם החיים שאני רוצה באמת?  
ואיך אפשר ליצור אותם?  
אלה חלק מהשאלות שהיוו את  
הבסיס לכתיבת הספר.

הספר נכתב במטרה להיות  
יד מלווה ומכוונת ביצירת חיים  
בריאים יותר, מאוזנים יותר  
ומשמעותיים יותר.

השאלות שאנחנו שואלים יוצרות  
עבורנו את המיקום בחיים.

"למה זה לא מצליח לי?" לעומת  
"מה צריך לעשות כדי להצליח  
יותר?" הן שתי שאלות שונות  
בתכלית. כל אחת מהן מובילה  
למסע שונה לחלוטין ולחוויה  
אחרת. יש שאלות המעצימות  
קושי, ויש שאלות המובילות אל  
פתרון והצלחה.

בספר "ליצור את החיים שאני  
רוצה" מרכזות עבורך השאלות  
הנכונות, המקדמות. השאלות  
שהמענה שלך עליהן יאפשרק  
לך לחיות בתחושה שמחה,  
סיפוק, אושר ואיזון.





# עם תאורה כזו קשה להוריד את הראש

**empire technic**  
**אמפייר טכניק**

סיסטונאות חומרי חשמל

**04-9592676**

# חשיבות קריאת עדות של נחקרים באזהרה בטרם הם חותמים עליה

דברי החשוד לעמוד על תיקונו. במקרה והחוקר לא מסכים לתיקון אין לחתום על העדות ויש לציין את סיבת אי החתימה. ההבדל בין חשוד שמקפיד על כללים אלה לבין חשוד של מקפיד, הוא ההבדל בין הרשעה לזיכוי או בין ענישה ללא מאסר לבין ענישה שכוללת מאסר!  
הכותב הינו קצין משטרה לשעבר, תובע פלילי וראש משרד חקירות ומודיעין.

עו"ד ניר זאב-  
מומחה לתחום הפלילי



054-6405075  
מומחה לתחום הפלילי

רבות נכתב על הקושי של נחקרים, בודאי אלה שזו פעם ראשונה בשבילם, לעמוד בחקירה באזהרה במשטרה, להתמודד עם תרגילי חקירה ועם אלימות מילולית ולעיתים פיזית מצד חוקרי משטרה. ואולם, לטעמי לא הוקדשה מספיק תשומת לב לכך שנחקרים לא קוראים את עדותם בטרם הם חותמים עליה, ולא מודעים לזכותם לעשות זאת. הם רוצים רק לסיים עם הסיוט וללכת....  
ברם פעמים רבות חוקרי משטרה מנסחים בלשונם את דברי החשוד ומתאימים את דבריהם לראיות שיש להשיג בתיק החקירה.  
כאשר חשוד חותם על עדותו הוא מאשר למעשה כי ניתנה מרצון טוב וחופשי וכי הוא מאשר את תוכן העדות!  
מכאן החשיבות לקרוא היטב את העדות, ובאם יש תוכן שלא תואם את



# דיקור סיני למיגרנה

סובלים ממיגרנה? אתם (ובעיקר אתן) לא לבד, כיוון שמדובר במחלה נפוצה. הרפואה הסינית מציעה לכם לאזן את המרידאנים בדיקור, בתזונה נכונה ובצמחי מרפא המותאמים לכל אחת ואחד באופן אישי

## מה הסיבה לכאבי הראש?

עד היום הרפואה המערבית אינה יודעת מהי הסיבה להופעת כאבים אלה ומהי הדרך הנכונה לטפל בהם, על אף שהכאבים הללו מלווים אותנו משחר האנושות. לפי הרפואה הסינית, חלק מן הגורמים למיגרנות הם עבודה מרובה המחייבת קריאה, עבודה במחשב, כעס וחרדות. גם מזונות מסויימים - כמו אוכל שמן, מוצרי חלב, יין אדום, שוקולד, וגבינה צהובה - עלולים לתרום להופעת מיגרנה.

