



מתמודדים

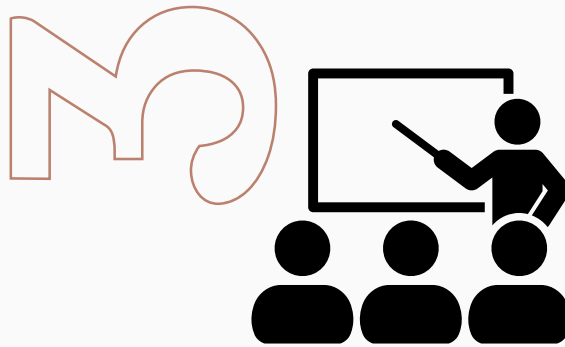
מגזין מידע ותוכן
להורים ולבית



מגזין 27 | אלול תשפ"ו | אוגוסט 2026

תוכן עניינים

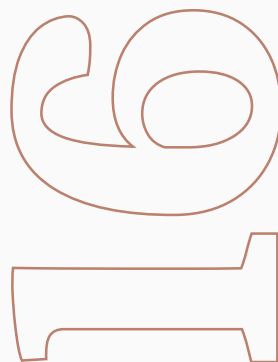
- 3 חנוך לנער
- 6 רגע של סיפור
- 10 עושים סדר
- 12 אחת לעשר
- 14 בריאות הפנים
- 16 מספק לסיפוק
- 18 מתחברים ללב
- 21 תכנון חכם
- 24 מזל החודש
- 25 שיר בצד הדף
- 25 קריצה
- 27 חם בבית, חם בלב



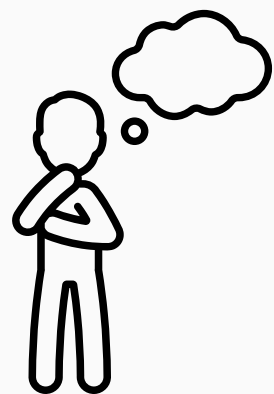
“ולמרבח הפלא, מיד עם הישמע הצלצול המכריז על ההפסקה, היה הרב הופך לאדם אחר.”

“איך אפשר לבחור? אני אוהב את כל הילדים שלי באותה מידה.”

10



“בשבילה, כך היא הרגישה, זה כמו לשנות את צבע העיניים - והרבה יותר מסובך מכך, אפילו.”



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



לכל זמן ועת

הרה"ג ר' זמיר כהן שליט"א

כך מספר אבא שליט"א: "כאשר היה הרב שלמה עבו זצ"ל נכנס בבקר לחצר בית הספר, הייתה החצר הומה תלמידים משחקים. אך כאשר הייתה נראית דמותו המכובדת, היה העולם לפתע כמו עומד מלכת. הכל היו עוצרים את משחקיהם והמולתם, עד שנדמה היה שגם מי שהרים את רגלו לרוץ, היה מקפיאה באוויר... רק כאשר המלמד הנערץ היה נכנס לכיתתו, חזר המקום לשאון רעשו והמולתו.

ובשיעור, יראת כבוד הייתה שוררת באוויר. מי יהין להפריע או לפצות פה ללא רשות מהרב? שלווה ורצינות שרו על פניו, במקביל לכבוד שהיה מכבד כל תלמיד באשר הוא.

בסלון ביתו של אדוני אבי ומורי הרב אליעזר כהן שליט"א, תלויות תמונות הסבים מצד האב ומצד האם, ועוד תמונה אחת ויחידה של אדם מבוגר בעל עיניים חודרות וזקן לבן. זוהי תמונתו של הרב שלמה עבו זצ"ל, מי שהיה מלמד בתלמוד תורה "בני ציון" בירושלים, לפני כשבעים שנה.

גדלנו בבית עם התמונה ולא שאלנו שאלות. כולם ידעו שאבא מעריץ את הרב הזה, שנפטר ללא ילדים, וכל תלמידיו מרגישים בבירו, מבלי שאיש ידבר עמהם על כך, כי הם בניו.

מה היה סודו של המלמד הנערץ עד כדי שתלמידיו שומרים על תמונתו בסלון ביתם לזיכרון עולם?

הייפלא אפוא שכל תלמידיו חשים עד היום כבניו?

יצוין, שגם מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל שהיה מתלמידיו בתלמוד תורה, היה מצינו לשבח עצום בגעגועים ובערגה רבה.

מסקנה:

כדי להשיג משמעת כיתתית, אין צורך בצעקות ובאיומי ענישה.

גישה נכונה, של מלמד המכבד בלבו באמת את תלמידיו, מתעניין בכנות ובאהבה בשלומם, ומאזין להם מתוך גילויי הבנה וחיבה, תיצור הדדיות נכונה מצד התלמידים לקבלת סמכותו של המורה.

בדרך זו הוא יגלה לפתע תלמידים המכבדים אותו כפל כפליים, ומבצעים את הוראותיו מתוך הערצה.

ואלה, יחד עם החביבות והאהבה שהיו בוקעים מעיניו, יצרו בלב תלמידיו כבוד, אהבה והערצה אין סופיים כלפיו.

ולמרבה הפלא, מיד עם הישמע הצלצול המכריז על ההפסקה, היה הרב הופך לאדם אחר. חיוכו הלבבי כבש את לב תלמידיו. הוא היה נשאר במקומו יושב בכיסאו כשהם מסובבים אותו ומשתפים אותו בסיפוריהם: "מורי, אתמול..." והוא מקשיב ומהנהן בראשו בחיבה, מגלה הבנה צובט אל לחיו בחיבה, מגיב בכמה מילות הבנה ועידוד, ועובר להקשיב לתלמיד הבא המצפה לתורו לשתף את המורה האהוב והנערץ באשר עבר עליו רק אתמול.

כך כל תלמיד הרגיש כבן יחיד אהוב, שאין למורה הדגול שום דבר בחייו מלבד חוויות האתמול שעברו על תלמידו.

ובהישמע האות לתחילת השיעור הבא, פניו לבשו ארשת רצינות, וכולם ידעו כי בשעת הלימוד, לומדים".





שימו לב אל הנשמה

ענבל עידן

בחור צעיר גדל על ברכיה של המוסיקה לסוגיה. רגע קטן בשדה התעופה מחזיר אותו אל הרגעים היפים של המוסיקה ששמע בילדותו, והכל מתהפך

כשהורי עלו לארץ מאירופה, הם השתכנו בשכונת נחלאות המיתולוגית בירושלים.

בכל יום אחרי שחזרתי הביתה מהלימודים, היה לי סדר יום קבוע שכלל, איך לא, שעתיים של אימון על הפסנתר, מלבד כל שיעורי הבית והלימודים שהיו אינטנסיביים במיוחד. אני מאמין שיש ילדים שלא היו שורדים את החוקיות והנוקשות באכיפת הכללים הללו, אך אני גדלתי לתוך זה, והיה לי אך טבעי לעשות זאת. לא ידעתי אחרת.

הורי חשפו אותנו לסגנונות מוזיקה שונים, ואף עודדו אותנו לשמוע ולהתפתח עוד ועוד. אישית, נמשכתי מאוד אל המוזיקה המזרחית-ערבית. אהבתי את העומק והסגנון המורכב שלה. הייתי שומע הרבה את המוזיקה הזו, בעיקר את הסגנון האותנטי והנוסטלגי.

בית ילדותי היה בית הרחוק מאוד מקיום תורה ומצוות.

ה"דת" היחידה עליה גדלתי הייתה - מוזיקה. הורי האמינו בה באמת ובתמים. אבי היה מורה לכינור ולצ'לו, ואימי היתה מוזיקאית מפורסמת באירופה, פורטת על נבל ופסנתר. בגיל ארבע כבר היו מורינו מרביצים בנו מוזיקה, עוד לפני האותיות ידענו לקרא תווים. נושאי השיחה בדיונים משפחתיים נסובו לא אחת על פרשנויות שונות לאופרות של מוצרט או סימפוניות של בטהובן.

