גליון 13 | חשוון תשע"ח | 050-4192829 | focus@mfocus.co.il

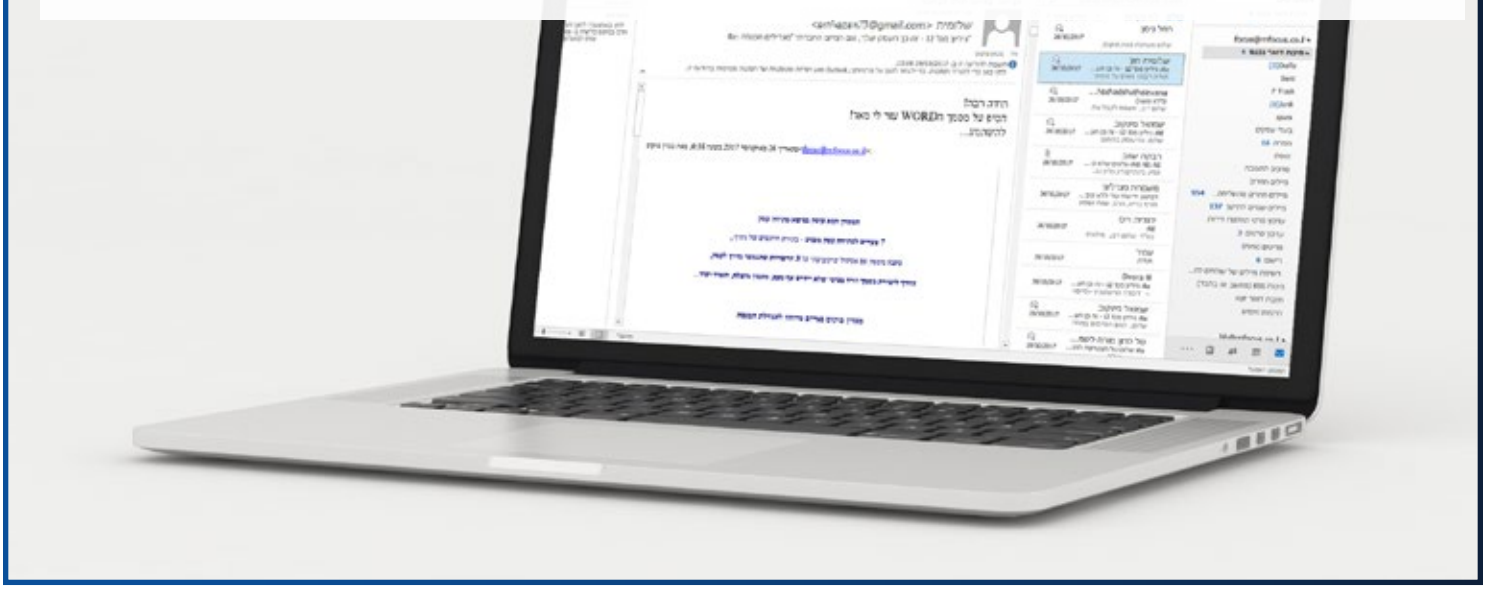
© כל הזכויות שמורות

שם אותך בפרונט
פוקוס

שימושים מפתיעים במייל

תשובה לכל שאלה

3 תשובות לשאלות שלא העליתם בדעתכם לשאול על אאוטלוק | עמ' 2



מי חיפש אותי?
כך תזהו מספר טלפון שלא הכרתם | עמ' 15

מוסיף מקום...
3 הדרכים המקצועיות להגדיל את נפח תיבת gmail | עמ' 8

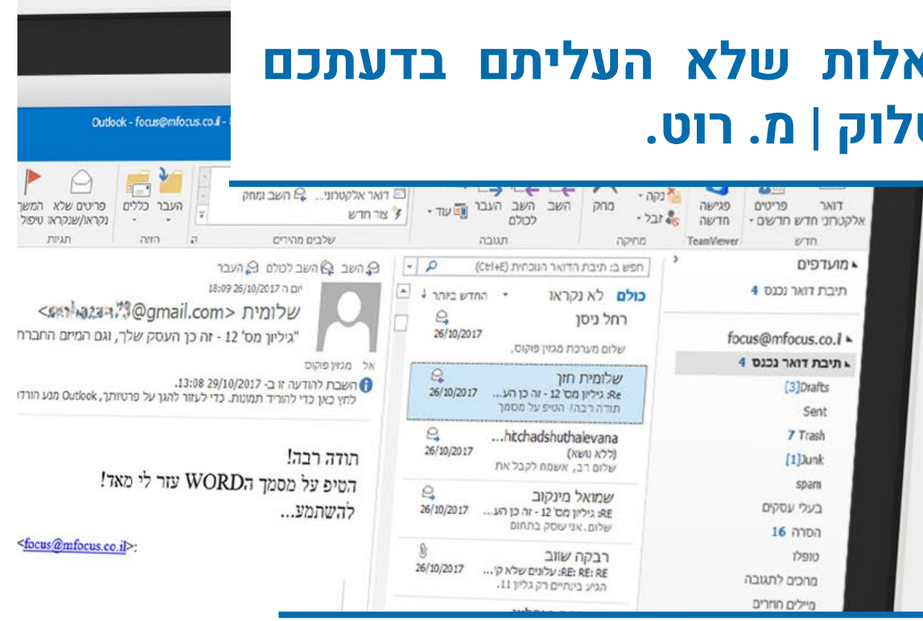
נגיסי שום בטעם חלומי
מתכון חלומי לארוחת ערב מנצחת - 5 דקות הכנה | עמ' 17

דעתך בפוקוס!
השאלות שלכן, והתשובה שלנו... | עמ' 14

הרווח כולו שלך!
שיתופי פעולה וקשרים עסקיים בפוקוס | עמ' 20

תשובה לכל שאלה

3 תשובות לשאלות שלא העליתם בדעתכם לשאול על אאוטלוק | מ. רוט.



אין בה צ'אטים, והיא אולי קצת מיושנת. אבל עם מעל ל-400 מליון משתמשים, אין ספק שתוכנת האאוטלוק כובשת מקום מכובד מאוד בסביבת העבודה המשרדית.

הפונקציונליות שלה עצומה, והיא רחוקה מלהיות רק כלי לשליחת מיילים. הנה כמה טיפים, שיעזרו לכם להשתמש בה עוד יותר ביעילות.

שאלה של מיקום:

גם לכם מוגבל המקום במייל המשרדי, וכבר אין לכם מה למחוק?

אז זהו, שיש דרך פשוטה מאוד לשמור את המיילים הישנים בדיסק הקשיח המקומי, ולגשת אליהם מתוך ממשק האאוטלוק.

להלן שלבי הביצוע:

- צרו קובץ : PST
  בית – חדש – פריטים חדשים – פריטים נוספים – קובץ נתונים של אאוטלוק.
  Home -> New -> New Items -> More Items -> Outlook Data File)
- לחצו על קובץ נתונים של אאוטלוק (Outlook Data File).
- בחירת שם, רצוי עם משמעות, כגון: שנת 2017 (שימו לב כי המחשבים עלולים לעבור בין המשתמשים, וקובץ זה נשאר במחשב ולא ברשת).
- תוכלו להגן על הקובץ באמצעות סיסמא.
- הקובץ יופיע בתפריט בצד המסך.
- כעת תוכלו לגרור לשם מיילים ישנים, שיפנו מקום מהזכרון של האאוטלוק.

שימו לב! ניתן לנהל תיקיות לצורך שמירת הסדר הטוב.

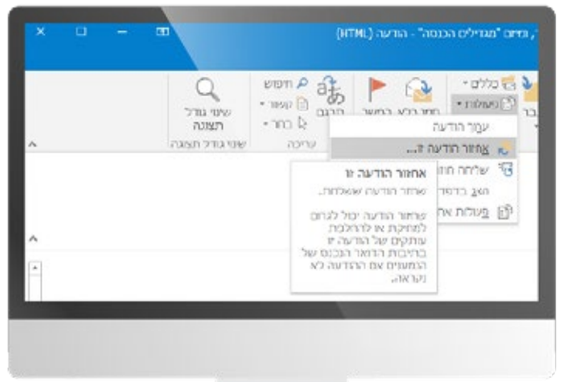
שאלה רטורית:

שלחתם מייל לחברה והוא הגיע בטעות לבוסית?

ניתן בקלות לעשות מה שנקרא אחזור (Recall). רק מה? שימו לב שאם איתרע מזלכם, ולשם שינוי היא ישבה ליד המחשב שלה במקום לפטרל במסדרון, היא כבר מעודכנת בכל הפרוטקציות שאתם מנסים להפעיל כדי להכניס את הילד למעון במקרה הטוב, או שומעת מכלי ראשון איך היה ראיון העבודה במקרה הפחות נעים.

ומן הפח אל הפחת, היא גם תקבל הודעה חגיגית, שניסיתם לחפות על הטעות.

רק אם הייתם זריזים מספיק, והיא כצפוי היתה בישיבה, תוכלו למחוק או להחליף באחרת את ההודעה המרשיעה מתיבת הדואר הנכנס.



