



תוכן עניינים

3 חנוך לנער

5 באר הפרשה

8 תנו רבנן

10 טיפות של אמונה

12 שותפים לדרך

14 לחם וחלב

17 רגע של סיפור

21 עושים סדר - מדור חדש

23 אחת לעשר

25 כתב הנפש

27 לראות. לשמוע. לחוש.

29 רגע של אופוריה

30 אימון קשב

31 רגע של אופוריה

33 בריאות הפנים

36 מזל החודש

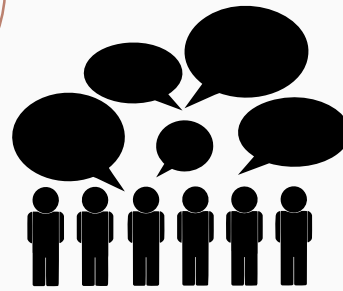
37 שיר בצד הדף

37 קריצה

39 חם בבית, חם בלב

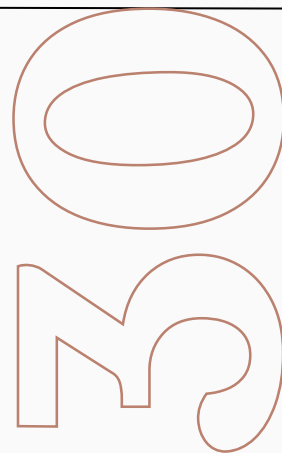


“תחזיק את עצמך כחזק, ככה תשמע בחזרה”

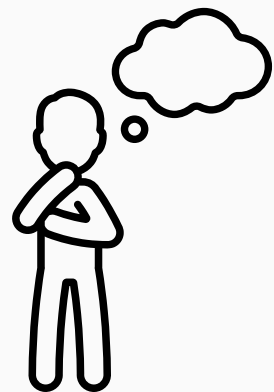


“תני להקב”ה לנהל את העניינים, קבלי עזרה ושמרי את הכח שלך”.

23



“כן, הוא חזר להשתולל, אבל עין חדה הבחינה שהוא היה מתון מעט יותר, מהורהר קצת”.



רוצה לברר על פרסום במתמודדים?

לקבלת פרטים על פרסום לחצו כאן

ניתן גם לדבר איתנו בטלפון 02-540-0-540

office.mitmodedim@gmail.com

רוצה להצטרף לקהילת המנויים שלנו ולקבל את המגזין

ישירות אליך בכל חודש ללא עלות כלל? לחצו כאן

יו”ל ע”י עמותת י.ה.ל

יעוץ והכוונה

02.540.0.540

כוחו של חיוך

הרה"ג ר' זמיר כהן שליט"א

זה כוחו של חיוך אמיתי ולבבי, כאשר המבט האוהב באמת - אשר מלווה את החיוך, ממוקד בעיני הילד. הנה הוא קיבל אישור ברור והחלטי: אוהבים אותי!

ועצה טובה לכל הורה: לנצל את שולחן השבת - כאשר כל בני המשפחה יושבים סביב השולחן באווירה נינוחה, מגבשת ומאחדת, זה הזמן לשיח נעים ולמתן אפשרות ועידוד לכל ילד בכל גיל להתבטא בנושאים החשובים לו. יש לתת את הדעת לעובדה כי מלבד שלל מעלותיו של יום השבת, הרי הוא מהווה יום מיוחד מהיבט הגיבוש המשפחתי, שניתן וצריך להשתמש בו לבניית הקשר הבריא שבין ההורים לילדים.

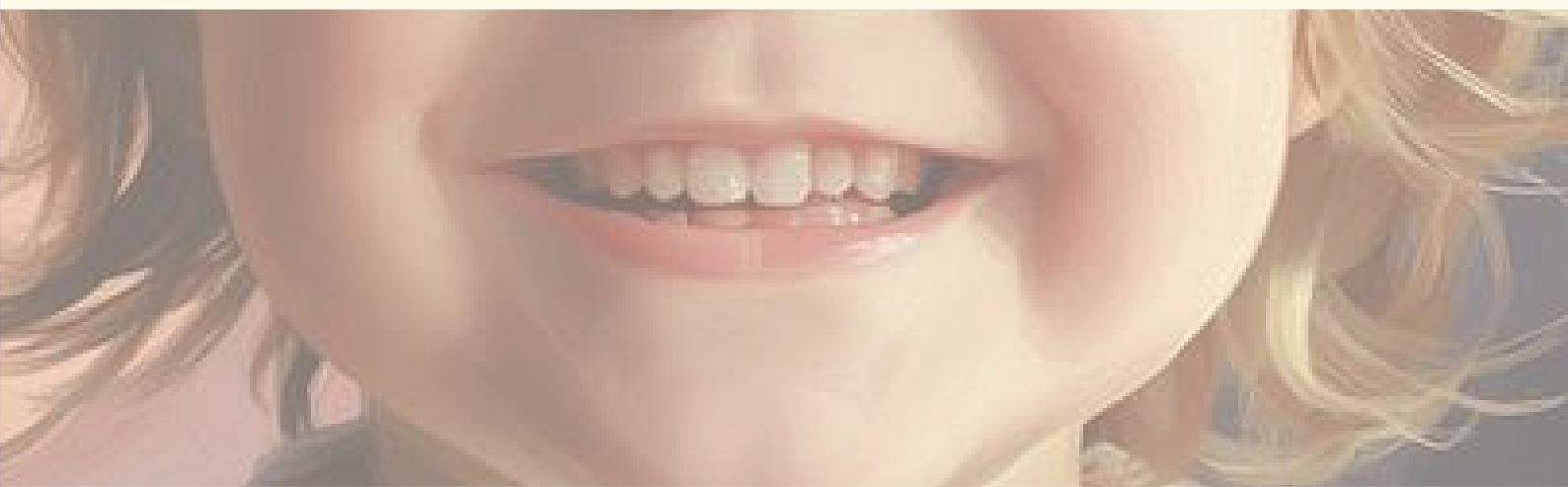
אחד המסרים המוטבעים בטבע האנושי, אשר באמצעותם הוא מזהה את מי שאוהב אותו, הוא החיוך האמיתי והטהור. חיוך שמעביר מסר: "אני כל כך שמח לראות אותך!" לא לחינם אמרו חכמים בתלמוד (כתובות קיא ע"ב) על הכתוב (בראשית מט, יב) "וּלְכֶן שָׁנִים מְחֻלָּב": "טוב המלבין שינים לחברו, יותר ממשקהו חלב".

ואם כך באדם מבוגר, על אחת כמה וכמה בילד צעיר, החל מהגיל הרך דרך הילדות וגיל ההתבגרות, ועד עמידתו ברשות עצמו, שכל כך זקוק לאישור סביבתי על היותו אוהב ורצוי לכל אדם, ובפרט - להוריו.

שהרי אחת לשבוע מתכנסים ההורים והילדים בלבוש מכובד שמתאים לאירועים שמחים, ומתיישבים סביב שולחן מפואר וערוך, נרות דולקים ויין. ובל נשכח שמדובר בשלש סעודות רצופות: בערב, בבקר ואחר הצהריים, שבכל אחת מהן מתכנסים כל בני המשפחה יחד, כשכולם ללא טלפונים ואיש אינו לחוץ לצאת לשום מקום.

בסעודות אלו, התעניינות כנה של האב והאם לסירוגין בטבעיות בכל ילד, שיח שמתפתח בנושאים שונים, חיוכים ושמחה עם שירי שבת, ואבא היושב בראש השולחן ואומר רעיון מוסרי מפרשת השבוע, ומספר סיפור שבו מסר יפה, כל אלה מצטרפים יחד ליצירת קשר בריא ואוהב בין כל בני המשפחה, ובעיקר - בין ההורים לבין הילדים.

ברגעים אלה, חיוך טהור של אם לבניה ולבנותיה, ושל אב לבניו ולבנותיו, מעביר מסר של אהבה וקירבה שאלפי דיבורים אינם יכולים ליצור. והדיבור בגובה העיניים בכל נושא העומד על הפרק, ובהתרחשויות המשפחתיות שאירעו באותו שבוע, מתן עצה חכמה לבת שסיפרה כבדרך אגב על קושי חברתי, ולבן שסיפר כלאחר יד על התמודדות לימודית או בית ספרית, כל אלה חוברים להוכחה ניצחת לכל אחד מהילדים: "אני אהוב להורי, טוב ונעים לי בבית הזה ובמשפחה הזו, עליהם לעולם לא אוותר!".



מחשבה יוצרת מציאות

הרה"ג ר' אלימלך בידרמן שליט"א

אומר ה'שפת אמת', התשובה היא פשוטה: מה שהבן אדם חושב על עצמו, את זה הוא שומע ממישהו אחר עליו. אם הוא אוהב את עצמו כחגב, הוא ישמע מהשני "נמלים מטיילין בכרמים". אם הוא יאחז את עצמו כחברמן, אז הוא ישמע מהשני שהוא חברמן. מה שתחשוב על עצמך, את זה תשמע מהשני.

מספרים, היה אברך שלמד בכולל והוא הרגיש כמו אוויר, שהוא שום דבר. כולם לומדים, לא משתפים אותו בכלל, אף אחד לא מדבר איתו בלימוד. גם כשמדברים בענייני דיומא אף אחד לא משתף אותו.

אפילו ברחוב אף אחד לא צריך אותו, אף אחד אפילו לא שואל אותו איפה בית הכנסת פלוני, איפה כתובת מסוימת. אפילו ילדים לא מבקשים ממנו להעביר אותם את הכביש.

ה כשהמרגלים חזרו הם אמרו: "וְנָהִי בְּעֵינֵינוּ כַּחֲגָבִים וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם". היינו בעינינו כחגבים, והיינו בעיניים של ילידי ענק. כתוב על זה במדרש שהקדוש ברוך הוא אמר: אתם אמרתם "וְנָהִי בְּעֵינֵינוּ כַּחֲגָבִים" – על זה ויתרתי, על זה אני יכול לסלוח. אבל "וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם" – על זה אני לא סולח! מי אמר לכם? מאיפה אתה יודע שהיית בעיניו של יליד ענק כמו חגבים? אולי עשיתי אתכם כמו מלכים בעיני ילידי ענק?

שואל על זה ה'שפת אמת': הרי הגמרא במסכת סוטה אומרת שהמרגלים שמעו איך שילידי ענק אומרים "נמלים מטיילין בכרמים", הם שמעו אותם אומרים את זה! נו, אז לכן הם אמרו "וְכֵן הָיִינוּ בְּעֵינֵיהֶם"! אז מה הטענה עליהם?

