

# טוויסט

תוכן שובר שגרה

גיליון 51 << פרשת בהעלותך | י"ט סיון

7.

ילד שמצייר דמות לא צנועה  
|| הרב אריה לוי

11.

הזכות לדעת  
|| צ. צוריאל

חדש!

Shulamit  
רגעים של אהבה

מדור צילום  
|| ש. יודיקין

17.

פשוט  
נדעת  
קדושת אברהם

הצבע בעיצוב  
|| א. כהן

21.

שימו לב: המגזין מכיל תכנים לנשואים בלבד

# דבר העורך

ואולי. דווקא עכשיו כשאנחנו מותשים, וקשה לנו, כי הכול יקר, והגזירות מכבידות, והסנקציות החדשות מטילות את חיתתן..

אולי עכשיו זה זמן לעצור שנייה ולהתבונן:

כי כבר שנים שאנחנו אוהבים לרטון שהכול נהיה אצלינו אוטומטי, אני חרדי כי סבא שלי היה חרדי, אני בחור ישיבה כי לאיפה עוד אני ילך, ואני שומרת על תקנון הסמינר כי אני רוצה לסיים את המסלולים..

והלב, הבחירה, החיבור – נשארו הרחק מאחור..

כמה פעמים יצא לבחור קלאסי לבחור באמת בהיותו בן-תורה?

כמה פעמים אשת אברך שקלה, התלבטה והחליטה שבעלה יישאר בכולל?

אצל רבים מאיתנו זאת בחירה אוטומטית, מין ברירת מחדל שכזו.

וכאן הגיע שוט כואב – איומי הסנקציות החדשות, שהן כואבות, ומאיימות לפגוע בכיס של כולנו.. אבל גם מנערות את כולנו.

פתאום יש משמעות חדשה וגדולה לבחירה שלנו. ההחלטה לחיות בעולמה של תורה מקבלת תוכן שלא היה קודם לכן.

זה מחבר ומלכד אותנו חזרה סביב הרעיון עבורו אנחנו מסכימים לחטוף מכות ולחשוך שיניים ולדעת ששום סנקציה לא תרפה את ידינו מבחירה בדרך האחת – דרך התורה!

שבוע טוב ומבורך!

עימוד ועיצוב

Gordon

0583.282.587

להצטרפות לקבלת  
המגזין לחצו כאן או  
חפשו בנדרים פלוס

טוויסט

הורים יקרים! חשוב לכם...

ולהרגיש  
הורים מסורים

להנות  
מהלמידה איתם

להתחבר  
לילדים



קבלו

חוברת הדרכה  
מלאה להדפסה  
ותדעו איך לשדרג  
את זמן הלימוד  
עם הילדים  
לזמן של חוויה.



לחצו כאן עכשיו לקבלת החוברת במתנה

חסום לך? שלחו כעת את המילים < רוצה את החוברת אבא חברותא 15 >

למייל [office@mitbagrim-c.com](mailto:office@mitbagrim-c.com)

# תפילה פשוטה

## בדורנו כולם כמהים לקשר חזק ורצוף עם הקב"ה, אך לא כולנו יודעים כיצד ומתי לתת לזה זמן

שהרי יש לנו את התפילות שתיקנו לנו אנשי כנסת הגדולה בהן אנו פונים אל מלך מלכי המלכים בנוסח קבוע ומובנה, ומבקשים על הצרכים הבסיסיים וההכרחיים שלנו.

במקביל, יש לנו את האפשרות, את הזכות ואת החובה – להכניס את הקדוש ברוך הוא אל תוך חיינו, לשוחח איתו במהלך היום כולו – גם מחוץ לבית הכנסת ולשלוש התפילות, לשתף ולבקש את כל מה שאנו צריכים בשפה שלנו, בלשון שלנו, בצורה הישירה והטבעית ביותר – כבנים לפני אביהם שבשמים.

אך האמת שהדרך האמיתית היא לחבר את שתי צורות הפניה הללו, בכדי להגיע לתוצאה עוצמתית ומושלמת יותר.

לשם כך, נקדים את הסיפור הבא, אותו סיפר אחד מתלמידיו של הגאון רבי יחזקאל אברמסקי זצ"ל:

היה זה ביום מן הימים, כאשר אחד מתלמידיו של רבי יחזקאל סיפר לו על תלמיד חכם פלוני, ששוכב בבית החולים וזקוק לקבל מנות דם. רבי יחזקאל האזין לדברים ברוב קשב, ולאחר מכן הגיב ואמר לתלמידו: "אני מתפלל כל ימי שלא אזדקק לעולם לקבל מנות דם!".

התלמיד המופתע, מיהר לברר אצל רבו היכן הוא מתפלל על נושא בלתי שגרתי זה, ואילו רבי יחזקאל נענה והשיב בפשטות: "בכל יום, בברכת המזון – אנחנו אומרים: ונא אל תצריכנו לידי מתנת בשר ודם... ובכן, אני מבקש מהקדוש ברוך הוא שלא אזדקק לעולם ל'מתנת דם', כלומר: למנות של דם...".

לנוכח תשובתו של רבי יחזקאל, לא הצליח התלמיד לכלוא את פליאתו.

"רבי! האם זה הפשט בברכת המזון? איך זה ייתכן? הלא בזמנם של אנשי כנסת הגדולה שתקנו את נוסח התפילות והברכות – כלל לא היתה קיימת מציאות מעין זו, של קבלת מנות דם!" הוא שאל.

ורבי יחזקאל גילה לו את אחד היסודות החשובים ביותר בנושא של תפילה וברכות, וכך אמר:

"דע לך, שבנוסח שתקנו לנו אנשי כנסת הגדולה, בין אם מדובר בברכת המזון ובין אם בתפילת שמונה עשרה, כלול כל מה שאנו יכולים להכניס לתוך המילים!

הנוסח – הינו כלי מחזיק ברכה, אותו אנו יכולים להטעין ולהעמיס בכל מה שאנו רוצים וצריכים, על פי הצרכים שלנו, על פי הכוונות שלנו, ועל פי המשמעות שאנו מעניקים למילים!".

### משמעות הדברים, מפעימה:

אין ספק בכך, שכשאנשי כנסת הגדולה תקנו את נוסח התפילה וברכת המזון, הם התכוונו למשמעות מסוימת, המשמעות הפשוטה של המילים.

אולם בכל זאת, הם השאירו לנו מילים והעניקו לנו את האפשרות להטעין עליהן כל משמעות שאנו מבקשים – על פי הצרכים והמשאלות שלנו!

באמצעות הכלים המופלאים הללו, נוכל להעלות לשמי מרומים אל מול כסא הכבוד את כל הבקשות שלנו, וזאת כאשר נעמיס אותן אל תוך הכלים הרוחניים שהכינו לנו אנשי כנסת הגדולה, ובכך נעניק לבקשות הפשוטות והיומיומיות שלנו – את הכח המיוחד של נוסח התפילה, כוחם של הדורות הראשונים!

(נפשי חמדה)

## מדור תורני

ליקוט עצות והדרכות

ראש הישיבה הגאון רבי שלמה קניבסקי שליט"א

ראש ישיבת 'קרית מלך' ו'תפארת ציון'







מליון שקל", אבל למרבה הצער בדרך כלל מדובר בדברים שאי אפשר לקנות בכסף. לא רק משום שבדרך כלל התנתקות מהדרך קשורה בניתוק רגשי בהקשר של המשפחה, או החברה, או הציבור בכלל, ולא רק בשאלות. אלא גם משום שהתהליך של החזרה יכול להתבצע רק עם הרבה חיבור ותמיכה, ולא בהפגזה של 'תשובות'.

אבא אחד, תלמיד חכם גדול, התקשר אלי נסער, "תיקח עכשיו מונית לנתניה, תדבר איתו, הוא גר שם בדירה לבד, כל רגע שעובר זה סכנת נפשות, מי ידע מה הוא יעשה מחר, אני אומר לך שמותר לעשות את זה גם בשבת." "ברור שאם זה היה עוזר, היה מותר גם בשבת", אמרתי לו, "השאלה אם זה יעזור, לדעתי אם אניע אליו הביתה בפתאומיות, לא יצא מזה כלום, אני לא הולך להכריח אותו להקשיב, הוא צריך לרצות".

