

טוויסט

תוכן שובר שגרה

גיליון 42 < פרשת פקודי | ראש חודש ניסן

6.

בין הזמנים
\\ הגאון ר' שלמה קנייבסקי

4.

חרדות סמויות
\\ איתן שניידר



18.

לחם תלישה
\\ ציפי כהן



שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

דבר העוור

ניקיון.

איזה צלילים המילה הזו מעלה אצלכם?

טהרה. שלימות. סדר. צחצוח. יופי. לבן.

או – בלגן, אקונומיקה, צרחות, אבק, שחור?

איך אתם חווים את הניקיונות לפסח? כמטלה ועול מזעזעים, מין עינוי של פעם בשנה..

או כהזדמנות להתחדש, להתנקות, להתחיל משהו חדש?

והאמת, שפחות משנה איך חוויתם את עד היום את הניקיון..

כי ערב פסח זה בדיוק הזמן להתנער מהרגלים, ממחשבות וקבעונות ישנים, לנקות את הלב, לנסות משהו חדש..

עד היום היית בטוחה שניקיון וסדר זה לא בשבילך? תתנקי מזה, תנסי לתפוס את זה אחרת..

בטוח ש'עיון' זה גדול עליך תתנקה, תחפש זווית עיונית שמתאימה לך..

כל אחד והניקיונות שלו..

העיקר שהניקיון יהיה עבורנו מושג מטהר ומחדש ולא מייגע ומתיש..

נקיונות קלים ובין-הזמנים פורה!

להצטרפות לקבלת
המגזין לחצו כאן או
חפשו בנדרים פלוס



ליווי אסטרטגי ועיצוב

VIIIIIBE
Advertising - Strategy

VIIIIIBE | 0569216808

טוויסט



מענה
המרכז להדרכה ויעוץ
ברגישות קהילתית

מה עובר על הילד שלי?



מחר
בערב

איך נדע שהילד משתף אותנו בדברים רגישים שעוברים עליו?
איך להגיב נכון אם שמענו על מקרה פגיעה?
ומה תכלס אנחנו עושים מראש כדי למנוע?

לקראת חופשת הפסח הכנו וובינר בנושא
איך נשמור על ילדינו מוגנים
ביום א' ר"ח ניסן בשעה 8:30 בדיוק

מספר המקומות מוגבל | אנחנו ממליצים על השתתפות שני ההורים



פורום
הבית היהודי

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית

פורום הבית היהודי בשיתוף טוויסט משיקים

אקסטרה פסח

כנס דיגיטלי נשי
בנושא ההכנות לפסח

יום רביעי ד' ניסן
בשעה 9:30 בערב

אביגיל במברגר מאמנת מנטלית
מה הסיבה שאת לחוצה בערב פסח?

אביגיל
במברגר

זלטי רוזנטל מטפלת רגשית מומחית לדינמיקה זוגית
חוסן משפחתי בזמני לחץ

זלטי
רוזנטל

רחלי שכטר מעצבת הום סטיילינג
כך תגיעי לפסח עם בית מעוצב יותר

רחלי
שכטר

ליאורה קוסמן מנחת הוירם
הנוער מתמודד אבל גם אנחנו

ליאורה
קוסמן

**הקמח
הטוב**

נרשמת לערב?
**היכנסו
להגרלה**

על מיקסר יוקרתי
'דאבו פרו'
מתנת 'קמח רובינפלד'



להרשמה

קונדיטוריה קלאסית לאפות רמה מעל כולן

המסעדה



בואי ללמוד אפייה ברמה של מקצוענים!
מתכונים קלאסיים, משודרגים, מדויקים ומצליחים בכל פעם מחדש.
הצטרפי לקורס והפכי את המטבח שלך למאפייה אמיתית!

קורס קונדיטוריה קלאסית



הפתיחה בקרב!

הכרת מקצועות עם עולם הקונדיטוריה
הקלאסית, החל מהבסיס ועד לטכניקות
מתקדמות להגעה לתוצאה מקצועית
מקסימלית.

תעודה מטעם הקמפוס הקולינרי

← בצק פריך
← בצק רבך
← לחמים
← בצק שמרים כרוך
← תוצרת בצקים כרוכים
← מרגנ
← עוגות ראוור
← שוקולד
← קינוחים
← עוגות גבינה
← בחושות מודרניות
← עוגת שבר

12 מפגשים

שף קונדיטור גלית בושי

תוצרים מרהיבים בכל שיעור !! היחיד בארץ בכשרות מהודרת ובאווירה חרדית מקצועית

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הנבוה למקצועות הקולינריה

קורסים דיגיטליים
מקצועיים עם
מיטב השפים
באתר הבית שלנו

02-652-2227

התייעצו עם יועצות
הלימודים שלנו

בגעת שאול 40, ירושלים. office@cuca | culinarycampus.co.il

משרד הכלכלה והתעשייה

מעשה

מפתח

מפתח

מפתח



מכון מבט לנפש

הרב איתן שניידר

הדרך לחיים
בהירים ורגועים



חרדות סמויות

לא יאומן!

האזעקות והשיגורים חזרו! איך אנחנו מגיבים כלפיהם?
אנשים מגיבים בכמה וכמה צורות מגוונות, כששומעים
אזעקה:

החל מאלו שהינם באדישות מוחלטת,

אחרים ינדבו אמירת פרק תהילים,

הצייתנים יזדרזו לאזור מוגן בקור-רוח,

יש את אלו שירוצו למס"ד בבהלה מטורפת, ופעמים שנפצ'-
עים ונחבלים בדרכם לשם ל"ע.

כך גם בהתקפי-חרדה,

מופעלת בתוכנו,

סוג של אזעקת חירום פנימית,

אלא שמכיוון שזו התרעה מאד אישית,

פעמים רבות,

שה"אזעקה" הזו פועלת לחינם,

גם כשאין שום סכנה ממשיית.

השאלה הגדולה היא,

איך אנו מגיבים כלפיה?

אז מה אנחנו יודעים על חרדות?

ישנם חרדות "מתוחכמות" שמנסות לשכנע אותנו שאנחנו
עומדים לפני סכנה ממשיית,

כגון חרדה שיקרה לנו נזק גופני ח"ו, שניפול, שנפצע או
אפילו גרוע מזה, כמו גם פחד ממחלות מסכנות חיים, וכו'.

**סוג אחר של חרדות מאד מוכרות ומצויות בציבור שייכים
לתחום החברתי,**

כגון: פחד קהל... פחד להיות ש"ץ/לעלות לתורה, וכו'...

כאן יש "תחכום" עוד יותר עמוק,

כי למרות שאדם יודע בתוך תוכו, שאין כאן סכנה לחייו,
**אבל עדיין אדם כזה מרגיש מאוים בסביבת חבריו,
וקהילתו.**

כי חושש שאולי יתעלף, יגמגם, או יעשה משהו טיפשי
מתוך הלחץ...

וזה יגרום לו בושה! זאת תחושה נוראה, שפעמים גדולה
יותר מהחשש למות הי"ו.

ומשום כך הוא ידחיק את עצמו הצידה...

וישתדל לא לבלוט,

כי הוא סבור שזאת הדרך להצליח לשרוד בלא
להיחשף,

**זאת מסכת חיים לא פשוטה של ניסיון הסתרה מתמשך
שסוחט המון אנרגיות...**

אבל מה לגבי?

פחד לסרב לבקשת הבוס/המנהלת...

פחד לסרב למישהו שמבקש טרמפ ברכב שלך...

פחד להתחיל לצאת לשידוכים...

פחד לעשות רישיון...

פחד לפתוח עסק...

מקובל לחשוב,

**שהמקרים האלו לכאורה מקוטלגים כבעיות הקשורות
לחוסר-בביטחון עצמי,**

ואז פונים למאמן-אישי שינפח אותנו בביטחון עצמי.