תווים ויצירות שלמות של באך ושופן היו מנת חלקי מגיל צעיר ממש. בכל יום חויבנו להתאמן בפסנתר ובכלי נוסף שלמדנו במקביל. לא היו פשרות - חוק בל יעבור, זאת הייתה ה"אמונה", ועליה חונכנו משחר ילדותנו.



אבא שלו הוציא כיפה לבנה מהמגירה, מזג יין לגביע נאה ובירך עם כל הסלסולים. הייתי מוקסם. נהניתי כל כך מהחווייה הזו – שהיא נצרכה בי עמוק.

כך מצאתי את עצמי פוסע בקור הירושלמי של שבת לפנות בוקר, כשערפילי צינת טרום שחר מרקדים להם בשופי, והקור מנסר לך בעצמות, צורב את הבשר. הלכתי כולי מאושר עד גדות, מלא ציפייה וסקרנות.

את אדי תמצית עלי התה שקיבלו את פני בכניסה ל"עדס" לא אשכח לעולם. הריח המדגדג בנשמה מתפשט בכל הגוף, מרפה את כל החושים. ואז זה קרה. התיישבנו בספסל, וכל הקהל, בהרמוניה מופלאה, מתחיל לשיר "קל מסתתר...". אבא של חברי תחב לי ספרון קטן עם המילים. הבטתי נכחה, מנסה לעכל את הקולות, נותן לנפשי להתמזג באווירה, לנסוק מעלה. לא התעמקתי במילים, לא הבנתי את רובן, אבל האווירה, שירת ההמונים סחפה אותי למחוזות עילאיים שלא הכרתי. עד שבע בבוקר הייתי שם, שיכור עד כלות הנפש, לא רוצה לסיים.

מאז הקפדתי לבוא כל שבת משבתות החורף, עד פסח. החוויה הזו נתנה לי דלק לכל השבוע. לא ממש הבנתי את המשמעות ואת גודל המעמד, אבל הרגשתי את הנשמה שלי מתעוררת, אז קראתי לכך השראה מוזיקלית, המונח היחיד שהכרתי והכי התאים לי להרגשה.

*

השנים חלפו ביעף.

בגיל אחת עשרה הכיר לי חבר את המושג "שירת בקשות". זה היה כאשר הגעתי אליו בליל שבת. החבר, שנמנה על עדות המזרח, אמר לי באגביות שהוא מתעתד לקום מוקדם בבוקר כדי ללכת ל"עדס". לא הבנתי מה הוא אמר, המושג הזה היה זר לי. חברי, לראשונה, סיפר לי על האוצר המוזיקלי האדיר הקיים תחת אפי מידי שבת. התיאורים שלו הפיחו חיים בכל הקשור לאהבתי למוזיקה מזרחית. כאשר שמעתי את השעה, "לא יום לא לילה" קיבלתי פיק ברכיים. הדרך לקבל אישור מהורי ללכת מתרחק והולך.

לא ויתרתי. חדור בחינוך אותו קיבלתי, קיוויתי שהאהבה למוזיקה תנצח. אבי הסכים מהר יותר משציפיתי. הוא דיבר עם אבא של חברי, וסוכם שאבוא לישון אצלו, ולקראת שלוש בבוקר נצא מביתו יחד עם אביו ל"עדס".

כל יום שישי שאחריו הייתי נרגש. חברי, בתיאוריו, גירה כל כך את סקרנותי, שהרגשתי את הזמן נמשך כמו מלודיה שלא נגמרת. קצר רוח הגעתי אליו, מוקדם יחסית. הערב כבר פרס את חסותו באופן הכבד ביותר, וכילד עם חינוך טוב ניגשתי להתכונן לשינה. חברי הביט בי משועשע. "הי, קודם אנחנו עושים קידוש ויש סעודת שבת". לא ממש הבנתי את משמעות הדברים. אצלנו, סעודת שישי -היתה עוד ארוחת ערב משפחתית פשוטה ותו לא. כאן, לראשונה, ראיתי קידוש מהו. אמנם, זה לא היה הקידוש הרצוי מלכתחילה, חברי לא נמנה על שומרי השבת, אבל קידוש וסעודות שבת היו חובה אצלם, חובה שהם אהבו כל כך.

הייתי טרוד כל כך בהופעות הלא נגמרות שלי בבלקן, שלא ממש התפנית לנחש כמו שצריך, מה שנתן לי עוד שהות ארוכה לבחינת הנושא. מה גם שהסבב הגיע כמעט לסימו, היינו צריכים להגיע אל טורקיה כדי לנעול את שרשרת ההופעות המדהדת שלנו. נפרדתי מידידי, שהיה לי כאב וכאח קרוב, ויצאתי אל טורקיה.

הגענו לאינסטנבול. נשאבתי ישר אל ההכנות והחזרות הגנרליות. זה היה אקורד הסיום שלנו, וזה היה חייב להיות הכי טוב שאפשר. ובאמת, ההופעה שברה שיאים. זו היתה נעילה לכל הסבב. עייף ומותש שבתי אל חדרי בבית המלון.

כבר בלובי ראיתי קבוצת ישראלים משוחחים בלהט. ניגשנו, אני וחברי, אליהם, משתפים בחוויות כדבר ישראלי לישראלי בתפוצות. מפה לשם, הם סיפרו שהם מתעדים לצאת לבית הכנסת "נווה שלום", לחוויה תרבותית של שירת הבקשות.

הרגשתי זרם חשמל בכל הגוף. בקשות. עדס. שבת. שירה. קידוש. הכל צף לי בגאות אדירה.

מסלול חיי היה מוזיקאלי לחלוטין. רגע אחרי השחרור מתפקידי בלהקה צבאית כבר הייתי מלוהק לאחת הלהקות הטובות שהיו ברפטואר הציבורי דאז. עדיין, אהבתי למוזיקה מזרחית לא ידעה שובע. ניסיתי כל הזמן להתקדם ולהתמקצע בכלים המזרחיים דווקא, כמו עוד ובוזוקי. אבל במקביל התקדמתי בכינור ובפסנתר, ובכלים המזרחיים לא ראיתי תוצאות כפי שציפיתי, מה שגרם לי לפתח אובססיה לנושא עוד יותר.

באחד מהימים התארגנה קבוצתנו לנסוע לסבב הופעות בחבל הבלקן, אזור יפהפה המורכב מתרבות מגוונת, עם נגיעה קלה למוזיקה המזרחית שאני אוהב כל כך.

יצאנו חדורי מוטיבציה להצליח, ואכן, הסבב היה מוצלח במיוחד. כבשנו יעדים שלא חלמנו עליהם. נסענו מאיטליה עד יוון, כאשר טורקיה היתה התחנה האחרונה. הצלחנו כל כך, עד שהחלטנו להאריך את השהייה שלנו. הוספנו מקומות במדינות שונות, ובסך הכל התחלתי להתאקלם באווירה ובנוף הבלקני, עד כדי כך שהחלטתי להשתקע שם בסיום כל ההופעות המתועדות. לצערי, הייתי רחוק מאוד מהיהדות והדת. לא הרגשתי חלק מזה בכלל. לפחות כך חשבתי...

ביוון הכרתי אמן מוזיקאלי שניגן על כלי מיוחד ונדיר. הוקסמתי מהכישרון ומהיכולות האומנותיות שלו. הוא ממש אהב אותי והציע לי לבוא לגור אצלו, וללמוד ממנו את הנגינה. התלהבתי מזה מאוד. כך גרתי שם, הופך לבן בית לכל דבר, חלק מהם.

