



המנזין הדינטיטלי לשנות מודיעין עילית
30.11.2025
ביפוי נשות חיבור –
בואו להיות חלק מהסדרה
054-8496444
hasderamagazine@gmail.com

47

אם מגיעה לבית הספר בשדרה

אכ' אויפת גויכם גאנצ'ירע? ציפי שירן ארחתה המתגעגת – סנ' 10

עוד לא מנוה לשדרה?
הרשטי עפשו, מחכים לך!

ל

כל הדור
הביתה
סנ' 56

רואה להיות
מנוה
לשדרה?

כל דגש את
כך קווונט אונט
וואוועט אונט
טראומט אונט
טראומט אונט
טראומט אונט
hasderamagazine@gmail.com

'בייך סקול'

העניבך
סנ' 39



הלווח של

השדרה

למכירה

דירות

דרושים

דרוש למסירה

סנ' 53

אישה ופרשה

בתאי אמאל

סנ' 25

חיים בקש"ר

ריינו ברסלואר

סנ' 48

מילה במילה

חנה סברדלווב

סנ' 16

קו פתוח

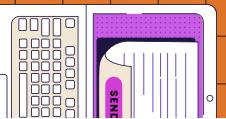
יהודית שטרן

סנ' 43

-  מסחר
בשדרה
-  טעימות
בשדרה
-  טיפול
בשדרה
-  בריאות
בשדרה
-  משפחה
בשדרה
-  ארועים
בשדרה

השדרה שלר

קוראות מגיבות



תודות:

כל הדרך הביתה!
אני רוצה להגיד תודה על הספר המדורים של לאה פוטש והפרק האחרון על הופעתה של השוגגער עם סיר מרק אצל קלטה היה נגע במיווח, נקווה שמתוי תחילה לעבוד סורסוי במשהו שהוא אהובת יותר לה סיפוק... רותי ש

יש לך מהו להגיד? תופעה שטפיעיה,
או רעינו שרואו שיישמע?
בואי שחפי אונטו!
יתכן והמכתב שלך יפתח דיון חשוב
בשדרה,
ואולי אפילו יכוליח לשנות מההו!
לחצוי על הקישור:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSemdWo9PHckTEPSuHu1DKAPOUx9qkKWEhAXPXF7jbJu2sq0g/viewform?usp=header>

נשמח לקבל תשובות במייל: hasderailit@gmail.com

יצא לאור ע"י השדרה
עורכת תוכן:
בת' בלוי (אמזל)

- המציג בפיקוח נשות חינוך -
אין לטענה אחריות על תוכן
מודעות הפרסום

כתובת פניות מגין שדרה:
מייל:
hasderamagazine@gmail.com

תשובות:

אסיפות הורים בבתי הספר
שבשבוע שבו יש אסיפות הורים אני רוצה להעיר על התופעה הבאה: אסיפות הורים נועדה לעדכון קצר על הבית ולא מעבר! המצב הזה שבו אמא יושבת אצל המורה מעבר ל-5 דקות הוא בלתי נסבל! היו שנים שבהן חזרתי הביתה לאחר החזות עם כל זה שקבעתית תור ושעה מראש. שלא לדבר על המורות שישובות כ"כ הרבה שעונות. ההחלטה צריכה להתקבל מן הצד המורות והן מצד האימהות: כל אמא נכנסת ארכ' ור'ך ל-5 דקות ואם יש מההו שדורש ארוכות מעבר לזה, אז יש טלפון.
בתגובה לשינויו
אםא לכמה בנות

כמה מילימ

שלום לך!

נגיד שברוכת ילדים טובים, מודגמים, כאלו שהם ממש לסמך מופת ודוגמא לבני ישראל
זה בזכותך?

זו את عملת ויגעת ומצאת?
או שיש כאן אופי מולד ובסיס טוב ומנתנות שמים מלא חופניים?

ברור שבשני המקרים שעל קשת נסיננות החיים, יש ערך רב לגידול שלך, לתפילות שלך, לדמעות, לכל מה שאתה משקה ומשקיעת.
ברפרחים שהבלת.

ועדיין, חשוב שנזכור, שהילדים הם לא כרטיים בყורה שלנו, והחצלה שלהם, או הקשיים שלהם לא מעידים علينا - הורייהם
שומם כלום!

כל אחד וمسلسل חייו. אנחנו פה להשתדל לעוזר, להיבטב, לעודד, לתמוך, לא להקלל (שזו עבודה בפני עצמה לפעמים) אך בשום אופן לא לחת אחירות ובעלות על הצלחה או העדרה.

מה את חושבת?
בת'

בימים אלו, את לפני או אחרי אסיפות הורים של צאצאייך.

אם את מאלו שנוחנת בילדים טובים ירושלים, מן הסתם את מתהלך גאה ומודה להשם, שהכל טוב וחלק וזורם ומכבדך אף אם את מאותגרת, אולי חלקית, אולי קשה עם ילדים שמשמשים בכל מאדם את כתינוק בروح מבית הספר", ילדי קש"ר שבוחנים את מידת סבלנותם והיצירתיות של הצוות, או כל קושי אחר-את מן הסתם קצת משתקשת ובא לי לשאול למה.

את ילדת את הילדים האלה. נכון. שותפה למגרי, אחת המכlossen על הנשמה הקרה שהופקדה בידיך, ומה לעשות, לא תמיד היא הוכנה לגור ותבנית שהולכת בתלים, לפיכך הכללים ומה שנונה לסייעתה.

את יצרת את האופי שלה? את היכשורים או החולשות? את הצענת את חינוכה והמלצת לה להתרמד כנגד חוקי בית הספר/מוסדות לימודים ולהביא את הוצאות להזנה שוב ושוב? ומה בעצם להיות שליליות? ומה בעצם להיות שליליות?

תחום בריאות הנפש מדובר אליכם? מתחברים לעבודה динמית עם אנשים?



מוזמנים לשלוח קורות חיים למשרת רכז/ת תעסוקה נתמכת במודיעין עילית

דרישות התפקיד

- יחס אונש מעולים
- ניסיון בתחום שיקום בריאות הנפש
- תואר אקדמי - יתרון
- רכב - יתרון

תיאור התפקיד

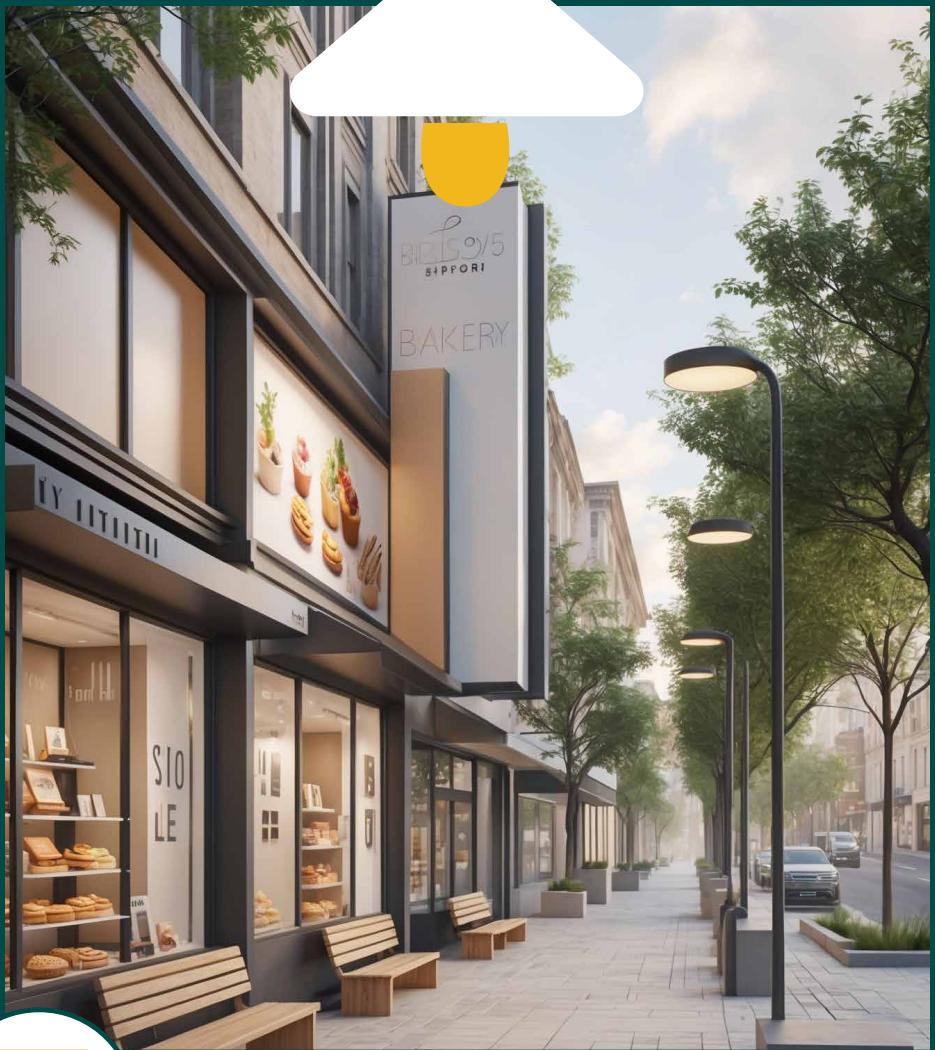
- שילוב ולוי מתמכדים בשוק העבודה הפתוח
- איתור, גיבוב ושמור מעסיקים
- הכשרה, ליווי והדרכות מקצועיות
- משרה חלקית

← **התחלת עבודה מיידית** →



קו"ח:
job.me@ami.org.il

מספרה 1608



מסחר בשדרה





הקיר שלכם מושלם,
אבל מהו חסר?