איך מבצעים את האחזור?

1. נכנסים למייל שאותו רוצים לאחזר, שכאמור יושב בתיבת הפריטים שנשלחו.

בס"ד

מלכי מביתר, אמא לשלושה, מתארת את השבת האחרונה:

בדרך כלל, נשים בוכות בהדלקת נרות, אבל לי, משום מה, התחשק לבכות בהבדלה. משום מה? משום חמותי. כ"כ התאמצתי לארח אותה, טרחתי ועמדתי שעות במטבח כדי שהכל יהיה מושלם. זה כל כך פוגע בי שהיא לא מרוצה ממני.

טוב, היא לא אמרה לי את זה בברור, אבל כל השבת ראיתי עליה חוסר שביעות רצון. אני כבר מכירה אותה ויודעת לזהות מתי היא לא מרוצה. היא ישבה בסעודות מאופקת מאוד, משחררת הערות על הזמן שאני מקדישה לכל מיני תפקידים שלי, ומחווה דעה (מי ביקש?) על אופן התנהלותי עם הילדים. היא סקרה כל מיני פינות בבית, ונאנחה בשקט. אני יודעת בוודאות שהיא לא מספיק מעריכה אותי. איזה תסכול!!!

חיה אלבוים מיעצת:

בטור הקודם זיהינו את ה"מחשבה המתווכחת", היום נתקדם עוד קצת לתוך התודעה הפנימית שלנו, ונבין כיצד אפשר לוותר עליה. מול כל מחשבה כזו, כדאי שנשאל את עצמנו: "האם אנחנו יכולים לדעת בוודאות שזו האמת?". מלכי חושבת: "אני פגועה, כי חמותי לא מרוצה ממני". מלכי יקירה, בדקי בתוכך: האם אני יכולה לדעת בוודאות שזו האמת? האם אני יכולה לדעת מה מתרחש בראשו של מישהוא אחר? האם אני יכולה לדעת לפי שפת גוף או סימנים אחרים מה היא באמת חושבת או מרגישה? האם לא קרה לי בעבר, שהייתי מוטרדת, מבולבלת, לחוצה, דאוגה, וחוסר האונים שלי הקרין תחושה של חוסר שביעות רצון כלפי היקרים לי ביותר?

בשלב הבא, חשוב שנכיר את ענין ההשתקפות. כל תחושה שאנו נמצאים בה, היא כמו משקפיים, שמבעד להם אנו בוחנים את העולם וזה מה שאנו רואים בו, כפי שאומר הבעש"ט הקדוש, שכל מה שאדם רואה בחוץ, מגיע בעצם מתוך עצמו. לכן, אני ממליצה להשתמש בכלי ה"היפוך". ה"היפוך" הוא כלי רב עוצמה שבו אני לוקחת את הדברים שחשבתי, ובודקת האם הם נכונים, או נכונים יותר, כשהם מתייחסים אלי. כל עוד נדמה לי שהסיבה לסבל שלי נמצאת אצל מישהוא אחר, אני הופכת להיות קרבן של..., אבל ברגע שאני מבינה שהיא נעוצה בי, קל לי יותר להשתחרר ממנה. אפשר לבצע את ה"היפוך" בשלושה דרכים: אל עצמי, אל הזולת, או אל הניגוד המוחלט. ניקח לדוגמא את החשיבה "חמותי לא מספיק מעריכה אותי":

- אפשר להפוך אותה אל עצמי: "אני לא מספיק מעריכה את עצמי" (ולכן אני זקוקה להערכתה ונפגעת כשאינני מקבלת אותה).
- אפשר להפוך אל הזולת: "אני לא מספיק מעריכה את חמותי" (במיוחד כשהיא לא מעריכה אותי).
- אפשר להפוך אל הניגוד המוחלט: "חמותי כן מעריכה אותי" (ואפשר לערוך רשימה של התנהגויות שלה שמוכיחות זאת).

אחד מכל ההיפוכים הללו, בוודאי יוביל את ה"סוויטש" בהבנה העצמית, ויביא את ההארה שתשחרר אותנו מן הסבל או מן הצער. ה"היפוך" יכול לפעמים לקומם אותנו. בשבוע שעבר ביקרה אצלי מטופלת שסיפרה שהיא כאובה כי אחותה פגעה בה אתמול, ונהגה כלפיה בחוסר אדיבות. כשניסינו לבצע היפוך, היא התמרדה: "מה עלי לחשוב? שאני פגעתי בה? בעצמי? שאני הייתי חסרת אדיבות כלפי עצמי או כלפיה?" שאלתי אותה: "כמה פעמים היא פגעה בך אתמול?" "פעם אחת". "וכמה פעמים שיחזרת את הסיטואציה הזו במחשבתך?" ' "בין 20 ל-30 פעמים" היא חייכה. ' "נסי לחשוב" הצעתי לה "מי פגע בי יותר? אני או אחותי? מי יותר חסר אדיבות כלפיי, אחותי שפגעה בי פעם אחת, או אני ששיחזרתי זאת והכאב־תי לעצמי פעם אחר פעם? האם נהגתי באדיבות כלפי עצמי? ואולי היה זה חוסר אדיבות מצידי כלפי אחותי, להתעסק עם המחשבה הזו פעמים כה רבות?" עכשיו, כבר היה יותר קל להפוך את זה ל"אני פגעתי בעצמי וגיליתי חוסר אדיבות כלפי עצמי" ו"אני גיליתי חוסר אדיבות כלפי אחותי".

חשוב שנדע שה"היפוך" לא עוסק בהאשמה, או בהוכחה לכך שאנחנו הם אלה שטועים. כוחו של ההיפוך הוא בתגלית, שכל מה שחשבתי שראיתי מחוץ לעצמי, זו השלכה שלי, והשתקפות של המחשבות שלי על עצמי. וכך, ללא תלות בזולת, קל לי יותר לשחרר את המחשבה שמכאיבה לי.

תודה רבה למלכי מביתר, ששיתפה אותנו. מלכי חביבה, חמותך יכולה להיות גאה בך, זה ברור! ואלייך, קוראת יקרה, גם את מוזמנת לשאול ולספר, בטלפון או בדוא"ל, ואולי בטור הבא נענה בדיוק על שאלתך?

חיה אלבוים - מאבחנת ומטפלת רגשית, יועצת משפחתית בעלת נסיון רב.
טלפון: 053-313-79-79 כתובת דוא"ל: H4404402@GMAIL.COM

צמה
להעצים.לשחרר.לפתור.

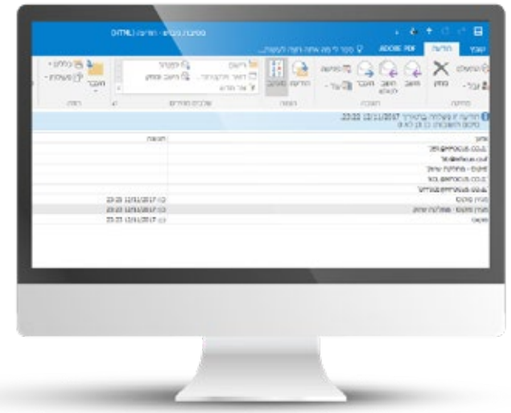
2. לוחצים על פעולות > אחזור הודעה.
3. כעת ניתן לבחור באחת מן השתיים: מחיקת ההודעה או החלפתה באחרת, וללחוץ על אישור.
4. אם אתם מעוניינים להחליף את ההודעה, לחצו על תיבת הודעה, ולאחר מכן על שליחה.

במקרה והנמען הספיק לקרוא את ההודעה, הרי שנכשלנו, ועתה תהיינה לו שתי הודעות: ההודעה ששלחנו והודעה על שניסינו לאחזר את ההודעה.

במקרה והתחרטנו בטרם פתח הנמען את ההודעה, אז ההודעה המקורית ששלחנו תימחק מתיבת הדואר הנכנס שלו, והוא רק יקבל הודעה כי בצענו אחזור להודעה מסוימת.

איך יודעים אם הצלחנו?

אאוטלוק לא תשאיר אותנו במתח זמן רב. מהר מאוד נקבל מייל חיווי ובו ההודעה. בתקווה שתהיה משמחת.



שאלה של כן ולא:

מתלבטים אם לארגן מתנת עזיבה לחברה? רוצים להתייעץ עם 20 עמיתים?

במקום לעבור ביניהם או לשלוח מייל ולפענח את התשובות (לא בא לי אבל אין לי ברירה / תלוי כמה ישתתפו וכדו'), ניתן לערוך הצבעה באאוטלוק. לתת את האופציות לבחירה, ולחכות לתגובת הקהל. (תנאי הכרחי כמובן, הוא שימוש כל המשתתפים באאוטלוק) אאוטלוק יבצע עבורינו ספירה אוטומטית, ולנו נותר רק ללכת לקנות :-)

מה עושים? מנסחים את ההודעה, ומוסיפים אופציות בחירה: עומדים על גוף ההודעה, ואז לוחצים על אפשרויות – כפתורי הצבעה, ניתן להשתמש באופציות המובנות של אאוטלוק (כן/לא או מאשר/מתנגד), אבל ניתן גם להוסיף אופציות עצמאיות.

