

הפסקת קפה

מגזין דיגיטלי | מספר 51 | טבת תש"פ

בית ילדים וחורף

מרים אפללו



סטיילינג חורפי

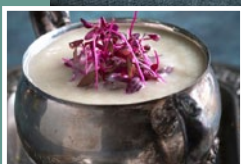


מחלה של שמחות



מדור אוכל

מתכונים מחממים לחורף



עריכה והפקה:
דיתי יונשטיין

עיצוב ועריכה גרפית:
יהודית אייזיקס

עריכה לשונית:
רבקה לוריא

מדורים

- 4 על קצה הכפית
- 6 דוא"ל נכנס
- 10 על קצה הכפית
- 11 סיכום מסיבת חנוכה
- 14 פיננשים
- 15 מתחדשים
- 16 מחלה של שמחות
- 17 סטיילינג חורפי
- 18 מה עושים עם עיתונים
- 19 סופרת עד שלוש
- 21 הבמה שלך
- 23 טיפה'לה
- 23 אייס קפה
- 24 מתכונים
- 29 מיד ליד
- 34 פידבקפה

הפסקת קפה

עדיין לא מנויה?

לרישום לחצי כאן

office@hafsakatcaffe.co.il

בכל מקום שמופיע הסימן



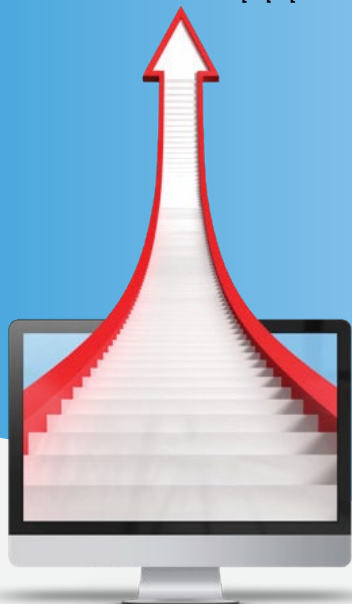
הזה של היד
תוכלי ללחוץ עליה לקבלת
פרטים נוספים

למחלקת פרסום

02-6361060

"ידע בפריוריטי - חובה"

תוכנת Priority ERP כובעת את ענף הכספים והחשבונות, אחד מקורסי פריוריטי ב'טאוור' יעניק לך קידום משמעותי בתחום.



פריוריטי למנהלי חשבונות

קורס מקיף שיעניק לך שליטה מלאה בתוכנה, התמחות מקיפה במודול כספים

יישום והטמעה

הכשרת מיישמות ומטמיעות בתוכנה מיועד לעובדות בתחומי הכספים

תכנות ופיתוח 3 מקומות אחת

הכשרת מתכנתות בכירות בתוכנה מיועד למיישמות ובעלות ידע בתוכנה

בשיתוף
המכללה
המוסמכת
לפריוריטי



קורס ייעוץ עסקי לבעלות ניסיון בלבד!

לראשונה למגזר החדרי: לימודי תעודה מוכרים של ייעוץ עסקי, גם לחסרי תואר אקדמי!



קורס ייעוץ עסקי

בשיתוף תפנית - בית הספר למנהלים של האוניברסיטה הפתוחה, מעניק לך את כל הידע המקיף הנדרש לתחום מבוקש זה, עם תעודה יוקרתית.

- ללא דרישות סף של תואר אקדמי
- הקבלה מותנית בניסיון רלוונטי קודם ובראיון אישי.



תפנית
בית הספר למנהלים



האוניברסיטה הפתוחה
The Open University of Israel
الجامعة المفتوحة



טאוור

בית הספר להייטק ומינהל

לפרטים נוספים ולהרשמה 02-536-0739

פולנסקי 5, ירושלים | office@tower-school.co.il | www.tower-school.co.il



זה שווה? שנה הבאה אני לא אהיה כאן עם כולם... ואז היא תפסה את עצמה ואמרה: נכון, שנה הבאה אני לא אהיה כאן, אבל עכשיו אני כאן, אז אני פשוט אהיה כאן. לגמרי".
באחת הפעמים לפני שהייתה צריכה לעבור בדיקה רפואית משמעותית, חברות שאלו אותה מה הן יכולות לקבל על עצמן. לומר את שיר השירים? לחלק ספרי תהילים? לקבל קבלה?
אז היא אמרה להן שיקומו בזריחה, יכינו לעצמן כוס קפה, יסתכלו אל השמים הנצבעים בוורוד ויברכו בכוונה: "שהכול נהה בדברו".

אחרי אותה בדיקה חני כתבה:
"משהי כתבה לי:

לא מכירה אותך,

פספסתי את הזריחה ובכלל גשום בחוץ.

יצאתי לראות מה רואים בשמים

גיליתי שהשארתי את הכביסה בחוץ והכול נרטב,

והילדים שלי עם חום בבית.

במקום להתעבן

הכנתי לי כוס קפה וברכתי:

"ברוך אתה ה' אלוהינו מלך העולם שהכול (הכביסה הרטובה, הילדים החולים וכמובן הקפה החם) נהיה בדברו".
(מתוך 'עולם הפוך ראיתי').

סיימתי את השיחה עם אחותי והלכתי להרחיק מים לקפה. חיקיתי שהמים ירתחו ובינתיים חיפשתי משהו לקרוא, ואז נזכרתי במה שאחותי אמרה לי והחלטתי לנסות להתרכז בשתיית הקפה בלי הסחות דעת. הכנתי קפה, חתכתי פרוסה מעוגת יום ההולדת והתיישבתי ליד השולחן. בחנתי את העוגה, את השכבות שלה, את קישוטי הקצפת ופירורי השקולד. גלגלתי את הטעם של כל שכבה על הלשון, הרחתי את הארומה העדינה של הקפה, נשמתי את הרגע. חגגתי את גיל שלושים בלהיות נוכחת ברגע בלי מחשבות על מה שעשיתי עד עכשיו או מה אני מתכננת לעתיד. לקפה הזה היה טעם אחר, עמוק יותר.
תעצרי רגע, תכניני לעצמך כוס קפה עם משהו טעים לידו, תברכי בכוונה (לכוון לע"נ חנה בת משה אליעזר) ותתרכזי רק בחוויה הזו של שתיית הקפה.
את תופתעי לגלות חוויה מסוג אחר.

שלכן,
דיתי

יום ההולדת ה-30 לא הגיע אלי בהפתעה. לאורך השנה האחרונה הזכרתי לכל הקרובים שיום הולדת 30 הוא יום הולדת מיוחד, המצריך התייחסות מיוחדת. הצעתי להם לחשוב על כיוון של 30 מתנות ואפילו הסכמתי לעזור להם עם רשימה מסודרת...
אבל כשפתחתי את הדלת ביום ההולדת ובחוץ עמדו הילדים שלי עם בלוני הליום ענקיים ועליהם המספר 30, עוגה עם נרות והמספר 30 ואלבום עם הכיתוב '30' בגדול – המספר הזה המם אותי.

אני? בת 30? איך הגעתי כבר לגיל הזה?

אחותי התקשרה לאחל לי מזל טוב. דיברנו על הגיל ועל המשמעות שלו ואז היא ביקשה ממני להקדיש לה 6 דקות ולהקשיב להנחיה שהיא אמורה למסור בקורס שהיא משתתפת בו. כמובן הסכמתי, ורק אחרי ש-6 הדקות עברו במהירות רבה כל כך, הבנתי איזו מתנה גדולה היא נתנה לי ליום ההולדת.

"ביום חורפי אחד", היא פתחה, "ישבתי בשיעור משעמם בבית הספר, הסתכלתי בחלון וחיקיתי שהיום האפרורי הזה יסתיים. שהחורף יגמר, שחונכה כבר יגיע, שיקרה משהו מעניין סוף סוף. כשחזרתי הביתה, שיתפתי את אמא שלי בתחושות והיא אמרה לי: 'אם תחכי כל הזמן למשהו שיקרה בעתיד, הוא לא יגיע מהר יותר. את רק תפספסי את כל הדברים היפים שבדרך'".

תחשוב על זה. כמה רגעים מהחיים אנחנו מפספסים במחשבה על העבר או בציפייה לעתיד? כמה זמן אנחנו מבזבזים בפזילה על מה שהיה או על מה שיהיה במקום להתרכז במה שקורה ברגע זה ממש?

אחד מהאנשים שהשפיעו עלי מאוד בנושא הזה הוא ג'יסטי, חני וינרטו ע"ה. הייתה לה יכולת מיוחדת לחיות את הרגע ולנצל אותו עד תומו.

בספרה 'עולם הפוך ראיתי' היא כתבה:

"יש לי גלריה שלמה של מים וים

שצילמתי במחלקה האונקולוגית שנמצאת בקומה העשירית

של בית החולים 'איכילוב'.

נראה לי שאנשים שנמצאים שם שנים

כלל לא יודעים שרואים את הנוף המדהים הזה מהחלון".

שנה אחת חגגנו ליל הסדר כל המשפחה יחד. היה ליל סדר מיוחד וכולם נהנו. בבוקר חני סיפרה לנו שכשהלכה לישון פתאום הרגישה שעצבות עוטפת אותה והיא חשבה לעצמה: היה ליל הסדר מיוחד ומשפחתי כל כך, אבל מה

את תלמידה, מורה, גננת, אשת חינוך,
יועצת, מטפלת רגשית?