הרופאים הסינים סבורים שהאיברים המעורבים העיקריים בתופעת המיגרנה הם הכבד וכיס המרה, הקיבה והמעיים ושליפוחית השתן. לדבריהם, לא בהכרח מדובר בכעיה רפואית באיבר עצמו, אלא במסלול האנרגיה שלו, הקרוי מרידאן. במיגרנה

מי מאיתנו לא התלונן פעם אחת או יותר על כאב ראש? מספר רב של מחלות שכיחות, כמו שפעת ומחלות נגיפיות אחרות, גורמות לכאבי ראש. עם זאת יש להבדיל בין כאב ראש הקשור במחלה שכיחה החולף לאחר ההחלמה בדרך כלל תוך מספר ימים, לבין כאב הראש המטריד והממושך הקרוי מיגרנה. התקפים חוזרים של מיגרנה מלווים את הסובלים ממנה במשך שנים.

מיגרנה מאופיינת בכאב באחד מצדי הראש. מדובר בכאב הולם וחזק שמוחמר במאמץ. התקפי המיגרנה מתחילים בדרך כלל במחצית אחת של הראש ובהמשך יכולים להתפשט לראש כולו.

מאפיינים נוספים של התקף מיגרנה: מתח ואי שקט, בחילות, הקאות, עצירות או שלשול, הפרעות ריכוז וחשיבה, רגישות לאור ותחושה של כבדות בראש ובעיניים.

מטרת הטיפול ברפואה הסינית הוא לטפל בשורש המחלה ולא רק להפחית כאב. כאשר מזהים את הסיבה לחוסר האיזון בגוף, מוצאים לעתים פתרונות למצבים, שכביכול לא קשורים למיגרנה כמו: מתחים, כאבי מחזור, הפרעות שינה ועייפות.

הפתרון למיגרנות, לפי הרפואה הסינית, הוא איזון המרידאנים המעורבים בכאב ראש וזאת על ידידיקור סיני, גם בזמן ההתקף עצמו. גם תזונה נכונה ושימוש בצמחי מרפא המותאמים לכל מאחת ואחד באופן אישי מסייעים להתמודד עם המיגרנה.

לפי הרפואה הסינית, לכל מזון יש טמפרטורה ואנרגטיקה שונה. חלק מהסובלים ממיגרנה יודע שמזונות מסוימים עלולים לעורר התקף. מדובר במזונות שומניים (מטוגנים, גבינות מותכות), מאכלים חריפים, בשר אדום, אלכוהול, בננות, שוקולד ומתוקים.

## כמה זמן נמשך הטיפול?

משך הטיפול במיגרנות נע בין חודש לחצי שנה - על פי חומרת הבעיה. בסופו של הטיפול צפויה ירידה משמעותית בתדירות ובעוצמת המיגרנה ואף היעלמותה.

## אולי עדיף לי פשוט לקחת טיפול תרופתי?

התרופות שניתנות לסובלים ממיגרנה הן בדרך כלל ממשפחת הטרופטמינים. תרופות אלו גורמות לשחרור של סרוטונין ומשפיעות על כיווץ והתרחבות של כלי הדם במוח, ולכן הן גם מייצרות תופעות לוואי. מחקרים מראים שיותר מ־80 אחוזים מהמשתמשים בתרופות כאלו לא מרוצים מהתרופות, שלא מצליחות בסופו של דבר להעביר את המיגרנה לחלוטין. לעומת זאת, הטיפול בדיקור סיני גורם לשחרור טבעי של חומרים כמו סרוטונין ואנדורפינים, אשר מטפלים בכאב בצורה טבעית וללא תופעות לוואי.

ד"ר זיו בר הוא רופא בכללית רפואה משלימה.

## נמאס לכם לסבול מכאבי ראש?

לכללית משלימה מגוון פתרונות לטיפול טבעי ללא תופעות לוואי שמצליחים לפתור בעיות כאבי ראש ומיגרנות כגון טווינא, דיקור סיני ושיאצו.



לחצו לכאן לפרטים נוספים

הקשורה למרידאן הכבד, לדוגמה, הכאב יתבטא בעיקר בצדי הראש ובלחץ באזור הרקות. כאשר המיגרנה קשורה לקיבה, הכאב יתבטא יותר בחלק הקדמי של הראש, באזור המצח והגבות.