"אבל הוא לא רוצה" אמר האבא. "נכון", השבתי, "אולי מרוב לחץ שלוחצים עליו

הוא נכנס למשרד ערכים, חתיך וגבוה, היה צריך להתכופף מעט כדי להיכנס לחדר שלי, התיישב, אחרי כמה מילות היכרות, שאלתי: "מה הנושא שמטריד אותך?". חיים השיב: "אני אפשט לך את זה, הגעתי לכאן כי אמא שלי רוצה". "אהה", אמרתי, "כל הכבוד לך שאתה כל כך מכבד את אמא שלך, מעריך את זה מאוד", וסיימתי את הפגישה.

כן, אמרתי לאמא שלו מראש, אין שום טעם לנסות לדבר עם בחור, או כל אדם, אם הוא לא רוצה ומעוניין בזה. אם הוא לא רוצה בעצמו לשמוע, מסעות שכנוע לא יחצו את קו האוזן שלו, הוא צריך לרצות, ואם הוא לא רוצה, צריכים לחכות עד שירצה או לגרום לו לרצות, אבל לבא 'כי אמא שלי רוצה', זה חסר תועלת.

כאשר הבן מתחיל לרדת מהדרך, או סתם לדבר על שאלות באמונה, ההורים נכנסים ללחץ, כמובן, ומתגייסים לעשות כל מה שצריך, בדרך כלל זה נשמע כך: "תעשה כל מה שאפשר, אני אשלם לך





מהרעש, ולחשוב עם עצמו על מעשיו, ברור שהוא היה מבין שהוא לא באמת יודע הכל, זה שיש לו שאלות זה מרתק, אבל הוא לא יכול לדעת הכל, הוא לא למד את הנושאים האלו במשך שנים, הוא פשוט מתלהב משאלות, וזה הגיוני, אבל הוא בהחלט יכול לשמוע רעיונות בתחום, הוא לא יודע משהו ברור. בשביל זה הוא צריך לרצות, להתעניין, להסתקרן, קצת שקט וקצת סקרנות, זה המתכון. לשם אנחנו צריכים להביא אותו. הלחץ הוא סוג של רעש, אם לאמונה צריכים שעת השקט, אזי הלחץ של ההורים שילך עכשיו והוא חייב לשמוע הרצאה מאולצת מפלוני – הוא הרעש, שמתנגד לאמונה.

תנו לו שקט, כנות, שיקשיב לעצמו, ויענה לעצמו, האם הוא באמת יודע הכל ואין לו מה ללמוד מאף אחד. אם הוא אכן מרגיש שיש לו מה ללמוד, הוא ירצה, הוא יסתקרן, ואם הוא ירצה לשמוע, יש סיכוי שהדברים יכנסו ללבו.

הוא לא רוצה, אולי מסיבות אחרות, הוא יסכים לעשות לי טובה ולראות אותי, אבל אני לא מחפש טובות כאלו, כי זה לא יועיל".

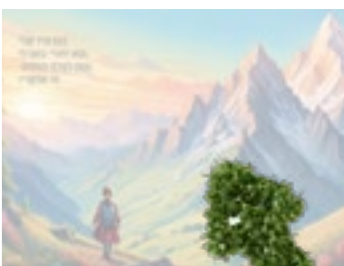
בסוף כן נסעתי לנתניה, והתוצאות היו כמו שציפיתי, "אבא שלי עושה לי פרצוף חמוץ עד שאני אסכים לפגוש אותך, פשוט לא נעים לי ממנו", דיברנו על הרבה דברים, אבל לא על שאלות באמונה...

ובכן, למה שבחור שחושב שהוא מאד חכם, וקרא כל מיני ספרים או מאמרים, ירצה לשמוע דעה אחרת?

אם ההורים יעבירו לו את המסר שהוא לא מבין מהחיים שלו כלום, הסיכוי קלוש שהוא יראה את ההצעות שלהם לשיחה עם פלוני או אלמוני כאופציה.

האמת היא שכדי לשמוע אדם לא צריך שום מסר, הוא פשוט צריך להיות ברור עם עצמו. כפי שאומר החזו"א אחד מהתנאים להגיע לאמונה הוא, ששעתו של האדם היא שעת השקט. העולם, ובפרט הדור שלנו מלא ברעש, אבל אם האדם היה מצליח להתנתק לזמן





## קְשׁוּטִים שְׁחוּדָרִים בְּנִימָה

והופכים  
כל פינה  
למרחב  
**מחזק, מעודד  
ומשמעותי**

### כִּי גַם קִירוֹת יְכוּלִים לְחַבֵּק.

מתאים במיוחד

לכיתות חינוך מיוחד | כיתות | מדרגות | קליניקות | מכונים |  
חדרי טיפול | חדרי ספח | חדרי שילוב וקידום | הוסמלים ועוד...



היכנסו עכשיו לאתר הדסים ובחרו את הקישוט שלכם

לפרטים נוספים: 0527129927

מייל: adasa0527129927@gmail.com אתר: adassim.co.il

לקטלוג לשכבה בוגרת לחצו כאן לקטלוג לשכבה צעירה לחצו כאן

ערכות קישוט | ערכות רגשות | סדרות משפטי השראה | קבצים שימושיים ועוד...

מדור  
תורני



הלכה ומעשה

הגאון הגדול  
ר' יהודה אריה  
דינר שליט"א

## בן היושב במקום אביו:

**שאלה: האם מותר לבן לשבת על מקום אביו בבית הכנסת כשהוא חולה או לאחר שנלב"ע?**

**תשובה:** איתא בשו"ע (יו"ד ס' ר"מ סעיף י"ב) איזהו מורא אביו... לא יושב במקומו, עי' שם. וגם מקום המיועד וקבוע לו בבית הכנסת נחשב למקום של אביו, ואין לו לשבת באותו מקום, ואפילו אם אביו לא נמצא בבית הכנסת מכל סיבה שהיא, כל זמן שאביו חי עדיין נחשב כמקומו ואסור לבן לשבת שם (אלא אם עבר אביו לבית כנסת אחר באופן קבוע).

אבל לאחר שאביו נלב"ע כבר אין זה מקום של אביו, ואדרבא יש כיבוד אביו בזה שהבן ממשיך לשבת במקומו של אביו (הגר"נ קרליץ זצ"ל), וכן מבואר בהפטרת פרשת ויחי (מלכים א', ב') "ושלמה ישב על כסא דוד אביו" (הגר"ח קניבסקי זצ"ל).





## מאת: הרב אריה לוי, מנכ"ל מרכז 'מענה' ילד שמצייר דמות לא צנועה

והשליך אותו על השלחן שלפני.  
תראה – הוא אומר לי, תסתכל על הדף הזה  
ואשמח שתגיד לי ---- מה עושים כעת??

שניה, אני אומר, רגע, בואו ספרו לי מה  
הסיבה שהגעתם? על מי רציתם לדבר? ילד,  
ילדה? באיזה גיל? מה קרה? על מה רציתם  
להתייעץ?

מה אני יעשה עם ניילונית ודף? זה לא אומר  
לי כלום.

ההורים נשמו לרגע והתנצלו, "צודק סליחה  
אנחנו לא בני אדם מאז אתמול בערב".

ואז התחילו לספר. הילד שלהם בן 9 תלמיד  
מוכשר אהוב על חבריו והבכור המוצלח  
בבית, ילד פעלתן וחרוץ מלא שמחת חיים  
ובעצם --- הכל חלק אצלו.

אז מה קרה?

אתמול בערב הם מצאו על השלחן בחדר  
שלו ציור נוראי, ממש בוטה וגס, היה ברור  
להם שזה לא שלו אולי איזה חבר השאיר

הם התקשרו למשרד בשעה 8 בבוקר  
וביקשו לקבוע פגישת יעוץ, אבל בהול  
ממש, להיום וכמה שיותר מהר.

