



**מתמודדים**

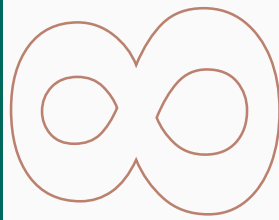
מגזין חידוש הסדר  
להורים ולילדים



מגזין 24 | סיוון תשפ"ו | מאי 2026



# תוכן עניינים



זה הרגע שבו הלב נשבר.  
כי אתה מבין  
זה כבר לא סיפור.  
זו מציאות.



הכח לבנות, גדול מהכח להרוס,  
ועם אוזניים כרויות, עיניים פקוחות  
ובעיקר עיני הלב, יש לנו בפה כלי  
עוצמתי עם יכולת להפוך רשת  
נוירולוגית שלילת- לחיובית!



האם ידעת שאת יכולה למנוע  
היווצרות קמטים באופן טבעי ואפילו  
לטשטש ולהעלים קמטים וצניחה  
בפנים ללא הזרקות, ללא קרינה, ללא  
קרמים יקרים בעזרת אצבעות הידיים  
שלך בלבד?



רוצה לברר על פרסום במתמודדים?

לקבלת פרטים על פרסום לחצו [כאן](#)

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

[office.mitmodedim@gmail.com](mailto: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

- 3 חנוך לנער
- 5 טיפות של אמונה
- 8 לחם וחלב
- 11 רגע של סיפור
- 15 אחת לעשר
- 17 כתב הנפש
- 19 אימון קשב
- 21 לראות. לשמוע. לחוש.
- 24 מעט מן האור
- 26 רגע של אופוריה
- 27 בריאות הפנים
- 29 הורים מדברים בית
- 31 מזל החודש
- 32 שיר בצד הדף
- 32 ילדודס
- 36 חם בבית, חם בלב



# דימוי חיובי והבעת אמון

מאת: הרה"ג ר' זמיר כהן



אלא ביקש להראות לבנו כמה הוא יקר ונכבד בעיניו. שהרי בדרך כלל, טבעו של האדם להתאים את עצמו לדימויו האישי בעיני אחרים. אם נכבד וחשוב הוא בעיני אביו ואמו, הוא יעשה הכל כדי להצדיק את מעמדו הרם בעיניהם. ואם שומע מכולם עד כמה הוא אדיב ובעל מידות טובות, הוא יתאמץ להוכיח בפועל את מבטם הטוב עליו, ואם ישמע עד כמה הוא חסר לב ובעל מידות רעות, עלול הוא מאוד לרדת לשפל זה.

ומכאן חובת הזהירות הגדולה הנדרשת בביקורת כלפי ילדים, בפרט בגיל ההתבגרות. נערה השומעת עד כמה היא אינה צנועה בלבושה ונראית כמו "גויה", מאבדת טעם ורצון להשקיע בהופעה בלבוש צנוע. בעוד הורים חכמים נזהרים שלא להטיח בה מילים היוצרות דימוי עצמי נמוך

**ב**תלמוד (ברכות מה ע"ב) מובאת ההלכה:

"שלשה שאכלו כאחת (והתחייבו בזימון), אחד מפסיק (את אכילתו) לשנים (המבקשים לזמן ולברך ולצאת לדרכם), ואין שנים מפסיקין לאחד". שואלת הגמרא: "ולא? והא רב פפא אפסיק ליה לאבא מרי בריה, איהו וחד? (והרי רב פפא הפסיק עבור בנו, אע"פ שהיה איתו עוד אחד שהיה אוכל עמו?) ומשיבה: "שאני רב פפא דלפנים משורת הדין הוא דעבד (שעשה)". ופירש רש"י: "לפנים משורת הדין – לאחשוביה". כלומר, ביקש רב פפא להחשיב את בנו, ולכן הפסיק את אכילתו לכבודו.

לא כתוב כאן בן כמה היה בנו. אבל הרי לנו אחד מגדולי חכמי הדור שמצא הזדמנות לרומם ולהחשיב את בנו, ולא אמר לעצמו: "עלי לחנכו שיידע מי כאן האבא החשוב".

בצניעות, אלא אפילו בעת צורך להעיר על חריגה מכללי הצניעות, הם משתמשים במילים המעבירות את המסר: "את כל כך מכובדת ואצילית, ומתאימה לך תסרוקת עדינה יותר או לבוש פלוני". כך גם מילים שהמסר שבהן הוא "אני נותן אמון בך, ילדי, שבוודאי תבחר במה שנכון יותר", מסייעות לילד לבחור בטוב, גם אם בתחילה חשב לבחור אחרת. שכן, בכוחן של מילים מרוממות לרומם את האדם לגבהים שמעולם לא חשב להיות בהם.

מסופר על החפץ חיים זצ"ל שכאשר נכנס אליו יהודי שגדל בין הגויים והיה מחלל שבת, שיבחו הרב ופיארו בדברי התפעלות נפלאים על שזהר שלא להתבולל בין הגויים, ועמד בכל הניסיונות והלחצים שהופעלו עליו להתנצר ונשאר יהודי, וכמה הוא אהוב ורצוי על כך בשמים, ומתוך כך נכנס לדבר איתו על שמירת שבת. והנה לתדהמת כל מכריו שהיו מיואשים ממנו לחלוטין, קיבל על עצמו שמירת שבת ונעשה יהודי שומר תורה ומצוות המדקדק בקלה כבחמורה. לפי שכאשר שומע האדם כי המבט עליו הוא מבט של הערכה ורוממות על מעלתו הרוחנית הגבוהה, מיד

חש צורך להתאים את עצמו בפועל למקום גבוה זה.

ומאידך, נתאר לעצמינו אדם שקם בבוקר של יום שמש שמח וטוב לב כשהכל פורח מסביב, ואינו יודע ששלושה מחבריו החליטו להתלוצץ על חשבונו. את הראשון הוא פוגש בחדר המדרגות מביט בו בדאגה ושואל: "מדוע אתה חיזור היום?" ברחוב הוא פוגש את השני שנבהל גם הוא למראהו, והשלישי נעצר מולו עם כניסתו לעבודה ומיד שואל: "קרה לך משהו? מדוע אתה נראה מדוכא כל כך?" הרי אדם זה יתחיל לחוש לפתע חולה ועצוב באמת...

זהו כוחן של מילים מחלישות מול מילים מעצימות. ואם כך במבוגר שיש לו דעה מגובשת אודות מצבו, והוא בעל היכרות מלאה עם עצמו, על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בנער צעיר, שכל מילה מאדם מבוגר נתפסת אצלו כבעלת משקל גדול.

נמצא הכלל העולה מהדברים: הבעת אי אמון ודימוי שלילי, יוצרים הצדקה לירידה ואפילו להידרדרות, ואילו מתן אמון ודימוי חיובי יוצרים מוטיבציה ורצון עז לעלות ולהתרומם.

# מבוגר אחד שיאמין בו

מאת: הרב יגאל כהן שליט"א

שמאמינה בילד שלה (וגם אם יש לו קושי מסוים), הוא יוכל לצלוח את החיים ולעבור הלאה – האמונה החזקה של אימו בו, נוסכת בתוכו את הכוחות להתמודדות. זה נותן לו כוחות בלי שהוא ידע או יבין מהיכן זה נובע. זה עמוק בנפש פנימה, מאמא לילד, אין עמוק מזה. גם אם הילד שלך נראה לך מאוד מתקשה בתחום מסויים, תנסי לעבוד על ההסתכלות שלך כלפיו, תתחילי לראות מה כן טוב בו ותגדילי את זה. כל הזמן תשנני לעצמך עד כמה הוא טוב וכך מיד תעבירי אליו בהרגשה את האמונה הזו בו, גם אם כל העולם לא מאמין בילד שלך.. מספיק אחת (ובמיוחד אמא) שעמוק בליבו הוא ידע שאוהבת אותו באמת ומאמינה בו למרות הכול. זה נרכש, כדאי לעבוד על זה בכל גיל.

נוסף על כך, התגובות שלך מאוד משפיעות. כשילד נופל, או כשאת רואה ג'וק בבית – ככל שהאמא תגיב בבהלה וחרדה, כך הילד יגיב.

**כ** כשאמא מאמינה בילד שלה – הוא יצליח. נקודה.

אנחנו לא מתארות עד כמה גדולה ההשפעה של אמא על ילדיה.

ברגע שאמא מאמינה בליבה, באמת, לא במשחק, שלילד שלה יש לב זהב, שהוא ילד טוב, שהוא יכול להצליח, והוא באמת מוכשר ובעל יכולות מיוחדות – הוא באמת יהיה כזה.

