

# טוויסט

תוכן שובר שגר

גיליון 49 << נשא - שבועות | ה' סיוון

שליט"א ולא זצוק"ל  
\\ הגר"ש קנייבסקי

3.

ילדים מוגנים  
\\הרב אריה לוי



6.

קניות חכמות בסופר  
\\ פעמונים

11.



שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

# דבר העורר

והנה, הגיעה עונת הרחצה.  
הים נפרש תכול למלוא האופק, השמש יוקדת  
ואלפי אנשים מצטופפים בתוך תחום מוגדר, נרטבים  
ומשפריצים. זעקים בחדווה למול גל גואה.  
מה יש בים שגורם ללב להתרונן כל-כך?  
מה יש בגלי הים שמבוגרים וזאטוטים מזנקים בהם  
בחיבה?  
מה יש במים התכולים וברחש הגלים שמרגיע כל-  
כך? שנותן הרפיה ושקט?  
המחקרים שנעשו בתחום מצביעים על מכלול מדהים  
שהקב"ה טבע בים:  
השמש הנדירה הקורנת בים, החולות הרכים  
שמדגדגים את כפות הרגליים, רחש הגלים-רעש לבן  
טבעי, המליחות מרובת המינרלים, ובכלל – עצם  
השהות במים צלולים שנפרשים לאינסוף.  
ככה שהים מלבד הרוגע הנפשי העצום שהוא מעניק  
לנו, הוא גם רופא טבעי נהדר!  
אז בפעם הקרובה שנגיע לים, נעצור לרגע ונכוון חזק:  
ברוך עושה מעשה בראשית!  
קיץ בריא!

להצטרפות לקבלת  
המגזין לחצו כאן או  
חפשו בנדריים פלוס



# נכות זו גם זכות

פרסום פיקנט



**יש לכם ילד עם אחוזי נכות?  
אתם משלמים מס הכנסה?  
בדקו את זכאותכם לקבל החזר-מס 6 שנים אחורנית!**

**לבדיקה חינמית ומהירה  
להחזר מס לחצו כאן**



**מחשבון מדעי**  
סייע בהחזרי מס ושירותי הנה"ח  
קל להרוויח יותר

לייעוץ ולפרטים נוספים חייגו עכשיו:

**053-3104242**

[yehudit181@gmail.com](mailto:yehudit181@gmail.com)



# גדולי ישראל: שליט"א ולא זצוק"ל?

מחוץ יהום הסער, ההתנכלות לעולם התורה שוברת שיאים, ועיני הכול פונות אל גדולינו עיני העדה שליט"א לדעת מה לעשות וכיצד.

יהיו שישאלו, מדוע עולים שלוחי ופרנסי הציבור שוב ושוב אל גדולי הדור לשאול בדעתם, הרי כבר בשאלות דומות נשאלו גדולי הדורות הקודמים, ומשכך אין צורך לשאול שוב, אלא לנבור בספרים ולהיווכח כיצד פסקו גדולי הדורות הקודמים..

את התשובה יודע כל ורב צעיר: אין לך אלא שופט שבימין! איננו נזקקים אלא רבותינו שבדורינו אנו!

יסוד זה, אכן, למדים אנו כבר מדברי חז"ל הקדושים שמספרים: "הראה הקב"ה לאדם הראשון דור דור ודורשיו דור דור וחכמיו".

יש המבארים על דרך ההלצה, כי היה חשש שבראות אדם הראשון את שופטי הדורות הבאים – הוא יבזז להם ולא יוכל להבין כיצד יכולים הם להנהיג את הדורות ההם...

לפיכך, הראו לו משמים גם את הדורות עצמם, בכדי להבהיר כי בשביל דורות שכאלו – מספיקים מנהיגים ברמתם של מנהיגי הדורות הבאים...

אולם אנו, מבקשים להבין את אמיתת הדברים, ואכן, משמעות עמוקה טמונה בהם:

שכן בכדי לדעת את צרכיו של הדור, בכדי לשפוט את הדור, בכדי להנהיג את הדור ולהורות את דרכו – צריך להכיר את הדור!