אבל אם לאחר כל תהליך ניסיון ההעצמה, האדם עדיין
משותק רק מהמחשבה שהוא צריך לבצע משימה אחת
מאלו, השיתוק הזה יאלץ אותו לוותר על הביצוע, הויתור
הזה יגרום לו להסיק מסקנה מוטעית, שאותו עניין
"גדול" עליו ופשוט אינו בשבילו, צורת החשיבה הזו,
יכולה לקלקל הלאה את התפקוד שלו, את המימוש
העצמי שלו, את השאיפות שלו, וגרוע מכל הוא עלול
להתייאש מהכרת עיקר הזהות שלו!

מה שהוא לא ידע זה, שכשמדובר בפחד משתק הדבר מוכיח, שבעצם יש כאן חרדה, שצריך לפתור!

נתקדם הלאה,
בשגרת היום היום בבית,
ששם אין לנו לאן לברוח,
יכולים להיות כל מיני התמודדויות עם המתבגרים שלנו,
יש לנו הרבה ציפיות ודרישות מהם,
והם כנגד, דורשים הרבה יותר מאיתנו,
המצב יכול להסתבך די בקלות,
האווירה נעכרת, יש כעסים ותסכולים רבים באוויר,
ואז פונים להנחיית/הדרכת הורים, שייעצו לנו **מה לעשות?**
אבל משום מה קשה ליישם את הדברים בפועל...
הסיבה לכך שוב,
כי בעצם יש כאן עוד סוג של חרדה סמויה,
אנחנו מפחדים לומר למתבגר 'לא'!
אנו חוששים מהסקנדלים שהוא יכול לעולל לנו,
מפחדים שהוא יתקלקל, או יתקלקל יותר וכו'.

ועכשיו שאנחנו כבר בתוך ימי ההכנות לפסח,
העומסים והלחצים להספיק לקנות ולנקות וכו' משתוללים,
בנוסף, כוואולם בבית, וסתם מסתובבים לנו בין הרגלים,
ובמקום להושיט לנו יד, שמים לנו רגל,
החרדה איך נגיע מוכנים לפסח גודשת את הסאה!!!!

כמובן שלא כיסיתי כאן את כל המקרים שיש,
אבל נלמד מאותן דוגמאות שהזכרתי,
שבלי לשים לב, אנחנו מנוהלים על ידי...
חרדות סמויות בתוכנו!
שמנהלות הרבה מאד החלטות בחיינו.
אבל זה לא חייב להמשיך כך!



כדי לצאת משליטת החרדות
האלו ואחרות,

**הורידו עכשיו את המדריך החינמי,
שכבר עזר להמונים:**

**5 הטעויות שאסור
לעשות בהתקפי חרדה**



חסומים? שלחו
'רוצה את המדריך'
למייל

realhelp@emotionaltherapy.org

להתראות, בברכת חיים שלווים
ומאושרים!

הרב איתן שניידר

בין הזמנים

נמצאים אנו בפתחם של ימי בין הזמנים, חודש שלם ומלא לפנינו, עמוס בהכנות והתרוצצויות..

אבל רבים חשים כי יש בימים אלו גם את: החופש הגדול של עולם הישיבות! חודש ללא מסגרת! וכאן מגיעה המחשבה להרבה בני-תורה ואומרת:

'זהו הזמן לעצור שנייה מלימוד התורה, ולהיות קצת מאנשי העולם הזה, לנוח ולשמוח, להנות מהנאות החומר ולהתמלא באושר..'

מחשבה זו שגויה ומסוכנת. ובעיקר לא נכונה.

מִרְן ה'חֲזוֹן אִישׁ אומר:

אם אדם רוצה תענוגות, חלילה לו מלדכא את התחושות הללו... עליו להמשיך לרדוף אחרי תענוגות, אבל לחפש את התענוגים האמיתיים!

אם הוא אוהב כבוד – אל לו לוותר על הרצון הזה... עליו לחפש רק את הכבוד האמיתי, שאינו נמצא אלא בתורה הקדושה!

ישנם אולי שסבורים, שחייהם של הגבירים, הנהנים מכל מנעמי העולם – טובים יותר, כאן בעולם הזה...

ישנם אולי הסבורים, כי הם עצמם מקריבים כאשר הם ממיתים את עצמם באהלה של תורה ומוותרים בכך על מנעמי העולם...

אולם יכולני להעיד, כמי שפוגש לא

אחת את אנשי העולם, ובהם גבירים המוקפים בכל מה שיש לעולם הזה להציע: אף אחד מהם אינו מאושר! לכל אחד מהם יש צרות! לזה יש בעיות בבריאות, לזה יש קשיים עם הילדים, השלישי מתמודד עם בעיות בשלום בית, וכן הלאה... כל אחד – ומצוקותיו שלו...

היחידים שמאושרים באמת, הם רק אנו! רק יהודי שקם בבוקר ואינו פוזל אל עבר העולם שבחוץ, מתפלל בנחת ובשמחה ומרגיש קרבת אלוקים, ממהר לפתוח את הגמרא ושוקע בעולם של אושר רוחני – הוא המאושר באמת!

חשוב שנדע זאת, וחשוב לא פחות שנשדר זאת כלפי חוץ... משום שאנו, מהווים את חלון הראווה של ציבור בני התורה! אם רואים בן תורה מדוכדך, ממורמר ועצוב – עלול להיווצר הרושם אצל אנשים הרחוקים מעולמה של תורה, כביכול דרך החיים כרוכה בהקרבה ובויתור על העולם הזה... ולא היא!

אנו שמחים ומאושרים באמת!

וכשאדם מאושר באמת אזי גם בזמני חופשה הוא מחפש את למלא את אושרו, לא בהנאות ריקות וחולפות, אלא באושר ובשמחה האמיתית!

(ע"פ נפשי חמדה)

מדור
תורני

ליקוט עצות
והדרכות

ראש הישיבה
הגאון רבי
שלמה
קניבסקי
שליט"א

ראש ישיבות
'קרית מלך'
'ותפארת ציון'



לימוד על מנת לקיים

"הבאנו את הגמרא (ב"ק יז.) שדנה בשאלה האם תלמוד גדול או מעשה גדול, ומסיקה:

"תלמוד גדול שמביא לידי מעשה"

פירוש נוסף לדברי הגמרא הנ"ל הוא, שעצם העיסוק בדבר ה' נחשב לקיום של דבריו. כאשר אדם לומד מה ההתייחסות של הקב"ה למצב מסוים, הוא כביכול מבצע בפועל את דבריו, במידה מסוימת.

הראיה לפירוש זה היא מכל הש"ס. כל מי שלומד גמרא רואה שחז"ל לא עסקו רק במה שנוגע למעשה

אלא גם בבירור עקרוני של דברי הקב"ה, בחקירות לא מעשיות ובהלכות שאינן שייכות לזמן הזה. מדוע? מה התועלת בלימוד זה? הגמ' (זבחים מז.) מתיחסת בעצמה לשאלה הזו ואומרת: "כל שחיטת קדשים לא ליתני? אלא דרוש וקבל שכר". כלומר, הסיבה לעיסוק בלימוד דברים שאין מהם נפקא מינה מעשית היא בכדי "לקבל שכר".

במבט שטחי נראה שהכוונה בזה היא שאכן אין בעיסוק הזה שום משמעות, אלא רק כהיכי תימצי לקבל שכר. אבל דבר זה כמובן רחוק מאוד מהשכל: מדוע שהקב"ה יתן לאדם עיסוקים חסרי משמעות רק בכדי שיוכל לשלם לו אחר כך? והנה במקום אחר (רש"י ב"מ קיד:) מבואר שהיה מנהג האמוראים לעסוק בקדשים, מפני שהלומד פרשיות הקרבנות כאילו הקריבם. כלומר: לימוד דיני קרבן נחשב לביצוע מסוים של הקרבת קרבן. לפי זה מתבאר שמשמעות ה"קיבול שכר" שנאמר על לימוד קדשים, והוא הדין על שאר דברים שאינם מעשיים, הינו – קיום מסוים של דבר ה', על ידי כח השכל. את זה מכנים חז"ל בשם "דרוש וקבל שכר", כלומר: הלימוד עצמו יתן

את המטרה הרצויה, של מימוש דברי הקב"ה ויצירת קירבה אליו.

