

נופש קת קפה

מגזין דיגיטלי לנשים • גליון 62 • אב תש"פ

עוצמת לרווחה

סיפור חדש
בהמשכים!

שו"תים קפה

הכתובת שלך
לכל השאלות

חדר בריחה

אצלכם
בבית

קורא בקפה

אייס קפה	28
סטיילינג	29
סופרת עד שלוש	31
עוצמת לרווחה	34
ביסים	38
מיד ליד	41
פידבקפה	43

על קצה הכפית	4
דוא"ל נכנס	7
לחיות או לשרוד	10
חוזרת הביתה	12
קבינט הקורונה	14
שו"תים קפה	15
מייקאובר	16
על סדר היום	17
שופינג אונליין	18
חדר כושר	19
חדר בריחה	22
סדנה על כוס קפה	25

עריכה והפקה:
דיתי וינשטיין

עריכה לשונית:
רבקה לוריא

עריכה גרפית:
רעיה | סטודיו מנטרה

מחלקת פרסום:
02-6361060
[hafsakatcaffe1@
gmail.com](mailto:hafsakatcaffe1@gmail.com)

עדיין לא מנויה?
לחצי להרשמה

 הכפתור הזה
ייקח אותך
לתוכן ענינים



אל תשמרי שאלות בבטן

לאור המצב אנחנו מרימים מדור שו"ת לילודת.
אתן שולחות שאלות, המומחים שלנו עונים!

השאלות יופיעו בצורה אנונימית בניוזלטר הבא,
ותנתנה להן תשובות מקיפות מצוות מומחי אנף
הילודות של המרכז הרפואי מעייני הישועה.

(שואלת השאלה תקבל במייל
חוזר תוך כמה ימים את התשובה)

באיזה נושאים לשלוח?

בכל נושא שקשור להריון ולידה, על כל היבטיו.
המענה שינתן כולל מידע רפואי, מקצועי, ריגשי והלכתי.
הוא יכלול את כל מה שאת צריכה לדעת כדי להרגיש בטוחה,
מודעת ומוכנה לקראת הלידה. **אנחנו מחכים!**

את השאלות יש לשלוח
למערכת הפסקת קפה לכתובת:
office@hafsakatcaffe.co.il



על קצה הכפית

דיתי וינשטיין

בנפנוף, "קדימה, פנו את השטח, אני צריכה לעבוד".
הפעם ליתר ביטחון נעלתי את הדלת. התיישבתי מול
הקובץ הריק וניסיתי לכתוב. היה שוב שקט בחוץ.
עכשיו כבר לא תהיה להם סיבה לדפוק.

5 דקות חלפו. בהיתי במחשב וניסיתי לשער מתי
תהיה ההפרעה הבאה, ואז נשמעו דפיקות בדלת.
"מה עכשיו?", קראתי בחוסר סבלנות.
"אמא, תפתחי מהר, המשיח הגיע!"

פתחתי את הדלת. הם בסך הכול רצו לבדוק אם אני
מאמינה באמת ובתמים שהוא יכול לבוא בכל יום...

החופש הגדול תמיד מלא באתגרים, והשנה הם
התחדדו אף יותר. החל"ת לא תרם לחשבון הבנק של
איש, לא יוצאים לנופש עם סבא וסבתא, אין בריכה
וגם הים לא מצטייר כרגע כבילוי מושך. חם בחוץ
והמסכות מטשטשות את מעט ההיגיון והסבלנות
שעוד נותרו בנו. אז איך שורדים את השבועות
הקרובים שאפילו תאריך סיום מוגדר אין להם, כי לא
ברור עדיין אם ואיך תתחיל שנת הלימודים הבאה?

השנה, יותר מתמיד, אני מרגישה שאני
צריכה לשחרר ולזרום עם מה שיש.

אי אפשר לצאת כמו בכל שנה?
מנסים למצוא תעסוקה נחמדה
בבית או קרוב אליו.

הילדים בבית ואני צריכה
לעבוד? משלבים את זה יחד
לטור שקראתן הרגע.

מאחלת לכולנו בין הזמנים שמח, משפחתי ונעים
דיתי

את לפני או אחרי לידה? מרגישה שהתקופה הזו
מבלבלת ומעוררת אצלך שאלות ודילמות? אל תשמרי
אותן בבטן.

כדי להקל עליך, יצרנו שיתוף פעולה ייחודי עם בית
החולים המוכר והמקצועי 'מעייני הישועה'.

רוצה להתייעץ ולקבל מענה מקצועי בכל נושא הקשור
להריון ולידה? שלחי אלינו את השאלה לכתובת
office@hafsakatcaffe.co.il ומומחי 'מעייני הישועה'
יענו לך במייל חוזר.

נשמח שתשלחי את השאלה שלך כדי שנוכל להמשיך
לייצר שיתופי פעולה מועילים ואיכותיים.





דוא"ל נכנס

התגובות
שלכן
לסיפור
"סופרת
עד
שלוש"



תודה על הסיפור המפעים ועל הנקודות הלא מדוברות שהוא העלה.
אכן, בציבור החרדי כמעט לא מדברים על נושא היחסים המורכבים בין הורים לילדים, שברוב המוחלט של המקרים הם לא 'שחור-לבן'. אין טוב ורע. אין התנהגות נכונה ולא נכונה. יש אישיות מורכבת לפעמים, יש חסכים, יש גם 'שריטות' ותובנות חיים שגויות או מוקצנות שגורמות למערכת יחסים לא תקינה, ותודה תודה שנתת מקום גם לכך.

הייתי שמחה אם אחד מהמסרים המרכזיים שיובאו בסיפור הוא: א. סדר עדיפויות. ב. כשיש קושי מורכב כזה בחיים, לאו דווקא בתחום הזה ספציפית – לדעת שצריך לפנות לייעוץ.

היום יש יעוץ מיוחד של שפ"י/ משרד הרווחה/ 'עזר מציון' ודומיו, לכל תחום ובפרט לילדים להורים מתבגרים, וחבל שאנשים כושלים שוב ושוב בסבך הקשרים. כמובן, אם נוצרת שאלה הלכתית בעקבות הייעוץ המקצועי, אפשר לברר את הנושא עם רב.

כתיבה ברגישות מיוחדת!

אוהבת שנשאר מקום למחשבה אחרי כל פרק ולא נותנים לי הכול בכפית.

ירידה לדקויות ועומקים שמאפשרים גם התבוננות פנימה בחיים הפרטיים, וזו לדעתי גדולה ממש, לאפשר לקחת וללמוד מסיפור לחיים האמיתיים.



מירי סגל
נהניתי מאוד
הסיפור בה
עד שני,
הוא מעניין, הכתיבה,
ויפה ויש בו אנקדושות
מעניינות מהחיים.
בהצלחה בהמשך!

שלום לסופרת המעולה.
מזדהה מאוד עם חלקים רחבים בסיפור של פרי. כל עניין ההתמסרות החוזרת מצידה של הבת – גם מתחבר מאוד לפאזל. יודעת גם שאם 'אמא של פרי' תקרא את הסיפור הזה או דומה לו, היא תחווה את אותה חוויה של בתה הקוראת את הסיפור, אף שהיא המשיכה לאחוז בדרך – ולא עצרה. זה עובר בירושה.

טוב שנתת טיפ להתמודדות – הנחיית הורים. מנחת הורים מקצועית עוזרת מאוד בתחום חינוך הילדים. מניסיון.

לתשומת לב הכותבת:

להאמין שמסירות הייתה הדרך לגלות אהבה – לא תמיד מקהה את הכאב! אדרבה, תני עוד עצה כיצד לרפא את המשקעים והצער...

בהצלחה לך, וכמובן – תודה רבה!





דוא"ל נכנס

התגובות
שלכן
לסיפור
"סופרת
עד

וואו, לא להאמין שהסיפור הזה מסתיים! מבחינתי הוא באמצעו. כשהמייל של 'הפסקת קפה' נוחת בחיבת מייל שלי – זה הדבר הראשון שאני קוראת. נהניתי ממנו מאוד! לקרוא על הדינמיקה בין אמא-ילדה שונות כל כך, על האומץ של פרי, היכולת להכין את עצמה למרות מה שאומרים מבחוץ, ועוד אמא שאומרת זאת (תהליך לא פשוט).



כבר שלוש שנים שאת נוגעת בי בפנים כמו מוסרת לי ד"ש כל פרק מחדש צחקת, צעקת ולחשת דמעת, היית והרגשת התרגשת, התפשרת נפלת, קמת, חייכת ושרת איתך כל שורה היינו דמות ראשית כמונו לפעמים תהינו, עיתים דמענו הרבה הבנו וקצת כעסנו עם גיליון אחרון וסיפור שערב לזיכרון מנחת תודה לך שלוחה ברכתנו בחום ערוכה על עומקים שהשכלת עדיהם להגיע תובנות מדהימות שידעת להשמיע פינות נסתרות שקיבלו הארה מקומות חבויים שזכו לעטרה על אותם אנשים המהלכים בשוליים שהצלחת לרומם טפח וטפחיים נהנינו מכל מילה את אומנית גדולה תמשיכי לקצור פירות הצלחה וראי בכל עמלך ברכה **קוראת נאמנה**



ל'הפסקת קפה' ולמירי סגל! אהבתי מאוד את הסיפור. תמיד פתחתי את המגזין – בשביל הסיפור.

הוא סיפור לא עלילתי, אבל נותן הרבה תובנות וכלים לחיים. להתבונן בכל איש, אישה, ילד – מה הם משדרים? מה הם היו רוצים לשדר?

להבין את השפה שמעבר למילים.

תודה רבה! נהניתי!



לרנישה <<

שמחונים מזמינים אתכם להתרשם ממבחר קולקציות המזכרות שינציחו לכם רגעים מרגשים

חותם לשמחה שלא תישכח



חוזרים ללמוד בשמחה!

34^{מ-}
48^{עד-}
שק



הדגמים המשתתפים במבצע



תחרה



מעטפה



חכשיט



קשת



דמוי עור



דקיקה



זיפלה

לרנישה <<

BROOKLYN
4604 13th Ave
718-831-2070

בני ברק
ר' עקיבא 118
03-9524747

ירושלים
מאה שערים 3
02-9404797

simchonim Gift
שומגר 23
02-9402327

שמחונים
מזכרות ייחודיות לאירועים

גברת ביקורת ומה יש לה לומר עלייך

את המחשבות האלה: מה יקרה אם לא יהיה לי מצפון? איזו אימא אני אהיה? מה ידרבן אותי? מה ידחוף אותי קדימה? חשבון נפש הוא דבר חשוב.