גדולי ישראל, אשר לאורם אנו חיים, לא זו בלבד שהם פועלים מכוחה של דעת תורה טהורה שנרכשה בעשרות שנות התמדה מופלאה ודבקות מוחלטת בתורה הקדושה, אלא שהם מכירים את מצבו של הדור טוב יותר מכל אדם אחר!

ככלות הכל, אל שולחנו של מי מתנקזים כל המצוקות, והצרות, והקשיים, והניסיונות, והבעיות שעומדים יהודים בדור האחרון? רק אל גדולי ישראל שליבם פתוח כאולם להכיל את צערם של ישראל!

הם אלו שמכירים את הדור טוב יותר מכל אחד אחר, הם אלו שנושאים את משא הדור על כתפיהם, וזו כשלעצמה סיבה מספקת לכך, שהם, ורק הם – בעלי הזכות להכריע בכל סוגיה הנוגעת אל הדור – דורם! משום שרק הם יכולים להקיף עם ה'דעת תורה' שלהם – את מלוא צרכיו של הדור, הצרכים אותם הם מכירים טוב כל כך!

משום כך, הראה לו הקדוש ברוך הוא לאדם הראשון 'דור דור ודורשיו'. משום שבכדי להבין את הלך רוחם, את הנהגתם ואת הוראותיהם של גדולי הדור – אין די בהתבוננות אודות גדולתם העצומה... יש צורך לזכור, כי דור דור ודורשיו! גדולי ישראל אלו – הינם דורשי הדור! הם הדואגים לכל צרכיו, הם המכירים את מכאוביו!

ומשום כך, משום שדור דור ודורשיו – על כן 'דור דור וחכמיו'!

(שיחות 'נפשי חמדה')

מדור  
תורני

ליקוט עצות  
והדרכות

ראש הישיבה  
הגאון רבי  
שלמה  
קניבסקי  
שליט"א

ראש ישיבות  
'קרית מלך'  
'ותפארת ציון'



# "אני לא מבינה למה זה קרה דווקא לו?"

"אני לא מבינה למה זה קרה דווקא לו?" שאלה אותי האמא בדמעות, "הילד הזה חונך רק לתורה וראה רק תורה כל החיים שלו, כשהוא שכב בבית חולים עם רגל שבורה, אבא שלו ישב לידו ולמד מסכת עירובין. איך זה יכול להיות?". בחור שלמד בפונוביז', בכל סוף זמן היה נבחן על מאות דפי גמרא, על פה, והיום הוא בלי כיפה, איך?

כמובן שאין לי תשובה לשאלה 'איך', והתפקיד שלנו הוא לנסות לעזור, לא להתיימר להבין. אבל, חשבתי לעצמי, בלי לשתף את האמא כמובן, אולי כשהילד הזה שכב עם רגל שבורה, ואבא שלו היה שקוע במסכת עירובין, הוא הרגיש כעס על מסכת עירובין?

כאן תמיד ישנם כאלו שיגידו, שבודאי האבא אשם, הוא היה צריך להיות עם הבן שלו, אולי לראות איתו את הסרטים של מיקי מאוס בערוץ הילדים בבית החולים, לצחוק איתו, להרגיע אותו. אני לא בטוח שזה נכון, בחינוך לא הכל רק לצחוק ולהרגיע, אפשר לחנך ילדים גם לאיפוק, לשליטה עצמית, להשקעה ברוחניות גם כשזה קשה, עד גבול מסויים, מה שחשוב הוא מודעות וגמישות, לא להיצמד לכללים, שמכונים בשם המחמיא 'עקרונות'. לפעמים כללים או עקרונות הם פרנציפים, ולפעמים הם אפילו סוג של נכות, חוסר יכולת לנהוג בצורה שונה ומותאמת אישית.

ולכן, גם להפוך את הלצחוק ולהרגיע לפרנציפ, כמובן

לא נכון. מה שנכון הוא לגלות ערנות, לשים לב לכל פרט, לראות מה מתאים באותו רגע. אם עכשיו הוא הרגע של 'להתאכזר על בני ביתו כעורב', כפי שאמרו חכמים שאין התורה מתקיימת אלא במי שיש לו את היכולת הזו, או שעכשיו הרגע האחר.