גם כאן, ברור שחידוד סברות בעלמא אינו נחשב לקיום דבר ה' על ידי השכל. המדובר הוא על לימוד של שרשי ההלכה על כל היקפם והשלכותיהם המעשיות. לברר ולהבין מה אומר הקב"ה על מצב פלוני וסיטואציה פלמונית, ומה הגדר בדברים וההגיון בהם. הגישה צריכה להיות באופן של בירור מה אומר הקב"ה על החיים נראה שזו כוונת רבינו יונה (בפירושו לאבות פ"ד מ"ה):

הלומד על מנת ללמד – פ"י, ח"ו שאין זה מדבר בלומד על מנת ללמד ולא לעשות, שזה אין מספיקין ב ידו לא ללמוד ולא ללמד, אלא על מנת לעשות איסור והיתר כמשמעו לא שיטרח ויעיין הרבה אולי ימצא איסור בדברים המותרים אך לוקח הדברים כפשוטן. והלומד על מנת לעשות – ר"ל שדעתו לפלפל בלימוד כדי לדעת אמיתת הדברים ורצונו לטרוח כמה ימים ושנים להשיג דבר קטן ולנהוג עצמו על פי האמת, הרי זה לומד על מנת לעשות, שכל עיקר מחשבתו אינו אלא אל המעשה להיות אמיתי, לפיכך מספיקין בידו ללמוד וללמד ולעשות, שהכל בכלל המעשה".

מדור
תורני

בעצתך
תנחני

הרב יעקב
בוצ'קובסקי



פרשת ויקרא

כשאנחנו מתחילים לקרוא את חומש ויקרא, מתעוררת לפעמים המחשבה: זה מאד מסובך, איך זה קשור לחיים שלנו? זה רצון ה', ואלו מצוות, ולימוד תורה. אבל זה עדיין מרגיש לנו רחוק.

האמת היא שגם חומש ויקרא, קרוב אלינו מאד, הוא עוסק בחיים שלנו, כאן ועכשיו.

אנחנו עוברים דברים כל כך קשים בחיים שלנו, גם ברמה הלאומית, וגם ברמה האישית.

ולכן משמעותי מאד לזכור את מה שמלמדת אותנו התורה. לא נבראנו בשביל לסבול. האדם נברא לתוך עולם שאין בו מתח ומלחמה, ולא טורפים ונטרפים, אלא שפע תמידי, ואף נבראה לו בת זוג והיה יכול להתרבות בלי צער ובלי קושי, ובלי מחלות וסכנת מוות. וגם יכול היה להכיר תדיר בבוראו הנגלה אליו. אין זה רק 'סיפור הבריאה', אלא השאיפה הטבועה בנו מעצם היותינו, זה הציור של החיים השלמים והשלמים שנועדו לנו.

החיים שאנו מכירים, של מלחמה תמידית, מחסור תמידי, מאבק עם איתני הטבע

כדי ליהנות מהם, הפריה והרביה, הלידה, וגידול הבנים, הבאים בקושי, וע"י סכנות ומחלות, הם פרי הקללה, שכל מחשבתינו הוא איך לברוח ממנה. קללה שיסודה בחטא של האדם, זו היא הסתרת פני האל מהאדם.

הבורא שב והתגלה בהר סיני, כאשר סיפק לעמו שפע ושלווה ושלווה הדומים לגן עדן, אך היה זה גילוי חד פעמי, וגם השפע ההוא היה לתקופה מוגבלת. הגילוי התמידי והנמשך, הוא זה המתואר בספר ויקרא, המתחיל בקריאת ה' אל משה מאהל מועד, כי החיבור והתיקון של מתן תורה, התחיל מכך שמשה הגיע לדרגה בה הוא יכול לדבר עם ה' פנים אל פנים, כאדם בגן עדן. אותם הכרובים השומרים על גן העדן מפני האדם, פותחים כנפיהם ומאפשרים למשה להיכנס ביניהם ולדבר עם הבורא ית' כדבר איש אל רעהו, וכך הגילוי החד פעמי הפך לגילוי מתמשך.

ומאותו רגע המתואר בויקרא א, א, בו ה' קורא אל משה מאהל מועד, מתחיל הגילוי התמידי, הקירבה שאם בחוקותיה נלך, נשוב לעדן גן האלהים, ששפע גשמי הוא סימניו החיצוניים, וקרבת ה' הוא ענינו הרוחני. הדיבור אל משה, מלמד את בני ישראל (בלשון 'אדם כי יקריב'), איך יעזבו את החטא שהביא את הקללה, וזה ע"י עבודת ה' וציות לחוקיו. ואין העבודה יכולה

להיות פרי רצון גרידא, כקרבת העמים לאלהיהם, כדי שיהיה הקרבן כקרבתו של הבל שנרצה, ולא כקרבתו של קין שנדחה, צריכים בני ישראל להתקין לבבם ולהכשיר מדעם, ולהקריב קרבן נרצה שעל ידיו יוכלו להישאר תדיר בקרבת ה' ולא להיפך חלילה.

משה מכשיר ראשית את הכהנים להתקרב אל מקום הכרובים, המקום שאינו מן המדה, ואין הטבע שולט עליו. כדי שהם ימשיכו את גילוי השכינה בין הכרובים, בכל דור עד שיבא התיקון השלם, ע"י הקירבה לה' הנעשית כדת. וגם בשעה זו, כשם שלא כל בני אדם הראשון זכו, ולא כל בני נח זכו, וגם לא כל בני אברהם, כך גם בבני אהרן, רק חלק יכולים להיות קרובים לקדושה ולהישאר בחיים. אלא שלהבדיל מהראשונים שנטרדו בחטא של ריחוק, בני אהרן נטרדו בחטא של קרבה. גם אדם הראשון אכל מעץ הדעת, שנמשל לגפן, גם נח נכשל בפרי הגפן, וגם בני אהרן נכנסו כשתויי יין מבלי לשמור על כללי הקירבה.

וכאן מלמדנו ה', כי כדי להתקרב אל ה' קרבה שלמה ונכונה, וכדי לתקן את כל הקללות שנתקלל הטבע וגוף האדם, צריכים אנו ללמוד את מלאכת מעשה בראשית, להידמות לבורא. וכשם שהבריאה נוסדה על הבדלה, בין

מדור
תורני

במחשבה
תחילה

הרב יהושע
ענבל



אור לחשך, בין מים למים, ובין כל יום ויום מימי הבריאה. כך צריך האדם להבדיל בין הטמא ובין הטהור, בין המטמא את הנפש, ובין הקדוש. גם לפני אדם הראשון עברו כל בעלי החיים כדי שיבדיל ביניהם ויבין תכונתם, וגם נח הבדיל בין הטמא לטהור, אבל הם לא ציוו את בניהם אחריהם באופן שיכל לשמר את הקדושה שהיא תנאי לגילוי שכינה.

טמאים הם הדומים לנחש המקולל, ההולכים על גחון, האוכלים וטורפים כמוהו, וההיפך ממנו הם הטופפים על פרסותיהם, הנרדפים, המכינים מזונם בהעלאת גרה. החיים ביניהם בשלום בלי לטרוף זא"ז, כבגן העדן. ולכן הנחש התנין והלויתן, אין להם מקום בגן ה' העתידי לבא.