לחצו על משתנה, ומלאו את הבחירה שלכם.

טיפ קטן: הכירו את המסך הזה. הוא מכיל אופציות שימושיות נוספות שכדאי לכם להכיר!

למעקב אחר תוצאות הסקר - תוכלו להכנס להודעה שנשלחה - בדואר יוצא, לחצו על מעקב, ותוכלו לראות את ההצבעות בטבלה מסודרת, תרצו לעבוד על הנתונים באקסל? בעז"ה בגליון אחר.

בהצלחה!

מוסיף מקום מוסיף מזל...

3 הדרכים להגדיל את תיבת gmail | גולדי גרוסמן

בייטים רבים עברו בכבלים התת ימיים מאז הימים המתוקים, שבהם זכרון החשבון האישי שלכם בג'ימייל גדל בכל רגע נתון.

כיום הכמות מוגבלת ל- 15GB. ומה שלפני עשור היה נראה כמו משהו שיספיק עד מאה ועשרים, ועוד יישאר מקום להוריש לצאצאים, נגמר עוד לפני שהספקתם להעלות את סרטוני יום ההולדת של בנכם הבכור...

כך תוכלו להמשיך ולהנות מג'מייל למרות המקום המוגבל -

1. חיפוש ומחיקה

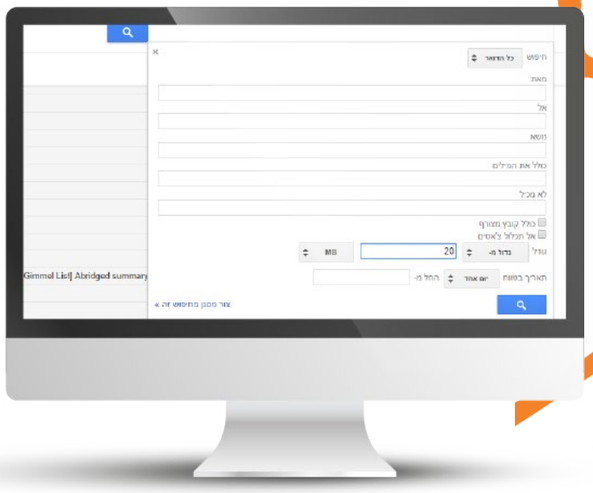
זרקתם את שאריות הארוחה מאתמול? תוכלו לבצע את אותה פעולה גם בג'ימייל:

ג'ימייל מאפשר לך לחפש באופן זמין וקל מיילים שאינם שימושיים כדי שלא למצוא אותם שוב לעולם.

לחצו על המשולש הקטן לשמאלה של שורת

החיפוש. ותוכלו למצוא אפשרויות לחיפוש ממוקד בצורות שונות, כגון חיפוש הודעות הגדולות מ... או הודעות עם קבצים מצורפים.

לאחר שהפעלתם את החיפוש, סמנו את כל המיילים המיותרים ומחקו בלחיצה על סמל הסל או בגרירה לסל האשפה.



שימו לב, כי המחיקה בשלב ראשוני לא ממש תשחרר לכם זכרון, אלא רק תשים את הקבצים באשפה (Trash), מעין סל מחזור מיתולוגי... ולכן חשוב לא לשכוח לרוקן את הסל.

2. הגדלת נפח -

אם מחברת האותיות שלכם מכיתה א' עוד לא מצאה את מקומה האחרון עלי אדמות, מסתבר שלא הצלחתם למחוק את הפרסומת של הנופש אשתקד זכרונו לברכה, ובעייתכם נותרה על כנה – אין מקום במייל.

בדיוק בשבילכם ג'ימייל מאפשר את הגדלת נפח התיבה - היכנסו אל www.google.com/settings

העדפות חשבון > האחסון שלך בgoogle drive > בחרו תוכנית אחסון

K.S.P

מחשבים וסלולר

הנחות מיוחדות לקוראות פוקוס

ההנחה פעילה בלחיצה על המוצר

מחשב מותג משרדי
Lenovo IdeaCentre 510S-08 90GB0070YS

₪ 1450
מחיר באתר
המחיר הכי זול בארץ
שנה אחריות ע"י יבואן רשמי

מחשב מותג שולחני מוכן מראש מבית Lenovo העולמית, בעל מעבד Intel® Core™ i3-7100 3.9GHz - 3.5GHz, זיכרון בנפח 4GB וכונן קשיח בנפח 1TB, כולל צורב וללא מערכת הפעלה

מחשב קומפקטי
לכתיבת חידושי תורה

₪ 975
מחיר באתר
משלוח ישיר חינם
המחיר הכי זול בארץ
שנה אחריות ע"י יבואן רשמי

מחשב נייד מבית Asus בעל מסך 11.6 אינטש, מעבד Intel® Celeron™ N3350 1.10GHz - 2.40GHz, זיכרון פנימי בנפח 2GB, כונן קשיח בנפח 32GB, ללא כונן אופטי וכולל מערכת הפעלה

מחשב מותג מקצועי לגרפיקאית
Lenovo Legion Y520T-25 90H7007DYS

₪ 3890
מחיר באתר
המחיר הכי זול בארץ
שנה אחריות ע"י יבואן רשמי

מחשב מותג שולחני מוכן מראש מבית Lenovo העולמית, בעל מעבד Intel® Core™ i5-7400 3.0GHz - 3.5GHz, זיכרון בנפח 8GB, כונן קשיח בנפח 1TB וכונן SSD בנפח 128GB, כרטיס מסך NVIDIA Geforce GTX 1050Ti 4GB וללא מערכת הפעלה

מסך מחשב Lenovo

₪ 440
מחיר באתר
המחיר הכי זול בארץ
שנה אחריות ע"י יבואן רשמי

מערכת טייפ דיסק, נגן MP3, רדיו, כולל USB, סטריאופונית ניידת בעלת צג דיגיטלי, מבית Artech, דגם CD3713-UC הנמכר ביותר בישראל!

עד 12 תשלומים ללא ריבית

בהצטרפות לרשימת הדיוור של KSP ניתן לקבל 10% הנחה נוספים

סניפים בכל רחבי הארץ

* משלוח חינם - דרך דואר ישראל/איסוף בסניף.

בצעו את ההוראות להזנת פרטי התשלום שלך ולחצו על 'הירשם'. מקסים, רק דורש פרידה מסכום כלשהו... (מינימום 8 ש"ח בחודש, תלוי כמובן בנפח ההגדלה)

3. העברת הודעות -

אם בכל אופן אתם מחפשים דרך אחרת, פתחו חשבון חדש של ג'ימייל והגדירו שכל ההודעות, הנשלחות לחשבון המפוצץ עד מעל לראש, יגיע לחשבון החדש והנקי. איך תגדירו זאת? כמה פשוט ככה קל:

פתחו את החשבון המלא לעייפה, בפינה השמאלית העליונה לחצו על סמל ההגדרות, כעת לחצו על הכרטיסייה 'העברה' ו-POP/IMAP.

בקטע 'העברה' לחצו על: הוסף כתובת להעברה.

הזינו את כתובת האימייל שאליה ברצונכם להעביר מעתה את ההודעות.

לחצו על הבא > המשך > אישור.

הודעת אימות תישלח לכתובת שציינתם. לחצו על קישור האימות שבהודעה.

כעת חזרו לדף ההגדרות של החשבון, שממנו אתם רוצים להעביר הודעות, ורעננו את הדפדפן. בחרו באפשרות: העבר עותק של דואר נכנס אל, והחליטו מה לעשות עם העותקים של הודעות האימייל שלכם ב-Gmail .

בחלק התחתון של הדף לחצו על: שמור שינויים.

זהו, כעת אתם יכולים להתרווח על הספה בחדר הסגלגל וליהנות ממייל משודרג.

רק רגע, קבלתי פה איזה מייל שהגיע למייל שמחליף את הקודם שעבר הסבה למייל המשודרג, אז להתראות בינתיים ובהצלחה בהמשך.

הידעתם?

- בשנה האחרונה נפתח בג'ימייל החשבון ה-מיליארד.
- אם לא תשתמשו בחשבון שלכם במשך תשעה חודשים, ג'ימייל רשאי למחוק אותו.
- ג'ימייל מתעלם מנקודות המופיעות בשורת הכתובת. כך לדוגמא, לא משנה אם תבחרו כתובת מייל mfocus@gmail.com או m.focus@gmail.com תוכלו להוסיף נקודות כרצונכם והמייל יגיע לכתובת הנכונה (כל זה כמובן רק בתנאי שהסיומת של הכתובת היא gmail).
- אם החשבון שלכם בג'ימייל פתוח על מחשב אחר, לחצו על המילה 'פרטים' המופיעה בצידו השמאלי התחתון של המסך ובחרו באופציה 'צא מכל הפעלות האינטרנט האחרות'.