יש הרבה עומק בללמוד מסכת עירובין ליד מיטה של ילד בבית חולים, הרי האבא לא נמצא עם הילד לאורך כל הזמן, אם האבא יקרא עיתון, או יקרא בשקיקה הודעות בוואצפ, גם אז הוא לא יהיה עם הילד. אבל, צריכים לשים לב כל רגע מה זה עושה לילד, האם זה נותן לו תחושה טובה וממלא אותו, או להיפך. אפשר גם לשתף אותו בצורה שתענה על שני הצרכים. כשאני למדתי מסכת עירובין בחיידר, הרבה שלי טרח ובנה איתנו ביחד מבוי וחצר, הנחנו עליהם קורה וצורת הפתח, סגרנו ופתחנו את השערים, ודמיינו את החיים המעניינים של פעם, בדירות דמויות קוביות זו על גבי זו, ואחד בתוך השני, בהושטת חפצים מגזזטרא לגזזטרא, בחבל המשתלשל מתוך חור בגזזטרא ומגיע עד הבאר, שלולית הנכנסת מתחת המחיצה, ועוד ועוד דברים מרתקים שהאהיבו עלינו, או לפחות עלי, את המסכת הזו.

גם כאן, לא נכון לגדל ילד בתחושה שהתורה היא רק דבר נחמד ומרתק היסטורית או תרבותית, אבל זה דבר שיכול להיות בצד, ולהאהיב את התורה, והוא גם נכון וחשוב בפני עצמו.

בכל מקרה, ברור שאנחנו לא יכולים לדעת ולשפוט את המקום של מעשה אחד בכל תולדות חייו של ילד שנהפך לבחור, שנהפך לבחור בלי כיפה. מה שכן צריכים לחשוב פעמיים על ההנחה שילד שראה רק לימוד תורה 'לא יכול להיות' שיפתח בליבו כעס נסתר או ריחוק נסתר, שיכול לצאת החוצה בסיטואציות מסויימות בחיים.

מדור  
תורני

במחשבה  
תחילה

הרב יהושע  
ענבל



הופיע  
שוב  
בכריכה קשה

חולקים בתשובה לכל  
שאלה

הספר שברז את גילוי ההלכה

מדור  
תורני



הלכה ומעשה  
הגאון הגדול  
ר' יהודה אריה  
דינר שליט"א

אפרוח שנטרף ע"י חתולה

שאלה: חתולה טרפה את אחד האפרוחים של  
הילדים, והצליחו להוציאו מפיה, האם מותר  
לילדים להמשיך ולגדלו?

יסוד השאלה הוא דאיתא בשו"ע (יו"ד ס' נ"ז סע'  
כ') שאסור לגדל ולהשהות הרבה נדרסים כדי  
שלא יבוא לידי תקלה, והרמ"א (שם) מחמיר  
אפילו באחד שאסור לגדלו שמא יבוא לאכלו,  
ע"י שם. וא"כ בזה שהוציאו את האפרוח מפה  
החתולה בודאי נדרס הוא, האם מותר לילדים  
להמשיך ולגדלו.

תשובה:

יסוד האיסור הוא משום תקלה, שמא יבוא  
לשחטו ולאכלו ח"ו, לכן אם זה סוג של אפרוח  
שכאשר יגדל מעט יש אנשים ששוחטים אותו  
כדי לאכול את בשרו, בודאי אסור לגדלו, אבל  
אם זה סוג אפרוח שאין רגילים כלל לשחטו, רק  
קונים אותו לשם משחק לילדים בלבד מסתבר  
שאין זה בכלל גזירה הנ"ל, ומותר להשהותה  
(הגר"נ קרליץ זצ"ל).