כשאמא תגיד בליבה שהילד הזה הוא בטוח יהיה בעייתי בכיתה / מפריע בגן / ריגשי מידי ולא מפותח לגילו.. כך הילד יגדל ויהיה, ולא בגלל שהיא ניבאה את העתיד. אלא רק בגלל שכך היא גידלה אותו, על מצע ההרגשה הזו שלה. אמא שחושבת שהילד שלה הוא ילדוטי ותינוקי, ואיך הוא יסדר בכיתה.. אוטומטית תפנק אותו יותר, תעניק לו יותר, כי הוא לא מסתדר לבד (לדעתה). היא תדבר אליו בהתאם למה שהיא חושבת שהוא מסוגל להבין.. ואז לא פלא שכך הוא יהיה. לעומת זאת, אמא



כשיקרו לו חוויות מעין אלו, והוא יכניס לליבו שחווייה כזו גורמת ללחץ ולחרדה (לעיתים זה יוצא מפרופורציה והופך להיות מעבר לנורמה)

דוגמה: כשישנה הפסקת חשמל פתאומית בבית, ואין תאורת חירום, כיצד את מגיבה? תדעי שבאותו רגע הילדים לא יודעים איך להגיב, הם מסתכלים עלייך ולומדים בשידור חי, באינסטינקט, כיצד להתמודד עם הסיטואציה. האם את מגיבה בלחץ או ברוגע? האם את מוצאת בזמן הזה משהו נחמד וטוב, מדליקה נרות ועושה אוירה נעימה ורגועה? או שאת נלחצת ועושה היסטריה ורעש? כך הילד לומד איך להגיב, ומעבר לתגובה – הוא לומד איך להרגיש! שזה יותר חמור. נכנס לו ישירות אל הלב, הלחץ והחרדה שאמא מקרינה, וזה יכול להתפתח למקומות לא טובים בעתיד.. ככל שנכניס ללב ילדינו פחדים שאינם מוצדקים, נגרום להם לחיות בעולם שכל דבר קטן עלול להטריד את שלוותם, להלחיץ ולהכניס עמוק ללב לחץ וחרדה. בסיטואציות אחרות, לא נבין מדוע הילד נלחץ כל כך מהר, מדוע הוא צועק, מדוע הוא היסטרי... ואפילו נכעס עליו שהוא מגיב ככה. אך אנחנו לא מבינות שזו מראה, שמראה לנו את עצמנו בסיטואציות דומות / מקבילות (בעיני הילד). הילד מחקה אותנו בלי שנרצה, בדיוק ברגעים שלא שמנו לב, שיוצאת לנו תגובה אינסטינקטיבית של בהלה, לחץ, צעקה, היסטריה – הם מקליטים ומעתיקים לחוויות נוספות, וגרוע מכך, מכניסים לתוך הלב פנימה שכך צריך להרגיש (לא רק להגיב). לא נצפה מעצמנו להיות מושלמות ולא להגיב בבהלה לשום מצב, אלא רק לשים לב לנושא, ונשתדל פחות להילחץ ופחות להלחיץ.. לפחות בסיטואציות שלא מצדיקות את התגובה הזו. כי היסטריה לא מועילה. והכי חשוב, להאמין בכל נשמה שנתנו לנו כפיקדון שהיא הטובה ביותר ואין טוב ממנה. לא בזכותנו כמובן, אלא בזכות השותף המרכזי, כי מה שהקב"ה ברא הוא וודאי מושלם.



# 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

8:25

הצפהההההה  
פרסום באמת עובד!

02.540.0.540



## ישנת טוב בלילה?

מאת: שמואל הורביץ  
מנהל עמותת לחם וחלב

אבל מה קורה כשזה מגיע למקום אחר לגמרי?

לפני זמן מה הגיעה אלינו בקשת תמיכה.

משפחה בת 16 נפשות .

כן - שישה עשר.

לא עבור מותרות.

לא עבור חתונה מפוארת .

עבור פת לחם .

דווקא עכשיו.

דווקא כשהם עומדים רגע לפני הכנסת בנם

לחופה.

כשצוללו לפרטים - התמונה התחדדה.

מדובר ביהודי מיוחד.

אדם שזכה לעבור על הש"ס כמה וכמה פעמים,

נחנו עומדים בימים של חודש סיון.

ימים של הכנה. של ציפייה.

ימים שבהם כל יהודי, במידה כזו או

אחרת, חוזר לשאול את עצמו - מה המקום

של התורה בחיים שלי?

כולנו מכירים את הרגע הזה.

הטלפון מצלצל, הודעה נכנסת, ואתה מבין

- זה עוד סיפור.

עוד מציאות שלא נכנסת ללב בקלות.

כולנו גם מכירים את התקופה הזו בחיים:

כשמגיעה השעה לחתן בן או בת.

התרגשות גדולה... אבל יחד איתה -

הוצאות שאין להן סוף.

א



**“ביתנו הכלה לוקה בצליאק... והוצאות המזון**

**שלה גדולות בהרבה...”**

זה הרגע שבו הלב נשבר.

כי אתה מבין

זה כבר לא סיפור.

זו מציאות.

דווקא כאן נכנסת המשמעות של הדברים הקטנים.

לפעמים נדמה לנו שצריך לעשות משהו גדול, דרמטי, משנה עולם.

אבל האמת?

לפעמים כל מה שצריך - זה לדאוג שלפחות הלחם והחלב לא יחסר.

בדיוק בשביל זה אנחנו פועלים.

כאשר יהודי בוחר לאמץ משפחה, אנחנו יוצרים קשר עם המשפחה, שואלים היכן המכולת הקרובה לביתם, ופותרים עבורם חשבון.

כל חודש - 300 ש"ח, ישירות למכולת.

בלי בושה.

בלי לעמוד בתור.

בלי להסביר.

רק להיכנס - ולקחת לחם, חלב, אוכל בסיסי.

כמו כל אדם.

שלמד את ארבעת חלקי השולחן ערוך - ונבחן עליהם למעלה משלושים פעם.

אדם שכל חייו הם תורה.

וכידוע, מעלת התמיכה בתלמידי חכמים אינה רק חסד - זו שותפות.

**“עץ חיים היא למחזיקים בה ותומכיה מאושר” (משלי ג, יח).**

חז"ל מלמדים אותנו שהתומך בתלמיד חכם

נעשה שותף ממש בתורתו, בשכרו ובזכויותיו.

זו לא רק נתינה.

זו התחברות למקור החיים.

אבל מעבר למילים הגדולות - יש כאן מציאות.

בואו נעצור רגע ונחשוב:

מה עובר על אותה אשת חיל, עטרת בעלה,

שצריכה לנהל בית של 16 ילדים...

ובמקביל - לדאוג לצורכי חתונה?

ומה קורה כשהיא גם זו שצריכה לבקש עזרה !!!

לכתוב, לפרט, להסביר ?

המילים שלה עדיין מהדהדות:

**“ועתה, בהגיע עת דודים, עומדים אנו לפני**

**נישואי ביתנו השביעית ב"ה...**

**למותר לציין את ריבוי הוצאות המחיה...**

**ועתה, עם התקרב החתונה... אין לתאר את**

**גודל הדחק...”**

והיא מוסיפה – כמעט בלחש:

אבל האמת היא - שזה הרבה מעבר לאוכל.

אישה שקיבלה תמיכה במשך כמה חודשים התקשרה אלינו - לא לבקש, אלא להודות.  
והיא אמרה משפט אחד שלא עוזב:

**"תדעו לכם שאתם נותנים לי את החשק לקום בבוקר."**

תחשבו על זה רגע.

אדם שמגיע למצב שבו הוא צריך לבקש עזרה בסיסית  
כבר כמעט בלי כוחות.

לא רק כלכלית, אלא גם נפשית.

והנתינה הזו

לא רק ממלאת מקרר.

היא ממלאת לב, נותנת כוח ומחזירה תקווה.

אז אולי השאלה היא לא רק

"ישנת טוב בלילה?"

אלא !

איך נראה הלילה של מישוהו אחר,

והאם יש לנו הזכות להאיר לו קצת את הבוקר.



☎ 02-940-6100

✉ bbbmmm101010@gmail.com

אתר לחם וחלב bam.org.il

**שמואל הורוביץ**

מנהל עמותת לחם וחלב בארץ הקודש





# "ולב בנים על אבותם"

מאת: ענבל עידן

דודה ניצולת שואה זועמת על שנלקח ממנה ומתרחקת מכל מה שריח יהדות בו. הקשר היחיד שלה לעמה הוא אחיה, ואיתו כל משפחתו הברוכה. כשנתק חדש נוצר, האם תישאר הדודה רחוקה גם בימיה האחרונים?

משפחה מפוארת ועבר עשיר, אל מדורת ענק בוערת של שש מיליון איש ונותרו הם - הגחלת למשפחתם. בעוד סבי נלחם את השפיות ואת הרצון לחיות ולשמר את מה שהיה, אחותו בעטה בכל אלו. היא כעסה נורא, בעיקר כעסה על הדת ומי שיצר את כל הכאוס הזה - אלוקים. אי אפשר לשפוט את אותן נשמות אומללות, אבל בכעסה היא בעטה בכל, עם קולות נפץ ופיצוצים, ואבוי למי שהעז להזכיר ולו במקצת את העבר המפואר שהיה לה בבית הוריה, וכל שכן לומר אי אלו מילים שקשורות אפילו בעקיפין לסממן דתי או ליושב במרומים. סבי היה אדם חכם. הוא השכיל לקיים איתה

אבי גדל במשפחה של ניצולי שואה. אביו ואמו היו ניצולים במלא מובן המילה. אבי גדל את מאורעות השואה - הוריו לא היו מאלו ששתקו, להפך, הם דברו, והרבה, ובעיקר בלילות. אז הצעקות והביעותים סיפרו את הזוועות שבדיבור יומיומי בן אב ואם לבנם לא הצליחו להביע. בלילה הקולות קיבלו מראות, שמות, מקומות, ריחות... הזוועות לבשו דמויות שהדהדו בין הקירות בלילות, מותירים את שברי הקולות מרוסקי איברים, קרועי לב. כך לילה בלילו. סבי ניצל יחד עם אחותו, נכרתו מעץ ענף של



את הקשר הבריא והטוב בין אח לאחות שאיבדו את הכל כולל הכל, ובסוף נותרו לבד-יחד. הוא ידע לתחזק את קשר הדם מבלי לעצבן אותה, ובכלל היו ביניהם קודים שרק שניהם היטיבו להבין ולקודד. והיופי היה שסבי לא פחד לדבר לידה על יהדות, דת ובורא עולם. הוא נמנע לדבר איתה על כך, והיא כיבדה ושתקה, וזאת היתה פריווילגיה שהיתה רק לסבי. לנו וכל שכן לאנשים מסביב – הס מלהזכיר.