מסכימה עם המשפט הזה לגמרי. חשבון נפש הוא בהחלט דבר חשוב.

אז מה עושים?

תובנה לדרך:

בסוף, הכול שאלה של מינון.

נסי לבדוק כמה מתוך הביקורת העצמית שלך מקדמת אותך, עוזרת לך להשתנות ולצאת מאזור הנוחות, וכמה עושה את הפעולה ההפוכה.

מתי הביקורת גורמת לך להרגיש רע כל כך, להיות עסוקה רק בלהאשים את עצמך ולהתמסכן, ולהיות פנויה פחות ללמוד מטעויות ולהמשיך הלאה.

מוזמנת לשתף אותי.

חופשה רגועה, גם בלב פנימה :)

מיכל.

"אני שונאת את החופש הגדול, שונאת!", אמרה לי ציפי, אם לחמישה מתוקים בפגישתנו השבוע.

אם מדברים על נקיפות מצפון, החופש הוא זמן הצמיחה שלהן.

אני כועסת על עצמי שסדר היום משתבש לי ועל שאני קמה עייפה. מצד שני, אם לא אתגמש, אני אכעס על עצמי שאני לא נותנת לילדים שלי את מה שמגיע להם לקבל בחופש.

והאמת, אם יורשה לי לומר, אני מרגישה שאין לי, אין לי מפלט מהמצפון הזה. מה שלא אעשה – אני ארגיש לא מספיק טובה.

ני מרגישה שמהו בחשיבה שלי לא נכון. לא הגיוני זיות ככה, כשכל הזמן אני מרגישה רעה ולא בסדר שמה. מצד שני, לא מבינה איך אפשר להסיר את אשמה התמידית הזאת... איך?

איך זה קשור אלייך?

אז באמת זה לא קל.

א קל לחיות בהרגשה תמידית שאת לא בסדר.

זיזיחה בהתחשב בעובדה שלכולנו רצון טוב ואנחנו התכווננות למען הילדים, הבית, הבעל והתורה.

אפשר לומר שהביקורת התמידית הזאת בהחלט לא מגיעה לנו.

מצד שני, לכולנו יש פחד לנטרל את הביקורת. מכירה



לחיות
או
לשרוד

מיכל רוזנבלום



טור אורח

הניה שוחט

חוזרת הביתה

אחרי למעלה משבועיים שאני מטופלת ומחובקת על ידי טובי המלונות ואנשי המקצוע והחברים והמשפחה האהובה שלי, אני חוזרת הביתה לבעל ולילדים.

אני לא מצורעת, למעשה, אני אפילו ידידותית לסביבה כי יש לי נוגדנים – מה שאין לרוב האנשים הרגילים שטרם חלו. את זה אני אומרת אחרי שלא מעט מחברי הקורונאיים התלוננו שיש להם חום, כאב בשרירים, תפנימו: בוגרי הקורונה בטוחים לעולם. הם יכולים לרקוד, להתעטש – אחרי ואפס תסמינים – הם התלקו.

אם הייתי יכולה לחזור במה הזמן להניה המבוהלת שיש בבית וכססה ציפורניים מצמית שהנורא מכל הג'יטי אומרת לה: תתרווה בילדה ליהנות.

רק שלא תסבלי, לא רק שלא תתמוטטי, את לי את הצד היפהפה של העולם ושל האנשים טובים אותך. את תנוחי על אמת, תבהי

בעננים ולא יהיה לאן לרוץ כי אפילו ארוחת בוקר עם פנקייקים אין ואין תור לתפוס כייל בנחת.

אז הטעם לא חזר עד הסוף? שוב באף ריח ספציפי נורא של חמגע גלוטומט? נו.

אני לא היפוכונדרית, אבל לחלות הרגיש לי סוף העולם. איבוד טוטאלי על חיי, על הילדים, על על השגרה ועל הל"ז. אבל נחלה הזו היוותה פלומת לתקופה ארוכה של איננה בחיים. להפתעתי היה נעים לצוף על מימלה ולהפסיק לחתור אל המים ולשחק ב'נדמה לי מתכנתת פה משהו! ככה אפשר לצוף, הלי סבתא ממה בגיל הציפה אותי בבריכה, פרפרתי מפחד וככל שמתי. רק כשהפסקתי

אני חוזרת הביתה לכביסו ילדים ולפרנסה ואני קצת מפחדת. אבל השבוע, ברגע מיוחד של חיבור פנימי, אמרתי לעצמי –

ככה קונים היום תלבושת!

מדליה 64

PLISSÉE
פליסה. הרבה יותר מתלבושת

**מבצע מיוחד
למנויות הפסקת קפה**

חצאית פליסה פעמונים
ופליסה איטליה
ב99 ש"ח בלבד
במקום 129 ש"ח
קוד קופון 2008

לחווית קניה ומשלוח חינם לחצי כאן!



התקצר ידו של אלוקים? הוא פה לדאוג לך רק כשאת חולה במצב מיוחד? רק כשאת במלון? הוא הולך איתך לכל מקום ומכל מקום. הוא צילך על יד ימינך.

את תחזרי הביתה לחיים שאחרי. תלמדי את קצב החיים החדש הזה, שבו אי אפשר לרוץ כבר כי הלב דופק מהר אחרי כמה פסיעות. תחושה של בגידה של הגוף.

ביום ראשון י"ג בתמוז רצתי 8 קילומטר בחמישים דקות. למחרת חליתי ומאז – אני לא יכולה לעלות במדרגות בלי להתנשם.

את תחזרי הביתה לקצב החיים החדש הזה עם התוכנית האלוקית הגדולה שמחכה לך, כתובה מראש, בהקשבה לבהלה, לאימה שמלווה אותך בכל פעם שהאדמה זזה. התנאים משתנים, התפאורה מתהפכת ואת תמצאי אותך מחדש, עם בפנים ואת לעולם לא נעלמת

רופא חולים, אני חוזרת הביתה.



**טור
אורח**

הניה שוחט



קבינט הקורונה

חני מיערס

דרוש נציג הורים בקבינט הקורונה

תגידו, יש לכן את המספר של גמזו? נו, זה מהקבינט של הקורונה? פשוט בעלי בדיוק חיפש אותו היום ולא ידעתי איך להשיג. אם כבר ביקשתי, לפחות אסביר לכן במה מדובר.

אז ת'אמת שהיה כבר חופש לפני זמן מה, ההוא הרשמי מהלוח-שנה, באזור פסח. רבצנו בבית יחד - החכם, התם ושאינו יודע לשאול. חיסלנו שאריות ופלים מהמזווה עד שמישהו יעז לצאת שוב מהקפסולה ויתנדב לעמוד בתור האינסופי למכולת, מתחת לשלט המתריע ש--אין ביצים!

זותם ימים שום ילד! בשום בית! - ותאמינו לי שעשיתי סקר לא קטן כדי לשמור על האמינות שלי - שום ילד לא שאל, "לאן הולכים היום?" כולם ישבו ברגליים משוכלות וקראו 'ילדים זספרים על עצמם' בלי יוצא מן הכלל. והיום... ידאג לנו, ההורים, בימים טרופים אלו?

זושב לו, הפרופסור, שנצא למסלול הליכה בנוח כויב בוזום הזה, חמושים במסכה על האף ובכפפות? לא בגלל הנגיפים. הם נמצאים במקומות סגורים, נהנים מהמזגן. אבל מאיפה יש לי 500 שקל מיותרים עכשיו?

אז לאן נלך? סבא וסבתא מחייכים אלינו עדיין דרך התמונות והדודים בכלל בבידוד, עוטפים ספרים ומחברות. אי אפשר

לאכוף את החופשה הזו איכשהו באופן חוקי כך שתתנהל בקפסולה ביתית מוגנת? תכל'ס, הקפסולה במהותה מבטאת בינזמנים. התכונה הכי חזקה שלה היא איבוד תחושת הזמן. קיבלתי תמונה של שעון בקורונה - מסגרת מעוצבת, עגולה ו-זהו. אין ספרות ואין מחוגים. חבל על הזמן.

מתי אוכלים אצלכם ארוחת בוקר?... אההה, רואים שצדקתי? הילדים הסתגלו למצב כל כך מהר, שכל בקשה, הצעה או הערה שוככת ברגע מול משפט המחץ - "אבל אי אפשר, כי יש קורונה".

זה הזכיר לי את הסיפור על הגוי ב'סופר' שבניו יורק, שסירב לתחנוני בנו לקניית ממתקים בנימוק של- "it's not kosher" (זה לא כשר!) ניגש אליו יהודי ובירר בסקרנות מה העניין, והגוי ענה, "ראיתי שזה עובד יופי אצל היהודים, אז החלטתי לחקות אותם. הנה, עובדה שזה מצליח גם לי..."

הרבה אחרי שתיגמר הקורונה נמשיך לשמוע את עצמנו חוזרים על המשפט כמו תקליט שבור כדי להתחמק מוויכוחי סרק. אין סיבה שזה יפסיק לעבוד... ומה שטוב בה, שהיא לא מוגבלת לממתקים דווקא. (מה שפחות טוב, שהיא לא מוגבלת למבוגרים. הקטנה שלי גם למדה לענות כך על כל משימה שאני מבקשת ממנה לבצע:)

והאמת היא, שלא יזיק לנו לגלגל את זה עוד קצת על הלשון. ככה כל הפרופורציות שקיבלנו ילוו אותנו גם הלאה, בדרך לעבודה (יש לך? יש!!!) בדרך לסבא וסבתא (מותר כבר? וואו, ריגושים!) בדרך לגינה (תזכירו לי איפה זה?) ואפילו בדרך למכולת, לקנות ביצים, כמה שמתחשק...

c7613795@gmail.com ✉





שו"תים קפה

מומחים משיבים

צירה
דויטש
מנחה
ויועצת
בהורות,
בזוגיות

שאלה

קוראים לי רבקה ואני אומא ל-6 ילדים. כ"ה הילדים מספקים לי אתגרים רבים, אבל יש חשט אחד שאני לא מצליחה להתמודד איתו - "אומא! חשטס לי". רק אזיין שהכית שלי חמא בחשקיס, בספריס, וקנוסף אני יושבת איתם שעות רכות על יצירות, אפיה ועוד. כל זה לא עוזר לרשעי השחוס.

תשובה

שלום לך, רבקה יקרה. קודם כל קחי נשימה עמוקה. זה בסדר שלילד משעמם. שעמום יכול להוליד יצירתיות בלתי רגילה, דמיון, תושייה והרבה מאוד עשייה. אך למען האמת, לא זה מה שמטריד אותנו. אם נתעמק בצמד המילים המאיימות כמעט על כל אמא - "משעמם לי" - נגלה שהפחד שלנו מגיע מהבטלה, כי כידוע, שעמום מביא לידי בטלה וזו מביאה לידי חטא. אבל יש לי בשבילך עצה פשוטה: בקשי עזרה בבית! הרי לא חסר מה לעשות.