מומלץ  
לנבחנים  
ברבנות

כרך א  
הלכות נדה

חדש

כרך ב  
הלכות איסור והיתר

מחזורית  
שנה

סיכום הסוגיות  
בשאלות ותשובות  
מדברי הגמ' והראשונים עד לשו"ע  
ונושאי כליו  
בשיטה מאירת עיניים לחזרה  
מהירה וקלה לזכרון הדברים  
בתוספת שיבוץ ענינים אקטואליים  
מגדולי הפוסקים

מכון  
ותלמודו בידו

ניתן להשיג גם כפלאפון:  
052-7190072

ותלמודו בידו

סידור חסידות  
בסידור חסידות

הוצאת  
עמית חסידות

מכון  
ותלמודו בידו

מכון  
ותלמודו בידו

מכון  
ותלמודו בידו

מכון  
ותלמודו בידו

מכון  
ותלמודו בידו

מכון  
ותלמודו בידו

יפה נוף  
פרוי

הוצאה והפצה: "יפה נוף". ניתן להשיג ברשת חנויות יפה נוף פלדהיים, ובחנויות הספרים המובחרות

1599-581-581 // YEFE.CO.IL // משלוחים בכל רחבי הארץ

יפה נוף  
פרוי

הוצאה והפצה: "יפה נוף". ניתן להשיג ברשת חנויות יפה נוף פלדהיים, ובחנויות הספרים המובחרות

1599-581-581 // YEFE.CO.IL // משלוחים בכל רחבי הארץ





## מאת: הרב אריה לוי, מנכ"ל מרכז 'מענה'

### מאיזה מטפל צריך להיזהר?

חלילה זו פרקטיקה מציאותית, אם המטפל לא מכיר לעומק את אורחות חייו של המטופל את הרגישויות, הנסיבות, האתגרים והחוויות, הוא לא יוכל לעזור לו כראוי במיוחד כשהטיפול נוגע ברבדים העדינים והאינטימיים בעלי משמעות חינוכית עצומה כמו פגיעות טראומה וכדו'.

יש לי דוגמאות למכביר לא אכנס לזה כעת מפאת החסיון ואורך הגליון..

אבל כמו שפתחתי, כיום יש שפע רחב של מטפלים/ות מקצועיים במגוון תחומים עם הכשרה מוכרת ומוערכת ונסיון בשטח והם משרתים את הקהילה במסירות ומהיום משענת חזקה ואיכותית למשפחות שילדיהם זקוקים לטיפול מותאם ומקצועי.

רק מה - - - -

**יחד עם ההתפתחות המיוחדת הזו יש תופעת לוואי מאיימת ממש שחייבים לשים אותה על השלחן.**

מדובר על בעיה מכאיבה ופוגענית, שמשום

אחת הבשורות המבורכות במגזר החרדי בעשור האחרון היא ללא ספק התפתחות עצומה של נושא --- הטיפול.

זה לא רק כמות המטפלים והמטפלות והשפע המגוון. כל ההתייחסות והלגיטימציה לנושא הזה התהפכה פשוטו כמשמעו.

לפני 15 שנה, אם הייתי מפנה ילד או זוג הורים לקבל טיפול מקצועי הייתי מתמודד מול חומות של חששות, לחץ, חוסר גיבוי וחוסר תמיכה. גם מהמשפחה והסביבה הקרובה, וגם ממנהלי המוסדות, גופי הצדקה או רבני הקהילות.

היו גם בעיות אמיתיות שאי אפשר להתעלם מהם כמו האתגר הגולמי והבסיסי ביותר שלא היה מטפלים חרדיים. נכון היו כאלה שאמרו שהמטפל לא חייב להיות חרדי, אבל זה חד משמעית לא נכון ואני מנסיון של שנים יכול לקבוע בוודאות שמטפל לא חרדי ברוב המקרים לא יוכל לטפל בצורה נכונה ומעמיקה במטופל חרדי. זה לא פוליטיקה

# מרחב בטוח

## איך לגדל ילדים מוגנים ולהישאר רגועים



מה גם כיום עם כל התפתחות המודעות החרדית הקולקטיבית למצוקות השעה כמו למשל הכותרות המהבהבות שאנו נתקלים בהם מידי שבוע על נושא פגיעות בילדים, בנושא שעליו אדבר כעת – שתיקה מוחלטת!