טיפול רב חושי:

בואי לקבל
כלי מקצועי וחדשני

קורס סנוזלן - בסיס

לימודי תצורה
מתקדמים

come&sense academy

המכללה
האקדמית
בוינגייט



ארגון הסנוזלן העולמי



ערוץ הכנסה
נוסף

מרחבים מהשורה
הראשונה

כלים ליישום
בכל סביבת עבודה

התנסות חוויתית
בסנוזלן

לימודי בוקר / ערב
בני ברק / ירושלים
לבחירתך

60 שעות
12 מפגשים
ושלך תעודה ביד

בואי לגלות את הקסם שילווה אותך בכל מקום ועם כל ילד -
סנוזלן זה לא רק חדר קסום זו גישה ופלאה לחיים.

הצטרפו אלינו לארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות» www.comeandsense.com

תנו לי
עוד פרטים!

שיטה ~ טיפול ~ הדרכה ~ קורסים ~ ויסות חושי ורגשי ~ סנוזלן
בני ברק, ירושלים ☎ 052-7162028
office@comeandsense.com ✉



חשבון, שירותי מזכירות ופרסום, מערכת דיוור לשליחה של אלפי מיילים, דומיין פרטי, מתנות למנויות ועוד. הדרך היחידה שלנו להפיק לכן גיליונות מידי שבועיים בלי שתשלמו עליהם היא באמצעות פרסומות. כדי שנוכל להמשיך ואף לגדול ולהוציא לפועל את הרעיונות הרבים שיש לנו, אנחנו צריכים אתכן. שימו לב לפרסומות, הקליקו על מודעות שמעניינות אתכן ותעזרו לנו להפוך את הפרסום ליעיל יותר. רק כך נוכל להמשיך לפנק אתכן עם הפסקת קפה משובחת. ואם אנחנו כבר מדברים על זה – ככל שנהיה קהילה גדולה ומשמעותית יותר, נוכל יחד לקבל הטבות שוות מגופים גדולים. צרפו חברות כדי שכולנו נרוויח.

בראש ובראשונה אני רוצה להודות על המגזין הנפלא. אני נהנית מאוד מהתוכן המרתק ומהעיצוב הנעים לעין, אבל מפריע לי מאוד שיש הרבה פרסומות בכל גיליון. זה אמור להיות מגזין תוכן ולא חינמון פרסומות, לא? ציפי ש.

תגובת המערכת:

ציפי יקרה, תודה שהעלית את הנושא. זו הזדמנות בעבורנו להשיב לך ולשאר המנויות. כמו שאת בוודאי שמה לב אנחנו משקיעים את מרב המאמצים כדי להביא לכן תוכן איכותי במעטפת נאה. הפקה של כל גיליון כוללת הוצאות רבות: אנשי צוות, כותבות/ים, עורכת לשונית, מעצבות גרפיות, רואת

ידעת שיש לגוגל כלים מתקדמים מאד שיעזרו לך להתייעל?

והכל ממש בחינם! בכלים כשרים הפתוחים ברוב הסינונים

Google

שלומי אינהורן מורה יזם

ייעל איתנו לשירות חי וזב הוא יענה על השאלות שלך וגם ייתן טיפים איך להפסיק להתנהל בצורה מסורבלת ולהשתמש בכלים שלא הכרת עדיין איך להשתמש חכם במייל ובדרייב ולחשוך הרבה שעות מבוזבזות נכון מקרוב את הכלים של גוגל כמו: טכסים, מסמכים, אחסון, אנשי קשר, משימות ועוד...

רוצה להתקדם ולהתייעל? אנחנו מסינים אותך להצטרף אלינו

בשעה 20:30 בערב	ב' שבת 28.01.2020	הווינר יתקיים ביום שלישי
-----------------	-------------------	--------------------------

הרשמה מכאן
כדאי להרשם עכשיו!
כי מספר המקומות מוגבל!

מתנת מצוה

מתכוננת לבת מצוה?

לחצי עכשיו לקבלת אלבום ברכות מעוצב להדפסה

מתנה!

אם הלינק למתנה חסום, ניתן לשלוח מייל: s0548482812@gmail.com

שלום לך דיתי!

מעולם לא הגבתי לשום עיתון על שום כתבה או מאמר, מעצבן ככל שיהיה...

אני עוקבת בשקט מרחוק ועכשיו לא מצליחה להתאפק! שמחה ומרוגשת מאוד מאוד מהטור החדש של ההיפראמזיס!

זועקת את זעקת הסובלות ורוצה לחזק את ידיך. אל תיכנעי למתלוננות! שלא תתרפינה ידיך מהטוענות לגוזמה או לחוסר אמינות!

כל תיאור, הדרמטי והכואב ביותר, לא ידמה ולא ישווה לסבל הנורא שחוות הסובלות.

כפי שפתחתי בתחילה, מאחר שאני מן המגיבות לא אזרתי את הכוח לפנות אלייך כפי שחשבתי ורציתי

לעשות, אך את רואה את יד ההשגחה שהקדימה את המענה עוד לפני הפנייה...

מכירה באופן אישי ביותר אישה האומללה וסובלת שלאחר 14 שנות המתנה מייגעו קיבלה סופסוף משרה משלה, אך אוי - ה' רצה אחרת והיא נכנסה להריון והושבתה כליל למשך 5 וחצי חודשים, וכאשר שוחחה עם המנהלת קיבלה הודעה לקונות שהמשרה המיוחלת לא תהיה לעולם שלה אם זה מצבה!

והמשרה הועברה הלאה!

תודה ושוב תודה. תמשיכו בדברים הטובים ואל תיכנעו לכל המפריעים והמתלוננים!

בשורות טובות בקלות ובשמחה,

נחמי

אני מאלו שמתעצלים לכתוב תגובות, אבל הפעם התגברתי!)

כדי להגיד תודה קטנה על המגזין המקסים.

אני קוראת אותו בשקיקה בכל פעם.

מאד התגעגעתי לטור של הרב אנגלמן, ואני שמחה שהוא חזר, מקווה שלתמיד.

יש כמה טורים שאני ממש אוהבת ואותם קוראת מיד בהתחלה.

הטור הפותח של דיתי, כמובן.

הטור של אלישבע, הרווקה - נותן הצצה לעולם לא מוכר ומלא התגברויות, שבחסידי ה' לא יצא לי להכיר אישית. והסיפור של פרי הוא אחד הדברים השווים שיש במגזין! כתיבה קולחת ונוגעת ללב ברגישות ובפתיחות של הדמויות.

חבל שהטורים האלו נעלמו בגיליון הקודם.

אז תודה על כל ההשקעה המדהימה שאתן משקיעות במגזין המצוין הזה!

תבורכן!!!!

דיתי שלום!

את חייבת לשמוע מה שקרה לי באותו שבוע ששלחת לי את הטיפ על חימום אוכל לשבת. באותו שבוע הספקתי רק לרפף מלמעלה וראיתי את הטיפ לגבי חימום בתנור. באותה שבת, בזמן הדלקת נרות, נפל אצלנו החשמל בבית וגילינו בעיה בפלטה שלנו, שהיא זאת שגרמה לקצר.

לא היה מדי הרבה זמן. את סיר החמין לסעודת הבוקר העברתי לשכנה, אבל מה אני עושה עם כל האוכל של ליל שבת?

באותו רגע נזכרתי בטיפ! לא זכרתי אותו במדויק אבל בעזרתו של בעלי (אח"כ גם בברנו ואכן זו הדרך) שמנו נרונות על רצפת התנור, כיסינו את הרשת בנייר כסף שירד מעבר לה וכיסה לגמרי את הנרות (שלא תיראה האש כלל) והשארנו דלת פתוחה.

שמנו על הרשת המכוסה את האוכל וכך ברגע האחרון היה לנו אוכל חם בליל שבת!

אז תודה רבה למי ששלחה את הטיפ כי הוא היה ממש הצלה, ובסיעתא דשמיא ובהשגחה פרטית מופלאה הגיע אלי בדיוק בשבוע הנכון.



החורף יעבור חלק...

הסרת שיער בלייזר
במרכז רפואי קוסמטי
יעלת חן

טיפול קצר ללא כאב
ותוצאות מיידיות

מכשור מתקדם
ביותר

צוות נשים חרדי,
ותיק ומנוסה

יעלת חן
המרכז לקוסמטיקה רפואית

אם את רוצה

לפגוש את עצמך,
לזהות דפוסי התנהגות,

לעצור ולבדוק אם את רוצה לשנות,

להכיר בטוב שבך,
להתיידד...
לאהוב...

באווירה נעימה, חווייתית, מכילה ומקבלת

את מוזמנת להצטרף אלינו!

סדנת מודעות רגשית

מועברת על ידי

סימאונה לווינגר

מטפלת רגשית בשיטות שונות

לתאום:

054-8440488

simona.levinger@gmail.com



Rassiflora

פסיפלורה.
קלאסיקה
לשמלות כלה
ובגדי ערב

שמלת כלולות שהיא

**יצירת
מופת**

לתאום בטלפון: 08.9295199

סיכום מסיבת חנוכה



פגשתי השבוע חברה ושאלתי אותה איך היה חנוכה. היא הסתכלה עלי במבט מבולבל. חנוכה? מי זוכר אותו בכלל? חזרנו לשגרה וכבר שכחנו שהיה אי פעם...

השנה, אף שהחג נגמר לפני שבועיים, לא יכולתי לשכוח אותו. גם אחרי שמסיבת חנוכה הווירטואלית שלנו הסתיימה, המשכתן לשלוח מיילים מלאים בפרגון ומיילים עם השתתפות בפעילויות שהיו במסיבה וזה אפשר לי להתרפק על ימי האור האלה עוד קצת. זו ההזדמנות לומר תודה לכל מי שהגיעה ולקחה חלק פעיל!