הנוהל במרכז מענה שכשמישהו מבקש  
יעוץ דחוף אנו מגלים התחשבות מקסימלית  
ומקדימים את התור ככל הניתן. מה לעשות  
בתחום שלנו יש מקרים שזה לא משחק.

המורכבות של מקרי פגיעה מצריכה לפעמים  
התייחסות מהירה, חוות דעת משפטית, יעוץ  
רפואי, התערבות קהילתית וכן הלאה. אם  
בנאדם אומר דחוף לי – עושים כל מאמץ.

בחזרה להורים המוטרדים שעל קו הטלפון,  
המזכירה בדקה מולי וכמה שעות מאז  
השיחה ההורים נכנסים אלי למשרד בארשת  
פנים מודאגת ביותר האבא מחזיק בשקית  
קטנה.

עוד לא הוצאתי מילה אחת מהפה והאב  
מוציא מהשקית שבידו ניילונית ובתוכה  
דף מקומט ומקושקש שנראה שנתלש  
ממחברת. הוא החזיק אותו בתחושת גועל

# מרחב בטוח

## איך לגדל ילדים מוגנים ולהישאר רגועים



**מענה**  
המרכז להדרכה ויעוץ  
ברגישות קהילתית

אוקי, אם ככה אין צורך לעשות כלום. אל תחקרו אל תבדקו וגם אל תילחצו ותבכו, אין צורך.

איך אתה קובע כזה דבר ככה? שניהם פתחו עלי עיניים,

זה פשוט מאוד, אמרתי,

יש אינסוף סיבות למה ילד יצייר כזה ציור, ובלי קשר לפגיעה, למשל ראה את חבר שלו מצייר וכו',

ואילו אם הוא עבר פגיעה חלילה אני מצפה לראות סימנים התנהגותיים ובמשך תקופה, לא ציור חד פעמי.

זה נכון שגם ציור בוטה וגם יכול אכן להעיד על חשש לפגיעה, אבל --- לא כשהוא קורה כתופעה חד פעמית, רק אם הוא חוזר על עצמו שוב ושוב ומראה לנו שהראש של הילד שקוע בתוכן כזה.

ציור חד פעמי, לא אומר שום דבר, זה קורה כמעט אצל כל ילד מתי שהוא. תהיו רגועים!

אפשר לשלוח אותו לכיתה בכלל במצב כזה?

אוקי, עכשיו אני יכול להסתכל על הציור. אמרתי והרמתי את הנייר המקומט.

איזה ציור היה שם?? ניחשתם נכון.. שרטוט ילדותי של דמות גברית פשוטה עם הדגשה אגרסיבית של האיברים המוצנעים.

תגידו – אני שואל את ההורים.

ראיתם על הילד שינוי משמעותי בהתנהגות בימים האחרונים?

אולי כשהוא עם חברים, אולי בכיתה, בבית? הכל כרגיל?

מתארגן בבוקר ובערב משחק ולומד הכל רגיל?

כן הכל רגיל לגמרי, זה בדיוק מה שמשגע אותנו – אם הכל רגיל מאיפה זה בא לו?? האמא ממש בכתה.

רגע, עוד שאלה, למיטב ידיעתכם הוא צייר עוד ציורים כאלה?

לא! אמר האב, זה כבר כמעט בוודאות, עברתי על התיק שלו וגם שאלתי את המחנך הוא גם לא שם לב.

אצלו. אז הם פשוט שאלו אותו מה זה הציור הזה מאיפה הגיע אליו. ואז הם קלטו - - - הילד הסמיק והתבלבל ובקול קטוע אמר משהו שהוא בעצמו צייר את זה, וזה סתם שטויות.. ויצא מהחדר.

והם - - הרגישו שחרב עליהם עולמם.

מה? מאיפה בא לו רעיון כזה?? למה שילד כל כך מוצלח ונורמטיבי יצייר ציור כזה. מה קורה פה?

ישבו וחשבו, התייעצו עם מי שהתייעצו והגיעו למסקנה שאין כל סיבה שילד נורמלי יצייר ציור כזה, וחייב להיות שהוא עבר אירוע שגרם לזה לקרות. אולי נפגע, אולי פגע, ואי אפשר להשאיר את המצב ככה.

מישהו המליץ להם לחקור את הילד, אחרת הציעה להם להתחיל טיפול רגשי, הם הלכו והסתבכו עם החששות הלחץ והדאגה,

וזהו ---- אנחנו פה אצלך, סיימו ההורים את הסיפור.

עכשיו תגיד לנו בבקשה, איך לחקור את הילד ולאן לשלוח לטיפול, אגב - - האם

להרשמה לפוסט השבועי  
לקבל ידע וכלים חשובים  
שלחו בקשת הצטרפות:  
maaneh@maaneh.org

ליעוץ דיסקרטי

ניתן לפנות אלי בטל': 02-9993111

יש נקודה מסוימת שתרצו  
לקבל עליה מידע בטורים הבאים?

מוזמנים לכתוב לי עכשיו:  
al@maaneh.org





**זכיתי כבר מזה תקופה משמעותית לכתוב בעיתון החשוב הזה,  
"טוויסט"**

**טור שבועי,**

אני מקבל הרבה פידבק ממכם, שמחזק ונותן כח להביא עוד תוכן  
איכותי אליכם,

אך השבוע אני רוצה לשמוע מכם-

על מה הייתם רוצים שאכתוב?

כמובן על הנושאים בהם אני מתעסק -

ולמי שחדש כאן,

אני, מטפל רגשי ומנחה הורים, מומחה להתמודדות והתמכרות  
לטכנולוגיה.

ומעביר הרצאות אף בנושאי ערך עצמי, והעצמה אישית.

איזו שאלה, כאב או נושא בוער הייתם שמחים לקבל עליו פרספקטיבה,  
תובנה או כלי?

כתבו לי באישי, אשמח לשלב את זה בטורים הבאים.

**נ.ב. בין העונים יוגרל פגישה אישית - מתנת טוויסט!**

**הרב חנניה מנס**

**מרצה, יועץ רגשי ומנחה הורים בכיר.**

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

**058.320.1525**



# 12 כללי זהב לניהול תקציב

**משפחה היא סוג של עסק, ועסק חייב לעבוד לפי תקציב אם הוא רוצה לשרוד ואף להתפתח. הבסיס לשליטה בהתנהלות הכלכלית של המשפחה הוא ניהול מושכל של התקציב המשפחתי.**

האם ניתן לנהל כלכלת משק בית בצורה מאוזנת ולחיות בכבוד? האם ניתן לצאת מהמינוס? האם ניתן לחסוך די כסף להגשמת החלומות?

בניית תקציב משפחתי ועמידה בו תסייע לכם לאזן בין ההוצאות להכנסות ולתכנן את עתידכם הכלכלי. עכשיו זה זמן מצוין לשבת ולתכנן אותו. להלן 12 כללי ברזל שיסייעו לכם בכך.

## 1. חשבון בנק משותף

נהלו חשבון בנק אחד משותף לשני בני הזוג. איחוד כל החשבונות לחשבון בנק אחד חוסך משמעותית בעמלות, מצמצם את מסגרת האשראי ומאפשר שליטה טובה יותר על ניהול התקציב המשפחתי.

## 2. כרטיס אשראי אחד

צמצמו את השימוש של כל אחד מבני המשפחה לכרטיס אשראי אחד בלבד. אל תתפתו לקבל עוד כרטיס אשראי "חינם". הוא עולה לכם הרבה, מסבך את יכולת המעקב אחר ההוצאות ואף נותן תחושה מדומה של שפע, כזו שלעתים אין לה כל

אחיזה במציאות.

## 3. התמקחו על עמלות הבנק

נהלו מעקב אחר העמלות הכרוכות בניהול חשבון הבנק שלכם. אם נראה לכם שגבו מכם עמלות גבוהות מדי, בררו עם פקיד הבנק את פשרן. נסו להתמקח על העמלות. אם אתם לא באוברדראפט כרוני, יש לכם סיכוי טוב לקצץ בעמלות ולחסוך בעלויות. זכרו: ישנן עמלות שאתם ממש לא חייבים לשלם אך עד שלא תבקשו לבטלן או להפחיתן, תמשיכו לשלמן. תוכלו לעבור למסלולי עמלות בסיסיים במחיר אחיד המפוקחים ע"י בנק ישראל.