### **שימו לב – זו סכנה!**

אני מדבר על מטפלים חסרי הכשרה אמיתית או לא מותאמים לצורך הספציפי. כבר אפרט למה הכוונה, רק חשוב להבין שמטפלים כאלה לא רק שאינם מטפלים באופן יסודי ונכון בבניה שלשמה שכרנו את שירותיהם, לעיתים הם גם מחריפים אותה באופן דרמטי.

אצלנו במרכז 'מענה' התמודדנו במשך השנים עם לא מעט מקרים של ילדים ומשפחות שטופלו באופן לא מותאם ולא מקצועי ושילמו ביוקר על דרך ארוכה לתקן את הנזקים שחולל הטיפול הגרוע.

במיוחד במיוחד כשמדובר על טיפול בפגיעה או טראומה והטיפול מורכב ורגיש, זה לא צחוק ואסור לנו לפספס את הנקודה הזו.

### **איך נדע על מטפל אם הוא מתאים לנו ולצורך הספציפי שלנו?**

### **איך נדע שהוא לא מתאים ויש לשמור מרחק ולא לנסות אפילו?**

האמת שהנושא רחב ויש לי על זה הדרכה מיוחדת שהעברתי בהרבה הרצאות,

אגע כאן בכמה נקודות בקצרה ולתועלתכם האישית:

דבר ראשון – המודעות למכשול הזה כבר חשובה מאוד. שזה אצלנו בראש.

דבר שני, אני רוצה לדעת שלמטפל יש הכשרה פורמלית מוכרת בעולם הטיפול.

כמו כן, אם הוא מטפל שמומחה בשיטה מאוד מסוימת, **אני רוצה להבין עד כמה השיטה הזו מתאימה לצורך הספציפי שלי.** למשל אם הוא מטפל בחרדות ואני מגיע עם הפרעת אכילה או התמכרות, הוא לא בשבילי.

אם הוא מטפל בה-כ-ל, כל סוגי ההפרעות, רק תגיע ותשלם – אני מעדיף לשמור מרחק.

כנ"ל – עם איזו שכבת גיל הוא בעיקר עובד? אין מטפל שמתאים גם לילדים

קטנים וגם לבני נוער כולל ייעוץ זוגי..

וגם – כמה שנות נסיון בקליניקה יש לו??

יש עוד כמה דברים שחשוב לברר אבל נקודה אחת אזכיר כאן שלצערי הפכה למכשול נפוץ.

מטפלים אלטרנטיביים בשיטות של "שליטה על תת מודע" וכל מיני דברים כאלה, במיוחד אם הם אומרים דברים שנשמעים כמו נבואה, למשל – ממששים את פרק היד עוצמים עיניים ומכריזים: "לפני 3.5 חודשים ביום שני בשעה 4:30 בצהריים הילדה שלך עברה פגיעה רחוב אחד לידכם על ידי אדם בגיל 33", (כאשר לפני שעה לא ידעו מי אתם בכלל) מקרים אמיתיים שנתקלתי מקרוב – להישמר ולהיזהר המחיר יהיה קשה וכואב.

לכל שאלה גם בתחום הזה מוזמנים לפנות לייעוץ במרכז מענה, או כל גורם בעל ידע מקצועי ונסיון אמיתי בשטח.

**אל תוותרו על הטיפול הטוב ביותר – זה מגיע לכם!**

להרשמה לפוסט השבועי לקבל ידע וכלים חשובים שלחו בקשת הצטרפות: [maanah@maanah.org](mailto:maanah@maanah.org)

**ליעוץ דיסקרטי**

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

**יש נקודה מסוימת שתרצו לקבל עליה מידע בטורים הבאים?**

מוזמנים לכתוב לי עכשיו: [al@maanah.org](mailto:al@maanah.org)



# צמיחה כהתפתחות מתמדת

**"הבעיה הגדולה ביותר בתקשורת היא שאנחנו לא מקשיבים כדי להבין. אנחנו מקשיבים כדי לענות". (סטיבן קובי)**

כמטפל רגשי ומנחה הורים, אני חושב שאחד הכלים, הכי מוצלחים שאפשר לתת זה: "לשמוע!"