אלא מה? מעטות האימהות שמעלות בדעתן להעסיק את הילד בעשייה בבית. כלומר, הבעיה היא לא התעסוקה. הבעיה היא שאנחנו מפחדות שהילד יגיד שמשעמם כאן ולא כיף בבית הזה!

כמעט כל אמא חושבת שיש לה תפקיד - לייצר לילד עניין וכיף כל הזמן. אם לא - אסון לאומי, הילד לא יהיה מרוצה! הוא לא יחייך, הוא יהיה עצוב וזה נורא ואיום. עצם המחשבה על זה יכולה למוטט את ההורה.

כאן יש לנו הזדמנות לעשות חישוב מחדש על התפקיד ההורי שלנו, כי ברור שהתפקיד של ההורה הוא לא לספק כיף או עניין, אלא להכשיר את הילד לחיים. להכין אותו לכל מיני מצבים בחיים. למשל, לפעמים אנחנו רוצים דברים מסוימים ולא מקבלים אותם. זו יכולה להיות הזדמנות מופלאה ללמוד שלא כל מה שאנחנו רוצים אנחנו משיגים או מקבלים. ולא, לא הכול מגיע לילד שלי ולא תמיד הכול כיף וחוויתי! ולא תמיד ההורים יעסיקו אותו.

המשימה שלנו היא לשחרר. לשחרר את האחריות על התעסוקה. כך נאפשר לילדים לקחת אחריות ולהעסיק את עצמם. שעמום הוא הזדמנות ללמוד להפיג את השעמום. למצוא עיסוקים, להיות יצירתיים. וגם... מותר לילד להשתעמם. ככל הנראה הוא כבר ימצא כבר דרך להעסיק את עצמו. תוכלי תמיד להציע לו, "תנסה לחפש משהו לעשות" בידיעה שזו האחריות שלו למצוא מה לעשות! ובידיעה שהוא יכול והוא גדול! אין לי ספק שתופתעי מאוד מהיצירתיות שלו. נפלא ומשחרר לשנות את החשיבה.

zira30@gmail.com ☎ 052-7614471 📞

יש לך שאלה? אנחנו כאן בשבילך עם צוות נשות מקצוע מעולות ממגוון תחומים. שלחי אלינו את השאלה (בכל נושא שהוא) ואנחנו נשתדל לתת לך מענה על גבי הגיליון.

זריקת צבע

הטיפ שלי:

'הום סטיילינג' הוא הנשמה של הבית.

הוא בעצם כל החמימות, הרגשות, הרצונות בתוך החלל שנקרא בית.

כשאני באה לעצב בית אני לומדת את דיירי הבית ורואה איפה בדיוק אפשר ליצור פינות חמד שיעשו טוב בלב.

בפרויקט זה, בפנטהאוז בקומה 25 ב'כרמי גת', המלצתי ללקוח לצאת מהמוכר והידוע ולעשות צבע שמח, לא שגרתי, משדר יוקרה ומשהו 'שונה' (פינת האוכל בוורוד).



מייקאובר

תימור שושן

במדור חדש זה ניתן לכן הצצה לפרויקטים מיוחדים בעיצוב הבית שיעניקו לכן השראה ורעיונות לשדרוג הבית שלכן.

ממליצה גם לכן להכניס פריט קטן, חפץ נוי כמו כרית, כד, כלי הגשה, כיסא וכדומה – בצבע מיוחד ודומיננטי שייצור הרגשה משמחת ומרנינה.

תימור שושן, מעצבת הום סטיילינג

☎ 054-332-8742 ✉ ttimeorr@gmail.com



על סדר היום

מראינת: מיכל פוזנר

היום של חני היימליך

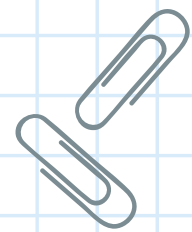
אמא לתשעה ילדים, בלע"ה, מתוכם שניים נשואים

גרה בירושלים

מאמנת תזונה לאורח חיים בריא וירידה במשקל. מפתחת שיטת fitfiveplus - פיט פייב פלוס

חחש דקות כיום

אין להן זמן קבוע, אבל אין יום שעובר בלי כמה דקות של שקט שלי עם עצמי ועם ה'. להסתכל על הנוף, לנשום לאט ולהתמלא.



בוקר

דיבור אישי עם ה', 4 כוסות מים, וקדימה - יום חדש! מארגנת את הילדים בזריזות ומתחילה במקביל להעמיד צהריים.

שעה מהקיחה

עד שעה וחצי מהקימה הגוף ממלא מחסנים ביעילות הגבוהה ביותר. זה הזמן לארוחת בוקר טובה שנותנת אנרגיות לכל היום!

עבודה

פול טיים עבודה בקליניקה שלי. מלווה לקוחות ותיקות, מאבחנת ומקבלת חדשות, מוסרת הרצאות בקו התמיכה שלי ועמוסה-עמוסה-עמוסה---

לכבוד החופש דחיתי את שעת תחילת העבודה ומשתדלת לפנק את החבר'ה בארוחת בוקר מושקעת...

ליילה

השעות הקטנות של הלילה - זמן ליצור דברים חדשים ולהתקדם בעסק! בין לבין זמן לישון ולאגור כוחות לעוד יום מלא אתגר ועניין.

ערה

הערבים שלי בשבוע מתחלקים לבית-עבודה. בערב של בית זה הזמן לגדולים שלי - שיחה שקטה, הליכה משותפת, משחק נחמד והעיקר שהטלפון רחוק רחוק.

אחרי צהריים

זה הזמן להתייחס גם לבית! כביסות, כלים, ניקיון, ארוחת ערב ובין לבין משלבת דברים דחופים מהעבודה. השוונג מסתיים בהשכבה ובשקט המלאכי היורד על הבית.

תחנת טעינה

הפסקה שלי לעצמי. שקט, קריאה (של חומר מקצועי ומעשיר...) ומנוחה.

ארוחת צהריים

זמן לפטפט עם הילדים, לשתף אותם בחוויות מהעבודה ולשמוע את החוויות שלהם.

חחח ליילה

המון בקשות של לקוחות שנענות בשלילה, לצערי. אין לי יותר מ-24 שעות ביממה...

לכן אני בונה קורס להכשרה של מאמנות חדשות שתוכלנה ללוות גם הן ולהרחיב את הפעילות שלי.





מתכונים ללימודים

תיק מיקימאוס לגן
איכותי ונוח
₪ 43

אני רוצה כזה!

סט ילקוט + קלמר
+ תיק אוכל
₪ 69
משלוח מהיר לארץ

אני רוצה כזה!



מארז צביעה לילדים
₪ 11

אני רוצה כזה!

מארז וואשי טייפ
לקישוט ספרים,
מחברות ומתנות
₪ 8

אני רוצה כזה!

תיק למחשב נייד
מבחר גדלים בהתאם לצורך
₪ 51

אני רוצה כזה!

תיק צד לעבודה
או לסמינר
כולל ארנק תואם
₪ 75

אני רוצה כזה!



שופינג אונליין



הליכה

כדי לא להגיע לכאב וכדי להגיע להליכה יעילה וטובה, מומלץ לבצע תרגילי חימום לפני ההליכה ומתיחות לאחריה.

החימום והמתיחות מסייעים בהגברת הגמישות ומונעים כאבים או פציעות בזמן ההליכה או אחריה.

תרגילים לחימום לפני הליכה:

חימום מפרקים בעמידה

עמדת מוצא: עמידה ישרה, ברכיים לא נעולות, רגליים בפישוק קל.

ביצוע תרגילי החימום: יש לבצע 8 פעמים כל תרגיל.

- ידיים על הכתפיים וסיבובי כתפיים לפנים ולאחור.

- סיבובים גדולים של הידיים לפנים ולאחור.

- ידיים פתוחות לצדדים, הרמה והורדה של הרגל בברך כפופה - 8 פעמים כל רגל.

- רגליים בפישוק רחב, כפופות מעט, ידיים ישרות לצדדים, הגוף מתנועע מצד לצד.

'squat' – תנוחת דמוי ישיבה

עמדת מוצא: רגליים ברוחב אגן, ידיים מושטות ישר קדימה, האגן הולך לאחור תוך כפיפת הברכיים.

הברכיים לא עוברות את קו אצבעות הרגליים. שהייה

אחרי שלמדנו לנשום נכון, לאסוף טוב ולחזק רצפת אגן ובטן ואף לעשות כפיפות נכונות,

הגיע הזמן להתחיל להעלות סיבולת לב-ריאה ולשרוף יותר קלוריות.

אחת הפעילויות הזמינות ביותר שיש היא ההליכה.

הידעת?

הליכה נחשבת לפעילות גופנית מצוינת. היתרונות שלה הם שהיא לא מוגבלת בשעה מסוימת ביום, אין לה עלות כספית ואפשר לבצע אותה כמה זמן שרוצים.

יש לה גם יתרונות פיזיים: ההליכה שורפת קלוריות, מעלה את מצב הרוח (הפרשה של אדרנלין), מסייעת בחיזוק העצמות, מקלה על מערכות שונות בגוף כמו מעיים, משפרת את זרימת הדם ועוד.

יחד עם זאת יש לשים לב האם יש כאבים בזמן ההליכה או אחריה.

כאבים אפשריים: כאבי גב תחתון, כף רגל, ברכיים, כאב בשוק הקדמית, לחץ על רצפת אגן.



חדר
כושר

אלישבע קרייסמן

מאמנת כושר



052-762-5159

digi.fit2020@gmail.com





חדר כושר

אלישבע קרייסמן

ל-2 שניות בכל ירידה.

(במקרה שיש כאבי ברכיים יש לבצע רק כפיפה קלה).

lunge

עמדת מוצא: עמידת פסיעה לפניים, ידיים על המותניים.

כפיפה של הברכיים תוך שמירה של 90 מעלות במפרק ברך-ירך.

ביצוע התרגיל: כפיפה ושהייה ל-2 שניות ויישור - 4 פעמים בכל רגל.

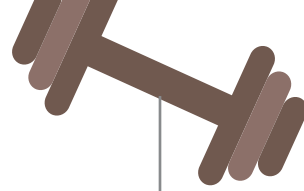
כפיפות ליד קיר

עמדת מוצא:

עמידה עם הפנים לקיר, כפות הידיים מונחות מעט בהטיה פנימה על הקיר והגוף, מרפקים כפופים מעט.