אבי גדל בצילה של אותה דודה, רחלה קראו לה. בכל אירוע משפחתי היה מקום של כבוד לרחלה, ובכלל היא היתה מדוברת הרבה בבית. היא היתה חלק מהילדות של אבי. רחלה לא זכתה לילדים, כמו להכעיס שהנה החיים לא מיטיבים איתה. היא התאלמנה בגיל צעיר ממש, ומאז לא נישאה ולא רצתה עוד להתידד עם החיים, כפי שהיתה אוהבת להגיד. רחלה אהבה את סבי ואת משפחתו, ועם כל הכעס והמרמור היא היתה מגיעה הרבה לביתם, מטפלת בהם ונותנת להם את נשמתה. הם היו הנחמה היחידה בעולמה.

הם ידעו להחזיר לה אהבה ודאגה, ובעיקר הרבה הכרת הטוב, כי היא נתנה, ונתנה המון. היא ממש חיה בשבילם. וכך, למרות כל הגערות והעקיצות שהיו לה מידי פעם, האהבה שלה גברה על הכל, הם ראו את היופי ואת הטוב שהיה לה, ריחמו והבינו שאין ידינו ושכלינו יכולים להשיג את מה שבאמת היה שם...הם השתדלו תמיד לכבד

ולהוקיר את מה שכן יש, וכפי שכתבתי, היה הרבה.

סבי הקים משפחה יפה. הוא וסבתא היו צמד שהיווה דוגמה לאיך אפשר להתנער מהאפר ולהקים אימפריה חדשה. הם זכו לראות נחת מילדיהם, מהנכדים ומהנינים. גם אנחנו היינו שותפים לסיפורים. לנו הם היו מעודנים יותר, עדיין לא חיינו איתם ממש ולא התעוררנו בלילות מהצעקות. אבל הכאב והצער היו נוכחים בהחלט יחד עם רגש הנקמה - לחיות ולהעביר הלאה, להקים עוד ועוד דורות של נצח ישראל לא ישקר. יחד עם כל הכבודה הזו קיבלנו את דודה רחלה, שכבר היתה מבוגרת יותר, ומטבע העולם, נרגנת יותר. אבל היה המבט והשדר של סבא בכל הנוגע לרחלה.

כשסבא שלי כבר היה על ערש דווי. הוא קרא לבניו ובנותיו, ובמילותיו האחרונות, כאשר הוא נפרד מהם לנצח, הוא בחר שוב להזכיר את רחלה.

"תדעו לכם, היא עברה גיהנום. לעולם אל תשפטו אותה - כבדו אותה בכל מאודכם. זוהי בקשתי אליכם". בזה סבא חתם את מסכת חייו. שימרו על רחלה.

מכאן הצוואה כבר נחקקה בדם. הכאב בפטירתו היה עצום. סבתא לא שרדה הרבה אחריו, החלל שהוא הותיר לה גמר אותה, וכך, כשנפרדנו משניהם באותה השנה, הצוואה היתה עדיין תלויה





תודה, וזהו - עד כאן.

זה היה אופייני לה מאוד. כולם התקשרו והתנצלו, שלחו פרחים ומשלחות כאלו ואחרות, אבל שום דבר לא עזר. למרות הכל, כל המשפחה ניסתה לשמור איתה על קשר כזה או אחר - אך היא ממש התרחקה מכולם. נראה היה שהיא עוברת משבר מאוד מאוד חזק.

עדיין לא ויתרנו לה. כל אחד מדודי ודודותי הגיעו, וניסו בדרכם "להשלים" איתה, אך דודה רחלה היתה אדיבה ונימוסית להחריד, ולא הפגינה את החמימות ששמרה לאחייניה.

כולם חוץ מאבא שלי, שהינו הקטן במשפחה והיה התינוק שלה ממש. היא אהבה אותו מאוד, ולמרות כל הכעס שלה על כולם, לו היא השאירה פתח, ומידי פעם היתה משוחחת איתו בטלפון. לבית שלה - היא לא הרשתה לאף אחד להגיע, גם לא לאבי. הטלפון היה הכלי היחיד שקישר בניהם, ואבא שלי שמר על זה חזק.

באחד מהימים דודה רחלה סיפרה לו שהיא הולכת למות. אבא נבהל, דודה רחלה היא האחרונה שתדבר כך. אבל היא לא התרגשה, ועדכנה אותו שזה סופי ועניין של ימים. כך היא מרגישה. אבא שלי לקח את דבריה ברצינות אמיתית. היא גם דאגה להבהיר לו מה היא רוצה שיקרה ברגע שאחרי, וזה היה מזעזע. קבורה יהודית לא היתה שם.

אבא סגר את הטלפון נרעש כולו, ולא ידע מה לעשות. הוא סיפר לנו את תוכן השיחה, ולא מצא מרגוע לנפשו. הוא שיתף את אחיו, ויחד הם

בחלל האוויר. כולנו היינו צמודים לדודה רחלה, שכבר גילתה סימני זקנה מאוחרים.

שתבינו, דודה רחלה היתה האדם הכי נמרץ והכי "לא רוצה ולא צריך להזדקק לאחרים", ובאמת היא הגיעה לגיל גבורות עם צלילות הדעת וגוף מתפקד. היא המשיכה להגיע לאירועים, ובכל הזמנה שהצענו לה, היה ניכר שהמשפחה שלנו עושה לה טוב ושומרת עליה בבדידותה כאן בעולם. דודה רחלה הגיעה לגיל תשעים - אז נפלה בביתה, ואשר יגורה - בא לה. היתה לה פריקה בירך, לא משהו פשוט לאישה בגילה, פעילה ככל שתהיה. מכאן המצב רק הידרדר, ולראשונה נכנסה לביתה עובדת זרה.

משפחתנו נכנסה להילוך גבוה. אבי ואחיו עשו תורנות קבועה בבית החולים סביב מיטתה של דודה רחלה, לא משים ממנה אפילו לא לשנייה, וגם לאחר שיקום, כשדודה רחלה כבר היתה עצמאית יותר ובביתה, עדיין הם הגיעו לבקר כל ערב, לא נותנים לה להרגיש לבד.

לאחר מספר חודשים, דודה רחלה, הרגישה טוב יותר, וזה התבטא, בהסכמה שלה להגיע לאחת ממסיבות בת המצווה של הנכדות. שם ערכו הפרשת חלה, וכחלק מהטקס הוזמנה דודה רחלה על ידי המפעילה, שממש לא עודכנה מראש על איך צריך להתנהג עם דודה רחלה... וכך, מבקשה תמימה לכאורה, התפתח ויכוח בו התיזה דודה רחלה את כל האני מאמין שלה. הצד שמנגד שלא הכיר את דודה רחלה וממה צריך להיזהר, לא נשאר חייב - וכך נוצר תוהו ובוהו.

כמה שניסו להרגיע את הצדדים, דבר לא עזר. דודה רחלה כעסה מאוד.

למחרת, היא הודיעה לכל המשפחה שהיא לא צריכה עזרה יותר. היא מעריכה את כל המאמצים והרצון לעזור לה, תודה לכולם על התמיכה, ממש

## 'אמרתי לא לבוא אלי!', אמרה.

לדמעות עד לבכי של ממש.  
אז עברנו לשיר הכי חשוב. שרנו לה את כל "שמע  
ישראל" ו"אני מאמין" בלחן שלנו. ביקשנו ממנה  
שתשיר איתנו.  
כתבנו לה על דף את כל המילים, כולל כל ה"אני  
מאמין" והווידוי.  
ושרנו את זה – יחד איתה. היא שרה ובוכה,  
ואנחנו – יחד איתה.  
זה היה יום כיפור של ממש, עד עכשיו גופי  
צמרמורת מהרגעים הללו.  
רגע לפני שנפרדנו השארנו לה את הדף עם כל  
המילים. בקשנו ממנה לומר את זה כל יום, והיא  
הבטיחה לעשות זאת.  
באותו היום היא התקשרה לאבי, וסיפרה לו על  
ביטול הגזירה, ועל כך שהיא רוצה להיקבר  
כיהודייה מאמינה.  
ארבעה ימים אחר כך, דודה רחלה שבקה חיים.  
בלוויה שלה השתתפה כל המשפחה, והיא זכתה  
לכבוד גם במותה. תלמידי חכמים ויהודים  
מאמינים החזיקו את מיטתה, והיא נקברה כמו  
שרצתה – כיהודייה מאמינה.  
כשהעוזרת הגויה שלה ראתה אותי, היא מיהרה  
לגשת אלי ולומר לי בעברית עילגת: "כל יום, כל  
יום רחלה לקחה את הדף וקראה בו, והיא בוכה  
ככה..."

חיפשו דרך כיצד לעזור לדודה רחלה לגמור את  
חייה כאן בעולם כיהודייה כשרה, כמו שמגיע לה  
באמת.

ואז עלה לי רעיון. מידי פעם היינו עורכות,  
חברותי ואני, סבב בין בתים של גלמודות וחולות  
מטעם ארגון חסד מוכר, שם היינו שרות ומנגנות,  
כל אחת והכלי שלה. אמרתי לאבי: בוא ננסה  
ללכת לביתה. לא מאמינה שהיא תזהה אותי,  
וודאי שלא את חברותי, ואולי דרך השירים נצליח  
לשמח אותה.