דעתך בפוקוס

לשליחת הערות/הארות, הצעות ורעיונות, נשמח לקבל במייל: focus@mfocus.co.il ולציין עבור מדור דעתך בפוקוס.

כהשלמה לכל המגזינים שאני מאוד אוהבת לקרוא, חסר לי את גיליון מס' 11.

תודה רבה!

שלום וברכה, הייתי רוצה לקבל שוב את המגזין המסביר מה חשוב בדירה להשקעה.
תודה רבה.

הייתי שמחה לקבל את המגזין עם כתבת המידע על עגלות. אני מאוד נהנית מהעלונים, בהחלט נושאים מעניינים ושימושיים. משום מה לא קיבלתי את גליון מס' 10.
אודה מאוד אם תוכלו לשלוח לי.

תגובת המערכת:

לכל המחפשות, בדיוק בשבילכן הקמנו את ארכיון "פוקוס". שם תוכלו למצוא את הגליונות האחרונים שלנו. לשירותכן בקישור: http://mfocus.co.il/archive.

בהצלחה!

שלום וברכה,

ראשית תודות על המגזין הנפלא, טרם נתקלתי במגזין קולע כל כך שכל מילה שוות ערך.
לעניין מדור כלי עבודה - טיפים למחשב,
אשמח אם תסבירו איך ניתן ליצור תיקיה במחשב המצריכה סיסמה כדי לפתוח . (שימו לב אני מתכוונת לתיקיה, לא לקובץ)
תודה מראש

תודה על הטיפ בוורד, רציתי לשאול האם ישנה אפשרות גם לפתוח תיבת טקסט שתתחיל בכל עמוד כמו בצורה המקורית שלה עם אפשרות לשינויים קלים בלבד?
תודה מראש

רוב תודות על המגזין המעניין והמועיל. העצה עם הטמפלייט יעילה מאוד!
רציתי לשאול איך להכין לוגו קבוע למייל בokmail, שיופיע בסיומו של כל מייל שאני שולחת.
יש לכם איך לעזור לי?

תגובת המערכת:

מדור "כלי עבודה" – טיפים למחשב זכה לתגובות חמות ואוהדות במיוחד. על שולחן המערכת הצטברו פניות רבות לעזרה בתחום המחשבים. לצורך כך, אנו פותחים פורום הכוונה הדדית בו נעלה בכל פעם מס' שאלות מתחום המחשבים. אם יש לך תשובות לשולחות או שאלות אחרות, תוכלי לשלוח ונפרסם אותן בגליונות הקרובים.

כלי עבודה
טיפים למחשב

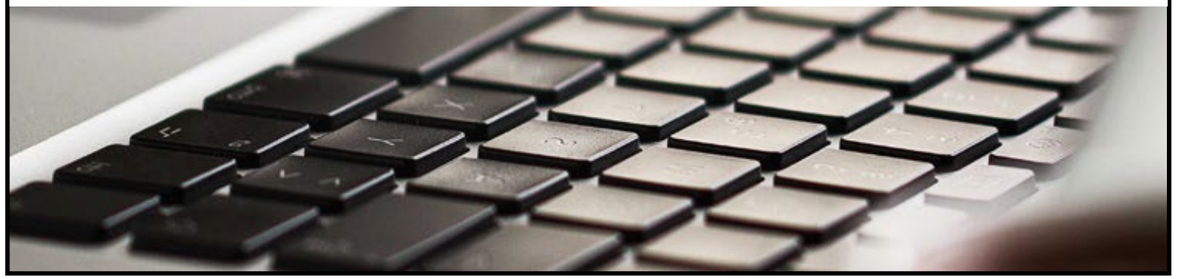
מעוניינים לדעת מי התקשר אליכם?

תוכלו לגלות זאת באחת משתי הדרכים הבאות -

1. התקשרו לטל' **03-3077387**, הקישו את מס' הטלפון והמערכת תקריא לכם את שם המתקשר.
2. לחצו כאן להכנס למאגר
3. הכניסו את מס' הטלפון המבוקש ולחצו על sign in

בחרו את כתובת המייל שלכם, הכניסו את הסיסמא והמערכת תציג בפניכם את שם המתקשר.

חיפוש במאגר של למעלה מ-3 מיליארד מספרי טלפון.



רצועות שום קריספיות

מחפשים גיוון לארוחות? חטיפי השום הללו יעשו לכם את העבודה מצוין!

החומרים:

4 פיתות
4 שיני שום כתושות
100 גר' חמאה מומסת
2-3 כפות פטרוזיליה קצוצה
70 גר' גבינה צהובה מגוררת.
מלח לפי הטעם.

אופן ההכנה:

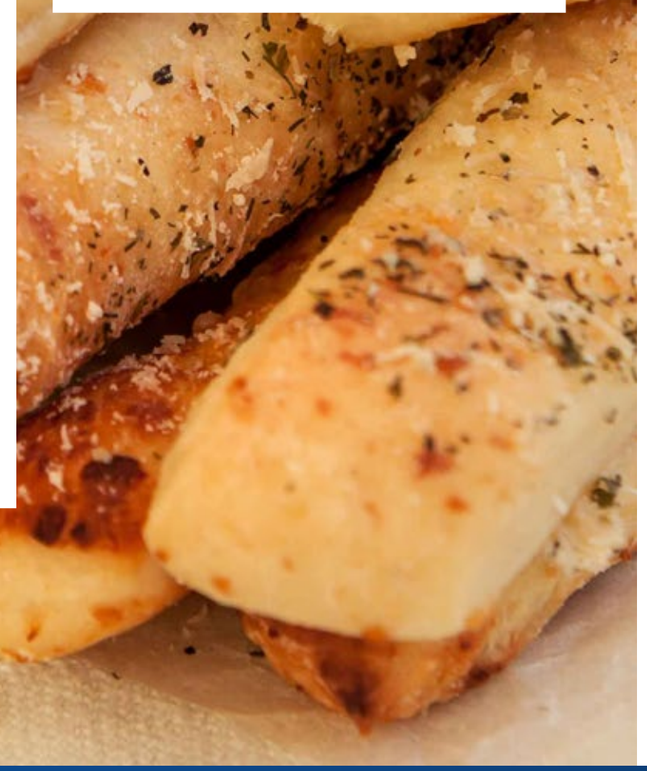
פתחו את הפיתות, ערבבו שום, חמאה ומלח, והברישו את שני החלקים.

פזרו גבינה צהובה מעל וסגרו את הפיתות חזרה.

כעת הכניסו לטוסטר לחיצה, למשך מספר דקות.

פרסו את הפיתות לרצועות ארוכות והגישו אותן כשהן חמות.

בתאבון



עין טובה

אפשר גלי משקפיים!

טיפול קבוצתי בשיטת ד"ר בייטס

טבעי | **יעיל** | **ללא ניתוח**

לנשים ונערות

טיפול בבעיות עיניים:

פזילה, קוצר ראיה, רוחק ראיה, גלאוקומה, קטרקט ועוד.

פן פיזי: תרגילי עיניים - חיזוק שרירים ומיקוד ותרגילי יציבה.

פן רגשי: חשיפת מצוקות וטרדות, טראומות ועומסים רגשיים המשפיעים על הראיה באמצעות כלים פסיכולוגיים.

מבנה הסדנא:

שלב א': ששה מפגשים בני שעתיים וחצי: לימוד השיטה.

שלב ב': ששה מפגשים בני שעתיים: תרגול השיטה, כניסה לשטף עבודה ובדיקת התקדמות.

המחיר: 1200 ₪

הסדנא אוירנית מאד אך מצריכה רצון יומיומי.

לפרטים והרשמה: 02-9973296

elalev100@gmail.com

מוגש ע"י "אל - הלב" -
פסיכולוגיה יהודית: 02-9973296

חידות וניחוחות

בכל גליון תפורסם חידה אחרת,
התשובה היא תמיד שם של אדם מסוים.

ריהוט בסיסי בבית.
תחילתו בהתחלה.
וסופו בשמחה.
ולתוכו משתלב ביטוי של הבנה.
תוספת כזו במקרא
מוסיפה חופש
והחסרתה שוללתו.

פתרון החידה משבוע שעבר: אפרת בגווע האש - אפר. תחל המנגינה - תיו.

רוצה לזכות ב- 200 ש"ח?

לא הגרלה!

פתרי ושלחי לפקס: 02-9709094
ותקבלי 200 ש"ח זכיין להשתתפות באחת הסדנאות.

"עין-טובה" - שיפור ראייה לפי שיטת ד"ר בייטס.

"אל-הלב" - בניה והעצמת האישיות ע"פ חז"ל.

נותרו עדיין מקומות אחרונים בסדנת "פסיכולוגיה יהודית"

אל הלב

02-9973296

elalev100@gmail.com

יולדת,

מחפשת את הטקט שלך?
גרה רחוק מההורים?
רוצה להיות קרובה, אבל לא ממש בתוך ביתם?

יש לנו מה להציע לך!