## 4. תשלומים

הימנעו מקנייה בתשלומים. תשלומים הם הגורם מספר אחד לאיבוד שליטה בניהול התקציב המשפחתי. אופציית התשלומים מעניקה לנו תחושה מוטעית ש"לא נרגיש את ההוצאה". שמרו את האופציה למקרים שבהם באמת אין בררה, בהוצאות גדולות במיוחד.

## 5. חשמל

חוקי המשחק בשוק החשמל השתנו מקצה לקצה. אתם צרכנים חזקים וכושר המיקוח שלכם גדל. אם לא בדקתם עד כה את התנאים של ספק החשמל שלכם – מומלץ מאוד לעשות זאת ללא דיחוי.



מדור  
צמיחה  
כלכלית

התנהלות  
נכונה

ארגון  
פעמונים





**מדור  
צמיחה  
כלכלית**

**התנהלות  
נכונה**

—  
ארגון  
פעמונים



טוויסט

## 6. מתנות ואירועים

אל תסחפו בגובה המתנות לחתונות ולבר מצוות. אל תעשו חשבון של עלות המנה למזמין. בדקו עם עצמכם מהו גובה השי שמכבד אתכם ואינו מכביד עליכם. שקלו ללכת לבד ללא בן/בת הזוג לאירועים של אנשים שאינם מאוד קרובים לכם, וחסכו בדרך זו בהוצאות המתנה.

## 7. קניות בסופר

קחו אתכם תמיד רשימת קניות שהוכנה מראש בבית ומלאו את העגלה רק במצרכים שברשימה. קנו חכם בסופר ואל תתפתו לרכוש מוצרים במבצע. אם אתם במינוס כרוני זכרו כי העלות האמיתית של המוצר שיתכן שאינו נחוץ כרגע, כוללת את הריבית שתשלמו על האוברדראפט.

## 8. קניות רהיטים ומוצרי חשמל

רכשו רק מה שנחוץ באמת. אל תגררו לשדרוגים של מוצרים אם ידכם אינה משגת. בדקו אפשרות של רכישת המוצר מתצוגה או מיד שנייה. במקרים רבים ניתן להשיג מוצר במצב מעולה ובמחיר נמוך באופן משמעותי ממחירו של מוצר חדש.

## 9. ביטוחים

אל תמהרו לבטל ביטוחים. ביטוחים מקנים לכם שקט והגנה כלכלית, גם אם אין לכם חיסכון בצד ועודף של כסף. ביטוחים מגנים עליכם במצבים קיצוניים שעלולים לקרות לכל אחד מאתנו כמו גנבות, מחלות ותאונות. עם זאת מומלץ לנהל את תכנית הביטוחים המשפחתית: בדקו עם איש מקצוע אובייקטיבי אם יש לכם כפל ביטוחים. תוכלו לעשות בדיקה ראשונית באתר הממשלתי – הר הביטוח ובדקו אם יש לכם כפל ביטוחים.

בעת ביצוע שינויים בהרכב הדיירים שלכם, ערכו סקר המשווה את המוצע לכם בחברות הביטוח השונות וקבלו מספר הצעות מחיר, שמהן תוכלו לבחור את המתאימה לכם.

## 10. חינוך פיננסי לדור הצעיר

דברו עם ילדיכם על כסף כבר מגיל צעיר:

תנו להם דמי כיס (אפשר כבר מגיל 5), דברו אתם על מסגרת תקציב ועל חיסכון לעתיד לצורך רכישת מוצרים יקרים.

שוחחו אתם על סדר עדיפויות בעת קבלת החלטות על הוצאות.

שתפו אותם בניהול כלכלת המשפחה והמחישו בפניהם עלויות וירטואליות כגון

חשבון חשמל וטלפון.

עשו אותם לשותפים פעילים (במגבלות הגיל והבגרות של הילד) בהתנהלות הכלכלית היעילה של המשפחה.

## 11. החזרי מס

אם אתם שכירים ייתכן מאוד שמגיע לכם החזר ממס הכנסה. בדקו זאת עם יועץ מס או רואה חשבון. דוגמאות למקרים קלסיים שבהם יש סבירות גבוהה שתקבלו החזר מהמדינה:

אם החלפתם מקומות עבודה במהלך השנה.

אם הפקדתם כסף לקופת גמל, לקרן השתלמות, לפנסיה או לביטוחי חיים.

תרומות: אם תרמתם מעל 180 ₪ בשנה קלנדרית למוסד ציבורי מוכר, אתם זכאים להחזר מס של 35%. ניתן להגיש בקשות להחזרי מס עד שש שנים אחורנית.

12. החזרים מביטוחי בריאות

אם ביקרתם אצל רופא פרטי ייתכן שמגיע לכם החזר מלא או השתתפות מהביטוח המשלים או הפרטי שלכם. בדקו מהו הנוהל לקבלת החזרים. לעתים בהליך פשוט תקבלו החזרים של מאות ואף אלפי שקלים.



# הזכות לדעת

סיימנו את הלימודים, מתחילים לעבוד  
....

עולם שלם של מושגים, ידע, ונתונים  
איפה אני בתוך זה?  
איך אדע ש-

קיבלתי את כל הזכויות המגיעות לי?  
שדיווחתי הכל כמו שצריך כדי שמס הכנסה לא ידפוק  
לי מחר בדלת??  
שהבחירה כעוסק זעיר היתה נכונה או אולי דווקא  
העוסק פטור מתאים לי?  
שלא איחרתי את המועד של הדיווחים??  
שלא אגיע לגיל זקנה ואגלה שקופת הפנסיה ריקה?  
עצמאית? שכירה??  
מה עדיף ממה?  
ו..אולי בכלל לא לדווח? גם זאת אופציה???

## בשבועות הקרובים בעז"ה אלוהה אתכם בסדרת כתבות מחכימות שעושות סדר בכסף

ומי שאמר שידע זה כח צדק!

וכדי שלא נשאר במתח עד לגיליון הבא ניתן טעימה קצרה-  
מה זה נקודות זיכוי? כמה הן שוות? ואיך הן משפיעות עלי?  
**כל** הכנסה שיש לתושב ישראל חייבת במס למעט הכנסות  
מסויימות שפטורות ממס (אך לא פטורות מהדיווח עליהם!)  
לא נכנס לחישוב המס על כל הכנסה ולסוגי ההכנסות  
הפטורות והחייבות,  
נדלג ישר לתוצאה, עבדתי, הרווחתי כסף ועכשיו עלי לשלם  
מיסים

מס הכנסה נותן לנו זיכוי מהמס לפי נקודות  
כל נקודה שווה 242 ₪ בחודש (לשנת 2025)

תושב ישראל מקבל 2.25 נקודות  
אישה מקבלת תוספת של עוד 0.5 סה"כ 2.75 נקודות זיכוי  
תעשו חשבון ותראו שבשנה הזיכוי מצטבר לסכום  
משמעותי ולנקודות זיכוי הבסיסיות יכולות להצטרף נקודות  
זיכוי נוספות בהתאם לנתונים האישיים.  
תכלס, מה יוצא לי מזה?

הרווח החודשי שלי היה 5000 ₪  
לפי החישוב עלי לשלם למס הכנסה סך של 500 ₪  
אני מנצלת את נקודות הזיכוי  $242 \times 2.75 = 665.5$  ₪  
זיכוי  
מה שאומר שאיני צריכה לשלם למס הכנסה מס עבור  
ההכנסה הזאת.