באחד מהימים הוא ניגש אלי, מציע לי את בתו. באותו הרגע לא ראיתי כל בעיה. יוונית או יהודייה - ממש לא היה אכפת לי. הבנתם שלא סירבתי להצעה. להפך.



כל הזיכרונות, הרגשות, החוויות, הריחות, הקולות... גלי צונאמי אדירים של געגועים לימים עברו.

החלטתי להצטרף.

חברי לא ממש הבינו מה לי ולזה, אבל יש דברים שרק מי שהיה שם מביין.

נכנסתי אל בית הכנסת. חבשתי לראשי כובע קסקט, זוכר את הכללים. והנה זה בא: "קל מסתתר...". לפתע הרגשתי איך נשמתי מתחילה לפרוח לה. סכר אדיר ולא מוסבר של רגשות עילאיים פרץ ממני.

הבטתי אל הפרוכת, ו"עדס" עלתה מולי כבחיזיון. ראיתי את האנשים הפשוטים, אנשי עמל, השרים כמוני מעות; את הפייטנים הנותנים קולם בשיר, מובילים את הקבוצה בשבילי השירה; את הרב שהיה אומר מהפרשה דבר תורה קצר. את כולם ראיתי פתאום, באים ועולים, כולם שרים ביחד, בסלסולים. ואני - התביישתי, על שעזבתי, זנחתי את מה שהם עמלים כל כך לשמר.

דמעות פרצו ממני. בכיתי כמו תינוק. לראשונה התעמקתי במילים, וניסיתי להבין את המשמעות, את הנעלם ממני, מכל רעיון.

הרגשתי את נשמתי מפצחת את שכבות הרפש שמעליה, אחת אחת. הרגשתי כמו מים טהורים שנשפכים עלי מלמעלה, שוטפים את הכל, מטהרים.

לא יכלתי להפסיק לבכות. זה היה גדול עלי..

התחברתי אל המילים, "שימו לב אל הנשמה, מכסא כבוד חוצבה". הרגשתי את נשמתי נוסקת, דופקת דלתות תשובה. "לתת דין חשבון מפעלה".

לפתע הרגשתי צורך עז לחזור הביתה - לעדס.

כך בקע ממני גייזר חם של עוצמה - אני מרגיש יהודי. המילים הקדושות הללו חלחלו אלי, נוגעות בי בעצבים חשופים, מזעזעים. ההבנה חלחלה בי - אני שייך, יהודי, אני חלק מזה. מהקדושה, מהטהרה, מהשירה הזכה הזו.

הבנתי שאני מרגיש גאוות יחידה. ואז נפל לי האסימון. "ההיא", לא שייכת ליהודי. ניסיתי להדחיק את המחשבה, ופחד איום צנף בי. החלטתי מיד - אני מזמין כרטיס הביתה. היום.

ומהחלטה - למעשה. יצאתי מבית הכנסת, רץ ברחובות כמו אחוז אמוק, יודע שזו השעה הכי קשה בחיי. לא נכנסתי למלון. תפסתי מוניית הישר לשדה התעופה.

הדרכון והארנק היו עלי. ניסיתי לאתר טיסה ישירה לישראל, לא חושב - עושה. הסוכן חזר אלי לעדכן על טיסה שיוצאת בתוך כמה שעות לישראל. והנה, אני על הטיסה, פני לירושלים, משאיר מאחור את הכל.

המילים שם הכו בי, דפקו על לב. מנגד, הפחד לפת אותי. מישוהו תופס בציציות ראשי, מנהל אותי כמו בובת מריונטה.

סופו של דבר - אני בישיבת "אור שמח", פוצח בשירה חדשה: "נעם ד' לחזות, נזכה ובשנה הזאת, בקר תשמע קולי - בוקר...".





אני אוהב את כל הילדים שלי. אז איך אבחר?

תהילה גואטה

וכמה קשה אחר כך לאחות את הקרעים.
אחר כך עברנו לדבר על הילדים.
"הבת הגדולה מלווה אותי כמעט לכל בדיקה רפואית."
"הבן שלי מבין מצוין בכספים."
"ויש לי בן נוסף שגר בחו"ל. הוא כמעט לא מגיע לארץ."
ואז היא הוסיפה:
"אני מתלבטת אם למנות גם אותו... אני לא רוצה שהוא ירגיש שקיפחתי אותו."
חייכתי אליה ואמרתי: "אני מבינה אותך. כל הורה רוצה להיות הוגן כלפי הילדים שלו. אבל דווקא כאן צריך לחשוב אחרת.
ייפוי כוח מתמשך לא נועד לשמור על שוויון בין הילדים. הוא נועד לשמור עלייך."
אם הבן שגר בחו"ל אינו נמצא בארץ רוב הזמן, ייתכן שיהיה לו קשה להיות מעורב בקבלת החלטות בזמן אמת, להגיע במהירות כשצריך, להיפגש עם רופאים או לטפל בעניינים כספיים.
אל תבחרו את הילד שלא ייפגע. בחרו את הילד שאיתו תהיו הכי רגועים.
ואז אני מספרת להורים דבר שרבים אינם יודעים.
אין חובה למנות ילד אחד שיעשה הכול. אפשר למנות ילד אחד לעניינים הרכושיים והכלכליים.

ב כל פגישה לעריכת ייפוי כוח מתמשך מגיע הרגע שבו אני שואלת שאלה אחת פשוטה.
"אם יגיע יום שבו לא תוכלו לקבל החלטות בעצמכם, את מי תרצו למנות כמיופה הכוח שלכם?"
ברוב הפעמים מגיעה שתיקה.
אחר כך חיוך קטן.
ואז כמעט תמיד אחד ההורים אומר:
"איך אפשר לבחור? אני אוהב את כל הילדים שלי באותה מידה."
זו אחת השאלות הרגישות שאני פוגשת.
לא בגלל החוק. בגלל הלב.
לא מזמן ישבה מולי אמא שביקשה לערוך ייפוי כוח מתמשך.
במהלך השיחה היא סיפרה לי על המשפחה שלה.
על שתי בנות שכמעט עשרים שנה אינן מדברות זו עם זו.
לא בגלל כסף. לא בגלל ירושה. גם לא בגלל דירה.
הכול התחיל ממשפט אחד שנאמר לפני שנים.
היא כבר מזמן לא זכרה שאמרה אותו.
אבל אחת הבנות מעולם לא שכחה.
באותו רגע חשבתי לעצמי עד כמה מערכות היחסים בתוך המשפחה עדינות.
כמה קל לפגוע.

לא מזמן סיפרה לי לקוחה על חברה שלה, שבחברה למנות כמה מילדיה כמיופי כוח, אך החליטה שלא למנות בת אחת.

מאז, כך סיפרה, אותה בת לא מפסיקה לבוא בטענות לאמה ולשאל מדוע לא נבחרה.

חייכתי ואמרתי לה:

'הסיפור הזה ממחיש כמה חשוב להכין את הקרקע מראש.'

כשמבינים שהבחירה לא נעשתה מתוך העדפה, אלא מתוך התאמה לתפקיד, הרבה יותר קל לקבל אותה. שיחה אחת בזמן הנכון יכולה למנוע שנים של כאב, אי הבנות ומחלוקות.

בסופו של דבר, ייפוי כוח מתמשך אינו רק מסמך משפטי. זו הזדמנות לעצור לרגע. לחשוב. לשוחח.

ולקבל החלטות מתוך אחריות ואהבה.

כי כל החיים אנחנו משתדלים להיות הורים טובים לילדים שלנו.

אבל כשאנחנו דואגים לעצמנו היום, אנחנו דואגים גם לילדים שלנו מחר.

פחות אי-ודאות. פחות מחלוקות. ויותר סיכוי להישאר משפחה גם ברגעים המורכבים ביותר.