אבא נתן את ברכתו. ארגנתי את חברותי ויחד  
צעדנו לביתה נרגשות, לא לפני שסיכמנו והתאמנו  
על שירים מותאמים לה, שיגרמו לו לגעגוע לישן -  
אבל שלא יכעיסו מדי. שמנו חולצות עם הכיתוב  
של הארגון, וכך דפקנו על דלת ביתה. הפיליפינית  
שראתה אותנו לא הבינה מה קורה. חברתי דיברה  
איתה באנגלית וביקשה להיכנס כדי לשמח את  
"הסבתא". היא הציגה עצמה מארגון החסד. דודה  
רחלה הגיעה אל הפתח מתגלגלת על כיסא  
הגלגלים שלה. היא זיהתה אותי מיד.

"אמרתי לא לבוא אלי!", אמרה. חברותי נחלצו  
לעזרתי מיד. אנחנו מסתובבות כאן בין הבתים,  
ודפקנו כאן כמו אצל כולם. היא הביטה בהן חזק,  
מבקשת לבדוק את אמינותן, ואז היא התרככה.  
"טוב, באנה, רק כמה דקות ואתן הולכות", אמרה  
בלי הרבה חשבון.

חברותי ניצלו את הרגע ונכנסו בזו אחר זו.  
התחלנו לנגן את השירים, כמו "דוד מלך ישראל",  
"וירעם הים", "הבה נגילה" ועוד. דודה רחלה  
התמוגגה ונהנתה, אז המשכנו לשירים הבאים,  
כמו: "שפכי כמים" של קרליבך ועוד כאלו בז'אנר.  
וכך ראינו איך הקליפות שעטפו את דודה רחלה  
מתקלפות ונושרות להן אחת לאחת. דודה רחלה  
עברה ממחיאות כפיים והתנדנדות של הגוף



# הכח לקבל

מאת: פנינה לשם

סננה בשקט אך בנחרצות: "תודה אבל אנחנו מסתדרים. אין צורך בעזרה" והדלת נסגרה. הדלת נסגרה. נשארתי בחוץ. השקית ביד והלב שלי שעוד דופק יוצא אל התינוק הקטן שמעבר לדלת. זו היתה ההכרות הראשונה שלי עם אנשים יקרים שנמצאים בנקודת זמן בה הם צריכים באמת לקבל עזרה, אבל הם נמנעים. מכח הבושה. אז עוד לא ידעתי שכשאגדל אפגש באופן כל כך תכוף עם סיפורים שכאלה...

הבושה.. אוי הבושה. הבושה שמשבשת את שיקול הדעת הבריא שלנו וגורמת לנו לבחור בחירות מזיקות ולא חכמות רק בכדי להגן על עצמינו מפניה.

לפני כמה שנים דפקה על דלת החדר שלי בתיכון נערה מתוקה מכיתה י"א. היא סגרה את הדלת אחריה, ישבה מולי בשקט ופרצה פתאום בבכי מר (בסוגריים אציין כמה קריטי וחשוב שמנהלות ומורות בביה"ס ישכילו ליצור קשר קרוב עם התלמידות. שהתלמידות תצלחנה לראות בהן כתובת לשעת צרה ולהעז ולשתף כשמשוהו לא טוב קורה...) קורה...

הייתי אז ילדה קטנה בגילאי היסודי כשהטלפון של אבא צלצל. מורי אבי הרב זמיר כהן שליט"א ענה לטלפון. מעבר לקו נשמע קול בכי של תינוק קטן. לא שמעתי מה אמר האיש שמעבר לקו. לא שמעתי מה ענה אבא. רק שכשמיד שהוא ניתק הוא הגיש לי שטר כסף ביד וביקש ממני לרוץ למכולת הקרובה ולקנות קופסאת מטרנה. הוא ביקש ממני להזדרז תוך שהא כותב על פיסת נייר כתובת מגורים שהייתה במרחק כמה רחובות בודדים.

"רוצי תדפקי בכתובת הזו ותביאי להם את המטרנה" הוא ביקש וזירז אותי לצאת. אפילו בראש הקטן שלי הבנתי את הסיטואציה שמתרחשת מולי. תינוק קטן. בוכה. ואין לאמא מטרנה לתת לו להשביע את הרעב. אין כסף. הבעל התקשר לבקש עזרה. במייד.

אבל הסיפור לא הסתיים בזה... כשבדי השקית המרשרשת ובתוכה המטרנה המיוחלת הגעתי בריצה מתנשפת אל הדלת של המשפחה. כבר מבחוץ שמעתי את בכי התינוק ונקשתי במהירות על הדלת.

אלא שאז הדלת נפתחה לסדק צר ע"י האמא והיא

"המהלת" היא אמרה מתוך הדמעות "אני לא יודעת אם זה קשור אלייך ואיך את יכולה לעזור אבל אין לנו מה לאכול בבית. אין." מתברר שהאמא מאושפזת עקב מחלה והאבא מנסה להחזיק את הבית בכח לבד וללא הצלחה. אז לחם יש. אבל רק לחם. לא מרק, לא תבשיל, לא ארוחה חמה וגם לא עוגה או מאפה בייתי... כך כבר למעלה משנה. כשהמשכנו לשוחח הבנתי שגם האחים הקטנים למעשה לא מטופלים כבר למעלה משנה. אין כביסות, אין סדר וניקיון. אין מי שיתן יחס אישי לכל ילד. הבית מתמוטט. הרמתי טלפון לאבא וברגישות ובהבנה אמיתית ביקשתי את רשותו לשלוח לו תמיכה כספית, ארוחות חמות ועזרה בבית. זמני. עד שהאמא תתחזק בעזרת ה' ותחזור הביתה. הוא סרב בתוקף. בנחישות. "תודה אבל לא תודה. אני אסתדר. ומה שלא – אז לא. נתמודד. אני לא מסוגל לקבל נדבה." הבושה המיותרת הזו שמשבשת את שיקול הדעת הנכון שלנו...

למה זה קורה ומה עושים? על כך בגליון הבא בעזרת ה'.





# בין הר סיני לכתב היד – על ענווה וגאווה

מאת: עמירה בן גיגי



**ח**ודש סיוון בפתח, ואיתו ההכנות לחג מתן תורה. כולנו מכירים את המדרש המפורסם המסביר מדוע ניתנה התורה דווקא על הר סיני – ההר הנמוך והצנוע מכולם. מדרש זה מבטא את חשיבותה המכרעת של מידת הענווה ואת גנותה של מידת הגאווה. כגרפולוגים, אחד המרכיבים המרכזיים שאנו בוחנים באבחון הוא מידות האדם ומבנה אישיותו. למידת הגאווה ישנם מספר סימנים גרפיים מובהקים בכתב היד, אולם חשוב לזכור: בגרפולוגיה איננו קובעים עובדה על סמך סימן בודד. כדי להכריע האם הכותב נוטה לגאווה או לענווה, עלינו להסתמך על שילוב של לפחות שלושה סימנים שונים (סינדרום) המעידים על התכונה. בעזרת הסיפור שלפניכם, נכיר חלק מאותם סימנים המסתתרים בין השורות, ונבין מדוע מידת הענווה היא לא רק ערך רוחני, אלא יתרון מעשי בחיי היומיום.

## המקום הריק / בין סמכות לענווה

אבנר היה איש חינוך מוערך, רכז פדגוגי ששמו הלך לפניו. הנוכחות שלו בחדר המורים הייתה סמכותית – כשהוא דיבר, כולם השתתקו. הוא מעולם לא למד גרפולוגיה, אבל כתב היד שלו סיפר את סיפורו: **חתימה ענקית** שתופסת מקום של שתי שורות, ו**רווחים עצומים** בין מילה למילה, **לחץ חזק** של העט על הנייר המעיד על דומיננטיות ותחושת עליונות. הוא ראה בזה ביטוי ליסודיות, אך בפועל, המרחק הזה יצר חומת אגו. הוא תמיד הרגיש צעד אחד לפני כולם – חכם יותר, מנוסה יותר, מוצלח יותר. בשיבות הצוות הוא לא הקשיב, הוא רק הכתיב. המפנה החל לקראת אירוע השיא של שנת הלימודים. מורה צעיר, בשנתו הראשונה, ניסה להעיר לו על כשל בלוח הזמנים של ההסעות של החינוך המיוחד. אבנר ביטל אותו בהנפת יד. הגאווה שלו לא אפשרה לו להעלות על דעתו שמישהו "זוטר" כזה יבחין במשהו שהוא פספס.

ביום האירוע, התחזית של המורה הצעיר התממשה. נוצר דוחק נורא בשערים והטקס החל במבוכה גדולה. אבנר עמד בצד, נסער, וראה את אותו מורה – הוא לא הטיף מוסר; הוא פשוט היה שם, עוזר לתלמידים בחיור. אבנר הבחין פתאום כמה המורה הזה אהוב, כמה הוא פנוי להקשיב, ובעיקר – כמה הוא, אבנר, נשאר מבודד בפסגת

הידע שלו.

בסיום היום, כשכולם כבר התפזרו, אבנר הרגיש את כובד הבדידות. הוא רצה לדבר, לפרוק, אולי אפילו להתנצל. הוא ראה את המורה הצעיר במסדרון והתחולל בו מאבק פנימי עז. לגשת אליו? הוא שאל את עצמו. אני, המנהל המנוסה, אשפיל את עצמי מול בחור צעיר כזה? הוא הרגיש שכל צעד לעברו הוא התבטלות. המחשבה שמי שתמיד היה "קטן" ממנו יראה אותו עכשיו בחולשתו הייתה כמעט בלתי נסבלת.