סרגלי עיצוב

=

הונעה הסופית
שהופכת בית יפה
לבית יוקרתי

50%
נחה
על מבחר
סרגלי פרימיום

aicot yekrati, um achrot mala
זה הזמן להעלות את העיצוב שלכם לרמה אחרת לגמרי!

WA||TOP
עוזן חדש בעיצוב

וילטוף - מיטב הטרנדים לחיפוי ועיצוב הבית. מזמינים לאולם
הרצינה הענק עם מגוון מוצוקף של אפשרויות

ליעוץ חינוך

ליד רחוב התחל שלכם

טלפון: 08.861.5081

אימייל: office@walltop.co.il

אינטרנט: www.walltop.co.il

אחותות:

חיפוי ועיצוב:

מתקנת:

כוב שוויין:

מעצבים:

דוחשות:

תיראה:

עומס שא:

טפסים:

חיפוי וצפה:

לוחות פוליטוף:

צמיה מלכותית:

תאורה:

קריזים:

משריבות:

הסדרה מתכוון דו-ימני לנשות מדיניות געלית



2 זוכים
בכל
שבוע!

אסם נסטה במצבע
איסם נסטה נסטה

גם במשפחה שלכם הרגעים היפים ביותר
הם סביר שולחן שבת מלא בטעמי אסם נסטה!
מגייה לכם פינת אוכל מעוצבת!

ואולי תזכה
בפינת אוכל!!

משפחתי

ספרו

איך מוצר אסם נסטה

מגבש את כל המשפחה

בצורה מושלמת או מקרית

קמו

ממושץ אסם נסטה.

ב-59.90 ₪

בצורה מושלמת או מקרית

הטעם שמחבר את המשפחה



חיגיון עכשווי: אוד-ב-
050-9691237 *6066

ההכרה נרכשת בין החאריכים כ"ד חזון - י"ט כסלו | 9-12 | 18. בהתאם לתיקון המופיע באתר אסם
בכתובת www.osem-nestle.co.il | ש לשwon הוכחקה קינה | לא כולל מסרינה שוקולד, ג'ילדה ולזרנים מוכרים נסטה
**פרטי פינת האוכל כמפורט בתקנון, פינת האוכלiana מנתה לשוני או לבירה. התוממות להמחשה בלבד



דרכון חורף

מתחסנים עכשין ומצללים חיים

פנו עוד היום למרפאה הקרובה לביתכם בשעות הפעילות

כללית



א/אכם ני אַלְעָם
clalit.co.il *2700

השדרה מגנין דרגונטלי לנשות מודיעין עילית



תchner בעדרה

9

8

מוצעי BLACK FRIDAY

S7 STRETCH
מכש בחרור מיוחד
1,890 ₪

FLOOR 5 I
מכש בחרור מיוחד
699 ₪

tineco
טיינקו, עולם מבrik של ניקוז

אחריות יבואן רשמי
בלעדי חייו
טל: 02-53882823
טל: 08-9739030
פקס: 02-5388622
פקס: 08-9739040
טל: 03-6164242
טל: 08-9739040
זורתמי@gmail.com

זורתמי
טל: 03-6164242
טל: 08-9739040
זורתמי@gmail.com



הורים שואלים שאלות
טכניות – איך הוא
בלימודים? מתכוון
ל מבחנים?

ואני רוצה לשאול:
האם היא שמחה? האם
הוא מרגישה שיכת?
האם הוא מרגישה אהובה,
גם כשהוא נכשלת?

האסיפהazzo מזכירה לי –
הילדה שלי לא רק לומדת.
הוא גם גדלה.

והגדילה שלה – תלואה
גם במה שהוא סופגת
מאיתנו: מהבית, מהיחס,
מהAMILIM הקטנות של
סורי היום.

ביציאה אני לוקחת נשימה.
פעם חשבתי שאסיפה
הורים היא בשבייל לבדוק
את הילדה.

היום אני מבינה – היא גם
הזמןנות לבדוק את עצמי

הכיסאות נמכרים, האור
ניאון קר, והלוח עוד מלא
בכתביה של השיעור
האחרון. אני מתישבת
בכיתה של הבית שלי, אבל
לרגע – אני שוב תלמידה.
לב פועם קלות. לא כי
אני מפחדת מהמורה,
אליא כי אני הולכת לשם
את האמת – דרך העיניים
של מישמי אחרת שמבלה
שעות עם הילדה שלי.

אסיפת הורים, במובנים
רבים, היא מראה. לא רק
לייד – גם לי.
המורה מספרת על הקשב,
על חברות, על מאמצ.
ואני חושבת – האם אני
רוואה את זה גם בביטחון?
מה עובר עליה כשאני לא
שם?
האם הבית שלנו מרחיב
לה את הלב או מכועז לה
את הרצון?





רימוני גורמה

כשויוקה של אולמי 'כתר הרימון' אצלך בארץ

קייטינג מבית אולמי "כתר הרימון" עכשו באירוע שלכם!!

קייטינג ייחודי לאירועים, עם אוכל חם ועשיר, תפיסת מטבח
שירות מוקפם, יחס אישי ודמוי, הגשה מהודרת ובstyl

במחירים נוחים לכל כיס!

כתר הרים טעים ליום הולדת יומך!

שבת חתן | אירוסין | שבע ברכות | בר מצווה | בריתות וכו'.

לחדרים והזמנות:

055-5695992

r.g0527122288@gmail.com

-��בירות שארית ישראל-



השירות מוגש דינמי, לגשתות מודגשין ועכשו



מטבח של מטבח במחיר יריד

אתם בחורים את המטבח
 אנחנו נתן הצעת מחיר
 המטבח תאשר שיחסכם אלף שקלים
 וצוות הנגרים שלנו יעשה לכם את ההפקה !!!

מבצעו!! פלטה סנדוויץ (240/120)
 כולל חיתוכים **350 ₪**

ארונות | מטבחים | מטבחות | חיתוך לפי מידת

רהייטי נגר במחיר יריד **יריד**
הנגרות

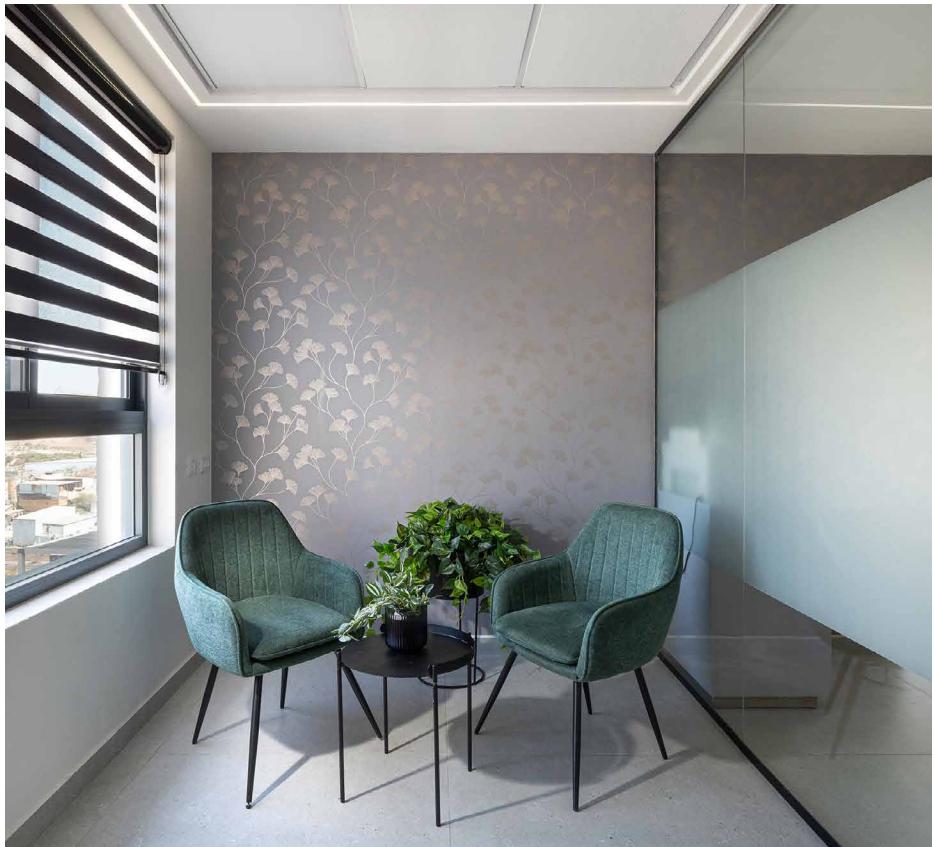
054.856.1245

רחוב אבני נס 39, כודיעון עליות

א-ה: 19:00-22:30
לחיים ויעז בשעות אחריות נא ל晤ם בטלפון



תוחור בעדרה



יש מקום להיפגש מיטאפ

הנוף האויר האויר התנאים המפנקים כל אלו הופכים את מיטאפ למתחם חללי עבודה
משותפים המבוקש ביותר במודען עילית. איז בוואי, יש לך מקום לעבוד מתחם מיטאפ.
עמדות מחשב • מושדים סגורים • קליניקה להשכלה • חדר ישיבות
כיתת מחשבים • לובי למפגשים • חלל לקורסים • מטבח מאובזר