Sanhedria suite

הסוויטה היפהפיה בלב ירושלים מזמינה אותך לפינוק אישי.

- מתאימה לזוג + תינוק.
- כוללת: שרותים, אמבטיה, ומטבחון.
- ממוזגת ומאובזרת.
- נקיה במיוחד!
- טלפון נייח צמוד.
- ממוקמת במרכז ירושלים.
- קרובה למרכזים מסחריים, בתי כנסת ותחנות אוטובוס.
- אזור שקט ונעים.

צרי קשר עוד היום | 077-2001845 contact@sanhedriasuite.com

מיזמים בפוקוס

במהלך השנה האחרונה הצטרפו למערכת פוקוס למעלה מ-22,000 נשים חדשות. בכך הפך פוקוס להיות הגיליון הדיגיטלי המוביל לנשים עובדות.

אנו מבקשים לנצל את האפקט לטובת המנויות ולהכניס מיזמים שונים שמטרתם לאפשר לקוראות ליהנות מהבמה הציבורית, נשמח אם תעלו רעיונות נוספים לשימוש במערכת הענפה ופרסום ערכים שונים הנוגעים לכלל הקוראות.

על היוזמות להיות כאלו שכל הקוראות תוכלנה להשתמש וליהנות מהתוכן המוצע.

כמו כן, כל הצעה לשיפור או ייעול המערכת תתקבל בברכה. מאחלים לכן את מלוא ההנאה מהמיזם החדש ומהמיזמים הבאים אחריו אי"ה.

צוות "פוקוס"

מגדילים הכנסות
בעזרת שיתופי פעולה

אם את מחפשת לעיתים מישהי המתמחה בתחום מסוים לעבודה קצרה.

בדיוק בשבילך הכנו מאגר עובדות מוכשרות המתמחות בתחומים שונים, ברמות ידע ונסיון שונות.

שמרי לעת הצורך וביום בו תחפשי עובדת מתאימה יהיה לפנייך מבחר של אפשרויות וגם פרטים ראשוניים לבדיקת התאמה בסיסית.

המאגר כפוף לועדה הרוחנית

אדריכלות

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל - 5 שנים	מיכל חינסקי	050-4119617	ירושלים	אדריכלות ועיצוב פנים	כן	כן	בית יעקב פתח תקווה	תכנון ועיצוב ברמה גבוהה תוך ניצול מקסימלי של השטח והתאמה מירבית לצרכי הלקוח. הגשת היתרי בנייה בעיריית ירושלים. מחירים נוחים, פגישת יעוץ חינם
	תהילה כהן	052-7198090	ירושלים	אדריכלות ועיצוב פנים		כן	סמינר בנות אלישבע	היתרי בניה, תכנון, עיצוב פנים והדמיות
	עדי חרוש	054-8453692	רכסים	אדריכלות ועיצוב פנים		כן	ירושלים	תיכנון ועיצוב הבית ,הגשת היתרי בניה וכו'
	חנה שירה ייגר	052-7667456	ביתר עלית	אדריכלות ועיצוב פנים		כן	סמינר מעלות	מומחת בניצול מקסימלי של חללים בפרט ליחידות דיור ולפיצול דירות, תכניות סקיצות והדמיות
	רייזי שטאובר	050-4134459	בני ברק	אדריכלות פנים + תכנון ועיצוב מטבחים		כן	בבית הספר למקצועות העיצוב 'קווים' ובנוסף באופן פרטי	
מעל 5 שנים	רחלי סבינר	053-3110666	בני ברק	אדריכלות ועיצוב פנים	כן	כן	המרכז החרדי להכשרה מקצועית	אני מתמחה בתכנון נכון של חללים למגורים ולמוסדות, בהתאמה אישית לפי אופי ודרישת הקליינט. ברשותי תיק עבודות עשיר ומגוון.
	עדי גוטמן	052-7624941	בני ברק	הנדסאי אדריכלות ועיצוב פנים	כן	כן	סמינר החדש בירושלים, מסלול של מה"ט	עובדת בניהול רישוי הפרויקטים , בקרת תכנון ושינויי דיירים אצל חברה יזמית
	הדסה קרויזר	052-7639377	מודיעין עילית	הנדסאי אדריכלות ועיצוב פנים	כן	כן	בתי ספר למשחק	הנחיית אירועים בסגנון אנרגטי ועם חיבור מותאם לקהל, הנחיית קבוצות פלייבק

אולפן

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
מעל 5 שנים	רינה פינקל	054-8461369	בני ברק	אולפן הקלטות לנשים	כן	כן	פרטי	2 אולפני הקלטה מרווחים ומפוארים הכוללים מכשור, תוכנות וציוד ברמה הגבוהה ביותר! מתאים להפקות, עסקים, מוסדות, ארגונים ולקוחות פרטיים
	תמר יושצ'יק	058-3203414	ירושלים	זמרת להופעות ולאולפנים	כן	כן	הכל בקול,והופעות	

אימון אישי וקבוצתי

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	אפרת לוי	054-8454802	בני ברק	קאוצ'רית ומנחה לזוגיות.		כן	במקומות שונים	מאמנת לאורח חיים של שמחה והצלחה.
מעל 5 שנים	דבורה קיסטר	052-7683340	ירושלים	מאמנת אישית לנשים חרדיות עובדות	כן	כן	במכללת אימון יהודי -שיטת בני גל+ לימודי ניהול ושיווק	מלווה נשים להיות מאושרות בעבודה, באמצעות פתרון קונפליקטים בעבודה, שיפור מיומנויות אישיות, פיתוח אישי וניהולי, אומץ מנהיגות ויזמות. שינוי וקידום בעבודה או פתיחת אפיק פרנסה חדש מהנה וריווחי
	טל לרון-ישי	052-3840944	חיפה - פעילות בכל הארץ	מורה לשמחה - סדנאות צחוק, מפגשים אישיים וקורסים משני חיים	כן	כן	בבית ספר הבינלאומי לסדנאות צחוק וכן תואר ראשון בפסיכולוגיה ושני בייעוץ ארגוני	טל לרון, מורה לשמחה M.Sc, בהתנהגות ארגונית, BA בפסיכולוגיה, פיתחה את שיטת 'הגוף כשער לשמחה' לחיזוק תחושת היכולת האישית להנאה מהחיים ולהגשמה. משלבת ניסיון כיועצת ארגונית ואישית, רקדנית, מורה למחול, מטפלת בתטא הילינג, מנחת סדנאות צחוק בכירה ומכשירת מנחות צחוק מטעם בי"ס הבינלאומי לסדנאות צחוק. צוחקת מעל 40 שנה ומתפרנסת מצחוק קרוב ל-11 שנים: אלביט, מייקרוסופט, קורסים במכללה למנהל, מתנ"סים ובתי ספר, מסיבות פרטיות ואירועי חברה. פעילות שנים עם מחלימים וקשישים.

אסתטיקה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	יהודית רוזברגר	050-4156040	ירושלים	איפור מקצועי		כן	ביה"ס גודה	איפור כלות וארועים
	הופרט	054-8449301	ירושלים	הסרת שיער באפילציה		כן	פרטי	עבודה מהירה, כמעט ללא כאב, אסטטיקה וכו'
	רבקה אלנקוה	054-2328308	אלעד	הרזיה-מטפלים בבעיית ההשמנה ולא בשומן		לא	ניסיון אישי	רוב קבוצות ההרזיה מטפלות במה לאכל וכמה אצלנו מטפלים ב"למה לאכל " כמה ומתי עבודה על תת המודע הקניית הרגלים ושיטת חשיבה שונה
מעל 5 שנים	sarah donner	053-3116110	ירושלים	יועצת תזונה לירידה במשקל	כן	כן	מכללת שלם וקורסים און-ליין	אני בתחום יותר מי 17 שנה אני עוזרת לאנשים לחיות אורך חיים בריאים יותר ולשמור על משקל תקין באופן חיובי

בימוי והפקה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	יעל כהן	526355087	בני ברק	שירה משחק יצירה כתיבה בימוי והפקה		כן	מלכות ביה"ס לאומנויות הבמה לנשים	למדתי משחק ופיתוח קול 3 שנים. הדרכתי חוג דרמה לילדות ובסופו הפקנו סרט ביצירה בלעדית שלי בס"ד. מעבר לכך הפקתי יצירות סרטונים לארועים משפחתיים קרובים. החזון שלי להיות יוצרת במאית ומפיקת סרטים ומופעים בעיקר לנשים ברמה גבוהה מאד ממה שהציבור שלנו הורגל. האני מאמין שלי: גם לציבור שלנו מגיע יותר תוך העברת מסרים סמויים ועוצמתיים בכל מישורי החיים ובפרט בעבודת השם. החוויה חייבת להיות מדהימה ומהנה.
בין שנה ל-5 שנים	אסתי מלכין	058-3220352	בית שמש	בימוי והפקת מופעים	כן	לא	העבודה בתחום מלמדת	הפקת מופעים, עם אחריות לתוצאה מושלמת על הבמה, בימוי הצגות ואימון מחולות ומקהלות ברמה מקצועית
	מירי	054-8519855	מודיעין עילית	משחק ובימוי		כן	מלכות	שחקנית אלופה במשחק ראליסטי: במה (תאטרון) ומצלמה (קולנוע). לפרויקטים, הצגות, סרטי תדמית וכו'. (לא סטנדאפ!).
מעל 5 שנים	חיה לאה יונה	054-8433211	תל ציון	אומנויות הבמה והמסך- כתיבה, אולפן הקלטות ועריכת וידיאו	כן	כן	פרטי ובסמינר	
	רבקה ברסלויער	054-8450389	ירושלים	הפקות וידאו	כן	כן	סיעור מוחות ועוד	

גרפולוגיה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	חדוי שושן	050-4131372	בני ברק	גרפולוגיה	כן	כן	מירי ברנשטיין - גרפולוגית	

גרפיקה ועיצוב

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	יהודית למברגר	053-3125635	בית שמש	הקלדה, עימוד ועיצוב גרפי		כן	בקורסים	עבודה יפה ונקיה, נסיון של כשנה בעבודות מזדמנות.