## מיהם הקורבנות העיקריים של המיגרנה?

רוב התקפי המיגרנה שכיחים בקרב בני הגילאים 20 עד 40, אך גם ילדים צעירים, לעתים בגיל שלוש, סובלים ממיגרנות. מיגרנה היא אף הסיבה השכיחה ביותר לכאבי ראש אצל ילדים. אצל אנשים מעל גיל 50 הסובלים מכאבי ראש חזקים, בדרך כלל לא מדובר במיגרנה, אלא בבעיה רפואית אחרת הדורשת בדיקה רפואית.

## מדוע נשים סובלות יותר ממיגרנות?

נשים סובלות ממיגרנות פי ארבעה מגברים והסיבות לכך הן ככל הנראה הורמונליות. תימוכין לכך ניתן למצוא בקשר שבין העלייה בהתקפי המיגרנה אצל נערות לבין הופעת המחזור החודשי. בנוסף, נשים בהריון שסבלו ממיגרנות בעברן, מדווחות על העלמות כאבי הראש בתקופת ההריון. ירידה בשיעור המיגרנות ניתן לזהות גם אצל נשים שהגיעו לגיל המעבר ו שאינן מקבלות עוד מחזור חודשי.

## מה הקשר בין מתח נפשי לבין מיגרנה?

מתח יוצר הפרעה בזרימה החופשית של הצי (אנרגיה). כאשר האנרגיה לא זורמת טוב, היא מתחממת ועולה למעלה אל הראש. לכן, מומלץ לעסוק בפעילויות שעשויות להפחית את גורמי המתח: ספורט, מדיטציה, ריקי, צ'יקונג ויוגה.

## איך הרפואה המשלימה יכולה לעזור

### לי להקל על המיגרנה?

בתחומיה השונים של הרפואה המשלימה, ההסתכלות על האדם היא כעל מכלול שלם. ההתעניינות של המטפל היא לעומק האדם: מהו מצבו הרגשי, מה הוא אוכל ומהו אורח החיים שלו. הרפואה הסינית בוחנת את האדם באופן הוליסטי ועושה שימוש במגוון של כלים לטיפול במיגרנה:

- אקופונקטורה (דיקור סיני): שיטה עתיקת יומין של שימוש במחטים דקות להפחתת כאבים. בדיקור סיני, הגוף משחרר חומרים נוגדי כאב טבעיים לטיפול במיגרנה.
- צמחי מרפא.
- תזונה נכונה ושינוי אורח חיים.
- טווינא (פיזיותרפיה סינית).



# INFINITI

כושר תזונה העצמה

f אינפיטי יקנעם  
052-5628760

סטודיו לחיזוק ועיצוב הגוף





# ביות מלא

כדאי, בטח כדאי < < <

אחת ההחלטות הראשונות שלכם כהורים היא איפה יהיה התינוק במרבית הזמן מרגע הלידה ועד השחרור הביתה: בתינוקיה או בחדר אחד עם אמא. השהות המשותפת נקראת ביות והיא תורמת הרבה, בין היתר להנקה מוצלחת - וגם בתחום מפתיע במיוחד. ועל אפס הפרדה שמעתם?

3

הייתרונות של ביות: סיכוי טוב יותר להנקה מוצלחת, האם נחה טוב יותר, ההורים צוברים ביטחון בטיפול בתינוק.

2

ביות מלא: האם והתינוק שוהים ביחד במשך כל שעות היממה, פרט לזמני בדיקות ושקילות על ידי הצוות הרפואי.

1

ביות פירושו שהות משותפת של האם ושל התינוק בזמן השהייה בבית החולים. ברוב בתי החולים יש ביות חלקי ביות מלא.

## אפליקציית התפתחות הילד

הסלון בבית, בגן השעשועים - אפילו בארוחת שישי אצל ההורים - מהיום בכללית אתם שותפים למעקב האינטראקטיבי אחר התקדמות התינוק שלכם. רוצים לדעת עוד?