ביצוע התרגיל: הרמה והורדה של העקבים.

מספר חזרות: 8 פעמים.



עמדת מוצא: עמידה עם הפנים לקיר, כפות הידיים מונחות מעט בהטיה פנימה על הקיר והגוף באלכסון עד שהעקבים מתרוממים מעט.

ביצוע התרגיל: שאיפה, בנשיפה איסוף רצפת אגן ובטן, כפיפה ויישור של המרפקים.

מספר חזרות: 8 פעמים.

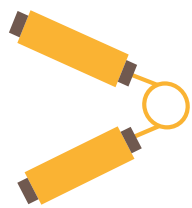
1... צאו להליכה!

חזרתם? נהדר! קדימה, למתיחות בעזרת כיסא:

1. עמדי מאחורי כיסא כך שהמשענת בצד והמושב לפניך. הניחי את הרגל הרחוקה מהמשענת על הכיסא. הניחי את היד על המשענת ואת הרגל הנגדית על המושב.

הושיטי את היד תוך כיפוף הגב לכיוון כף הרגל שעל הכיסא, עד למתיחה מלאה של החלק האחורי של הרגל. הקפידי שהברך תישאר ישרה והשהי לכ-15-10 שניות. החליפי רגליים.

2. עמדי כשיד אחת אוחזת





חדר בריחה

דיתי וינשטיין

חדר בריחה בבית

גם את מרגישה לפעמים שכל מה שמתחשק לך לעשות זה לברוח מהבית לכמה דקות של שקט? להיות עם עצמך ולאגור כוחות להמשך החופש הגדול שמי יודע מתי יסתיים השנה?

במקום לברוח מהבית, אנחנו מציעים לך להכניס את כל המשפחה לחדר ולאתגר אותם עם משחק 'חדר בריחה'. שעה של הנאה, גיבוש ומשחק שהם יזכרו עוד שנים רבות.

ובזמן שהם מנסים לפתור את המשימה, לך יש שעה עגולה לשתות קפה בנחת:

בכתבה הבאה נלמד אתכם איך ליצור בבית חדר בריחה במינימום עלות ומקסימום חוויה.

בונים סיפור

בחרו סיפור רקע שיעטוף את המשימה בהתאם לגיל הילדים ולרמתם. הסיפור יכול להיות על פצצה שעלולה להתפוצץ, מציאת אוצר בתוך זמן קצוב, בריחה מכלא, מציאת מתנת יום הולדת שאבדה.

אפשר לשלב את הסיפור בענייני דיומא – מציאת חיסון לנגיף הקורונה,



מעקב אחרי חשוד שהפר בידוד וכדומה – העיקר להכניס אקשן וקצת פלפל לחוויה המשפחתית.

המטרה בסופו של דבר היא למצוא את האוצר – מפתח שפותח את החדר הנעול, פרס נחמד או תעודת הצלחה במשימה!

חידות

לפני שמתחילים לחשוב על חידות, חשוב להבין את הקונספט של חדרי בריחה. כל חידה מובילה לחידה הבאה אחריה עד לחידה האחרונה שמובילה להשלמת המשימה, ולכן הפתרון של כל חידה הוא מציאת החידה הבאה.

עכשיו אפשר להתחיל לחשוב על חידות.

בחרתם נושא? כדאי להכין חידות מתאימות לדוגמה: אם הנושא הנבחר הוא 'חיסון לקורונה' – הכינו חידות עם אביזרים קשורים כמו מבחנות, חומרי חיטוי, מסכות ועוד.

מומלץ לצאת לחנות כמו 'הסטוק' ולקבל גם משם השראה. אפשר למצוא בחנויות מעין אלו מנעולים שונים, חומרי יצירה מעניינים, פנסים ואביזרים נוספים שישדרגו את חדר הבריחה שלכם בעלות נמוכה.

במהלך הכנת החידות צרו תרשים זרימה שיעזור לכם לא ללכת לאיבוד בעצמכם.





חדר בריחה

דיתי וינשטיין



ציירו תרשים על דף, כך שכל פתרון של חידה אחת מוביל לחידה הבאה.

לפניכם מספר רעיונות לחידות. קחו מהם השראה וכיוון והמציאו לבד חידות שמתאימות לכם.

1. מקלות ארטיק – הניחו מספר מקלות ארטיק צמודים זה לזה. כתבו או ציירו עליהם את פתרון החידה. המטרה היא למצוא את המקלות ולסדר אותם בצורה כזו שתחשוף את הפתרון.

2. פאזל – ציירו או כתבו את פתרון החידה על הצד ההפוך של הפאזל (אפשר לרכוש פאזל זול). החביאו את חלקי הפאזל במקומות שונים כך שיצטרכו למצוא את כולם, להרכיב את הפאזל ולפתור את החידה.

3. גליל נייר טואלט – חתכו חתיכת בריסטול בגודל של גליל נייר טואלט. הדביקו אותה בדבק סלוטייפ על הגליל. כתבו את פתרון החידה על הבריסטול וחלצו אותו מהגליל. חתכו את גליל הבריסטול שיצרתם לכמה טבעות וערבבו ביניהם. החזירו את הטבעות לגליל נייר הטואלט והדביקו את שתי הטבעות החיצוניות כך שהטבעות לא יצאו מהגליל. כדי לפתור את החידה יש לגלגל את הטבעות כך שיתקבל מספר או פתרון.

4. הדפיסו דף מלא בטקסט. גזרו בדף אחר חורים שיחשפו רק את המילים שהן פתרון לחידה שלכם וכך, כאשר יניחו את הבריסטול על הדף המודפס –

יתגלה הפתרון.

5. צלמו תמונה של החדר. צלמו תמונה נוספת מאותה זווית עם חפץ נוסף שבתוכו ממתינה החידה הבאה. הניחו את שתי התמונות זו ליד זו כך שיצטרכו למצוא מה ההבדל בין שתי התמונות.

יצרתי דוגמה מפורטת למיני חדר בריחה שתעזור לכם להבין איך זה אמור להיראות. זו המלצה בלבד, אתם יכולים להשתולל לגמרי עם הדמיון וליצור דברים מושקעים הרבה יותר.

ואל תגלו עליו לילדים שלי, זה עומד להיות חלק מהפעילות אצלנו בחופש...

על דלת החדר מבפנים מופיע שלט עם הכיתוב הבא:

הקורונה עדיין כאן ולכן השנה אנחנו לא יוצאים לנופש.

כדי שלא תסתעמו, הכנו לכם תוכנית מפורטת עם פעילויות ואטרקציות לטובות הקרובים.

אבל זה לא כל כך פשוט. האנקה שהייתה כאן השבוע סידרה את החדר ומאז נעלמו עקבותיה של התוכנית.

עליכם לפתור את החידות והמשימות כדי למצוא את התוכנית ולהתחיל את חופשת בין הזמנים המשפחתית.

קדיחה - למשימה! מהיכן מתחילים?

ממה שתמיד פותחים איתו את

היום בכל בית יהודי.

בתחתית השלט מופיעים





חדר בריחה

דיתי וינשטיין



סימנים של כתב סתרים. במקום בולט בחדר מונח סידור ובתוכו מקופל דף עם שפת הסתרים – אותיות הא"ב, כך שלצד כל אות מופיעה צורה. עליהם למצוא את המילה המסתתרת: מגירת גרביים.

במגירת הגרביים מפוזרים חלקי פאזל. עליהם לאסוף את חלקי הפאזל, להרכיב אותו ואחר כך להפוך אותו לצד השני. בצד השני מופיע ציור של ילד ישן. זהו רמז לכך שהחידה הבאה נמצאת במיטה.

מתחת לשמיכה מופיע דף לבן ומתחת לכרית – עט.

העט הוא עט סתרים. כאשר מאירים בפנס שיש בקצהו על הדף – מתגלות האותיות שנכתבו באותו עט. עליהם להאיר על הדף שנראה ריק ולמצוא את הרמז הבא.

על הדף כתובים תרגילי חשבון.

על הרצפה מונחים בשורה פתקים עם מספרים. ליד כל מספר מונחים מספר מקלות ארטיק.

עליהם לפתור את התרגילים ואז לגשת למספרים שעל הרצפה ולקחת רק את המקלות שמונחים ליד המספרים שהיו תוצאות התרגילים.

אחרי שהם אוספים את המקלות הרלוונטיים, עליהם לסדר אותם אחד ליד השני כדי לקבל את הרמז הבא. על המקלות מצויר חלון.

בתוך החלון, קשור בחוט לסורגים – יש בלון

מנופח. על הבלון כתוב: רוצים לצאת לטיול? נעלו נעליים. עליהם לפוצץ את הבלון ולהוציא את המפתח שיש בתוכו, ואז לגשת למגירת הנעליים, שם מחכה להם קופסה נעולה במנעול.

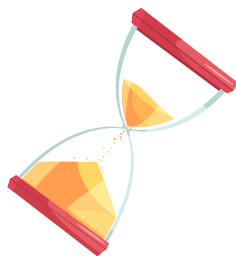
המפתח שמצאו פותח את המנעול ובפנים מחכה להם התוכניה לקיץ עם פעילויות כיפיות.

מתחילים

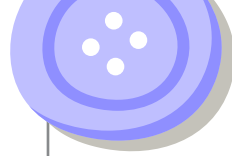
לפני שאתם נותנים את האות לתחילת המשחק, ערכו תדריך קצר.

הסבירו לילדים מהם כללי המשחק, מה הם צריכים לחפש, איך הם מתקדמים בכל שלב ומה המטרה הסופית. הרגיעו את הקטנים שבכל מקרה אתם מחכים מחוץ לחדר ובכל רגע יכולים לפתוח את הדלת ולחלץ אותם.

הסבירו להם שאין צורך ואף אסור להרוס את החדר כדי להתקדם בפתרון החידה. צריך להפעיל את הראש ולא את הידיים.



ילדים יוצרים



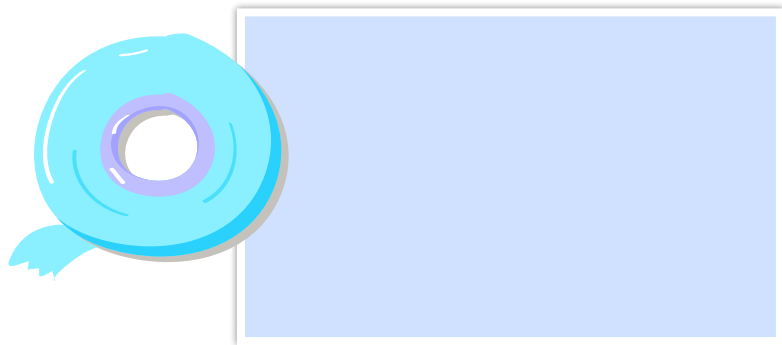
אפשר לעשות בפרחים?