מתחם מיטאפ כיכר גן הדטים – 054-8496444 – meetup6444@gmail.com

השדרה מגנו דיטני לשנת מיחיע עילית



ראשונה

המזרן שבתי המלון בחרו בו
דגם נווה הוטל
ימכר ב-

לזוג 1900 ש"ח
חייב ליווצי השינה שלנו!

dog מזרנים אורטופדיים
דגם ונטילט

1099 ש"ח בלבד!
אחריות 10 שנים!
מתאים
ללאוגות
צעירים
ארוחות, ועוד

לזוג 2500 ש"ח
במקום **2900 ש"ח**

מיטות מרופדות
עם ראש מיטה

לזוג 2500 ש"ח

במקום 2900 ש"ח

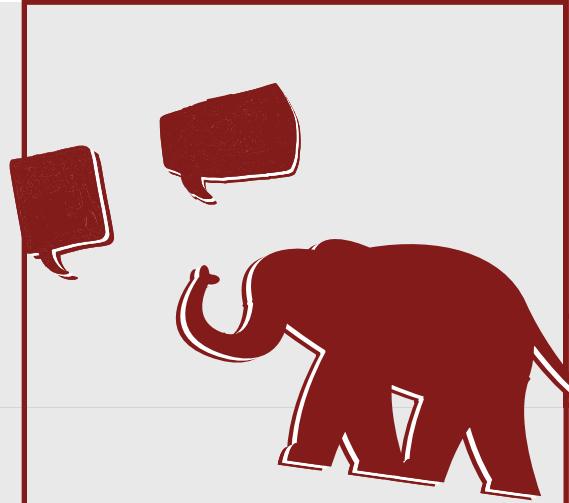
לקנות מזרן איכות, לא לזכה זמן!
המצוות המקסימלי שלנו יעזר לכם
לבחור בקלות ובמהירות את המזרן האיכותי
שייתאים לכם לאורך שנים.

לקנות ברכנן, לשון ברוגע. **וריד**
האדראן

רוי' בגין רוד, 39, זודען עילית | 19:00-22:30 | לטייסים ישען בשעות אחרונות נא לחתום בטלפון

*לא מרצו מזרן? אין בעיה! תוכלו להחליף את המזרן תוך שבועיים!!

כספי לשלם.
קיביתי 80 ב מבחן שהתקוננתי אליו.
לא סתם לדבר על זה — אלא
בקילות:
”אוֹי וָאָבָוִי, שְׁכַחֲתִי אֶת הַחֻלּוֹת
בְּתִנּוֹר... נִשְׁרְפּוּ... אֵיזָה בָּאָסָה... לֹא
נוֹרָא!“
”לֹא עֲבָרְתִּי טַסְטַחַמִּישִׁי כָּבָר... לֹא
נוֹרָא, אַעֲבָרְתִּי בְּשִׁישִׁי, בְּתוֹחַ!“
בתחושה של: לא משנה מה יקרה —
אני עדין שווה. עדין אהוב. עדין
ראוי.
וזאת התחושה שנרצה לתת גם ליד
עם גמגום, וגם לעצמנו שמתמודדים
עם גמגום.
גם גמגום — למרות שהוא לכודה
”פָּגָם“, והוא נראה כלפי חז' כל
הזמן, והוא ממש לא פוטוגני — גם
הוא לא מוריד את הערך העצמי
האמתית שלו:
את זה שאני מלאה וגודה בערכיים,
מידות, שאיפות וחולמות.
את זה שאני אדם שלם.
האם אתם יכולים להסתכל על הילך
שלכם עם גמגום
ולראות בו אדם שלם?
לראות אותו מעבר לגמגום שלו?
אם תצליחו — זו המבחן הטובה
bijouterie שתוכלו להעניק לו.
היכולת לצלול פנימה למקום
החשיבותים ולהדליק שם את האור —
עם הרבה אומץ והבנה שכמו שאני
לא מושלם, גם השני לא מושלם
במשהו אחר — תבנה אותו הרבה



אחד הדברים שקשישים לאדם עם גמגום – זו החויה שהוא תופס את עצמיו כאדם אלא, ופתחואם בא הגמגום ובבת-אחת אתרוון לו כל שוק העור העצמי שלו. פתואם הוא כבר לא שווה כלום.

האם אתם מצלחים לדבר בבית על
דברים לא מושלמים שקרו לכם?
אוֹי וָאָבָוִי — שְׁכַחֲתִי אֶת הַחֻלּוֹת
בְּתִנּוֹר.
הلاقתי לחנות ופתחואם לא היה לי

תנה סברדלב, קלינאית תקשורת AM, טיפול גוף-נפש בגאנום. chana.sverdlov@gmail.com.

לא מושלם, וזה בסדר

מיום שישי במקדר במיוחד.
פתואם אני שמה לב שהسلط מiotem,
ואף אחד לא נוגע בו.
אני רואה שהוא באמת נראה לא טוב,
מרוט, לא טרי.
כנראה החסה כבר הייתה לא היכי
טרייה, והכרוב גם כן, ויחד עם
התבלינים נהיתה שם עיטה שלسلط
שנראה כאילו עבר עליו יום בחוץ.
פתואם שמתי לב שאני מרגישה
מבושחת.
איזה לא נעים... כולם יודיעים שהוא
הسلط שלי, והוא לא מוצלח...
אני לפני כמה שנים הייתה רוצה
להיקבר איפשהו.
לשוכח את הסיפור, ואם אפשר —
גם לבקש שהסיפור יימחק מהזיכרון
של כל השכנים.
היום אני יודעת לנשום עמוק ולהגיד
לעצמיה:
אוֹקיי, לא נעים — אבל זה לא באמת
אומר עליך משהו.
モותר לך להיות לא מושלם.

אחד הדברים שקשישים לאדם עם
גמגום — זו החוויה שהוא תופס
את עצמו כאדם מלא, ופתואם בא
הגמגום ובבת-אחת מתפרק לו כל
שקל הערך העצמי שלו. בהתאם הוא
כבר לא שווה כלום.
גם כהורים — אנחנו אוהבים את
הילד שלנו, מאד, ברור.
אבל מגיע הגמגום, וה”קוווץ” הזה
בלב שאומר לנו: הכל טוב, אבל...
הוא מגמגס! וזה לא תקין!
גם הילד סופג את זה, ואז הוא
עשוי לגדול לאדם מבוגר שחרד על
הgamgoms שלו,
ואם הגמגום עבר ונרגע — אז
הוא בלחש מכל פשלה, מכל טעות,
מלחיות לא מושלם.
השבוע הייתה אצלנו בבית אספה
שכנים של ועד הבית.
כל שכנה הכינה משהו, ויחד עם
הדיון על ענייני הבניין אכלנו סעודת
מלוחה מלכה.
הכנתיתسلط חסה — מחסה שומרתי

Chana Sverdlov



הAIROU שלכם
בגרסה הכי טעימה שכלו

להגיע לשמחה בראש שקט ורגוע,
בלי לחצים והפרעות מיותרות,
להנות באמת כמו בעל שמחה אמיתי,
זה קיטרינג הבוטיק קראסט.

קיטרינג עם נסיוון ודיוק שנבנה מאהבה לאירועים,
בשילוב מושלם של טעם שנשאר כאורך זמן.

תפריט מגוון ומשובח
וחומרים איכותיים
המציאות בשפה

30 סכינים מטוצבים
פלטת כינוחים לככל שולחן
בחירה כחמים טריים מהתנור

לAIROU מושלם, צרו קשר:
052.766.5634
odeya5634@gmail.com

שברות חרן ♦ בר מצווה ♦ בריריות ♦ AIROUIM משפחתיים



Chana Sverdlov

פריט שבי

30%

הנחה



דרישה מוקדמת
עמינם בבלבך - כל יי' שיש
טלפון: 050-4197442

•••
חוליות לנשים
ובילדים
ובסוס לבניין
•••

50%
הנחה

תכשיטי
קסף מגן
מודה!!



טעם אושו
Jewelry

געג עבור איזר של טען אונטחן
מג'ור טען פילק טאל הא נחונן

טל: 0380

כסף-מצופה זהב-גולדפלייד • פנינים

קרית ספר נתייבות המשפט 6 | טל: 08-9740916 | 10:30-12:30 | 19:30-22:30 | יום 'א

יותר שלם, מחובר לעצמו, ומתוך כך
מחובר לעולם.
אני שמחה להציג את המועדון השנתי
”לדבר את זה” לבחורות עם גיגום.
מה כולל המועדון הזה?
בכל חודש יהיו לנו שתי פגישות
קבוצתיות:
פגישה פנים אל פנים: שיחה חופשית,
חוקים ושיתופים בחווית, תרגילים
ביחד, לימוד ותרגול משותף של תוכן
מעולם הטיפול הרגשי, מדיטציות
শশোত্তপ এবং ...
ומפגש נוסף בזום שבוע לאחר מכן,
לטפל בתה המודע שלנו באמצעות
שיטת מסטר טאפינג, לשחרר
ההשורש את החסימות שmaps
לנו בנושא שעליינו דיברנו בפגישה.
לקבוצה יש הרבה כוח, הרבה יותר
מיפוי פרטוי.
להסכים לקבל את הגיגום, ניתן לי
תועלות הרבה יותר מאשר להילחם
בו.
**מכירים בחורה עם גיגום? הזמין
אותה למועדון זהה.
זו האלת חיים.**
הכניסה למועדון על בסיס התאמת
אישית ודורשת שיחה מקדימה איתך.
צריך קשר במיל

חנה סברדלוב
клиינאית תקשורת AM
מטפלת גופ-נפש ביגיגום
chanah.sverdlov@gmail.com

לרגל התרחבות המרכזים הרפואיים במודיעין עילית דרושה מזכירה למ"מ

- מענה פרונטלי וטלפוני ללקוחות
 - דרישות:
 - רוחצת ושירותות
 - משימות בוקר + 2 משימות נוספת "ץ"
 - מבנים חוץ/בברכת מלון

קורות חיים יש להעביר
מייל: kiryats@clalit.org.il
טלפון: 08-9781210



הנער והדרת

תְּלִימָדָה תְּמִימָה גַּלְגָּלָת

21 | 20



הנער והדרת

לעומתך

עם מערכת הגנה אין סכנת החלקה

חוורי בטוח מתחילה במערכת הגנה צורובה - הדון. גש עכשווי לסנייפ הדון הקרוב לביתך, ועשה את הצעד כי-כى חכם עבורי ועבורי המשפחה שלך.