לחצו כאן להורדת האפליקציה לאנדרואיד



לחצו כאן להורדת האפליקציה לאייפון

כאשר התינוק נמצא ליד אמא, היא רואה את הסימנים ויכולה להביא אותו אל השד לפני שהוא מתחיל לבכות. בכי של התינוק מעלה סטרס אצל האם והתינוק יחד. כאשר מדובר בתינוק טרי, והוא וגם אמו עדיין לא מומחים בהנקה, יש חשיבות גדולה מאוד לדקות הרגועות שלפני הבכי על-מנת לחבר את התינוק לשד באופן הטוב ביותר.

אם התינוק נמצא בתינוקיה, יחד עם עוד תינוקות רבים, ואפילו אם הצוות מזהה את הסימנים המוקדמים שהתינוק רוצה לינוק וקוראים לאם, עד שתקומי ותגיעי לתינוקיה - איבדת זמן רגוע ויקר.

אחד המפתחות להנקה מוצלחת הוא ניצול הזדמנויות. חלק מהתינוקות, אם לא מגיעים אליהם מהר מספיק, יחזרו לישון בגלל המאמץ של הבכי. במקרה כזה עלולה האם לחשוב בטעות שהתינוק לא היה באמת רעב. דילוג על ארוחות בימים הראשונים עלול להביא לאובדן משקל ולצהבת אצל התינוק, ולמלאות-יתר כשדיים של האם.

## ביות מלא עוזר לאם להכיר את התינוק

בעבר, לאחר שאימהות ילדו, הן נשארו עם התינוק חמישה ימים לפחות בבית-החולים. כך היו להן הרבה הזדמנויות ללמוד על הטיפול בתינוק ולהכיר אותו לאט-לאט כאשר הצוות נמצא ממש ליד. אחרי החזרה הביתה, המשיכה סבתא בדרך-כלל לעזור בטיפול באם ובתינוק. כיום, יכולים תינוק ואם בריאים להשתחרר מבית החולים כבר אחרי 48 שעות, וסבתא לא תמיד זמינה לעזור בטיפול.

כאשר האם נמצאת יחד עם התינוק היא מתחילה להכיר מהר יותר אותו ואת ההתנהגות שלו: איך הוא נראה כשהוא ישן, איך הוא נראה כשהוא מתעורר, ומה מרגיע אותו.

האם מקבלת יותר הזדמנויות לטפל בתינוק, להחליף לו חיתולים ובגדים, לקלח אותו - וכך להכיר את הגוף שלו. היא יכולה לבקש שהטיפוליים הרפואיים והסיעודיים יעשו בחדר ככל הניתן. בביות ההורים שותפים פעילים יותר לימים הראשונים של התינוק, מה שתורם לביטחון שלהם לקראת היציאה הביתה, בטח כאשר מדובר בהריון ראשון.

**א**חרי שבמשך תשעה חודשים (פחות או יותר) הוא (או היא) הסתובב בתוך הרחם, התמתח ובעט, מגיע הרגע הגדול: הלידה! עבורכם ההורים מדובר ברגע מרגש ומאושר, אבל מה בנוגע לתינוק? אחרי שהיה רגיל לאזור הנוחות שלו, הוא יוצא לאוויר העולם ומתחיל להתקיים ללא תלות פיזיולוגית מוחלטת בגוף של האם. וזה לא פשוט.

אחת ההחלטות הראשונות שלכם כהורים היא איפה ישהה התינוק במשך האשפוז בבית החולים עד השחרור הביתה: בתינוקיה או בחדר אחד עם אמא? וכפי שתבינו מיד, מדובר בהחלטה עם משמעות רבה.

## מה זה ביות?

ביות (rooming-in) פירושו שהות משותפת של האם ושל התינוק בזמן האשפוז בבית החולים. קיימות מספר

### שיטות לבחירה:

ביות חלקי - האם שוהה עם התינוק בשעות מוגדרות המשתנות בין כל בית חולים, ולרוב הוא יטופל במהלך הלילה על-ידי האחיות בתינוקיה.