את האגרטל נכין מגליל נייר צבוע בגואש.

הגבעול עשוי משיפוד והעלים מחומר סול נוצץ.

את עלי הכותרת ניצור מפתקי ממו (כאלה שמונחים לנו במכתביה בחדר...)

נקפל אותם בצורת מניפה, נדביק מניפה אחת לשנייה ואת הרווח שנוצר נצמיד לגבעול.



מטוס ממקלות ארטיק

נדביק 4 מקלות ארטיק זה לזה.

מקדימה נדביק 2, אחד מעל ואחד מתחת למקלות המודבקים, ומאחורה מקל אחד קטן.

עכשיו נשאר לנו רק לקשט ולשחק במטוס שהכנו.

הילדים בבית, הקייטנות נגמרו והשנה לא יוצאים לנוכס אז אטוילים.

רגע לפני שמתחיל לשעמם והילדים מטפסים על הקירות - ביקשנו מנצחי שתלמד אותנו איצור יצירות יפות מחומרים שיש בבית.

אתן יכולות ללכת לנוח. נצחי תבציל את הילדים בשעה הקרובה.

שלום ילדים יקרים, קוראים לי נעמי ואני אוהבת ליצור יצירות נחמדות מחומרים שיש בבית. הביטו סביבכם, תראו כמה חומרים מעניינים אפשר לאסוף ולהשתמש בהם ביצירות: גילי נייר, קשיות, פקקים, כפתורים ועוד.

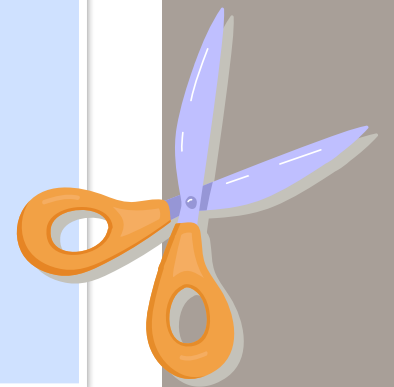
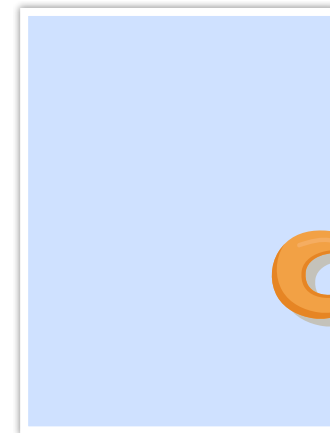
היום אתן לכם רעיונות ליצירות שאפשר להכין לבד מחומרים זמינים. **בואו, יהיה כיף!**

פרחי נייר

ידעתם שאפשר לקיים מצוות בפרחים?

לשמח את אמא, לפאר את שולחן השבת.

יש לכם רעיונות נוספים מה

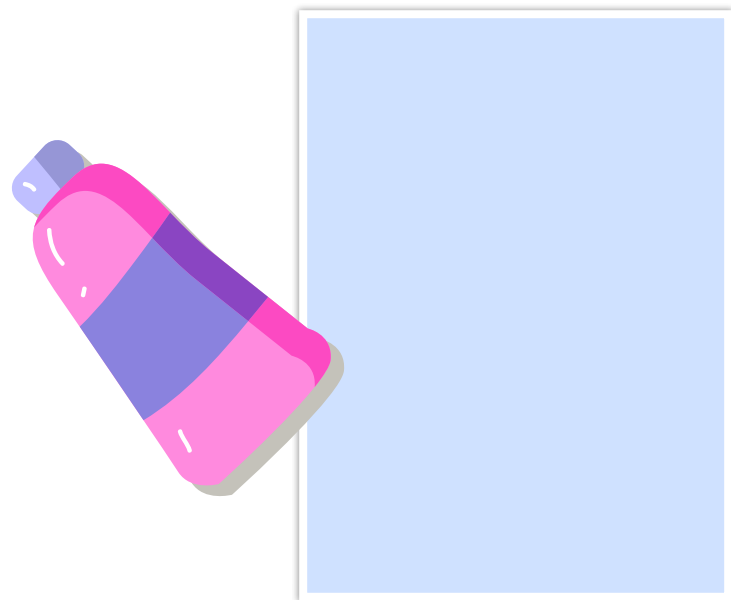


סדנה על כוס קפה

נעמי א.



לאחר מכן נחורר חורים בצידי הקרטון ונשחיל גומי.
את הקרטון נקשט במדבקות, בטושים ובפייטים.
יש לנו כובע מצחייה חמוד, אפשר לצאת לטייל בחוץ.



תמנון מגילילי נייר:

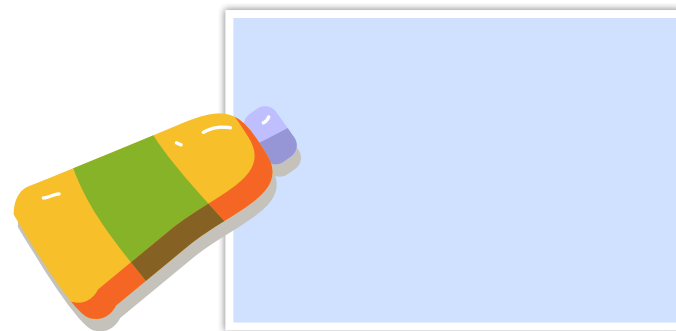
התמנון הוא חיה מופלאה בעולמו של הבורא. יש לו שמונה זרועות.

מוכנים ליצור אותו? קדימה.

ניקח גליל נייר ונגזור את הקצה לרצועות, לא עד הסוף.

נוסיף עיניים ופה מחייך ונקשט במדבקות.

אפשר גם להוסיף לו שיער מחתיכות צמר.



הכנת דג משקית אוכל:

לי היצירה הזו מזכירה את יוסף מוקיר שבת, אולי בפנים מסתתרת לה מרגלית?

ננפח שקית אוכל במעט אוויר.

נקשור למעלה וניישר את הקצוות.

בקצה נדביק עין זזה או מדבקה

ונוסיף קשקשים ממדבקות.

כובע מצחייה:

חשוב לחבוש כובע ולהיות חכמים בשמש.

הידעתם שהשעות הכי מסוכנות לשהייה

בשמש הן בין 14:00 ל-16:00?

נגזור מקרטון (אפשר אפילו מקרטון של דגני בוקר) צורת חצי ירח.



סדנה על כוס קפה

נעמי א.





סדנה על כוס קפה

נעמי א.

הכנת מטוס מבקבוק:

אתם יודעים
שכדי לשמור
על סביבה נקיה
ובריאה חשוב
למחזר?



וכמה כיף למחזר כשזה הופך למשחק מהנה.

ניקח בקבוק שתיה ריק ונקי. נעטוף אותו
בבריסטול.

על הבריסטול נצייר חלונות.

נגזור מבריסטול נוסף את כנפי המטוס
ונצמיד אותם לגוף המטוס.

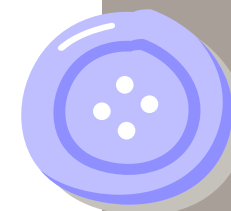
והשלב האחרון? ניחשתם נכון! מקשטים
ונהנים...

נעמי א.

כיף גדול לנסיכים קטנים -

רעיונות יצירתיים

053-711-8345 ☎





אויס קפה

מלכי וולף

הקריקטורה
שתרענן לך
אחרי היום



מזכרות ייחודיות לאירועים

לרנישה <<

שמחונים מזמינים אתכם
להתרשם ממבחר
קולקציות המזכרות
שינציחו לכם רגעים מרגשים

חותם לשמחה שלא תישכח



פריטי חובה למלתחה קיצית משודרגת



סטיילינג

טובה קצנלבוגן

סטייליסטית
אישית לנשים
חרדיות
ודתיות
סידור ארון
מקצועי, סיבוב
שופינג אישי,
סדנאות,
הרצאות,
חוגי בית,
כתבות אופנה
וסטיילינג

הקיץ הוא העונה האהובה עלי.

אני אוהבת מאוד להתלבש בקיץ.

אוהבת פרחוני, אוהבת בהיר, אוהבת בדים קלילים
ומתנפנפים...

אבל מצד שני, בקיץ קשה יותר לגוון ולשדרג את
הבגדים, כי אנחנו רק רוצות שלא יהיה לנו חם, שלא
נזיע וללבוש כמה שפחות שכבות.

אני רוצה היום לתת לך 3 פריטי חובה שלי (פלוס אחד
בנוסף) למלתחה קיצית, שיעזרו לך לשדרג ולהיראות
מעולה גם בקיץ,

ובעיקר – לגוון!

אני מדברת, כמובן, על חולצה שאפשר ללבוש בפני
עצמה ולא חולצת בסיס.

חולצה לבנה היא פריט חובה למלתחה קיצית, כי
אפשר לשלב אותה בקלות עם כל חצאית מודפסת או
חלקה,

וכך ליצור לוק קיצי וקליל בקלות!

קבלי ממני במתנה מדריך וידאו של 3 שיעורים
שילמד אותך איך לשדרג בגדים ולהתלבש מחמיא ומגוון יותר
מתוך מה שכבר יש לך בארון!
למעלה מ-6500 נשים ובנות חרדיות כבר הורידו את המדריך,
מוזמנת להצטרף אלי כאן!



סטיילינג

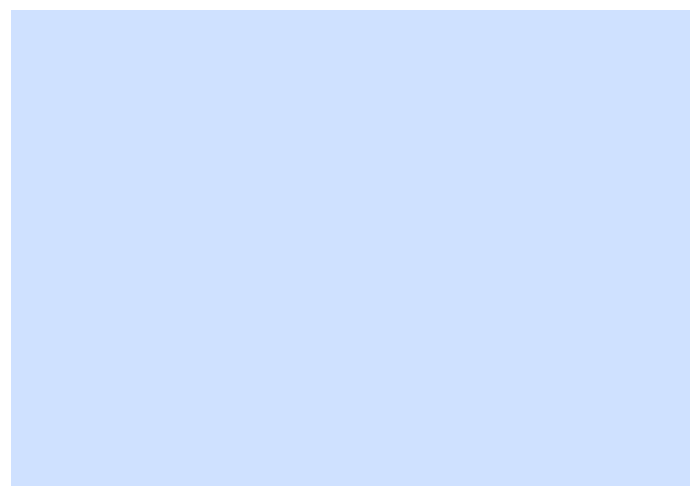
טובה קצנבלוגן

פריט שני

חצאית לא שחורה

במיוחד בקיץ, נסי לגוון וללבוש צבעים בהירים או הדפסים שאת אוהבת.