"אני אפס אפסים, גורנישט". אפילו בבניין, בחדר המדרגות, שום שכן לא מדבר איתו, בבית הוא גם כן אוויר. הוא היה שבור ורצוף.

יום אחד ראה שיש פרסום על מכירת כובעים, והכובע שלו כבר היה ישן נושן, אז הוא החליט לקנות כובע חדש. נכנס לקנות כובע, שילם וקנה.

אחר כך במקום לסחוב את הכובע החדש בקופסא, הוא החליט ללבוש מיד את הכובע החדש, וכך יצא מהחנות. וראה איזה פלא: מיד כשהוא יצא החוצה ברחוב, משהו עוצר אותו: "תגיד לי, איפה בית כנסת פלוני?" הוא הולך לרחוב הבא, איזה ילד עוצר אותו: "תעביר אותי את הכביש בבקשה". הוא נכנס לבניין המגורים שלו, השכן עוצר אותו: "מה שלומך רבי יענקל?" הוא נכנס הביתה וכולם שומעים אותו: "אבא, מה נשמע? מה חדש?" אז הוא הראה ככה עם האצבע לכיוון הכובע, לכיוון למעלה, לכיוון הכובע להצביע שהכובע חדש. והם לא הבינו מה הוא רוצה...

הוא ניסה שוב, התבייש להגיד ברור, הוא הראה עם האצבע לכיוון הכובע. והם הראו לו אצבע לכיוון המצח, כאילו הוא "קוקו"...

עד שהוא אמר להם בפירוש: "יש לי כובע חדש!" הם הסתכלו ולא הבינו... הוא מסתכל ורואה שהכובע נשאר הכובע הישן! מתברר שהוא במקום להשאיר את הכובע הישן בחנות וללבוש את החדש, הוא עשה הפוך – לבש את הישן והשאיר את החדש בחנות. ותראו איזה פלא: פתאום כולם התחילו לדבר איתו, גם ברחוב, גם בחדר מדרגות, גם בבית...

מה קרה פה? הרי הכובע שעל הראש לא הוחלף. רק הראש הוחלף!

כי הוא חשב שהוא הולך עם כובע חדש, הוא הרגיש טוב, הרגיש למעלה, וממילא הוא שמע בחזרה איך שאחרים מדברים איתו.

זה הכלל:

'וַנְהִי בְעֵינֵינוּ כְּחֻגְבִּים' – אם אתה תחשיב את עצמך כחגב, כובע

ישן ומרופט, את זה תשמע בחזרה.

תחזיק את עצמך כחזק, ככה תשמע בחזרה, וככה נתחזק בשמחה.



מתוסכל מעוד פרסום שלא הביא לקוחות?

כאן יש תוצאות
מוכחות

פרסמת?
קיבלת לקוחות!

אתה תדאג למוצר / שירות מצוין
אנחנו כבר נביא לך לקוחות.

לחץ כאן לפרטים



היו הרבה פניות וגם רכישות! קיבלתי מעל 100 פניות!!!
והאמת שבדיוק שבוע קודם עשיתי פרסום שעלה לי יותר עם
קבוצה שיש להם המון קהל והייתי בטוחה שיהיו הרבה פניות,
וממש היה כמעט כלום. התאכזבתי ממש ואליכם באתי כבר
בלי ציפיות... "מה שיהיה יהיה"... והיה נחמד לקבל כל כך
הרבה!

מאוד מרוצה מהתוצאות!! רואים שהקהל שלכם מאמין בכם.
קיבלתי פידבקים מאוד טובים, הגיעו הרבה לידים. אשמח
להמליץ עליכם!

רק חייבת לשתף שמו

קיבלתי כמה לקוחות היום מהמגזין שלך.
המגזין מעוצב בחוכמה רואים תוצאות 😊

office.mitmodedim@gmail.com

02.540.0.540

8:25

הצפהההההה
פרסום באמת עובד!

האתגר השני

הרב אברהם לשם

האתגר השני הוא הקריאה עצמה מהדף. איך מצליחים לקרוא את טקסט הגמרא?

שיטות ההדפסה היו שונות לחלוטין ממה שאנו מכירים היום.

היו מחשבים ולא תוכנות עיצוב ועימוד. את הדפים היו בונים על גבי שבלונה מיוחדת שעליה היו מסדרים אותיות מעופרת, והמכונה הייתה מעתיקה את האותיות על הדפים. התוצאות היו בהתאם – כתב צפוף, שבור, דבוק, מטושטש ועוד. התוצאה לא הייתה מזמינה לקרוא... זאת הסיבה גם לטעויות רבות ולשינויי נוסח רבים שתוכלו למצוא בהגהות ובציונים.

עם השנים שיטות ההדפסה השתכללו, והמדפיסים הצליחו להדפיס בצורה ברורה ונעימה יותר.

פתחו לפניכם את אחת ממסכתות הש"ס והביטו בדף הגמרא. מה אתם רואים שם? מה דעתכם על העיצוב? מה דעתכם על העימוד של הדף?

כל לומד שמעיף מבט ראשוני על דף הגמרא המסורתי המוכר לכולנו, חש תחושה של חוסר סדר. שורות על גבי שורות של טקסט צפוף, ללא פיסוק, ללא סימני שאלה או קריאה. אין חלוקה בין הקטעים השונים, אין הדגשה של קטעים מסוימים, עיצוב הדף נראה מיושן.

האמת היא, שזה נכון כל כך... העימוד של דף הגמרא הוא אכן מיושן. אפילו מיושן מאוד. הגמרות המודפסות במתכונתן המקורית הודפסו לראשונה לפני 550 שנה בוונציה, אז

יוצא, שלפני שהלומדים ניגשים להבין את דברי הגמ' – מה היא באה להקשות על המשנה, או מהיכן היא לומדת את הטעם בדברים – הם נתקלים בקושי משמעותי יותר – הקריאה עצמה! איך קוראים את הגמרא בצורה הנכונה? היכן עוצרים והיכן ממשיכים? מתי קוראים את דברי הגמרא במנגינה של שאלה, ומתי בניחותא? האם הגמרא הביאה את הדין הזה לראיה לדברי המשנה, או כדי להקשות על המשנה? בצורה הזו לא ניתן לעולם להבין את הנידון, כי איך ניתן להבין אם לא הצלחת לקרוא?

אך האמת היא שדף הגמרא מורכב מקטעים-קטעים, ושילוב של כמה קטעים יוצר נושא, וכפי שהם נקראים בלשון התלמודית 'סוגייה'.

כדי לזהות היכן מתחילה סוגייה חדשה והיכן ממשיכה הסוגייה הקודמת, אנחנו מוכרחים לקנות את כללי הפיסוק והקריאה הנכונה. רק בצורה הזו נוכל לפענח את הסוגייה בכוחות עצמנו.

ועל כך במאמר הבא בעז"ה.

אך את העיצוב הראשוני של צורת דף הגמרא המוכר לנו, השאירו כמות שהוא, כדי למנוע מהלומדים בלבול בין ההוצאות והמהדורות השונות, וגם כדי להקל על הלומדים לזכור את הסוגיות לפי העימוד הראשוני.

גם כיום אנחנו שומרים על סגנון העיצוב הראשוני כפי שהיה, ורק מהדירים ומחדשים את סגנון הכתב ואת נוחות הקריאה. (תוכלו לראות את ההבדלים בין הגמרות שבהוצאת טל-מן, שיצאו לפני כ-20 שנה, לבין הגמרות של ההוצאות החדשות שמודפסות כיום). לעומת זאת, בשאר ספרי הקודש שיוצאים חדשים לבקרים נוכל להבין כי העימוד שלהם נעשה מודרני ומאיר עיניים.

מצב זה שבו הגמרא נשארה בעיצובה המיושן, גורם ללומדים רבים – ובפרט למתחילים – בלבול עצום.

הם לא יודעים היכן מתחיל קטע חדש או נושא חדש, והיכן הגמ' נשארת באותה הסוגייה? מתי הגמרא פותחת בקושייה על המשנה, ומתי היא פותחת בנושא חדש? זה גורם ללומדים לחשוב בטעות שדף הגמרא כולו עוסק באותה סוגייה כמקשה אחת, מתחילה ועד הסוף.

תנו רבנו מדריך מעשי ללימוד גמרא

המדריך שיתן לך חשק ושמחה בלימוד הגמרא. מומלץ בחום ללומדים מתחילים. מעולה למחנכים ורבנים המלמדים גמרא ומחפשים הדרכה מעשית וכלים חדשים ללימוד פורה ואיכותי.



לאחר שהמהדורה הראשונה אזלה, יצאה מהדורה חדשה ומורחבת.
חפשו ב-G 'הידברות שופס' | 073-222-1250



מסתכן בלימוד הגמרא?
מוצא את עצמך מתוסכל
וחסר אונים מול דף הגמרא?
בוא ותגלה את הגמרא מחדש.



לרכישה מאובטחת

לחצו כאן



נפש בריאה בגוף בריא

הרב יגאל כהן שליט"א

טוב, עד כאן הפינה הבריאה להיום.