במשך דקות ארוכות עמד אבנר בפינה, מתלבט אם לעבור את המחסום שבנה בעצמו. לבסוף, הוא אור אומץ, בלע את גאוותו וניגש: "אולי נשב לכוס קפה? נדבר קצת על מה שהיה היום?". המורה הצעיר הביט בשעונו, תלה את תיקו על הכתף ואמר בחיך סליחה: "תודה אבנר, אני באמת מעריך את זה, אבל אני ממחר הביתה וכרגע אין לי זמן. אולי בפעם אחרת".

אבנר נשאר לבד במסדרון הריק. השקט היה התשובה הכואבת ביותר לגאווה שלו. הוא הבין שבעוד שהיה עסוק בלהיות "גדול" ו"צודק", הוא איבד את הדבר הכי בסיסי: את המקום שלו בתוך הכלל. הענווה היא לא ביטול עצמי, היא פינוי מקום בלב לאחרים – מקום שאבנר נזכר לפנות רק כשכבר לא היה שם איש שימלא אותו.

**לסיכום**, אם אתם מוצאים את עצמכם נפרדים מהכלל למרות שאתם מעוניינים בקרבה, כדאי לעשות חשבון נפש מה הגורם. אבחון גרפולוגי יכול למקד אתכם בדיוק ובפשטות מה הבעיה ולמנוע עוגמות נפש רבות. אני מזמינה אתכם ליצור קשר.

עמירה בן גיגי גרפולוגית מוסמכת ומאבחנת ציורים [amira.co.il](http://amira.co.il)



## זאתה בת או שוק המבט שונה?

זה התחיל ב:

אל תגעי, תפסיקי להציק!! את לא יכולה לשבת רגוע?

והמשיך ב: כבר אלף פעמים אמרתי לך!!! מה יצא ממך? אבל למה עוד פעם??? והמשיך והמשיך והמשיך.

זה הרגל עצוב שטבוע בנו קצת עמוק, שמבקש מאיתנו בלי שנהיה מאוד מודעים- לבקר, להעיר, לשנות או לנסות לשנות בכל אופן...

והילדים מאותגרי הקשב, מטבע הדברים הם אלו שסופגים את רב ההערות והגעירות מסוג זה.

ולא אין פה רצון ליצור שיח שלילי או דימוי עצמי נמוך, זהו שטף החיים שגורם לנו לרצות שהכל יתקתק, ידפוק, או אולי תפיסה מערבית שחדרה אלינו, כזו ששוכחת להביט ברגעים יפים בדרך ומתמקדת בעיקר בתוצאות והשגיות. דרך חיים שכמעט ומוחקת את מאותגרי הקשב, בקושי מותירה להם מקום לבטא עולם פנימי עשיר, חוסמת כל אפשרות לפריחה של נקודות אור מיוחדות שיש בהם, במיוחד בהם.

וככה בלי לתת את הדעת אנחנו יוצרים אצל ילדינו רשתות נוירולוגיות שליליות, שהולכות, גדלות ומתעבות לדיבור פנימי אוטומטי שאומר לילדה ובהמשך לנערה- את ילדת לא. לא ראווה, לא טובה, לא מוצלחת, זו שצריך לומר לה עשר פעמים לא לשכוח ובסוף שוב שוכחת, זו שהכל נשפך/ נהרס/ מתבלגן/ נאבד לה (ולא אל תמחקו את המיותר- כי אין). וכשרואים את הנערות הללו, פנים מול פנים, כששומעים מהן את הדיבור השלילי האוטומטי על עצמן, העצב גדול כל כך ונוגע

ללב. ובגיל ההתבגרות לשנות את הרשת הנוירולוגית לחיובית זה כבר קשה הרבה יותר. אבל---

הכח לבנות, גדול מהכח להרוס, ועם אוזניים כרויות, עיניים פקוחות ובעיקר עיני הלב, יש לנו בפה כלי עוצמתי עם יכולת להפוך רשת נוירולוגית שלילית- לחיובית! **גם אם עד עכשיו היינו ממוקדים בחלקים הפחות טובים בנערה, מעכשיו נתמקד בעיקר בחיובי,**

**ובהדגשה- גם אם המעשה ברובו שלילי, נמצא בתוכו את נקודות הטוב והאור שכן נמצאים בו.**

היא שוב שטפה את הכלים באמצע הלילה במקום בצהרים? נשים דגש על שטיפת הכלים למרות העייפות.

שוב היא קמה מאוחר ויצאה טרופת נשימה לאוטובוס בבוקר? נתייחס לכך שלמרות הקימה המאוחרת היא לא התייאשה והצליחה להגיע בזמן.

שוב היא חזרה אחרי השעה המקובלת בביתכם מלאת התנצלויות? נמקד מבט להתנצלות ולרצון לשינוי.

נדבר אותם, את נקודות האור הללו, ניתן להן מקום ובמה ובעיקר נאמין בהם אנחנו, בשקט, ביננו לבין עצמנו.

השינוי לא קורה ביום אחד, זו תפיסת חיים שעובדים עליה יום יום, אפשרי והגיוני שבתחילה לא נאמין באמירות הללו, שהן תהיינה יותר מן השפה ולחוץ ולא בלב שלם, אבל טוב כמו טוב, כשנותנים לו מקום ונוכחות הוא מגדיל את עצמו גדל ומאיר.

**בהצלחה!**





0536011050, 417.3704

מרכז ריאס חתנים  
מלבי' סוסאלי  
053-4103152



**נפלא הוא כוחו של אדם  
המביט בניצן ורואה בו הפרח  
וידוע כי גם ניצן  
המרתקשה להתפתח  
ראוי לפרוח**

אמא לנערה מאותגרת קשב?  
כדי להכיר טוב יותר את הבת שלך ליחצי כאן<<<



# והופ הוא הלך לישון...

מאת: מוריה מייסון

אתם בדרך למיטה, והוא.... לא מפסיק לזוז, לקום, לבוא, ללכת. גם בארוחות הוא לא יושב יותר מדי. וכשהוא מחבק את אח שלו, תמיד זה נגמר בבכי, אוף!! אז בואו תכירו- התחושה העמוקה של הגוף. התחושה הזאת נחוות בעומק השרירים הגידים והמפרקים. זו תחושה שנותנת לאדם את ההרגשה שהוא קיים. את גבולות הגוף שלו, ועל בסיס זה המון תפקודים – ההבנה של גוף האחר ומה הגבולות בינינו, יכולת התנועה בצורה יעילה, יכולת ההפעלה של איבר אחד בלי שמצטרפים אליו איברים אחרים, קשור לטונוס שרירים נמוך, זה משפיע על עוררות מוחית המאפשרת תפקוד יעיל בהתארגנות, למידה והתמודדות עם מצבים שונים. ועוד. כשיש חסר, וזה מצב מוכר, ילדים יחפשו להרגיש את עומק גופם. יפלו בחוזקה על רצפה או ספה, ירביצו וייהנו מהמכות חזרה, יחבקו חזק. הם יכולים להתקרב לחברים אחרים בצורה לא נעימה, בלי להבין את זה. גם התפרצויות זעם יכולות להיות קשורות למערכת זו. כי הגוף מגיב בעוצמה גדולה (כי הוא פחות מרגיש), במציאויות שהמוח לא יודע לארגן את עצמו ולחשוב מה מתאים ומה לא, בין השאר, בגלל חסר בעוררות מוחית. ואיך זה משפיע בשינה? פשוט, המוח 'שולח' את הילד לתת לו משובים של תחושת הגוף. הילד שוכב, הוא הרי ילד טוב, והוא גם באמת עייף... אבל... המוח לא מרגיש את הגוף, לא מרגיש את הקיימות שלו. אז הילד רק קם לשתות שוב. הוא לא צמא, אבל הגוף שלו זקוק לתנועה. כשהוא ישן? ייתכן שהוא ישן חזק מאוד, יפספס יותר. ואולי תמצאו אותו במיטה של אח שלו, כי הוא אז גם תוך כדי שינה לפעמים ומתגלגל... כמובן שיש קשת אפשרויות של התבטאויות של חסר זה. מה נעשה?

לפני השינה – נלוש! חזק! חזק! עד שכמעט יכאב. אימהות – היכוננו, לילד עם חסר משמעותי, כנראה ייתפסו לכם הידיים. תוכלו לעלות על המיטה שלו, ולהרוויח גובה,

וכך יקל עליכן את העיסוי. בידיים, ברגליים, בגב, בשכמות, בכתפיים. למשך חמש דקות לפחות. הוא מבקש עוד? יצטרך לחכות בסבלנות למחר... שלא ייגמר לכם הכוח. זה אפשרי ורצוי כבר מגיל קטן. לא צריך לחכות לקשיים, וככל שהילד קטן יותר, ההשפעה והאיזון גבוהים יותר, ויחסכו מכם יותר בעתיד. בע"ה. העיסוי נעשה עם בגדים.

אפשר גם באצבעות – בייחוד לילדים עם קושי בכתיבה. הילד גם נושך? אוכל בפה עמוס? עיסוי בלחיים יכול בהחלט לעזור.

עיסוי כזה יכול להרגיע מאוד ילדים עם קשיי קשב.

כשיש קושי משמעותי, רצוי מאוד, מניסיון אישי, לעשות עיסוי זה פעמיים ביום. כן, זה לא פשוט לעשות עיסוי בבוקר, למי יש זמן... אבל למי יש זמן לילד שמרביץ? שעושה בעיות מכל דבר, ובעקשנות גדולה? שהרב'ה מתקשר שוב ושוב...? לוקח יותר מחמש דקות... נסו את העיסוי. פלאים!

זהירות! לעתים לאחר שבועיים שלושה יש נסיגה בהתנהגות. נפלא!! זה סימן שהתחושה הזו מקבלת את הצורך שלה. רק שאם היה טונוס שרירים קצת נמוך, הטונוס התחזק והילד פעיל יותר פתאום. תמשיכו במסירות, כי כנראה הוא ממש זקוק לזה. מחכה לשמוע מכם איך הולך.