אחרי שהאורות באולם כבו, הדלתות נסגרו והמסיבה הסתיימה, התיישבתי לקרוא בנחת את התגובות שלך. ריגשתי אותי מאוד. שמחתי לדעת שהמאמץ שלי ושל כל הצוות משתלם ושאתן נהנות מהמגזין.

יצרנו יחד קהילה איכותית ומגוונת – נשים ממקומות שונים בארץ ובעולם, עם תחומי תעסוקה שונים, גילאים שונים ובעלות תחביבים מעניינים.

כדי שנכיר זו את זו טוב יותר וכדי ליצור חיבורים בין חברות הקהילה, אנחנו פותחות מדור חדש – 'נעים להכיר'.

בכל גיליון נפרסם ריאיון קצר עם אחת המנויות.

אם את מעוניינת לקבל במה במדור, שלחי לנו מייל לכתובת: office@hafsakatcafe.co.il.

במייל תכתבי בכמה מילים פרטים עליך.

התגובה שקיבלה הכי הרבה לבבות:

נעים מאוד, אלישבע
מתחבבת (ואפילו עבדתי עם דיתי בעבר).
קוראת הפסקת קפה בהפסקות בשקיקה



אני אוהבת את חנוכה, את הרגעים המשפחתיים והמסיבות ושמה מאד במסיבה הזו כי לצערי בעלי קיבל דלקת ראות חזקה אז במקום לשבת בסלון השקט לבד (אשכולם במסיבות המשפחתיות) גם לי יש מסיבה!!

אלישבע · לפני 20 ימים · הגב · 83 ❤️

אלישבע, את מקבלת מארוז טיפוח מפנק.
צרי קשר במייל לקבלת המתנה.
עקב הביקוש הרב פתחנו את האפשרות לקרוא את התגובות ולהוסיף תגובות חדשות.
לחצי כאן כדי לעשות הכרות עם חברות קהילת 'הפסקת קפה'

לאורך המסיבה התחבאו אותיות. הייתן צריכות למצוא אותן ולהרכיב מהן משפט. קיבלנו עשרות וריאציות להרכבת משפט מהאותיות הללו. המשפט שאלינו אנחנו תכוננו הוא:

"הקם לנו רועה שבעה".

לחצי כאן כדי לראות מי זכתה בשובר בסך 300 ש"ח צרפנו לכן מספר משפטים יצירתיים נוספים שקיבלנו:

- עלון מרובה השקעה
- הקב"ה שומר עלינו
- עלינו רמה בהשקעה
- קבענו שהרמה עולה
- שבועון על רמהה
- הנה העם נעשה קרוב
- השבועון ה"ק (ראשי תיבות הפסקת קפה) על רמה !!!
- העלון מושקע הרבה



בית ילדים וחורף

אה, זה לא עבר בשתיקה. בן הארבע כמעט קדח חורים בתקרה מרוב השתוקקות אל הטרקטורון הנגרר, אחותו ליבתה את האש בכל פעם שנדמה היה שמאגר הדמעות מידלדל לו, והשלישי הניח להם לסיים בעבורו את המלאכה והלך לחדרו בביטחון בצדקת הדרך.

רק אני נותרתי עם צלחות אוכל מלאות בחלקן ושכנים ששומעים ויודעים ומכירים.

זה בסדר, הם בטח אומרים לעצמם. עובדת סוציאלית כבר לא יעילה במקרים הקשים האלה...

בית חי הוא אחד מהמקומות הטובים בעולם בשביל מריבות, צעקות ובכיות עד לב השמים. ולא חשוב אם מדובר באחות קטנה שרוצה להתערב בכל דבר ושייקחו אותה לכל מקום, בבנות עשרה שמייצרות 'ברוגזים' רעניים לבקרים או בחבורת בנים שחוזרים בסערה תזזיתית ומתנגשים בכל מכל.

זה מקום שלפעמים האימהות בו שואלות את עצמן איך אפשר לחלק לכל אחד חדר נפרד עם משחקים נפרדים ובגדים לאין קץ, תשומת לב ואהבה שמדודה שווה בשווה על המיליגרמים, וספר הדרכה מנוסח ומאיר על מידות טובות ואיך ממלאים את תפקידי הבית בשלמות. ואז ללכת לאיזה אי שקט בינתיים, עד שיירגעו העניינים.

הבית החי. המקום שבו יש אינסוף מראות פנימיות כאלה, שרואים בהן כל הזמן את האנשים כפי שהם, מקולפים מן

בחורף הבית נהיה קטן. זה בדוק מחקרית. פתאום הוא מתמלא במעלים ובמגפיים, בצעיפים ובמטריות נזולות ובעיקר באנשים ובילדים.

הילדים והאנשים הם לא אורחים. הם אלו שנולדו וגדלו כאן, אבל עכשיו, בחורף, אין להם לאן לצאת ולשחק ולשוטט. עכשיו כולם כאן כל היום. הבית נהיה צפוף לנו. המריבות עולות שלב. השעמום נוגס. יש סימני פסיעות בסלון ומעילים שלא מחזירים למקום. הכול ביחד גורם לאימהות לרצות לברוח לדרום אפריקה, היכן שעכשיו קיץ...

אתמול, בן הארבע רצה שיקנו לו גרר משאית שאפשר להרכיב עליו טרקטורון קטן. בדיוק כמוהו ראה אתמול אצל חבר שלו (ואני עוד שלחתי אותו לשם במו עצמי וטיפשותי). אחותו אמרה שאם כבר אני הולכת, אז עלי לזכור שהבטחתי לה פעם (מת? למען השם, על מה היא מדברת?) חבילת טושים מחליפי צבעים וריח. כל הדיון הזה עורר מרצבו עוד ילד שישב עד כה בשקט ואכל את מרק הגזר-קישואים שלו בהנאה רבה, ופתאום נזכר שגם לו שמורה הבטחה – טטריס מימי האפיקומן האחרון. ועכשיו יש חדשים בחנויות, אז קדימה, למה ייגרע חלוק?

נשמתי עמוק את כל האוויר שנשאיר בחדר והודעתי שאין ולא יהיה. כרטיס האשראי רגיש מאוד לקור ולגשם... ועד שבוע הבא, שום מוכר בחנות צעצועים לא הולך לחזות בזיו פנינו.

אומנות האיירבראש להתמקצע > לעבוד > להרוויח

מחזור 9 יוצא לדרך >>



תני ליכולות שבך לעוף קדימה

אם את רוצה להתעצם ולחוות חוויה ושחרור
ולהתפרנס בכבוד מכשרון הציור שלך
בואי לצייר באייר בראש.

**מימוש עצמי והנאה דרך חווית הצלחה
זה פינק ארט**

**בלעדי בארץ! תקבלי מיכשור מקצועי ושקט
מהחברה הכי טובה בעולם
בשוי 2,500 ש"ח**

קורס פרימיים

למתקדמות



קורס ביסיק

למתחילות



קורס חובבני

צביעה חופשית



מורות מנוסות ומקצועיות // קבוצות קטנות ויחס אישי לכל תלמידה
תרגול ופרקטיקה מעשית // תעודה בגמר הלימודים.



FinkArt
בית ספר לציור קיר
באיירבראש

לקבלת עבודות והמלצות של בוגרות
שלחי את המילה: "עבודות"

sfart2008@gmail.com

053-314-97-37

שעות מענה: 9:30-15:00 ויום רביעי: 20:30-22:00

מניסיון עקב פניות רבות נדאי להיזדרז הרישום יסגר בקרוב!!
מסי המקומות מוגבל



לחונן המדורים

המסכות והמילים היפות, מעורטלים מן המאמץ הבלתי נסבל למצוא חן כל הזמן ולהיות לא הם וסוף סוף להיות גולמיים לגמרי. שקועים עד צוואר בתוך האמת הפנימית של עצמם ומרפים באחת מכל מנועלי ההגנה. חשופים לגמרי, אמיתיים, נפלאים.

לכן, דווקא אז, ברגעי האמת הללו, אפשר לשייף באהבה ובזהירות את הנפש. להחדיר ערכי אמת וחינוך שנכנסים עד העצמות ממש. לומר מילה אחת או משפט אחד שיישאר לנצח, ולתת לילדים ברגע הזה דווקא להכיר את עצמם באמת וללמוד על עצמם את כל האמת, ורק ככה להפוך להיות אנשים טובים יותר. באמת באמת.

אלף שירים יפים של סמינרים עם פליבק וגרפיקה על ויתור, אהבה ומסירות לא יכולים לרגע הזה שבו מתחלקים בחפצים (אחרי קצת צעקות ודמעות) ומדיחים כלים (וזונחים בכאב לא את ספר הקריאה). עשרות שיעורי יהדות ומוסר של משגחים בשיבה לא יכולים לרגע המופלא שבו נער שב הביתה ונרתם לסיים עם סאגת שקית הזבל העולה על גדוניה, או להתמודד מול ערמת החולצות שלא גיהצו לו (אמא הייתה עייפה ולא הספיקה).

הצעקות או קריאות המרי, המילים הישירות והמריבות האינטנסיביות, ההשוואה המשפילה של מנות האוכל, וה"מי יהיה ראשון במקלחת" - הם הם ההוכחה הברורה שכאן האנשים חיים את עצמם באמת, מגלים את עצמם מידי יום ופותרים להתחנך, ואז הם הופכים להיות האדמה הטובה ביותר לגדל בה זרעים של מידות טובות, של ציות ונאמנות, אהבה, מסירות וסלחנות, התגברות אינסופית, הסתפקות ומעל הכול שמחה!!