אם רוב הארון שלך מורכב מחצאיות שחורות, זה בדיוק הזמן לנסות משהו אחר!



ברשקה - 149.9 ₪ ניו יורק - 60 ₪

פריט שלישי

שמלה

אם עד היום לא יצא לך לנסות שמלה, או שלבשת שמלות רק בשבתות או באירועים -

זאת בדיוק העונה להתחיל ללבוש שמלות!

שמלה היא הפריט הכי קיצי, קליל, נעים ונוח שתמצאי בחנות.

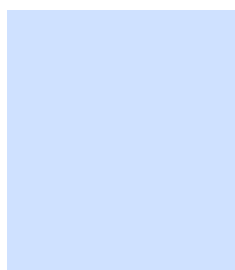
ממליצה לבחור בבדים רכים ונושמים, שיהיה לך כיף ונוח ללבוש.

גולף - 349.9 ₪ 299 ₪ - cb fashion

פריט בונוס

אקססוריז קיציים

ניו יורק - 45 ₪

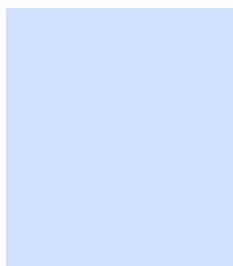


במיוחד בקיץ, חשוב מאוד להוסיף אבזור מתאים לבגד שלך.

זה לבד יכול להקפיץ את כל ההופעה ולשדרג לגמרי כל בגד פשוט.

זאת יכולה להיות שרשרת צבעונית דומיננטית, חגורת קש או תיק קיצי וצבעוני.

ניו יורק - 20 ₪



052-481-4409 tovastyle@gmail.com





סופרת עד שלוש

מירי סגל

55 פרק הסיום

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.

רמה, חברתה הוותיקה של האם, מקריאה לפרי סיפור שכתבה האם כשהיו ילדות. מלאני עוקבת אחרי ג'בר אביה ועולה בעקבותיו לאונייה זרה. היא עצובה לגלות את האהבה שבה מוקפת קריסטינה, ילדה בת גילה. היא חוזרת הביתה בשחייה כדי לזכות לחיבוק מאמה, ובמקום זאת סופגת נזיפה על בגדיה הרטובים. פרי מבינה פתאום שזאת הייתה הדרך של אמא שלה לאהוב, משום שאף אחד לא לימד אותה דרך אחרת.

הכי טובה

"תני לי יד", ביקשה אמא חלושות כשרפתי פתח את דלת הרכב. "אני מרגישה סחרחורת פתאום".

אחזתי בזהירות בכף ידה היבשה ונדהמתי לגלות כמה זעירה הייתה בכף ידי. עלינו לאט בשביל העפר, שרהלה, חני, אלחנן, שושי ובני הזוג שלהם, מקיפים אותנו מכל הצדדים.

זאת הבזיקו מולי, ברורות יותר מהשמש. 'אשת', 'אישה ואם למופת', 'רחוק מפנינים מכרה', 'דכך בייסורים', 'לא החזיק טובה לנפשו'.

'כך הרבה', מלמלה אמא, ולרגע חשבתי א מדברת על אבני השיש. "כל כך הרבה דרך עלה".

והייתה הדרך מתארכת. הלוואי שהיינו מדשדשות שעות בשביל העפר ולא הייתי צריכה לעמוד בבת אחת מולו.

הלוואי שלא הייתה חולפת שנה.

"כבר שנה", אמר אלחנן מאחורי כתפי, סוקר את המילים החרוטות על האבן.

"נראה כאילו היינו פה הרגע", שושי הניחה יד על זרועה של אמא.

חיפשתי במבטי את רפי שהרכיב את משקפי השמש שלו. זה לא היה נראה כמו רגע. השנה הזאת הייתה אולי הדבר הכי ארוך שחוויתי.

אלחנן הכריז על פרקי התהלים וכולנו הרכנו ראש אל הספרים הקטנים.

לפני שנה הייתי פה. פטיש לחץ אז על ריאותיי ומעך את קנה הנשימה שלי, והעצב העמוק על אבא נקבר תחת החרדה החונקת מאמא.

ועדיין היה בי אז חלק זעיר של תקווה, שלא האמין שזה יקרה בסוף. שכך עתידים החיים שלי להשתנות.

וזה קרה. ועכשיו הייתי פה, מפוכחת מאי פעם, ובביטחון מלא ידעתי היום שאמא תהיה חלק מחיי עד מאה ועשרים, בעזרת השם. לא היה שום דבר שיכולתי לעשות בנידון.

וגם לא רציתי.

העפתי מבט אחורנית, אל אמא שלי, שנראתה נמוכה ומבוגרת מתמיד, כפופה מעל ספר התהלים וכתפיה כמעט רועדות.





סופרת עד שלוש

מירי סגל

וכשהיא עמדה כך, מכווצת וקטנה, ראיתי פתאום את מנוחה"ה.

את הילדה שנאחזה מלאת תקווה במחברת שלה וחלמה להיות סופרת. בת התשע שבראה את מלאני ומריטה וזרקה בהן חיים ושברירי נשמה.

החברה הכי טובה של רמה, שהפקידה בידיה את שארית החלום והלכה שחוחה אל החיים שלה, שהפכו אותה למנוחה.

אמא שלי.

לפני שבוע הייתי בסדנה של הנחיית הורים. אמא אחת נעמדה ותהתה בצליל שבור, איך היא יכולה לגרום לבת העשרה שלה להאמין בה, להפסיק לכעוס ולהתמרד. להבין שהיא אוהבת אותה. "אני עושה הכול", רעד קולה, "מפנקת, קונה, מבשלת, מנסה לחבק ונהדפת. והמבטים שאני מקבלת בתמורה... כאילו אני אויבת שלה".

מעם שמעתי את המנחה מסבירה לה על ל הזה, הבוחן, המעורער. וחשבתי על אמא י, לו הייתה יושבת כאן באולם הזה. "אני שה הכול", היא הייתה אומרת וכולן היו שיבות ברצינות. "בודקת מי החברות שלה, ת בה כשהיא עושה שטויות, לא מרשה לה בחוץ כשחשוק, דואגת שתמלא את כל הלימודיות שלה".

צחוק בעבע בתוכי ולא הניח לי להשלים את החיזיון חסר ההיגיון הזה. כי אמא מעולם לא הטרידה את

עצמה במחשבה מה אני חושבת התאמצה רק כדי שאחזיר לה אהב מבקשת עצה מאף אחד בעולם.

"ל, לעולם השם דברך ניצב...", נינו והחזרתי את עצמי בכוח לספר

"נבוא אליכם", הציעה שושי ל בער בעלה אסף את ספרי איתך קצת, נדבר על אבא".

"לא צריך", פלטה אמא במ

"אנחנו רוצים לבוא", עודדו פה היום, למה שלא נשב קצת ונעלה זיכרונות

"כי אני עייפה", אמא גיששה אחר זרועי ואני הגשתי לה אותה והתקרבתי אליה. "אני עייפה ואני רוצה רק לשכב ולישון. אני חלשה קצת היום".

כל השבועיים האחרונים הייתה אמא חלשה ומותשת והרבתה לישון. היא שכבה המון במיטה, ולמען האמת, כשחשבתי על זה, בקושי הסתובבה בבית.

אולי לכן התרופף הגוש החונק ההוא בגרוני. אולי לכן תפסתי בקלילות בידה והובלתי אותה אל המכונית של רפי.

"אז לא נבוא?", חני הסתכלה עלי בציפייה.

"אל תדאגו לי", אמא כבר התחילה ללכת ורפי פסע בעקבותינו. "אני לא אהיה לבד, פרי תהיה איתי".



סופרת עד שלוש

מירי סגל

מצמצתי את הצריבה הפתאומית שעלתה בעיניי.

"הוא היה איש טוב", מלמלה אמא כשעלינו הביתה. היא נראתה חיוורת כל כך, ואני רציתי להלקות את עצמי שלא הבחנתי בזה קודם. למה הנחתי למצב הרפואי שלה להידרדר ככה? למה חשבתי שזו רק עייפות? היא בבירור חלשה באופן חריג.

"הוא היה איש מושלם", הסכים רפי מאחורינו.

"מושלם? לא יודעת", קצה של חיוך מתח את שפתיה הסדוקות. "אף אחד לא מושלם. אבל הוא היה אבא טוב. אבא נהדר".

אני זוכה כל מה שהצלחתי לעשות.

עזרתי לה להחליף לנעלי בית והובלתי אותה לטו. מחר. מחר אקבע תור לרופא. לא ברור איך עשיתי את זה עד עכשיו.

אם היה אבא טוב, חזרה אמא והתיישבה במאמץ המיטה. "יותר טוב ממני".

הט חימם את לחיי וליבי הלם בפראות. מעולם, מעולם לא חשבתי שאשמע את אמא אומרת מילים כאלה.

"הוא...", פתחתי את פי, אבל מליחות חסמה את קנה הנשימה שלי.

"הוא אף פעם לא אמר כלום", עיניה של אמא היו נעולות על נקודה כלשהי מעל ראשי. "אבל תמיד ראיתי את המבט הזה שלו. לא פעם הוא חשב שהייתי

קשה מדי איתך".

רעדתי. לא יכולתי לעצור את זה. העיניים שלי בערו מדמעות חזקות ממני וכאב

"אמא...", לחשתי.

היא נראתה מרוככת פתאום נראו גמישות, כמעט מתאימים היה זה הזמן. אולי יכולתי צודקת. שלפעמים היה קשה תהיתי אם היא לא הייתה אחרת, אילו נתנו לה לבחור. בוודאות מה אני בשבילה.

ואולי תתיר אמא את הזרועות פעם לא נפתחו לקראתי, תח סליחה.

נשענתי מסוחררת על הארץ כמעט הפחיד אותי.

"פרי?", אמא הציצה בי, מבוהלת ממה שראתה בפניי.

הסטתי את מבטי הצידה ולקחתי נשימה עמוקה.

אני סולחת לה, ותמיד אסלח. גם אם היא לעולם לא תבקש אותה ממני.

ואי אפשר לצפות מאמא להעניק לי מילים נוספות.

"היית האמא הכי טובה בעולם", הצטרדו המילים מבין שפתיי, "והייתה לי ילדות מאושרת".





עוצמת לרווחה

חמר טשטבסקי
ותמר שרמן

פרק 1

תמר טשטבסקי, תרמיסטית באוסיקה ופסיכותרפיסטית

נועה:

ידעתי.