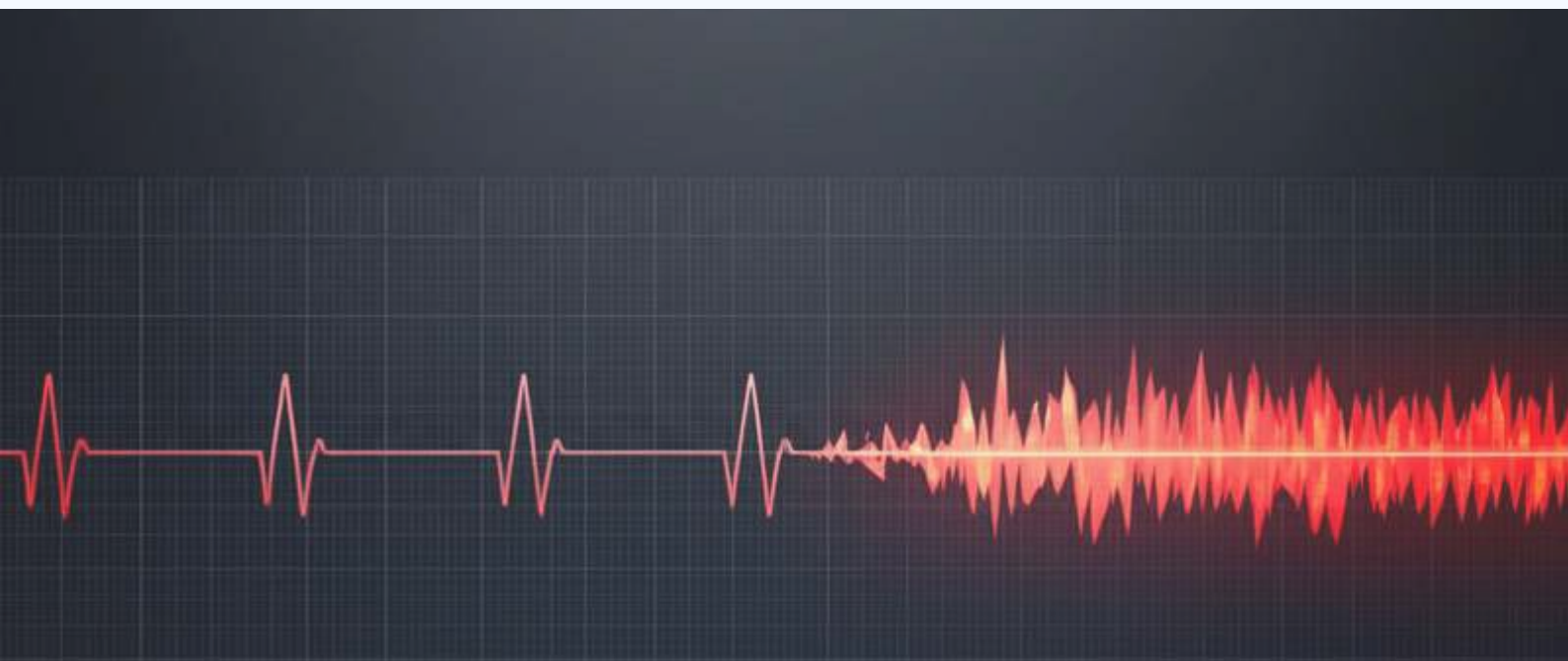
כמה אנשים מסביבכם או אתן בעצמכן חוקרות את הנושא ומשקיעות את מיטב מרצכן בנושא האוכל הבריא, התעמלות וכדומה?

והאם אתן מכירות נשים שהקמטים בפניהן קצת מפריעים להן? שרוצות אפילו לשפר אותם על ידי הזרקה כזו או אחרת? אז הרה"ג אייל עמרמי שליט"א מגלה לנו סוד נפלא וטיפ חשוב לפנים מתוחות ולגוף בריא – ומהו? לא לכעוס.

רבים המשאבים המושקעים ברצון לשמור על גוף בריא, המון נשים ואנשים שומרים על אכילת אוכל בריא, מנקים רעלים, מתנקים מסוכרים או שומנים, ומתחילים לשמור על הגוף על ידי הכנסת מאכלים בריאים יותר שיפעילו את המערכות באופן מיטבי, ולא על ריק. סוכר יתר, ככל הנראה, מגביר את הפעילות כאן ועכשיו וכשעובר מעייף את הגוף. אנשים רבים מעידים שכשהתחילו לאכול בריא, נהיו יותר ערניים והפעילות שלהם מאוזנת הרבה יותר.

אין כזה דבר בעולם שעכשיו מותר לכעוס.
 "כל הכועס כאלו עובד עבודה זרה", ומדוע?
 כי שכח את הקב"ה באותו רגע. מי שחי רגע
 רגע צמוד להשם ובוטח בו במאת האחוזים,
 לעולם לא יכעס. כי הוא יודע שהכול זה
 ממנו יתברך בלי שום טעויות, וגם אם לא
 קיבלתי מה שרציתי כנראה שזה לטובתי
 ובטוח שזה מבורא עולם. הכעס אך ורק מזיק
 לבריאות, הרבה יותר מסוכר ומתוקים. כעס
 זה שורש רע, שחבל יהיה מנת חלקנו.
 חשוב מאוד לזכור וליישם. לא רק לקרוא
 ולהמשיך הלאה.
 שנזכה.

הסר כעס מליבך והעבר רעה מבשרך" – איך
 מעבירים רעה? מסירים את הכעס מהלב.
 ככה דואגים לבריאות.
 דואגים לא לכעוס בכלל! ה"בן איש חי"
 הקדוש כותב שהכעס ניכר בפנים, לכן אסור
 להסתכל בפני אדם כועס, זה נאחז בפנים.
 עושה קמטים וכתמים. אדם שלא כועס – יש
 לו אור בפנים! רואים את זה.
 לפעמים ישנם מצבים שנראה שעכשיו
 מוכרחים לכעוס. אם לא אכעס כלום לא
 יזוז, אם לא אצעק לא יתייחסו אליי, או לא
 אקבל את מה שרציתי – כל זאת לא אלא
 תעתוע של היצר הרע.





ביטחון עצמי

הרב יצחק פנגר שליט"א

ואז הקהל קם, משהו זו להם בלב... והם התרוממו בקריאות 'וואו' ומחיאות כפיים סוערות! כל אחד מאיתנו צריך מדי פעם שמישהו יבוא, יקום ויריע לו.

אתה יודע איך מרגישים כשאף אחד לא מעריך אותנו?

אתה מרגיש: 'אני נותן את החיים שלי, מקריב ומקריב', ובסוף אף אחד לא מוחא לך כפיים, כל הזמן תלונות, תלונות, תלונות: אתה לא בסדר, לא מספיק בסדר, למה אתה ככה...

האמת היא, שאדם צריך לקבל תלונות לפעמים כי אדם לא ישתנה אם הוא לא יחוה משבר. ומשבר לא חייב להיות דבר רע בהכרח, יכול להיות גם ידע.

לדוגמא, הייתי בהרצאה בגנות העישון, עד אז עישנתי, לא חשבתי שזה כזה בעייתי.

אני פתאום שומע את האינפורמציה והיא גורמת לי לחשוב פעמיים על ההתנהגות שלי, וייתכן מאוד שאני אשנה את ההתנהגות שלי בעקבות המשבר שנגרם לי בעקבות הידע.

בבאולם האופרה הצרפתי לפני מספר שנים הזמינו זמר מוכשר לתת מופע.

המקום היה מפוצץ, לא היה מקום להכניס סיכה. דקה לפני פתיחת המופע עולה המנהל של המקום, אומר: אני מצטער, אבל הזמר מאחורי הקלעים... לא מצליח לשיר, הקול שלו תקוע, אבל יש לנו פה זמר אורח, כוכב חדש שהגיע עכשיו לצרפת, תהנו מההופעה שלו, מי שלא ייהנה, יקבל את הכסף חזרה בסוף המופע.

בבקשה, קבלו את... והזמר עולה לבמה, נתן את המופע, עשה מה שהוא יכול, אבל אנשים מדברים...

כל אחד מתעצבן: 'מה זה? תביא את הכסף!' והוא סיים את השיר האחרון, ואף אחד לא מחא כפיים, אף אחד לא שרק לו או ביקש הדרן. כלום, שקט.

פתאום מישוהו מסוף האולם התרומם וצעק: "אבא, היית מקסים!"

זאת אומרת, אני לא פוסל ביקורת באופו מוחלט, אבל אני רוצה לחזק את עצמי והשאלה איך אני עושה את זה?

איך אני יוצר ביטחון עצמי גבוה לעצמי, לילדים שלי ולכל הסובבים אותי, שהרי מה שיקבע אם אני אצליח בחיים או לא זה הרבה מאוד הביטחון העצמי, ופחות אינטליגנציה והכישרון.

איך עושים את זה?

יש יחידת עילית בארצות הברית שנקראת "אריות הים".

שמעתי מאדם שעבר את כל המסלול, שהשבוע האחרון נקרא שבוע גיהנום.

לוקחים אותם לביצות ועושים להם שם אימונים, יש עינויים פיזית, נפשית, רגשית לשבור את הבן אדם לראות אם הוא יהיה כשיר או לא להיות באחת מיחידות העילית הטובות ביותר בעולם.

בשלב מסוים הכניסו אותם לביצה, שמונה שעות, מים קפואים עד הפה, ואמרו להם: או שחמישה פורשים ואז משחררים את כולם, או שאתם תישארו פה עד הבוקר.

עכשיו מדובר בקור אימים, חוץ מנקישות שיניים לא שומעים כלום. והמפקדים צועקים: "נו, מי נשבר? מי נשבר? חמישה יפרשו, הכול בסדר – יאללה, אתם בחוץ".

זו יחידת עילית, אף אחד לא רוצה לפרוש וכולם רועדים... מסתכלים ימינה, שמאלה: נו, מי פורש? ואף אחד לא רוצה לפרוש...

שמונה שעות זה לא אנושי, המים קפואים, עברה חצי שעה, זהו, זה נראה בלתי אפשרי!

פתאום אחד התחיל לשיר! הוא מה זה זייף, אבל הוא שר! ופתאום עוד אחד הצטרף אליו ועוד אחד הצטרף אליו, והמפקדים צועקים: "שקט! מי שר פה? אתם תישארו פה יומיים!" אבל אף אחד לא מוכן להפסיק, והוא שר ועוד חמישה ועשרה ו-20 חבר'ה, כל הפלוגה שרה ביחד, ופתאום המים לא היו כאלה קרים, פתאום הרוח הפסיקה להפריע להם, פתאום שמונה השעות – בקטנה, אני עושה את זה...

אל תחכה שמישהו ישיר, תתחיל לשיר לעצמך:
"אני גאה בך, אני סולח לך, אני מאמין בך, אני מחויב אליך, אני לא אעזוב אותך. אתה מיוחד, אין עוד אף אחד כמוך בעולם!"

תקום ותמחא כפיים לעצמך!

אני מציע לכם, תעשו את זה גם לאחרים.

חזקו את אשתך, את בעלך, ובמיוחד את הילדים! כי מה שאתה רוצה שיעשו לך – תעשה לאחרים. כל המרחם על הבריות, מרחמים עליו מן השמיים. יש איזשהו אפקט מראה מסוים – איזהו מכובד? המכבד את הבריות.

הביטחון העצמי שלנו ושל ילדינו תלוי בנו.

אם נרצה, נצליח.

שיהיה לנו בהצלחה.



מה הסוד של האנשים שמשאירים חותם?

שמואל הורביץ

לא הכסף, לא הכבוד ולא הכישרון - אלא היכולת להישאר אדם גם בתוך עולם שמושך כל אחד לדאוג רק לעצמו

כאשר מדברים על חסד ונתינה, מיד קופצת אצל רבים מחשבה פנימית: "טוב... עוד מישהו שמנסה להוציא ממני משהו".

אבל האמת היא שנתינה איננה רק פעולה של צדקה.

נתינה היא עצם ההגדרה של האדם.

