

תוכן אסור שגור

טוויסט

גיליון 28 << כ"א בכסלו | 22.12.2024

לגדל
מהלב



מדור חדש!
לגדל מהלב
|| הרב חנניה מנס

9.

דמי חנוכה ככלי ללימוד
|| ארגון פעמונים

10.

משתלם להפקיד כסף
|| ר. נחשון

13.

עיצוב תמונות
|| ד. ברזון

22.

מתנת חנוכה בלעדית למנויי טוויסט

"סדר הדלקת נרות חנוכה" מעוצב בשבילכם!



דבר העורך

חנוכה. אורות. צללים. אור בוקע מתוך עלטה.
חנוכה כבר כאן. ככה אנו מכירים אותו: חנוכה.
אבל, כמו לכולנו.. יש לו עוד שמות, חלקם קדמוניים
וחלקם חדשים..
כמו: חג האורים. זהו השם המליצי של חנוכה
בתרבות הישראלית.
חג של אורות מסנוורים, שרשראות וקשקושים
שנלקחו היישר מחגת הנוצרים הנחגגת מספר
ימים
לאחר החנוכה...
ומדוע כך? מדוע שם זה לא קנה שביתה בליבנו?
ומדוע איננו מתפתים להחזיק בשם זה?
כי חנוכה איננו חג של אורות ופרהסיא!
הוא חג של אור הבוקע מתוך החושך.
לילה. עלטה. קור. ומתוך הבית מרצד נר יהודי קטן.
זו עת לחזק את האמונה בכך שדווקא מתוך
החושך יבוא האור..
שבכל הסתרה נמצא איתנו אבינו שבשמיים!
חנוכה שמח לכולנו!

עיצוב:

TNFA

להצטרפות לקבלת
המגזין לחצו כאן או
חפשו בנדרים פלוס

טוויסט



הכוונה לקבלת בהירות בלימוד

סדרת מאמרים
מהגר"ש קניבסקי
שליט"א

מוצאים 'גישמעאק' בגמרא!

להשכיחם תורתך!

יותר משרצו היוונים להפסיק ולעצור את לימוד התורה

היוונים רצו להשכיח את לימוד התורה!

ברור אפוא – שהמטרה שלנו בימי החנוכה היא: להזכירם תורתך! וזו אכן משימה לא פשוטה בדור שלנו. שהרי בשביל לזכור – צריך בהירות! צריך חיבור! נצרכת אהבה! ורבים היום בני התורה שמלינים על חוסר טעם וחיבור ללימוד התורה"ק. בסדרת המאמרים הקרובה ננסה להעניק הדרכות ועצות לצורת הלימוד הנכונה.

תחילה נחדד את היעד בעת הלימוד:

איננו לומדים גמרא כדי ליצור 'חבורה', כדי להבין 'ר' חיים' וכדי לנתח חקירה..

אנו לומדים כדי להנות מדברי הגמרא עצמה!

נחדד זאת בסיפור הבא:

באחת השבתות – נפגשו מרנן הרב שך ורבי שמואל רוזובסקי בהיכלה של ישיבת פוניבז' בשבת בבוקר, מספר שעות לפני התפילה.

למעשה, ר' שמואל היה הראשון להגיע, וכשהצטרף אליו הרב שך – אמר לו ר' שמואל, שהיה עסוק בניגון נפלא של גמרא עם פרש"י, כמתנצל: "היות והיום יום שבת קודש, ולא מוטל עלי העול להכין את השיעור היומי – אני מנצל את הזמן לעונג שבת: לימוד גמרא עם פרש"י!"

ואילו הרב שך? הוא נענה ואמר לר' שמואל: "בשבילי, העונג שבת שלי הוא ללמוד גמרא בלי רש"י!"...

על כן, בראש ובראשונה, עלינו לזכור כי העיקר – היא הגמרא. המטרה שלנו הינה להבין את הגמרא, שהיא הבסיס. בגמרא יש גישמעק ומתיקות, לא פחות מאשר בשטיק'ל קצות החושן!...

זו ההדרכה הראשונה לכל באי שערי טעם מתיקות התורה!

(נערך משיחותיו)

מדור
תורני

ליקוט עצות
והדרכות

רה"י
הגאון רבי
שלמה
קניבסקי
שליט"א

ראש ישיבות
'קרית מלך'
'ותפארת ציון'



חולה?

מתמודד עם מחלה ומתקשה להשיג את זכויותיך
הרפואיות והכספיות?

מסלול איתכם ואתם מסודרים

המסלול שלכם לראש שקט מול המרכזים הרפואיים
וביטוח לאומי ועוד גופים ציבוריים

סיוע
במיצוי
זכויות
רפואיות
וכספיות
ועוד

הקלה נפשית ופיזית
מהחולה ובני משפחתו
וחסכון של זמן וטרחה
בהסדרת העניינים נוכח
הבירוקרטיה מול
המרכזים הרפואיים,
ביטוח לאומי, חברות
ביטוח פרטיות ועוד

לחצן
המשפחות

**ארסון מסלול נוסף במטרה לתת חזנה גם
לכני משפחתו של החולה,**

שלא תמיד יודעים איך וכיצד לעזור לו לקבל את זכויותיו, ואף
במקרים שבני המשפחה יודעים לעשות זאת, לא תמיד יש את הזמן
והיכולת לטפל בזה בשגרת החיים, ולזאת ארגון מסלול נותן מענה
וחסכון של זמן וטרחה גם מבני המשפחה

לחצן
החולים

**ארסון מסלול נוסף במטרה לתת לחולה
הקלה נפשית ופיזית**

בכך שיש מי שיוסיר וינהל את ענייניו הרפואיים לנוכח הבירוקרטיה המצויה
ולקבל מענה מהיר ומיטבי מהם, וכמו כן, לקבל סיוע במיצוי זכויות כספיות
וזכויות אחרות (כגון תג נכה, פטור מאגרת רישוי רכב ועוד) מביטוח לאומי
ומחברות פרטיות ומעוד גופים ציבוריים

הגשת מסמכים למרכזים רפואיים ושמירתם
בתיק אישי לשימוש בשעות הצורך של
החולה להתקדמותו הרפואית והשגת זכויותיו



סיוע בהשגת הזכויות הכספיות ועוד זכויות
המגיעות לחולה מביטוח לאומי, חברות
ביטוח פרטיות ועוד גופים ציבוריים



ניהול התיק הרפואי של החולה
מול המרכזים הרפואיים ומעקב
אחרי התקדמותו



מסלול איתכם ואתם מסודרים
מסלול

054-8328381

להצעת מחיר וליצירת קשר

maslul4you@gmail.com



בשביל לברר את התשובה לשאלה הפשוטה "למה חשוב ללמוד", אני מציע לקחת צעד אחורה ולשאול שאלה מקדימה:

מה זה "ללמוד"?

השאלה נשמעת מוזרה. אנחנו לא יודעים מה זה ללמוד?! הרי זה מה שאנחנו עושים כל היום מגיל ילדות!

אבל, מכיון שכבר למדנו קצת בחיים ויודעים מה זה לומד'ס, אנחנו יודעים מהנסיון שבכל שאלה הכי פשוטה, כאשר מתיישבים להגדיר ברורות את התשובה - מגלים שישנם כמה צדדים. גם בנידוננו לא נוותר ונשאל: כאשר אנחנו באים לסדר א', פותחים את הגמרא ומתחילים ללמוד, מה אנחנו עושים עכשיו? **איזו כותרת ניתן לעיסוק הזה?** מה נסביר לחילוני מצפון תל אביב שיפקח עלינו עיני עגל וישאל:

"אחי, מה אתה עושה עכשיו? מה אתה מתנדנד פה?"

התשובה הפשוטה והמקובלת הינה: לימוד תורה הינו - הוצאת מילים קדושות מהפה, מילים שאמר הקב"ה למשה בסיני או שהתחדשו במהלך הדורות על ידי חכמי התורה: התנאים, האמוראים, הראשונים והאחרונים. זו מהותה של העשייה הזו. "לעסוק בדברי תורה". אנחנו עוסקים בדברי התורה, כלומר, אומרים דברי תורה או חושבים עליהם.

מה התועלת שבעשייה הזו? מה הענין להוציא מהפה או מהמחשבה מילים קדושות? למי זה תורם ומה זה תורם?