ביות מלא - האם והתינוק שוהים ביחד במשך כל שעות היממה (גם בלילה), פרט לזמני בדיקות ושקילות על-ידי הצוות הרפואי.

אפס הפרדה - בחלק מבתי החולים מאפשרים שהות משותפת ורציפה של ההורים עם התינוק ללא הפרדה לרגע - גם במהלך הבדיקות השונות, ועד לשחרור הביתה. הדבר מותנה במצב הבריאותי של התינוק ושל האם. מומלץ לבדוק כבר בשלב ההכנה ללידה בנוגע לשיטות הביות הקיימות בבית החולים שבו את מתכננת ללדת, והאם יש אפשרות לאפס הפרדה. ניתן לבדוק באתרים של בתי החולים, באמצעות הטלפון או בזמן הסיור לקראת הלידה.

### ביות מלא עוזר להנקה

התינוק מציג סימנים מוקדמים לכך שהוא מעוניין לינוק; מסובב את הראש מצד לצד (תנועת חיפוש), מוציא לשון, ומביא את הידיים לפה. בכי נחשב סימן מאוחר לרעב.



## הפתעה: אימהות נחות יותר!

לידה היא מאמץ גופני גדול לאם ולתינוק, ורוב היולדות זקוקות למנוחה ולזמן התאוששות. נוח לחשוב שאם התינוק נמצא ליד אמו, הוא יפריע למנוחה שלה, ולכן וכדאי "לנצל" את הזמן שמישהו אחר יכול לטפל בו על-מנת לישון ולהתאושש. מחקרים מראים שדווקא ההיפך הוא הנכון: אימהות נחות טוב יותר כאשר התינוק נמצא לידן! למה? כי אנחנו מתוכננות ביולוגית לטפל בתינוק שלנו. כאשר התינוק לא לידן, אימהות רבות מתוחות מכך שהן לא יודעות מה

קורה: האם הוא בוכה? האם הוא זקוק לי? המתח מפריע ליכולת של האם להירגע ולשקוע לתוך שינה. כאשר האם קרובה לתינוק, היא חשה בצרכיו מהר יותר וכך קל יותר להרגיע אותו. תינוק רגוע חוזר לישון מהר יותר, וכך גם האם. היא גם לא צריכה לקום וללכת לתינוקיה להנקה. היא פשוט אוספת אותו מהעריסה שלידה, מיניקה וחוזרים לישון.

## לסיכום, האם ביות כדאי?

בוודאי! לשהות המשותפת יש יתרונות רבים וחשובים לימים הראשונים אחרי הלידה, על חלקם כתבנו כאן. מחקרים גם מראים שביעות רצון גדולה יותר מחוויית האשפוז שאחרי הלידה אצל אימהות שהיו בבית.

אריקה רוזנשטוק היא יועצת הנקה מוסמכת ומנהלת תחום טיפת חלב במחוז שרון-שומרון של כללית



קרקס  
של

יהודים < < <

מחזה קומי מרגש מאת רוני ברודצקי ודניאל כהן-לוי -  
עיבוד לספרו עטור הפרסים של נתן אנגלנדר "גלגול  
בפארק אווניו".

בלב ברוקלין ניו יורק, בירת העולם החופשי, מתקיים  
מיקרו קוסמוס של יהודים, בעלי פאות, לובשי שחורים  
ומגבעות, ממש כמו אבותיהם "שטעטעל" באירופה.  
זר המתבונן בהם מהצד טועה לחשוב שהם חלק מקרקס,  
ולא סתם קרקס - קרקס של יהודים.

רוחמה מחפשת לעצמה שיער חדש כדי לחזור ולהרגיש  
יפה. גיטה דווקא רוצה להסיר את השיער הצומח על  
סנטרה, ומי יודע, אולי גם למצוא אהבה. בונה רוצה  
לשלם סוף סוף את החשבונות, אבל בעלה, בטלן ירא  
שמיים, מעדיף את בית הכנסת על החשמל שבביתם.  
כולם נאבקים להשתרש בסביבתם החדשה, מבלי לאבד  
את זהותם.