חז"ל מלמדים שהיתרון של האדם על פני שאר הברואים הוא כוח הדיבור. אולם גדולי ישראל מסבירים שלא מדובר רק ביכולת לדבר, אלא ביכולת לצאת מעצמך אל הזולת - להקשיב, להבין, לעודד, לתת מקום.

ש רגעים קטנים ביום שאף אחד כמעט לא שם לב אליהם.

עמידה בפקק.

תור ארוך בבנק.

ילד שאומר מילה שפוצעת בדיוק במקום הרגיש.

עייפות שמצטברת אחרי יום ארוך.

דווקא ברגעים האלו האדם מגלה מי הוא באמת.

החיים בדור שלנו דוחפים את האדם לחשוב בעיקר על עצמו - להספיק, לרוץ, לשרוד. לכן,

חז"ל גילו כאן סוד עמוק: הנתינה איננה רק טובה למקבל — היא משנה גם את הנותן. אדם שעושה חסד מגלה פתאום שהלב שלו נהיה חי יותר, רגוע יותר ושמח יותר.

חודש תמוז: לחזור אל הלב

יש שאומרים בדרך רמז:

תמוז - "זמני תשובה ממשמשים ובאים". תשובה איננה רק תיקון עבירות. תשובה היא חזרה אל המקום הפשוט והאמיתי שבתוכנו - המקום שעוד מסוגל להתרגש מטוב, להרגיש כאב של יהודי אחר, ולעשות מקום לעוד נשמה. דווקא בדור שבו אנשים מרגישים לבד, לחוצים וסגורים בתוך עצמם - כל מאור פנים נהיה אור גדול.

הקב"ה ברא עולם חסר, כדי שאנחנו נשלים אותו באמצעות חסד, אהבת ישראל ונתינה. לא תמיד יזכרו כמה כסף היה לאדם. לא תמיד יזכרו מה בדיוק אמר. אבל תמיד יזכרו איך גרם לאחרים להרגיש. ואולי זה הסוד האמיתי של האנשים שמשאירים חותם.

החיה דואגת לעצמה. כשהיא שבעה - היא נחה.

האדם, לעומת זאת, נברא עם רצון פנימי להיטיב. גם כשהוא עייף, טרוד או שבור — עדיין בוער בו הרצון לתת.

ולפעמים, דווקא הדברים הקטנים הם הגדולים ביותר.

מילה טובה בבוקר.

חיוך לאדם שאיש אינו מתייחס אליו.

סבלנות בבית.

ויתור קטן בכביש או בתור.

אנשים נוטים לחשוב: "מה כבר משנה אם אני אוותר? הרי השני לא יוותר בשבילי".

אבל יהודי מאמין יודע שכל מעשה חסד משאיר רושם - גם אם לא רואים אותו מיד.

"יותר משבעל הבית עושה עם העני - העני עושה עם בעל הבית."



החזרי
משכנתא
שלא
מפסיקים
לטפס?

הלוואות
שלא
נגמרות?

יש פיתרון!!!

הורד עכשיו בחינם את המדריך
"איך לשלם פחות כל חודש"
ותלמד איך להקטין את ההחזרים
מהר ובקלות, ולהתחיל לנשום...



אליעזר שכטר
משכנתאות ומימון



אם אתם משמרים

ענבל עידן

עד לתאילנד הרחוקה מגיע בחור צעיר כדי להיתקל בתורה, במצוות – ובשמירה המיוחדת שמגיעה עם שמירת השבת.

בסוף התיכון התגייסתי לצבא כמו כולם, שם נבחרתי לשרת בקרב. מילאתי תפקידים רבים, שרובם - השתיקה לא רק יפה בהם, אלא חובה. לאחר שלוש שנים של שירות קבלתי שחרור מצה"ל, ויחד עם שני חברים החלטנו לצאת לטראק בתאילנד.

היעד הראשוני היה קוסומוי - אחד האיים הנחשקים ביתר לצעירים בתאילנד. הגענו לשם מצוידים בכל מה שצריך, וכמו כל ישראלי טוב - התחלנו להתערבב עם המקומיים, התיירים והחבר'ה שלנו, הישראליים. נהנינו מכל רגע. מהשקט, מהנוף, מהחוויות שרק תאילנד יכולה להציע. וכן, עם כמות הישראליים שנמצאת בקוסומוי, הרגשנו ממש בבית.

קוראים לי לירון. גדלתי רחוק מתורה ומצוות, בשכונת קריית שרת.

הייתי "ילד טוב רעננה", כפי שאומרים, השתדלתי תמיד לעשות את המצווה עלי. לא שהייתי "חנון", אבל ידעתי לעשות את מה שרציתי לעשות, בתמרונים מתוקים שגם אם גילו אותם - זה עבר בהכלה ובסליחה.

בבית הספר גרפתי ציונים גבוהים, ובסך הכל הייתי תלמיד חרוץ, מה שעזר לי מבחינה חברתית. בגלל היותי אוהב אדם באשר הוא, לא נדיר היה למצוא אותי מתערבב עם כל סוגי הילדים, ובהמשך גם נערים, אף כאלו הגדולים ממני במספר שנים גדול. בסך הכל הורי ראו ממני נחת - הלכתי בתלם שהם תכננו עבורי.



הבטתי על הכיפה ואחר כך משכתי לו בציציות. "מה זה? קרה משהו?", שאלתי, חצי בציניות, חצי בדאגה. "אני בתהליך, אחי, תאמין לי, יש אלוקים, אתה לא מבין כמה אור זה".

טפחתי על גבו בחיבה, מקווה שהוא צוחק. "אופיר, אתה רציני? מה עובר עליך?", לא הבנתי מה מתרחש אצלו, איך הוא, הרציני, החושב, הלא-פראיר הכי גדול שהכרתי, דווקא הוא, כאן, מחליט לשנות תפיסה. לא הסתדר לי. "ההורים, הבית, יודעים מה עובר עליך?", שאלתי, מעביר בעיני רוחי את דמותה של אמו, מדמיין את תגובתה הנחרדת לתהליך של בנה.

"בערך, ככה -ככה", הוא ענה לי, "אתה מכיר את אמא שלי, נלחצת מכל דבר. לאט לאט, נשאיר את זה לסוף". המשכנו לפטפט. לא ויתרתי לו, חפרתי איך הגיע למצב הזה וניסיתי למצוא דרכים לשחרר אותו, מרחם על ההורים שלו – פוחד שישתגע. חברי הצטרפו אלי, שומעים ממני אודות אופיר, עורכים היכרות. אופיר התגלה כאופיר שהכרתי.

חוץ מהסממנים החיצוניים - דבר לא השתנה. אופיר סיפר לי על חוויות מסוימות שעבר בצבא, משהו שרק מי שהיה שם - מבין. סיפר איך ראה את אלוקים מול עיניו, לא פעם ולא פעמים. הוא לא ידע לקרא לו בשמו, אבל הרגיש שהוא קיים. הוא הגיע לתאילנד כחלק מטראק רציני שעשה עם חבריו, תאילנד היתה רק אחת מהיעדים בטיול, אבל הוא נשאר כאן, בבית חב"ד.

החלפנו זה עם זה רשמים וסיכומי מסע, לאן הכי כדאי ללכת. ליום שישי בלילה המליצו לנו ללכת לבית חב"ד הסמוך, לארוחת שבת. "יהיה לכם מעניין", הבטיחו. ובכלל, האווירה בחו"ל כלפי הדת שונה לגמרי מהאווירה העכורה כאן בארץ. לאחר מכן החלטנו להמשיך אל האי קו-טאו, אי הצבים, שם רצינו לעשות צלילה מדהימה בין השוניות והדגים המרהיבים שבה. ההחלטה היתה: יום שישי - ערב שבת - עושים בבית חב"ד, למחרת, בשבת - לוקחים מעבורת לעבר קו-טאו. בערב שבת אנחנו מגיעים לבית חב"ד. האווירה המזמינה, האוכל והיחס החם של שלוחי חב"ד גירו אותנו להישאר כמה שיותר, אבל לי היתה הפתעה מעניינת.

מיד כשנכנסתי ראיתי אותו - אופיר. חבר ילדות מהשכונה בקריית שרת-רעננה. חוץ מהגיל הוא היה גדול ממני בכמה ראשים, נחשב לבחור רציני וחכם, וגם בצבא הוא נבחר לשרת באחת מהיחידות המסווגות. שנים שלא ראיתי אותו, בעצם, מיום לפני הגיוס שלו. ופתאום כאן, לראות אותו, זה היה הلم קל. ההלם הכבד יותר היה הלבוש שלו.

חוץ מכיפה שהיתה לראשו, מה שיש לכמה ישראלים המגיעים לבית חב"ד, ולו רק בשל הכבוד - היתה לו גם ציצית. זה כבר היה מעבר, הבנתי שמשהו "השתבש" אצלו. ניגשתי אליו, לוחץ את ידו. "אה, אחי, מה אתה עושה כאן?", שאלתי אותו עם חיבוק מוחץ. "אתה רואה, בינתיים אני כאן, מתנחל, עד שנחליט איפה ממשיכים", הוא ענה לי.

הוא הדהים אותי. לא האמנתי שהוא אומר את זה. החלטתי ללכת על זה. פניתי לחברי וסיכמתי איתם שאבוא אחרי שבת. ביום ראשון אצטרף אליהם. הם לא ממש הבינו את הקטע ואף כעסו עלי, אבל אני רציתי "להציל" את אופיר בכל מחיר.

למחרת בבוקר כבר הייתי בבית חב"ד. הגעתי לתפילה, אופיר היה מאושר. "אל תתלהב", התריתי בו, "בסוף השבת אתה צריך לקיים את הבטחתך". אופיר הנהן בראשו. "אל תדאג", אמר לי. אחרי הסעודה רציתי לצאת לכיוון המלון בו התארחתי, אך אופיר משך אותי אליו. "למה לך ללכת? בוא נשאר פה, עם עוד קצת חבר'ה, יהיה מעניין". החלטתי להישאר, זורם איתו. ממילא, במלון לא היה לי אף אחד, חברי יצאו לקראת הצהריים לאי קו-טאו. מה שכן, היה חסר לי היה הטלפון שלי. בזמנו עוד לא היו הטלפונים החכמים שיש היום, אבל עדיין היו הודעות ושיחות טלפון שרציתי לקיים, בעיקר עם חברי שיצאו לדרך בלעדי.

כמה שיחות לתוך הלילה, ועוד ערימת ספרים שהביאו לו בבית חב"ד, גרמו לו להתחיל לחשוב יותר, ובסוף הבין – שזה מה שחיפש. בדיוק.

בינתיים הוא פה, עד שיגמר הכסף או עד שיחליט מה הצעד הבא שלו, המוקדם מביניהם.