### הדגשים!

- ישנם סוגים נוספים של נקודות זיכוי כג' נקודות זיכוי בגין ילדים, בגין תשלום מזונות וכו'
- כל ההכנסות חייבות בדיווח, גם הכנסות פטורות ממס (למעט מלגת כולל שאינה חייבת בדיווח)
- גם הכנסות של תושבי חוץ שהופקו בישראל חייבות במס בישראל
- האמור לעיל אינו בא להוות מקור או תחליף לייעוץ מקצועי או משפטי

**TSURIEL**  
חשבונות מיסים שבר

ד"ר חגית גורן  
יועצת מס  
חברת חשבונות מיסים שבר  
0594034396  
tsurriel@gmail.com



מדור  
צמיחה  
כלכלית

הזכות  
לדעת

ציפי צוריאל



# לרוץ בקצב האינפלציה

**מדוע צריך להגדיל את ההכנסות לפחות  
בשיעור עליית האינפלציה, ולמה בציבור  
החרדי הקצב צריך להימדד בכלל בצורה  
אחרת –**

## מינוף טור סיכום

בשבועות האחרונים כתבו על מינוף באפיקי השקעה שונים ככלי לחיסכון והגדלת ההון העצמי, וכפתרון כמעט יחידי להוצאות העצומות באמצע החיים בזמן נישואי הילדים.

גם אחרי שקוראים את הרציונל העומד אחרי רעיון המינוף עדיין עולים המון שאלות מי אמר שזה נכון לעשות את זה אולי כדאי לשבת בשקט ולהנות מהמשכורות שלנו וכמאמר חז"ל "טוב פת חרבה ושלווה בה". הדברים היו נכונים אם זה היה מתכתב עם המציאות, בפועל בעידן הנוכחי זה מאתגר מאד וכמעט בלתי אפשרי. כשמגיע יהודי בן 37 שלא חסך כלום ויש לו בת שעוד כמה שנים מגיעה לפירקה והוא רוצה לתת לה סכום מכובד עבור הדירה, אין שום צורה בדרך הטבע שהוא יוכל להגיע לסכומים האלו. זה כן אפשרי באמצעות מינוף. ופה צריך לקבל החלטה האם הולכים לכיוון

הזה ומוכנים לשלם את המחירים האלו. כפי שכתבנו, אם מגיעים למסקנה שצריך לעשות את זה, חשוב לעשות את זה נכון ולקבל את ברכת הדרך מהרב שאתם מתייעצים איתו.

כדי להבין כמה הגישה של מינוף לפחות ברמה מסוימת הכרחית כיום, צריך לחדד את מה שכולנו מרגישים ויודעים, במדינת ישראל יש אינפלציה ואף אחד לא רואה שהיא מסתלקת בקרוב. גם בימים כתיקונם יעדי האינפלציה של בנק ישראל עומדים על בין 1% ל-3%, ובשנים האחרונות האינפלציה בפועל מעל האחוזים האלו. מה שאומר א. שכסף ברשותנו שאינו מושקע בשיעור האינפלציה מאבד מהערך שלו בכל שנה ב. בעוד מספר שנים אנחנו נשלם יותר כסף על אותם מוצרים שאנחנו יודעים היום שנצטרך לרכוש. כשאנחנו מסתכלים פנימה להכנסות שלנו בדרך כלל הן אינן צומחות בקצב האינפלציה, אלא פחות מכך. ולכן, אם לא נייצר הכנסה נוספת שאינה תלויה בהכנסות שלנו, סביר מאד להניח שבצורה רגילה לא נוכל להדביק את קצב האינפלציה וסכום ההוצאות שנצטרך להוציא יהיה גדול



מדור  
צמיחה  
כלכלית

מדברים  
עסקים

נחום ברוק



מדור  
צמיחה  
כלכלית

מדברים  
עסקים

נחום ברוק

אולי אפשר אחרת?  
ואחרי הכל אולי האפשרות השניה הינה לחיות חיים רגועים יותר ולוותר על עניין נתינת הדירות, וגם בבחינת ההוצאות הגדולות מסביב לבחון את כל רמתהסטנדרטים בצורה אחרת ממה שהתרגלנו. זו גם אופציה שאולי אנחנו הולכים לקראתה, קשה לי לראות שזה קורה מחר בבוקר אבל במציאות היקרה היום ישנם כאלו הסבורים שלשם אנחנו הולכים. בשורה התחתונה לא משנה מה אתם עושים והאם גם אתם הולכים להתחייב כמו כולם, כן חשוב שבמידה ואתם צופים עלויות עצומות סביב חתונות הילדים שתדעו היום מהי התוכנית שלכם, תבצעו פעולות ותקבלו החלטות כלכליות לפי"ז ושיהיה בהצלחה וס"ד.

הסתכלות על מוצרי צריכה נטו, ההתייחסות שלנו לכך צריכה לקחת בחשבון את קצב האינפלציה. אבל מה לעשות שבמדינת ישראל ולפחות בציבור החרדי, רוב ההוצאות שיהיו לכם בחיים הינן על סעיף הדיור. סעיף הדיור עולה בקצב הרבה יותר גבוה מקצב האינפלציה וזו אחת הסיבות שהוא מוחרג ממדד המחירים לצרכן. אבל בסופו של דבר הוא אמור להיות הפרמטר שלנו או לפחות בחלקו הגדול. ולכן החשיבה קדימה צריכה להיות ממוקדת באיך מצליחים להשיג את קצב מחירי הדיור ברמה מסוימת. בריקוד האינסופי של עליית מחירי הדיור בשנים האחרונות אין כמעט מנוס מחיפוש פיתרון באמצעות מינוף.

מסכום ההכנסות הטבעיות שברשותנו. תזכרו טוב כמה עלתה חתונה כשהתחתנתם וכמה היא עולה היום, ועכשיו תשאלו את עצמכם כמה היא תעלה כשתשיאו את היקרים לכם בעז"ה. הפתרון לכך הינו או לייצר הכנסות בקצב יותר גבוה, מה שלא תמיד אפשרי. או לייצר הכנסות באמצעות השקעה נכונה. ומה קורה אם אין ברשותנו הון עצמי ראשוני נדרש בשביל השקעה? פה בא הפתרון של המינוף והוא בעצם דרך לייצר בטווח הארוך הכנסה נוספת אשר תגדיל את ההון של משק הבית ותעזור לנו בהוצאות של ארועים גדולים כחתונות, שמחות וכו'. נקודה נוספת שחשוב להבין היא מהי נקודת הייחוס עליה אנחנו מסתכלים בבחינת ההוצאות העתידיות שלנו. אם זו הייתה





# איר לעצב שגרה ביום-יום?

**דמיינו יום עבודה שבו התחייבתם להגיש פרויקט, אבל בדרך לאסוף את החומרים נתקלתם בקולגה שביקש עזרה דחופה. אתם מחליטים לעזור לו, ובסופו של דבר לא מספיקים לסיים את המשימה שלכם. לעומת זאת, בפעם אחרת, אתם מחליטים להיצמד לתכנית המקורית שלכם, ומתעלמים מבקשות הסביבה – מה שגורם לאחרים לראות אתכם כקשוחים או עקשנים מדי.**

**שגרת היומיום היא אחד האתגרים המרכזיים בחיינו. מצד אחד, אנחנו אוהבים גמישות וספונטניות, ומצד שני, שגרה גמישה מדי משאירה אותנו עם תחושה של חוסר יעילות ותסכול. לעצב שגרה מאוזנת זו משימה לא פשוטה: איך אפשר לשלב בין הצורך בתכנון לבין הצורך להיות גמישים לצרכים שמשתנים מסביבנו? איך נמנע מאכזבה, גם מצדנו וגם מצד האנשים שסביבנו?**

1. מה חשוב לי באמת בשגרת היומיום שלי?

לפני שאתם מתחילים לעצב את השגרה שלכם, חשוב להבין מה באמת משמעותי עבורכם ומהן המטרות שלכם ביומיום.

שאלו את עצמכם:

מהן שלוש המשימות החשובות ביותר ביום שלי?

כשאתם מזהים את הדברים שבאמת קריטיים עבורכם, תוכלו לבנות שגרה שמתמקדת בהם.

למה זה חשוב? התמקדות בדברים החשובים

תבטיח שאתם מקדישים את הזמן שלכם למטרות המרכזיות ולא מבזבזים אותו על הסחות דעת.