ישאל הקורא הנבון, זה כלי????

זה הרי ברור, אלא מה...

אז הבה תנסו, לשמוע לאדם האחר.

תתחילו עם הבן / בת זוג. תמשיכו עם הילדים / ההורים.

תמשיכו עם החברותא / שותף וכו'

ופשוט תנסו להאזין!

לשמוע לשם לשמוע, להיות אוזן לאדם שמשוחח איתכם! ולא בשביל לחוות את הדעה שלכם.

אל תשכחו לשתף אותי בתוצאות...

**בברכה.**

**הרב חנניה מנס**

**מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר.**

**להערות / הארות - [n3201525@gmail.com](mailto:n3201525@gmail.com)**

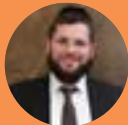
**058.320.1525**

**מדור  
חינוך**



**לגדל מהלב**

**הרב חנניה מנס**





חסומים?

לחצו כאן

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

סיוע  
במיצוי  
זכויות  
רפואיות  
וכספיות  
ועוד

לחצו  
החפחות

**אראון מסלול נוסד באמרה לתת מענה גם  
לכני חפחות 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

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

**אראון מסלול נוסד באמרה לתת לחולה  
הקלה נפשית ופיזית**

לחצו  
החולים

בכך שיש מי שיוסדיר וינהל את ענייני 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

# קניות חכמות בסופר

איך הולכים לסופר ושומרים על הכיס, גם בימים של יוקר מחיה ועליית מחירים.

טיפים להתנהלות בסופרמרקט

1. **הגיעו לסופר שבעים:** אנשים רעבים קונים יותר ולרוב גם אוכל שהוא פחות בריא.
2. **לקחת את ילדים או לא?** אם לקחתם את הילדים לסופר, הגדירו מראש ובתוספת הסברים את הסכום שאתם מקציבים לכל ילד. נצלו את הקנייה להעברת שיעור בחינוך פיננסי: איך משווים בין מחירי מוצרים, איך בוחנים מבצע, איך מוותרים.

## 3. בזמן ובמקום הנכונים

- **העדיפו קניות במקום מוכר:** כאשר זמן השהייה בסופרמרקט קטן, אתו קטן גם גודל הסל שאותו תקנו.
- **מחשב מסלול מחדש:** מוצרי החובה בקנייה ממוקמים שלא במקרה בצד המרוחק מהכניסה. וזאת כדי שהקונה יחלוף על פני עשרות מטרים של מדפים בדרכו ללחם ולחלב ויחשף לפיתויים ולמבצעים. היצמדו למסלול הליכה בסופר התואם את המוצרים שברשימתכם
- **קנייה באינטרנט לא יותר יקרה:** מחירי המזון הנרכשים באינטרנט ירדו בשנים האחרונות והם דומים למחירים בסניפים. אמנם, יש לשלם עבור המשלוח, אבל חוסכים דלק וזמן, ולעיתים מצמצמים את הפיתוי בקניית מוצרים שלא תכננתם לרכוש. שימו לב שגם באון-ליין, יש פרסומות שקופצות ומפתות אותנו להשלים קניה עם הוספת מוצר, כדי לקבל הנחה נוספת או לכלול את עלות המשלוח. בדקו אם זה מוצר שבאמת אתם צריכים ושזה משתלם לכם.
- **בסוף היום המחיר יורד:** ערכו קניות בשווקים הפתוחים, בייחוד לקראת סוף השבוע וסוף היום, כאשר המחירים יורדים.
- **העדיפו מוצרים שבפיקוח:** רכישת מוצרים שבפיקוח

קניית מזון היא אחד הסעיפים המרכזיים בתקציבה של כל משפחה. החדשות הטובות הן שבעזרת תכנון נכון לפני יציאה לקנייה ובהתמודדות נבונה מול אמצעי השיווק והמבצעים בסופר, ניתן לצמצם הוצאה זאת בלי לרדת ברמת החיים באופן משמעותי.