# 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!


זוכה חודש אייר על סט כיסוי לחלות

[p052\\*\\*\\*1485@gmail.com](mailto:p052***1485@gmail.com)

נא צרו קשר לעדכון כתובת המגורים  
לקבלת הזכייה



לקבלת מנוי שנתי למגזין ללא עלות  
פנו עכשיו

[office.mitmodedim@gmail.com](mailto:office.mitmodedim@gmail.com) 

לפרסום במגזין

התקשר עכשיו

02-540-0-540



## איך אזהה את ההתניה / 'הטעות הבסיסית' שלי?

מאת: מירי וייל

תכונת האישיות הטובה ואולי החשובה ביותר שלי, זו שאנו מכנים ה'חוזקה' שלי, היא כח מיוחד שניתן לי ע"י הבורא, אני אמורה ומסוגלת להשתמש בו בכדי להביא הרבה טוב לעולם. הבעיה היא, שאנו הופכים להיות תלותיים בה, היא הופכת בעינינו למדד השווי שלנו, כשהיא לא באה לידי מימוש, אנו מרגישים חסרי ערך.

**איך מזהים את ההתניה הזו?** ומה זה עוזר לזהות אותה, היא הרי ממילא קיימת בנו? ועיקר העיקרים, היכן היא באה לידי ביטוי ביחסים הבין אישיים שלנו בכלל, ובמערכת הזוגית בפרט.

יש כמובן דרך **מקצועית ומדויקת** למציאת ההתניה. (בואו ניפגש 😊) כעת ניתן מפת סימון שבילים ידידותית למשתמש, דרכה נוכל להגיע לאזור הנכון, גם אם לא נצליח להגיע לדיוק מושלם.

ראשית, נדרשת מודעות, יכולת התבוננות עצמית וכנות מול עצמי. אני מזמינה אותך לסמן לעצמך מקרים, בהדגשה על מקרי קצה, הן חיוביים והן שליליים. כלומר, סיטואציות מסויימות או מפגשים עם דמויות מסויימות, שמובילים אותך לתחושת 'היי' או תחושת 'דאון'. ניתן להתמקד במקרים כאלה, גם מהעבר הרחוק, משנות הילדות. נסי לחשוב על מקרים שעברת, בהם הרגשת במיטבך, פורחת ומוארת, מרוצה ונמצאת בשיא חיובי. מאידך, נסי לבודד סיטואציות בהם את חווה את הקושי ותחושת ריקון. זה יכול להיות במפגש עם דמויות מסויימות, שהמפגש איתן מייצר שוב ושוב חוסר נעימות, תחושת חנק ו'לא יוצלחות'. בשלב הבא, נסי לברר לעצמך, מהו המכנה המשותף למקרים האלה. מהו המוטיב המשותף השזור בהם. במקרים רבים, אם כי לא בהכרח, תתקבל תמונת נגיב, הגורם שנוסף בי תחושת אושר כשהוא יוצא לפועל באופן 'הנכון' בעיני, הוא עצמו הגורם לתחושת הדכדוך כשהדברים לא הולכים בהתאם לציפיות שלי. [כאמור, לא תמיד זה כך, אבל לזה נדרשת העמקה שאין לה מקום במסגרת המאמר הזה].

רבקה ישבה איתי בקליניקה והעלתה זכרונות מילדותה שזכורים לה כחווייה משמעותית. זכרון ראשון: בילדותי הלכתי עם אמי לגינה, והתנדנדתי בנדנדת הקרוסלה האהובה עלי.. לכאורה, פסטורליה במיטבה. שאלתי אותה אם זהו זכרון נעים. לא! שאלתי, מדוע? הרגשתי שם 'לבד', אני בנדנדה ואמא על הספסל.

זכרון נוסף: נסענו כל המשפחה לחלאקה במירון, לא היו מספיק מקומות, הצטופפנו כמו סרדינים באוטובוס כל הנסיעה הארוכה. ואו, סיוט של ממש! שוב שאלתי, הזיכרון הזה נעים או לא? מאוד נעים! ומה נעים בכך? ה ב י ח ד!!

בכך היה ברור למדי, שרבקה מונעת ע"י חווית ה'ביחד', וזו הפריזמה שדרכה היא מעבירה את כל עובדות חייה. כשנמצאים ביחד איתה, היא בטוב, כיף לה, היא 'שווה', וכשהיא לבד, ולבד פירושו בעיני רוחה... היא מדוכדכת.

רבקה היקרה, חווית הביחד היא נקודת הכובד במבנה האישיות שלך, והיא מוציאה ממך הרבה דברים טובים במשך החיים, את תרימי פרוייקטים במשפחה, בין השכנות, במסגרת העבודה שלך, ודרך היכולות שלך תביאי אנשים רבים להיות ביחד. אבל וזה אבל גדול מאד!

בשום אופן אסור לך להעריך את עצמך אך ורק על פי מדד הביחד. את פיתחת תלות בכך המיוחד שלך, ועליך ללמוד להתנתק מהתלות הזו.

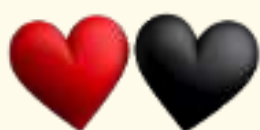
לא תמיד חייבים להיות ביחד! לעיתים הנכון הוא הלבד, וגם לו יש מה לתרום לחיינו. לא תמיד חייבים להצליח, גם אם לא התארגנה סעודת השבע ברכות הכי הכי משפחתית כמו שאת אוהבת, זה לא אומר שאת שווה פחות.

### הבנתם את העקרון?

וכאן כדאי להדגיש, הסיפור של רבקה הוא כמובן רק דוגמא. לכל אחד מאיתנו נקודת חוזקה שונה לגמרי. זה יכול להיות היכולת לשמור על סדר ונקיון, היכולת להסתדר עם אחרים ולא לפגוש חוסר הסכמה, התחושה שאני דואגת לזולת, או לפעמים הפוך, התחושה שדואגים לי.

**לסיכום:** עלינו ללמוד להגיע לאיזון מול נקודת הכח שלנו. אנו לא חיים בזכות החוזקות שלנו, מאוד נעים כשהחוזקה באה לידי ביטוי, אבל אני לא שווה יותר בגלל שהחוזקה שלי הצליחה לבא לידי ביטוי, וממש באותה מידה לא שווה פחות כשהיא לא הצליחה להתממש.

ומהי המטרה של ההתניה הזו? מה זה עוזר לי כשהייתי אותה? ובעיקר, איך היא באה לידי ביטוי בזוגיות שלי? על כך בעזרת השם בפעם הבאה.







## והפעם: בחתנו את

לפנות מקום למישהו אחר בתוך החיים שלנו.

כי אהבה, בסוף, היא לא רק להרגיש. היא להסכים **לקבל**.

לקבל שלפעמים האדם שמולנו שונה מאיתנו.

שהוא לא תמיד מגיב כמו **שציפינו**. שהוא מביא איתו עולם שלם של פחדים, הרגלים, חלומות ועייפות. ולמרות זאת **לבחור** שוב לפתוח לו מקום לידנו.

כמו במתן תורה שאחרי ספירת העומר, גם קשר לא נבנה מרגע אחד גדול.

הוא נכתב **לאט**.

עוד שיחה.

עוד **ויתור** קטן.

עוד מחווה **שאף אחד** אחר לא ראה.

היא התחילה לסדר את השולחן.

הוא עמד לידה וחתך עוגה בצורה

עקומה לגמרי.

"אתה לא יודע לחתוך ישר, אה?" היא חייכה.

"אני יודע" הוא אמר, "אבל אני רוצה סיבה ליישר אחר כך."

והיא חשבה לעצמה

שאולי זה כל הסיפור.

לא להיות **מושלמים** זה בשביל זו.

רק להגיע שוב אל אותו שולחן,

עם כל מה שאנחנו,

**ולבחור** להישאר.

היא פתחה את המקרר ונאנחה.

גבינות.

עוד גבינות.

ועוגה שמישהו כבר התחיל לטעום "רק ליישר".

הוא נכנס למטבח, הסתכל על כל

המדפים העמוסים ואמר

"אני חושב שיש לנו מספיק אוכל כדי לארח את **כל** משתתפי מעמד הר סיני." היא צחקה.

יש משהו בחג שבועות שמרגיש אחרת.

עדין יותר. לבן יותר.

כאילו העולם כולו מנסה לרגע לדבר בשקט.

בלי תחפושות.

בלי רעש גדול.

בלי מרדף.

רק שולחן יפה, פרחים סביב, לימוד

תורה והזיכרון ההוא של מעמד הר

סיני, הרגע שבו עם שלם והנשמות

שלנו עמדו יחד **והסכימו** לפתוח את

הלב כדי לקבל משהו **גדול ממנו**.

גם בזוגיות יש רגעים כאלה.

לא רגעים של דרמה גדולה,

אלא רגעים קטנים של הסכמה.

להקשיב **באמת**.

להנמיך רגע את האגו.

### פינה קטנה לעצמכם:

באווירת לימוד התורה בחג...

הערב, שבו יחד ושאלו אחד את השניה: "מה הדבר החדש שלמדת עליי השנה?"

לפעמים גם אחרי שנים יחד, אפשר לגלות דברים מדהימים מחדש!



**אופוריה** היא ערכת דיוט לזוגות שמורים שרוצים להביא את החיים המשותפים שלהם לכמה רמות מעל.

ושמה דגש על גיוון, כיף וחדשנות.