ידעתי.

היא מהסוג שלא נוח לו בכורסה האפורה...

לפעמים זה ממש מתיש לדעת מראש. כאילו נועלים את האופציה החלופית עוד לפני שמבינים מה קורה.

חיכיתי לה, ארבע דקות אחרי שמונה בערב. כנראה לעולם לא תדענה המטופלות כמה ארוכות הן הדקות שחולפות מהרגע שמגיעה השעה שלהן ועד לדפיקה בדלת. ההינתנות המוחלטת כבר שם. כולי שלהן, אפילו שהן עדיין לא כאן.

נקישות חלושות. חוי עומדת מבוישת בכניסה לבית, זקוקה להמון אוויר ואומץ כדי להיכנס.

גבוהה מכפי שדמיינתי אותה בעקבות השיחה בטלפון, נוכחת ועם זאת כמעט שקופה,

פוטנציאל חבוי של אש בעיניים

וחיוך כובש...

עכשיו הוא נבוך כל כך עד שמתעורר בי דחף להניח עליה יד ולעזור לה פיזית לחצות את הגבול שבין הבחוץ לבפנים. מנסה לעשות זאת בעזרת מבט חם ותומך.

"בואי, חוי. את מוזמנת להיכנס לחדר".

חוי מתנשפת כמו אחרי הליכה מאומצת וחולפת על פני לכיוון החדר.

מתיישבת על הכורסה האפורה שמולי.

לא נוח לה.

כן, עולם המטופלות שלי מתחלק לשניים. אלו שנוח להן בכורסה, מתחפרות בה, מתערסלות, ואלו שממש לא. נראה שאין טווח אפור של בין לבין על הכורסה האפורה.

חוי מתפתלת.

ידעתי. פשוט ידעתי ברגע שפתחתי לה את הדלת שזה מה שיקרה.

כמה רציתי שתאהב, כמה רציתי שיהיה לה נוח.





עוצמת לרווחה

חמר טשטבסקי
ותמר שרמן

לפחות כאן,

כי משהו בה גורם לי להרגיש שלא נוח לה בעולם.
ממש לא נוח...

"מה שלומך, חוץ?" אני שומעת את הקול שנובע ממני,
מעצמו, לוחש ומלטף.

"ב"ה, בסדר".

"בסדר מאיזה סוג?", אני מחייכת, מעודדת, מזמינה
שיתוף.

חוי משתהה. אני מדמינת את המילים מכודרות
בתוכה כמו פקעת צמר שתחילתה מתחפרת עמוק
בבסיסה, מתקשה למצוא את דרכה החוצה.

חוי משתהה.

המחשבות שלי חגות במעגלים מקבילים. בפגישת
ההדרכה היום שאלה אותי המדריכה מה שלומי, וכמו
יהודייה טובה שאלתי האם היא מעוניינת בגרסה
הארוכה או הקצרה...

וחוי משתהה.

עיניה נעוצות בחצאית, את אצבעותיה היא מסתירה
בחיקה. מרגיש לי שאם רק הייתה יכולה, היא הייתה
מעלימה את עצמה, לא רק מכאן.

"אני מבינה שקשה לך לענות, חוי. זה בסדר. באמת.
החדר הזה, ואני, לפעמים מציפים ממש בהתחלה..."

"לא יכולה יותר עם החרדות האלה, לא יכולה!
ונמאס לי מהגוף שלי כבר, שונאת אותו עכשיו
יותר מתמיד!"

העיניים שלה מתעגלות, ענקיות. היא מבוהלת
ממה שאמרה. המונולוג הקצרצר הזה לא תוכנן
בכלל, זה ברור.

משיכת אף. אני מזהה דמעות בזוויות העין.

אין טישו על השולחן.

איך נפלו גיבורות. על השולחן בחדר שלי
אין טישו?

אני קמה להביא חב
מהארון. חוי שולפת מס
ממחטות ומסירה עקבות.

שפת הגוף שלה מספרת
לי שנכשלתי. סומנתי
באינס גדול.

פגישה שכשלה על קוצו
של טישו...

"נשמע שקשה לך נורא, ח
מחפשת עזרה. את חייבת
כאן ועכשיו", אני מחפנ
העיניים המשוטטות שלה,

ממנה בליבי לאפשר לי להגיע אליה, ולו לרגע
קטנטן.





עוצמת לרווחה

חמר טשטבסקי
ותמר שרמן

חוי מרימה אליי את מבטה. לשבריר שניה נוצר מגע ואני רואה שם ייאוש, חידלון, כאב אינסופי, וגם תקווה. זיק מזערי. והיא מרשה לי לראות אותו... הכתפיים של חוי רפויות. היא יושבת במלואה, ידיה מונחות לצידי גופה. פתאום היא נראית נינוחה בכורסה האפורה.

אז אולי, בעצם,

אני עוד לא יודעת

דבר...

תמר שרמן

חוי:

הממה שדמיינתי. אוף. אני

לי את הדלת וחיפשתי
זבה על הפנים שלך, אף
תי כל כך.

עשרים וחמש דקות והוצאתי
הוץ במיוחד בשביל העליונית

הזו.

אבל בטח באות אליך נשים מתוקות כאלה, רזות,
קטנות, נשיות.

לא גבריות וגסות כמוני.

אז צל"ש לך, כי הסתרת טוב טוב את ההלם או
האכזבה וחייכת חיוך ממש גדול.

"בואי חוי, את מוזמנת", לא הגשת יד, וסימנתי לך
וי בשכל שלי. וי בשכל, כן? בלב נפל עוד שאלטר
קטן.

חייכתי את אחד הענקיים שלי ואת הכנסת אותי
לחדרון. התיישבתי על הכורסה ותהיתי למה את
לא יכולה לשים שם פשוט כיסא עץ. כאילו, לא
נוח לטבוע מולך.

התיישבת מולי והסתכלת עלי.

"מה שלומך, חוי?"

אמרת, ופה נפלת. את כבר מחוץ לשמונה עשרה
השניות של הרושם הראשוני, אבל הצלחת להרגיז.
אם הכול היה סבבה לא הייתי פה, הרי.

"אני חוי, נשואה לאברך ת"ח אמיתי, בחיר עולם
הישיבות, מורה ממלאת מקום, בינתיים. שונאת
את העבודה. מחכה לילד הראשון, ברוך השם", את
כל זה רציתי לומר, אבל היה לי חנוק בפה, וצריך
אוויר כדי להוציא קול.



עוצמת לרווחה

תמר סטשבסקי
ותמר שרמן

חייכת, ושתקת. וחיכית. ואמרת עוד משהו.

ואז אמרתי משהו, עלי ועל הגוף שלי שהוא לא אני בכלל אבל רודף אחרי לכל מקום.

"באתי בשביל חרדות", הזכרתי לעצמי. "מה הקשר הגוף שלי לכאן?"

ונועה, אני מנסה לפצח מה אמרת שם. כאילו נמחקו לי המשפטים שלך פה.

אבל פתאום הרגשתי שזה עולה לי. לדבר על כל האיכסה שאני, על הגועל ששמו חוי שמתהלך בעולם.

אמרתי את זה בשקט ופתאום משהו דגדג לי באף. התפדחתי לגמרי וחיפשתי על השולחן טישו. לא היה. (זה לא קורה אצלך שבוכים על הפעם הראשונה, נכון?)

אז קמת רגע וחזרת עם חבילה של משי-טיש - אחד אחד, והשתמשתי בשקט.

ושתקת.

למה לא אמרת שזה לא נכון? למה לא אמרת פתאום' ואני מהממת?

שתקת ושתקת וכל החדר היה מלא בדמ שלי. זה דווקא היה נעים. כאילו הן מנסות שנכנס לחדר ועושה טוב.

ואז הבנתי שנגמר הזמן, אפילו שהמשכת לבי ולחייך.

פחדתי שעוד מעט עוד מישהי תדפוק, או שאפגוש במדרגות איזו 'סניפית' מוכרת.

קמתי. הוצאתי את השטרות שאפרים הכניס לי לארנק, מגוהצים ויפים, והשארתי לך עם השולחן, ליד החבילה של הטישו.

ליווית אותי לדלת בשקט, ואז, כשכבר פתחתי אותה, אמרת לי, "מגיע לך להרגיש טוב, חוי".

לא הסתובבתי אליך שוב. הלכתי. מרגישה את העיניים שלך בגב. והוא היה טיפהלה' פחות כפוף לי. כי מגיע לי.

למחרת, בזמן שכיתה ג'2 התפללה, פתחתי את הדף האחרון וכתבתי עשרות פעמים משת המילים האחרונות שאמרת.

לך להרגיש טוב, חוי.

לתגובות - תמר סטשבסקי
tamarstash1@gmail.com ✉





ביסים

מתכונים מנצחים

**נקניקיות
ספירלה
מוברשות
בסילאן**

**אפרת
ביתן**

נקניקיות הן בהחלט לא מאכל בריאות שאני ממליצה לצרוך, אבל פעם ב... אני מסכימה, ואם כבר משתמשת בהן – אני יוצרת מהן דברים מעניינים.

הפעם הכנתי שיפודי ספירלה מ-2 מצרכים. ההתעסקות דורשת מעט סבלנות, אבל כשקולטים את הרעיון זה רץ.

מגישים בליווי צ'יפס וקטשופ ויש לכם ארוחה חגיגת לילדים.

מצרכים:

- אריזת נקניקיות עוף • שיפודים
- כחצי כוס סילאן (מוסיפים עוד לפי הכמות הנדרשת)

הכנה:

מפשירים את הנקניקיות לגמרי.

משחילים כל נקניקיה על שיפוד כמעט עד לסופו ומניחים את השיפוד על קרש חיתוך. לוקחים סכין טובה ונועצים אותה בקצה הנקניקייה תוך כדי שמשאירים שוליים. כשמגיעים לשיפוד נצמדים אליו ומתחילים לסובב את הנקניקייה כשהסכין נעוצה בה בצורה אלכסונית, כך מסובבים את השיפוד עד לקצה השני של הנקניקייה.

מותחים בזירות את הנקניקייה כך שתתפרס על חצי

מאורך השיפוד, מברישים בסילאן, מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה ואופים בתנור בחום של 180 מעלות כ-10 דקות, עד שהנקניקייה מתקרמלת מעט ומשחימה בקצוות.