ההסבר על רגל אחת הוא - "אנחנו מחזיקים את העולם". את זה נגיד לחילוני מצפון תל אביב שאין לו כלים להבין דברים עמוקים. אבל לעצמנו

נרחיב את הדברים, כדלהלן:

תכלית הבריאה היא שיהיה קשר בין הקב"ה לברואיו, והקשר הזה נוצר על ידי לימוד התורה. התורה היא ספר שכתב הקב"ה בכבודו ובעצמו, וחכמת התורה המופיעה בתורה הינה חכמתו של הקב"ה, ולכן כל עיסוק בחכמה זו הוא התקרבות אליו. התקרבות זו משפיעה ברוחניות ובגשמיות הן על הלומד עצמו, והן על העולם כולו (ראה הרחבת הדברים בחלק א', פרקים ה' ו' ז').

בקצרה: אנחנו מקדישים את חיינו להגיד ולחשוב דברי תורה כמה שיותר. מטרת האמירה הזו הינה ליצור אצלנו קרבת ה', שזו תכלית כל הבריאה.

עד כאן - התשובה הפשוטה והמקובלת.

בשבוע הבא נרחיב על כך



לפרשת מקץ

"ויהי מקץ שנתיים ימים, ופרעה חולם... ויקץ פרעה, וישן ויחלום שנית... ויהי בבוקר ויתפעם רוחו".

התורה מתארת לנו את האדם החזק בתבל באותם ימים, פרעה מלך מצרים, שנחשב לאל על ידי כל האימפריה המצרית, הכח שלו היה אדיר, בלתי מוגבל, הוא יכל בהינף יד לצוות שיהרגו את כל הילדים שנולדים במצרים, או כל ציווי מטורף אחר.

אבל חלפו שנתיים ימים, 'ופרעה חולם', הוא לא עשה שום דבר ראוי לציון, לא תרם שום דבר לאנושות, ייתכן בהחלט שהרג הרבה אנשים בשנתיים האלו, אבל למען האנושות הוא לא עשה כלום, חלם חלומות. וגם כאשר מגיע לו החלום הזה, הוא חוזר לישון. מכיון שהוא חוזר לישון, בעל החלומות מביא לו שוב חלום, אולי זה ינענע אותו, אבל לא, הוא מחכה לבוקר, ובבוקר, הוא נשמע די משועמם 'ותיפעם רוחו', לא יותר. מתוך שעמום הוא קורא ליוסף, והשאר היסטוריה.

הפרשה הקודמת פותחת במלים "וישב יעקב בארץ מגורי אביו בארץ כנען. אלה תולדות יעקב יוסף...". יעקב ישב בארץ בה נולד אביו יצחק, דור שני בסך הכל, איזו חשיבות כבר יכולה להיות מישיבה קצרה של יעקב בארצו? ביקש לישב בשלוה,

קפץ עליו רוגזו של יוסף. בסה"כ פעולות של רועה צאן שאף אחד בעולם לא הכיר.

אבל, אומרת לנו התורה, מה שהתרחש עם אותו רועה צאן שאף אחד לא הכיר, ובסה"כ ביקש לשבת בשלווה בארץ מגורי אביו, היה הרבה יותר משמעותי ממה שעשה פרעה, שיושב על כיסא המלכות, עליו ישבו אבותיו כבר אלף שנים. עובדה, מי שהעיר את פרעה מחלומו והביא אותו לעשות משהו, היו תולדות יעקב, 'אלה תולדות יעקב יוסף', בעוד פרעה חולם חלומות, המפתח לחלומו של המלך האדיר, נמצא בראשו של הרועה האסור בבית האסורים.

פרעה נכנס להיסטוריה בתור כלי שרת בידי זרע יעקב, עד כדי כך שהתורה אפילו לא מציינת את שמו הפרטי של פרעה (כמו בנביא 'פרעה נכה', 'פרעה שישק'), המשמעות שלו הוא רק בתור מי שמקיים את חלומות יוסף, ולאחר מכן מקיים את גזירת 'ועבדום ועינו אותם', ולבסוף, ליבו נעשה כבד, כדי שיוכל להתקיים על ידו 'גם את הגוי... דן אנוכי, ואחרי כן יצאו ברכוש גדול'.

אם לא היה המעשה של וישב יעקב וכו', לא היינו יודעים שום דבר אודות פרעה, ההיסטוריה היתה שוכחת ממנו. קברו היה עשוי להתגלות על ידי ארכיאולוגים, אבל בתודעה האנושית, לא השאיר שום דבר. רק בתודעה של עם ישראל ושל כל

העמים שאימצו את תורת ישראל, פרעה נזכר בתור כלי שרת לקיום מה שיועד לאבות.

בהשוואה הזו מלמדת אותנו התורה את הכח הטמון במעשהו של הפרט, מתבונן מן הצד היה בטוח שההיסטוריה נכתבת שם בארמונות פרעה, ומעשיהם של הרועים בארץ כנען הם שום דבר מבחינתה. אבל אנחנו בני אברהם, יודעים שלפעמים ההיסטוריה נוצרת על ידי אותו אחד בודד שעומד מעבר אחד של העולם וכולם מן העבר השני, ורק לעתיד לבא יבינו את המשמעות של מעשיו.

פרשת מקץ נקראת תמיד בחנוכה, וגם ימי החנוכה מסמלים יותר מכל את אותו מסר, בירושלים שלטו באותו הזמן מצביאים גדולים של אנטיכוס, ניקנור, ליזיאס, וראשי המתייונים שניהלו את העיר: יאסון, מנלאוס, אלקימוס, צופה מהצד היה יכול להיות בטוח שהשמות האלו יכנסו להיסטוריה בזכות פעליהם הגדולים. אבל מי שנכנס להיסטוריה היו דוקא מתתיהו ובניו, אנשים אנונימיים שהתחבאו אז במערות, וכל השמות המפורסמים נזכרו בהיסטוריה רק ככלי שרת בידיהם של החשמונאים. מתתיהו ובניו זכו להוסיף חג בלוח החגים של עם ישראל, שנקבע עד אז רק על ידי נביאים. זה הכח הטמון במעשה של אדם אחד שפועל בשם ה', וגם מול אנושות שלמה.

מדור
תורני

במחשבה
תחילה

הרב יהושע
ענבל





מלאכות האסורות לנשים

◀ נהגו הנשים שלא לעשות מלאכה בעוד שהנרות דולקים, ואין להקל להן (שו"ע ס' תר"ע סעיף א'), והוא בערך חצי שעה (משנ"ב שם).

שאלה: איזה מלאכות נוהגות הנשים לא לעשות בשעת ההדלקה?

תשובה: הנשים נוהגות לא לעשות מלאכות שאסורות בחוה"מ, כגון תפירה, כביסה,



גיהוץ וכדומה, אבל בישול ואפייה עושות (בעל ה"אגרות משה" זצ"ל, בעל ה"קהלות יעקב" זצ"ל, הגרי"ש אלישיב

זצ"ל). ויש מחמירים שכל מלאכה שיש בה עמל, יש להימנע מלעשותה (קובץ "מבית לוי" בשם בעל "שבט הלוי" זצ"ל).

ח"ד עמ' ק"ל, "ארחות רבינו" ח"ג עמ' ט"ו).



מתני בדקתם פעם אחרונה

כמה מס **לכם** **כל חודש??!**

יתכן שמגיע לכם החזר לפחות על חלק ממנו!!



יותר מדי אנשים שכלל לא חשבו שמגיע להם החזר מס, אחרי הבדיקה המקצועית שלנו קיבלו לחשבון הבנק שלהם סכומים של עשרות אלפי שקלים!! וכל זה מבלי להתאמץ או להתרוצץ!

ש"ח מס החזרים
מציעים לכם בדיקה ללא עלות

התקשרו עכשיו ללא התחייבות

058-321-9613

a0583219613@gmail.com

כן, גם בתיקים שכבר הוגשו הצלחנו להוציא החזרים ללקוחות המופתעים!;

כי על הלוח הזה,
אנחנו המומחים בכללי המשחק.



ילדים מאורגנים מצליחים בחיים

ספר חובה בכל בית!

**הקומיקס שיסדר לילדים שלכם
את הארונות, הילקוטים, והציונים.
בשילוב קטעי עבודה עצמית מאתגרת.**

לקבלת הקורס הדיגיטלי של אלופים בסדר
 "ילדים מסדרים בעצמם" בחינם!
לחצי כאן

רק שלוש דקות.
רק שבע דקות.

רק עֲשֵׂה פְּרִיטִים
וְזֶהוּ.

נסדר את הרצפה, את הנעלים והמשחקים - ודי.

בואו ביחד, ונעשה את זה!