טמא הוא כל הבא מרשות שאינה מחוברת אל חיי הקדושה, הבא מן הנוצר בקללת האשה על העצבון וההריון, וההולך לרשות המוות בעטיו של נחש, (ואף המצורע, נע ונד הוא כקין, וסימנו על מצחו, צריך הוא להמתין, אם תיטיב שאת). אך הדרך להיבדל מטומאת הגוויות, היא ע"י ההבדלה של הבריאה, כשהבדיל הבורא בין ים ליבשה, 'למקוה המים קרא ימים', והיציאה מן היבשה וחיי המעשה אל מקוה המים, היא המטהרת. כך יכולים אנו לחיות עם הקללה, ולא לשקוע בתוכה. וע"י ההבדלה הזו נתקרב לתיקון הקללה.

הקשר התמידי בין האיש לאשה, מבלי גדר ובלי בושה, הביא את החטא הקדמון שנולד

מביניהם. והתיקון הוא ע"י שהנישואין באים עם הבדלה, עם מי אפשר להינשא, וגם החיים עם האשה מבדילים בין הזמנים, וכל שינוי הטבע, המזכיר את הקללה, מצריך שוב הבדלה וטהרה.

הקדושה חלה על האדם, שנברא ביום הששי, טומאת הקדושות חלה רק על הנברא ביום זה, טומאת הגוויות חלה על הנבראים כבר ביום החמישי, אך הנברא ביום השלישי, אינו יכול להוליד טומאה, רחוק הוא מהאדם, אך חלק בו לאלוה, והמצוות התלויות בארץ מבררות חלק זה ומה יעשה בו.

עונות השנה הם פרי קללת אדם הראשון, ובכל פעם שהוא אוסף וכונס, הרי נעצרת קללת העמל, והוא שובת כבוראו בסיום הבריאה, וכאדם בגן עדן מקדם. ובחג נוטל האדם את פרי גן העדן, שטעם עצו ופריו שוים, ונזכר בברכת ה', ואף באד שעלה מן הארץ בגן עדן, וכך מביא הוא ליום שכולו שבת.

כל חוקי הקדושה האלו, יהפכו את הארץ לגן עדן ומשכן לשכינה, ובסיס לתיקון העולם כולו. אבל הפרת החוקים האלו – תגרום להקאת העם, כמו גירוש האדם מגן העדן, וחזרת כל הקללות ביתר שאת וביתר עוז. כך שברית סיני היא ברית עדן.

האמירה 'כי לי הארץ', היא תכלית תורת הקדושה, כשאדם נמצא בגן מטופח וכל צרכיו מתוכנים לו, ברור לו שיש אדון אשר

לו הגן, ושאינו לאדם באמת רכוש 'שלו', בגן שאינו אלא אורח בו, ובודאי שאינו יכול לקחת לו מן הגן לעבדים, וגם אין לו לדאוג על צרכיו, כי יש מי שדואג עבורו לכל. וכאשר יחיו בני האדם בעולם מתוך ידיעה זו, שהם בגן שאינו שלהם, ותפקידם לעבדה ולשמרה, באמת תהפוך הארץ הנשמה לגן ה'.

ומכיון שכל זה גלוי לנשמת האיש הישראלי, ומתגשם לעינינו, אין לך גילוי שכינה גדול מזה.

שני ציוויים באו לאדם הראשון: מצוות עשה: פרו ורבו ומלאו את הארץ וכבשוה, ולא תעשה: להימנע מאכילת הפרי שהוא תאוה לעיניים, רק משום שכך נצטוה. ועד היום הזה, עומדים שני הציוויים האלו בעיבורה של המחלוקת הנטושה והמפלגת את באי העולם: האם יש להימנע מדבר שהלב מתאוה לו, רק משום שהאל ציווה? והאם יש לנו תפקיד להקים משפחה, להתרבות ולכבוש את הארץ, או שמא להיפך, לסגוד לארץ, ולצמצם את עצמנו?

ושתי השאלות תלויות זו בזו: אנשי העולם הזה רואים את האלהות בטבע ובכחות השונים שלו, ולכן מתערבים הם עם הטבע, סוגדים לו, ויראים מפניו. ואנשי העולם הרוחני, רואים את האל מעל הטבע, והדרך להתקרב אליו היא לא להתערב בטבע, אך גם אין לירא מפניו, אלא לכבשו ולמלא את הארץ דעה. ולכן הקשר בין האלהות הטבע לבין הפרת הקדושה, קיים בימינו כמו בימי נמרוד ופרעה. רק ספר ויקרא עומד בינינו וביניהם, יהי עלינו סתרה.

מדור תורני

במחשבה תחילה

הרב יהושע ענבל





מאת: הרב אריה לוי, מנכ"ל מרכז 'מענה'.

ממש ליהודים היתה אורה ושמחה.
יש עוד משהו בימים האלה אבל אף אחד לא
מדבר עליו, אין על זה כתבות בעיתונים והוא
לא תופס שטח פרסום.
קוראים לזה ---- אתגרים.

כל שינוי בחיים, גם שינוי טוב ומשמח, קייצי
ומלבב, מביא יחד איתו אתגרים שדורשים
התמודדות.

תחשבו על עצמכם כשעברתם דירה,
ערכתם שמחה, חיתנתם בת או נולד לכם בן.
השינוי, גם המבורך מביא איתו אתגר, ואנחנו
רוצים להיות בטוחים שאנו יודעים שהאתגר
קיים ומוכנים להתמודדות.

רק כאן יש עוד נקודה,

**יש אתגרים גלויים שההתמודדות עימם
ברורה ומתבקשת וגם קלה יותר עבורנו.** ויש
גם אתגרים נסתרים, או משניים וההתמודדות
איתם יותר מורכבת, לא ברורה ולא מספיק
נוחה עבורנו.

למשל מי שעובר לדירה חדשה יש לו אתגר

הגענו לתקופה המקסימה של השנה, שימו לב: הכל מתהפך – ברגע!

זמן חורף הסתיים, וגם החורף עצמו,
השרב כנראה כבר הגיע, הבחורים חוזרים
מהשיבות. כמה ימים וגם הבנים והבנות
יוצאים ממוסדות החינוך.

רוצים עוד?

השעון זז והימים התארכו, בתי הכנסת
מתמלאים במנינים מאוחרים ועליזים,
'תפלות שדה' יערכו בהמוניהם גם במסלולי
הטיולים בצפון והדרום,

הבית משנה צורה, וגם אנחנו משנים סדרי יום
לטובת נקיונות בבתים, קניות בגדים, מכירות
שכונתיות, ישיבות בין הזמנים, הגעלות כלים
וקייטנות,

**רגע – עוד לא דיברנו על החג עצמו, אנחנו
לא ננוח לרגע הרי, עם סיום יו"ט ראשון כולנו
נוהים איש וביתו למיטב האטרקציות, טיולים,
פינות חי, הופעות, מנגל, אורחים, גיבוש בני
דודים,**

מרחב בטוח

איך לגדל ילדים מוגנים ולהישאר רגועים



מענה
המרכז להדרכה ויעוץ
ברגישות קהילתית

רק היות וגם בזמן כזה, או דווקא בזמן כזה, עם כל השינויים המבורכים יש גם אתגרים צפויים יותר או פחות.

מה שהכי חשוב – שיהיו לנו כלים מעשיים פשוטים ופרקטיים להיות מוכנים מראש להתמודדות הקשורה לחופשה לשעון הקיץ להימצאות הילדים בחוץ שעות ארוכות, כן הלאה.

יש מה לעשות, יש מידע חשוב, יש כלים שעובדים בשטח.



אני מזמין אתכם קוראים יקרים באופן אישי, רגע לפני השינויים המיוחדים של חודש הגאולה וחג החירות,

להצטרף למסע קצר וחשוב ולקבל סל כלים משמעותי בזמן קצר במשדר הזום המיוחד

שיערך ביום ראשון הקרוב ע"י טוויסט בשיתוף מרכז 'מענה'.