דרגת קושי: קלה • זמן בישול: 8 דקות לפסטה וכ-15 דקות לרוטב • 4-5 מנות

מצרכים:

1/2 סלסלת פטריות שמפיניון
1/2 סלסלת פטריות פורטובלו
1/2 סלסלת פטריות שימאג'י
2 בצלים קצוצים
5 שיני שום קלופות
3 כפות פטרוזיליה קצוצה
3 כפות בזיליקום קצוץ (או בצל ירוק קצוץ)
4 כפות שמן זית
מעט צ'ילי גרוס
מלח ופלפל

חבילת פסטה מבושלת לפי ההוראות שעל האריזה

הכנה:

שמים במחבת רחבה את שמן הזית והבצל, מטגנים על אש בינונית ומערבבים מדי פעם, 7-8 דקות, עד שהבצל מזהיב. פורסים את השום לפרוסות ומוסיפים למחבת. מטגנים יחד עם הבצל עוד דקה. בינתיים חותכים את כל הפטריות לפרוסות בעובי חצי ס"מ.

מוסיפים למחבת, מגביהים את האש ומטגנים עד שכל הנוזלים מתאדים. מוסיפים מלח ופלפל, עשבי תיבול, צ'ילי גרוס ולבסוף את הפסטה. מקפצים הכול יחד, טועמים ומתקנים תיבול במידת הצורך. מגישים מיד.

הפסטה הזו נשענת כולה על טעמן העשיר של הפטריות. אני משתמשת בשלושה סוגים של פטריות: שימאג'י - פטריות דקות וארוכות שנראות כמו קבוצה של פטריות שנדבקו זו לזו. שמפיניון - המוכרות הלבנות, ופורטובלו - הכהות יותר. ניתן להשתמש גם בסוג אחד בלבד של פטריות, אך כמובן, הטעם יהיה פחות עשיר.



ביסים

מתכונים מנצחים

פסטה
שלוש
פטריות
ובצל
עם
עשבי
תיבול
ושום

אביגיל
מייזליק



תפוחי אדמה

הכיף שלך להתעמל אהבית

שיעורי התעמלות בזום
אירובי • פילאטיס • עיצוב ועוד...

מגוון שיעורים מוסרטים
שתוכלי להתעמל בזמן שהכי נח לך

digi.fit2020@gmail.com • 052.762.5159

השיעורים מועברים בצניעות לנשים ובנות בלבד

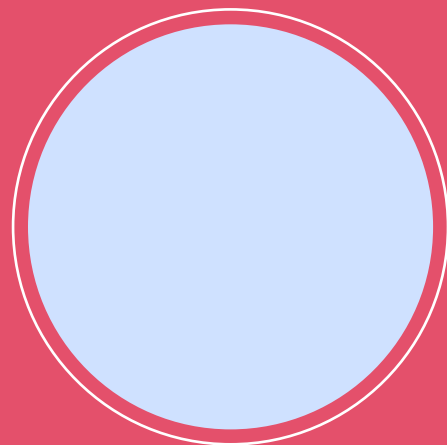


צתחילה הריון ראשון?
הכנתי בשבילך צשהו שישדוג את החווייה (:

יופן פעוצב וכיפי, ציוחד להריון ראשון
(צתאים גם להריונות חוזרים, אם רוצים)
שהופך לספר זכרונות חמוד וסנטיצנטלי (:

לפרטים נוספים לחצי כאן

לעוד דברים אגניבים חפשי בגוגל 🔍 סטודיו ננטיה



למכירה

למכירה שמלת ערב שחורה קצרה, בנוסף 2 שמלות ערב ארוכות כחול/שחור, 4 שמלות זהב לנערות וילדות, 2 שמלות כלה שנלבשו פעם אחת. tehilaharonson@gmail.com

למכירה מטרנה מהדרין 700 גרם 40 ש"ח בירושלים מיכל 0548488793

שולחן גן מלבני עשוי מתכת ועץ בגודל 52*60*90 שח לפרטים 052-7131886

למכירה פאת סרט מידה s שמורה נלבשה מס חודשים בודדים נמכרת עם סרטים. וכן פאה סקין יפה מאד מידה m-s כחדשה. שתי הפאות במחיר מוזל כיוון שעברתי למטפחות. (מחיר מיוחד לנשות אברכים) 0548461243

למכירה פאה כהה חלקה פוני מידת ראש L שבי פלס בת 6 שנים שמורה. 0548487783 shosholsh@gmail.com

למכירה סימילאק שלב 1 ב 60 ומטרנה אקסטרה קייר 55 שלב 1 ו1. nechamielbaum@gmail.com

ברשותי זיכוי בחנות "סופר בייבי" בסכום גבוה. חסד עצום למי שמוכן לקנות דרכי. 0527103271

למכירה פאת פוני בובה, חלקה, קצרה, בצבע חום כהה מצב מצויין שיער מעולה! מחיר 1500 ש"ח גמיש. 0548447435

מזרון לעגלה צבע שחור מבד מגבת (סופג זיעה). חדש מהאריזה ללא שימוש-מגיע מבלגיה. מתאים גם לעגלת בוגבי-קצוות עגולות. מחיר-150 ש"ח גמיש (בחנויות נמכר ב-200 ש"ח):. 0556709559

למכירה פאה חדשה לגמרי של מיכל בייליס במחיר מציאה לפרטים 0533108676

עליונית שחורה עם צווארון משולש מוגבה של לוקסי, וחצאית ורודה כסופה של החנות CB. חדשות ממש, נלבשו פעם אחת לכמה שעות. מחיר העליונית 100 ש"ח מידה 3. מחיר החצאית 70 ש"ח מידה 42. גמיש. cweiner1994@gmail.com או בטלפון 054-8487758

נעל שחורה מנקסט מידה 35.5 (UK3) חדשה בניילון ללא שימוש - נמכרת עקב טעות במידה. הגיע אתמול (14.7) נמכרת ב-90 ש"ח (לנקסט אין כבר את המידה במלאי). 0556709559- (באזור בני ברק-ירושלים) suri.eisen@gmail.com

ספה פינתית+כורסא+ קלינרים מעור אמיתי!!!!, מצב טוב, שמורה, נוחה, ומפנקת, צבע ירוק 990 ש"ח. בבני ברק. 054-8430577

ילקוט X BAG TROLLY חדש באריזה + כיסוי לגשם + גלגלים (בשווי 399 שח) תיק אורטופדי קל ומתרחב לב ורוד עם פייטים מתחלפים. נמכר ב 250 גמיש 0504-127689 מירי

סט שמלות מיוחד ומי קורי, 4 נשים/ בחורות. מידות 34.34.36.40. תפירה ברמה גבוהה מאוד. 02-5806093

2 שמלות חגיגיות במיוחד לילדות רזות, מידות 10.12. תפירה ברמה גבוהה מאוד. 02-5806093

למכירה עגלת ג'ולס ההולנדית צבע ג'ינס יחודית ומהממת כחדשה. כולל אמבטיה וטיולון + ניילונים + תיק עגלה. 990 ש"ח. 0533131202

למכירה ילקוט + קלמר דגם 2019, ב 170 שח בלבד! ממש כחדש!!! היה בשיי מוש חצי שנה. טל: 0504132520

אורגנית של חברת ארק חדישה, היתה בשימוש של חודשיים בלבד. עם 4.5 אוקי טבות+ שנאי+ שתי חוברות למידה, באיזור המרכז. במחיר מציאה! 058-3291990 shwartz052@gmail.com



מיד ליד

דרוש

דרוש למסירה / למכירה - חלק הישיבה של עגלת bugaboo b5/3 לפרטים במייל: a0548527907@gmail.com

למכירה מטרנה מהדרין 700 גרם 40 ש"ח בירושלים מיכל 0548488793

דרוש כיסוי לגשם לעגלת בוגבו בי 5 למסירה או בתשלום סמלי . 0527174996

מעונינת באמבטיה של עגלת מוצי IGO במחיר סימלי. שרה 0527144682

מתארגנת קבוצה

ללימודי מסלול הבופה של בית הספר פירוליטה במחיר משתלם! תעודה מקצועית מאיגוד השפים

לפרטים טובי 054-8452584

tovi3750@gmail.com

להשכרה

להשכרה/למכירה: שמלה מהממת מידה 40/38 היתה בשימוש פעם אחת לפרטים 0504137737

להשכרה שש שמלות כחולות לילדות מהממות מבננה. 0515487846

שמלה להשכרה מידה 44 מושלמת כחולה מרחלי סיטבון. 0548487846

השכרת שמלות ארועים בסטייל אירופאי. קיימים סטים בצבעים: שמנת- ורוד עתיק, זהב, כחול בשילוב קטיפה דקה (מראה ח' רפי) עוצבו ונתפרו בדגש על נוחות לבישה. rakovelad@gmail.com

שונות

למסירה שקיות קפואות של חלב אם גיל שבועיים עד חודש. 0527199366

בחורה נקיה זריזה וחרוצה מקבלת בגדים לגיהוץ עמיד בשכונת ברנפלד 053-3142607

להשכרה סט של 6 שמלות במידות 36-48 בגווני הסגול יש גם שמלות תואמות במידות 3-6 חוד' 6-12 חוד' ומידה 10-12 y190830@gmail.com

2 שמלות להשכרה לילדות בגילאי 3 ו-4 תפורות ברמה גבוהה 100 שח לשמלה 0527164640

שמלה בצבע כסף מידה 42 y190830@gmail.com

שמלה בצבע ורוד- מידה 40 גובה 1.60 (בערך) שמלה מהממת עם אפליקציה מיוחדת מאד, גזרה מרזה. 350 ש"ח (גמיש) לפרטים ותמונות נוספות-0527625159 elishevak10@gmail.com

שמלות מהממות! לילדות בצבע ורוד. מתאים לילדות בגילאי 5,9, ארוך. 1.5 3-4 קצר- 120 ש"ח, ושמלה תואמת לתינוקת בת 6 חודשים 60 ש"ח. אפשר גם לשכור כתרים ב-5 ש"ח. לפרטים ותמונות נוספות-0527625159 elishevak10@gmail.com



מיד ליד

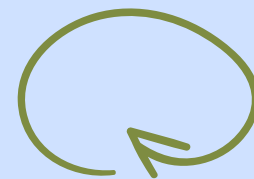
מגלין הפסקת קפה חוגג 3

ואנחנו מתכוננים בעצ"ה
לגיליון יומולדת חגיגי.
יש לך חברה שעדיין
לא רשומה?

לחצי כאן

העתיקי את הקישור מראש
העמוד שייפתח, שלחי לה

והזחיני אותה להצטרף
לקהילה שלנו וליהנות
מהמגלין שאת קוראת
מידי שבועיים.



עטפת ספרים בצורה
חיוחדת?

שלחי לנו תמונה
ואולי תזכי

בערכת הכנה
לבית הספר!