אל תלכי לשום מקום, אמא יקרה. טוב שיש חורף. תהיי כאן, איתנו. בדיק ברגע המכונן הזה. אין עוד איש בעולם שיוכל לתת לנו כמוך. אין עוד שום מקום בעולם שנוכל להתחנך בו כמו כאן ועכשיו.

"כל התכונות והסגולות הנפשיות וזקוקות לתרגילים ואימונים למען יתפתחו ויתגבשו כיות. בית הורים הוא המקום המתאים ביותר להרגיל ולאמן את הילד בכל הפרטים הנוגעים לחובות המוסריות, ואילו בבית הספר קיימת אפשרות מצומצמת מאוד לתרגול כזה.
"רק בחיים המשותפים החופשיים במסגרת המשפחה, ניתנת לילד האפשרות הנאותה לפתח באופן חופשי את אופיו, לעצב את נטיותיו, כוונותיו וכל רצונותיו. רק בחוג הבית ניתן לטפח את כל המידות הטובות - אהבת האמת, הערכת הצדק, אחוות רעים, גמילות חסדים, ותרנות, סלחנות, ענווה, הסתפקות ושמחה על מילוי חובה בשלמות" (רש"ר הירש, 'אבני חינוך', למה מחנכים).

זה מתחיל בעיצוב מושלם,
ממשיך עם חומר גלם איכותי,
מבוצע בעבודת נגרות מקצועית,



התוצאה - ריזומנט

מטבחים מעוצבים בעבודת נגר
במחיר סטנדרטי

RIZUMENT
ריזומנט. מפנימים לך איכות עם עיצוב

לפרטים ולתיאום פגישה בבית הלקוח 02-6361060



פיננסיים פיננסיים, נשים ומה שביניהם
| אודליה יזרלביץ - יועצת משכנתאות ופיננסיים

חמשת השאלות והתשובות הנפוצות של נוטלי המשכנתאות:

1. **"כמה השגת לי בפריים?"** – אכן, שאלה חשובה! אך הפריים הוא רק 1/3 מההלוואה ובה יש את הריבית הגמוכה ביותר, לכן חשוב להתמקד ביתר המסלולים ולבדוק האם גם בהם קיבלתם ריביות טובות, או ששם דווקא נתנו לכם ריביות גבוהות "על חשבון הפריים"?



2. **"התמהיל הוא 3 מסלולים, נכון?"** – רגע! מי אמר שזה טוב בעבורכם? אולי אתם צריכים שני מסלולים בלבד? אולי ארבעה?



3. **"משכנתא ל-30 שנה – זה לא כלכלי"** – ואולי כן? אולי כרגע אתם משלמים תשלומים גבוהים למשפחתונים ולמוסדות הלימוד של הילדים ומשכנתא למשך 30 שנה תקל עליכם בתזרים החודשי, וכך לא יחזרו, חלילה, תשלומי המשכנתא?



4. **"למה חבר שלי השיג...?"** – מי אמר שמה שהוא השיג זה טוב? ובכלל, מה שטוב למישהו אחר – האם בהכרח טוב בעבורכם?



5. **"למה לשלם ריביות לבנק? ניקח חלק מהלוואות מגמ"חים"** – גם משכנתא וגם לגלגל הלוואות נוספות לא ממש נותן מנוחת הנפש, מקשה בתזרים החודשי ועלול ליצור הרבה לחצים שאינם תמיד משתלמים.

אז אם יש לכם עוד שאלות בנוגע למשכנתאות,
פנו עוד היום במייל: Odelia.izra@gmail.com
או בנייד: 0543-966992.

אודליה יזרלביץ,
יועצת משכנתאות ופיננסיים



שמיכת פלגל
נעימה 18.6 ₪



פיג'מת ילדים 33 ₪



פיג'מת תינוקות
מחממת 49 ₪



מגפונים לילדים 21 ₪



מטריה קומפקטית 35 ₪

מתחדשים בלי לצאת מהבית

החורף כאן, קר וגשום ואין חשק
לצאת מהבית לעשות קניות.
הבאנו לך הצעות לפריטים
נחוצים ומחממים לחורף,
במחירים טובים שתוכלי לרכוש
בלחיצת כפתור.



מגפונים לילדות 20 ₪



נעלי בית חורפיות
לנשים 29 ₪



מגפוני גומי לנשים 49 ₪



מגפוני צמר 43 ₪



מגפי גשם 14 ₪



מחלה של שמחות

- 7 -

"מה עוד אפשר להניח?" הוא חושב בקול ושולף ערמת מגבות. "זה יגביה את הראש, ואולי יעזור לך להתמודד טוב יותר עם הבחילות".

"תודה", אני לוחשת באפס כוח. הכדור שהתרוצץ בתוכי שאב ממני כל לחלוחית. "תרגישי טוב", בעלי שולח מבט אחרון. העפעפיים שלי נדבקות.

*

נכראה נרדמתי. נכראה אני ערה. שוב מתרוצץ לו משהו בתוכי. רכבת הרים שדוהרת עד ללוע ויורדת בסחרחרה מחרידה. אני מנסה להתייבב, לא כל כך מצליחה. כוכב אחד לוטש אלי מבט. אני לא מחזירה לו חיוך. אין לי מוצר כזה במלאי. משתדלת שלא להעיר את רובי. הוא כבר קם פעם אחת בגללי, ואני לא תינוקת. אבל הגל חזק יותר ממני. אני מצטמרת. מרגישה את הבחילה עומדת בקצה הלוע, ונסוגה. מתערבלת בתוך עצמה ומציצה שוב החוצה. אולי כדאי שאנסה להקיא ודי.

אין לי כוח לגרום את עצמי עד האמבטיה. אני לא יכולה להשאיר כאן עקבות. יש גבול. גם ככה רובי עובד קשה, עם כל המצב. מתיישבת לאט, נתמכת בערימת המגבות, מגששת אחר נעלי הבית, גוררת אותן ואותי, מנסה להקיא, לא מצליחה. טעם חמוץ ממלא לי את הפה. אני צריכה לשתות. לא מסוגלת. מתיישבת על הכיסא הקרוב, רופפת. קר לי ומבחיל לי, אבל אין לי כוח לקום. מוצאת מגבת בקרבת ידי המשוטטות, מתעטפת בה, וכשפס צר של תכלת עולה בשמיים, אני נרדמת.

*

כשאני מתעוררת שוב, הרקע בחלון התחלף. אני גם עטופה בשמיכה.

"היה נורא, הלילה", אני משחזרת לרובי באימה. "אבל בסוף הצלחתי להירדם".

"בסוף", בעלי מסכים ומצביע על הכיסא שאני יושבת עליו. אני מהנהנת חלושות.

הרוח נוהמת, מניסה את הירת. אני מנסה להחליף תנוחה. לא מצליחה. הבחילה מטפסת בי ומעלי, מתרוצצת בפראות, עולה ויורדת ולא מאפשרת לנשום. אני מתהפכת לצד ימין, חוזרת לתנוחה הקודמת ולא מוצאת את עצמי. מנסה לעקוב אחרי השעה, לא מצליחה לזהות את מיקום המחוגים. מיתרי הקול מנפיקים קולות גניחה שאני לא מצליחה להנמיך, והראש נע לכל כיוון. אולי כדי למצוא אוויר.

"מה קורה, ליבי?"

אני בוחנת את השאלה. אין בה כעס או טרפוניה, וזה כבר טוב. אבל אני לא מצליחה להסתפק בטוב הזה ואפילו לא מצליחה להרהר שלא בטוח שאני לא הייתי מתגרת לו היו תולשים אותי משנת הליל. "אני לא יודעת", המילים מייבבות מעצמן.

"מה כואב לך?", הוא מנסה להגדיר. אני ממשיכה להתפתל ולגנוח.

"תסבירי", הוא מתחנן.

"הכול", הראש שלי בכלל בכיוון ההפוך.

"מה זה הכול?", הוא מנסה למקד.

"הבחילות האלו", דמעות קטנות מתנפצות על לחיי. אני משנה תנוחה.

"אולי תקיאי?", הוא מציץ.

הגל מבפנים גובר. איזו הצעה נוראה. "אני לא מצליחה", הקול שלי חנוק, "ואין לי אוויר".

רובי מדשדש לכיוון החלון. רוח קרה מתפרצת פנימה. רובי מצטמרר. חם לי. אני קופאת. השניים שלי מאבדות רסן ונוקשות בזרף, המצח שלי רטוב מזיעה. רובי נועץ בי אישונים מודאגים. אני מתכדורת בתוך הבחילות.

"אולי תשתי משהו?"

"לא", בהלה פורצת ממני. לא מסוגלת לחשוב שנוזל כלשהו יעבור בלוע שלי. זה רק יגביר את התופעות. רובי שולף את הכרית מתחת לראשו ונותן לי. "זה יותר טוב, ככה?" אני מצליחה לראות קמט קטן בין הגבות, ומהנהנת חלושות. "קצת".

בואו נשבור את המיתוס "בחורף אי אפשר להיראות רזה". בימים חורפיים שכאלה, כשבחוץ קריר וגשום, הדילמה הגדולה היא מה ללבוש.