בברכת חודש מבורך שמח ובטוח!

להרשמה לשידור

לא מסובך אבל אנחנו לא חשבנו על זה מספיק בזמן ולכן זה לא מטופל.

אם רק היינו חושבים טיפה מראש על נושא המרחק מבית הספר בדירה החדשה – היינו מחפשים בזמן הסעה מסודרת או כל פתרון אחר שהילדים יגיעו בבטחה ובזמן לבית הספר למרות המעבר, רק לא חשבנו על זה ולא תכננו את זה ולכן כעת משלמים מחיר שהילדים מאחרים ומתוסכלים כי הנושא לא סודר מראש.

במרכז מענה כל השנים היתה עליה תלולה בפניות

לסיוע בתקופת הקיץ והיציאות לחופשה, השינוי מביא איתו אתגרים. אבל בשונה משאר החופשות – ערב פסח זה אחרת. ערב פסח זה זמן שכולנו עסוקים רק בהכנות לפסח וכל האתגרים נדחקים באופן טבעי הצידה. זה ענין של ימים ספורים שמרכז העצבים הדמיון והמח של כל אחד מאיתנו סובב אך ורק סביב מצה ומרור נקיונות וקניות. אשריכם ישראל.

לארוז את כל הבית ולפרק שוב במקום החדש. זה אתגר גלוי וההתמודדות איתו היא ברורה וגם קלה יותר וזה גם חלק מהתרגשות של המעבר.

אבל יתכן שיש לו גם אתגר

נסתר ואתגר משני, למשל כי הילדים שלו עכשיו צריכים ללכת מרחק רב יותר כל בוקר ללימודים ואם לא יתארגנו לזה נכון, הם יתחילו לאחר לעיתים תכופות, אז צריך למצוא הסדר מספיק יעיל ונח איך הם מגיעים כל בוקר בקלות למרות המרחק הכפול.

רק מה שקורה במציאות הוא, שהאתגר הגלוי בד"כ מטופל

מיד. לא רק כי זה קל משמח או מרענן, אלא כי ברור מאוד מה צריך לעשות. ברור שאם עוברים דירה חייבים לארוז את כל הבית, ברור גם שצריכים לפרק הכל בבית החדש, אחרת "יחיו על ארגזים".

לעומת זה האתגר הנסתר פחות מטופל

ולא רק כי הוא נסתר או לא ברור, אלא כי אין לנו כלים פשוטים וברורים איך להתמודד איתו. לפעמים יש כלים וזה

יש נקודה מסוימת שתרצו לקבל עליה מידע בטורים הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו:
al@maaneh.org

לחצו עלי

חסומים?
לחצו כאן

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

**למנויי
טוויסט
פתיחת
תיק ללא
עלות**



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

לחצו
החפחות

**ארגון מסלול נוסד 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

לחצו
החולים

**ארגון מסלול נוסד במטרה לתת לחולה
הקלה נפשית ופיזית**

בכך שיש מי שיסדיר 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

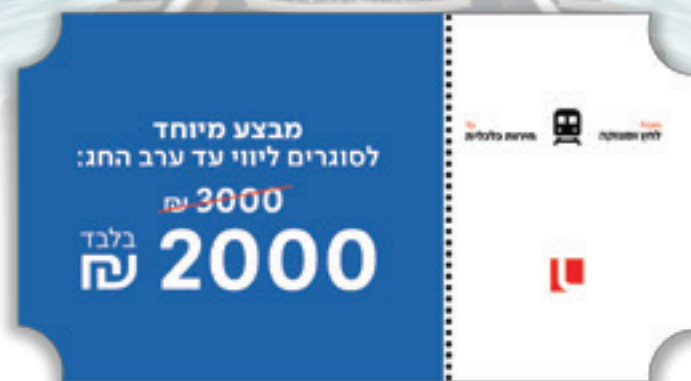
054-8328381

להצעת מחיר וליצירת קשר
© maslul4you@gmail.com

הוצאות החגים מלחיצות אותך?

המסילה שלך

לצאת
מהמיצר הכלכלי



מדור
תורני



הלכה ומעשה

הגאון הגדול
ר' יהודה אריה
דינר שליט"א

בדק מזוזה ופסלה

שאלה:

קנה מזוזה יקרה ונתן לחברו להגיה אותה, ובטעות פסלה, וטוען שמכיון שמעיקר הדין יוצאים במזוזה פשוטה, הוא מוכן לשלם רק על מזוזה פשוטה, וחברו מבקש מזוזה יקרה, עם מי

הדין?

תשובה:

נחלקו הפוסקים במי שגנב או הזיק אתרוג מהודר ששווה הרבה כסף, דיש סוברים שיכול להחזיר אתרוג כשר אע"פ שאינו מהודרלא. אולם הרבה אחרונים חולקים וסוברים כיון שאותו חפץ הוא הדמים שלו, בודאי צריכים לשלם לו כל דמי החפץלב.

ולכן בנד"ד בודאי חייב לשלם דמי המזוזה היקרה, על פי שוויה

האיזון בין הרצוי למצוי

**כססנט מוריץ היה ילד, חשב להיות דיאטן וללמד
תזונה נכונה,**

כשלא הצליח להתקבל ללימודים פעם אחר פעם,
החליט למצוא דרך אחרת להסיר שומנים...

ערב פסח. האנשים עסוקים במצוות... ובפרט הנשים.

**ידוע מהאריז"ל שאדם שמזיע בהכנות לחג הפסח
יורד לו מהעונש בגיהנום...**

מסופר על ה'בית אהרן מקרלין', שפעם ראה את העשן
שיוצא מארובות התנורים, בערב שבת מהתנורים של
הנשים.

אמר הבית אהרן לבנו "תראה את המלאכים היוצאים
מעשן התנורים!"

והוסיף וגילה כי מעצם ההכנות של הנשים בשבת –
יכולות להגיע למדרגת רוח הקודש,

אבל כעס וקפידה מקלקל הכל!

הבה ננצל את הימים האלו בין סנט מוריץ לשאר
התמרוקים וההכנות, כמה שיותר לעשות בשמחה
ורוגע ונחת!

"עבדו את ה' בשמחה" לא כתוב בלחץ אלא להיפך...

בברכה

הרב חנניה מנס

מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר

להערות / הארות - n3201525@gmail.com

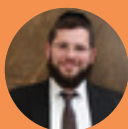
058.320.1525

**מדור
חינוך**



לגדל מהלב

הרב חנניה מנס





**מדור
צמיחה
כלכלית**

**שוק
ההון**

יהודה סנדרס



נ.ב. האמור
אינו מהווה
ייעוץ או
המלצה
להשקעה.

אמנם בבורסה אפשר לגנון את ההשקעות בלי סוף, אך לא חייבים להיכנס לבורסה בשביל זה. ניתן לגנון את מסלולי ההשקעה גם במכשירי החיסכון המוסדיים, כמו קרנות השתלמות ופנסיה, וקופות גמל לחיסכון ולהשקעה.

אחת האפשרויות המובילות לכך היא השקעה ב"מסלול מניות פאסיבי" המוטה למדדי טכנולוגיה, המוצע בחלק

מבתי ההשקעות. מסלול זה מעניק חשיפה לחברות טכנולוגיה מובילות, המניעות את הצמיחה הכלכלית העולמית.

בנוסף, בחיסכון של מעל 100 אלף שקלים קיימת האפשרות לניהול אישי של קרן השתלמות או קופת גמל לחיסכון. אפשרות זו מאפשרת בחירה עצמאית של נכסים והקצאתם בהתאם להעדפות אישיות ולסיכון הרצוי. זה מתאים למשקיעים המעוניינים לשלוט באופן מלא בניהול החיסכון שלהם ולהתאים אותו לצרכים ולמטרות הפיננסיות האישיות שלהם.