ומה מתאים יותר מאשר בפתחו של חודש אלול, חודש שמזמין אותנו לעצור את מרוץ החיים, לעשות

חשבון נפש, להסדיר דברים שדחינו ולחזק את מה שחשוב באמת.

חשבון נפש אינו רק על מה שאמרנו או עשינו.

הוא גם על הקבלות שאנחנו מקבלים לעתיד, ועל האחריות להכין כבר היום את הדרך לשנים טובות, רגועות ומאוחדות יותר עבור המשפחה שלנו.

מאחורי כל ייפוי כוח מתמשך שאני עורכת, יש משפחה. ולכל משפחה יש סיפור.

ילד אחר לעניינים הרפואיים.

וילד נוסף לעניינים האישיים.

אפשר גם למנות את כולם יחד.

אפשר לקבוע שכל אחד יקבל החלטות בתחום שעליו הוא אחראי.

ואפשר לקבוע מראש כיצד יוכרעו חילוקי דעות, אם יהיו.

יש משפחות שבוחרות שאחד הילדים יכריע.

יש משפחות שקובעות גורם אחר לכל תחום.

יש שבוחרות דווקא גורם שלישי – אח, דוד, חבר משפחה, שכן קרוב או אפילו עורך הדין – שיכריע במקרה של מחלוקת.

היופי בייפוי כוח מתמשך הוא שאין פתרון אחד שמתאים לכולם. אפשר להתאים אותו בדיוק למשפחה שלכם.

לפני שהיא יצאה מהמשרד שאלתי אותה: **'חשבת איך הילדים יקבלו את ההחלטה?'**

במשרד שלנו אנחנו מקפידים לשבת עם כל מיופי הכוח שנבחרו, להסביר להם בדיוק מה המשמעות של התפקיד, מה האחריות שמוטלת עליהם ואיך ייפוי הכוח אמור לפעול. הניסיון מלמד שכאשר הכול ברור מראש, נחסכות שאלות ואי הבנות בהמשך.

אבל אני ממליצה גם על צעד נוסף.

אם יש ילדים שלא מונו כמיופי כוח, אל תשאירו אותם לגלות את זה במקרה.

שבו גם איתם. שתפו אותם. הסבירו להם את השיקולים שלכם.

לא כדי לבקש את רשותם. אלא כדי שלא יישאר מקום לפרשנויות.



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!



שתי גננות

פנינה לשם

גם כשילד אמר תשובה שלא הייתה מדויקת, היא מצאה מה לחזק בה לפני שהמשיכה. ראיתי איך הילדים ממש מתאמצים להשתתף. כל אחד רצה להראות לה שהוא יודע, שהוא חושב, שיש לו מה לומר. הייתה שם שמחה אמיתית. הגב שלהם היה זקוף, העיניים נצצו, והם פשוט פרחו.

אחריה נכנסה גננת אחרת. שלא אזכיר כאן את שמה... אותם ילדים, אותו גן, אותו יום. אבל האווירה הייתה אחרת לגמרי. היא שאלה שאלה רטורית, אחד הילדים לא הבין שזו רק דרך לפתוח את הנושא וענה לה. מיד היא קטעה אותו: "עכשיו לא מדברים. רק אני מדברת. הילדים יושבים בשקט". במשך כל השעה היא חזרה שוב ושוב על כך שעכשיו שקט, שלא מפריעים, שלא מדברים בלי רשות. כמעט כל הערה של ילד התקבלה כהפרעה.

ממתי בכלל יוצא לי לפגוש את הגיל הרך?...

מטבע הדברים, היום שלי כולו מוקדש לגיל ההתבגרות. שיחות עם הורים, צוותי חינוך והנערות עצמן. אין לי קשר לגיל הרך ולא יוצא לי כמעט לפגוש בו (חבל... איזה גיל מושלם..). אבל השבוע זכיתי לשבת בגן ילדים ולצפות בגננות במשך שעותיים, והחווייה הזאת לא יוצאת לי מהראש.

בשעה הראשונה נכנסה הגננת אורה (בדוי. בדוי) היא יושבה עם הילדים וסיפרה סיפור. היא דיברה אליהם בחום, הסתכלה לכל ילד בעיניים, ראו שהיא אהבה את הילדים מאוד והם אותה. בכל פעם שילד השתתף היא ידעה להעצים אותו. "נכון מאוד!!", "איזה רעיון יפה!", "כל הכבוד ששמת לב!!!". הכל היה עם הרבה סימני קריאה והרבה חן והתלהבות.

היו הרבה נזיפות, הרבה הערות, היא לא חיפשה לשמוע מהם. רק להשמיע.

ראיתי שם משהו שקשה להסביר במילים. הילדים ממש השתנו מול העיניים שלי. ילד אחד, שכמה דקות קודם ישב רכון קדימה בעיניים בורקות, ממש הזיז את הכיסא מעט לאחור אחרי שהעירו לו. ילד אחר הפסיק להצביע ופשוט שתק. כמה ילדים שילבו ידיים ונראה כאילו הם רק מנסים לא למשוך תשומת לב. היה אפשר לראות איך הביטחון שלהם נעלם לאט לאט והם נסגרים.

חשבתי לעצמי שאם זה מה שקורה בתוך שעה אחת, מה קורה לילד שנמצא שנה שלמה עם דמות חינוכית שמגיבה כך?! ואיך ייראה ילד שמבלה שנה שלמה עם גננת שרואה תמיד את הטוב, מחזקת, מקשיבה ומחמיאה בלי סוף?! ילד יכול להיראות בסוף השנה אחרת לגמרי.. כל הנפש שלו תהיה אחרת. ומה עם ההורים בבית? ואיך שהם מגיבים?...

לא מזמן השתתפה אצלי בלימודי קידום נוער מפקחת על גני ילדים. לא בשביל הגנים עליהם היא מפקחת אלא עבור המתבגרים האישיים שלה בבית. אבל בסיום הקורס היא ניגשה עם דמעות בעיניים ואמרה לי: "זה יישמע מוזר ואולי מצחיק מה שאגיד לך, אבל כל גננת צריכה ללמוד קידום נוער מתמודד ומניעת נשירה....

אני מבטיחה לך שאדאג אישית שהגננות 'שלי' תגענה לכאן ללימודים". הבנתי אותה... גורמי הנשירה מתחילים הרבה פעמים בגילאי הגן, ואם מחכים ארבע עשרה שנה ורק כשהכל מתפוצץ מבררים מה קורה ומה בעצם קרה, לפעמים כבר כמעט מאוחר מדי...
צלקות של ארבע עשרה שנים, לא מרפאים ביום אחד...

ובמקום לבנות בית חולים מתחת לגשר ולרפא את השברים בגיל ההתבגרות, אולי כדאי כבר בגיל הרך לגשת נכון, לאתר, לזהות ולטפל, ולאפשר לילד לצמוח הכי גבוה שרק יכול. כמו הגננת אורה.





קרם הגנה ושמירה על עור הפנים בימי הקיץ

מרים ינקוביץ

ישראלים רבים סובלים מחוסר ויטמין D למרות שאנחנו חיים במדינה מלאת שמש בגלל אורח החיים שלנו שכולל ישיבה ממושכת במשרדים בשעות העור ומריחת קרמי הגנה בזמנים המועטים שאנחנו נחשפים לשמש.

כל רעילות שנכנסת לגוף היא מעמיסה על הכבד שהוא הפילטר המכני של הגוף שלנו וכל חומר שמורחים שהוא סותם את נקבוביות העור הוא פוגע ביכולת העור לפלוט רעלים.