מצד אחד יש רצון ללבוש פריטים שיחממו אותנו. מצד שני, אף אחת לא רוצה להיראות מגושמת עם שכבות יתר. בדיקת בגלל זה הכנתיו לך 5 טיפים כיצד להתלבש נכון בחורף ועדיין להיראות טוב.

יופה, ובנוסף, ברגע שתצצי לקלף תוכלי להשיל את הג'קט ועדיין להיראות טוב עם הסריג והחולצה.

4. **שימוש מונוכרומטי בצבעים** – שילוב צבעים המבוססים על גוונים שונים מאותו צבע. צבעי אפור, ירוק זית, כחול – אלו צבעים שמתאימים לחורף והם נחשבים כצבעי בסיס, ולכן ניתן ללבוש אותם בלוק שלם וזה לא יראה 'טו מאצ'".

אם משלבים אותם לאורך כל הלוק ועד 3 גוונים מאותו צבע – נוצרת אשליה של מראה ארוך וצר יותר.

5. **אקססורזי** – אקססורזי הם אולי הדבר החשוב ביותר ביצירת הלוק, כי הם הופכים אותך מלבושה ללבושה בטוב טעם. חורף הוא זמן טוב להוציא את הצעיפים, כובעי הצמר והמגבעות מהארון ולהתאים אותם לכל בגד. גם אם תלבישי בגד פשוט, יחסית, תוכלי להקפיץ את הלוק אם תוסיפי כובע, צעיף מתאים ומגפונים.

1. **סריג** – בחרי בסריגים רחבים שאינם נצמדים ומתאימים לאווירה החורפית. סריגים רחבים יוצרים את האפקט ההפוך, ובמקום לגרום למראה רחב הם גורמים למראה צר יותר.

2. **שימוש בקווי אורך** – עליוניות/קרדיגנים, שכפצים וכיו"ב. לבשי אותם בצורה פתוחה כך ש'תחתוך' את הגוף לכל אורכו, כדי ליצור מראה ארוך וצר יותר. (בעלות מבנה משולש יעדיפו קרדיגן ארוך שמסתתרים אחריו הירכיים).

3. **מראה השכבות** – הדרך הקלה והכיפית ביותר להתחיל עם שילובי שכבות היא הקלאסית: החיבור בין חולצה מכופתרת לסריג. ביחד נוצר מראה ורסטילי, סולידי מצד אחד ומעניין מצד שני. אפקט נוסף שמרוויחים ממראה השכבות הוא 'אפקט הבצל' – ניתן להתלבש בסטייל בשילוב של שכבות, ובהתאם למקום שאת נמצאת בו לקלף מעליך שכבה. כך, למשל, אם בחרת בחולצה מכופתרת, מעליה סריג ומעל ג'קט – יצרת מראה מתוחכם

טובה כהן, סטייליסטית אישית חרדית
Tova2831@gmail.com

מה עושים עם עיתונים



בחוץ מבבל כאלו כבר הגיע זמן ארוחת הערב, אבל כשמתעסקים באוכל או בכלי, הרעב ממתין.

בחוץ הגעתון ובבית – העיתון... מבית י. נתנזון / שיח עם אמא

עקבות

למשחק הזה נצטרך מספריים וגם כלי כתיבה – עיפרון/עט/לורד (עדיף) לכל ילד.
כל ילד מניח את כף הרגל שלו על דף, מצייר ואחר כך גוזר אותה. כמה עקבות כאלו להכין? כמה שיותר.
כשהעקבות מוכנים, מפזרים אותם בבית בצורת מסלול (כדאי להדביק אותם לרצפה)
ומתחילים לצעוד עליהם. רגע, שימו לב! לכל ילד מותר לרוץ אתגרי יותר? אם יש לכם בבית מראה קטנה, מרימים אותה מעל הראש ומסתכלים רק דרכה על העקבות.

שרשרת נייר

כבר הבאתם מספריים? ודבק? (לא משנה אם נוזלי/סלטיים/סיכות מהדק) מעולה! גוזרים רצועות ברוחב עד 2 ס"מ ובאורך 10-15 ס"מ.
מכירים את השרשראות של סוכות? מי אמר שהן של סוכות דווקא? אנחנו מכינים אותן לימי הולדת, לסיומים, לראש חודש, לאורחים וגם סתם כך. איך? מכינים מכל רצועת נייר טבעת שמושחלת בתוך הרצועה הקודמת.

פרח

זה כבר שדרוג של השרשרת: מכינים טבעות מהרצועות. טבעת אחת במרכז וסביבה 5 טבעות מוצמדות. זהו פרח שעלי הכותרת שלו עגולים. 5 טבעות צמודות זו לזו והצד שאינו צמוד – מעוק מעט. כל טבעת קיבלה צורה של טיפה, פרחשעלי הכותרת שלובצורת עליים. איך אתם אוהבים יותר?

קיפולי נייר: כובעים, סירות, מטוסים, קווא-קווא.

יודעים לייצר? אני לא יודעת! הילדים הגדולים כבר למדו בת"ת, והם מסבירים לקטנים.
ששש... אמא שותה כוס תה...

יש לי עוד רעיונות איך לש/צמוח עם הילדים.
אגמור לשתות ואשלח לך, בעז"ה!
כתבי לי אם את רוצה: imatagidilo@gmail.com

קרררר.... ברררר.... כולם בבית. הגינה רטובה ואנחנו מחפשים תעסוקה נעימה בבית שלנו, לא יקרה וגם לא מדי מלכלכת, בהתאמה לכיתה הרב-גילאית שהתקבצה כאן. בניגוד ל'הפסקת קפה' שמגיע במייל, מצטברים בבית עלוני פרסומת מודפסים שממלאים את הספה והמפה ונדמה לי שהגיע הזמן לייצר מהם משהו מועיל יותר לאנושות. הם צבעוניים כל כך ומביאים לנו השראה והמון רעיונות עליונים.
מי אמר שהחורף אפור?

בתוכנית היום:

עיתונים מוזיקליים (דומה למשחק

הכיסאות) – מפזרים על הרצפה דפי עיתון גדולים, אחד פחות ממספר הילדים. שרים שיר ביחד ורוקדים בין הדפים. כשאמא מוחאת כף – עוצרים מהריקוד וכל אחד נעמד על עיתון.
מי שלא מצא עיתון לעמוד עליו – יוצא מהמשחק ומוציאים גם עיתון אחד. כך ממשיך השיר עד שכולם יוצאים מהמשחק.
מי מנצח? מי שנשאר אחרון על עיתון.
עטיפת ילדים.

כן, יש דפים בשפע כדי לעטוף ילד אחד שנבחר. מכסים אותו בעיתון ומדביקים בדבק סלטיים. אפשר, כמובן, לעטוף אותו גם במחמאות תוך כדי: "איזה ילד מתנה! ילד מתוק שתמיד מחייך/ לומד תורה בשמחה/ מוותר..."
גמרנו לעטוף אותו מכף רגל עד כתף? עכשיו תורו לנסות להיחלץ מהעטיפה, איך? תסמכו עליו...

כלי לממתקים

טוב, זה פשוט. ממש כמו כובע ליצן, יוצרים חרוט, הופכים אותו וממלאים בפופקורן או בבייגלה.
בחורף רעבים יותר, החושך





תקציר: לאחר שאביה של פרי נפטר, היא מזמינה את אמה לגור אצלה. אמה היא אישה קשה ולא גמישה, והמעבר מערער את היסודות הבטוחים של ביתה.

לשמוע בקולך

כבר הייתי מעבר לו.
"אפרתוש?", היא התקפלה לכדור מעוך על המיטה שלה, עיניה היו עצומות בחוזקה ופניה מכווצים ואומללים. נגעת בפינים הרטובים וערסלתי אותה בזרועותיי.
משהו עבר על הילדה שלי. אולי חלק ממה שעבר על כולנו, ואולי דבר מה נוסף. משהו שהיא לא יכלה לשאת בכוחות עצמה. משהו שהתפרץ ממנה בבכי ובצעקות שהוציאו אותי מדעתי.
לא יכולתי לקחת ממנה את המשהו הזה, כשלא הייתי בטוחה מה הוא בדיוק. כל שיכולתי היה לקחת אותה בעצמה, יחד אתו.
וככה התנדנדנו שתינו, עד שעפעפיה התרפו והנשימות שלה הפכו לקצובות וחלקות.
הנחתי אותה בעדינות וכיסיתי אותה עד הסנטר. ואז התנדודתי אל הסלון. קפה קפה קפה.