יעל זלץ, מומחית בינלאומית, המלווה חברות וארגונים מביאה כלים מעולם הניהול גם לילדים שלך. כדי שישדרו בעצמם את החפצים שלהם וילמדו להיות אחראים. יעילים ושמהים בסדר



הוצאה והפצה: "יפה נוף" ניתן להשיג בחנויות הספרים המובחרות

[illegible]

1-599-581-581 // YEFE.CO.IL // משלוחים בכל רחבי הארץ

**הקורסים
יתקיימו בעז"ה
בירושלים
ובבני ברק
קורס לגברים
וקורס לנשים
בנפרד**

תאחזים כלכליים

**ההזדמנות שלך להשקעה במקצוע מבוקש
כהכנסה מכוונת מהצד עם שליחות**

הקורס מועבר
בשידור חי
משתי תפיש
ורחוק

מההרו להירשם
מס' המקומות
מוגבל!

**אימון מקיף במודל שלושת השלבים של מסילה,
היחיד שהוכיח את עצמו במשך 25 שנה אצל אלפי מתאמנים**

בין נושאי הקורס -

שליטה בהוצאות < לחתן את < השפעה והנעת < הבנה והתנהלות < נדל"ן < מוכר ע"י איגוד
וניהול תקציב < הילדים בכבוד < אנשים ותהליכים < פיננסית חכמה < ושוק ההון < היועצים והמאמנים

לפרטים ולקבלת סילבוס הקורס»

שלווחה 1  02-5000-475

או בחייל MESER@MESILA.ORG

מסילה
לכלכלה ובווה



לכבוד הטור החדש שאנחנו עומדים בפתחו,

ברכותי שגורות למערכת "טויסט" על ההתחדשות המרעננת, במגזין רב העומק שלהם.

החיים זורקים עלינו אתגרים, אבל בתוכנו טמון הכוח להתמודד איתם ולצמוח. בטור הבא, אשתף אתכם בכלים מעשיים להעצמה אישית ולשיפור איכות החיים. הגיע הזמן לקחת את השליטה על החיים שלכם.

בטורי, נעמוד כל שבוע על תובנה נוספת, אשתף אתכם בטכניקות פשוטות ויעילות להעצמה אישית, שיעזרו לכם להשיג את המטרות שלכם ולהיות האדם שאתם רוצים להיות!

לבינתיים אשים לנגד עינכם בשבוע זה את דברי הרבי מפיאסצנא: "אל תבכו לממית, בכו תבכו גם להולך ומת, העולם מתאונן על הפקרת החיים כעת, ועל המתאבדים שנתרבו רח"ל.

ואני מוסיף לדאוג גם על החי ההולך. לא המית עצמו ומ"מ מת הוא"...

בברכה.

הרב חנניה מנס

מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר.

להערות / הארות - n3201525@gmail.com



**בועימות
שיח**



**מדור
צמיחה
כלכלית**

**מדברים
עסקים**

נחום ברוק

טוויסט

שנולדים למשפחות עם כסף ויש אנשים שנולדים למשפחות שאין להם כסף וזה מה שעושה את ההבדל. המחקרים מראים שכדי לדעת עם כמה כסף תגמור בחיים - אמר, יותר חשוב לדעת עם כמה התחלת, זה חשוב יותר מכל דבר אחר."

ואז הוא אמר משהו שגרם לי לנקודה למחשבה: "כשמסתכלים על ההשפעה של חינוך פיננסי לבד על התנהגות פיננסית, ההשפעה שלו מאד נמוכה. לעומת זאת מי שיודע על הנושא הפיננסי, רוכש ידע מקצועי, הוא לומד ויודע איך לחשוב על כסף ומקבל הרגלים יותר נכונים. אם ההורים מקנים דחיית סיפוקים, מחשבה על חיסכון, הבנה מה זה כסף ושלא חייבים לצרוך את כולו בבת אחת, הבנה מה זה שוק המניות, חשיבה

בהיבט התורני ידועים דברי ה"פלא יועץ" בשער דעת שמדבר על זה באופן ברור, וז"ל: "לכן יצא אדם למלאכתו ולעבודתו ויעיין מאד כפי דעתו איזה דרך ישכון אור להביא טרף לביתו ולשמר בריאותו וגם ה' יתן הטוב", דהיינו - שאנשים יכולים להתקדם מבחינה כלכלית ולהגיע רחוק שיש, ורק צריך לקנות דעת איך לעשות את זה.

פגשתי לפני מספר חודשים את פרופסור דן אריאלי, מומחה לכלכלה התנהגותית ושאלתי אותו: למה יש אנשים שמתעשרים ויש כאלו שלא, האם יש בזה איזה מנגנון פנימי שגורם לזה לקרות?

אריאלי התייחס לשאלה והשיב: "יש ביטוי באנגלית שהתרגום שלו בעברית זה 'לוטו הלידה' - בסוף, הוא אמר - 'יש אנשים

בטור היום אני רוצה לדבר על שאלת השאלות, לאו דווקא בתחום הכלכלי, אלא באופן כללי על כל תחום בחיים. מדוע יש אנשים שמצליחים מאד, מבחינה אישית, מבחינה כלכלית, הם מתקדמים כל הזמן מגשימים את החלומות שלהם, מיישמים את המטרות שלהם, וגם משתכרים היטב בדרך כלל. ויש כאלו שפחות. הם מתקשים להתקדם, מתקשים לצמוח, מתקשים לעוף קדימה, מבחינה כלכלית וגם מבחינה אישית.

אני חושב שהשאלה הזו מעסיקה את כולנו. כמובן שאנחנו כיהודים מאמינים יודעים שהכל משמים, אבל יש מקום גם להשתדלות, ולכן חשוב לדעת איך עושים את זה ואיזה כלים יש בשביל שבאמת נוכל לצמוח.

צמיחה כלכלית כדרך חיים





מדור צמיחה כלכלית

מדברים
עסקים

נחום ברוק

טוויט

לצמוח צריך לרכוש ידע ולעבור תהליכים, גורמת לנו להקניית צורת חיים שעוזרת לנו לעבור אותם נכון יותר, לשקול לפני קבלת החלטות ולרצות לצמוח.

במסגרת תהליכי הליווי אנחנו ממש רואים איך שהמעגל הזה עובד. מי שמסתכל על ה"כאן ועכשיו" קשה לו לעשות שינוי כלכלי, קשה לו להתייעל וקשה לו להבין איך הוא לא ירכוש עכשיו לחג באלפי שקלים למרות שאין לזה כיסוי. לעומת זאת מי שמרגיל את עצמו מחד לדחיית סיפוקים ומאידך חושב קדימה על צמיחה כלכלית, רוכש ידע כלכלי שגורם לו להגדיר לעצמו יעדים ובונה תוכנית עבודה איך הוא יגשים אותם, זה סוג האנשים שגם מצליח לעשות את זה בסופו של דבר. הוא מתנהל בתקציב באחריות מתוך שמחה והבנה שזו הדרך שהוא בחר לעצמו. כשיש ידע ותוכנית עבודה, המוכוונות שלנו היא לצמיחה כל הזמן וזה מגשר על כל המהמורות שבדרך. זה יוצר דרך חיים של צמיחה רוחנית, כלכלית, אישית ובכל המובנים.

אנשים שצריכים את התוצאות באופן מיידי, קשה להם לחשוב על צמיחה, הם צריכים לראות את מה שהם עושים כאן ועכשיו. הדחפים שלהם הם מידיים וקשה להם לשלוט בזה. בדרך כלל

גם סוג נושאי השיחה שלהם והדברים שהם מתעניינים בהם יהיו מאד מסוימים. לאנשים כאלה יהיה קשה בחלק של התייעלות כלכלית ושליטה בהוצאות לאנשים האלו מאד קשה. הם רגילים שהכל מגיע מהר ובאופן מיידי, הם יוציאו המון כסף על

מזון מהיר וכיוצ"ב – מה שיוביל לכך שבשורה התחתונה יהיה להם פחות כסף.

קחו לעומת זאת מקצועות אחרים, אדם שעובד כמטפל ריגשי, עו"ס, אדם שעובד בראיית חשבון, בהייטק – במקומות האלו אופי העבודה בנוי על תהליכים, ובנוי על רכישת ידע. דברים לא קורים בזבנג וגמרנו. ההבנה הזו שכדי

על המקצוע והתעסוקה בחיים, יש לזה יתרון מאד גדול. בנוסף לזה יש לאנשים שונים יכולת שונה לעמוד בדחיית סיפוקים. בנוסף לזה יש אנשים שנחשפים יותר וקשה להם יותר לעמוד בזה.

"בחברה החרדית" הוא הדגיש – זה קיים פחות, אנשים נחשפים פחות ומצליחים יותר לדחות סיפוקים."