גרפיקה ועיצוב - המשך

ניסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	ברוריה כהן	050-4135389	ירושלים	גרפיקאית ומעצבת פרינט ודיגיטל		כן	סמינר החדש ובית ספר אטליה	אני גרפיקאית ועובדת במשרד של הייטק של פיתוח אפליקציות ואני הגרפיקאית, חוץ מזה למדתי גם עיצוב ובניית אתרים אבל כרגע עוסקת בפרינט
בין שנה ל-5 שנים	אפרת גרדנר	050-4110757	ירושלים	גרפיקה ותכנות והוראת שני התחומים הנ"ל		כן	שרנסקי, והליכות בית יעקב	
	ברכי שטינברג	050-4153054	ירושלים	גרפיקה, עימוד מקצועי		כן	מכללת אימג'	
	בתיה דבוש	058-3280594, 052-7152569	אופקים	גרפיקה, עיצוב וצילום.		כן	סמינר החדש אופקים	חוץ מלימוד המקצוע אני גם מאד אוהבת אותו, יש לי אותו בידיים כשאני אוהבת אותו זה הכי חשוב!
	אלישבע יונה	052-7643217	ירושלים	מעצבת גרפית ברמה גבוהה מאוד	כן	כן	בכמה מוסדות - סמינרים	עיצוב גרפי הכולל הכל ניירת משרדית אלבומים דיגיטליים, עימוד, פליירים ועוד במחירים אטרקטיביים
	רחל אפיק	050-4122332	רכסים	עיצוב גרפי	כן	כן	פרוג	
	א. נייהוז	02-8007122	ירושלים	עיצוב גרפי		כן	מסלול גרפיקה - בסמינר גור בירושלים	
	נחמה וינפלד	053-3130973	מודיעין עילית	עיצוב גרפי (בעיקר עבודה עם תמונות) וכן צביעה וחידוש רהיטים.	כן	כן	גרפיקה - סמינר הליכות בית יעקב, חידוש וצביעת רהיטים - פרטי	עיצוב אלבומים דיגיטליים, קולאז'ים משפחתיים וכדו'. מקבלת עבודות בכל תחומי הגרפיקה!!!
	שושי אקשטיין	052-7143332	בני ברק	עיצוב גרפי, מולטימדיה	כן	כן	סיעור מוחות	מעצבת גרפית בעלת ראש פתוח לכל לקוח, מילוי רצון הלקוח,
	חני פילד	054-8431567	ירושלים	עיצוב גרפי, פרסום, ומיתוג		כן	סיעור מוחות	גרפיקה ברמה אחת
	אסתר גנץ	058-3252123	אשדוד	תקשורת חזותית- עיצוב גרפי ועריכת סרטים	כן	כן	בסמינר בית יעקב ה"חדש" באשדוד	מעצבת גרפית תעצב לך לפי נקודת מבט שלך, תיק עבודות לפי דרישה
מעל 5 שנים	ורד ויסבקר	050-4112841	בני ברק	איור וציור מקצועי - ידני ודיגיטלי + כתיבה	לא	כן	ציור ב"תפארת" איור דיגיטלי ב"פרוג"	עסקתי כ-20 שנה בציור וכתיבת קומיקס ב"זרקור", לאחרונה השתדרגתי לאיור דיגיטלי ואני מחפשת עבודה בתחום האיור בספרים, עיתונות ופרטיים, תיק עבודות
	חגית כהן	052-7151046	ירושלים	גרפיקה	כן	כן	מסלול גרפיקה - מכון בית יעקב למורות	ביצוע של המקסימום האפשרי במקצועיות ובזריזות
	רבקה גרוסברד	052-7643550	ירושלים	הפקות גרפיקה, מדיה ותוכן	כן	כן	מה"ט	

גרפיקה ועיצוב - המשך

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
מעל 5 שנים	חנה בנישו	077-3088172	מודיעין עילית	סטודיו לעיצוב ספרים, התמחות מיוחדת בספרי קודש ועיצוב גלופות	כן	כן	קורסים, ובעיקר התנסות אישית, למידה ופיתוח מתוך התבוננות ומחקר של התחום,	חותם - סטודיו לעיצוב עימוד והפקת ספרים ברמת על, בהתמחות מיוחדת לספרי קודש. בסטודיו אנחנו בונים שפה חזותית לספר, והופכים את הטקסט לספר יפהפה ומאיר עיניים.
	אסתר ישראל	054-6886402	יישוב אדם (גבע בנימין)	עיצוב clay ויודאיקה	כן	כן	מכללת אמונה	חוויה קסומה לילדות, יש לי תמונות לתליה כמגזרה מעץ, מגוון סדנאות עיצוב מיניאטורות מחומר רך וגמיש
	מרים טורצ'ין	052-7605787	ירושלים	עיצוב גרפי	כן	כן	סמינר דרכי רחל	מתמחה באלבומים דיגיטליים לכל מטרה, עובדת במקביל בעבודה בתחום אחר
	רפפורט	0533-114824	ירושלים	עיצוב גרפי	כן	כן		רק לא שגרתי!!!
	תהילה	054-8459434	מודיעין עילית	עיצוב גרפי	כן	כן	סיעור מוחות	גרפיאית מקצועית, יסודית עם עיצוב מושלם!!!
	רוחמה קוטק	052-7145788	בית שמש	עיצוב גרפי	כן	כן	סמינר מעלות, פרוג	הכתובת לכל צורך בעיצוב - לאנשים פרטיים או לעסקים קטנים
	רבקה אילוז	054-8436253	ירושלים	עיצוב גרפי ובניית אתרים	כן	כן	את העיצוב גרפי למדתי בסמינר "החדש" - בית יעקב למורות ואת בניית האתרים בסיעור מוחות	אני ממש אוהבת את התחום שבו בחרתי:)
	אילת ונה	052-7650894	בני ברק	עיצוב גרפי, כתיבה שיווקית וקופי	כן	כן	פרוג וסיעור מוחות	מעצבת גרפית מנוסה, הבנה לצורכי הלקוח והתאמת התוצר באופן מקסימלי.
	אלה קפלן	054-8400864	ירושלים	עיצוב גרפי, מורה למתמטיקה - הכנה לבגרות	כן	כן	מכללה בית וגן	
	שרי שורצברט	054-8407766	בני ברק	עיצוב מוצרים - עיצוב תעשייתי ותלת מימד	כן	כן	המרכז החרדי להכשרה מקצועית	עיצוב, תכנון ופיתוח מוצרים החל משלב הקונספט וניתוח דרישות המוצר ועד העברה לייצור, כולל פתרון בעיות, פרקטיקה, ונסיון במגוון טכנולוגיות ייצור וחומרים מסוגים שונים.