המחזה מציג פסיפס אנושי קומי-דרמטי, מצחיק,  
אפלולי, מבריק ושובר-לב כאחד, החושף את הקונפליקט  
התמידי שבין עקירה ושורשים ומאיר את הפנים השונות  
של משמעות הקיום היהודי בעולם המאה העשרים, ואת  
הדילמות השונות של יהודים דתיים נוכח אתגרים שמציבים  
בפניהם החיים המודרניים.

זוהי הצגה שנייה של היוצרת רוני ברודצקי שעולה  
בתיאטרון חיפה. יצירת הביכורים שלה, "אקווריום" -  
בה מבצעת הקבוצה החיפאית ליפסינק להקלטות  
דוקומנטריות של שיחות בין קשישים - זכתה להצלחה  
רבה ולביקורות משבחות.

בימוי: רוני ברודצקי  
בהשתתפות: סיגלית פוקס, לירית בלבן, יעל לבנטל, שרון  
דנון, אייל רוזלס, יואב בר לב, רון ריכטר, ולדי פסחוביץ

**24.9 יום ראשון 20:30 תיאטרון חיפה**

**25.9 יום שני 20:30 תיאטרון חיפה**

**26.9 יום שלישי 20:30 תיאטרון חיפה**

**27.9 יום רביעי 16:30 תיאטרון חיפה**

**27.9 יום רביעי 20:30 תיאטרון חיפה**

**להזמנת כרטיסים:**

**בטלפון: 04-8600500**

**או למעבר לאתר- הקליקו כאן**





# פימו פוליומרי

מתנות לראש השנה  
עם אפשרות להזמנה אישית

[alexb160889@gmail.com](mailto:alexb160889@gmail.com) | 0546551604











STAS DESIGN  
גלריה לעיצוב שיער



# יופי יש קורת גג אחת

לכל העושה טיפול פנים בקליניקה של הקוסמולוגית יוליה פיכמן

**תספורת מתנה - מאמן התספורות סטס דיזיין**

(שווי המתנה 170 ש"ח)

בתוקף עד ה- 30.11.2017

רח' התמר 6 | מרכז מסחרי | יקנעם עילית | 04-959-7567



קניון שער הצפון



# שנה טובה וירוקה

## סדנאות יצירה אקולוגיות ברוח חגי תשרי

תחילת שנת הלימודים החדשה מביאה עמה התחלות חדשות רבות, אך עבור הורים רבים אינה מהווה פתרון כולל לתעסוקה לילדים בשעות אחר הצהריים. סדנאות "עשה זאת בעצמך" חדשות שיועברו בחינם בקניון שער הצפון מציעות לילדים זמן של יצירה, הנאה, לימודים וכיף גדול בו יכינו הילדים אביזרים שימושיים לחגי תשרי תוך שמירה על ערכי איכות הסביבה. ובנוסף מופעי הילדים האהובים.

במהלך כל חודש ספטמבר יקיים קניון "שער הצפון" מגוון הדרכות, סדנאות ומופעים לילדים שיוודאו שאת החודש הראשון לחזרה ללימודים יחוו הילדים בצורה מהנה וחינוכית ואף יצאו עם מתנות, קישוטים ואביזרים שימושיים לסוכה ולשולחנות החג. בין הפעילויות ייהנו הילדים מסדנאות הכנת איגרות ברכה לראש השנה, בה יקבלו חומרי גלם משובחים, הדרכות וטיפים ליצירת איגרת מושקעת, מסדנה להכנת חבקי מפיות לשולחנות החג שיבטיחו ששולחן החג הקרוב יעוצב באופן אישי, ייחודי ומושקע, מסדנאות להכנת קישוטי סוכה ייחודיים בעלי ערך מוסף של מחזור ומודעות אקולוגית, וכן ממופעי הילדים האהובים כגון "ממלכת האגדות" "טוויגי גיבור הבריאות", "תלתלית וזקו" "בריו למה" המשעשע ועוד.