אני רוצה לתת דגש על מה שהוא אמר – דגש על רכישת הידע ודגש על החלק של

עמידה בפיתויים ודחיית סיפוקים, ולהראות איך שהמעגל הזה קשור באופן ישיר גם למקצוע של האדם, לפרנסה שלו, ובסוף גם כמה כסף יעמוד לרשותו במהלך החיים.

שימו לב איזה אנשים עובדים כנהגי מוניות למשל (הדוגמה נלקחה להדגמה ולא לגופו של אדם, אלא פשוט על מחקרים שנעשו על שוק העבודה) – זה בדרך כלל



דמי חנוכה ככלי ללימוד

מרבית בתי האב נוהגים לתת מעות חנוכה לילדיהם. מנהג זה מהווה הזדמנות מצוינת לשיח על כסף ולהקניית כלים לניהולו.

דמי הכיס הם הזדמנות חשובה להורים להעניק לילדים אימון פיננסי להתנהלות כלכלית אחראית שיידרשו לה בעתיד. באמצעות דמי הכיס הילדים יכולים להתאמן בניהול תקציב, בדחיית סיפוקים, בתכנון עתידי, בבניית סדרי עדיפויות וצורך בוותור, שגם הוא פוגש אותנו לעתים בחיים. נוסף על כך, מהווים דמי הכיס בסיס להגדרת גבולות ויחסים לסיוע כספי של ההורים, היום כאשר הילדים קטנים וכן בעתיד.

אז איך מלמדים את הילדים שימוש נכון בדמי הכיס?

שמונה נרות להארת דמי כיס לילדים (ושמש אחד):

1. שיח – מתן דמי הכיס לילד מהווה הזדמנות לשיח בנושא כסף: כסף אינה מילה גסה ויש להבין מהו כסף, מאין הוא מגיע וכיצד מוציאים אותו.

2. הגדרת מסגרת דמי הכיס – לכל גיל הצרכים הייחודיים לו. וכמו המשפט הידוע על הילדים והצרות

עם הילדים גדלים גם הסכומים וההוצאות. בעת מתן דמי כיס יש להגדיר בשיתוף הילדים את גובה דמי הכיס והתדירות שבה הם ניתנים.

3. כללי השימוש בדמי הכיס – לכל בית יש חוקים וכללי התנהגות משלו. בעת מתן דמי כיס יש להגדיר למה משמשים דמי הכיס, מה ניתן לקנות בהם ומה לא. הגדרה ברורה של הכללים תסייע בהתמודדות על טענות שכיחות של ילדים, כמו "זה הכסף שלי ואני אקנה בו מה שאני רוצה".

4. צריך ורוצה – דמי הכיס הם דרך מצוינת ללמידת סדרי עדיפויות בהוצאתו. יש דברים שאנו צריכים לקנות ויש דברים שאנו רוצים לקנות. הגדרת צריך ורוצה בגיל צעיר תסייע לילד בבגרותו להבחין ולתעדף את הוצאותיו.

5. צרכנות נבונה – דמי הכיס הם הזדמנות להקניית כלים: השוואת מחירים, החלטות צרכניות, שיח על מותגים ושוויים האמת, ניתוח מבצעי מכירה והבנת המשמעות הצרכנית שמאחורי הפרסומות.

6. ניהול תקציב – דמי הכיס הם תקציב שיש לדעת לנהל: יש לתכנן את דמי הכיס, לדעת כמה יש, על

מה הוצא הכסף וכמה נשאר. כל ילד בהתאם לגילו.

7. עצמאות – דמי הכיס הם כלי לילדים ולילדות לחוות חופש החלטה ועצמאות, והזדמנות להורה לתרגל "שחרור" משליטה. הכול כמובן בתוך הגבולות שהוגדרו לשימוש בדמי הכיס.

8. עידוד לחיסכון והשקעה – הענקת דמי הכיס היא הזדמנות מצוינת ללמד את הילד פרק בערכו ובחשיבותו של החיסכון ושניהול נכון של כסף יכול להביא כסף נוסף.

9. שמש – כלל המאיר את כולם: דמי הכיס הם הדרך שלנו להפוך להורה אפקטיבי המכין את ילדיו להתמודד בהצלחה עם משימותיהם כמבוגרים מבחינה פיננסית ובכלל. בדקו בכל שלב מהי המטרה שלכם בנושא והאם קידמתם את ילדיכם ונתתם להם כלים להתמודדות עם המציאות שבה הם יחיו את חייהם כבוגרים.

הענקת דמי הכיס הנועשית בדרך נכונה, היא הזדמנות וכלי מעולה להעצמה ולחינוך ערכי ופיננסי שבאמצעותו יזכו ילדינו בעתיד להמשיך לברך על הנסים שהיו לאבותינו ולהבטיח להם ולילדיהם נפלאות תשועות ותשואות.



מדור צמיחה כלכלית

התנהלות נכונה

—
ארגון פעמונים



מתי משתלם להפקיז כסף

לתוך פיקדון בנקאי?



אברהם וחיותה משקיעים הרבה כסף במצות מאוד מהודרות ובכלל, הוצאות חג הפסח אצלם גדולות במיוחד. בכל פעם, הם מהרהרים בסביבות פורים כיצד ישלמו את הוצאות הפסח השנה.

מדי חנוכה ופורים, אברהם וחיותה מקבלים מההורים של אברהם דמי-חנוכה ודמי-פורים, והכספים האלו נכנסים ל'עובר ושב' בתוך חשבון הבנק, ו'נעלמים' כי הם מצטרפים להוצאות הכספיות הרגילות.

השנה, שמעו אברהם וחיותה על האפשרות של 'לסגור כספים בתוך פיקדון בבנק'.

הם הבינו שאם הם 'ייסגרו' את דמי-החנוכה ודמי-הפורים שהם מקבלים מההורים של אברהם בתוך פיקדון, הרי שהכספים האלו כבר לא 'ייעלמו' בתוך חשבון הבנק וישמשו להוצאות השוטפות מתוך איזו שהיא תחושה ש'יש כסף החודש' ואפשר להתרווח קצת.

אברהם וחיותה העבירו את הכספים שקיבלו



מההורים לפיקדון בנקאי.

הם ידעו שפיקדונות כמעט ולא צומחים, אולם, מאידך, הם גם בדרך-כלל שומרים על ערך הכסף, ואינם חשופים למפולות בשוק-ההון, וזה הדבר שמקנה להם את האיכות המיוחדת שלהם, שגורמת להם להתאים לחסכונות לטווח קצר יחסית, של כמה חודשים, משום, שאין כאן שום ציפייה שהכסף ייצמח, אלא, רק, שישמור על ערכו, ויעזור לאברהם וחיותה לשלם בנחת בלי דאגות את הוצאות חג הפסח.

דוגמא נוספת.

זאב וטליה מפרישים בכל חודש סכום כסף קטן לתוך פיקדון בנקאי, משום שהם אוהבים להיות רגועים בקשר להוצאות כמו קלקול מוצרי-חשמל, ודברים מפתיעים מסוג זה שהמשכורת החודשית שלהם, שהיא מצומצמת והדוקה, אינה יכולה לשלם להם.

זאב וטליה מרגישים רגועים יותר, משום



מדור
צמיחה
כלכלית

שוק
ההון
—
ר' נחשון



מדור
צמיחה
כלכלית

שוק
ההון

ר' נחשון

טויס

להורים של עפרה בצרפת.

כשאנחנו יודעים להשתמש בצורה מושכלת במוצריי-החיסכון השונים, אנחנו יכולים לעזור לעצמנו לחיות בצורה רגועה ונינוחה עם כסף. אנחנו יכולים להרגיש כיצד הקב"ה דואג לנו לכל מחסורנו, ולכל הוצאה שלנו, הוא שולח לנו את הכסף מראש, מוכן ומצפה לנו באהבת הבורא.

שנזכה לברכה בכספים שלנו, שלא 'ייעלמו' לנו בתוך ה'עובר ושב' בבנק בהוצאות על דברים שלא רצינו 'באמת' להוציא עליהם, אלא, שנזכה להוציא את הכספים בשביל לממש את המטרות שלנו.

הערה: אין לראות בתוכן זה המלצה כלכלית או ייעוץ כלכלי, וכל צעד כלכלי שייעשה על בסיס תוכן זה הוא על אחריות המבצע/ת בלבד

אם מעניין אותך לשמוע על דרכים נוספות להרוויח כסף למען הילדים, בעזרת ידע כלכלי מעשי, בעזרת הטבות שלא שמעת עליהן ובעזרת ריביות כשרות למהדרין – הכנתי לך מדריך שמסביר איך להרוויח יותר כסף מ'חיסכון לכל ילד', שכבר יש לכם אותו, ממילא.