לסיכום, הנזק מקרם הגנה קונבנציונאלי הוא גדול יותר מהתועלת ולכן צריך למצוא פתרונות אחרים

אז מה כן אפשר לעשות על מנת לשמור על עור הפנים שלנו בימי הקיץ החמים?

מגילאים צעירים מלמדים אותנו על החשיבות של קרם הגנה ככלי שמגן מפני סרטן העור והזדקנות העור, אממה, אף אחד לא הגדיל להסביר את הנזקים של קרמי הגנה כימיים, את הרכיבים שלהם ואת ההשפעות שלהם על הגוף וגם על הזדקנות עור הפנים.

קרם הגנה קונבנציונאלי (כלומר קרם "רגיל" שניתן למצוא בכל הפארמים) מכיל חומרים כימיים מסוכנים כמו אוקסיבנזון ואוקטינוקסט וחודרים את מחסום העור ונספגים בדם ברמות מדאיגות שעלולות לגרום לסרטן ופגיעה בפוריות.

סכנה נוספת היא פגיעה באספקת ויטמין D לגוף. תהליך הייצור מתחיל בחשיפה לשמש. לויטמין די יש חשיבות עליונה והחוסר בו יכול לגרום לנזקים קשים בגוף.

- קודם כל בשוק קיימים סוגים שונים של קרם הגנה אורגני שלא מכילי כימיקאלים כלל והוא מרגיש אוורירי וקליל לעומת קרם הגנה "רגיל"
- להשתדל לצאת לשמש עם כובע ולהיות תחת שמשיהא אם הולכים לים או לבריכה
- אם את עוברת טיפולים שונים בעור כמו טיפול פנים, מריחת שמן, דיקור קוסמטי, הסרת שיער בפנים וכו' אני ממליצה להימנע מחשיפה לשמש כמה שאפשר בשעות הראשונות לפחות על מנת שלא תיווצר פיגמנטציה בעור ואם את חייבת לצאת אז עם כובע וקרם הגנה אורגני
- להימנע מאיפור כבד שמכיל מייקאפ ושכבות רבות של איפור שסותמות את נקבוביות העור
- להימנע ממריחת שמני שיזוף ושימוש במכוני שיזוף ושיזוף בהתזה
- להיחשף לשמש כ-רבע שעה כל יום. חשיפה מינימאלית היא הכרחית לבריאות הגוף והנפש

- לאכול פירות וירקות בשלים וטעימים במיוחד בצבע האדום שמכילים ליקופן וירוקים המכילים נוגדי חמצון
- לשתות מספיק מים איכותיים כל יום
- להשתמש בחומרים טבעיים לשטיפת הפנים בוקר או ערב
- לעבור לשגרת טיפוח טבעית
- להשרות את הפנים במי קרח או להעביר קרחון על הפנים
- לעשות עיסויי פייס יוגה להזרמת הדם, ניקוז לימפטי ושמירה על טונוס שרירי תקין
- דיקור קוסמטי להבהרת פיגמנטציה, שיפור מרקם עור הפנים וטשטוש קמטים
- לסיכומו של עניין, השמש אינה האויבת שלנו אלה היא מקור הכרחי לחיים, אנרגיה, בריאות ותדר הכל עניין של הרגלי חיים ומינונים בריאים ולכן לעולם לא אמליץ על הימנעות מוחלטת מהשמש ומהיתרונות הרבים שהחשיפה מביאה איתה.



הכוח למצוא בכ כח!

רחל ברדפיס

ובכלל, הם גמורים מעייפות כי אתמול בהחלטה של רגע, לקחת אותם לבקר את סבתא וחזרתם בשעה מאוחרת...

כבי רצתה מאד להכניס סדר מסוים בתוך היוםיום שלה, ללמוד איך דואגים למצרכי מזון זמינים בבית, איך מתחזקים כביסה נקייה בארונות, אבל חששה מאד -

אם היא תאלץ לעבוד לפי לו"ז מוקפד, זה יהרוס לה את הספונטניות, את הזרימה הטבעית של החיים, את האפשרות להיות קשובה לצרכים הבערים של הילדים האהובים שלה, וחץ מזה, מי אמר שהיא בכלל יכולה לעמוד בכזה שינוי מהותי?

בשבילה, כך היא הרגישה, זה כמו לשנות את צבע העיניים - והרבה יותר מסובך מכך, אפילו.

אם יש משהו שמונע אותנו מלפעול, הרי שהמשמעותי מביניהם, כך נראה לי, הוא חוסר האמון העצמי, שאני בכלל מסוגלת לעשות שינוי. מכירה את התחושה הזאת של: די, אני פשוט לא בנויה לזה, אין לי את היכולת/ הכוח/ הכישורים לעשות/ לשנות / לפרוץ קדימה...?

כבי היא אישה מתוקה, אמא לשירת ילדים מתוקים ומעסיקים, שחיה את חייה בספונטניות תמידית.

יש באורח החיים הזורם הזה מעלות רבות- אמא שתמיד 'בראש' של הילדים, לא נבהלת משום עיכוב וכד', אבל מצד שני, היא הרגישה שיש פה משהו שקצת חורג מפרופורציה- קשה להכין ילדים ללימודים כשאת מגלה בבוקר שאין בגד נקי, אין ממה להכין סנדביץ,

היא הרגישה במלכוד בין ההבנה הברורה שהילדים מפסידים הרבה בצורת החיים הזו, ובין האהבה שלה לספונטניות, לזורם וללא מקובע.

ובמיוחד הפחידה אותה המחשבה שהיא, בחוסר היכולת התכנונית שלה - תהיה מוכרחה לעשות שינוי שגדול וענק עליה בכמה מידות!!!

מה עושים??? - לכאורה, באמת אין לה דרך לעשות כזה שינוי מהותי, נכון?

אז זהו, שלא! היא יכולה גם יכולה בע"ה להצליח. ואיך, את את בטח שואלת...

בתהילים אנחנו מוצאות את דבריו של דוד המלך שמאירים לנו דרך: "הנותן שלג כצמר" ומפרשים על כך שהפסוק אומר - ככל שנשלח לך שלג - ה' הקדים ונתן לך גם את הצמר להכין לך בגד מחמם.

בקשתי מכבי לספר לי את קורות חייה. היא ספרה וספרה והדף שבידי הלך והתמלא בנקודות מאירות שעולות מסיפור חייה - חוזקות ויכולות שהיא כלל לא שמה לב אליהם עד עכשיו.

כשהקראתי לה את המסקנות ממה שהיא עצמה סיפרה היא ניסתה 'להתווכח' איתי שמה פתאום, אין לה את כל היכולות והחוזקות האלה, אבל כשכל דבר היה מגובה מצידי בהוכחה ממה שהיא עצמה סיפרה - עלה חיוך נבוך ולא מאמין

על פניה ומכאן יצאנו לדרך של עבודה ושינוי מתוך אמון עצמי אמיתי, שאותו היא עצמה יצרה, ושסלל את הדרך ליצירת שינוי אמיתי, יציב ומותאם אישית לאופי, ליכולות ולערכים של כבי.

ואכן, ב"ה המציאות בשטח החלה להשתנות: כבי למדה לתכנן לעצמה שגרת קניות בסיסית שתדאג לאספקה קבועה של מצרכי יסוד - וחסל סדר בקרים משוגעים שבהם צריך למהר ולטגן בלחץ של זמן חביתיות, כי אין בבית לחם והשעון כבר דוחק,

היא למדה לארגן את היום כך שהלילה יורד על ילדיה בשעה קבועה יחסית, הם מתרגלים לשינה ארוכה מספיק שעוזרת להם לקום בבוקר בקלות ובשמחה, ומה שהכי שימח אותה היה התגובות המעריכות שקבלה מצוות החינוך של הילדים על היכולות שלהם שמתגלות והכישורים שצפים ומאפשרים להם לתפוס בכיתה מקום של כבוד.