איך תדעו שמצאתם את התשובה? אם אתם מסיימים את היום בתחושת סיפוק ולא בתחושת החמצה, כנראה שהצלחתם לזהות נכון את המשימות החשובות.

איך אני רוצה שהיום שלי ייראה?

נסו לדמיי את היום האידיאלי שלכם: כמה זמן מוקדש לעבודה, למשפחה, ולמנוחה?

למה זה חשוב? שגרה ברורה שמותאמת לצרכים שלכם תחזק תחושת המשמעות, השליחות שלכם בחיים ותשמח אתכם.

איך תדעו שמצאתם את התשובה? אם אתם מרגישים ששגרת היום שלכם תומכת במטרותיכם האישיות והמקצועיות, כנראה שהגעתם לאיזון הנכון.

מה גורם לי לתחושת חוסר יעילות?

בדקו אילו רגעים ביום גורמים לכם לתחושת בזבז זמן או עיכוב. האם זה קורה בגלל הסחות דעת, חוסר תכנון, או עומס יתר?

למה זה חשוב? זיהוי נקודות החולשה מאפשר לתקן את השגרה כך שתהיה יעילה יותר.

איך תדעו שמצאתם את התשובה? אם אתם מצליחים להימנע מרגעים של תסכול במהלך היום, זה סימן שמצאתם פתרון לבעיות המרכזיות.



מדור  
התפתחות  
והתנהלות

ניהול  
הבית  
—  
יעל  
זלץ



# אופוריה

## חווייה זוגית ראשונה מסוגה לציבור החרדי השמור

מכירים את זה שאתם מפנים לכם ערב, אולי יום נישואין? אולי יום הולדת? אולי אתם בחופשה זוגית בצימר? אתם מתארגנים על משחק זוגי, מתחילים ו... הופ! נתקלים שוב במשחק קלפים עם שאלות חופרות על שיח נפשי בניהוח טיפולי...

**לא עוד. אופוריה היא חוויה שטרם הכרתם!**  
3 שעות של הנאה רצופת צחוק וחיבור, עם מלא חלקים משלימים את האירוע באווירה אישית, בדיוק כמו שחלתם אליה, בלי להתפשר על כבוד וערכים!

ויכננו כאן בלבילב את פלאות ללא תאם אומן הכי רבבה:

### איך הערכה בנויה?

הערכה בנויה מ8 שלבים. שני השלבים הראשונים מכניסים אתכם לאווירה. חמשת השלבים הבאים בנויים ממשימות ומשחקים לא שגרתיים, שיחממו אתכם בהדרגתיות לקראת החלק המיוחד והאחרון.

### מה יש בערכה?

בגדול, אנחנו רוצים שתהיה לכם הפתעה. אבל הנה כמה דברים שאנחנו יכולים לגלות: נר ריחני טבעי בייצור בלעדי, המפיץ נוחח שמסייעים לחשק זוגי, פלייליסט מרגיע שיכניס אתכם לאווירה חווייתית, פנסים, נוצה, אודם, נצנצים, דפי יהלומים, עיפרון, פפיון, אבני משחק, שוברי גירוד שווים, מראה קטנה, כתרים ממתכת איכותית, חבל כותנה, דפי מדבקות אותיות, קלפי פרצופים, סרט סאטן, שמן עיסוי מעורר, מגנטים לבבות למזכרת, וכמובן - קלפי המשחק עצמו!

### האם זה עוד משחק קלפים כמו כל השאר שיש בשוק?

בכלל לא.  
לא תמצאו כאן שאלות של קשר זוגי-נפשי או שאלות של "אם היית פרי, איזה פרי היית ולמה?" וכד'. בנוסף, הערכה מכילה גם כ- 90 חלקים פיזיים חוץ מקלפי המשחק! חלק גדול מהם ישמשו אתכם גם הרבה מאוד זמן אחר כך... המשחקים עצמם ורוב החלקים והאביזרים נשארים לכם שתוכלו לשמור ולשחק איתם שוב ושוב ושוב!

### אנחנו לא באותו ראש. הקופסא תתאים לנו?

גם זוגות עם פערים ביניהם יגלו שאף אחד לא יכול להישאר אדיש מול הערכה המושקעת הזו: חשוב לציין שאין בערכה שאלות רגשיות ושאלות הגות ועומק. אז כל מי שפוחד לדבר על רגשות ולחפור בנפש, הגעתם למקום הנכון!  
וכמובן, כל התכנים ערוכים ומכובדים, המתאימים לאורח החיים החרדי והתורני.

### למי הערכה מתאימה?

זוגות נשואים חרדים, שמורים וזורמים.  
לזוגות עם חוש הומור והרפתקניים!  
כאלו שאוהבים לנסות דברים חדשים ולא רוצים 'אוטומט' בחייהם הזוגיים.  
לזוגות שהם כבר חברים טובים ורוצים להעלות את האהבה שלהם לכמה רמות מעל!  
**מתאים במיוחד ליום נישואין, יום הולדת וכל תאריך זוגי מיוחד אחר שלכם.**

### יש לי ילדים גדולים בבית. אני לא רוצה שהם יראו את תוכן הקופסא.

אל דאגה, חשבנו גם על זה!  
הקופסא עצמה מגיעה דיסקרטית, כמעט בצבע אחיד, ללא כיתובים מסגירים, ככה שתוכלו להיות רגועים שאף אחד לא פתח אותה לפניכם.  
בנוסף, תוכלו להזמין את הערכה עטופה בנייר מתנות ניטרלי נוסף, בעלות סמלית.

### האם צריך גישה לטכנולוגיה כדי לשחק?

ממש לא.  
ישנה אפשרות לציין בהזמנה שאינכם משתמשים בסמארטפון / אינטרנט, ולקבל דיסק-און-קי שאפשר לחבר למערכת שמע רגילה. כדי שתוכלו להאזין לפלייליסט המיוחד שהכנו לכם להשלמת האווירה הקסומה!

### באיזו כשרות המוצרים?

המוצרים האכילים בקופסא הם פרווה, בכשרות המהודרת של בד"ץ העדה"ח.

### האם יש לכם מוצרים משלימים נוספים?

אכן, אפשר לשדרג את ערכת הדייט עם שמפניות איכותיות, מגוון פרלנינים משובחים, נשיקות מתוקות ממותגות, מכתב אישי חתום בשעווה מלכותית ועוד. הכל נמצא בקטלוג המעודכן בקישור המצורף!

**אופוריה מתפתחת כל הזמן. ובעז"ה עתידים לצאת לאור משחקים ותכשירים זוגיים נוספים! להתחברות לניוזלטר המלכותי של אופוריה (נשלח פעם בשלושה שבועות), לטיפים, מבצעים שווים, המלצות על צימרים ומקומות בילוי זוגיים וכו', שלחו בקשת הצטרפות למייל: euphoria.date@gmail.com**

לקטלוג פתאם ולפזמנפ אחצו כאן!

חסומים? לחצו כאן





אם הגבהנו את הרקע, נצלם גם מזוית ממול- כשהבייבי על הבטן ומרים ראש...



אז קדימה, קחו את המצלמה וצאו לצלם! אני סקרנית לראות איזה קסם תגלו בבית שלכם, אנחנו ניפגש כאן בפעם הבאה עם טיפים נוספים. בהצלחה!

אחרי שצילמנו תמונה מווש, נעבור לתמונת תקריב, שמביעה כ"כ הרבה ומעבירה רגש.

נשכיב את התינוק על הגב ונבוא לצלם אותו ממש מעליו, ננסה להצחיק אותו עם קולות כדי שיביט למעלה.



רוצה להתחיל בטיפ פרקטי וישומי, שמתאים לכל בית.

אז מה אנחנו צריכים? מיטה עם סדין בצבע חלק, ובייבי עם ביגוד בצבע מתאים. יאלה מתחילים, פורסים את הסדין היטב שלא יהיו קמטים, ואת החלק האחורי ממליצה להגביה מעט עם כל כרית או משהו אחר כדי שיהיה לנו גם רקע אחורי.