## חמשה עקרונות לחיסכון בקניות

1. **בדקו מה יש:** בדקו את המזווה והמקרר. היזכרו במוצרים שקניתם בכמות גדולה מדי ושהשלכתם לפח כי תוקפם פג או כי נרקבו.
2. **הכינו רשימה:** הכינו רשימת מוצרים שלהם תזדקקו בשבוע הקרוב. תוכלו להכין תפריט משפחתי שבועי ועל פיו תוכלו להכין את הרשימה.
3. **השוו מחירים:** רשתות השיווק מחויבות לעלות לאינטרנט את מחירי המוצרים השונים. תוכלו להשוות את מחירו של הסל שאותו תרצו לקנות בסופרים בסביבתכם.
4. **היצמדו לרשימה:** הגעתם לסופר? זכרו שאת כל מה שאתם צריכים לקנות כבר הגדרתם בבית. אל תתפתו לקנות במבצע מוצר שלא כללתם ברשימה שהכנתם.
5. **השתמשו במה שקניתם:** השתמשו במה שיש והימנעו מהשלמות במכולת. גם כשנדמה לכם שהמקרר ריק עם קצת יצירתיות ניתן לבשל מאכלים טעימים ומזינים.



מדור  
צמיחה  
כלכלית

התנהלות  
נכונה

ארגון  
פעמונים





תאפשר לכם להוזיל את סל הקניות שלכם. בצד מדפים שבהם מוצרים שבפיקוח תוכלו לראות שילוט ובו רשימת מוצרי המזון שבפיקוח ומחירים.

**4. הגודל כן קובע:** מיעוט מוצרים בעגלה ענקית יוצרים בתת-מודע שלנו תחושה שלא קנינו מספיק מוצרים ושחייבים למלא את העגלה, כדי שתיראה יותר שופעת. מה עושים? יש עגלות קטנות בסביבה? או סלסלות? השתמשו בהן אם אפשר.

**5. כל כמה זמן?** קניות עושים פעם בשבוע במרוכז לכל השבוע. עדיף לא לפצל את הקנייה לבשר, לירקות ולחומרי ניקוי. עדיף לקנות במקום אחד, רכישה אחת, ולהשתמש במה שקונים.

**6. השלמות או לא להיות?** השלמות במכולת הם האיום הגדול על תקציב הקניות. לכן עדיף לערוך קנייה מרוכזת בסופר ובכך לבטל את הצורך בקניות השלמה במכולת, אפילו עבור חלות. ואם כבר הולכים למכולת, לעולם לא לפתוח חשבון ולרשום. שלמו מיד בעבור מה שאתם קונים.

**7. המחירים הם כבר לא סוד:** רשתות השיווק מחויבות לעלות לאינטרנט את מחירי מוצרי המזון בכל סופר. אתרים שונים עורכים את ההשוואה לפי נתונים אלו. הגדירו סל והשוו מחירים. כמו כן, באתרי קניות און-ליין של הרשתות השונות ניתן להתרשם ממחירי המוצרים ברשת ומהמבצעים.

- **מי עומד מאחורי ומכל צדדי:** מוצרים בגובה היד והעיניים הם מוצרים יקרים יותר מהמוצרים הממוקמים במדפים העליונים והתחתונים.

- **השוו בין מחירים לפי אותה יחידת מידה:** רשתות השיווק מחויבות להציג את המחיר ליחידת מידה (100 גרם מוצר או 100 מ"ל לנוזל). לא מוצאים את המידע, כנסו למחשבון שבנייד וחלקו מחיר לכמות. כך תוכלו להשוות בין מחיר שני מוצרים שגודל אריזתם שונה.

- **מותגים פרטיים:** לעתים תוכלו למצוא מוצר בעל מותג פרטי הזהה למותג ידוע במחיר זול יותר (הסתכלו על "מיוצר ב:" בתווית). לא תמיד מוצרי המותג הפרטי של החנות זולים יותר. בחנו בקפידה, השוו, ואז בחרו.