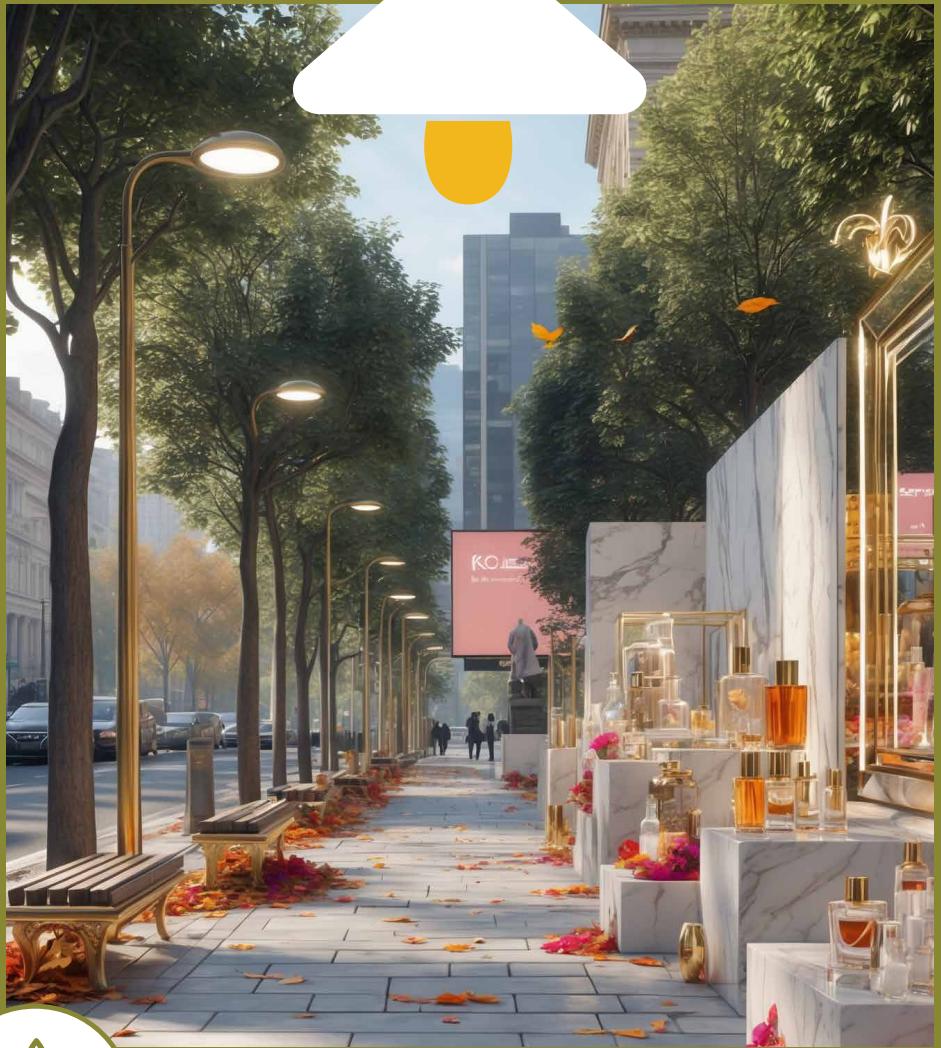


0722-71-2209





הנוף שנותך



טיפוח בשדרה



הנוף שנותך וויליאם קולינס וויליאם סטוק



מעבדת: נתי אמלז

אישה ופרעה

המקום שבו שם את האבן שעליה ישן היה בית אלוקים והוא ישר מכל מה שיקבל.

יעקב, מאבות האומה, ברגע של ריק וחיל נפל בדרכו, והבין עלייו להתחזק באמון שהשם יملא מחסورو. בשטח החיים כל כך לנו ליפול ל"עשו לי, لكمו לי, שתו לי".

להאשים את הילדים, את המזל, את מנהלת בית הספר הלא מתחשבת, את ההוא שחלם ברמזור ובגלו אחרינו.

ה חיים שלנו מורכבים מפסיפס אינסופי של רגעים ומצבים

"**ויצא יעקב מבאר שבע**". כחוב שייעקב נשאר בלי כלום – אליפז לקח לו הכלול. הוא מגיע בידיהם ריקות, למצוא כליה, בניגוד לאליעזר עבד אברהם שהגיע עם עשרה גמלים.

התמונה זו לא מצטירת יפה, ולרגעים מלאה אותו בחולשת הדעת וחשש.

אלא שאז הוא מניח את ראש וחולם חלום על הסולם, ומבין שהمكان קדוש.

הוא מתחזק ונודר שם השם ימלא מחסورو וידאג לו ללחם לאכול ובדג לבוש –

הערה מניין דרכני לטעות תעתיק עליון

CANDEL STYLING

**לכבוד!
חנוכה!**

תמודד השירות שלנו ביבוק הוא ויצא דופן
(מיוחד, חםף וונען) מזמיןتك בCKER חנותך שכם כי הניתנת ממנה
עשוי של ברכי רבבשה אשר באיכות
מצוינת, וכפאון משירות אדריכלי.

שים לב לשינוי השעות

מתקיים בכנסייה נשואה למשמרות בoker וערן	בית שמש שדי האמורות 32 (בהתאם) שעתה תמחה ימים א/ב/ג- 19:30-22:15, 10:30-13:30 הירקן (יופטער 9%), א-ה 13:30-22:30-21:30
054.200.8642	050.662.5665 050.225.3855

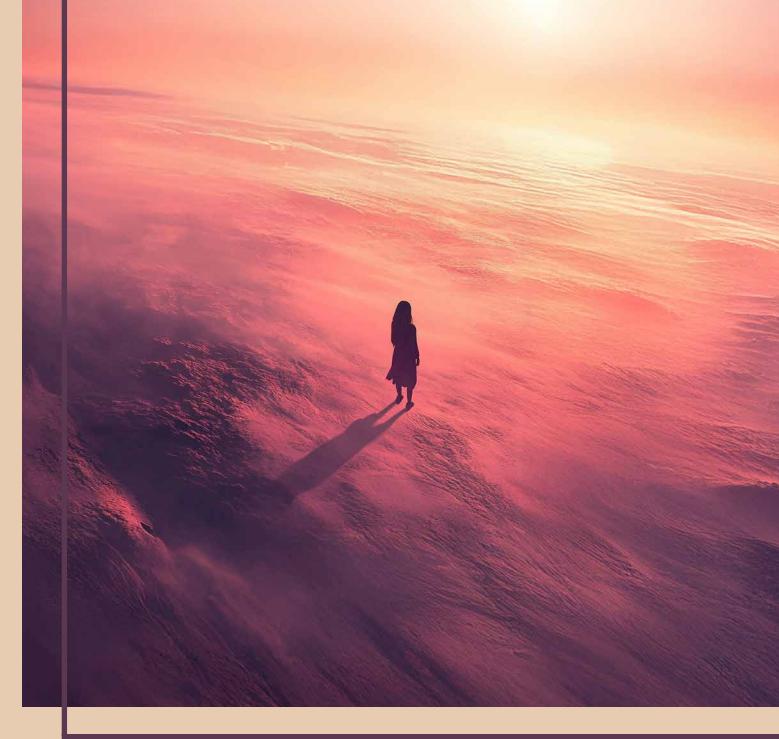
UNIQUE הבית ברכבתה אשים

או איזה פקח/נהג שלא רצה להגדיל ראש. אבל האמת שהcoil, הcoil ברצותו שם. ברצותו — מרחיב, וברצותו — מקצר. ברצותו — מסדר, וברצותו — מתיש ומאריך דרכך. כשמטמיים את העובדה הבסיסית זו, שאין אף אחד בעולם — כולל אנחנו עצמנו — שלא יכול לעשות כלום בלי שזה נגזר, זה מפחית את הלחץ והחרדה מטעיות ומצמצם כעסים על אנשים סביבנו. עדין יש מקום לרגשות של כאב ותסכול, כמוון. וברור שאנחנו נדרשות לעשות את מיטב ההשתדלות הסבירה להוועיל ולא לקלקל — אבל בגבול, במידה, עם זיכרון חישה השם מנהל ומוביל אותנו ואת סביבתנו.