החברה הדליקו נרות שבת במתחם מסוים. לאחר מכן התחלנו קבלת שבת עם הרב. לאחר תפילת ערבית התחילה הסעודה, ישבנו יחד, כל החבר'ה מישראל, זורמים עם האווירה, עם ה"עם ישראל חי", נהנים מהאוכל הטעים, מהכיף הזה שיש רק לבית חב"ד להציע.

אחרי הסעודה החלטנו להישאר לעונג שבת. אם כבר – אז כבר. זו היתה חוויה מיוחדת.

כבר לקראת סיום, אופיר שאל אותי מה אני מתכנן מחר. סיפרתי לו על הכוונה שלנו לנסוע במעבורת לכיוון האי קו-טאו. ואז הוא התחיל: "אחי, שבת היום, למה שלא תחכו עד לראשון? תישאר כאן גם למחר, אתה תהנה. אחלה אוכל יש פה".

סירבתי בנימוס, אבל אופיר התעקש איתי, ואז המשיך הוויכוח שלנו מקודם, רק שהוא צבר תאוצה מההתחלה. נראה כי אופיר חשב כל הסעודה איך לבוא אלי עם זה. החברים שלי התחילו לאבד סבלנות. הסיפור עם אופיר ממש לא ריגש אותם, גם לא ההצעה שלו להישאר בבית חב"ד לכל השבת. הם רצו להמשיך ליעד בכל מחיר.

ואז אופיר שלף את זה: "יודע מה, בא נעשה הסכם. אתה מגיע לבית חב"ד גם מחר ולא נוסע בשבת במעבורת, ואני מוכן להקשיב לך ולבוא איתך למי שתרצה כדי שיוכיח לי את הנכון, לפי דבריך".



אופיר התגלה כאומן שכנוע מדהים, וכך מצאתי את עצמי במוצאי שבת, בלי סיגריה עשרים וארבע שעות, ובלי טלפון! כשהגעתי למלון גיליתי חמישים שיחות שלא נענו - רובן מהארץ, חלקן מהשגרירות. אפס שיחות מחברי.

התחלתי לדפדף בהודעות: "תתקשר מהר", "לירון, מה קורה איתך?", "איפה אתה?", "למה אתה לא עונה?". כולן מהבית, חברים ומשפחה.

חזרתי לאמא שלי, שכמעט התעלפה לשמע אותי. "לירוני, אתה חי?!"

לא הבנתי. אמא שלי בכתה וצעקה. אחותי לקחה את הטלפון, לא מאמינה. "אמרו שאין ניצולים", בכתה. "אני כאן, חי ונושם. מישוהו מוכן להסביר לי מה קורה?".

אחותי סיפרה לי על התאונה הקשה. המעבורת שחברי עלו עליה טבעה. בינתיים לא מצאו ניצולים.

התאבנתי. חברי, כאחים לי - אינם. המעבורת. אני. שבת. חי.

לא ידעתי איפה להניח את עצמי. הכאב החד על חברי, האושר העצום על כך שניצלתי, ההלם מכך שאופיר צדק, והשבת ששמרה עלי. הכל היה סביבי כמו חישוקים באלפי צבעים. לקחתי את רגלי ורצתי אל בית חב"ד. רציתי להבין, להכיל, אולי לעכל.

בבית חב"ד הרב ישב איתי יחד. הוא הקשיב לי, שמע את הכאב, הצער, ההלם, את העוד אני חי... את יסורי הנפש, המצפון החובט, "למה רק אני ניצלתי?", לצד ההודיה על כך שנשארתי שלם. לאט לאט הוא דובב אותי, הראה לי את האור. את מה אני כן יכול לעשות לעילוי נשמתם של חברי, משהו למענם. זה היה מעט מהנחמה שעזרה לי. טיפות של נוחם בתוך ים של כאב בלתי נתפס.

אופיר, מיותר לציין, מילא את הבטחתו עד לאחת. תשובה חזקה מזו - לא יכולתי לקבל.

בשבת שאחר כך כבר הייתי בבית חב"ד מתחילתה ועד סופה. לקח כמעט שבועיים מרגע שגילו את הגופות ועד שהובאו לישראל לקבורה. לישראל הגעתי ללוויה. כיפה לראשי, ציצית מתחת לחולצה. ולא הייתי לבד - גם אופיר חזר.

יחד התקדמנו, אך כל אחד בקצב שלו. אני עדיין מתקדם, לאט - אבל בטוח. אבל שבת - אצלי זה קודש קודשים. אני למדתי על בשרי, כמה זכות יש לשומרים אותה, וכמה היא שומרת עלינו. אני לא מוכן לוותר עליה בעד כל הון שבעולם. כל שבת מזכירה לי את חברי שחייהם נגדעו באיבם, וכך אני משמר את זיכרונם.

**“אם אתם משמרים נרות
שבת - אני מראה לכם אני
מראה לכם נרות של ציון”
(ילקוט שמעוני, במדבר, ח')**

לא המחלה שברה אותי

תהילה גואטה

ב מסגרת עבודתי כעורכת דין, אני פוגשת אנשים
ברגעים המשמעותיים ביותר בחייהם.

לפעמים זו רכישת דירה.

לפעמים עריכת צוואה.

ולפעמים סיפור אחד שנשאר איתי הרבה אחרי
שהפגישה מסתיימת.

היא יושבה מולי, אווזת במחטה שכבר הספיקה
להירטב יותר מפעם אחת.

אישה חזקה. מרשימה. אמא וסבתא מסורה.

היא הגיעה אליי כדי לערוך ייפוי כוח מתמשך.

אבל הסיבה האמיתית שהביאה אותה אליי הייתה
סיפור שחוותה על בשרה.

סיפור שלא עזב אותה.

לפני מספר שנים, בעלה חלה במחלה שפגעה
בהדרגה ביכולתו לקבל החלטות.

בהתחלה אלו היו דברים קטנים.

שמות שנשכחו.

פגישות שהתפספסו.

טעויות שלא התאימו לאדם שהיה כל חייו אחראי,
חד ומסודר.

עם הזמן מצבו הידרדר, עד שהגיע השלב שבו כבר
לא היה מסוגל לנהל את ענייניו בעצמו.

היא הייתה בטוחה שמכאן הדרך ברורה.

בכל זאת, היא אשתו.

הם חיו יחד עשרות שנים.

מי מכיר אותו טוב יותר ממנה?

אבל אז גילתה שכדי לקבל סמכות לפעול בשמו,
עליה לפנות לבית המשפט בבקשה למינוי

אפוטרופוס.

וכך החל מסע שלא הייתה מוכנה אליו.

בקשות.

טפסים.

חוות דעת רפואיות.

אגרות.

עורכי דין.

דיונים.

והמתנה להחלטות.

במקרה שלה, נוספו גם ויכוחים וחילוקי דעות בתוך
המשפחה.

דווקא ברגע שבו הייתה זקוקה לתמיכה, היא מצאה
את עצמה נאלצת להוכיח שוב ושוב שהיא פועלת רק

לטובתו של האיש שאיתו חלקה חיים שלמים.

באותם ימים הם כבר תכננו את שנות הפנסיה.

לאחר שנים של עבודה קשה הם בנו לעצמם עתיד
כלכלי שנועד להעניק להם שקט וביטחון.

אבל בזמן שהתמודדה עם ההליכים, המחלוקות
והעיכובים, חלק מהתוכניות השתבשו.

החלטות נדחו.

מהלכים התעכבו.

המציאות לא חיכתה.

בסופו של דבר הם נאלצו לוותר על חלק מהנכסים שנועדו להבטיח את עתידם, בתנאים רחוקים מאלה שתכננו.

המחיר לא היה רק כספי. הוא היה משפחתי. רגשי. ונפשי.

היא השתתקה לרגע. הביטה למטה.

סובבה את טבעת הנישואין שעל ידה.

ואז אמרה בשקט:

"כל השנים הוא היה שם בשבילי."

"כשהייתי צריכה אותו, הוא תמיד היה שם."

היא עצרה לרגע.

"וכשהוא חלה, היה לי ברור שעכשיו התור שלי."

"אני צריכה לטפל בו כמו שהוא תמיד טיפל בי."

העיניים שלה התמלאו דמעות.

"לא פחדתי מהמחלה."

פחדתי שלא אצליח לשמור עליו כמו שהוא היה שומר עליי."

היא ניגבה את הדמעות והוסיפה:

"לא המחלה שברה אותי."

המחלה קשה.

אבל מה ששבר אותי באמת היה כל מה שבא אחריה."

אבל בשנים האחרונות נוספה אפשרות שלא הייתה קיימת בעבר.

ייפוי כוח מתמשך מאפשר לכל אדם, בעודו צלול ומסוגל לקבל החלטות, לקבוע מראש מי יטפל בענייניו אם יגיע יום שבו לא יוכל לעשות זאת בעצמו.

מי יקבל החלטות רפואיות. מי יטפל בענייניו הכספיים. ומי ידאג לענייניו האישיים.

לאחרונה פגשתי משפחה אחרת.

גם שם האב איבד את יכולתו לקבל החלטות.

גם שם היה כאב.

גם שם הייתה דאגה.

אבל שנים קודם לכן הוא ערך ייפוי כוח מתמשך.

כשהגיע הרגע, המשפחה לא נאלצה לפתוח בהליכים משפטיים.

לא להתווכח מה אבא היה רוצה.

ולא להילחם על הזכות לדאוג לו.

הוא כבר השאיר להם את התשובות.

כהורים, אנחנו משקיעים שנים בלדאוג לילדים שלנו.

לחינוך שלהם. לבריאות שלהם. לעתיד שלהם.

אנחנו רוצים להגן עליהם. לעזור להם. לחסוך מהם כאב.

אבל באותו יום הבנתי שהדאגה לילדים שלנו לא מסתיימת כשהם גדלים.

לפעמים היא דווקא מתחילה בשאלה אחת פשוטה:

מה יקרה אם יום אחד הם יצטרכו לדאוג לנו?

יש דברים שאיננו יכולים לבחור.

לא מחלה.

לא זקנה.

לא אתגרים שהחיים מזמנים לנו.

אבל אנחנו כן יכולים לבחור אם להשאיר אחרינו בלבול, מחלוקות וחוסר ודאות.

או להשאיר דרך ברורה.

ואולי זו אחת המתנות הגדולות ביותר שהורה יכול להעניק לילדיו.





הכח לקבל - המשך

פנינה לשם

ואם יש אנשים טובים בדרך שיכולים לתת לי / לילדים כח לצלוח את התקופה בשלום ובמינימום נזקים, זה מה שאעשה?"