לפרטים נוספים על הערכה ולקבלת תכנים מבית אופוריה, פנו במייל: [euphoria.date@gmail.com](mailto:euphoria.date@gmail.com)



## להחזיר את הזמן לאחור, איך אפשר להצעיר את עור הפנים בדרכים טבעיות

-מרים ינקוביץ-

האם ידעת שאת יכולה למנוע היווצרות קמטים באופן טבעי ואפילו לטשטש ולהעלים קמטים וצניחה בפנים ללא הזרקות, ללא קרינה, ללא קרמים יקרים בעזרת אצבעות הידיים שלך בלבד? נשמע מדע בדיוני? אז זהו שממש לא

תעשיית טיפוח והצערת עור הפנים מגלגלת מיליארדים. הפרסומות שאנחנו רואים בכל מקום משדרות ששילוב של הזרקות וחומרי מילוי יחד עם טכנולוגיות ומכשור הם הפתרון היחיד לשמירת מראה הנעורים האמנם?

שמי מירי ינקוביץ ואני מורה לפייס יוגה ומעסה להצערת עור הפנים. את דרכי ברפואה המשלימה התחלתי כמטפלת בריאות טבעית. מצד אחד שמרתי על אורח חיים בריא מאוד ומצד שני מאוד אהבתי (ואני עדיין מאוד אוהבת כמוכן) להיראות טוב ולא ידעתי מה אעשה ברגע שיתחילו להופיע קמטים והפנים יתחילו לצנוח. מהר מאוד הבנתי שהזרקות למינהן זה לא בשבילי וחיפשתי פתרונות טבעיים לשמירה על מראה צעיר. בלימודים של הבריאות הטבעית הבנתי עד כמה אורח החיים שלנו משפיע על מצב העור. העור שלנו הוא פילטר רעלים ובפנים שלנו (ובכל הגוף) זורמת מערכת הלימפה שהיא מפנה רעלים מהגוף. כלומר הבנתי מהר מאוד שככל שהגוף יהיה מלא יותר ברעלים ככה העומס יתבטא בפנים שלנו. ולמרות זאת צפיתי בלא מעט נשים בחיי (קולגות, מטופלות, חברות) ששמרו על אורח חיים ובריא וזכו למרקם עור מעולה אבל עדיין הפנים שלהן היו מקומטות והתבגרות הפנים לא פסחה עליהן.

יום אחד ראיתי פרסומת לקורס פייס יוגה. קורס שמבטיח שיפור במראה הקמטים והקמטוטים וצניחת הפנים. עברתי 2 לידות מאז שראיתי את הקורס. בכל הריון עליתי כ-30 ק"ג והורדתי אותם במהרה. מצד אחד הייתי צעירה (בת 30) מצד שני הפנים התחילו לצנוח בגלל ירידת המשקל המהירה. החלטתי לקנות את הקורס והפנים שלי התחילו להשתנות בדרך הפלא. תווי הפנים התחדדו, נפיחות הפנים שממנה סבלתי מילדות ירדה, הקמטים שהחלו להיווצר טושטשו ובעצם קרה משהו מדהים. באופן פלאי

הפכתי ליפה יותר למרות שהתבגרתי, ילדתי פעמיים וירדתי מהר מאוד במשקל. כמובן שהתאהבתי בפלא הזה שנקרא פייס יוגה והעמקתי את לימודי ובהמשך גם למדתי עיסויים להצרת עור הפנים שהם כלי מדהים לא פחות והשילוב של שני הדברים מביא לתוצאות מדהימות לנשים שרוצות להשקיע בעצמן אז איך זה עובד?

בפנים שלנו יש מעל 40 שרירים האחראים על תפקידים שונים ומגוונים.

מצד אחד כאשר שרירי הפנים נמצאים בטונוס גבוה מדי (כלומר מכווצים יתר על המידה) מתחילים להיווצר קמטים בדרגות שונות. למשל: קמט ה-11. זהו כינוי לקמט שנוצר בין הגבות. כאשר נשים מכווצות כל הזמן את הגבות, השרירים נותרים מכווצים ומתחילים להיווצר קמטים. זהו איזור שנשים מכווצות כאשר הן חושבות, כועסות, נחשפות לשמש ועוד. כאשר נעשה תרגילים להרפיית השרירים ונלמד לשלוט בהבעות הפנים הקמטים יתחילו להיטשטש ולהיעלם. כמובן שככל שתתחילי בגיל צעיר יותר כך התוצאות יהיו מהירות יותר ואיכותיות יותר.

מצד שני כאשר שרירי הפנים נחלשים עם השנים יש איזורים בפנים שמתחילה בהם צניחה, למשל: לחיים, עפעפיים, צידי השפתיים ועוד. ממש כמו שקורה לשרירים בגוף אם לא נאמן אותם. את השרירי האלו נצטרך לחזק בעזרת תרגילים יעודיים ואז נקבל מראה מורם וצעיר.

אציין שמגיעות אליי נשים בכל הגילאים משנות העשרים המוקדמות ועד לשנות השבעים שלהן. בכל גיל ניתן לראות שיפור במרקם העור ובמראה העור והפנים אבל כמו בכל תחומי הטיפוח ככל שתגיעי מוקדם יותר כך תמנעי את קצב ההזדקנות שלך בעשרות אחוזים.

מעוניינת לשמוע פרטים על הקורס פייס יוגה הדיגיטלי שלי ועל העיסויים להצרת עור הפנים?

מוזמנת ליצור קשר בנייד 052-6633441





מתארחים במדור

### משפחת כהן

ביתר עילית

#### דבר קטן שמחזיר ביום עמוס את תחושת השקט והשלווה לבית?



כיבוי אחד של מכשיר שלא חייב לפעול. לא כדי לחסוך חשמל – כדי להוריד "רעש מיותר מהיקום". פתאום שומעים את הבית נושם.

#### עצה להורים על יצירת קשר קרוב ופתוח עם הילדים?



מפסיקים לנסות "להגיע אליהם", ומתחילים לפעמים פשוט לשבת פיזית לידם או לצאת איתם להליכה. קשר נוצר מהליכה משותפת, לא משיחה מתוזמנת.

#### צעד ראשון כשהילד מתחיל 'לאבד כיוון'?



מחזקים את הקרקע- שינה, אוכל טוב, נוכחות שלנו בתמיכה, ממתק טעים או מכתב. הניווט חוזר לבד כשיש בסיס יציב.

#### זמן / מנהג / רגע שמחבר אצלכם בין כולם?



כשמישהו שוכח איפה הוא שם משהו ומכריז על זה בקול...

### טעות נפוצה?



לחשוב שכל שתיקה או שקט בבית זה תקלה שצריך לתקן.

### משפט שאומרים אצלכם שוב ושוב?



"נראה עוד רגע."  
(והרגע הזה לפעמים לא מגיע... אבל אף אחד לא נלחץ מזה.)

### טיפ קטן משלכם שיכול לחסוך להורים הרבה בלבול?



לא למהר לתת שם למה שקורה. לא כל קושי צריך קטגוריה. לפעמים מספיק להגיד: זה קורה והכל בסדר. יעבור.

### אם הייתם צריכים לתמצת "איך שומרים על בית חם" במשפט אחד?



מקום שבו דברים לא חייבים להיות פתורים כדי שמישהו יישב לידם.

## הורים יקרים, רוצים להחכים אותנו?

יש לכם טיפים סודיים בגידול הילדים? ענו על השאלות ושלחו אלינו.  
התשובות המחכימות והמעניינות ביותר תתפרסמנה במדור הבא.

בין כל השולחים יוגרל פרס שווה!

חודש סיון



# הכל על בני מזל תאומים

**חודש סיון הוא החודש השלישי בלוח**

**העברי ומזלו הוא תאומים. בני מזל**

**תאומים מאופיינים בסקרנות, תקשורת  
וחשיבה מהירה. יש בהם יכולת להתחבר  
לסביבה בקלות, ללמוד ולהתפתח מתוך  
פתיחות ושמחת חיים. הם מביאים איתם  
רעננות, תנועה וגמישות מחשבתית, לצד**

**רצון להבין, לשתף וליצור קשרים**

**משמעותיים עם הסובבים אותם.**

## • תקשורת וחדות מחשבה

בני מזל תאומים ידועים ביכולת הדיבור, החשיבה המהירה והסקרנות הטבעית שלהם. הם אוהבים ללמוד, לשאול שאלות ולהכיר רעיונות חדשים. הראש שלהם פועל ללא הפסקה, והם מצליחים לראות מגוון רחב של אפשרויות בכל מצב.

## • גמישות ויכולת הסתגלות

לתאומים יש יכולת מיוחדת להסתגל לשינויים במהירות. הם אינם נרתעים מסביבות חדשות או מאתגרים בלתי צפויים, אלא יודעים לזרום ולהתאים את עצמם למציאות משתנה. תכונה זו מעניקה להם יתרון במצבים חברתיים ואישיים כאחד.

## • חברותיות וקסם אישי

בני מזל תאומים נהנים מחברה ומתקשורת עם אנשים. יש להם קסם טבעי, חוש הומור ויכולת לנהל שיחה כמעט עם כל אדם. הם מביאים איתם אנרגיה קלילה וסקרנית שמושכת אליהם אנשים ומכניסה עניין לכל מקום שבו הם נמצאים.

## • סקרנות ואהבת חידושים

הם זקוקים לגיוון ולעניין מתמיד. שגרה קבועה עלולה לשעמם אותם, ולכן הם מחפשים חוויות חדשות, ידע ורעיונות מרעננים. הרצון שלהם להתחדש ולגלות עולמות חדשים הופך אותם לאנשים יצירתיים ובעלי חשיבה פתוחה.