הכניסה חופשית

תאריכים: 5-27/9/2017

שעות: החל מ-16:30

רח' דרך חיפה 30, קריית אתא



קניון שער הצפון



# מתחילים את השנה בסדנאות ומופעים לכל המשפחה בקניון שער הצפון



**יום שלישי, ה- 5/9, 16:30 - 18:30**  
סדנת יצירה- עיצוב וקישוט מחברת אישית-  
אקולוגיה בגובה העיניים, יוצרים ירוק



**יום רביעי, ה- 6/9, בשעה 17:30**  
מופע ילדים - ממלכת האגדות  
האחים טובי וטובית מוצאים ספר אגדות מיוחד.  
תוך כדי דפדוף הם נשאבים לתוכו ומגלים שעולם האגדות האהובות  
והמוכרות התערבבו לסיפור אחד גדול.  
מופע מוסיקלי עשיר בדמויות ומלא בדמיון והומור.



**יום שלישי, ה- 12/9, 16:30 - 18:30**  
סדנת יצירה- הכנת איגרות ברכה לראש השנה -  
אקולוגיה בגובה העיניים, יוצרים ירוק



**יום רביעי, ה- 13/9, שעה 17:30**  
מופע ילדים - טוייגי גיבור הבריאות  
טוייגי גיבור הבריאות מנסה לעצור את "נמקת מוקתית"  
שמפיצה לכלוך ומחלות בעזרת הצוות שלו "כוח טוייגי" והילדים  
לומדים כמה בריא להיות בריא. האם יצליחו יחד לעצור את נמקת מוקתית.  
מופע מוזיקלי, מקורי, מצחיק ומשעשע המשלב בובות גדולות מאוד.



קניון שער הצפון



# מתחילים את השנה בסדנאות ומופעים לכל המשפחה בקניון שער הצפון



**יום שני, ה-18/9, בשעה 17:30**

מופע ילדים - תלתלית וזוקו

מופע קסום ומצחיק לכל המשפחה. תלתלית יוצאת למסע מרתק למצוא תיבה סודית ומסתורית. בדרך, תפגוש חברים טובים שיעזרו לה לפתור את החידה. זוקו הקוסם יעלה ויהפנט את כולם במופע קסמים מדהים ואולי בעזרת שיתוף פעולה וחברות אמיתית הם יגלו את התשובה. המופע משלב שירים מקוריים ושירים שכולם מכירים תפאורה מיוחדת, בובות והמון הפתעות.



**יום שלישי, ה-19/9, 16:30 - 18:30**

סדנת יצירה - הכנת חבקים למפיות לשולחן החג - אקולוגיה בגובה העיניים, יוצרים ירוק



**יום שלישי, ה-26/9, 16:30 - 18:30**

סדנת יצירה - הכנת קישוטי סוכה - אקולוגיה בגובה העיניים, יוצרים ירוק



**יום רביעי, ה-27/9, שעה 17:30**

מופע ילדים - בריו למה?

בריו, האיש שבמחזורתו "הלמדע" תמצאו תשובה לכל שאלה ואם לא ידע ישאל את "למה" חברתו הטובה שתעזור לפתור את החידה. (בריו וחבריו החדשים למה וככה) למה וככה שתי בובות מקסימות ומצחיקות שיש בהן המון רצון לעזור יחד עם הילדים... ימצאו תשובה לכל שאלה. ואולי גם מסתתר במופע סיפור אהבה. מופע משעשע מצחיק צבעוני ומרחיב אופקים עם המון מוסר ולמידה בשילוב 8 בובות מקוריות, שירים מקוריים ורקדניות.



ג'אוו אא  
ספקי החתונה  
המומלצים ביותר

 mit4mit

חווה דעת איכותיות של מתחננים אמיתיים

# מכירים את זה שאסון גדול "נוחת עליכם" ככה פתאום...?

בני ה-14, מאיה בת ה-11 ותומר בן ה-6.  
דודי המיוחד והמדהים שלנו לפתע - באחת  
(כמו שנהגה לומר נעמה,  
שהדריכה אותנו במסע בפולין) - נקטף מעמנו.  
נתקפנו בתחושות הלם וכאב עצות,  
הלב והראש קיוו שאולי זה פשוט סרט רע,  
שנתעורר ממנו בעוד רגע.