כמובן, איני אומרת את זה ממקום שיפוטי. חלילה. מי אני שאשפוט אנשים יקרים ואהובים שנמצאים גם כך בקושי גדול וצריכים להתמודד גם עם הרגשת החשיפה, הסרת הסודיות, בקשת העזרה וכו. פעולות שדורשות מאיתנו לפעמים הרבה כוחות נפש, ענווה ואמונה.

התמודדות איננה בהכרח התמודדות כלכלית כמו שציינתי לעיל.

זה עשוי להיות כל משבר שחווה אחד ההורים וגורם למצוקה בבית, זה יכול להיות הורה / ילד שזקוק לעזרה לימודית / רגשית / נפשית, זה יכול להיות אפילו מבוגר בודד שלא משתף בתחושות שלו כי "לא נעים להפריע" או ילד מתמודד שההורים מבינים ש"משהו לא טוב קורה כאן" ולמרות זאת לא פונים לעזרה.

זוכרים את האבא של התלמידה האהובה שסרב בתוקף לקבל עזרה כספית למרות שבבית לא היה אוכל?

באותה שיחה, ניסיתי לשתף מעומק לב באמונה שלי, אמונה אמיתית בכך שאף אחד לא בחר ולא בוחר בנסיון שהקב"ה שולח לו. הבחירה היחידה שיש בידינו היא מה לעשות עם הנסיון.

האם הקב"ה מבקש ממנו ברגע כזה להעמיד במרכז את הבושה או חוסר הנוחות שבבקשת עזרה?! האם הקב"ה מבקש מאיתנו להמשיך להתמודד לבד (ולגרום גם לילדים להתמודדות קשות מאוד ומיותרות שנוספות על ההתמודדות המקורית כמו החולי של האמא)?! או שמא הקב"ה מצפה מאיתנו לבוא בענווה ובביטול גמור ולומר: "לא אני בחרתי בניסיון. הקב"ה שלח לי אותנו.

זה כואב כי פעמים רבות הנזקים שנוצרים מהיעדר קבלת העזרה, רבים וקשים יותר מההתמודדות עצמה, וכשחוזרים למסלול נאלצים "לשלם" בריבית על כל רגע כזה של בוששה מיותרת. למה למעשה אנחנו נמנעים מלבקש עזרה בשעת מצוקה?

ננתח כמה אפשרויות:



1. **בושה ופחד מסטיגמה** – חשש שניתפס כחלשים או כלא מוצלחים מספיק.
2. **רצון בשליטה** – התחושה ש"אם אבקש עזרה אאבד שליטה".
3. **נרמול המצוקה** – בעבודתי עם נוער בסיכון פגשתי גם הרבה מקרים בהם המשפחה התרגלה למצב קשה עד שהוא נתפס כ"רגיל", ולכן לא היה מזוהה כבעיה.
4. **חוסר אמון** – אמונה ש"ממילא אף אחד לא באמת יעזור".
5. **עומס רגשי** – כשקשה, גם פנייה פשוטה דורשת אנרגיה ולא תמיד יש אותה...

ובעולם בו יש גלגל חוזר, לפעמים את זו שתיעזרי, ולפעמים את זו שתתמכי באחרים. תני להקב"ה לנהל את העניינים, קבלי עזרה ושמרי את הכח שלך. יום יבוא ואת תרעיפי אותו חזרה הלאה למי שיצטרך.

ואם אני פוגשת אותך כעת ברגע שאת נדרשת לעזרה חיצונית (ורק את יודעת, בתוך הלב, אם באמת יש צורך), אני כאן להזכיר לך, בקשת עזרה איננה סימן לחולשה, אלא לבגרות, ענווה ואמונה.



לבנות את הבית מתוך הנפש

עמירה בן גיגי

בין חורבן, אהבת חינם וציור אחד

מכאן, ראוי להתבונן במושג "בית". מהו בעצם בית? במובן הגשמי, בית הוא אובייקט פיזי גנרי, מבנה המורכב מקירות, דלת וגג שנועד לספק הגנה מפני פגעי מזג האוויר. אך במובנו הרוחני והעמוק, הבית הוא ישות שלמה הכוללת בתוכה הגנה רגשית, תקשורת בין-אישית, אינטימיות וחום – או חלילה, במצבים פחות טובים, קרירות, ביקורת וריחוק. בעולם האבחון הגרפולוגי ובאבחון ציורים, הבית מהווה את אחד המרכיבים המרכזיים והמרתקים ביותר לניתוח האישיות. יש שישאלו: "מה כבר כל כך קשה או מתוחכם בלצייר בית קטן עם חלון?" אך דרך הפעולה הפשוטה הזו, אנו רואים בחוש כיצד הרוחני משפיע על הגשמי ומעצב אותו.

חודש תמוז מביא עמו רוחות של חשבון נפש עמוק. הימים הללו מובילים אותנו אל ימי בין המצרים, המציינים את תחילת החורבן הגדול של הבית הלאומי שלנו. לפני כ-1,956 שנים יצא עם ישראל לגלות הארוכה בעקבות עוון שנאת חינם. חז"ל מלמדים אותנו שהתיקון המדויק לעוון זה, מה שיבנה מחדש את ההריסות, הוא אהבת חינם – שבשורשה עומדת השמירה על הלשון והימנעות מוחלטת מדיבורי לשון הרע. חורבן הבית נבע מפירוק התקשורת והחיבור, והבנייה המחודשת מתחילה במילים טובות ובמציאת נקודות זכות ברענו.

הדבר בולט במיוחד אצל ילדים. אצל הילד, ההתייחסות להרגשה הפנימית היא ישירה לחלוטין. מה שהילד מרגיש בתוך תוכו – הוא מבטא באופן מידי על הדף. מכיוון שהחלק השכלי והמגונן (הלמדני) אצל הילד עדיין אינו מפותח דיו כדי להסתיר, הציור הופך לכלי ביטוי טהור. לכן, בעיקר אצל ילדים – אך בהחלט גם אצל מבוגרים – נשתמש בכלי הנפלא של ציור הבית כדי להבין את נבכי הנפש, להושיט יד תומכת, ולבנות בתוכנו בית נאמן ומלא באהבת חיים.

הניתוח הגרפולוגי של הציור הוא אמנם גשמי – אנו בוחנים נתונים יבשים כמו מיקום על הדף, עובי הקו או נוכחות האלמנטים, אך את הנתונים הפיזיים הללו אנו מתרגמים מיד למושגים רוחניים ונפשיים. לפי הציור, אנו יכולים להציץ אל המתרחש בין כותלי הבית המצויר: האם שוררים שם קרבה, ביטחון ואהבה, או שמא מנשבות שם רוחות של ריחוק וביקורתיות. כדי להבין כיצד המושגים הללו מתורגמים הלכה למעשה על הדף, נתבונן בכמה דוגמאות מוחשיות:

- **בית ללא גג:** הגג מייצג את המעטפת המגינה, את "כיפת השמיים" הפרטית של הנפש. כאשר אדם או ילד מצייר בית פתוח, ללא קו סוגר של גג, הדבר מעיד בצורה מוחשית על תחושת חשיפה ועל צורך עמוק וחינוי במוגנות ובביטחון.
- **שביל המוביל אל הבית:** השביל הוא הגשר המקשר בין פנים הבית לבין העולם החיצון. שביל שמתוכנן ומצויר בקפידה יתרה מראה לרוב על צורך מוגבר בשליטה. המצייר בקצב שלו מבקש לקבוע בדיוק מי ייכנס אל עולמו הפרטי ובאילו תנאים.
- **בית ללא חלונות:** החלונות הם העיניים של הבית, דרכם אנו משקיפים החוצה והעולם מביט פנימה. בית אטום, נטול חלונות, משקף חסימה של ערוצי התקשורת ומעיד על תחושת בדידות עמוקה וניקור חברת וכשיש חלונות ערוצי התקשורת קיימים.



ציירה: כנרת בר



הבעיה הגדולה של ליקויי הלמידה

מוריה מייסון

מה עובר על ילד כזה?

תחשבו על ילד כזה. כל הכיתה כבר מתקדמת בקריאה, ורק הוא מדדה, מקווה שלא יבקשו ממנו לקרוא. כל הכיתה כבר סיימה מבחן והוא עוד כוסס את המחק.

תחושת כישלון צורבת. ביותר.

גם אם לא יגידו לו כלום – הוא יבין לבד.

אני טיפש.

בטח ובטח כשהצוות עושה פרצוף, או נושם לרווחה כשהוא בדיוק לא הגיע לכיתה, או מדבר אליו בטון תינוקי (הוא הרי טיפש) או אומר בפני כולם דברים שעצוב שנאמרו. ואני מקווה שיום הכיפורים מכפר עליהם.

התחושה המלווה את הילד הזה היא נוראה.

יצא לי להסביר לילדה צעירה למה המוח שלה כרגע לא קולט קריאה. היא נשמה לרווחה, וכשיצאה, היא דילגה בקלילות. הרבה עבודה עוד היתה לפניה, אבל עצם ההבנה ש-אני לא דפוקה, אלא צריך לעזור למוח שלי – הרגיעה אותה מאוד.

ישבה מולי אמא בסיכום אבחון, וכשהזכרתי עניין מסוים המפריע לילד לקריאה, היא אמרה לי – כן אמרו לנו שכנראה הוא יהיה דיסלקט... בקול עצוב, ועם הרבה תקווה שאני אגיד אחרת.

אחוז ליקויי הלמידה הולך וגדל בשנים האחרונות.

נערים שקוראים כמו בכיתה א, לא קולטים חשבון, בוהים במורה בשיעורים רבי מלל וכשניגשים לשאלות נראה כאילו הגיעו בדיוק מהירח ואין להם מושג מה נאמר כמה דקות קודם.

זה לא חדש, פעם היו כאלה שאיכשהו שרדו או לא שרדו. הגיעו לעולם התעסוקה עם ידע בעיקר טכני, שאגב, רבים מהם הצליחו בו מאוד.

אבל היום זה נהיה המוני. וכידוע, אחוזים גדולים של ילדים שהוגדרו עם לקות למידה, מגיעים מהר יותר אל העבר האחר. ולא זה של אברהם אבינו...

וכשהילד משועמם? הוא לרוב לא בוהה בתקרה
ואז הקושי גדל שבעתיים. הוא באמת מעמסה על
המורה. הופך לילד שעושה בעיות, או שעושה
צחוק על חשבון המורה

(ובינינו, אפשר להבין אותו. כמה זמן הייתם
שורדים בשיעור בסינית? ועוד עם מטלות שאתם
צריכים להגיש, ובלי להפריע...)