שהם יודעים, שיש להם סכום כסף שמצטבר לאיטו בתוך פיקדון בנקאי. אמנם, כסף זה אינו צומח במיוחד, אולם, הוא שומר על ערכו ומיועד לתת להם תחושה טובה, של "יש כסף". אם הם יצטרכו לתקן את המזגן, או כל הוצאה אחרת חריגה – יהיה להם מאיפה לקחת את הכסף.

דוגמא אחרונה.

זמיר אוהב מאוד למכור ארבעה מינים לפני חג הסוכות. זמיר מפקיד את הכספים שהוא מרוויח בעבודתו בפיקדון בנקאי שמיועד לנסיעה הקבועה של המשפחה בחג החנוכה להורים של עפרה, שגרים בצרפת. זמיר ועפרה רגועים בקשר לשאלה 'איך נממן את הנסיעה השנתית להורים'. הם יודעים שמחכה להם כסף בפיקדון בנקאי מהעבודה של זמיר במכירת ארבעה מינים.

הכסף אמנם אינו צומח במיוחד, אולם, הוא שומר על ערכו, ומיועד לתת להם את האפשרות שיהיה 'שמור' ולא ייתמסמס על הוצאות רגילות משום שהוא נמצא בתוך ה'עובר ושב', אלא, הוא מחכה ומצפה, שמור ומוגדר, בתוך פיקדון בנקאי עד לעת הנסיעה



המח הווירטואלי

ללמד רובוט לדבר
בשפתך האמנותית:
מדריך קצר לשיתוף
פעולה יצירתי

פרק 05



לאונרדו AI: כלי בינה מלאכותית פורץ דרך!

במאמרים הבאים בעז"ה נסקור את כלי ה-AI השונים הזמינים למעצבים, נבחן את יתרונותיהם וחסרונותיהם, ונספק כלים מעשיים ליישומם בתהליך העבודה.

במאמר הנוכחי, נתמקד בתוכנת לאונרדו AI.

לאונרדו AI היא פלטפורמה חדשנית המבוססת על בינה מלאכותית, המאפשרת למשתמשים ליצור תמונות, איורים ועיצובים גרפיים באיכות גבוהה. הכלי נותן מענה למעצבים, יוצרי תוכן, בעלי עסקים ואף משתמשים פרטיים המעוניינים ליצור ויזואליים מרשימים בקלות יחסית.

אופן השימוש בלאונרדו AI:

השימוש בלאונרדו AI אינטואיטיבי ופשוט:

הרשמה: יש להיכנס לאתר הרשמי של לאונרדו AI ולבצע הרשמה.

הזנת הנחיות: לאחר ההרשמה, ניתן להתחיל ליצור תמונות על ידי הקלדת תיאור טקסטואלי של התמונה הרצויה. לדוגמה, ניתן להזין "חתול עם כובע וכוס קפה על רקע פריזאי".

התאמה אישית: לאונרדו AI מאפשר התאמה אישית של התמונות שנוצרו, כגון שינוי סגנון, צבעים, קומפוזיציה ומאפיינים נוספים.

יצירה ועיבוד: לאחר הזנת הנחיות, האלגוריתם של לאונרדו AI מעבד את הבקשה ויוצר תמונה בהתאם. התהליך לוקח לרוב שניות ספורות.

יתרונות לאונרדו AI:

פשטות ומהירות: יצירת תמונות באמצעות לאונרדו AI היא פשוטה ומהירה, ואינה דורשת ידע טכני מוקדם. איכות גבוהה: התמונות שנוצרות באמצעות לאונרדו AI הן באיכות גבוהה ומציגות רמת פירוט וריאליזם מרשימה.

פתוח בנטפרי: יתרון גדול מאד, לאונרדו AI נתמך ע"י חברות הסינון השונות.

מגוון אפשרויות: לאונרדו AI מציע מגוון רחב של אפשרויות התאמה אישית, המאפשרות למשתמשים ליצור תמונות ייחודיות ומותאמות לצרכיהם.

חסכון בזמן ומשאבים: השימוש בלאונרדו AI יכול לחסוך זמן ומשאבים יקרים, במיוחד עבור משימות עיצוב שגרתיות.

פלטפורמה חינוכית רחבה- בשונה משאר כלי AI שמצריכים מנוי, בלאונרדו גם משתמשים חינוכיים יכולים להנות ממגוון רחב של אפשרויות ליצירה.

גישה נוחה: ניתן לגשת ללאונרדו AI דרך אתר אינטרנט, מה שמקל על השימוש מכל מחשב.

חסרונות לאונרדו AI:

תלות בהנחיות: איכות התוצאה תלויה במידה רבה באיכות ההנחיות שניתנות למערכת. הנחיות לא מדויקות או לא ברורות עלולות להניב תוצאות לא רצויות.

חוסר שליטה מלאה: למרות אפשרויות ההתאמה האישית, למשתמש אין שליטה מלאה על כל פרט בתמונה הסופית.

סיכום:

לאונרדו AI הוא כלי רב עוצמה המציע פתרון חדשני ליצירת תמונות ועיצובים. הוא מתאים למגוון רחב של משתמשים, החל ממעצבים מקצועיים ועד למשתמשים פרטיים. למרות כמה חסרונות, היתרונות הבולטים של לאונרדו AI הופכים אותו לכלי משמעותי ובעל פוטנציאל רב בתחום העיצוב והיצירה הדיגיטלית.

טיפ נוסף: מומלץ להתנסות בגרסת הניסיון (אם קיימת) כדי להתרשם מהיכולות של לאונרדו AI ולקבוע אם הוא מתאים לצרכים שלך.



מדור
AI

מלחמת
מוחות

אילה עסיס
מתמחה
באומנות AI

בואי להיות מאסטרית בלאונרדו AI

הקורס היחיד שממשיך לעדכן אותך בכל שינוי בתוכנת לאונרדו!





מדור
התפתחות
והתנהלות

תחשבו
על זה

ברוך פייגר



על הכביש, איננו נכנסים לעומק, ולא מבינים מה היה צריך להתרחש כדי שהתמור הזה יתלה כאן, מולנו, ויבהיר לנו את הדרך. היה כאן מהנדס שקבע איזה תמור צריך להיות, ואיפה הוא יהיה תלוי, יש משרד ששלח בקשה לדפוס, הדפיסו, הובילו, בדקו, תלו. על כל תמור על הכביש, על כל פרוסת לחם שאנו מחזיקים ביד, עבר תהליך ארוך עד לתוצר המוגמר, עשרות אנשים היו מעורבים בתהליך הזה, והוא לקח זמן.

אבל אנחנו לא רואים את התהליך. אנחנו רואים ורוצים רק את התוצאה.

כשאנו רואים בעל עסק מצליח, איננו מזהים את התהליך הארוך שהוא עבר כדי להגיע לכאן. תהליך ארוך ומייגע של פתיחת

הדוגמה הפשוטה שכולנו מבינים, היא שאף אחד מאיתנו לא עמד מול אריזת הלחם אצלו במטבח, והבין שמאחורי הלחם הזה, יש תהליך

אבל אנחנו
לא רואים
את התהליך.
אנחנו רואים
ורוצים רק את
התוצאה.

ארוך. חרישה, זריעה, קציר, ניפוי, טחינה, לישה, אפיה, פריסה, אריזה, הובלה, סידור על המדף, ובטח עוד כמה וכמה שלבים בתהליך שפרחו מזכרוני. כשאנו רואים תמור

אני לא מאלה שנהנים להתבכין על תהפוכות ה'דור הצעיר'.

אין בי חיבה מיוחדת למשפטים קנטרניים שמתחילים במילים, "הדור שלנו"...

לא בגלל שאין חסרונות, לא בגלל שאין אתגרים. יש גם יש. אבל אנחנו צריכים ללמוד להתאים את עצמנו, ולעשות את המיטב למרות החסרונות והאתגרים.

עוד יותר מכך, מעבר לחסרונות ולאתגרים ש'דור האינסטנט' מציב בפנינו, ניצבים בעיקר יתרונות והזדמנויות.

אך אם יש דבר אחד, שממש מונע את ההצלחה ממי שחי רק לפי כללי שנת 2023, הוא הרצון לראות את התוצאות 'כאן ועכשיו'.

תרבות
הכאן
ועכשיו





מדור
התפתחות
והתנהלות

תחשבו
על זה

ברוך פייגר



אלא גם מהתהליך עצמו.