גיוון המסלולים באמצעות מסלול מניות פאסיבי וניהול אישי מאפשרים להשקיע בצורה חכמה ויעילה, תוך ניצול הזדמנויות בשוק הטכנולוגיה והמסחר העצמאי.

בהצלחה!

גיוון מסלולי השקעה במכשירי החיסכון המוסדיים

**מעוניינים להגדיל את החיסכון ולעשות
צעד משמעותי לקראת עתידכם?**

אנחנו כאן בשבילכם!

אצלנו תקבלו ייעוץ מקצועי ואישי, וכלים מתקדמים וייחודיים להגדלת התשואה צרו קשר עוד היום והתחילו לחסוך בצורה חכמה!

"הכסף שלך" 08-330-1900



יהודה סנדרס

ייעוץ פיננסי ללא אינטרסים
ניהול תקציב. חסכון. השקעות.



איך מקבלים החלטת קנייה ברשת?

מאז הקורונה, ואולי גם בלי ההשפעה של הקורונה - התרגלנו לקנות באתרים. יש אתרים ששייכים לחנות השכונתית או לרשת שבה היינו קונים את המוצרים - אם היינו טורחים לצאת מהבית ולהעמיס מוצרים על העגלה אבל חווית הקניה שאתר שונה לגמרי מהחווייה של קניה בחנות.

כשמדובר במוצרים אחרים - מתנות, פריטים לבית, מכשירים שונים ופינוקים - אתרי הקניות נעשים אוקיינוס שקל לטבוע בו. אמנם, אנחנו נכנסים רק לאתרים מסוגים - והפריטים מותאמים, וההצעות שמגיעות אלינו במייל הן אחרי המלצה של קונה מרוצה - ובכל זאת. המציאות מוכיחה שקניות ברשת ממכרות. ממש כך.

אם גם את מוצאת את עצמך מתלבטת בקניות ברשת, המאמר הזה נועד עבורך. הוא יעזור לך לבחור באופן מודע, לשמור על התקציב שלך ולמנוע תחושת חרטה אחרי הקנייה.

1. מה הצורך האמיתי שלי?

כשאת נכנסת לאתר קניות, קל ללכת לאיבוד בתוך השפע ולשכוח לשאול את השאלה הבסיסית: למה אני קונה את זה?

הגדרת הצורך יכולה להיות נקודת המפתח לקבלת החלטה שקולה.

שאלו את עצמך:

מה הצורך שאני מנסה למלא?

האם זה צורך פרקטי? (לדוגמה: מתנה לחברה, מוצר לבית, ספר לימוד).

האם זה צורך רגשי? (כמו לקנות משהו לשיפור מצב הרוח או להרגשה טובה). למה לשאול את זה? זיהוי הצורך האמיתי יעזור לך להבחין אם הקנייה הכרחית, או שהיא מונעת מרגש רגעי בלבד.

איך אני ארגיש אם לא אקנה את המוצר הזה?

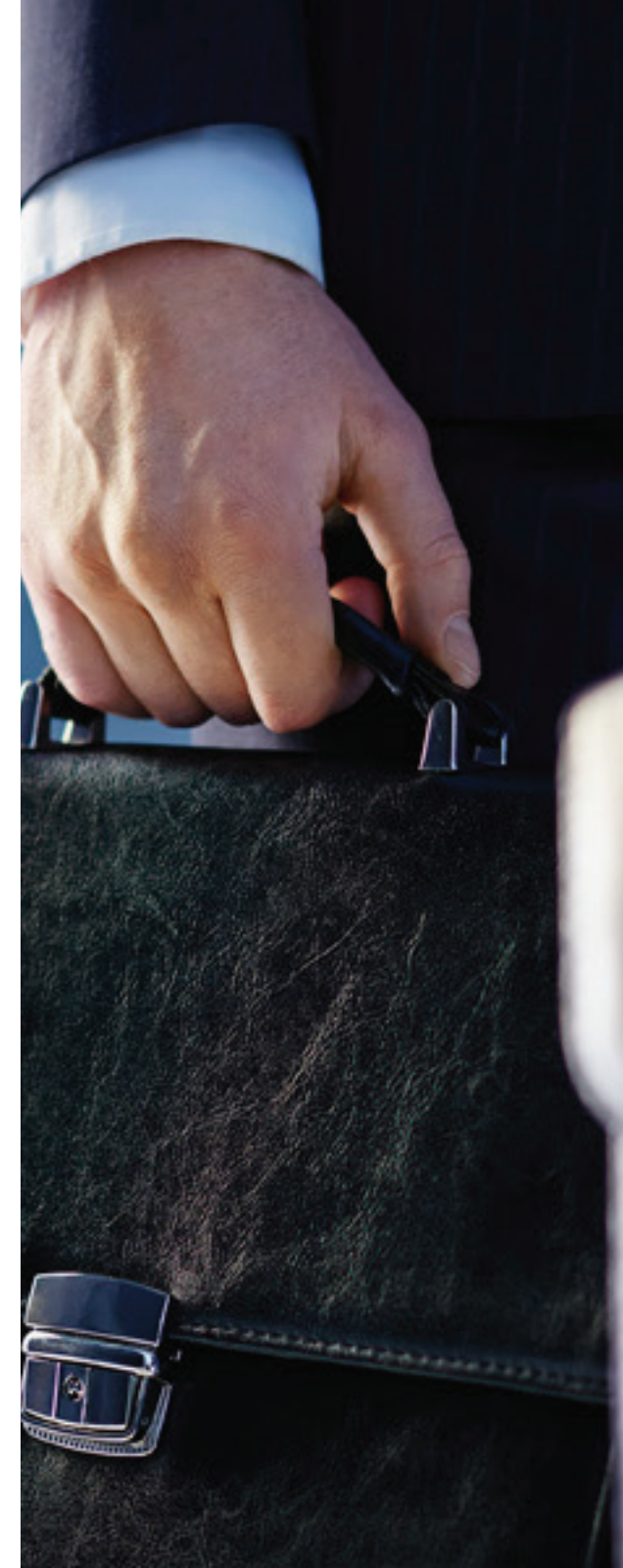
דמייני את עצמך יום אחרי שלא רכשת את המוצר. האם את מתחרטת? או אולי הקנייה הזו כבר לא נראית כל כך חשובה?

איך תדעי שמצאת תשובה? אם את מזהה שאין לך תחושת החמצה אמיתית, ייתכן שהמוצר לא עונה על צורך אמיתי.

האם יש לי פתרון אחר?

לעיתים, במקום לקנות, אפשר לשאול, להחליף, או להשתמש במשהו שכבר יש בבית.

למה זה חשוב? פתרון יצירתי יכול לחסוך לך כסף וגם לתרום לתחושת שליטה על ההחלטה.