 לתגובה לחזין:
batiamzel@gmail.com

השורה תזכיר דודתני לנצח מילדיען עזלה

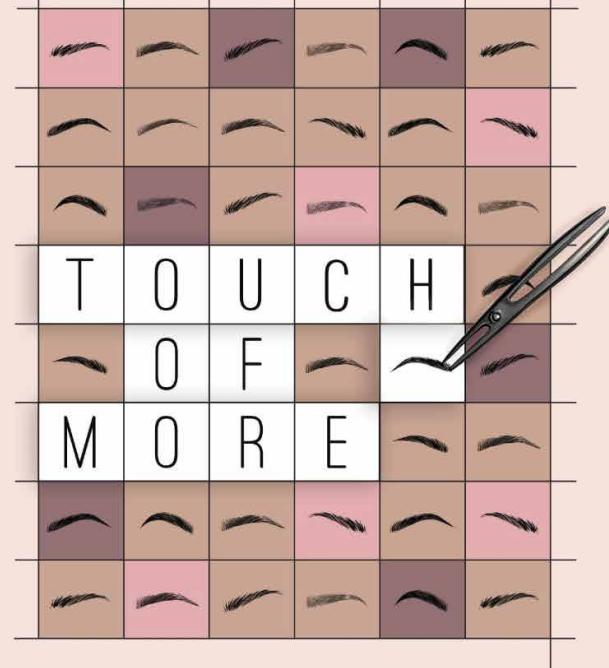
ואחרים בנו. אלא שהוא: אין אדם נוקף אצבעו מלמטה עד שמכריזין עליו מלמעלה. שום דבר לא קורה סתום ולא "בגלל מישחו".coil תפור בה שגח אלוקית מדוקחת ומתאמת לכל אחת מאיתנו — בדיק מקסימלי וברזולוציות הכי עירות. כל שבריר של רגע, כל מחשבה של צער, כל הרהור חריטה או שברון לב. כל רגע של סיוף, וכל רגע של נחת ונחינה —coil ממן. אז נכון שביעין חיצונית אליפז רושש את יעקב מהcoil והעמיד אותו מול כתלו במצב של חוסר איום, ונכון שבאופן טבעי לפעמים אנחנו גורמים בשוגג לתקלות ומפח נפש לסבירה, וכן — כל כך הרבה פעמים זה נראה בעיני הבשר שלנו שדברים לא מתקדים בغالל טפשות או עצמות של פקידה



שתלוים כביבול באנשים אחרים. לפעם אני חושבת על אפקט הפרפר. אם חלמתי רגע בכביש ובगל זה נוצר פקק קטן, שבולו איש אחד לא הגיע בזמן לפגישה בבנק, ובgalל זהה ציררו לה ציק והגבילו חשבון — משיחו יכול לדמיין איזו שרשרת אירועים מופרעת וקשה נוצרת ומתגלגת ומסתבכת? משיחו יכול לבוא ולהגיד שזה קרה בגלל עיכוב קטן ברמזור? ואם כן — זה מתסכל ומפחיד נורא. כמה אנחנו תלויים באחרים,



נגיעה
שעושה
את
ההבדל



מזכינה אוותך לעיצוב גבות וריסים
בדיווח מוקפם ובהתאם אישית, עם חוש עיצוב
ומקצועיות המבטחים תוכאה מושלמת-
בקליניקה נעימה ומטופחת.

הרמת ריסים • עיצוב ושיקום גבוק טבעיות

מחכה לך, רבקה:
0533153223
רשב"א 17



כלוה?
מגיעה לך
שירות אשראי!!!
זו ההזמנה
שלך להתחיל
את החיים בונח
בואי ונタם איז
לשmailtoת כליה
ולתמיד...
בליה להתאפשר
על נוחות
כדי שיהיא שיטומו
ונוח גם בהמשך.
מצביעים וחוchariy
מיוחדים לכלות

כטב

מבחן!
בחירה
הנקה
וכוונת
החל מ-
פ' 25

כלֹה?
מגע ל' שירות אשין!! זו הדרדרות שרך לתפקיד את הפיקי בבדוחות באן נאנס לד של שטחן כל' ולחם... ביל החרפוש על נוחות, כדי שיריה שמעוני והן גם הדרדרו... מבעניש ווחרים פוטופוליס' כל'ות'

שגרת חורף מפנקת לנוחות מושלמת

כִּי מִגַּע לְרִיּוֹם נָעִים
וְפֶשׁוֹט. הַתְּאִמָּה אַחֲת
טוּבָה מְשֻׁנָּה הַכָּל.

התאמה מקצועית שמחדירה ל��חות שוב ושוב

אנו:

**דרישה בחורה
לעזרה טכנית
טלפון: 050-4197442**

אפרה
פריט רביעי
או שני 20% הנחה או שלישי 50% הנחה

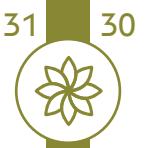
או שני 20% הנחה או שלישי 50% הנחה

הגיעו כסוי
ראש עם
הפטנט;
בראש שלו"

השדרה מזרון דיביטלי לשנות מדינין ויליהלטן

טעם אישי
לפיננס נזקנות

קרית ספר נחיות המשפט 6 | טל: 08-9740916 | א-ה: 10:30-14:00 | 19:30-22:30 | יום 'ב'



טבורה ועדרה
טבורה ועדרה

הסוד שלן לאירוע מושלם

שמלה ערב שתעה לרק את האירוע
בעיצוב חדשני, תפירה אישית והתקאה מושלמת

הסוד שלי לשמלה מושלמת

היא ההתקאה המהמיאה למידות הגוף
במיוחד בסדרות משפחתיות ובתפירה האישית

באירוע שלך חשוב לי
שתהyi מרצה עד הפרט האחרון!
מוזמנת למצוא את השמלה שלך
בקולקציית אירועים חדשה ועדרנית

בואוulgoot את הסוד שלן
מחכה לך, שרה.

053-471-4310

SARA H.
הסוד שמתחוריו היופי

Black Friday Sale

הנחה 20%

על מגוון רחב של פריטים בחנות

*לחברות מזעדיין ומצטרפות חדשות

אкуп
עיגון
women

שדרות יצחק אל 2 מרכז עסקים עילית:
שעות פתיחה: 10:00-14:00 / 10:00-21:30 | יום ו' 17:00-21:30

NETO
WEAR & FLAIR

BSDK
E.U.X.

BUHU
HUBU

vivid
Dress Baff



זה לא אנחנו אמרנו – זה אתה!

הкамפיין ששיתה את כללי המשחק

שathan יוצאות אליה הביתה. זו הכוונה שהיתה לי הכי חשובה", היא מדגישה. "הבנו שכדי להגיע לבב, צריך סגנון שונה וזרם שיעביר את האותנטיות הזו במלואה, ולוותר על התבניות הקלאליסיות המוכרות". וההצלחה? היא מיידית וմדברת בעד עצמה. ל Kohot ותיקות וחידשות מגיבות בהתרגשות: "זה משקף אתכם בדיקן! אמיתי, זורם וכייפי". ההזדהות נוצרת באופן טבעי כאשר המיללים המשוקחות הן לא שלנו, אלא של הל Kohot עצמן.

זה הוכחה לכך שאין תחליף לחבר אישי וכנה. בסופו, היא מוסיפה ומזכירה: "מעל הכל, זו סיעיטה דשמייא שמלווה כל צעד, ובלעדיה כלום לא אפשררי".

בואו לראות בעצמך איך האותנטיות מדברת, ולגלות لماذا הל Kohot שלנו לא מפסיקות ל策ט אונטנו.



אביישג הדך

נמאס לכן מפרסומות מנופחות? גם לנו. בזמן שcols מציפים במסרים מפוצצים על "MBER ענק" ו"שירות ללא תחרות", ב'הדים' בחרו בדרך אחרת לגמרי: לחת ל Kohot לדבר.

הкамפיין החדש אינו מבוסס על הבטחות שיוקיות, אלא על עובדות וחוויות אמיתיות הנשמעות מדי יום במסדרונות החנות. "הкамפיין נולד מתוך צורך אוותני לחבר את הקהל שלנו למאה שקרה אצלו באמת, ביום-יום", מספרת בעלת החנות, "במקום לשוק את עצמנו, החלטנו ל策ט אונטנו, הל Kohot שלנו. מילה במילה, אמיתי, בלי פילטרים".

המשפטים שמופיעים בкамפיין הם בדיק הביטויים

שצוטות החנות שומע פעם אחר פעם: הבעת הפתעה הנעימה, שביעות הרצון המיידית, או החיבור הרגשי לפרט המושלם. "האמירה שלנו היא לא על המוצר עצמו, אלא על החוויה