כך, האתגרים והמשברים שנכוננו לנו בדרך, לא יגרמו לנו להישבר ולהתייאש, אלא לאסוף את עצמנו ולהתקדם הלאה, בעקביות, עד להצלחה הגדולה, בסייעתא דשמיא.

אז מהי המטרה שלכם?

מהו התהליך הנדרש כדי להגיע

למטרה?

ואיך אתם גורמים לעצמכם ליהנות ממנו?

בהצלחה!

להתראות בשבוע הבא

ברוך פייגר

ברוך פייגר

לתגובות, שאלות והערות:

office@feiger.co.il



ברוך, הגעת כדי לייאש אותנו?

חלילה! ממש לא!

אני פה כדי להסביר, שאנחנו אמורים להבין שמאחורי כל הצלחה יש תהליך, ואם אנו רוצים להגיע להצלחה אמיתית - אנו נדרשים להבין את התהליך, להתכונן אליו, ולהיות מוכנים לעבור אותו.

אחרת - הכישלון ידוע מראש.

כדי לעבור את התהליך הזה בהצלחה, ולהגיע לתוצאה הרצויה בסופו של דבר, העיקר הוא כמובן להסתכל, לאורך כל הדרך, ולהיות חדורי מטרה, להבין מהי המטרה שאליה אנו שואפים להגיע, ולחתור אליה כל הזמן.

והעיקר - ליהנות גם מהדרך, לשאוב סיפוק והנאה, לא רק מהתוצאה,

עסק, בחירת המיקום המתאים, האנשים הנכונים, המוצר המושלם, שירות מצוין, הנהלת חשבונות, ייעוץ עסקי, פיתוח וקידום.

בוודאי שאיננו מזזהים את הימים מלאי החששות, הלילות חסרי השינה, הרגעים המייאשים שהיו לו בדרך, ההתעקשות להמשיך למרות הקשיים, האחריות הכבדה שמוטלת על הכתפיים.

אנחנו לא רואים את כל זה. אנחנו מחפשים ישר את התוצאה, שואפים להגיע מיד להצלחה.

מה לעשות, שזה ממש לא עובד כך...?

מאחורי כל סיפור הצלחה, יש תהליך ארוך, מייגע ולפעמים אפילו מייאש.



התמונה המנצחת הצבת מטרות חודשיות



עוד כלי חזק שיכול לתת לכם דחיפה קדימה לעבר ההצלחה בחיים, האישיים והעסקיים כאחד.
כלי הצבת מטרות הוא שיטה ותיקה ומוכרת בעולם ההתפתחות האישית והעסקית, שמטרתה לעזור לנו להגדיר באופן ברור וביצועי מה אנו רוצים להשיג ואיזה טווח זמן.

במקום לחלום בצורה כללית שקשה למדוד, הצבת מטרות הופכת רעיונות כלליים לתוכנית פעולה ברורה ומדידה.

זה אנו קובעים ומשווקים יעדים ממוקדים (כמו הגדלת מכירות או פיתוח מיומנות חדשה), מפרקים אותם לשלבי ביניים יומי-שבועי, ובכך אנו מתקדמים בצורה עקבית ומבוקרת. כלי זה אינו נועד רק ל"גדולים" או ל"מצליחנים", אלא מתאים לכל אחד המעוניין לנוע קדימה, למקד את מאמציו, להישאר על המסלול, ולחוות תחושת הישגים.

דמיינו את עצמכם ניצבים בתחנת אוטובוס. אתם יודעים בדיוק לאן אתם רוצים להגיע - מקום מסוים בעיר או יעד מוגדר.

גם אם תצטרכו לחכות דקות ארוכות, תמתינו בסבלנות לאוטובוס הנכון, משום שיש לכם יעד ברור. לעומת זאת, אם אין לכם מושג לאן אתם נוסעים, כל אוטובוס שיעצור בתחנה עשוי לפתות אתכם לעלות עליו,

רק כדי לגלות שהגעתם למקומות שלא באמת משרתים אתכם.

כך בדיוק קורה כאשר אנחנו מטרות ברורות בעסקים או בחיים אישיים: אנחנו מתפתים ללכת לכל כיוון, מבזבזים זמן ואנרגיה, ולעיתים מרגישים תקועים במקום.

אחד הכלים היעילים ביותר לשמור על התקדמות ועל פוקוס הוא מצבת מטרות לטווח קצר - למשל, מטרות חודשיות.

חודש הוא פרק זמן ממוקד דיו כדי לראות תוצאות אמיתיות,

אך לא ארוך מדי עד שנאבד את הסבלנות או את המוטיבציה להצליח. איך עושים את זה?

הגדרת יעד חודשי ברור ומדיד: התחילו בבחירת מטרה מרכזית לחודש הקרוב. אישית/עסקית.

פירוק יעדי ביניים שבועיים: חלקו את היעד החודשי לארבע מטרות קטנות יותר, אחת לכל שבוע.

הגדרת משימות יומיות ברורות: מתוך המטרות השבועיות, גזרו פעולות יומיות מדויקות.

גמישות והתאמה לנתונים בשטח: בעת הצורך תחליפו את הדרך להשגת המטרה.

מעקב והערכה בסוף החודש: הגיע סוף החודש? בדקו מה הושג. האם הגשמתם את היעד?

מה למדתם מהתהליך?

רשמו את התובנות שלכם, ומה לשפר בפעם הבאה. כך, בכל מחזור חודשי אתם משתפרים, מדייקים ומתקדמים בקצב אחיד ויציב לעבר ההצלחה.

רוצים לשתף בהצלחות שלכם, כתבו לי במייל, בהצלחה רבה, רבקי אביטל

r0527171877@gmail.com



מדור
התפתחות
והתנהלות

נבחרת
כותבים

רבקי אביטל



אין לי זמן!



מדור
התפתחות
והתנהלות

לב
הבית

יעקב דובדבני



אומרת, שהמריבה היא רק הדוגמה, הבעיה נמצאת בקשר, קשר לא תקין יוצר בעיות, ואם לא נתקן אותו, נפגוש כל פעם סיפור חדש מאותו שורש מקולקל.

אלא מה, שלתקן את השורש באמת לוקח זמן, והבשורה שלי היא, שהשיטה שאיתה אני עובד, היא מהקצרות ביותר שיש, היות והיא ממוקדת מאוד ולכל מפגש יש יעד, ותוך זמן קצר רואים שיפור, והתהליך כולו מסתיים לאחר חודשים ספורים.

נקודה למחשבה: אין לי זמן זה דבר יחסי, טבעי שנדחה דברים לא נעימים, אך יחד עם זאת, כאשר הקשר בינכם יהיה תקין, אתם תמצאו הרבה יותר זמן להנות יחד.

מוזמנים ליצור קשר

pl0527668883@gmail.com

או בטלפון: 0527668883



שאלה:

אנחנו בני זוג שעסוקים מאוד ביומיום, ממש כמו שאומרים: מצאת החמה עד צאת הנשמה.

והמצער הוא, שאת הרגעים המועטים שאנחנו כבר כן מצליחים להיות יחד, אנחנו מנצלים לריב...

זה פשוט 'אוכל' אותי כל פעם מחדש, למה אנחנו לא מצליחים לתקשר, מה צריך לשנות כדי שהקשר בינו יהיה טוב יותר.

הבעיה היא שאין לנו זמן לטפל בעצמנו, לא שנראה לי שהבעיה שלנו כל כך מסובכת, אלא שהחיים שלנו מאוד עמוסים.

תשובה:

אם הציפיה שלכם היא לפגישה וגמרנו, למישהו שייתן איזה רעיון מבריק לפשרה, אין לי איך לעזור לכם.

כי השיטה שאיתה אני עובד

את מוזמנת לגלות עולם של אומנות עכשווית דקורטיבית מעניקה סיפוק, חדוות יצירה ומלאת השראה, במפגש שבועי מעשיר ומענג שימלא אותך באנרגיה חיובית עם קבוצה איכותית ומפדבקת

בואי להגשים חלום וליצור יצירות מופת

www.markeru.com



צמרי
את
הפנאי
שלך
*ב"ציור בצמר"
מרהיב

סדנא חדשה ומרתקת // ציור בצמר // 6 מפגשים
קורס חדשני ליצירת תמונות נופ, ובעלי חיים בתכת מימד בצמר כבוד, חוויה מהנה ומשחררת

מגוון קורסים
מקצועיים
וסדנאות קצרות
מחאים
לחובבות אומנות
ונמלאיות
מומלץ לשעות
רשות כמורות
בשבועות
הכשרה למנחות
לאומנות ומדריכות
בחינוך הבלתי פורמלי

יצירת מופת
מכון חרדי לאומנות עכשווית

יצירת מופת, מכון חרדי לאומנות עכשווית בהנהלת רוחמה שטרן מובילים במגזר בקורסים וסדנאות מקצועיים מאז 2004

052.761.8538 | 03-6169298 | mofet@neto.net.il | בן נרי





שלום וברכה!