"את עושה שטות", אמרה אמא קצרות כששוב צנחתי מולה. "יכול להיות", עניתי בקול עמום. בשביל לישון צריך לקום, להתקלח, לצחצח שיניים, להחליף בגדים... לא, עדיף להישאר ככה. קל יותר.
וקפה צריך לאזן בזהירות בשתי ידיים. גם זה היה קשה מדי עכשיו.
"למה קמת אליה? היא ילדה גדולה, היא לא תינוקת שצריך להרדים. וגם תינוקת צריך להרגיל להירדם לבד. היא רק תלמד מזה להיות מפונקת, זה מה שיקרה".
הנדתי בראשי. העייפות הייתה עשן אביך, הזדחלה בין

בתשע וחצי בערב קרסתי על הספה ברגליים רועדות ועצמתי עיניים. קפה קפה קפה.
לא ממש חשבתי את זה. המילים היו בתודעה שלי איכשהו. לא היה לי כוח אפילו לחשוב מילה שלמה.
"אפרת שוב בוכה", ציינה אמא שדפדפה בספר הטלפונים מולי.
"מה?", פקחתי עיניים והזדקפתי. היא צדקה. מחדר הילדים שמעתי בבירור את היללה הארוכה והמייגעת של הילדה שלי.
היו לה יבבות קצרות ונמרחות לשעות הבוקר כשמעירים אותה, בכי עצבני וצרחני כשהיא חזרה הביתה מהגן, ויללה מורטת עצבים לשעות הלילה.
"אל תקומי", גערה בי אמא. נשענתי אוטומטית לאחור. "היא תירדם בסוף, לא תהיה לה ברירה".
"אבל כולם יתעוררו", פלטתי במצוקה. זה לא היה מדויק, למען האמת. הילדים כבר התרגלו לצליל הזה, ושילבו אותו במקום הגיוני בחלומות שלהם. נדיר שהבכיות שלה העירו מישהו חוץ ממני.
"אף אחד לא יקום", חרצה אמא. "ואם תלכי אליה היא תבין שהבכי שלה מקים אותך. תני לה להירדם לבד, לא יקרה לה כלום".
בראש ספרתי עד חמש, ואז עד עשר. אם עד שלושים היא לא תפסיק...
"שלושים וחמש", אמרתי בטעות בקול ונעמדתי. "אני ניגשת אליה".
אמא מלמלה משהו שנשמע כמו "לדבר אל הקיר", אבל אני

אמא טלטלה את ראשה בחוסר הסכמה. "את, את מחנכת כמו שהמנחה אומרת לך. כאילו שהיא אמא שלך או משהו. למה שתשלמי למישהו כדי שיהרוס לך את החינוך?" הקשתי לה, אבל אז זיהיתי את המשהו ותפסתי אותו לפני שהפך לגז.

"את אומרת שיצאתי בסדר גמור?", נתליתי במילים האלה שלה, ועכשיו הייתה להבה זעירה של אש בתוכי. "כן", משכה אמא בכתפה. "את עושה מה שצריך לעשות, בדרך כלל".

בהיתי בה רגע כשהמילים נקלטו לאט. "תודה", אמרתי לה בפשטות והיא הנידה בראשה פעם אחת. כי היה נדמה לי – אבל לא יכולתי, כמובן, להיות בטוחה – שברגע זה אמא העניקה לי מחמאה.

30,000 משכחות כבר הצטיידו בנעם 1 לחורף

בר המים המוביל לשימוש בשבת

לחצו להקבלת הצעה (ומתנה!)

ריאותיי ועצמתי את רוב האיברים שלי. לא היה לי כוח לנשום אפילו בגללה.

"המנחה חשבה ככה", פלטתי בלי לחשוב. בטח שכלי. גם המוח שלי היה אפוף באדים. "היא אמרה שצריך לעטוף אותה כמה שיותר, כי קשה לה".

"מנחה שמנחה!", אמא בקושי התאפקה עד שאסיים את המשפט. "כל המנחות האלה עושות כסף מאנשים תמימים! מה זה השטויות האלה? מה זה לעטוף, מה, היא מתנה? צריך לחנך ילדים, וצריך להעמיד אותם במקום כשהם צורחים בלי סוף".

אפרת אכן הייתה מתנה, אבל ברגע זה גם אני לא זכרתי את זה.

"כל המנחות האלה", התיזה אמא. "כל שנתיים ממציאות משהו חדש על גב האימהות. חשבתי שאת יותר חכמה מהקשקושים האלה, פרי".

בלעתי את רוקי. "היא באמת מסכנה...", התחלתי בקול קטן.

"שטויות", אמא האדימה עכשיו, וראיתי שהרגל כואבת לה. זה לא היה זמן טוב לנהל איתה ויכוחים. "אני גידלתי את כולכם. אם אני הייתי שומעת בקול השטויות הפסיכולוגיות האלה, מה היה יוצא מכם?"

מה באמת? מה יצא ממני? ברגע זה, הייתי ההוכחה לכך שיש עשן בלי אש. אבל אמא כמובן לא ידעה את זה.

"כשהשתוללתם, צעקתי", אמא ישבה זקופה על הספה, ידיה נחות לצד גופה. "כשלא הרשיתי משהו, אז לא הרשיתי. כשלא התנהגתם בסדר, לא קיבלתם ממתק בשבת. ולא היה דבר כזה לשכב במיטה ולהפריע לכולם ולחכות שאמא תבוא. היה לכם את אמא מספיק במשך היום".

היא התנשפה ועיוותה את פניה, נוגעת בהיסח הדעת ברגל המחלימה.

"הייתי ילדה טובה?", לחשתי, ואולי היה זה העשן.

אמא מצמצת, מופתעת מהתפנית.

רגע אחר כך היא התעשתה. "מי זוכר?", היא תהתה בזעף. "בקושי מה היה שלשום אני זוכרת. היה לך מוצץ, נראה לי. בתור תינוקת היית צורחת הרבה. או שזו הייתה שרה'לה, בעצם? אין לי מושג".

שלחתי אליה חיוך קלוש.

אמא נאנחה. "חיוכתי אתכם כמו שחשבתי שצריך, ויצאתם בסדר גמור. כולם נשואים, ילדים שמחים, הכול בסדר".

"גם אני מחנכת אותם כמו שאני חושבת שצריך", מלמלתי. היה משהו בדברים שלה, משהו שרציתי לשאול, אבל הוא חמק ממני.



הבמה שלך

יצירות מנרות

שעלו
לשלב
הגמר





עכשיו תורך לבחור איזו יצירה הכי אהבת?

שלחי את מספר היצירה שבחרת

לכתובת: office@hafsakatcaffe.co.il

כתבי בכותרת המייל: מדור 'הבמה שלך'.
היצירה שתקבל את הניקוד הגבוה ביותר,
תזכה את היוצרת במארז משחקים,
ובנוסף תיערך הגרלה זהה בין הבוחרות.



משימת השבוע:

חלקנו אוהבים אותו וחלקנו פחות. השנה הוא התמהמה אבל עכשיו הוא כבר
לגמרי כאן – החורף. תני לנו טיפים איך לעבור את החורף בשלום.

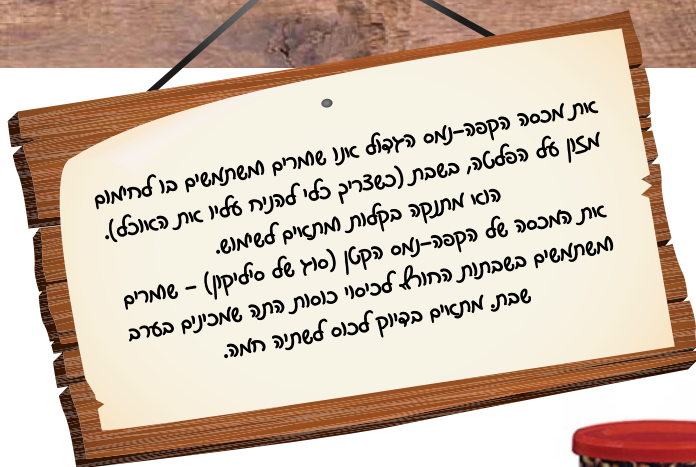
שלחו את הטיפ לכתובת: office@hafsakatcaffe.co.il

שלושת הטיפים הטובים ביותר יעלו לשלב הגמר.
הפרס: מארז חורף מפנק



טיפה'לה

מאות:
חיה אורנפלד



את מכסה בקפה-נמס הידוע לנו שמרים ומשתמשים בו לחימום
מאין של הפלטה, שבת (בשזרק כלי הפניה אליו את האוכל).
הוא מתקדק בקלות ומתאים לשימוש.
את המכסה של הקפה-נמס (סוג של סליקון) - שמרים
ומשתמשים בשבתות החורף לכיסוי כוסות פתח שמכניסם בסדר
שבת מתאים בדיוק לכוס לשתייה חמה.



יש לך טיפ מעניין ושימושי בכל נושא שהוא?

נשמח שתשלחי לנו ל: office@hafsakatcaffe.co.il

הטיפ המוצלח ביותר יתפרסם ויזכה את השולחת בשובר לקפה ומאפה.



אייס קפה | מלכי וולף





Taster's Choice

אביגיל מייזליק |

מצרכים:

- בצל גדול
- 3 כפות שמן זית
- 4 שיני שום כתושות
- 2 כפות רסק עגבניות
- 2 בטטות
- 2 גזרים
- 2 קולרבי
- 4 גבעולי סלרי
- 3 תפוחי אדמה
- שורש פטרוזיליה או סלרי
- כוס שעועית אורד
- מלח ופלפל
- כף פפריקה
- כף חוויאג' למרק
- לפסטו:
- צרור בזיליקום
- 5 שיני שום
- 1/3 כוס שקדים
- 1/4 כוס שמן זית
- מלח ופלפל

מרק שעועית אורד עם פסטו

אופן ההכנה:

מכינים את המרק: קולפים וקוצצים את הבצל, שמים בסיר גדול עם שמן הזית ומטגנים על אש בינונית. מערבבים מידי פעם עד שהוא מזהיב, 10-15 דקות. בינתיים חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות בגודל 1 ס"מ. מוסיפים את השום הכתוש ומערבבים כדקה. מוסיפים את הרסק ושאר הירקות. מוסיפים את שעועית האורד וממלאים במים עד לגובה 2 ס"מ מעל הירקות.

שלושית אורף מצאתי
בסופרמרקט, ובלח אפשר
למצוא גם בחנויות טבע.
אפשר בהחלט להחליף
במאוש, בעששים ירוקות או
כתומות או באצוקי - שז
סוג קטניות טעים במיוחד.