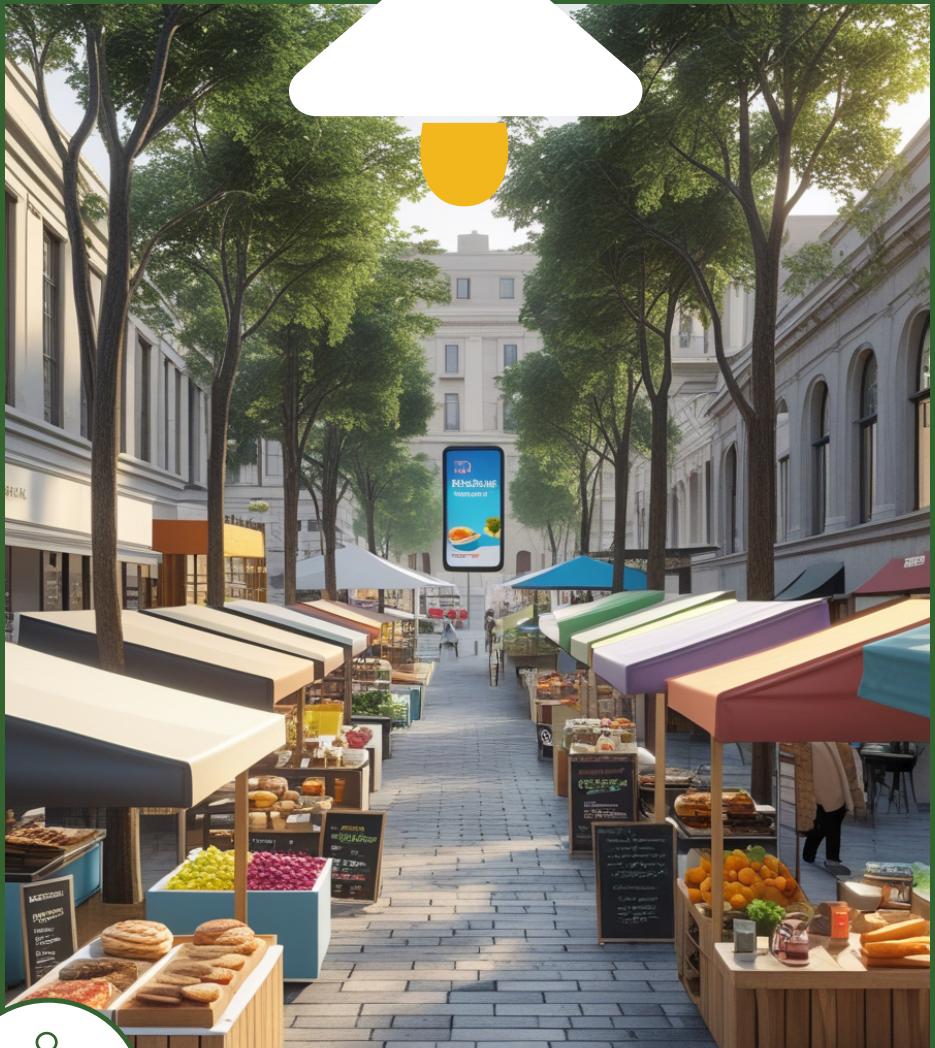
חדר למכירת עוגנתה בשדרה

השדרה מגzin דיגיטלי לנשים במודיעין עילית





טעימות בשדרה



טעימות בשדרה





בעדות בעידות





מרימאים לכם את הסטנדרט

השמחה שלכם מתחילה בפרטים הקטנים המראים את האירע לרמה אחרת קיטרינג אונן טעם, שפע, הונחה ועריכה יוקרתית, המוגשים במעטפת הפקה מושלמת ושירות VIP - בשמחה שלכם

אולם עד 80 מקומות חדיש - לסוגרי קיטרינג
לשבותות ב- 700 ₪ ובאיורוUi בוקר או ערבי - 300 ₪

♦ אוכל בוקר ♦ אוכל יומם ♦ שבתות ♦ חתונות ♦ דינמיים וקוחניים

לAIR�ן מושלם עד הפרטים הקטנים

טלפון: 054-840-2290 | r0548402290@gmail.com



העדשה מניין דינטלי לנטות מהדיען עליתן





BLACK FRIDAY

BLACK Friday

רק לימי ראשון - מוצ"ש 30/11-6/12 ו- פ"ז, כולם



איס קפה גדול נס

₪4

העדשה מניין דינטלי לנטות מהדיען עליתן

טלפון: 08-6181181 | www.haglidriya.com

מוצ"ש שעה וחצי 12:00 | אחר צאת שבת עד 13:00-23:00 | משלוחים בשעות 00:00-23:45 | שעות פעילות: 10:00-23:45

BAKER SCHOOL [בוקר סקול]

העניב בקר עם כל הכללים, הסודות והטיפים לאפייה מוצלחת

למה הקצץ צנחה? למה העוגה הבוחסה יצאיה יבשה? איך יודעים מתי הבצק מוכן לליישה, ומה עושה ההבדל בין עוגייה מושלמת לבין צזו שמתפשתת בתנור? בכל שבוע נוענה על השאלות הקטנות שעשויות התווצאה הגדולה, נלמד מה באמת קורה בתוך הקערה, ונגלה את ה"למה" שמאחורי כל הצלחה במטבח. נוסיף גם מתכוון שמיישם את הטיפים – פשוט, מדויק, ובעיקר עובד.

— והשבוע:

קצף וציב

טורט עם הפרדת ביצים, או למה העוגה לא מצילה והקצץ נופל?

לתשובות ושאלות:
hasderailit@gmail.com

השדרה מתחום דימיטלי לשעות מחריעין עילית

קליטת יגיא
פיצוחים • תבלינים • פירות יבשים • כל סוגי האנוחים טריים
קטניות • יינות • שוקולדים • ממתקים • קפה טרי • פירות קופאים

כל סוג הרגומי 4.90₪
קשי 5.90₪

אבני נזר 46, מרכז קסם מפלס תחתון | טל. 8570088-08
שעות פתיחה: ימים א-ד 00:23:00-08:00, יום ה 00:15:00-08:00, יום ז 00:00-08:00
*המוצרים ל-100 גרם. והטבות להמחשה בלבד | המבצעים עד גמר המלאי | טל.ח.

SUSHIBA

מבצע מטורף לשבוע
10%
על כל התפריט
*למעט מגשי מסיבה

המבצע מראשן עד מוצ"ש, " - סד' כסלו, 30.11-6.12

התמונה להמחשה בלבד *המבצע עד גמר המלאי *טל.ח.

להזמנות 052-4540099

איסוף עצמי או משלוח עד הבניין
מרכז קסם (מול בלומונדי)

שעות פעילות: א-ה 11:30-23:30 | מוצ"ש שעה וחצי אחריו צאת שבת עד 00:00

חדר, רק אז הקציף

לטמפרטורת
חלובנים.

אלו הכללים הבסיסיים שיביאו להצץ יציב ונוקשה. אבל זה לא הכל [מי אמר שקל להכין עוגה?!]: מתחילהים להקציף במהירות נמוכה לקבלת קצץ שנראה קצת כמו בועות סבון לאחר מכן מעלים את מהירות ההקצפה וכאשר הקצץ מתربבה, מתחילהים שמתקבל קצץ נוקשה שכאשר מרימים ממנו את המקצף הוא יוצר פיזים של קצץ על המקצף והם יציבים ממש, ולא נזלים מהמקצף.

עד כאן בענייני הנקת קצץ הביצים.
אבל רגע, זה לא הכל.

כדי שהעוגה תצליח והקצץ לא יפול בהוספת החלבונים יותר הרכיבים, רצוי מאוד להוסוך את יתר הרכיבים בערבוב ידני בתנשו קופול בעזרת מרית. מסובך? לווח יותר מדי זמן? האמת שגם אני בדעה זו ומה אני עושה? מורידה את מהירות המיקסר למינימום ומוסיפה את יתר הרכיבים בשלבים. חשוב לערבות רק עד שהחומרים יוצרים בלילה אחת ולא יותר. ערבות יתר יפייל את העוגה.

ורק משחו אחד אחרונו-
קצץ שעומד, מאבד אווריריות, לכן חשוב להכין את כל רכיבי העוגה שייהיו זמינים עם התחלת הקצפת החלבונים, כדי שלא נצטרך לילכת לחפש את השמן או הקאה ו"אווי איפה" שמתוי את זה? ובינתיים הקצץ מתין ולא בסבלנות.

אה, ועוד כמה דברים שיבטיחו הצלחה של העוגה:
חמוו את התנור מראש, אל תפתחו את התנור בזמן האפייה, או לפחות לא עד לאחר שלושת רבע זמן זמן האפייה, כניסה אויר קר לתנור בשלבי האפייה האלו עלולים להרוויש את המركם שלה ולגרום לה לצונוח.

טורט עם הפרדת ביצים, או למה העוגה לא מצילה והקצץ נופל?

לא אחת יוצא לנו להפריד ביצים. אם זה לעוגה שדורשת הפרדת ביצים, או לגלידה וכדומה. לעיתים, הקפיצה לא מצילה, לפעמים היא מצילה אבל לאחר הוספת יתר רכיבי המתכוון - התפיחה של הקצץ נופל והעוגה לא יוצאה אוירית כמו שאמורה ליצאת.

למה זה קורה? האמת, לא תמיד יש לשאלה זו תשובה ברורה. לעיתים זה לא יוצא טוב למרות שנהנו על פי כל הכללים והשתמשנו בכל הטיפים. כי לפעמים - זה פשוט רצון ה'. אבל, לכל אותם פעמים זהה לא מצילה ואנחנו תהות למה, הנה כמה כללי בסיסיים שהן היסוד להצלחה של קצץ ביצים ו בשלב השני - עוגה טובה ואוירית.

1 חשוב מאוד להשתמש בביצים טריות. ככל שהביצים טריות יותר, הקצץ יהיה טוב יותר.

2 קערת ההקצפה צריכה להיות יבשה לחולטן. יש לוודא שהיא נקייה ויבשה ושאין בו אף לא טיפה של מים או שמן או כל נוזל אחר.

3 הטוב ביותר הוא להפריד ביצים כשם קרות מהמרקם, אך החלמון יציב יותר, הפרצה, קלה יותר, והסיכוי שלמן יתפוץ לתוכו החלבונים פוחת. חלבון שהתרבעב בחולבונים - יפגע כאמור בהקצפה.

4 על אף שהפרדה טובה יותר היא כאשר הביצים קרות מהמרקם, ההקצפה תהיה טובה יותר כשהחלבונים בטemptation חדר. הוציאו ביצים מהמרקם, הפירידן והניחו להן להגיעו

שופכים לתבנית A4 או לתבניות אינגליש מרופדות בניר אפייה. מורחים בצורה אחידה בתבנית.