מקווה שאתם מרגישים מעולה!
אני רוצה השבוע לעשות סכום ביניים
שיסדר לכם ולי את כל מה שפתחנו עד
עכשיו, לפני שאני מתקדמת הלאה
לפני זה משהו חשוב שכבר כתבתי ואני
כותבת שוב כי הוא חשוב - תפתחו
את הראש! אני בטוחה שחלק מכם זה
דברים חדשים שיכולים לסתור הרבה
ממה שהתרגלתם לחשוב ולדעת מגיל
אפס, תנסו לתת למשהו חדש להיכנס. זה
דברים שנחקרו ונבדקו שנים על גבי שנים,
מיליוני אנשים טופלו והבריאו ע"י שיטת
הרפואה - בריאות הזאת שאת בסיסה
אני מלמדת אתכם...

גופינו המשוכלל שואף כל הזמן לאיזון
= לבריאות וגם עושה בשביל זה כל מה
שיכול וזאת ע"י פינוי הסיבה לחולי -
הרעלים. (שמגיעים לגופינו מכל מקום
אפשרי אוויר, עור, תזונה לקויה ועוד ועוד)
חולי מגיע ממשוואת רעלים שמתחילה
להיות לרעת הגוף כלומר - רעלים
מצטברים יותר ממה שמתפנים ואז
מתחילות המחלות.

אסביר את זה מכיוון נוסף

כשהגוף מזהה רעלים, באופן טבעי ובריא
לגמרי הוא מתחיל לפנות אותם דרך
איברי הפינוי: מעי - צואה, כליות - שתן,
ריאות - נשימה, עור - זיעה. אם הולך לו

טוב, מעולה (: הוא מגיע לאיזון, אך, אם
לא מספיק לו הצורה הבריאה והטבעית
הוא עובר הלאה, לפנות באופן קצת
אגרסיבי שעלול לעצבן הוא פולט אותם
החוצה ואת זה נחוזה ע"י אחד מהתופעות
הבאות: נזלת, שיעול, שלשול, הקאה,
פריחה ועוד. אלו הם תופעות של ניקוי!!!
הגוף פולט רעלים החוצה.

כאן מתחילות הבעיות שאנחנו עושים -
האם אנחנו נותנים לניקוי הזה לעבוד?
נותנים לרעלים לצאת? לרוב, התשובה
היא לא. מה כן? תרופות! נזלת? לוקחים
תרופה לייבש. שיעול? לוקחים תרופה
נוגדת שיעול. שלשול?? היסטריה! אין דבר
בריא יותר משלשול - הגוף מ-נ-ק-ה את
עצמו, תנו לו להוציא, להתנקות! לגמרי כך
עם נזלת - זה טוב! זה רעלים שיוצאים,
תנו להם.

במקום לחסום - תשחררו.

בוא נמשיך - כשלוקחים תרופות,
וחוסמים את הרעלים מלצאת, הם לא
הולכים לשום מקום, הם נשארים ולא רק
שהם נשארים הם שוקעים יותר עמוק
ופוגעים יותר עמוק ואז מגיעה, הדלקת.
דלקת אוזניים, דלקת גרון, דלקת ריאות.
דלקת זה רעלים שמצטברים יותר עמוק,
לא יצאו והתחילו לפגוע ברבדים עמוקים
יותר ולייצר בהם. אז מה עושים? רופא!
מה עושה הרופא? לרוב הדלקות -

רוב הרופאים - נותנים - אנטיביוטיקה
שאמנם עוצרת את הדלקת, מחסלת
את החיידקים, אך, היה פה ריפוי? לא!!
עכשיו נוצר מצב מצער עוד יותר: הגוף
צריך להתמודד גם עם הנזקים שיצרה
האנטיביוטיקה וגם עם הרעלים ששוב, לא
הלכו לשום מקום, אלא מעמיקים עוד...

לא נלאה אתכם יותר מידי, רק תחשבו
מה עכשיו קורה? הרעלים ממשיכים
לרדת עמוק יותר עד שמגיעים ופוגעים
בתאים עצמם, ניוון איברים ורקמות,
פגיעה בתפקוד ובחלוקת התאים ואלו
הם מחלות כבר קשות, כואבות ומורכבות
יותר לטיפול.

את כל זה אפשר וצריך לעצור בזמן!!!
כדאי עד קריטי להקשיב לדיבורים של
הגוף, הראשוניים, העדינים, ולא לחכות
ולהגיע למצבים מורכבים וקשים יותר
לטיפול.

למבוהלים: תזכרו שמכל מצב אפשר
לצאת! אנשים יצאו ממחלות ומצבים
קשים מאוד!

ו --- הכי חשוב להשקיע בבריאות וחזק
הגוף ולא לחכות לשום סימן. כבר הזכרנו
ש - "להקדים רפואה למכה" מתאים כאן
מאוד.

מעניין, נכון? נמשיך בעז"ה!!



דיוסת שיבולת שועל

בריאה ומזינה יותר משהייתם רגילים.

מה צריך?

זרעי שיבולת שועל שלמים

תבלינים לפי הטעם (קינמון, ציפורן, אגוז מוסקט)

מים

אפשרות - ממתיק בריא (דבש/סילאן/תמרים/מולסה וכד')

איך מכינים?

שוטפים היטב את הזרעים ומשרים במים כמה שעות מבשלים עם מים. (כמות המים תלויה ברמת הסמיכות שאתם אוהבים ניתן להתחיל עם כיווי הזרעים ועוד 2-3 ס"מ מעליהם ואח"כ להוסיף לפי הצורך)

מבשלים עד שמתרככים ומוכנים לאכילה (אפשר לטעום וכך להיות בטוחים) משך הבישול הוא בערך 25 דק'

טוחנים במוט בלנדר (בסיר הבישול) ואם מרגיש מידי סמיך אפשר להוסיף מים ולטחון עוד

ניתן לתבל ולהמתיק עם דבש איכותי/סילאן/חתיכות תמרים או כל פרי אחר וכן כל סוג של אגוזים

ולשדרוג הטעם והבריאות מתאים כאן מאוד כמה כפות שקדייה!! (חמאת שקדים שעשירה בסידן פי כמה מחלב ומכילה חלבון איכותי וכן מגבירה ומשביחה חלב אם) תנסו זה טעים ומזין מאוד!

לילדים שאוהבים דייסות זה אפשרות מעולה מכל הבחינות, ואם מוסיפים שקדייה אתם מקבלים ארוחה מזינה מאוד!!

לבריאות!

שלום לשיבולת השועל או שהרבה מכם מכירים בשם "קוואקר"

יש את הקוואקר הדק ויש את העבה, אך הם לא המוצר המקורי, הם בעצם מוצר מעובד של הגרעיני/גריסי שיבולת שועל שגדלים בתוך סוג של שיבולים (בדומה לחיטה ושעורה) יש להשיג את הגרעינים בעיקר בחנויות טבע (נראים קצת כמו אורז מלא). אם כבר אוכלים קוואקר - תעשו את זה עד הסוף - עם הגרעינים עצמם ותרוויחו את כל הערכים השווים שיש בשיבולת שועל בלי שחלקם יהרסו (מה שקורה בקוואקר)

אז למה שיבולת השועל? כי היא מזינה מאוד!! למה? כי היא עשירה למדי בשלל ויטמינים ומינרלים ובמיוחד בסיבים תזונתיים שחלק מהתועלות שלהם זה ספיחת כולסטרול במעיין, הם עוזרים בעיכול ומומלצים לסובלים מעצירות.

מהגרעינים בעצמם הכי זמין טעים ונוח להכין דייסה ויש אין סוף דברים שאפשר להכין מהקוואקר הדק והעבה כמו גרנולה, עוגות, עוגיות ואפילו לחמניות!

כפי שאמרנו הכי רווחי להשתמש בגרעינים בעצמם ואיתם להכין---





בהצלחה!