זה מפגיש אותנו ההורים עם קושי אדיר!

הילדים שלנו, מושא חלומנו - 'צולעים'... ומי
יודע מה יצפון העתיד עבורם.

הרי מה רצינו? בנים שיוכלו ללמוד תורה, בנות
שיוכלו לפרנס ולעבוד... משהו 'בסיסי' כזה.

ולכל אמא נעים יותר לשמוע שבחים, מאשר
כחכחי פה של המורה...

כאן נדרשת מאתנו עבודת חיים. כפשוטו.

לא אנחנו מתכננים את חיינו. המסלול הוא לא
מה שנראה לנו טוב ויפה.

הילד הוא לא מוצר שאנחנו מציגים לעולם.
העיקר שיהיו אהובים למעלה. לשנן את זה שוב
ושוב. לעצמנו.

**אנחנו רוצים להיות ההורים שנותנים כוח
לילד!**

שמאמינים בו, ביכולות שלו, בעתיד שלו,
בהצלחה שלו, בשליחות שלו בעולם
בסיכוי שלו לרכוש ידע שכבר אמרו לו שהוא לא
יוכל.

באהבה שה' אוהב אותו, בדברים שהוא טוב
בהם.

נכון, זה קשה. אבל זו הזכות שלנו. מי אם לא
אנחנו??

לעמוד מול בורא עולם, לזכור שזה הילד שהוא
נתן לנו! והוא לא עושה טעויות.

אני שמח להיות ההורה שלו, זה לא ברירת
מחדל. השידוכים שלו לא תלויים בשום תעודה

או 'סיומים'. הם תלויים מאה אחוז בבורא עולם.

ואגב, יש לויסות החושי הרבה מה להציע בנושא
הזה. דברים שמשנים שמיים וארץ. משנים עתיד

של ילדים. בע"ה. כמו - עוררות של המוח
לקליטת הלמידה, תיאום בין חלקי המוח השונים

המאפשרים לו ללמוד ולרכוש ידע חדש, רגישות
שמיעתית שמחסלת את האפשרות להבין,

להתרכז, להפריד הברות. ועוד ועוד.

אפשר, כדאי, רצוי וחשוב לטפל ולהשקיע!
דברים יכולים להשתנות בע"ה!



והפעם: הכוס על השיש

הקטנים האלה **כמעט בעל פה**.
והם הופכים לשקופים.

אבל אולי דווקא שם **מסתתרת** האהבה?

לא ברגעים הגדולים שאנחנו מצלמים.
לא בחופשות, לא בהפתעות.

בידיעה הפשוטה הזאת שמישהו **מכיר** אותנו.
באמת מכיר.

יודע איך אנחנו קושרים את השרוכים.
איך אנחנו נראים כשאנחנו עייפים.
איזו בדיחה תמיד תצחיק אותנו.

יש בעולם אנשים **שפוגשים** אותנו כל יום.
ויש אדם אחד, **שרואה** אותנו.

ממש.

היא הכניסה את הכוס לכיור וחייכה.
כי פתאום היא **הבינה**:
הכוס שעל השיש היא סימן **קטן** לזה שיש
מישהו שחי איתה **חיים שלמים**.

היא נכנסה למטבח בבוקר.
על השיש עמדה כוס.
לא משהו מיוחד.
כוס פשוטה עם קצת קפה שנשאר בתחתית.

ברור שהיא ידעה מיד למי היא שייכת.

הוא שוב מיהר לצאת,
שוב השאיר אותה שם.

היא הרימה את הכוס, התכוונה להכניס
לכיור, ואז עצרה לרגע.

**כמה דברים אנחנו יודעים
אחד על השני בלי מילים?**

יודעים מי משאיר את הבוילר דולק.
יודעים מי תמיד מחפש את המפתחות ברגע
האחרון.
יודעים מי אוהב להשאיר את הגרביים מחוץ
לסלסלת הכביסה.
יודעים מי שותה את הקפה שלו עד הסוף
ויודעים מי משאיר את השלוק אחרון.

אחרי שנים יחד, אנחנו לומדים את הפרטים

פינה קטנה לעצמכם:

הערב, נסלומרלבן/בתהזוג:
"יש משהו קטן שאת/ה עושה כבר
שנים, ורק היום הבנתי כמה אני
אוהב/ת אותו."
לא משהו גדול. דווקא קטן.





מחמאה, אחת, אמיתית

מלכי מוסאלי

חייכתי חיוך יותר גדול, ועברתי לשפת גוף
נינוחה. הוא התקרב, חושש.
אמרתי לו: "רק רציתי לומר לך שנהניתי לראות
איך בררת את כל הפרטים לפני שיצאת למשימה
שהמורה בקשה ממך, זה מראה עליך שאתה ילד
מתוכנן וגם חכם."
העיניים קבלו ברק שלא היה בהן קודם, על אף
המשחק או נכון יותר ההשתוללות. הגב הזדקף
מעט. וכן, הוא חזר להשתולל, אבל עין חדה
הבחינה שהוא היה מתון מעט יותר, מהורהר
קצת.

מה היה כאן בעצם?
מחמאה, נכון, אבל הפער בין מחמאה אמיתית
שבנויה טוב לבין מחמאה שטחית הוא שמים
וארץ.

אית פעם ילד שקיבל מחמאה אמיתית?
אולי כן ואולי... לא, ואם כן, את בטח יכולה
להבין משמעות של מחמאה כזו, מדהים איך
ההשפעה מידית על מקבל המחמאה.
הייתי בחדר מורות כשמורה שלחה תלמיד לקרוא
לילד מאחת הכיתות, הילד שהיה מאותגר קשב,
רצה לבצע את המשימה בשלמות ושאל את
המורה: "לקרוא לו לכאן, לחדר מורות? ולהגיד
לו שאת קוראת לו?" המורה ענתה לו, והוא הלך.
אחר כך כשחלפתי לידו במסדרון באמצע משחק
מופרע וסוער, קראתי לו הצידה.
ו... הוא מושך בכתף, לא רוצה לבוא! הרתיעה
ממבוגרים שקוראים לו בכל פעם על מנת לגעור,
להעיר, להוכיח, הייתה גדולה כל כך, שהוא
אפילו לא חשב לבדוק למה אני מבקשת לדבר
איתו!

אבל--- אחרי שתראי פעם אחת את הניצוץ הקטן הזה בעיניים, את התקווה הניצתת, אלה שאפשר לראות אותם גם מתחת לשכבות רבות של התרסה, של מחאה ("מה הקשר?" - תגובה נפוצה), של עייפות בת שנים מניסיון לרצות את הסביבה. ניצוץ קטן, ועוד אחד כזה ועוד. רשתות נזירולוגיות (מוחיות) חיוביות חדשות תיבנינה כאן. גילוי חדש מרגש ומפעים של יכולות שלא חשבנו שקיימות. ואמון, אמון שלנו בבת, אמון של הבת בעצמה.

מצורפת כאן תבנית ברורה ומוגדרת לאמירת מחמאה:

מילת רגש + תאור מדויק של המעשה + מה המעשה אומר עליך.

בהצלחה!

• **אפשר:** "תודה שארגנת את החדר, הוא ממש מסודר"

• **ואפשר:** "עושה לי אור בעיניים להיכנס לחדר אחרי שארגנת אותו עד לפרטים הקטנים, יש לך יכולות ארגון מיוחדות"

• **אפשר:** "כל הכבוד שהלכת לעזור לסבתא"

• **ואפשר:** "כל פעם מחדש אני מתרגשת לראות איך את הולכת לעזור לסבתא בשמחה ועם כל הלב, זה מראה לי עליך שיש לב טוב שמבין את הצרכים של האחר"

ארוך יותר? כן.

דורש יותר אנרגיה נפשית? בהחלט.

מלכי מוסאלי

מלווה ומרצה לעומק רגשי ואושר אימהי
בדרך התורה וההתבוננות, ובויסות

055-6606011

meusheretb@gmail.com

מחפשת תוכן לערב גיבוש ערכי וחוויתי
שיתאים למרכז קהילתי או לכל בנות המשפחה?

סדנת געגועים וכיסופים לבית המקדש

למי מתאים?

- ✓ ערבי גיבוש לצוותים ולבנות המשפחה
- ✓ מתנ"סים ומרכזים קהילתיים
- ✓ בנות מצווה

מה בתוכנית?

- חיבור לנשים חכמות הלב שהיו בזמן המשכן ובית המקדש
- התנסות במלאכות נשים קדומות טוויה, שזירה ואריגה.
- הכנת יצירה מותאמת לגילאים השונים

לפרטים ולהתאמת תוכנית מיוחדת בשבילכן
0584345990 שרה אשכולי



להשארת הודעה לחצו כאן



לשליחת מייל לחצו כאן



מתחברים ללב
סדנאות • סיורים • הרצאות

פייס יוגה והעלמת קמטים

מרים ינקוביץ

מתח בשריר הטמפולריז (שריר הצדע באיזור הרכות) משפיע באופן ישיר על צניחת עפעפיים וקמטים במצח.

מתח בשרירי הצוואר גורמים לצניחת קו הלסת וסנטר כפול.

אם נתעמק יותר בנושא נמצא ששרירי צוואר מתוחים נגרמים בגלל חולשה גופנית. כתפיים שמוטות, ראש לכיוון הנייד, חולשת שרירי הבטן, ישיבה ממושכת, חוסר בפעילות גופנית, סטרס, הרגלי שינה לא טובים ועוד.

אם את רוצה להאט את קצב הזדקנות הפנים שלך אני ממליצה לך לנסות לאתר בעצמך חוסר בלאנס בגוף ולשחרר שרירים תפוסים.

האם ידעת שיש קשר בין שרירי הפנים שלך (ואפילו שרירי הגוף שלך)?

כשאת מסתכלת במראה ורואה קמט, הקמט שאת רוצה הוא הסימפטום. שרירים במתח לא מאוזן גורמים לחוסר איזון גם בשרירים הסמוכים.

האם ידעת שחוסר איזון בכתפיים (כתף אחת נמוכה מהשנייה משמעותית) מוביל בדרך כלל לא- סימטרייה בפנים? מהחלק התחתון בפנים ועד לצניחת גבה אחת משמעותית.

שנים של שינה על צד אחד בלבד, לבישת תיק על צד אחד, החזקת נייד בכתף אחת - כל אלו גורמים להתקצרות שרירי הצוואר בצד אחד וההשפעה נכרת בכל הפנים.