מדור
התפתחות
והתנהלות

ניהול
הבית

יעל
זלץ



להאיר את הדרך

כשאת עוברת בתקופה
הזו של ערב פסח
על כתבות ועל פרסומות
את מוצאת שכולן
בעצם כמעט כולן
תדברנה על המקום שלך
על העצמה נשית
ועוצמה אמהית
והפרסומות תפנה
לאני שבך
ולהשקעה שתשקיעי בעצמך
ושחלילה לא תשכחי את
מקומך

ואני שאוהבת
להאיר אחרת
ובלי חלילה להפחית בערך
ובעוצמה והיכולות
וההשפעה שלך
לנראות והאווירה
של הערב חג
ולא פחות של החג עצמו

מבקשת ממך
תעצרי רגע, תחשבי
כמה כח את צריכה
פיזי ונפשי
שתצליחי את כל
המטלות לעשות
ולשרוד את הקניות
בחנויות המלאות
בתפילה שמצאת בגד
במידה מתאימה לכל השיירה

ותעמדי בהחלטה שהשנה
את מצליחה לתפקד את
השגרה
לצד העבודות
וכמובן להיות נחמדה לילדים

אז אולי את חושבת
מה בכלל אני רוצה?
הנה כל הכתבות והיועצות
והפרסומות צודקות
את צריכה
להשקיעה בעצמך
כי את צריכה הרבה אנרגיה

הן צודקות לחלוטין
את מרכז הבית
ויש בך עוצמה נשית
וחלילה אל תשכחי
לעצמך לפרגן מחמאות וקניות

רק אבקש ממך שתזכרי
מה מקור האנרגיה האמיתי
שלך, ושל הבית

**ומקור האנרגיה שלך
לא יכול להיות את!!**

אפשר להתמלא
מכתבה מעצימה
או פרגון מהגיסה על
התקדמות והספקים
או מקניית תכשיט או בגד

גיטי
חיימון
מאירים מחדש
בכנות והקשבה

אבל זה לא ממלא
ולא מחזיק לאורך זמן

הזוגיות שלך
היא מקור האנרגיה שלך
אם את ממלאה אותו
והוא אותך
ושניכם ממלאים
את הזוגיות
היא תמלא
את כל הבית
באנרגיות חיוביות

אז כן תשקיעי בעצמך
ע"י שתשקיעי בבעלך
ובזוגיות שלך
כי בכל נתינה את
נשארת עם מתנה
ואין כיף ממתנה
שמלאה
באהבה
בעוצמה
בהעצמה
כזו שהולכת איתך
לאורך זמן
ומטעינה אותך כמו מצבר
שנטען עם הנסיעה

מואר לכם יחד, תאירו יותר :

גיטי חיימון 054.2267.007

ניתן לשלוח הודעה לתכנים בסטטוס בנושא תקשורת זוגית

חומרה?

להרשמה לפוסט שבועי < Giti2767@gmail.com

מאירים
מחדש

גיטי
חיימון

מומחית
בייעוץ
וגישור
לתקשורת
זוגית

לחם תלישה במלית תרד וגבינות

המאפה המושלם הזה, יש בו שילוב מושלם בין גבינות שנמסות בפה, תרד ובצק נימוך מבפנים וזהוב מבחוץ, שיטת העיצוב היא כמו דפים ממולאים, הנתלשים בקלות עם המלוי, כך יחס הבצק למלוי מושלם. כמובן, ניתן למלא בגבינות ללא תרד, בירקות קלויים, פסטו וכו'

החומרים הדרושים:

- 500 גר קמח מלא 70 או 80 אחוז
- כף סוכר
- 10 גר שמרים יבשים
- 1 ורבע עד חצי כוס מים
- 15 גר מלח
- 4 כפות שמן זית
- למלוי-
- 1 שקית תרד קפוא
- 500 גר גבינות- גבינת שמנת, בולגרית, פטה, צפתית ...
- 250 גר גבינה צהובה+ מוצרלה מגוררת
- רבע כפית פלפל שחור גרוס
- 2 שיני שום כתוש

שמים בקערה שמרים, סוכר וקמח, מוסיפים מים ומתחילים ללוש, כשהבצק מתחיל להתגבש מוסיפים תבלינים ומעט מהשמן, ממשיכים בלישה כ- 5 דקות, מוסיפים מחצית מהשמן וממשיכים ללוש עוד כ- 5 דקות. לקראת סוף הלישה מוסיפים את יתרת השמן.

עוטפים את הקערה בניילון נצמד ומשאירים במקום חמים לתפיחה, עד שהבצק מכפיל את נפחו.

מערבבים בקערה את חומרי המלית

מחלקים את הבצק לכדורים שווים, מרדדים כל כדור למלבן, שמים כף גדושה מהמלית ומקפלים את הבצק מעל המלית. ממשיכים כך עם שאר כדורי הבצק.

מרפדים תבנית מאורכת (אינגליש קייק) בנייר אפייה. מסדרים את הבצק הממולא בצפיפות, אחד ע"י השני, כשהפתח עם המלית פתוח כלפי מעלה.

משאירים לתפיחה, מברישים בביצה טרופה, ואופים כ- 20-25 דקות עד שהמאפה זהוב ומוכן מבפנים

*טעים חם או קר





עשה ולא תעשה

צירופי מזון

1. הפרידו מזון חלבוני ממזון עמילני

ותאכלו אותם בארוחות נפרדות. למשל: החליטו שארוחת הצהריים היא ארוחה עמילנית – לדוג': אורז/קינואה/כוסמת/ירקות עמילניים מאודים (בטטה, סלק, גזר וכו') + סלט ירקות גדול וארוחת הערב היא חלבונית – לדוג': מנת קטניות (עדשים, מש, חומס, שעועית) או חופן של אגוזים/שקדים + סלט ירקות גדול.

2. איכלו בכל ארוחה מאכל חלבוני או עמילני אחד בלבד

כלומר: בארוחה עמילנית אכלו מאכל עמילני אחד לדוג': כוסמת ולאכול רק אותה ולא כוסמת וגם אורז וכך בדיוק בארוחה חלבונית מאכל חלבוני אחד.

3. כדאי מאוד להקפיד על הפסקות בין ארוחה לארוחה

וכן לאכול כשאתם רעבים ולא לפי השעון...

4. כדאי להימנע מאכילת מאכל מתוק ומאכל חמוץ באותה ארוחה.

5. כלל חשוב, שבא לתקן טעות נפוצה מאוד והוא משנה חיים:

הפרידו בין שתיה לאוכל!! השתייה מדללת את מיצי הקיבה ומזיקה לתהליך העיכול.

ההמלצה היא לשתות 20 דק' לפני הארוחה ושעתיים אחריה!

אבל אני צמא! שימו לב שככל שהארוחה מכילה יותר ירקות חיים/פירות ומזונות טבעיים שמלאים במים, כך הצמא תוך כדי הארוחה הולך ופוחת. האוכל המצמיא הוא האוכל המרוכז ועתיר הטעמים, השומנים והמלחים.

(רק בריאות :)



תכנון מטבח



שימו לב לתת דגש על החלק הדומיננטי שרווח אצלכם בבית – בשרי / חלבי, ובו לרווח את משטח העבודה, למקם את הכיריים וכו'.

בחירת מכשירי חשמל תעשה גם היא בשלב ראשוני כדי שנוכל לשלוח לנגר / לחברת המטבחים את המפרטים המצורפים של הפריטים שרכשנו.

חומרי גמר נבחרים לפרטי פרטים לקראת סוף התהליך, אך מראש תצטרכו להבין לאיזה סגנון אתם מתחברים, ולהתאים אליו את החומרים. לדוג' בחירה בחזיתות מחורצות יגרמו לנו להיצמד לחזיתות בגמר צבע בתנור.

שהשקעתם במטבח.

על קצה המזלג, כמה טיפים שכדאי להכיר לפני תכנון מטבח:

משולש הזהב – עיקרון זה מדבר על המרחקים בין 3 הפונקציות העיקריות במטבח: מקרר, כיור וכיריים. במטרה שיהיה לנו מסלול נח לעבודה קלאסית שכוללת לרוב: הוצאת מצרכי מזון מקירור, שטיפה שלהם בכיור והכנתם לבישול – חיתוך קילוף וכו', והכנסה לסיר הבישול. כנ"ל לאחר ההכנה, כאשר נרצה לקחת סיר מזון מלא ממשטח הכיריים אל המקרר, שלא ייווצר מצב שבו אנו פוסעים מרחק גדול ולא נח.

בשלב ראשוני של התכנון נצטרך להכין רשימה של כל האלמנטים שנרצה לכלול במטבח, ולאחר מכן ממש כמו פאזל – לשבץ את כולם במיקומים הנכונים ביותר.