תגידו אתן- יש משהו שישווה לזה??? רוצה לגלות את הכוחות שבך? גם את מוזמנת להתקשר ולקבוע פגישת גילוי שתסלול לך את הדרך ותתן לך את הכח לשנות את מה שמעיק עלייך.



לחיות להתפלל ולהתרגש במקום שבו הכל התרחש!

שרה אשכולי

ראיתי גם פרסומים שלהם לפעילות בימי בין הזמנים, אבל שרה הזמינה אותי לחוויה אחרת – סיור לנשים ובנות. סיור שפותח את הלב להתחבר למקום פנימי ועמוק בנפש שלנו לעצמנו, לבוראנו, לעם ישראל, לעבר המפואר שלנו וממנו לפעול בהווה מתוך תחושת שליחות ולצפות לימים המרוממים שעוד מחכים לנו.

שרה אשכולי היא בעלת המיזם "מתחברים ללב" – סיורים, סדנאות והרצאות במהלך כל השנה בשילה הקדומה, בבתי ספר ובמתנ"סים.

אז מה זה בעצם המקום הזה?

"שילה קשורה מאוד לעבר שלנו. לכאן הגיעו והקימו את המשכן כמה שנים לאחר שנכנסו לארץ בימי יהושע בן נון. הרבה מכירים את שילה מסיפור חנה שהתפללה כאן לבן וזכתה להיפקד בשמואל. ויש עוד הרבה סיפורים שפחות מכירים שקשורים לשילה.

כיום מגיעים לכאן תיירים מכל העולם. יש כאן ממצאים מתקופת המשכן, הולגרמה שממחישה את המשכן וכליו, יש מיצגים אור קוליים, וכמובן, מקום המשכן המשווער שמהווה מקום תפילה לרבים."

אני רואה סביבי חפירות, שרידים של בתים ישנים, למה?
"עוד הרבה לפני שהתחילה ההתיישבות בשילה לאחר מלחמת ששת הימים, היו כאן קבוצות חפירה מחו"ל שניסו למצוא שרידים לעולם של פעם.

כבר בנסיעה לשילה, הרגשתי איך אני נשאבת אחורה בזמן, לימים של פעם.

הנוף התנכ"י שנגלה מול עיני נתן דרור למחשבותיי לדמיין איך התהלכו כאן אבותינו פעם. "להגיע למקום שבו הכל התרחש!" זה לא רק חלק מהסלוגן של "מתחברים ללב" אלא באמת משקף את המציאות.

אני יושבת כאן במקום המשכן, רוח קרירה, הערב נוטה לערוב והשקט שעוטף אותנו מסביב מכניס לליבי הרגשה של קדושה ורוגע.

עכשיו אני מבינה למה שרה התעקשה שאבוא דווקא לפה לראיון ולא אראיין אותה בטלפון. "את חייבת לבוא להרגיש את האווירה, לנשום לתוכך את היופי..."

אני משחזרת את מה ששרה סיפרה לי בסיור – "במקום הזה עמד המשכן 369 שנה... במקום הזה חנה התפללה... במקום הזה היא קיבלה ברכה מעלי הכוהן... לכאן היא הביאה את שמואל... לכאן עלו ישראל לרגל..." אני מסתכלת למעלה והכל מתמזג לי לתפילה אחת גדולה....

על שילה הקדומה שמעתי כבר כמה וכמה פעמים מקרובי משפחה שבאו לבקר במקום.

לאחר מכן, התושבים שהגיעו לכאן מאוד רצו למצוא את מקום המשכן, הם פעלו בשביל זה הרבה וחפרו כאן עד שהאתר קיבל הכרה כאתר ארכאולוגי.

יש כאן ממצאים רבים שמעידים על כך שזוהי שילה המקראית ויש כאן שרידים של מבנים מתקופת המשכן, ומתקופת בית המקדש הראשון והשני.

אז מה בעצם עושים בסיוור?

"המטרה של הסיוור היא לעבור חוויה. אפשר להגיע לכאן לסיוור לבד או עם המשפחה אבל זוהי לא אותה חוויה שאפשר להגיע אליה בסיוור מודרך דרכינו.

קוראים למיזם שלנו "מתחברים ללב" כי המטרה שלנו שנשים ובנות יתחברו לעבר שלנו בדרך חווייתית ולא רגילה. אנו בעצם לומדות על האבות שלנו במקום שבו הדברים התרחשו. זה כבר פותח הסתכלות רחבה והבנה מעמיקה יותר של ספרי יהושע, שופטים ושמואל.

בגדול יש 3 סוגי סיוורים – וכל קבוצה יכולה לבחור סיוור שמתאים לה:

סיוור תפילה, סיוור תנ"ך וסיוור מקדש. אפשר לשדרג כל סיוור עם סדנא או לבוא לסיוור פרמיום בזמן המהמם של השקיעה.

בסיוור תפילה אנו נפגשים עם דמותה של חנה הנביאה ולומדים ממנה על מהות התפילה, למה להתפלל, איך ועל מה. מה הכוח של תפילה בגזירה שכבר נגזרה, ומה מיוחד בתפילה שלה שחז"ל למדו ממנה הלכות תפילה ומה היא מלמדת את כולנו.

בסיוור תנ"ך אנו מתחברים לדמויות ההוד שפעלו כאן בימי יהושע, שופטים ושמואל. זהו סיוור שנותן הסתכלות מעמיקה על המאורעות של פעם ואיך הם רלוונטיים לנו כיום.

בסיוור מקדש – המטרה שלנו לעורר געגועים וכיסופים למקדש. ללמוד על המשכן, מאיפה הכל התחיל, על דוד המלך שכסף והתפלל ופעל למען המקדש, ועל הציפייה שלנו כיום לבניינו. בשילה הקדומה יש כיום פרות אדומות אמיתיות שמחכות לרגע שיוכלו להשתמש בהן בקרוב בעז"ה. בסיוור אנו יכולים לראות אותן ממש וגם לשמוע על ההשגחה המיוחדת שהביאה אותן לכאן."

מה מיוחד בסיוורים שלך?

"מאוד חשוב לי לדייק בדברים שאני אומרת, שההסתכלות על התנ"ך תהיה נכונה ומרוממת. להסתכל על התנ"ך כדבר ה' וכנבואה. ללמוד מדמויות ההוד ומהמנהיגים של עמ"י, מההנהגה ומהמידות הטובות שלהם."

כל נושא המשכן נראה קשור יותר לבנים, מה זה קשור אלינו הנשים?

"המשכן ובית המקדש הם הלב שלנו. כל עבודת ה' סבבה סביבם. לא הרבה יודעים אבל הנשים היו שותפות פעילות מאוד בעבודת המשכן והמקדש. הנשים היו מכינות את החוטים, טוות ואורגות ומכינות את בגדי הכהנים ואת היריעות והפרוכות. אלו מלאכות שדרשו מיומנות ותרגול ולנשים הייתה עבודה רבה סביב זה כל השנה."

זה נשמע המון ידע והיסטוריה, זה לא כבד מדי?

"אני משתדלת לא להזכיר את המילה היסטוריה (אלא אם כן זה סיוור למורות 😊) (כי זה נותן הרגשה של משהו ישן של פעם. המטרה שלנו בסיוור זה ממש לא ללמוד היסטוריה אלא להתחבר ללימוד תנ"ך בדרך לא מאיימת גם למי שאין שום ידע בתנ"ך, ולהבין כמה התנ"ך רלוונטי וכמה אנו יכולים לקבל ממנו למציאות שלנו היום."

ספרי על סיוורים מיוחדים, מתי נשים יכולות להגיע?