הוראה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	הודיה בנון	052-7655626	ירושלים	הוראת מיסים, הנה"ח, חשבות שכר		כן	סמינר "בנות אלישבע"	הוראת מיסים, הנה"ח וחשבות שכר המועברת בצורה ברורה ומובנת.
מעל 5 שנים	מירב מזרחי	054-8451583	ירושלים	הוראת אנגלית	כן	כן	סמינר בית יעקב במגמת אנגלית	העברת שיעורים באנגלית דרך הטלפון בכל מקום ובכל זמן שנוח לך ע"י מורה המנוסה בתחום. ניתן לקבל שיעור ניסיון חינם

הנדסת תוכנה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	חפצי נקי	054-8489971	ירושלים	בדיקת תוכנה		כן	בסמינר ה'סניף' - דרכי רחל	למדתי פיתוח תוכנה ואני רוצה לעבוד בבדיקות, אין לי נסיון בבדיקות
	לאה ו	05331-74-714	בני ברק	מפתחת תוכנה		כן	סמינר הרב וולף, לימודי הנדסאי מטעם מה"ט קורס מקצועי באנגולר 2 שהועבר ע"י שלמה גולדברג (הרב דוטנט)	עבדתי וכרגע מחפשת להתקדם

הנהלת חשבונות ומיסים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה 5-7	הודיה לוי	052-7655626	ירושלים	יועצת מס		כן	סמינר בנות אלישבע	סיימתי לימודי יעוץ מס , הנה"ח וחשבות שכר , בעלת נסיון של שנתיים וחצי
מעל 5 שנים	חנה וידמן	053-3193110	ירושלים	יועצת מס	כן	כן	סמינר הישן	יועצת מס מקצועית מטפלת בכל נושאי הנה"ח ויעוץ מס לכל סוגי העסקים במשק כולל פתיחת תיקים וטיפול שוטף מול הרשויות, משכורות,דוחות שוטפים ושנתיים, הצהרות הון, החזרי מס לשכירים ...
	חיה פנחס - יועצת מס מוסמכת	050-415-3229	בני ברק	יועצת מס מוסמכת, מנהלת חשבונות וחשבת שכר.	כן	כן	שצ'רנסקי ומבח"ר.	יועצת מס, חשבת שכר ומנה"ח. אחראית, עובדת מתוך דאגה ומסירות ללקוחות. מייצגת מול רשויות המס.
	אסתר רוטנברג	052-7628155	בני ברק	יועצת מס, מנה"ח, חשבת שכר,	כן	כן	וולף	

הפקת אירועים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	הדס	058-3235697	ירושלים	עיצוב אירועים		כן	אלישבע גליקסברג	

הפקת אירועים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	אסתי כץ	052-7149600	בני ברק	עיצוב אירועים		כן	מדם	עיצוב אירועים מושלם. שימת לב עד הפרטים הקטנים
	שושנה ויטמן	058-3235468	ירושלים	עיצוב ברים כולל עוגות ופטיפורים על רמה		כן	הקמפוס הקולינרי	אני עובדת בתחום של עוגות ופטיפורים על רמה גבוה, ומעצבת אירועים וברים,

יעוץ

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	רחל קוט	053-3117690	ירושלים	טיפול רגשי		כן	במכון שי	מתחילה במקביל לעבודה אחרת

כתיבה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	נחמה ואלס		בני ברק	תרגום אנגלית- עברית, ספרדית- עברית		כן	מכללת ליפשיץ	תרגומים קצרים מקצועיים מאנגלית וספרדית לעברית
בין שנה ל-5 שנים	רחלי לבל	054-8440365	ירושלים	כתיבה מקצועית		כן	מרכז השתלמויות- סמינר מעלות	כתיבה יצירתית זורמת ומבריקה לכל מטרה. הופכת את המחשבות שלכם למילים שנוגעות עמוק
	מירי הופמן	054-8519855	מודיעין עילית	כתיבה שיווקית וכתיבה תוכן		כן	הבצפר וסיעור מוחות	כתיבה שיווקית היא כתיבה שיוצרת עולם. המוטו שלי הוא להפסיק לשווק מוצרים ושירותים, ולהתחיל להכיר ללקוחות שלך עולם שהם ירצו לבקר בו.
	לאה קורנבליט	585425000	ביתר עילית	תרגום, כתיבה ועריכה		לא	גדלתי בניו יורק ובארץ	שלום, שמי לאה ואני עוסקת כבר כמה שנים בתרגום מקצועי של אתרי אינטרנט, ספרים ומאמרים. השפות בהן אני מתרגמת הן עברית, אנגלית ואידיש. אני דוברת את 3 השפות ברמה של שפת אם. אני כותבת בעברית ואנגלית, ועורכת בשפות הללו. לעוד פרטים ניתן לראות כאן www.korncomm.com
מעל 5 שנים	מלכי ג	052-7662689	מודיעין עילית	כתיבה ועריכת תכנים	כן	כן		תוכן איכותי - מאמרים, כתבות, מדריכים ועוד.

כתיבה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
מעל 5 שנים	דבורי כהן	052-7111379	ירושלים	כתיבה, כתיבה שיווקית, עריכת לשון, המנונים, שירים וברכות.	כן	כן	במסלול לספרות בסמינר דרכי רחל, בקורסים רבים ומתוך העבודה במשרד הפקות.	למילים יש כח, תני לי לתת לך כוח!!
	רחל סובול	052-7145998	ירושלים	עריכה וניקוד	כן	כן	מכון בית יעקב למורות	ניסוח ועריכת טקסט (עבודות, ברכות וכו'); ניקוד מקצועי (ממוחשב, כולל הקלדה)
	יהודית וייס	05267-37344	ירושלים	עריכה, הגהה, ניקוד, תרגום מאנגלית	כן	כן	סמינר הישן, אוניברסיטה פתוחה, אוניברסיטת צפון טקסס.	מחברת קורסים ללמידה מרחוק למוסדות להשתלמות. עורכת ספרים. מנקדת בעיקר ספרי קודש - עברית וארמית. לעיתים גם ספרי ילדים ושירה.
	אסתי פטמן	050-4142456	חיפה	קידום עסקים באמצעות כתיבה שיווקית מבוססת אסטרטגיה | מחזאות ותסריטאות	כן	כן	פרסום וקופירייטינג - למדתי בסיעור מוחות, וממשיכה ללמוד ולהתקדם כל הזמן אצל מקצוענים בתחום כמו: לאה בלוי, יוסי לוי.	בעלת עסק, רוצה ליהנות מהעשייה העסקית שלך ולהרוויח ממנה גם סיפוק וגם כסף? מזמינה אותך לחוות אתי תהליך עומק של זיהוי היכולות הייחודיות שלך והבשורה שרק את מביאה לעולם, ולתרגם אותם לפרסום יצירתי המותאם אישית לאופי העסק שלך, קהל היעד והתקציב. המיקוד והבהירות שתזכי בהם יעזרו לך בס"ד ליהנות גם מהתוצאות - ולא פחות מכך, מהדרך! בהצלחה!
	לאה פרוידיגר	058-3200789	ירושלים	תרגום רב תחומי	כן	לא	-	שירותי תרגום מקצועיים בשפות גרמנית-אנגלית-עברית במחירים נוחים, יחס אישי, זמינות, שירות אדיב, עמידה בלוח זמנים

טיפולי

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5 שנים	רבקי יונה	052-7670042	ירושלים	מטפלת בתרפיית שלושת המימדים		כן	מכון המבט	טיפול ממוקד לבעיות רגשיות ופיזיות עם אחוזי הצלחה גבוהים.
	אסנת לרנר	052-7123415	ירושלים	מטפלת מוסמכת מאסטר ב ודמיון מודרך NLP		כן	מרכז NLP PLUS	* מוסמכת Master Practitioner of time line therapy, מרכז NLP PLUS בשיתוף Josef Clough * בעלת תעודת פרקטיקום, מרכז NLPPLUS * מוסמכת NLP Master Practitioner, מרכז NLPPLUS * מוסמכת קורס טיפול בטראומה בכלי ה- NLP, מרכז NLPPLUS הכשרות נוספות: מטפלת בפסיכודרמה , בעלת תעודת מטפל בהבעה ויצירה *הנחיית טיפולים קבוצתיים בפסיכודרמה *תואר B.A בחינוך

מזכירות וניהול משרד

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	מרים אורי	053-3198084	ביתר עילית	מזכירה בכירה ומנה"ח		כן	סמינר הישן	

מזכירות וניהול משרד - המשך

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
	לאה וולפא	054-8401286	ירושלים	מזכירות, ניהול פרויקטים				ניהול פרויקט השאלת ספרי לימוד – סמינר דרכי רחל, מזכירה בהשתלמויות של סמינר מעלות
בין שנה ל-5 שנים	חוי ליכטשטיין	054-8469151	ירושלים	מזכירות+גרפיקה+תחזוקת מחשבים+מזכירות רפואית	לא	כן	בסמינר החדש	
	רותי כ"ץ	052-7162054	בני ברק	שינוע עובדים , מזכירות בכירה	כן	כן	מזכירות בחירה בסמינר תעודה של התמ"ת	במהלך השנים האחרונות אני מזכירה בכירה בתיכון, רכזת בגרויות וביטחון אוהבת לחלוש על כמה תחומים התכנים והניהולים כגון כספים וכו' ולהצליח בכולם בו זמנית
מעל 5 שנים	יהודית נדף	052-7658611	ירושלים	הקלדות	כן	כן	סמינר בנות אלישבע	הקלדות מהירות ומדוייקות (אפשרי לתוספת של ציורים) וכן הדפסת שמות מוזמנים לאירוע על מדבקות ומעטפות בכל גודל.
	משה בריל	054-8454343	אלעד	ניהול ופתיחת עמותות	כן	לא	למדתי מהנסיון	מנהל 5 עמותות ופתיחתם מ0 ומתחזק אותם מדי חודש וסגירת מאזנים בסוך שנה
	חיה א	02-5342125	ירושלים	ניהול משרדי	כן	כן	סמינר	
	הדס	058-3235697	ירושלים	מנהלת משרד	כן	כן	סמינר	מחפשת עבודה בתחום