עכשיו מניחים את הבייבי המתוק על המיטה, נתפוס תמונה מזוית קדמית, מכיוון הראש, כשהוא שוכב על הגב.



**שלום לכולן, שמי שולמית יודייקין, ואני צלמת שמתמחה בתיעוד הרגעים המיוחדים של ניו בורן, לייף סטייל וילדים. לכולנו יש אינסוף רגעים יפים בבית שאנחנו רוצים לזכור ולתפוס במצלמה, אבל איך הופכים תמונה פשוטה לכזו שמספרת סיפור ומרגשת באמת? בטור הזה, אשתף אתכם, מתוך הניסיון שלי כצלמת, איך להשתמש באור, בזוויות ובפרטים הכי קטנים כדי להפוך כל צילום ביתי למזכרת יקרת ערך.**





# קנידלך של סבתא

## מתכון משפחתי שעובר מדור לדור

יש מתכונים שהם הרבה יותר מאוכל – הם זיכרון, הם רגש, הם משפחה.

הקנידלך האלו, שתמיד מוגשים אצלנו בחג או כשמתגעגעים, הם בדיוק כאלה.

זה מתכון של סבתא אהובה שכבר איננה, אבל בכל פעם שמכינים אותם, היא כאילו שוב איתנו – עומדת במטבח, מגלגלת את הכדורים באותו גודל מדויק, כמו שרק היא ידעה.

מעבר לזה שמדובר בקנידלך הכי טעימים שטעמנו – אווריריים, רכים ונמסים בפה – זה גם טעם של בית.

### מצרכים:

- 2 ביצים
- $\frac{1}{2}$  כוס שמן
- $\frac{1}{2}$  כוס מים
- $\frac{1}{2}$  כפית מלח
- כ-2 כוסות קמח מצה (לפי הצורך)

### אופן ההכנה:

1. בקערה גדולה טורפים יחד את הביצים, השמן, המים והמלח.

2. מוסיפים בהדרגה את קמח המצה עד שמתקבלת עיסה אחידה אך רכה – לא בצק מוצק.

חשוב לא להוסיף יותר מדי קמח מצה – המרקם הסופי צריך להיות רך ולא כבד, כדי שהכדורים יהיו אווריריים ונעימים בפה.

3. מכניסים את העיסה למקרר לחצי שעה. בזמן הזה היא מתייצבת ומתאחדת – בלי צורך בלישה נוספת.

4. יוצרים כדורים בגודל בינוני ומסדרים אותם על תבנית.

5. מכניסים את התבנית עם הכדורים למקפיא למשך כשעה – פעולה זו תעזור להם לשמור על הצורה בזמן הבישול.

6. מביאים לרתיחה סיר גדול עם מים או מרק.

7. כשהמים רותחים ומבעבעים, זורקים פנימה בעדינות את הכדורים ומבשלים כ-10 דקות, תוך שמירה על רתיחה רציפה לאורך כל זמן הבישול.

זה הסוד לכך שהכדורים יתפסו היטב ולא יתפרקו.

מדור  
מתכונים

קציפה

גילה  
ליכטמן



# מרק עדשים כתומות

## שילוב מושלם עם קניידלך

### אופן ההכנה:

1. מניחים את כל הירקות והעדשים בסיר גדול.
2. מכסים במים.
3. מביאים לרתיחה, ואז מנמיכים את הלהבה ומבשלים עד שהירקות רכים (כ-30-40 דקות).
4. טוחנים את המרק בעזרת בלנדר מוט עד למרקם חלק ואחיד.
5. מתקנים תיבול ומגישים חם – מושלם ליד קניידלך רכים.

### מצרכים:

- 2 בטטות קלופות וחתוכות לקוביות
- 4 גזרים קלופים וחתוכים
- 1 בצל קצוץ גס
- 2 קישואים חתוכים
- חצי כוס עדשים כתומות שטופות
- מלח לפי הטעם
- קמצוץ פלפל שחור

לשאלות וטיפים:  
[gila.kitchen@gmail.com](mailto:gila.kitchen@gmail.com)





# איזורים נשכחים בבית

נמצא בשימוש מועט. גם אותו תוכלו בתקציב מוגבל ועם קצת יצירתיות להפוך למיוחד: אם האריחים על הקירות מכסים רק חלק מהגובה כדאי לשלב צבע קיר מעניין או טפט בחלק העליון. ניתן לתלות מנורת תקרה חדשה, ותמונת קיר או שתיים.

חלל מתחת מדרגות – גודל השטח נגזר מצורת ומבנה המדרגות, אך לרוב ישנו שטח ניכר שתוכלו לנצל עבור אחסון. כמובן שצריך לתכנן נגרות מותאמת אישית לפי מידות מדויקות, ולקבל ארונות עם מדפים / מגירות לאחסון נוסף שתמיד מתקבל בברכה.

נישות בקיר – נישה בקיר יכולה לפגוע במראה רציף ואסתטי של קיר שלם, אך אפשר לבחור לייחוד ולקשט אותה ע"י צביעה / חיפוי, הוספת מנורת קיר יפה, או תליית 2-3 תמונות אחת על גבי השנייה



**כמעט בכל דירה, ישנם אזורים שכביכול 'נשכחים' לעניין ארגון ועיצוב, ונותרים ריקניים וחסרי אופי. הסיבות לכך הן לרוב מיקום נסתר מעיני מבקרים, שטח שנראה קטן מדי לשימוש וכו'. לעיתים טיפוח ועיצוב מספר מקומות קטנים ברחבי הבית יתן שדוג גדול לחלל, ובואו נרחיב:**

מבואת הכניסה – לשטח הקטן שדרכו פוסעים אל הבית ישנה חשיבות גדולה, ובעזרת מראה, גוף תאורה מיוחד, ופתרון אחסון כלשהו, תוכלו לנצל אותו כמו שצריך.

מסדרון – בדירות בהן המסדרון צר ומדויק, לא מומלץ להוסיף ריהוט ומקומות אחסון, אך ניתן לחפות את הקירות הארוכים והריקים בעזרת טפט עם טקסטורה עדינה, מסגרות של קרניזים ועוד, בהתאם לסגנון העיצובי בבית. בנוסף, חלון בסוף המסדרון או תליית מראה גדולה, ושימוש בתאורה נכונה יצרו מקום מזמין ונעים למעבר.

שירותי אורחים – חלל קטן שלעיתים



**בהצלחה!**

דבי ברזון, אדריכלות ועיצוב פנים | 058-4447595 | debbyberzon@gmail.com



# מרחב אישי

חמימות, צבע וסטייל לבית שלך

**פשוט לדעת**  
ידע פרקטי בגובה העיניים

## 2. שילובי צבעים:

שקלו להשתמש בשילובי צבעים. ניתן לבחור צבע בסיס אחד עם צבעים משלימים. לדוגמה, אם אתם בוחרים גוון כחול כהה, ניתן להוסיף פרטים בצבעים כמו כתום או צהוב כדי להוסיף חיים.



כל צבע נמצא מול הצבע המשלים שלו בגלגל הצבעים>>



רוצים לראות מה צבע יכול לעשות לתחושה בבית שלכם? **לחצו כאן!**



כמובן שנשתמש בגוון הצבע ובגוון מהצבע המשלים בפרטים קטנים בחדר כמו בחפצי אקססוריז.

## צבעים שמדברים -

**איך לבחור את הגוון המושלם לכל חלל בבית שלך!**

שבוע טוב לכולם, 😊

בחירת הצבעים הנכונים לבית היא אחד השלבים החשובים והמרגשים בעיצוב הפנים.

צבעים יכולים לשנות את האווירה, לגרום לנו להרגיש טוב יותר ולשדרג כל חלל.

הנה כמה טיפים איך לבחור את הצבע הנכון לכל חדר:

## 1. הגדרת האווירה:

לפני שתבחרו צבע, חשוב לחשוב על האווירה שתמצאו ליצור בחדר. חדר שינה יכול להיות רגוע ונעים, בעוד חדר עבודה יכול להיות מעורר ומרשים. צבעים קרים כמו כחול וירוק מציעים תחושת רוגע, בעוד צבעים חמים כמו אדום וכתום מציעים אנרגיה.