דרגת קושי: קלה
זמן בישול: שעה ורבע
10-12 מנות

מכסים ומביאים לרתיחה. מוסיפים את המלח והפלפל, פפריקה וחוויאג', ממייכים את האש ומבשלים מכוסה במשך שעה ורבע, או עד שהשעועית רכה. מכינים את הפסטו: טוחנים יחד במעבד מזון או בבלנדר סטיק את כל הרכיבים פרט לשמן הזית עד שהם קצוצים היטב. מוסיפים את השמן תוך כדי טחינה ומעבדים עד לקבלת ממרח אחיד. מגישים את המרק עם כף פסטו לכל סועד.

מרק עדשים כתומות

דרגת קושי: קלה
זמן בישול: שעה
10-12 מנות

מצרכים:

בצל גדול, קצוץ
4 כפות שמן זית
4 עגבניות בשלות
4 שיני שום קלופות
11/2 כוסות עדשים כתומות
4 גזרים קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
נתח דלעת יפה, חתוך לקוביות
3 בטטות בינוניות קלופות וחתוכות לקוביות
כף חוויאג' למרק
כף פפריקה מתוקה
כף כמון
1/2 כפית צ'ילי גרוס (אם רוצים חריפות עדינה)
מלח ופלפל
לפסטו פטרוזיליה:
4 כפות פטרוזיליה שטופה
3 כפות שמן זית
3 שיני שום
2 כפות שקדים
מלח ופלפל

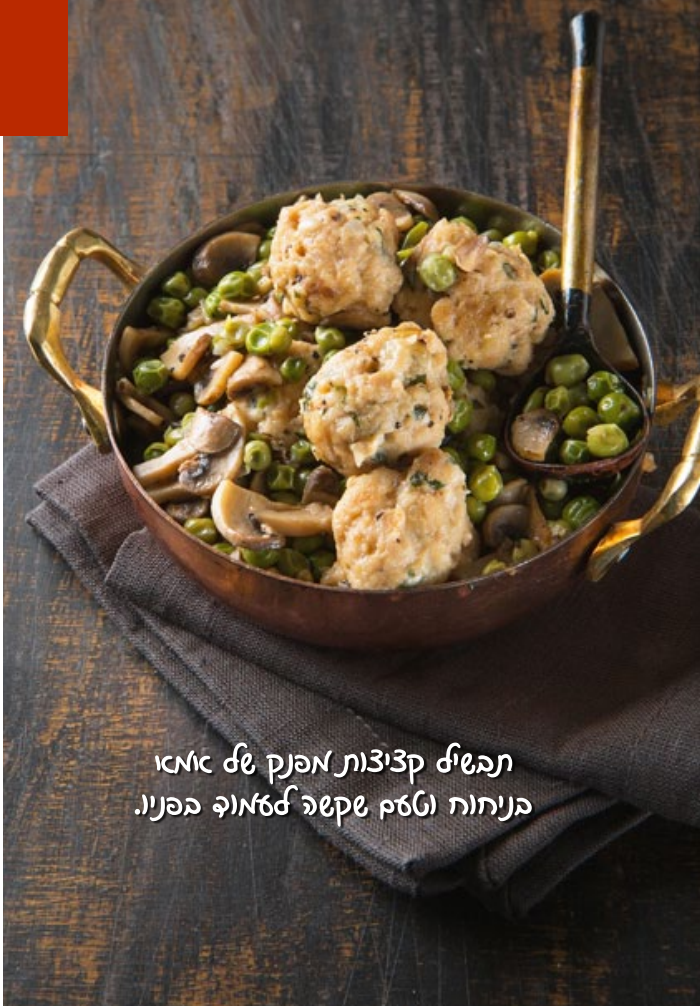
אופן ההכנה:

מכינים את המרק: מחממים סיר רחב, מוסיפים את השמן והבצל ומטגנים תוך כדי ערבוב דקה או שתיים. מנמיכים את האש ומבשלים תוך כדי ערבוב מידי פעם כעשר דקות. טוחנים בבלנדר או במעבד מזון את העגבניות והשום לרסק אחיד ויוצקים על הבצל. מוסיפים את העדשים ומערבבים. מוסיפים את הירקות וממלאים במים עד לגובה הנמוך ב-2 ס"מ מגובה הסיר. מכסים ומביאים לרתיחה. מתבלים, מנמיכים את האש ומבשלים כשעה מכוסה. לקראת סיום הבישול טועמים את המרק ובמידת הצורך מוסיפים עוד תבלינים.
להגשה: טוחנים יחד את כל חומרי הפסטו לקבלת רוטב אחיד. מעבירים את המרק לצלחות, יוצקים מספר טיפות פסטו בכל קערה ומגישים.
לגיוון: טעים מאוד להוסיף בחמש הדקות האחרונות כוס של אטריות דקיקות למרק ולתת להן להתבשל במרק.

קדירת קציצות אפונה ופטריות

מצרכים:

- לקציצות:
- 500 גרם בשר הודו או בקר
- טחון
- 250 גרם בצל קצוץ - כ-2
- בצלים גדולים
- 50 גרם פירורי לחם
- 2 ביצים
- 4 כפות פטרוזיליה קצוצה
- כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- 3 כפות שמן
- לרוטב:
- 2 בצלים בינוניים קצוצים
- 4 שיני שום קצוצות
- 800 גרם אפונה קפואה
- סלסלת פטריות קצוצות
- שמן לטיגון
- כפית מלח
- 1/2 כפית פלפל שחור גרוס טרי
- 1/4 כפית כורכום



תבשיל קציצות אפנק של אמא
בניחוח וטעם שקשה לשאוף בפניו.

אופן ההכנה:

- את הפטריות ומטגנים. מוסיפים את האפונה ומטגנים כ-5 דקות נוספות. מתבלים ומוסיפים חצי ליטר מים. מביאים לרתיחה.
- מכדררים כדורים קטנים במשקל של 20 גרם ומעבירים אל הסיר. מכינים כך את כל הכדורים. מביאים לרתיחה ומבשלים על אש נמוכה, מכוסה, כחצי שעה.
- מגישים עם אורז או פירה תפוחי אדמה.

- מערבבים את הבשר הטחון עם יתר החומרים ומעבדים למסה הומוגנית. משהים לחצי שעה לספיגת טעמים.
- בסיר סוטה' מטגנים את הבצל עד לשקיפות, מוסיפים את השום ומערבבים. מטגנים 5 דקות נוספות, מוסיפים

מרק קישואים ושורשים

מצרכים:

בצל
שורש סלרי
קולרבי
250 גרם ארטישוק ירושלמי
2-3 קישואים מקולפים
מעט שמן
מים לכסוי
מלח
פלפל לבן
אגוז מוסקט
לבחירה – כוס שמנת מתוקה או
צמחית לא מתוקה, או חלב

אופן ההכנה:

חותכים גס את כל הירקות.
מחממים סיר עם שמן זית ומאדים
את הבצל. מוסיפים שורשים
ומאדים במשך מספר דקות.
מוסיפים מים, מביאים לרתיחה,
מנמיכים ומבשלים במשך 50
דקות.
מתבלים, טוחנים במקל בלנדר
ומוסיפים חלב, שמנת או שמנת
צמחית להסמכה.



ארק קטיפתי צפין ומפנק בטעם
מושקם, בגרסה חלבית או פרווה

משקה שוקו שיבולת שועל

משקה סמיך ומפנק שכיף לשתות
בסדרבי חולץ קרירים. מכיוון שבוא
מכיל שיבולת שועל, הוא גם משיב.

2 כוסות שוקו

מצרכים:

כוס שיבולת שועל דקה
11/2 כוסות חלב
11/2 כוסות מים
קורט מלח
כף גדושה ממרח שוקולד חלבי
2 כפיות שוקולית
8 שקדים או אגוזי קשיו
קינמון

אופן ההכנה:

שמים בסיר קטן את המים, החלב
ושיבולת השועל ומביאים לרתיחה
תוך כדי ערבוב. מוסיפים מלח.
כשהדייסה סמיכה מסירים מהאש,
מוסיפים לסיר את שאר המצרכים
וטוחנים הכול בבלנדר מקל.
מגישים מיד.