"יש משהו מאוד מתוק שנשים רוצות לחגוג לסבתא או לכל אישה אחרת במשפחה יום הולדת ויכולות להגיע עם כל בנות המשפחה. או משהו מיוחד כשעושים הפרשות חלה לכלות עם בנות המשפחה לפני החתונה ורוצים חוויה משודרגת. וכמובן סיוור לכבוד בת מצווה, אפשר אפילו שהבת עצמה תנחה את הסיוור, זאת ממש חוויה מיוחדת ומעצימה.

יצא לי להדריך גם אמהות ובנות, מורות ותלמידות וקעמפ שרצו להגיע למשהו ערכי. כמובן, מתאים גם כגיבוש לצוות ולחוויה רוחנית מיוחדת.

בעקרון אפשר להגיע כל השנה – לכל זמן יש את החוויה המיוחדת שלו וגם את ההקשר של המאורעות שאירעו בשילה באותו הזמן. אפשר להגיע לסיוור פרשיות המשכן, סיוור שקדיות, סיוור לקראת ט"ו באב ועוד. ועכשיו הכי מתאים סיוור הכנה לראש השנה.

ולא מפחיד להגיע?

"המקום נמצא באזור יהודה ושומרון - כשעה נסיעה מירושלים, בני ברק וקרית ספר. הכבישים נחשבים בטוחים לנסיעה.

ב"ה מגיעים לכאן מכל רחבי הארץ והעולם - תיירים, זוגות שמגיעים להתפלל לפרי בטן, משפחות, יחידים ואפילו אדמו"רים שמגיעים עם קבוצות חסידים לתפילה." אנו ממשיכות להתקדם בשבילי האתר לכיוון היציאה ואני רואה את כרמי הגפנים שמשתרעים למרחוק.

"תגידי" אני שואלת את שרה - "מתי הכי יפה פה?" "אני כל פעם בטוחה שזה הזמן הכי יפה, ואז מגיע זמן שיותר יפה מקודמו. בחודשי הקיץ יש כאן מטעי גפנים, בחורף יש כאן שקיעות מהממות, באזור טבת-שבט פורחות כאן שקדיות רבות ובאביב הכל פורח ויפה מסביב." אנו מסיימות את הסיור בחורשה נעימה ומתפנקות בארוחה קלה. אני יוצאת עם הרבה מחשבות ותובנות והרגשת זכות גדולה על ההיכרות עם המקום המיוחד הזה ועל התפילה שזכיתי להתפלל כאן ועל החיבור המיוחד שזכיתי להציץ היום על העבר שלנו ולקחת ממנו כח להווה.

אחרי בין הזמנים - זה הזמן של כולנו להיטען בעז"ה בכוחות לקראת השנה החדשה. נצמד בעקבותיה של חנה הנביאה שהתפללה בראש השנה וזכתה שתפילתה נענתה. נלמד ממעשיה למען עם ישראל, מה היה חשוב לה ועל מה היא התפללה, ונתכונן לראש השנה מתוך תפילה ושירה".

מתאים גם למי שהיה כאן? במה אפשר לשדרג?
"כמובן, כל סיור הוא חוויה בפני עצמה. וגם מי שהיה כאן, ייהנה מעומק נוסף כל פעם מחדש.

אפשר לשדרג לסדנאות של הכנת בשמים להבדלה תוך לימוד על סממני הקטורת, לסדנא של הכנת תופי גאולה, לסדנא ייחודית של מלאכות נשים קדומות. זוהי סדנא שבה מתנסים במלאכות של טויה, שזירה ואריגה בכלים של פעם ולומדים על מלאכות נשים במשכן ובמקדש.

את הסדנאות אפשר לעשות בשילה ואפשרי גם שנבוא אליכם לכל רחבי הארץ. מי שרוצה יכולה להוסיף גם צילומי טבע עם צלמת מקצועית."

רוצה גם את לחוות חוויה מסוג אחר?

במיוחד עכשיו - אחרי בין הזמנים - זה הזמן שלך לקבל כוחות לקראת השנה החדשה

סיור הכנה לראש השנה !

הטבה מיוחדת למגיעות דרך מגזין מתמודדים .



מתחברים ללב

— סדנאות • סיורים • הרצאות —

להזמנת סיורים, סדנאות והרצאות:

מתחברים ללב - להתחבר לחוות ולהתרגש במקום שבו הכל התרחש!

0584345990

Mitchabrimlalev1@gmail.com

mikdashlev.co.il

שרה אשכולי

הסוד של הקירות המדברים: איך יוצרים מראה יוקרתי באפס מאמץ?

מוריה חייט

באמצעות שילוב נכון של מסגרות דקורטיביות (פרופילים), קרניזים, טקסטורות ועבודה בשכבות, אפשר להפוך כל סלון, מסדרון או חדר שינה פשוט לחלל עשיר, חם ומלא בסטייל -בלי לשבור קירות, בלי לחרוג מהתקציב ובלי להיכנס לשיפוצים מורכבים.

בואו נבין איך משתמשים בכלי הזה בצורה נכונה ומדויקת בשלושה שלבים קלים:

1. מסגור החלל ויצירת פרופורציות (פרופילים דקורטיביים).

שימוש בפרופילים דקורטיביים הוא אחד הכלים העיצוביים החזקים ביותר כיום. הוספה של פרופילים קלים ועמידים, שמודבקים על הקיר ונצבעים בדיוק באותו גוון של הקיר, יוצרת מסגרות גיאומטריות מעודנות.

הטכניקה הזו משנה לחלוטין את מראה החדר: היא מעניקה עומק חזותי מיידי, יוצרת אשליה של תקרה גדולה וגבוהה יותר, ומכניסה סדר ואיזון לכל פינה.

כשנכנסים לבית שנראה כאילו יצא מתוך מגזין עיצוב, קשה שלא לשים לב לתחושת העומק, החמימות והעושר שיש בחלל. משהו שם מרגיש עטוף, אלגנטי ומחושב עד הפרט האחרון. אבל כשמנסים לפרק את המראה הזה לגורמים, מגלים לעיתים קרובות סוד מקצועי מפתיע: הרהיטים לא חייבים להיות יקרים, והרצפה לא חייבת להיות יוצאת דופן. הסוד האמיתי והעוצמתי ביותר טמון בטיפול נכון בקירות.

ברוב הבתים, הקירות נשארים חלקים, לבנים ומישוריים. זוהי הבחירה האוטומטית בדרך כלל, אך היא גם הסיבה המרכזית לכך שהחלל מרגיש לעיתים יתום, קר, רעשני ונטול אופי. קיר שטוח וריק משקף אור בצורה חדה, מחזיר הד, ויוצר תחושה של חלל שאינו גמור.

מעצבות ואדריכליות מנוסות יודעות שהקירות הם לא רק מחיצות שמפרידות בין חדרים- הם הרקע המרכזי של הבית.

2. משחקי גוונים וטקסטורות (טון על טון)

אחת הטעויות הנפוצות ביותר בעיצוב הבית היא הפחד מצבע - שמנסים לפצות עליו באמצעות צביעת קיר אחד בצבע עז וצעקני. התוצאה לרוב יוצרת עומס בעיניים ומקטינה את החדר. הטריק המקצועי הוא עבודה בשיטת 'טון על טון' - שימוש בשכבות של גוונים שונים מאותה משפחת צבעים רכה (למשל, שילוב של גווני שמנת, נס קפה, אפרפר או בז' חם). כשמשלבים קיר בעל טקסטורה עדינה, יחד עם נגזרת של אותו הגוון במסגרות הקיר, בריפוד הרהיטים ובטקסטיל, נוצר עומק רגוע. השילוב השכבתי הזה מעניק תחושה עטופה, יוקרתית ומזמינה, שמביאה המון שלווה לדיירי הבית.