דבי ברזון

אדריכלות ועיצוב פנים

058-4447595

debbyberzon@gmail.com



**מסגרות עם תמונות יוסיפו לבית שלכם אופי וטאצ'
משפחתי, אבל כדי להימנע מעומס ומראה מבולגן,
בואו נלמד איך לעשות את זה נכון:**

מומלץ לתלות את התמונות על קיר צדדי, שלא
נראה מיד עם פתיחת דלת הכניסה.
קיר כזה לרוב יהיה במסדרון צר, במורד המדרגות או
בנישת כניסה לחדרים.

על מנת להשיג מראה הרמוני ואחיד נבחר בסט
תמונות מצילום משפחתי, בו הגוונים חוזרים על
עצמם, או כמה תמונות אהובות שנערוך לגוון זהה
בכל תכנת עריכה.

גובה התמונה צריך להתאים לגובה העיניים שלנו, ולכן
נמקם את מרכז התמונה ב-160 ס"מ פלוס מינוס.

טיפ ליישום: לפני תליית התמונות על הקיר, מקמו
אותן על הרצפה במרחקים שווים לאלה שיהיו על
הקיר, ובדקו את הפרופורציה וההתאמה. רק לאחר
שתהיו מרוצים מהתוצאה – תלו את התמונות,
והוסיפו לעצמכם הזדמנויות לחייך :-)

בהצלחה!

**עיצוב
תמונות**



קוראים כותבים

לגליון המושלם טוויסט!!

אשמח מאוד שתפרסמו במדור
"קוראים כותבים"

לוח מגנט למאה ברכות לגברים ונשים,
הלוח מגיע עטוף בצלופן ומגנט קטן
כדי להתקדם ממשבצת למשבצת.

גודל הלוח 28*9 עלות כל לוח 2 ש"ח
בלבד!

(אין לי בזה אגורת רווח, נטו לשם
שמים!)

בנוסף מי שמעוניין להירשם לתפוצה
בנושא זוגיות, טור הנכתב בשפה
עממית ונעימה, סיפור קצר עם מסר
מרתק ומחזק!

פלא' 0527-137-807

מייל w7137807w@gmail.com

תודה ענקית על הכל!

דבר ראשון רצינו לומר תודה על
העיתון האיכותי והמושקע מאוד
מאוד

נשמח מאוד שתפרסמו לתועלת
הציבור

"לכל מחברי ספרים וקונטרסים
בכל נושא ומקצוע בתורה שרוצים
שספרם נכנס למאגר אוצר החכמה
ישלחו עותק מקובץ פידיאף למייל

g1800800800@gmail.com

ובעזרת ה' נכניס לגרסה הקרובה"
בברכת כל המזכה את הרבים אין
חטא מגיע על ידו

יש לכם להציע רעיון או עזרה לציבור?

נשמח שתכתבו לנו כאן -

10think.aboutit@gmail.com

ונשתדל לפרסם בקרוב בעז"ה

גיליון מדהים פעם ראשונה שאני מעיין
בו תוכן מרתק ומיוחד גשמי ורוחני
מעוצב מעניין ומושך תודה רבה

של

מדור
קוראים
כותבים

תחשבו
על זה
ברוך פייגר

פרק ו' כל הדרכים

ברגע הראשון, קפאתי על מקומי. רק אחיו הגדול והיודע כל של יקי, חסר לנו ביום הראשון להתיישבותנו.

ברגע השני הבנתי, כי אין הזמן כשר לקפואות והמעשיות היא אם כל הישרדות שמאוד מאוד נחוצה לי בשעה לא ברורה זו.

"תודה רבה" הודיתי לגברת הגבוהה ואפילו זכרתי לחייך. "אני חייבת ללכת הביתה".

"מה תעשי בו?" היא נעצה בי עיניים חוקרות.

התכווצתי לרגע, משכתי את דודי מפינת העציצים ומיהרתי אל היציאה "את יודעת, ביום הראשון שנכנסים לדירה יש הרבה מה לסדר".

"אבל אין לכם כלום, את מה את הולכת לסדר?" היא נעמדה מולי וחסמה את הדרך.

"בעלי בדרך הביתה" נאחזתי

בנקודת האור "עוד מעט הוא יבוא ונראה מה שרד את ההתהפכות".

"אל תבני על הרבה" היא זזה הצידה "אם תצטרכו עזרה אנחנו אנחנו תמיד פה".

"תודה רבה" אמרתי שוב

"תודה רבה" הודיתי לגברת הגבוהה ואפילו זכרתי לחייך

"איך קוראים לך?"

"היא פרגנה לי את החיוך אותו אני מעניקה לדודי כשהוא מפתיע בתשובה חכמה "קוראים לי מלכה. את תמיד נוהגת להתארח אצל אנשים בלי לדעת איך קוראים להם?" שמחתי שהיא לא חיכתה לתשובה

"בעלי יבוא בהמשך לראות איך אפשר לארגן במהירות את הציוד שחסר לכם. אל תדאגי" היא הניחה יד בוטחת על כתפי "הוא אלוף במגביות" הכיוץ הקודם חזר בעוצמה. חששתי שידה תישמט מהתנמכות הכתף שתחתיה. היא הביעה עוד כמה מילות תקווה לשיפור מצבנו ושחררה אותי לנפשי.

מיהרתי על השביל, פניתי שמאלה, התפללתי ששובל לא תארוב לי בחזרתי. תפילתי נענתה.

נכנסתי הביתה במהירות, השכבתי את שירה בעריסה המאולתרת, הודעתי לדודי שאין לצאת לחצר וחשבתי איך להיטיב את מצבנו בעיני האורח המתלווה ליקי.

עוד באירוסין, קלטתי שיקי קצת שונה מאחיו והשוני הזה לא מתקבל טוב במשפחתו.

בשבת הראשונה בבואי



סיפור
בהמשכים

שרי רובל

ככלה, שמעתי את הבדיחות שהתרוצצו בין האחים והאחיות לבית לרר ותפסתי שיקי הוא זן מסוים של כבשה שחורה.

עם כל חודש שעבר הבנתי למה הוא מעדיף לשבות ביחידה הקטנטנה שלנו ולא בשולחן השבת שבבית הוריו. העמוס אחים שמחפשים אטרקציות חדשות מבית היוצר הפרטי של אחיהם ה'אאוטסיידר' ובאין חדשות, נהנים להיזכר בישנות.

המעבר לעמק נבע ממצוקת הדיור הירושלמית וממצוקת האחים הירושלמים. ברגעים של גילוי לב, הודה יקי שהסיבה השנייה היא העיקרית מבין השתיים.

אז התגשם חלומנו והגענו לעמק ואחת מסיבות המעבר מגיע לחנוך איתנו את היום הראשון.

סקרתי את מאות הבלטות הקטנטנות הפזורות מלוא כל הבית בתקווה שאחת מהן תייצר פתרון לבעייתי. אפס. בלטה נשאר בלטה.

מבט בצג הפלאפון הראה כי השעה שלוש ושלושים וחמש דקות, שעה ועשרים וחמש דקות לפתיחת החנות היחידה.

התקשרתי ליקי ונתקלתי בחוסר מענה.

ברעד צלצלתי לציקי.

ידעתי שיקי לא אוהב את המעורבות המשפחתית

אבל שההתערבות נוסעת אתו, חוסר הטילפון שלי, לא יועיל במאומה.

"שלום" ברך המלווה "אני יכולה לדבר עם יקי?" קולי יצא מצורצר להפליא.

"הוא נוהג" קיבלתי תשובה בקצרות.

השתעלתי קשות כדי להתגבר על הצרידות שבגרונתי ושאלתי בחיל: "מתי תגיעו?"

"עוד שעה בערך" נשמע תשובה מלחיצה. מלמלתי שברי מילים.

תפסתי את שירה בידי האחת ואת ידו של דודי בידי השנייה. התעלמתי מחוסר הנעימות ומיהרתי למכרתי היחידה במושב כל עוד שובל לא באה בשום חשבון שהוא.

"מלכה" אמרתי בנשימה מקוטעת "יש לך אולי קצת עוגיות, בקבוק קולה, משהו שאני יכולה להגיש לאורחים?"

היא צמצמה עיניים ופתחה את פיה בחכמה "אני שמחה שמה שמעסיק אותך זה הכיבוד. בכיף אני אתן לך ואני סתם אומרת, בלי קשר אלי או אלייך, זה מדהים כל פעם מחדש, לראות שנשים שמגיעות למושב מעזות לבקש מהשכנות שלהן בקשות שהן לא היו מעלות על דעתן לבקש מהשכנות בירושלים".

טוויסט

להצעת פרסום

מ-ש-ת-ל-מ-ת-!!!



להערות

והארות



לבקשות



קראתם?
אהבתם?

נשמח שתכתבו לנו

שלכם תמיד
צוות המגזין