# מרחב אישי

חמימות, צבע וסטייל לבית שלך



## 5. שילוב עם רהיטים קיימים:

חשוב לקחת בחשבון את הצבעים הקיימים ברהיטים. ודאו שהצבעים שבחרתם משתלבים עם שאר הפריטים בחדר.

## 3. גודל החדר:

צבעים יכולים להשפיע על תחושת הגודל של החדר. צבעים בהירים יכולים לגרום לחדר להיראות גדול יותר, בעוד צבעים כהים יכולים ליצור תחושת יוקרה.



## ולסיום - תשאלו את עצמכם:

לפני שאתם מקבלים החלטה סופית, שאלו את עצמכם איך תרצו להרגיש במהלך השעות בחדר הזה. האם זה מקום מנוחה? עבודה? פעילות? התשובות לשאלות אלו יכולות להנחות אתכם בבחירת הצבע.



## 4. טקסטורות:

אל תשכחו לשלב את הצבע בטקסטורות. טקסטורות יכולות להוסיף עומק ועניין. ניתן להשתמש בהם על קירות, באמצעות טפטים, או אפילו ברהיטים ובטקסטיל כמו כריות נוי, שטיחים ורהיטים.



## החל משבוע הבא – פינת "שו"ת פשוט" נפתחת!

יש לכם שאלה בתכנון או בעיצוב הבית?

זה המקום לשאול!

שלחו לי את השאלה שלכם למייל ובעז"ה נענה עליה!

שו"ת פשוט  
שאלות שלכם חופשי



יקי, מימי ושני ילדיהם, עוברים למושב בעמק. במהלך המעבר מתהפכת משאית ההובלה שלהם ורוב חפציהם החיוניים הולכים לאבדון. הם מנסים להתאקלם במקום יישובם החדש ולהתגבר על מחסור הרהיטים. חרף האתגרים, באה שבת.

# פרק 27 כל הדרכים

**עקב ההפסקה  
בשבוע שעבר וכדי  
להמשיך את הרצף  
הבאנו שוב את  
הפרק האחרון.**

"נס?" אני שואלת ובוחנת את יקי ובחור לא מוכר שידי תפוסות בשקיות יוטה צבעוניות שמפרסמות את 'הלל מלך הפלאפל' ואת 'דני במבחר דגים'

"נס גדול" מדגיש יקי ומפריע לי לזהות את הגרפיטי המופיע על השקית שלישית "לאבא שלו" הוא מצביע על הבחור שנראה שבסיטואציה מוחה לו "יש חנות של אוכל תימני והוא שמע שאנחנו חדשים, הוא הלך הביתה במיוחד להביא אוכל שהוא הביא מהחנות לשבת".

"הוא הביא לנו את האוכל שהוא הביא לעצמו?"

ניסיתי להבין את המורכבות ושמה: 'מושגי נתינה מושבניקים'.

"הוא כל פעם מביא הרבה ואף אחד לא אוכל כי האוכל של אמא שלי יותר טרי" ה'בן של' התקדם לפנים הבית ושאל במעשיות "איפה להניח?"

יקי כיוון אותו למטבח ודודי הלך אחריהם וראיין את הבחור על תחביביו לשעות הפנאי והרגלי האכילה שלו "אתה אוהב גלידה ואוד או פיסטוק?" הצחיק אותו. אותי פחות.

"תהיה בריא" יקי לווה את הבחור החוצה וטפח על כתפו "עזרת לי מאוד. אני לא סומך על העירוב ביישוב אז אם לא היית

לוקח לי את השקיות הן היו נשירות אצלכם".

הבחור חייך. ברך בשבת ושלו ובהצלחה והלך לו. השאיר אותי עם המסקנה שהוא מחונך חרף הסגנון הכל כך שונה. תהיתי אם אתרגל לכך יום אחד.

יקי גרר את השידה החומה שהיוותה את פסגת רהיטנו בסלון, מיקם אותו בחצר ונכנס שנית.

אני התיישבתי על סלע שהיה נח באופן יחסי לחלוטין.

יקי יצא בחברת שתי כריות, הציב אותן סביב השולחן הקסום. נכנס בשלישית, חזר עם מיץ ענבים, גביע וכוסות, החל לזמר למלאכים.



סיפור  
בהמשכים

שרי רובל



אילנות השדה וכוכבי השמיים  
הצטרפו לזמירתו שהייתה  
אחת השמחות שזכיתי לשמוע  
מפיו מאז התחתנו.

"רוצה שאני אוציא את שירה?"  
הוא שאל שהיטבנו ליבנו  
על סלטים ולחוחים ממיטב  
תוצרת תימן.

"קר" הידקתי זרועותיי  
להמחשה "כל עוד היא בשקט,  
עדיף שתהיה בתוך הבית.  
ותגיד". נזכרתי בבחור והסיבה  
לביקורו "יש בעיה עם העירוב?  
לא אמרת לי ויצאתי עם שירה  
על הידיים".

"אין בעיה" הוא העמיס על  
צלחתו תערובת בצבעי אדום-  
ירוק "הוא לא מאוד מהודר ואני  
מעדיף להחמיר. בשביל אמא  
לילדים זה בסדר גמור. תביני"  
הוא אמר אחרי כמה שניות  
של שקט מלוות בלעיסות של  
שמן ופחמימות "כובע וחליפה

זו לא הלכה ועירוב בשבת כן.  
הבנת?"

הנהנתי בראשי למרות שלא  
הבנתי כלום. האם יקי קיבל  
קבלה להפסיק להתהדר  
בכובע וחליפה? הוא החליט  
להפסיק עם כל סממן מגזרי  
ולהחמיר בהקפדה על  
ההלכות?

כל תשובה שעלתה במוחי  
והייתה אופציה לתשובה טובה  
נדחתה מיד. אין לי כח לדוש  
בנושאים מסובכים. טוב לי  
לשבת על סלע, להסתכל על  
יקי שבמחווה של רצון טוב, פינה  
את המנה הראשונה ונערך  
לחלוקת המנה העיקרית. חוץ  
מזה, נכון לרגע ההוא, לא עניין  
אותי כלום.

"מימי" צעק קול מעבר לגדר  
ובעקבותיו נפתח השער "מה  
המצב איתך?" שובל נחתה  
על הסלע שלי. ערערה קשות

את שווי משקלי "את יכולה  
לזוז?" היא דחקה אותי. "קצת  
צפוף לי".

"בדיוק תכונתי לעבור לשבת  
על הכרית" גלשתי לכרית  
מושבו של יקי.

"אז הגעתי בזמן" היא סקרה  
את שולחנו "אין אוכל? את  
סתם יושבת ומסתכלת?"

"עוד רגע תראי קוסמות.  
"החלטתי להנות מהרגע  
במקום להתעצבן עליו "את  
תראי איך האוכל מגיע".

"יש. יש " היא שילבה ידיים  
והמתינה בסבלנות. "אני  
אוהבת לראות אוכל מגיע והכי  
אוהבת לאכול אוכל שמגיע.  
איזה נס שהשארתי את  
הילדים אצל אמא שלי ואני  
יכולה לאכול פה בשקט"



מדור  
AI

הדסים  
—  
הדסה בלוי

טוויסט



© הדסים · הדסה בלוי · adasa0527129927@gmail.com

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



אוהבים את הסדרות?

**חדש!**

ניתן לרכוש באיכות  
להדפסה  
עכשיו בחצי מחיר



בעל עסק?

כמה כסף כבר הוצאת על -  
פרסום שלא הביא תוצאות?

טוויסט

פרסום וחשיפה במדיה הדיגיטלית



מקסימום תוצאות

במינימום השקעה

להצעת פרסום





# טוויסט

## קראתם? אהבתם?

נשמח שתכתבו לנו

**להערות**  
והארות



---

שלכם תמיד  
צוות המגזין