1. עמדי ליד הקיר (אל תשעני) ותבקשי ממישהו לצלם אותך במצלמה אחורית. אם תזהי שכתף אחת שלך גבוה משמעותית מהשנייה אז זה התמרור אזהרה הראשון שלך. נסי לחשוב אלו הרגלי חיים גורמים לך לאותה הא-סימטריה. אם את ימנית למשל זאת לא סיבה להרים דברים כבדים רק ביד החזקה. להפך, זאת הזדמנות נהדרת לעבוד על בלאנס.

2. עמדי ישר ותעשי סיבוב גדול של הראש. כשאת מותחת את הראש לצד אחד אז תגעו באצבעות בשרירי הצוואר המתוחים ושימי לב כמה מתח יש לך בצוואר, בעורף ובחגורת הכתפיים. נסי לשחרר בעזרת תנועות מעגליות של האצבעות. לעיתים לתנועות ויברציה (הרעדה) יש אפקט שחרור טוב יותר מאשר עיסוי עמוק.

3. שחררי את איזור הרכות עד מעל האוזניים ע"י תנועות סיבוביות עדינות של האצבע והאמה בכל יד. שחררי גם את הקרקפת באותה הצורה.

4. כשאת מדברת בנייד, נסי לעשות זאת (אפילו כמה דקות בודדים ביום) מול מראה. כשתצפי בעצמך במראה את תגלי כמה הבעות פנים מופיעות לך בזמן דיבור. אנחנו הישראליות אלופות המימיקה ולכן אנחנו מכווצות יתר על המידה את ההבעה. נסי להרפות את השרירים ולדבר בצורה רגועה. זה עניין של תרגול - ככל שתרפי יותר במודע כך תוכלי להרפות באופן טבעי בהמשך.

5. הרפייה ונשימה- נסי לעשות סשן נשימות קצר (בנהיגה זה עובד מצוין!). תנשפי ותשאפי עמוק במשך מספר דקות ללא הפסקה. הכנסת כמות גדולה של חמצן מרגיעה את הנפש וכפי שכולנו כבר יודעות למתח יש השפעה גדולה ושלילית על מראה הפנים.

קץ במתמודדים

ההגרלה החודשית
פתחתם את המגזין?
נהניתם?
נכנסתם להגרלה החודשית
שלנו! מוצרים מפנקים עם
משלוח עד אליכם!
(אין צורך ליידע אותנו
שפתחתם, המערכת מתעדכנת
אוטומטית)



כרטיס כפול

רוצים לשפר את סיכוייכם
לזכות?
ספרו לנו על חברים ובני
משפחה שלכם שרוצים גם
הם להנות מהמגזין,
וקבלו עוד שני כרטיסים
באופן אוטומטי על כל
משפחה שתכניסו!

זוכת חודש סיון על סט איפור לאישה

h05*****69@gmail.com



נא צרו קשר לעדכון כתובת המגורים
לקבלת הזכייה

לקבלת מנוי שנתי למגזין ללא עלות

פנו עכשיו

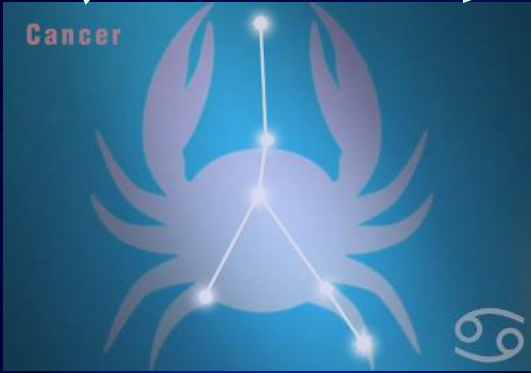
office.mitmodedim@gmail.com

לפרסום במגזין

התקשר עכשיו

02-540-0-540

חודש תמוז



הכל על בני מזל סרטן

חודש תמוז הוא החודש הרביעי בלוח

העברי ומזלו הוא סרטן.

בני מזל סרטן מאופיינים ברגישות עמוקה,

לב חם ויכולת טבעית להעניק ולדאוג. יש

בהם חיבור חזק לבית, למשפחה

ולשורשים, הם פועלים מתוך נאמנות

ותחושת אחריות.

הם ניחנים באינטואיציה חדה המאפשרת

להם להבין מצבים ואנשים לעומק, גם בלי

מילים רבות. לצד זאת, יש בהם עדינות

פנימית ועולם. בני מזל סרטים מביאים

איתם תחושת ביטחון, רוך והגנה, ויוצרים

סביבם אווירה של קרבה, ושלווה.

אינטואיציה והבנה פנימית

הם פועלים מתוך תחושת בטן חזקה, שמאפשרת

להם להבין מצבים ואנשים גם בלי הרבה מילים.

עדינות לצד עוצמה פנימית

למרות הרוך והעדינות, יש בהם כוח פנימי גדול

שמעניק להם יציבות ויכולת להתמודד עם

אתגרים.

רגישות ועומק רגשי

בני מזל סרטן ניחנים ברגישות גבוהה ובעולם

רגשי עשיר. הם חווים דברים בעומק ומבינים את

הסובבים אותם בצורה טבעית ואמיתית.

חיבור לבית ולמשפחה

הבית והמשפחה הם מרכזיים עבורם. יש להם

צורך ביציבות, בשייכות ובקרבה, והם יוצרים

סביבם אווירה חמה ומגוננת.

נתינה ואכפתיות

לבני מזל סרטן יש לב רחב ורצון כן לעזור לאחרים.

הם יודעים להקשיב, לתמוך ולהעניק מעצמם מכל

הלב.

לב אָבן

כְּמוֹ הַמַּיִם
שֶׁשָּׁחֲקוּ
אֶת הַסֵּלַע

כֶּךָ מוֹסֵס
אֶת שְׁכָבוֹת
הָאֲטִימוֹת
שֶׁעָטִיתִי עָלַי

חֲלַחַל אֶהְבֶּה
אֶל סְדָקִים
שֶׁנִּגְעוּ בִּי

פֶּתַח אוֹתִי

מאת: עליזה

קריצה



לא דיברתי עם אשתי כבר כמה ימים. לא רוצה לקטוע אותה...



אשתי שלחה אותי לסופר להביא חלב: תביא בבקשה חלב, ואם יש אבוקדו תביא 6. כשחזרתי, שאלה אותי בתדהמה: למה הבאת 6 חלב??? ענית: היה אבוקדו.



אחד עצר אותו שוטר באמצע הלילה, ושאל אותו: לאן פניך מועדות? אמר לו: לשמוע הרצאה... התפלא השוטר: בשתיים בלילה אתה הולך לשמוע הרצאה?? מי המרצה?? ענה: אשתי...





מנהלת,

**כואבת לראות תלמידות
שלך**

**שנמצאות בפנים
ובו בזמן כ"כ בחוץ - - - ?**

מחפשת לחבר את הצוות
לעשייה מעבר לגבולות התפקיד,
מתוך שליחות ולא רק מתוך
הכרח וחובה

**מסע שנתי מטלטל וסוחף
עם פנינה לשם**

המלצות רותחות
ממנהלות בכל רחבי הארץ
leshempnina@gmail.com
052-762-3327

מקבלים

צופים

מקליקים



כמה זול...

ככה משפיע!

**לרכישה מהירה
לחצו כאן**



50%

30 דקות צפיה

☎ 052-762-3327

📧 leshempnina@gmail.com

אהבה לרגע
סרט מטלטל,
מלא בתשובות, כלים וכח

**הפתרון היעיל לנערה המתמודדת
עם חברויות וקשרים**

יהסרט מכיל צילומי נשים ואינו זמין לצפייה בנספרי



מפגש חודשי במטבח

חם בבית

חם בלב

חודש תמוז הגיע ואיתו מגיעה התחושה של קיץ, חמימות ביתית ואנרגיה
משפחתית נהדרת בבית :)
זהו הזמן המושלם להתארגן יחד סביב השולחן ולפנק את המשפחה בארוחות
מזינות וטעימות.



פשטידת תירס



קציצות ברוטב עגבניות



זמן הכנה
כ- 50 דקות

קציצות ברוטב עגבניות

מה צריך?

לקציצות

- 500 גרם בשר בקר טחון
- 1 בצל בינוני מגורר דק
- חצי כוס פטרוזיליה קצוצה דק
- 1 ביצה L
- 3 כפות פירורי לחם
- 1 כפית בהרט או כמון
- מלח ופלפל שחור לפי הטעם

לרוטב העגבניות

- 1 בצל קצוץ דק
- 3 שיני שום פרוסות
- 400 גרם עגבניות מרוסקות
- 100 גרם רסק עגבניות
- 2 כוסות מים רותחים
- 1 כפית פפריקה מתוקה
- חצי כפית סוכר
- 3 כפות שמן קנולה או זית

איך מכינים?

- 1 לערבב את רכיבי הקציצות היטב.
- 2 ליצור כדורים קטנים ולהניח בצד.
- 3 בסיר סוטהז' עם שמן חם מטגנים בצל קצוץ עד להזהבה.
- 4 להוסיף שום ולטגן עוד דקה.
- 5 להוסיף רסק, עגבניות מרוסקות, תבלינים ומים, ולהביא לרתיחה.
- 6 מכניסים את הקציצות בעדינות לתוך הרוטב.
- 7 מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה כ-35 דקות עד שהרוטב סמיך.



זמן הכנה
כ- 40 דקות

פשטידת תירס

מתכון פשוט, שמאפשר לילדים להכין איתכם, ולהנות מארוחת ערב משביעה ומגוונת

🍴 איך מכינים?

- 1 לחם תנור ל180 מעלות.
- 2 לערבב את כל רכיבי הפשטידה.
- 3 יוצקים את התערובת לתבנית ואופים במשך כ-35 דקות עד שהפשטידה יציבה וזהובה.

🛒 מה צריך?

- 1 קופסה גרגירי תירס (מסוננים מהנוזלים)
- 1 קופסה קוטג' או גבינה לבנה
- 1 כוס גבינה צהובה מגוררת
- 3 ביצים L
- 3 כפות שמן
- חצי כוס קמח רגיל
- חצי כפית מלח ורבע כפית פלפל שחור



מעוניינים גם אתם לפרסם במתמודדים?

הגיעו לעשרות אלפי בתי אב
ומשפחות ברחבי הארץ. הצטרפו
לנבחרת המפרסמים שלנו עוד היום.

לקבלת פרטים לחצו כאן

ניתן גם לדבר איתנו

02-540-0-540

office.mitmodedim@gmail.com 

רוצים להצטרף לקהילת המנויים שלנו?

קבלו את המגזין ישירות אליכם למייל בכל חודש - ללא עלות
כלל! תוכן איכותי, מעשיר ומחכים אצלכם בתיבה.



לחצו כאן להצטרפות