לצורך פרסום במדור שלחו מייל לכתובת:

yad2@hafsakatcaffe.co.il

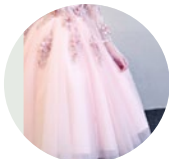
ניתן לשלוח לפרסום במדור זה תמונה אחת בלבד



מיד ליד | יד שנייה

למכירה

3 שמלות ערב מהממות עם תחרות ופרחים בצבע ורוד לגיל 5/6 קצר 2 שמלות לגיל 7/8 אמצע + ארוך 0548483452



למכירה

פאת קאסטם מעולה. 2500 ש"ח (מחיר מקורי 5400) לבשתי רק כמה חודשים 0548483452



להשכרה

סט שמלות מושקע מהמהמםם ליצירת קשר 0504188890



להשכרה

שמלה ייפיה - תפורה באיכות גבוהה ונלבשה רק פעם אחת מידה 38 בערך 650 ש"ח לפרטים 0527150372



למכירה

עגלת אמבטיה ג'וי כולל טיולון וסלקל במצב טוב מאד 900 שח 0533141751 gili6599@gmail.com



למכירה

מצלמה מקצועית ומעולה של חברת Nikon מתאימה לצלמים/ות כחדשה נמכרת ב-3,000 לפרטים 054-8567737



למכירה

עקב טעות במידה חליפה של בנים מידה 10 ומידה 7 מצב קישור זמינה בנייד 0548425101 0542313239



למכירה

נעליים מידה 25 כמו מידה 23-40 שח 054-3235696



להשכרה

2 שמלות יפהפיות מידות 36,38 - 200 ש"ח לשמלה. +שמלות לילדות מידות 5,10. b0556786338@gmail.com



למכירה

עגלת סייבקס פריאם, שמונה כחדשה נמכרת ב-2900 ש"ח נגמיש לפרטים: 050-2438111



למכירה

נעלי פוינט לרוקדות בלט חדשות לא היה בשימוש בכלל נקנה ב-200 ש"ח נמכר ב-170 ש"ח לפרטים: 052-7618560



למכירה

מגפיים מנקסט חדשים באריזה מידה 40 גזרה רחבה 130 שח. נמכרים עקב טעות במידה 052-7673557



יולדת ואימא! שקיות לאחסון חלב אם

בהזדמנות משמעותית
בקניה מרוכזת כולל משלוח
אגודת אם לרעותה טל':
02-6526655
emlereuta@gmail.com



למכירה

אמבטיה של מאמס&פאפס
כחדשה 450 ש"ח ניתן לקחת
ממדיעין עלית ורחובות
0527148842



למכירה

סט של נקט +וסט+מכנס 150
ש"ח מתאים לילד בן 2 כחדש
ממש היה בשימוש 3 פעמים
בלבד 0527165501 ביתר עלית



להשכרה/למכירה

שמלה מהממת להשכרה/מכירה
נלבש פעם אחת בלבד..
בירושלים לפרטים:0583286139
divorag96@gmail.com



למכירה

ארון מעץ מלא במצב מעולה
אם שיד'ה רק עשוי 1500 ש"ח
לפרטים 052760168



למכירה/להשכרה

שמלה לאירוע מידה 4 צבע
סגול/בורדו, נקנתה באנג'ל.
להשכרה ב-50 או לקנייה ב 140
054-8406447



למכירה

פאה מהממת של מירי כהן
מדורגת עדין פתיחה יפה עם
בייבה צבע: חום עם גוונים
בלונדינים . אורך: 17. מעוצבת
ע"י דבורי גנץ מחיר: 3,500 ש'
0527171460



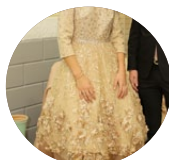
להשכרה

נעליים של בברליס מידה 23 (כמו
22) נלבשו פעמים בודדות, 150
שח צבע בורדו
smt6640@gmail.com



למכירה

שמלה של בננה להשכרה חדשה
נלבשה פעם אחת בלבד לפרטים
0583212393הילה שטרית



מחיר מקורי 380ש"ח נמכר 250 ש'
באשדוד 0548539689
למכירה שובר של יופיקס בשווי
250 ש"ח. נמכר ב220 ש"ח.
בטלפון 0502750777 או במייל
michal.y.1996@gmail.com
מחפשת שמלת הריון בצבע כסף
מידה 42 להשכרה. 054-8495490
למכירה תנור של חברת king, במצב
חדש, כמעט ולא היה בשימוש, נמכר
לרגל מעבר דירה במחיר 1500 ש"ח,
נקנה 3000 ש"ח.
לפרטים בפלאפון: 052-7696656.

תודה!
מעוניינת לשכור שמלות ערב (להריון)
ארוכות ובצבעים כהים מידות
40,42,46 054-8592788
מעוניינת לרכוש טרמפיסט ישיבה
במצב מצוין ובמחיר טוב!! באיזור בני
ברק. לפרטים: 0527122278
chaya3422@gmail.com
למכירה זיכוי של חנות בונוס של 390
ש"ח נמכר ב 370 ש"ח 0548562796
למכירה קרם הבהרה (לכתמים/
פגמנטציה)מבית חוה זינגבוים
"וויט אנד ברייט קרם" היה בשימוש
כשבועיים, הקרם מספיק ל4 חודשים.

להשכרה שמלה מדהימה לבחורה/
ילדהרזה. נתפרה בהרבה מאוד כסף!!!!
מושכרת 600 לפרטים0527674941
למכירה מטפחת של רינתי לקל
מנומרת עדינה שיפון 100ש' (נקנתה ב
140 ש"ח). שיראל חדד 050-4154690
להשכרה שמלה לחתונה של הריון
חדש תשיעי, בגוויני ורוד, זהב, קפה
מידה 42-44. 054-462306
tizrzar401@gmail.com
למכירה משחק רגעים של קסם
למתבגרים חדש לגמרי באריזה!
150ש"ח בלבד 054-8462306
דרוש לנו סקלר לחינוקת בת חודש, וכן
מובייל לעגלה/עריסה. 0527154296

בואי לרכוש מקצוע מסודות של מקצוענים

פלטפורמה

אכילת ליבריות צילום: שושן סירקיס



קישוטי עוגות

החל הרישום
לסניקיות, טרנדים
והרדיושים
עם מירי דגן

מסלול פרימיום מקיף
את עולם הקונדיטוריה
תוך חשיפה לטרנדים
בינלאומיים

אפרת ליבריות
גלית בושני
מלכי אדלר

פטיסרי שף

61 מפגשים

טל: 02-6522227

בבעת שאול 40 ירושלים // office@cuca.co.il // culinarycampus.co.il

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי - עמדות עבודה אישיות
HANDS ON - סגל בינלאומי - מוכר לצבירת שעות ושבתון



אנחנו חושבות שהגיע הזמן שתכירו את מותג האופנה
הייחודי לנשים בפתח תקווה:

אופנה ללא שכבות R.E.L

חנות קטנה ויפה ששמה לה למטרה לייצר אופנה איכותית,
מוקפדת, בייצור ישראלי, שמייצרת כמות מוגבלת מכל
דגם כדי שלא תפגשי עוד חברות עם אותה שמלה.

בסטודיו תמצאו שמלות לשבת, חג
ואירועים, חולצות וחצאיות, ז'קטים
- והכול בגזרות מחמיאות.
בדיוק עכשיו יש הנחות סוף עונה,
אז בהחלט שווה להגיע...



R.E.L אופנה ללא שכבות,
ההסתדרות 2, פתח תקווה,
0544-237-555

ראשון, שני, רביעי וחמישי: 9:30-
16:30-20:00 | 14:00
שלישי: 9:30-14:00 | שיש: 9:30-
13:00

מבצע חורף ברשת גולברי עד 70% הנחה על קולקציית חורף

רשת האופנה גולברי יוצאת במבצע של 70% הנחה על
קולקציית החורף.

המבצע כולל: שמלות, חצאיות,
ג'קטים, חליפות, חולצות,
כובעים, שכמיות, מעילים,
תיקים ועוד.



המבצע יתקיים בכל סניפי
גולברי ובאתר, ביו התאריכים
ה-6/1 ועד ה-31/1.
רשת גולברי מחכה לכן עם
קולקציה חורפית המתאימה
ליום יום ולאירועים חגיגיים.

31 פסגת קפה

לתוכן המדורים



**למה בחרתי
דווקא נעם 1?**

תכינו כוס תה ובואו ←



שרלוקס - קובעים בטעם שלכם

במרכז ירושלים ממוקמת חנות קובעים ייחודית.
בחנות תוכלו למצוא מגוון רחב מאוד של קובעים
לגברים ולנשים ממיטב המעצבים בארץ ובעולם,
עם דגש על איכות וטעם משובח.
לבעלי החנות ידע רחב בתחום והם יתנו לכם את
השירות הטוב ביותר.
קינג ג'ורג' 31, ירושלים



SHERLOCK'S

**בואי ללמוד מקצוע
חשוב בהתפתחות ילדים**

snoezelen

**חינוך, ליווי ושיקום חוייתי
בסביבה רב חושית**

**לפרטים והרשמה
לחצי כאן >>**

come3space academy



אכילת צמחוני

בואי להפוך את הבית לבריא יותר, וטעים יותר.

החל הרישום לטכניקות, טרנדים והחידושים עם מירי דגן

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

מפגשים פרונטליים

אכילת צמחוני

אווהבת לעצב? בואי להפוך את זה למקצוע

החל הרישום לטכניקות, טרנדים והחידושים עם מירי דגן

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

מפגשים פרונטליים

אכילת צמחוני

טל: 02-6522227

בבעת שאלו 40 ירושלים // office@cuca.co.il // culinarycampus.co.il

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי – עמדות עבודה אישיות
HANDS ON – סגל בינלאומי – מוכר לצבירת שעות ושבתון

פלג'א MEAT CHOICE כניון V.C.F.C.

אכילת צמחוני

טל: 02-6522227

בבעת שאלו 40 ירושלים // office@cuca.co.il // culinarycampus.co.il

הקמפוס הקולינרי

בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הישראלי – עמדות עבודה אישיות
HANDS ON – סגל בינלאומי – מוכר לצבירת שעות ושבתון

פלג'א MEAT CHOICE כניון V.C.F.C.



פידבקפה

ילדת בארבעת החודשים האחרונים?

מזל טוב! היכנסי לכאן

ושלחי לנו למייל: diti@hafsakatcaffe.co.il איזה מוצר היית רוצה לקבל. שם הזוכה יתפרסם בעז"ה בגיליון הבא.

עדכנו את הזוכות בשוברים לקפה ומאפה
במסגרת מבצע 'מוסיף והולך'.
לחצי **כאן** כדי לבדוק אם את זו שתצא
לקפה עם חברה.