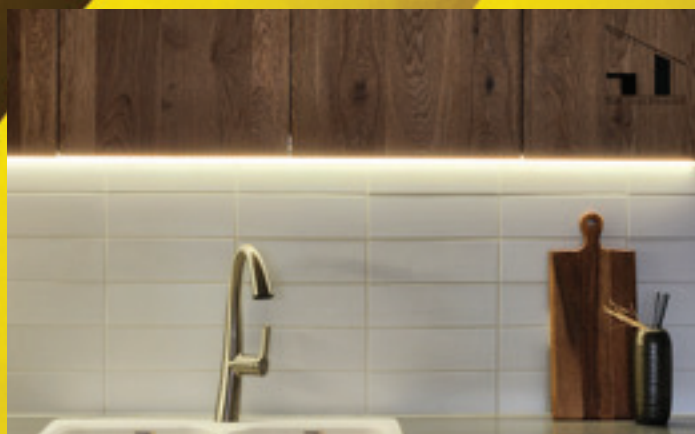
כאנשים שומרי כשרות יש לנו אתגר נוסף במטבח, ההפרדה בין בשר לחלב שיוצרת לנו צורך לכפל כיורים, תנורים, משטחי עבודה, ולעיתים גם כיריים.



לא סתם אומרים שמטבח הוא לב הבית. מטבח המתוכנן בצורה מקסימלית, עוד לפני ההתייחסות לפן העיצובי – ישרת את תושבי הבית ויתן להם חווית שימוש טובה.

לעומת זאת, מטבח שלא מתוכנן כראוי יגרום לעבודה מסורבלת, לא נוחה ומתסכלת.

מטבח חדש באיכות טובה עולה היום לא מעט כסף, ודווקא בגלל זה אני ממליצה לא לחסוך על תשלום נוסף למעצבת פנים שתדייק את התכנון עבורכם, על מנת שתקבלו תמורה מלאה לכסף



פרק כ כל הזרכים

"אין לדודי גן" בישרתי ליקי ממעמקי תדהמת.

"מה זה נקרא, אין גן?" שאל יקי והפריח פיהוק שאיים לפלח את שפתיו.

"אין בכל היישוב ילדים בגיל שלו?" חזר על שאלתי והתיישב בערנות מפתיע.

"אולי ביישוב כן" נבטה בי מחשבה חדשה "אבל בקהילה לא"

"ומה יעשו שנה הבאה בחיידר, לא יפתחו גן לגיל הזה?" הוא הפתיע אותי עם שאלתו המרשימה. הוכיח שסקרנות והפתעה מתגברים על מכשול העייפות ומעוררים גם את העייף והיגע ביותר.

"לא יודעת מה יעשו. יודעת שאין גן" לא הייתה בי הסבלנות לשחזר את פרטי השיחה העקרה.

"אני אברר בכולל" הוא הבטיח וחזר לתנומתו יען מולאה סקרנותו וביחד איתה, חזרה העייפות לשכון בו.

התכוונתי לנצל את שעת הצהריים לארוחת צהרים משפחתית, תכננתי לנצל את 'בין הסדרים' הקצר בכדי לדבר על פנינו לאן ולחשוב

איך מחזירים את הבית לצורתו המקורית וממגרים את המעברה שהשתלטה עליו. כוונות רבות וגדולות מלאו את ליבי אך מול בעל ישן שנת ישרים על רצפת אבן, החלטתי לדחות את שלל רצונותיי ולהניח לו לישון כי אחד המשפטים החכמים שנאמרו לי בחיי הוא: "אישה החפצה במילוי רצונה, תדאג לערנות בעלה" ונאמנה למשפט המחוכם, ווידאתי כי שירה ישנה בשלווה בעריסתה התקנית לפי ערך, הושטתי יד לדודי ויצאנו לחצר שטופת השמש החורפית.

"מימי" צהלה שובל שבהתה בחצרנו "מה עניינים איתך? חיקתי שתצאי והנה יצאת. אני צריכה לרצות דברים והם פשוט יקרו, ראית מה זה?"

חייכתי בעייפות וקבלתי על בעלי המשפטים החכמים שלא המציאו משפט לגבי הכדאיות בערנות הנשים.

"לא הבנתי לגמרי מה הקשר שלך לכרמית, אבל מה אכפת לי, העיקר הסברתי לה שאת אישה טובה ואין שום בעיה שתתחברו לחשמל שלי היא גם."

"מה אמרת לה?" קטעתי אותה. כרמית וחיבור לחשמל,

הם שני אלמנטים מעוררי אנרגיות שליליות שגרמו לי לקפוז.

"כרמית אמרה לי" שובל האטה דיבורה ועטתה עליוטון דרמטי "שזה לא הגיוני שאני נותנת לשכנים להשתמש לי בחשמל אז אמרתי לה שאף אחד בדירה הזאת לא שילם כסף לחשמל, אז אין בה וזהו"

"אבל" ניסיתי להשחיל מילה בשטף הדיבור מלא הפאתוס

"אני באמצע לדבר" גערה בי שובל וכרמה לי לחשוב איזו אשת מקצוע היא מחקה. "אז אמרתי לכרמית שבשביל שיהיה לכם חשמל, אתם צריכים לשלם את כל מה שכולם לא שילמו וזה יוצא איזה מיליון שקל"

למרבה ההפתעה, היא זיהתה את גון פני המתחלף ומיהרה להרגיע אותי: "אל תדאגי. אמרתי לכרמית שבאתם מירושלים אז בטח יש לכם הורים עשירים."

הצחוק התפרץ ממני בלי כוונה.

"מה קרה?" הופתעה שובל.

"פוף" כל מילה שניסיתי להוציא, עוררה בי גל צחוק גבוה יותר. "אני" ניסיתי לסביר



סיפור
בהמשכים

שרי רובל

היא בהתה בי לכמה שניות ולאחריהן
הצטרפה לגל הצחוק. הצחיקה אותי
יותר.

צחקנו וצחקנו. לא ידעתי על מה.
ידעתי שכיף לי.

יקי יצא מהבית עם פרצוף כרית
לתפארת. הרים גבות, צמצם מבט,
אמר ששירה התעוררה ורגועה. נופף
לי לשלום, דודי נופף לו במקומי. הייתי
עסוקה בצחוק. משהו במראה של יקי
היה לי קצת מוזר אבל מבעד לשיטיון
שאחז בי, לא הצלחתי לאבחן ממה
נובעת המוזרות.

גלי הצחוק שחו לעיתם. נשמתי עמוק,
שחררתי עוד צחוק והודעתי לשובל
שאני נכנסת לדרוש בשלומה של
שירה.

בלי להודיע, היא נכנסה אחרי.

"מתי הילדים שלך מסיימים?"
התעניינתי בשעות האמהות שלה.

"שניהם גומרים בחמש" היא ספרה
"רגע, יש לך גן בשביל הבן שלך? על
תינוקות אני לא יודעת, אבל הוא בדיוק
בגיל של ליהי והגננת שלה מהממת.
את צריכה אולי גן?"

הצחוק גאה בי שוב אך חסמתי אותו
באיבו. הרהרתי על עבודה שמחכה
וגן נעלם. הרצתי תרחישים במהירות
האור ושאלתי "תוכלי לתת לי את
המספר של הגננת?"



מדור
AI

הדסים
—
הדסה בלוי

טוויסט



רעיונות פרקטיים איך
להקל על ילדים עם קושי
בויסות התחושת (ועל
המורה שלהם):
לחצו כאן



עיצוב גרפי | עיצוב סביבת למידה
עיצוב מותאם ומנגש לחנ"מ
עיצוב חומרי למידה | עיצוב משחקים
ליצירת קשר:
adasa0527129927@gmail.com
0527129927



בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום



טוויסט

קראתם? אהבתם?

נשמח שתכתבו לנו

להערות
והארות



למדור
קוראים כותבים



שלכם תמיד
צוות המגזין