סדנאות וחוגים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5 שנים	מרים בן שמחון	054-8441248	מודיעין עילית	מפעילה סדנאות בתאטרון פלייבק		כן	ביהס מלכות וביה"ס לתאטרון פלייבק בדולב	הסדנא היא סדנת הפעלה המשלבת סיפורים מעולמן של המשתתפות בה הם הופכות לשחקניות, מספרות וקהל גם יחד.
	הילה אלשייך	054-8592658	ב"ב	מפעילת חוגים בבי"ס וגני ילדים		כן	גבעת וושינגטון	מפעילת חוגי נגרות, מדע, תנועה ועוד
מעל 5 שנים	רבקה דויטש	053-3134330	ירושלים	הצגות יחיד והפעלות מדהימות לילדים	כן	כן	מלכות	אני מופיעה ב"ה ברחבי הארץ מרותקים ונהנים
	רבקה אליסון	054-6407993	ירושלים גבעת זאב	טיהורית לנשים- ורפואה משלימה קורסים ומרכז טיפולים לנשים וילדים	כן	כן	13 תעודות! מכללת שלם , רידמן שלוס ועוד	ריועצת נשית רפלקסולוגית ונטרופתית

עיצוב אופנה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5 שנים	אילה אמור	050-4137415	ירושלים	תפירה אישית שמלות כלה וערב		כן	קורסים שונים- מכון מילר, רוזן,קורס של משרד החינוך	יוקרה שתפורה במיוחד עבורך.
	לאה אלקריף	052-7175668	ירושלים	עיצוב אופנה ותפירה	כן	כן	בקורסים שונים	התאמת הגזרה למבנה הגוף, עבודה מדויקת ונקיה, מקבלת גם הזמנות גדולות לארועים

עיצוב בבלונים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5	רות	052-7007616	ירושלים	מעצבת אירועים בבלונים		כן	בית הספר לבלונים-אוירה	בלונים היום מאד חזק בשוק בין לארועים ובין להפעלות,לא יקר ומוסיף המון!!! אשמח לשמח אותכם ...

עיצוב פנים

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	אילה פינסקי	052-7680407	אשדוד	עיצוב פנים		כן	פרוג בני ברק	תכנון ועיצוב דירות, משרדים, עם התמחות בנגרות ותאורה.
בין שנה ל-5 שנים	גננדי ברייש	052-7181250	ירושלים	מעצבת פנים		כן	אפיק מטעם מכללת קווים	עובדת כמעצבת פנים במשרד בלקון - משרד לשינויי דיירים ומהצד גם כעצמאית
	מיכל	054-7781150	פתח תקוה	עיצוב פנים והום סטיילינג		כן	מכללת קווים	
	תמר רזאל	052-7694164	רכסים	עיצוב פנים, הדמיות		כן	מכללת סיעור מוחות	אני מעצבת חללים פרטיים ומסחריים, מתכננת מטבחים, בונה הדמיות
	רבקי פרל	052-7140256	בית שמש	תכנון ועיצוב פנים		כן	המרכז החרדי להכשרה מקצועית	תכנון ועיצוב חדרים, מטבחים, תוספות בניה וניצול חללים, יחידות דיור, חנויות ומשרדים,

עיצוב פנים - המשך

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
	חני אקסלר	050-4181160	בני ברק	עיצוב פנים	כן	כן	פרוג	

עריכת וידיאו

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5 שנים	רבקי ארנפלד	052-7696004	בית שמש	הפקה צילוף ועריכה של סרטי תדמית וקלפים שיווקיים	כן	כן	פרוג	העסק נותן שרותי פרסום למוסדות עמותות ועסקי באמצעות סרטים איכותיים שמשקפים את העסק ואת התרומה שלו לאוכלוסיה
	אסתי מלכין	058-3220352	בית שמש	עירכת וידיאו ומצגות	כן	כן	סמינר הישן	עריכת וידיאו מקצועית לבתי ספר, משפחות ולפרטיים, הפקת אירועים
	ריקי קרליבך	052-7149667	ירושלים	עריכת וידיאו	כן	כן	פרטי	עריכת וידאו לכל מטרה במקצועיות יצירתיות וקו נקי

פסיכותרפיה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	מרים סולובייציק	050-4177752	ירושלים	פסיכותרפיה הוליסטית		כן	מכללת מעיינות לרפואה משלימה	בעלת ניסיון חיים עשיר בהתמודדות במצבים מורכבים, מטפלת בפרחי באך, NLP, קלפים טיפוליים, אבחון ציורים, ועוד. עובדת בתחום 3 פעמים בשבוע
מעל 5 שנים	חני גדלוביץ	053-3163578	מודיעין עילית	פסיכותרפיסטית	כן	כן	תואר בייעוץ חינוכי- בסמינר החדש, פסיכותרפיה במכון מחשבות בשיתוף איט"ה, אני חברה באגודה הישראלית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי	פסיכותרפיסטית C.B.T + תרפיה באומנות לנשים, ילדים ונערות. אפשרות להחזרים מקופ"ח. התמחות בהפרעת קשב וריכוז, חרדות, כפייתיות, טראומה, אילמות סלקטיבית, אנקופרזיס ועוד. וותק של מעל לעשור , המלצות מרבני העיר ואנשי מקצוע בכירים בתחום בריאות הנפש אשמח לסייע במקצועיות מסירות ודיסקרטיות.

צורפות

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה 5-ל	לאה צייגר	053-3113273	ירושלים	עיצוב תכשיטים וסדנאות צורפות		כן	ביה"ס גבוה לאומנות-אמן	סדנאות צורפות מדהימות ותכשיטים מעוצבים

ציור

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
מעל 5 שנים	תמר כהנא	052-7182745	אלעד	ציור אומנותי בשמן דמויות, נוף, 'וכו	כן	כן	ביה"ס לציור יוסי רוזנשטיין	ציירת ניתן להזמין ציורים בכל הסגנונות בכל גודל צורה וצבע

צילום

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה 7-5 שנים	מירי רוזברגר	058-3299449	ירושלים	צילום		כן	פרוג	עושה צילומי חוץ מקצועיים ויפים במיוחד!
	מירית חטב	054-8531414	מודיעין עילית	צילום אירועי נשים: בת מצוה, חינה, סיור חוץ לכלה		כן	סלי משל/דבורה ברנע	צילומי אומנותי ומקצועי, שימת לב לרגעים והאנשים שבאירוע , צילומי חוץ לכלה מדהימים!
	מירית חטב	054-8531414	מודיעין עילית	צילום מזון		כן	סלי משל/דבורה ברנע	צילום מזון כולל סטיילינג, מצלמת במרוה לצמא, B&D, לקוחות פרטיים, השקעה בפרטים שמביאה תוצאה מושלמת!
מעל 5 שנים	לאה אנגל	050-4135030	בני ברק	צילום וידאו ועריכה.פרסום .ועיצוב.קורסים	כן	כן	במאיר ובסיעור וחות	עבודה זריזה ומדויקת קשובה לציפיות שלך.

קולנריה

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
עד שנה	דבורי ג'ולקבר	054-8409801	בית שמש	עוגות וקולינריה		כן	בקורסים שונים	מכינה עוגות ופטיפורים לשמחות/ בר או סתם לשבת למשפחה

קולנריה - המשך

נסיון	שם פרטי ומשפחה	נייד	עיר	תת קטגוריה	תחום קבוע	לימודים	מקום לימודים	תני תיאור קצר משלך
בין שנה ל-5 שנים	חיה א	02-5342125	ירושלים	בישול ואפיה		לא	כשרון מולד	אף פעם לא נכנסתי לזה בתור עסק, יותר כחסד - שליחת ארוחות או כידידות - עוגה לכבוד ארוע. לא מדובר בארוחות גורמה אלא עוגות מטעמים ומאכלים ביתיים ברמה אסטתית ובעם ביתי והיימיש. (ע"פ דיווח ועדות הטועמים.) לאור ביקוש הולך וגדל חושבני להתחיל כאן עסק. הזמנות יתקבלו בברכה. מתאים לסעודות שבת, ארוחות בוקר/ צהריים / ערב, עוגות לקידוש / שלום זכר. לכמות עד 20 איש.
	גיטי פוטש	058-4217600	מודיעין עילית	קונדטוריה ברמה גבוהה		כן	הקומפוס הקולנרי	קונדטוריה ברמה גבוהה.עוגות.קינוחים פטיפורים לכל מטרה.והעיקר הטעם לא יורד מהיופי..
מעל 5 שנים	ריבקה מוסהזד	052-7610838	ירושלים	קוניטורית מהבית לעיצוב עוגות	כן	כן	אני עם נסיון 30שנה .	להשקיע ביופי העוגה זה מאד חשוב ,אבל יותר שוב להשקיע בטעם העוגה.
	חיה צ'רניאק	058-3236556	ירושלים	תרפיה באומנות	כן	כן	מכללה ירושלים	בעלת קליניקה פרטית. מנחה קבוצות. מתמחה בטיפול בנשים ונערות ממצבים משפחתיים מורכבים, בפרט בקהילה הרוסית.