3. שילוב תאורה נסתרת ומראות אסטרטגיות

השלב המשלים שמביא את היוקרה האמיתית לחלל הוא התאורה. כשמשלבים קיר מעוצב עם פרופילים או טקסטורה מיוחדת יחד עם פס תאורה נסתרת השוטף את הקיר מלמעלה או מהצד, החומר קם לחיים. התאורה הבלתי ישירה יוצרת משחקי אור וצל מעודנים שמבליטים את המרקם ומבטלים פינות חשוכות.

כאשר מציבים מול קיר מעוצב כזה מראה במיקום מחושב, מתקבלת הכפלה של האור הטבעי הנכנס מהחלונות בשעות היום, והשתקפות של תאורת האווירה החמה בשעות הערב. זהו פתרון שמגדיל את תחושת החלל פי שניים ומעניק מראה של מלון בוטיק יוקרתי.



הלבשת קירות היא ממש לא קוסמטיקה בלבד, היא אומנות תכנונית שמעלה את הערך של הבית, מעניקה לו אופי ייחודי, והופכת כל חלל יומיומי למרחב מעוצב, מרגיע ומלא בסטייל. רוצים לדעת איך להלביש את הקירות בבית שלכם ולהעניק לו מראה מעוצב, יוקרתי ועשיר בתקציב שפוי? פנו אליי לשיחה קצרה ונמצא יחד את השילוב המדויק עבורכם



עומדים לפני שיפוץ?

אל תשברו קירות לפני שקראתם את זה!

המדריך שיחסוך לכם אלפי שקלים וימנע טעויות קריטיות בשיפוץ הבית.

לחצו להורדת המדריך במתנה >>

0504144043

m0504144043@gmail.com

מוריה חייט

אדריכלית ומעצבת פנים | ליווי ותכנון פרויקטים בהתאמה אישית

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 רמקול
mo**a2@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 אלול



הכל על בני מזל בתולה

מזל בתולה הינו המזל השישי בגלגל המזלות. מזל חודש אלול, חודש הרחמים והסליחות, הוא בתולה על שם הפסוק: "שובי בתולת ישראל" המרמז על התשובה שעם ישראל צריך לעשות בימים אלה. מילת המפתח המאפיינת את בני מזל בתולה היא שלמות. הם אנשים פרפקציוניסטיים שאוהבים לראות דברים מסתדרים כפי שתכננו.

- **יסודיות ודיוק** – בודקים לעומק, שמים לב לפרטים ומקבלים החלטות בשיקול דעת.
- **סדר ואחריות** – מאורגנים, אחראיים ומבצעים משימות בצורה הטובה ביותר.
- **חריצות והתמדה** – אנשים מעשיים, רציניים ולא נרתעים מעבודה קשה.
- **יכולת אבחנה וזיכרון** – מזהים פרטים קטנים, בעלי זיכרון טוב וכושר ביטוי.
- **נתינה ועזרה** – קשובים לאחרים ושמחים להעניק ולעזור.

- **להפחית ביקורתיות** – לא להפוך את הדיוק והירידה לפרטים לקטנוניות או לביקורת עצמית מוגזמת.
- **לשחרר את השלמות** – ללמוד לעשות את המיטב ולהשלים עם כך שלא הכול חייב להיות מושלם.
- **להתמודד עם תסכול** – ללמוד לקבל שינויים ותקלות בלי להיכנס לעצבות ודאגה.
- **לעבור ממחשבה למעשה** – לא רק לדעת מה נכון, אלא גם ליישם בפועל.
- **האתגר המרכזי**: לחבר בין השכל, הרצון והמעשה – ולנתב את היסודיות והכוחות הגדולים לצמיחה רוחנית.

מחזיקה

הלב שלך
זולג
אל תוך
כפות הידיים
שלי

אני מחזיקה חזק
שלא תאבד שום
טיפה
שלא תיפול

מחזיקה
נטיפי דמעי וימים
נטיפי דבש ורוח

מחזיקה עולם.

מאת: עליזה

קריצה



מלצר: יש לנו סלט ערבי, סלט יווני, קבב רומני, פיתה עיראקית וקרח בוואריה (מחוז בגרמניה).
לקוח: לא מתאים לי. תביא לי אוכל פחות אנטישמי.

יוסי: סליחה אפשר להזמין סטייק ושיפוד פרגית עוף ולקינוח כוס שוקו?
מלצר בהלם: איך תזמין שוקו אחרי שתאכל בשר ועוף?
יוסי: אני מכיר את השירות שלכם, יקח לכם שש שעות להוציא את הקינוח...

חמותי היא אלופת העולם בקפיצה. אלינו...



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- 15 דק'

קציצות ברוטב עגבניות

מה צריך?

- 1 טורטייה גדולה
- מעט תרסיס שמן או שמן זית
- למילוי (סלט טונה יציב):
- 1 קופסת טונה מסוננת מנוזלים
- 1 כף גדושה מיונז
- 2-3 מלפפונים חמוצים קצוצים דק
- קורט מלח ופלפל
- רבע גמבה אדומה קצוצה דק

איך מכינים?

- 1 חותכים את הטורטייה הגדולה ל-4 ריבועים שווים.
- 2 מרססים את ריבועי הטורטייה במעט שמן ומשבצים כל ריבוע בתוך שקע של תבנית מאפינס, תוך כדי הידוק לתחתית ולדפנות (נוצרת צורת קערית עם שוליים גליים).
- 3 מכניסים לתנור ל-180 מעלות למשך 6-8 דקות, עד שהטורטייה מזהיבה והופכת לקריספית וקשיחה. מוציאים ומצננים לחלוטין.
- 4 מערבבים בקערה קטנה את הטונה המסוננת, המיונז, המלפפון החמוץ והתבלינים עד לקבלת סלט אחיד ויציב.
- 5 מכניסים את הסלט לתוך הקונכיות.



זמן הכנה
כ- 15 דק'

שיפודי "מיני פנקייק" מלוחים

מתכון קל שמכינים בקערה אחת. הפנקייקים יוצאים רכים, טעימים ומגיעים בצורה של "סוכריות" על שיפוד.

🍴 איך מכינים?

🛒 מה צריך?

- 1 ביצה
- 1/2 כוס חלב (או מים)
- 2 כפות שמן זית או שמן קנולה
- 3/4 כוס קמח תופח (או קמח רגיל + חצי כפית אבקת אפייה)
- 1/4 כפית מלח
- 1/4 כפית שום גבישי
- 3 כפות גבינה צהובה או פרמזן מגוררת דק

1 הכנת הבלילה: בקערה, טורפים היטב את הביצה, החלב והשמן. מוסיפים את הקמח, המלח והשום הגבישי ומערבבים רק עד שמתקבלת בלילה אחידה (ערבוב יתר יהפוך אותם לדחוסים). אם בחרתם להוסיף גבינה מגוררת, מקפלים אותה פנימה עכשיו.

2 הטיגון: מחממים מחבת נונסטיק על אש בינונית ומשמנים אותה קלות בנגיעת שמן. יוצקים שלוליות קטנות מאוד מהבלילה (בקוטר של מטבע של 5 שקלים).

3 ההפיכה: כשמתחילות להיווצר בועות קטנות על פני הפנקייק (לאחר כדקה וחצי), הופכים לצד השני ומטגנים עוד כחצי דקה עד להזהבה. מוציאים לצלחת ומצננים.

3 הרכבת השיפודים: לוקחים שיפוד עץ, צמשחילים מיני פנקייק, אחריו חתיכת גבינה צהובה מקופלת (או פרוסת פסטרמה לגרסה בשרית), פרוסת מלפפון חמוץ או עגבניית שרי, וסוגרים עם עוד מיני פנקייק. אפשר לשים 2-3 "כריכוני פנקייק" כאלה על שיפוד אחד.



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