**8. מבצעים:** זה שמוצר מסוים נמכר במבצע זה נחמד, אבל לא אומר שאתם בהכרח זקוקים לו.

**9. בדקו את המבצע האמתי:** השוו את המחיר במבצע לא למחיר המקורי שמצוין בשלט אלא למחיר האמתי, זה שמאפיין ומייצג את מחיר המוצר לאורך השנה.

**10. קראו את האותיות הקטנות:** בדקו את תנאי המבצע, וודאו שהמבצע לא מיועד רק "לחברי מועדון" או שתקופת המבצע הסתיימה במקרה שלשום.

**11. הגעתם עד לקופה, סיימתם את הקנייה!**

- אל תתפתו למבצעי הקופה.
- אל תשלמו על מזון בתשלומים.
- בדקו את החשבונית במקום. מצאתם טעות, בקשו החזר כספי.



**מדור  
צמיחה  
כלכלית**

**התנהלות  
נכונה**

ארגון  
פעמונים





## טעויות נפוצות בעיצוב הבית

האחסון שלכם מתבסס על תאים ומדפים פתוחים, תקבלו תחושה של עומס וצפיפות גם כשהחזרתם כל פריט למקומו.

חוסר התאמה בין גוף תאורה תלוי למיקום שלו – טעות קריטית ונפוצה ביותר היא תליית מנורות תקרה תלויות במיקומים אקראיים ברחבי הבית. גוף תאורה תלוי חייב להיות מותקן מעל אלמנט קבוע כגון פינת אוכל, שידת צד וכו'. הגובה המומלץ לתלייה יהיה בין 80-100 ס"מ מעל המשטח, וכאשר אין רהיט קבוע תחת המנורה יוצר מצב של מנורה המפריעה למעבר בחלל.

השבוע ארחיב על עניין קצת שונה מהרגיל, טעויות ועיצובים לא מחמיאים לחלל שניתן לראות בבתים רבים.

**תליית וילון נמוך** – וילון מחמיא יתלה מגובה התקרה / קרניז צמוד תקרה. במידה והוילון נתלה מספר ס"מ נמוך מזה, יתקבל מראה של חלל נמוך וחבל.

**שטיח קטן מדי** – עבור פינת ישיבה נרצה לרכוש שטיח שרחב לפחות כרוחב הספה המרכזית. שטיח צר מזה לא יתחום את הריהוט כמו שצריך ונקבל מראה חסר פרופורציה.

**גופי תאורה קטנים בחדר גדול** – מעבר לכך שהמנורות נראות 'אבודות' בחלל, ישנה משמעות לעוצמת התאורה שלרוב הולכת יד ביד עם גודל גוף התאורה, ומנורות קטנות וחלשות ישאירו את החדר חשוך ולא נעים לשהייה.

**תליית תמונות במיקום גבוה** – תמונות צריכות להיות בגובה מתאים לעיני המתבונן, במידה ותמונה תלויה גבוה מדי היא מאבדת את האפשרות לקשר עין טבעי ונראית כטעות.

**מיקום לא נכון לשקעי חשמל** – כאשר מפזרים שקעי חשמל בצורה אקראית בחלל ללא תכנון של העמדת הריהוט, נוצרים מצבים של רהיטים המונעים שימוש בשקעים, וכן איזורים שבהם אין אפשרות של הטענה / חיבור מכשיר חשמלי.

**חוסר באחסון מוסתר** – מכירים את זה שהבית נראה מבולגן גם אחרי שסידרתם? הבעיה נעוצה לרוב במקומם הייעודי של החפצים. במידה ורוב







מדור  
AI

הדסים  
—  
הדסה בלוי

טוויסט



© הדסים · הדסה בלוי · adasa0527129927@gmail.com

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



אוהבים את הסדרות?

**חדש!**

ניתן לרכוש באיכות  
להדפסה  
עכשיו בחצי מחיר



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



---

שלכם תמיד  
צוות המגזין