שאלה שכיחה וטבעית העולה במצבים דומים  
היא: "למה???".  
על ה"מדוע זה קרה" באופן טכני - סביר שאנשי  
המקצוע יענו בהמשך.  
על ה"למה" העמוק יותר - למה דווקא לדודי  
שלנו? - קשה יותר לענות.  
"תפילת השלווה" שכתב ריינהולד ניבור -  
עשויה לחזק את כולנו במצבים כאלה ואחרים:  
"אלי,  
תן לי את השלווה  
לקבל את הדברים שאין ביכולתי לשנותם,  
האומץ לשנות את אשר ביכולתי  
ואת התבונה להבדיל בין השניים."  
יהי זכרו ברוך...

## למידע נוסף על רייקי ועליו תמצאו:

באתר <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)

מכירים את זה שאסון גדול "נוחת עליכם"  
ככה פתאום...?

זה תופס אותך חזק בבטן,  
ומשאיר אותך המום, כואב ומתקשה  
לקבל את רוע הגזירה.  
לנו במשפחה זה קרה ממש לאחרונה...  
את מה שישראל קראה ושמעה עליו  
בתקשורת -

טייס המסוק הצבאי שנהרג במהלך  
תרגיל,

אנחנו חווינו אישית...

דודי זהר ז"ל - טייס במילואים ובכיר  
באלביט, הוא בעלה של גלית, אחותו של  
בעלי חיים, ואב ל-4 ילדים: דניאלה ושחר



# סמי מיזוג אוויר וחימום לרכב

תיקון מיזוג אוויר וחימום  
לכל סוגי הרכבים



במתחם מועצה אזורית מגידו (סמוך למוסך ראם)  
אטיאס שלמה | 04-9937517 | 054-8010570



# מה היא קללה?

לטוב , והן למוטב (ההיפך מהטוב). גם ובעיקר כשיישנם כשלים. כל מומחיות נבנית מכך. (זו עדות ששמעתי מרופא בכיר ומפורסם).

אז מה הקשר לפרשת השבוע?

**"ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה"**

הפרשה עוסקת בין היתר במאכלות אסורות. המאכל שהאדם צורך ביום יום בונה את הווייתו.

ישראל מצווים לאכול בהמות הצורכות ירק בלבד עם מאפיינים פיזיולוגיים מוגדרים. אופי המזון הנצרך משפיע על מהות האדם.

מכאן שכל הבהמות ללא המאפיינים הכתובים, או החיות הטורפות ובעלי החיים הארסיים לא נמצאים בסל הקניות של התורה הקדושה.

נו? ומי מאתנו שבכל זאת משתדל לשמור, האם בכך גם בנה את אישיותו?

התשובה היא לא. לכולנו יש מה לתקן. אנו בעולם של תיקון. ועצם ההבנה שיש מה לתקן היא כבר מתקון לברכה ולא חלילה ההיפך.

## מכירים את המשפט?

אל תסתכלו עלי כך, אני מניח תפילין כל יום...אני מדליקה נרות... אני מקדש... סבא שלי היה רב... וכו' מפליא?

בכלל לא. התורה והמצוות הן הדבק של עם ישראל.

מכיוון שעם ישראל מהווים חטיבה אחת שנאמר: בני (לשון יחיד) ישראל (לא נאמר כך על שום אומה) "משמע שאנו קיימים מתוקף היותנו בן של בורא העולם.

אנו משלימים האחד את השני. (עם כל זאת זו לא סיבה לשאוף למינימום) נו? אבל מה עושים עם המחלוקות? הרי מאז ומעולם היו מחלוקות, התשובה:

אכן כן.

בכל מערכת ישנן מחלוקות. ומתוך המחלוקות נבנים. עובדה: זוגיות, אם לא היו מחלוקות (לא שזה חיוב המציאות, והשאלה היא היכן מרימים יד ופורשים) לא היו בונים מערכות יחסים.

כל מערכת נבנית מתוך ניסיונות, הן

אריה שלום

arieslom1@bezeqint.net