## • קלילות לצד עומק פנימי

למרות שהם נראים קלילים וחברותיים כלפי חוץ, בני מזל תאומים נושאים בתוכם עולם פנימי עשיר ומורכב. הם חושבים הרבה, מנתחים מצבים לעומק ולעיתים מתלבטים בין כמה כיוונים שונים. השילוב בין קלילות מחשבתית לעומק רגשי יוצר אישיות מיוחדת ומרתקת.



## שיר בצד הדף

חוט דק

אוֹחֶזֶת  
בְּחוּט דֶּק  
מִתְנַדֶּדֶת  
עַל פִּי  
תְהוֹם.

מִתְרַסֶּקֶת  
אֶל תוֹךְ  
הַבּוֹר הַשְּׁחוּר  
מוֹסֶרֶת אֶת עֲצָמֶי  
אֵלָיו.

פְּתָאוּם נוֹשָׂאת עֵינֵינִי.  
שָׁמַיִם פְּרוֹשִׁים מֵעָלַי.

קָמָה.

מאת: רחלי לביא

מאת: עליזה

ילדוּדס 🤪

תמרי בת ה-2 אוכלת בהנאה ציפס עם קטשופ שכמובן מלכלך את פניה...  
כשמסיימת מנגבת את פניה במפית ונבהלת: אמא, יורד לי דם....

**חני בת ארבע לאמא:** הלוואי שיוולד לנו תינוק  
**אמא:** אפשר לומר פרק תהילים  
אמא וחני אומרות פרק תהילים.  
**כשמסיימות חני מביטה סביב בפליאה:** אמא, לא נולד לנו תינוק!



הנוער שלנו בוער בך???

# סמנריון קיץ עם פנינה לשם

סמנריון הקיץ עם פנינה לשם

בתחום הנוער המתמודד

חוזר ובגדול!

יומיים אינטנסיביים מלאים בים של פרקטיקה וידע קריטי  
בתחום הנוער המתמודד.

למי?

→ צוותות הוראה

→ אמהות לנוער

→ כל מי שאוהבת את הנוער שלנו ופשוט אכפת לה

כרטיס כניסה ליומיים מלאים בסך 100 ש"ח בלבד 😊

להצטרפות לחצי כאן.

או כתבי לנו למייל [leshempnina@gmail.com](mailto:leshempnina@gmail.com)

פנסיון מלא

ברכה במקום

תכניה מצורפת 😊😊😊



## יום שלישי כ"ב בתמוז 07.07

11:00 - 11:30

התכנסות . קפה ועוגה

13:00 - 11:30

לכודים ברשת

התמודדותם של בני הנוער ברשת האינטרנט וכלים ליציאה  
/הרב אברהם לשם

13:00-13:15

הפסקה

14:45 - 13:15

לכודים ברשת -המשך

16:30 - 14:45

ארוחת צהריים (פרווה). קבלת חדרים

18:00 - 16:30

התמכרויות איך קורה שאנחנו

מגדירים מטרה ומגיעים למקום

אחר / רטורנו

19:30 - 18:00

עד הקצה

שאלת השאלות בעמידה מול הנוער – עד כמה  
להתעקש? עד כמה להרפות?

המסע בין עמידה לזיתור / הרב אבי מזרחי

19:30

ארוחת ערב בשרית

22:30 – 20:00

שעה של הרפיה

ברירת המלון פתוחה להנאתן

10:30 - 8:30

ארוחת בוקר. פינוי חדרים

12:00 – 10:30

בין פוקוס לפיזור

קשיי קשב וריכוז אצל בני נוער וכלים מעשיים להורים ולמחנכים  
/ עו"ס יוסף בלוי

13:00 – 12:00

חנוך למצוות בשמחה

איך נגרום לילדינו לאהוב את המצוות?  
/ הרב אברהם לשם

13:30 – 13:00

דע מה שתשיב תשובות לשאלות באמונה, השגחה וקיום  
מצוות

/ צילום מיוחד למשתתפי הסמינריון עם הרה"ג ר' זמיר כהן  
שליט"א

14:15 – 13:30

ארוחת צהריים (פרווה)

15:45 – 14:15

הנוער האובד והלומד

הנוער ואנחנו - הרצאת סיכום ושאלות ותשובות עם הקהל /  
הרב אריק לנדאו

16:00

צאתכם לשלום

## יום רביעי כ"ג בתמוז 08.07





מפגש חודשי במטבח

# חם בבית

## חם בלב

חודש סיוון מביא עמו אווירה חמימה של תחילת הקיץ וחג השבועות—חג שמזוהה במיוחד עם מאכלי חלב. מדור המתכונים שלנו מציע הפעם מגוון רעיונות חגיגיים וקלים להכנה, שמתאימים בדיוק לאירוח קליל ולשולחן עשיר בטעמים חלביים.



גראטן תפוחי אדמה זהוב



Cheese Crowns



עוגת גבינה



זמן הכנה  
1.5 שעות

## עוגת גבינה

עוגת גבינה קלאסית עם מרקם חלק ועשיר, בסיס ביסקוויטים חמאתיים ואפייה עדינה שמעניקה לה פנים קרמי ומפנק. מושלמת לאירוח חגיגי לכבוד חג השבועות.

### 🔪 איך מכינים?

- 1 מחממים תנור ל-160 מעלות.
- 2 מערבבים את חומרי הבסיס ומהדקים לתחתית תבנית קפיצית. מקררים כ-15 דקות.
- 3 מקציפים קלות את גבינת השמנת והסוכר עד לקבלת תערובת חלקה.
- 4 מוסיפים ביצים אחת אחת, ואז וניל, קורנפלור, שמנת חמוצה.
- 5 יוצקים על הבסיס. אופים כ-55-70 דקות עד שהשוליים יציבים והמרכז מעט רוטט.
- 6 משאירים את העוגה בתנור כבוי עם דלת מעט פתוחה כ-30 דקות. מקררים היטב במקרר לפחות 6 שעות לפני ההגשה.

### 🥞 מה צריך?

#### לבסיס

- 200 גרם ביסקוויטים טחונים
- 90 גרם חמאה מומסת
- 2 כפות סוכר

#### למילית הגבינה

- 750 גרם גבינת שמנת
- 1 גביע שמנת חמוצה

- 1 כוס סוכר

- 3 ביצים

- כפית תמצית וניל

- 2 כפות קורנפלור

#### לציפוי

- שמנת חמוצה
- מעט אבקת סוכר
- וניל



זמן הכנה  
2.5 שעות

# Cheese Crowns

**"כתרי שמרים"** - מאפי שמרים אמריקאיים עם מלית עוגת גבינה עשירה - שילוב מפנק בין מאפה שמרים רך לבין מלית של עוגת גבינה אפויה. המאפים יוצאים עשירים ונימוחים מבפנים, ומתאימים במיוחד לחג השבועות

## אֵיךְ מְכִינִים?

- 1 מערבבים את חומרי הבצק ולשים עד שמתקבל בצק רך וגמיש. ומתפיחים כשעה עד להכפלת הנפח.
- 2 מערבבים היטב את כל חומרי מלית הגבינה עד לקרם חלק.
- 3 מרדדים את הבצק ומחלקים לריבועים.
- 4 מניחים במרכז כף ממלית הגבינה, ויוצרים שוליים מעט מוגבהים כך שתתקבל צורת "כתר".
- 5 מתפיחים כ־20 דקות נוספות. אופים ב־180 מעלות במשך 18-22 דקות עד שהמאפים זהובים והמלית מתייצבת.
- 6 מערבבים את מוצרי הציפוי עד לקבלת קרם חלק. ומורחים שכבה דקה כשהמאפים עדיין חמימים.

## מה צריך?

- לבצק:** • 3 כוסות קמח  
• 1 כף שמרים יבשים  
•  $\frac{1}{4}$  כוס סוכר  
• 1 ביצה  
•  $\frac{1}{2}$  כוס חמאה מומסת  
• 1 כוס חלב פושר  
• כפית תמצית וניל  
• קורט מלח
- למלית:** • 250 גרם גבינת שמנת  
•  $\frac{1}{2}$  כוס סוכר  
• חלמון ביצה  
• כפית תמצית וניל  
• כף שמנת מתוקה
- לציפוי:** • 50 גרם חמאה רכה  
• 1 כוס אבקת סוכר  
• 1-2 כפות חלב  
• מעט וניל





# גראטן תפוחי אדמה זהוב

מאפה מלוח עשיר שמשלב שכבות דקות של תפוחי אדמה, תערובת גבינות נמסות ועשבי תיבול. מתקבל מאפה זהוב מבחוץ ורך מבפנים, שמתאים לשולחן שבועות.

## אופן ההכנה 🍴

1 מחממים תנור ל-180 מעלות.

2 מערבבים שמנת, ביצים, שום ותבלינים.

3 מסדרים שכבת תפוחי אדמה בתבנית משומנת. מפזרים מעט מהגבינות ויוצקים מעט מתערובת השמנת. ממשיכים בשכבות עד לסיום.

3 מערבבים פירורי לחם עם חמאה ועשבי תיבול ומפזרים מעל.

3 אופים כ-45-55 דקות עד שהמאפה זהוב.

## מה צריך? 🛒

- 4 תפוחי אדמה בינוניים פרוסים דק
- 200 גרם מוצרלה מגוררת
- 150 גרם גבינה בולגרית מפוררת
- ½ כוס פרמזן מגורר
- 1 מכל שמנת לבישול
- 2 ביצים
- 2 שיני שום כתושות
- כפית אורגנו
- מלח ופלפל שחור
- מעט שמן זית

### לציפוי

- פירורי לחם
- מעט חמאה מומסת
- עשבי תיבול קצוצים



## 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