מייפל ומשיישיים.
מזרפים סירופ שוקולד או

כ-45 דקוטות לעוגה גדולה,

לאינגליש.

עשוי להשתנות מתנוור

להיות רכה וקפיצית.

דביקה - יתכן וזה בغال

אם

או

אופנים ב 180 מעלות

1/2 שעה

משר האפייה

لتנוור.

העוגה צריכה

אם היא מרגישה

הסירופ אז כדאי לבדוק

זה העוגה עצמה

הסירופ. אם העוגה מוכנה-

לא ממשיכים לאפות, זה

בסדר שהסירופ דביך

מעט.

כשייצאת
מהתנוור



ב鹹ולחה!

מרמים אותה לגובה של
כ 15 ס"מ מהשיש ומפלים את התבנית
לשיש. פועלה זו שומרת עליה שלא תצנח.

מרקרים מעט זוזרים אבקת סוכר בנדיות.

השדרה הראשית צויה לטעות מתרגם עותק

עוגת טורט גבואה ורכה

טורט גבואה, ורך רך....אם אפשר לדמיין איך מרגיש לאכול ענן---از אויל זה זה!
העוגה הזו כל כר רכה שהיא מרגישה כמו אויר בקלות שלה....מליצה ממש. היא
התחליה מזה שהtabkhoti להכין עוגה לאיירוע כלשה. התראות הזמן הייתה קצרה
מש ולא היה סיכוי שהעוגה תהיה אפייה, תתקרטר ותתקשת במרבד של קצפת בזמן.
از החלהטי להכין עוגה ולחלהק 2-2 תבניות ענק ואחרי האפייה לחזור לעוגל ולערום
שכבות זו על גבי זו. יצאה- מושלם. האמת שימושו באירוע אמר שחבל לפROSS את
העוגה כי עוגות יפות הן לרוב רק יפות ולא טעמיות [טוב, אני חולקת על האמירה
זה...], אבל היה מי שהחליט לפROSS. תכליס, לא נשאר ממנה כלום.
היום החלטה להכין אותה שוב כי היא הייתה כל כר רכה, אבל בגרסה גבואה וcmbobן
לא הקרט והציפוי.... איך יצא? חבל על המילים-.

אני הכנתי אותה בתבנית A4
אפשר לחלק ל-3 אינגליש או 4 לעוגה נמוכה יותר.

חומרים:

8 ביצים מופרדות

2 כוסות סוכר

1/2 כוס שמן

2 אבקת אפייה

2 כוסות קמח

2 כפות תמצית בטעם שקדים או רום [לא חובה]
סירופ שוקולד או מייפל ליזולר

אבקת סוכר לזריה על העוגה לאחר האפייה

הכנה:

מקצייפים חלבוניים להציג קל ומתחילה ליחסית סוכר בהדרגה עד
לקבלת קצץ נוקשה. חשוב להציג היטב להציג יציב ממש. מוריידים
את מהירות ההקצפה למינימום ומוסיפים את יתר הרכיבים [לא את כל
אבקת הסוכר, כמובן], משיכים לערבב עם וו ההקצפה עד לקבלת
בלילה חלקה וסמיכה יחסית [לא ממש נזילת]. מערבבים עוד קצת
עם מרית כדי לוודא שלא נותרו גושי קמח או קצץ שלא התערבב
טוב.



ocabuy BLACK FRIDAY שישגו את העיר

רק לימי ראשון עד מוצ"ש
30/11-6/12 י-מ"ד כולם

פrozen יוגורט



35%

הנחה

כל הגדלים!

אבני נזר, 46, מרכז קסם (ליד הדואר) טל': 08-6181181
שעות פעילות: 10:00-23:45 | משלוחים בשעות 13:00-23:00
חוץ' צאת שבת עד 12:30

העדשה מגנין דינמי לניות מתדיין עלייה

בג"ד

ויאנות
52 פיש & ציפורן אבובון מלון צבאי פאולו & פיל' תומ' אמת טונוגי בוטיג' פילד'ז'
27 אודר צחומי 2 יין
22 תמצית פירמיד כבוד גוד, טיקו' נוכנה, מלפפון ווינר
22 ציפר פלאטו אמת טונוגי בוטיג' פילד'ז'
32 יינה בטטה 4 יין
הטומלדים - איינזיד זיק
39 סלמון פרש סלמון נאום, אבקדו, בצל, ביצפי טטפורה
39 סלמון גרייל סלמון נאום, אבקדו, מלפפון, בצל, ירק, ביצפי טטפורה
36 טונה טיקו' טונה פיט, טונה, בצל, מילון, בצל, טטונג, בצל, טטה
36 סלמון סקצי סלמון סקצי, טונה טטה, בצל, טטונג, בצל, טטה
53 טונינו וויל טונינו וויל, טונה טטה, בצל, טטונג, בצל, ירק, וטטונג, שום
סושי ברכבתה
39 אסצ'י-איסין, 8 יין ירק / ג' + יין, עד 4 כיכבים (טטונג / לא טטונג)
41 צחוחין אבקדו, גור, בטטה, בצל, ירק, טטונג, מלפפון
44 דים סלמון נאום אפי, טונה פיט, ביצפי טטה, ד' בלן נאום, ג' בלן טטונג
סושי סודיזי ברכבתה
41 צחוחין טטה, אבקדו, טטונג
46 זים סלמון נאום גורי, טטה, בצל, ירק, טטונג, טטה טונה פיט, טטה, בצל, ירק, טטונג, טטה
46 טונה מי טונה נאום, טטה, פיט, ביצפי טטה
50 טונה נא/ טטה טטה
רטבים:
סודה טריוקי סופיט קיטשוף חמוץ מהזק ג'ינגר

להזמנות 052-4540099



איסוף עצמי או משלוח עד הבניין
מרכז קסם (מול בלומנטל) | שעות פעילות: א-ה 11:30-23:30

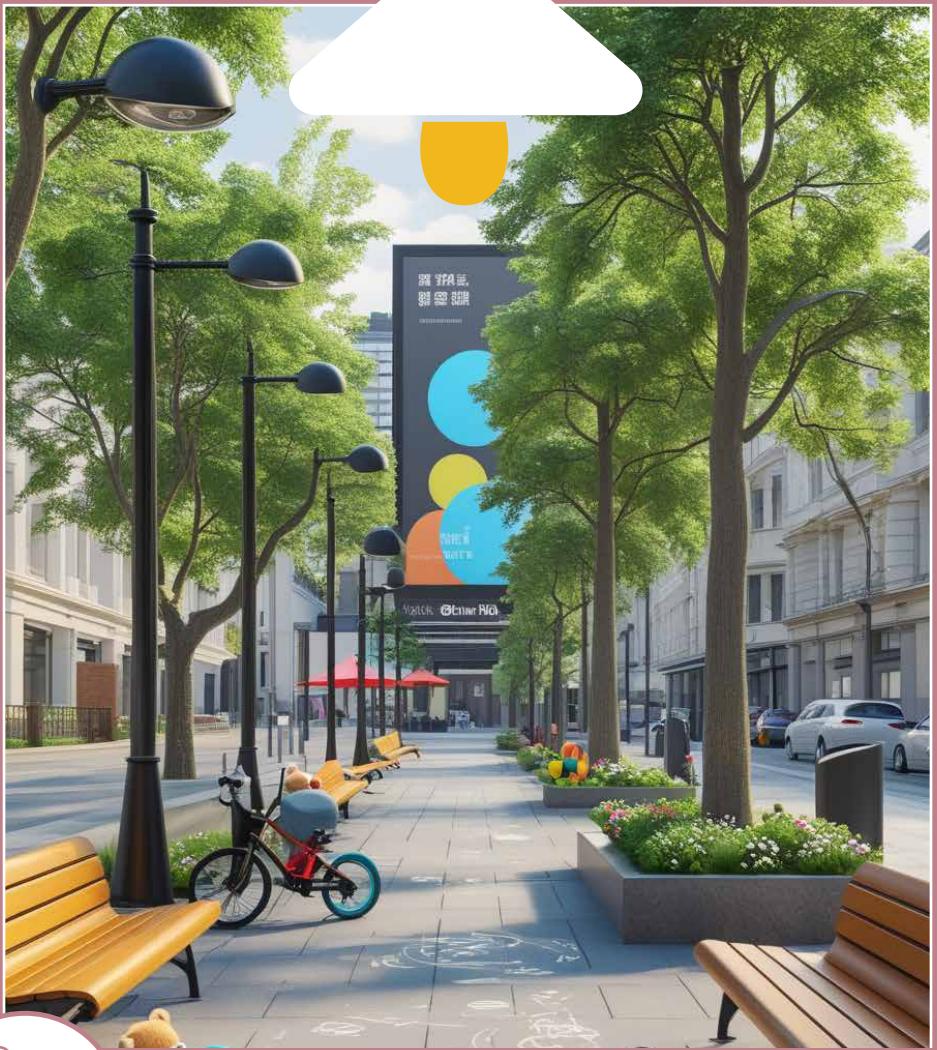


הדר למחיות ענינה בשדרה

השדרה מגין דיגיטלי לנשים במודיעין עילית



השכלה
הבריאות
התרבות



משפחה בשדרה



השכלה
הבריאות
התרבות

חימ בקש"ר

ריקי ברסלואר

מאמנת קשב וחכבה. מתמחה באסדה, מדריכת מיינדרפולנס ותרפיסטיבית.



במקרים קייזן ממושכים — שווה לבדוק במעבדת שינוי את איזות השינה במקרים קלאסיים מדובר בעיפות כרונית שמקורה בשינה מאוחרת מה שגורר הפרשת מלוטוניים (הורמון השינה) בשעה מאוחרת ואז בוקר המלוטוניים עדין במוח ומקשה על הקימה מה עושים מול זה? מנסים כמה שיותר להקדים את שעות השינה שווה יותר לישון מ-10 עד 5 מאשר מ-2 עד 8. השינה בשעות המוקדמות איזותית יותר ומספקת לגוף את שנצרך לו במקרים כמו גילאי ישיבה קטנה — שבם אין אפשרות להקדים את שעת השינה — נنسה לצמצם איזוריהם שלא

כآن נדרש תרגול הדרגי של אבל יותר מזה: חשובה ההבנה בשורש הקשי **בואו נבדיל בין כמה מקרים:** יהודה, בן 14, מתקשה מקום בברקים שבהם מתקיים לימודים סדר בישיבה. אם נברר קצר נגלה שהברקים בהיכל הישיבה, חחת עינוי של המשגיח, סוחטים ממנה המון אנרגיות — והוא מעדיף להימנע מהזאתן. דוד, בן 18, מתמיד שיעור, מנסה כל בוקר למקום ולהתייצב בזמןנים הוא משתווק להגיע סדר, אבל מול השנון המעורר — שכוח הכל ומשיך לישון מקור הקשי חשוב להסתאמת הפתרון. ילד שמתקשה למקום כי הלא לישון מאוחר — זה עניין אחד. אבל ילד שלא מוצא טעםkommen בבודק — יצטרך פתרון מסווג אחר לפעמים מדובר בחוסר שעות שינוי אמיתי, או שינוי לא איזותית

כשהאימפרסיוניזם היה חלק מהתחסינים, קל מאוד להגיב בתגובה פיזיה ולא נשלטת למשל: לכבות את השעון ולא לחשב מה יקרה בעוד כמה שעות. הקשי הזה לגיטימי ואנושי. זו אינה עצות; זה קשי נוירולוגי אבל גם מולו חייבים לרכוש כלים **בוקר אור?** הרבה פעמים אנחנו מנוטות כאימהות או כמורות לחת מסר בעניין חשיבות הקימה המוקדמת אבל לעיתים זה רק מקשה עוד יותר תארוי לך שאת יודעת כמה חשוב לך מקום מוקדם מבינה את המשמעות, ומתזכרת כל יום מבחוץ — אבל פשוט לא מצליחה. איך נותנים למוח (ולעצמנו) כלים מעשיים להתחיל את היום? בדיקן כמו כל אימון אחר — גם

רק לא בוקר... ככלנו מכירות את הרצון להישאר "רק עוד חמיש דקות" מתחת לש מכקה הרגע המתוק הזה שבו השעון המעורר מצפצף ואנחנו מעדיפים לדוחות את המיצאות הבוערת אבל עברו אנשים — ילדים ומבוגרים — עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), זה לא רק רצון; זו מלחמת התשה יומית ממש **מה את יודעת על הקשר בין הבקרים להפרעת הקשב?** ADHD עם המוח עם מתקשה לעבר מ"מצב שינה" ל"מצב פעולה" באופן חלק קשי בוויסות נוירוטרנסmitterים, כמו דופמין, הופך את פעולות הקימה — שדורשת תכנון, ויסות וביצוע — למשימה שעולה להרגיש בלתי אפשרית





נכדים לשגחה של חודש

נשים וبنנות יהירות, לכני! משפחות החולמים זוחקות לך!



הצטרף עוד היום!

למתנדבות המקדישות כשבועיים בשבוע
להתנדבות בייבי סייר/עבודות בית קלות,
ותחושו את הסיפוי הגדל
של מי שנutan למשפחות כוח ותקווה.

להצטרפות: טל' 88-9743838 או שלוחה 8223 ▶▶ בשעות 10:00-15:30

השדרה תגנין דילטלי לנשכת גולדין נוילין

תצליחו לחזור לישון אחרי
שלוק זהה... ואם את משוחרי
הבריאות, יש לך לגמרי על
מה לסמוך
באופן כללי טעימים חזקים
בחלל הפה ימנעו את המשך
השינה, קוביית שוקולד וכוס
חלב, בננה טרייה עם משקה
חם, המרקרים והטמפרטורות
מעוררים את החושים
קחי לך הכלל,
כמה שיותר חושים יערו, כך
הגוף יתעורר
וכמוון לא לשכו להיות
רגיזים, עם כל הרצון לנסות
דברים חדשים ומעניינים,
בוקר זה בוקר זה בוקר
ואצל הרבה מאיתנו דרישות
כמה דקוט להתאפסות
נכבד ולא ניקח את הפרטיות
המינימלית. לפחות
(למשל, גניתת שמיכות שלא
מקובלת עליי באופן אישי,
מה אצל הגבול?)
או — מה את הולכת לנסות
השבוע?

ADHD@chaimbezeva.com

חייבים, ולהקל את הקימה
בעזרת מגוון אפשרויות
בוקר עירני — רענוןת
פרקטיים
מוזיקה. יש מי שיחבב מוזיקה
נעימה על הבוקר ויהיה
מי שפחות יאהב. נסי את
זה גם את על עצמן או על
הילדים, זה עשוי להעיר מהר
משחשבת
לפתח בשיחה. פשוט ככה,
גשי לילדך ונסי לפתח איתה
בשיחה על נושא שמעוניין
אותה, תתפלאי לראות כמה
זה מעורר וגם- התשובות
שות בשעות הללו
שוקו/קפה חם למיטה. שמאלו
את השותה להתיישב ואיפלו
להניח רגליים על הרცפה, מה
שambilich קימה זויצה יותר
נעליים. נעילת נעליים
ממריצה לעשייה ויעילה
לקימה זויצה יותר ובכלל
להנעה עצמית בכל שעות
היום
כשמדובר בכך או במין שמוון
לנסות, כוס מים מהולה
בלימון, סמכים עלייו שלא

שונת

תעסוקה לילדיים, אלפי
עבודות וشعועונים בחיד-
ונם ללימוד קריאה וחשבון
aaa0527664060@gmail.com
0527664060

עובדות בתחום ההיטק
TEHILA44372@GMAIL.COM

דרישה דירה להשכלה לטווח
ארון. מינימום 4 חדרים, באיזור
זכרון משה - קרלין. כולל רח' **רומב'ם** ותחלת הריבט"א. ללא
תיווך עד 6,500 ש"ח

למכירה

להשכלה טרמפוליניות ענקיות כיפיות
חדשנה מהנילונים גודל 2.7*3.7 אפרשורות
טלפון 0527160886 0534150547

למכירה אקווריום רוחב 80 ס"מ
כולל שידה כולל אבני לחתית
ומסלעים לקישוט כולל חמצן
כולל 30 דגי גופי קטנים 300 ש"ח
0527610258

חדש - נuali בנים מידה 22, נמכר עקב
טיעות במידה 50 שח בלבד 6706457-055
miryam4465@gmail.com



gamchaim

גמ"ח אוזניות קשת לתינוק מסננות
רעות לאירועים 0556775341

גמ"ח רפואה וسلام הכוונה וייעוץ
רפואתי ברפואה טבעית מתקדמת
מספר: 0723982355/039778923
מייל: YIGEFILHAUS@GMAIL.COM
*איןנו תחליף ליעוץ רפואי"

גמ"ח השאלה הראשית מעץ לחרינוק
052-7670600
moc7670600@gmail.com

דירות

ביברוכפלד, ייח"ד ליז"א או לעסק
שקט, מרוחת וממוזגת, כ. פרטיה,
גנוּפַּן וואוּרָן, מִידֵּי 0527619817 כ -

2500

חדר אירוח לתקופות קצרות /
לשבות כולל שירותים ומחלון,
מצעים ומוגבות, סוף נתיה"מ

052-7178737

דירה חדשה מהקביל בשכונה
החדש והמטופשת בונתיות
- נחלת בראשית שלב א' דירה

גדולה ומרוחקת, יחידת הורים
ויחידת מתבגר, מרפשת סוכה מה-
sslon עם נוף פתוח לפארק, לא
היזק ראייה! נגידו! מحسن צמוד לדין
ורה- הופך לחדר חמישי בקלות!

תשתיות מזגנים מוכנות בכל
הדירה, תאריך כניסה משוער
בעוד 5 חודשים.



מִשְׁפָּחָה בְּשֻׁדְּרָה

ԵՐԵՎԱՆ ՄՐԱՎ ՀԱՅՈՒԹ ՀՐԱՄԱՆ

The image shows a street scene with a large white banner at the top. The banner has two lines of text: the top line is "מהליכים ותוכרים" (Transactions and Listings) in green, and the bottom line is "רחוב המכירות החינמי של השדרה" (The Street of Sales in the Modern Center) in black. Below the banner is a chalkboard sign with a wooden frame. The chalkboard lists seven items in Hebrew: יד שנייה (Second-hand), למסירה (For Sale), דירות להשכלה (Apartments for Rent), דירות למכירה (Apartments for Sale), דרושים (Wanted), and בิกוש עבודה (Job Search). In the background, there's a paved walkway, some trees, and a bench.

למכירה מכנס לגבר מידת 52
מלבושים כבוד חדש 40 ש"ח
0548447280

מעיל חדש בצבע כחול ליד מידת
5 מלבושים כבוד 30
gmail.com@9744280

למכירה עגלת תאומות של
mountain buggy
במצב מצוין 800 ש"ח
0527168167
k.5714002@gmail.com

למכירה סט 4 חליפות בנים מכנס
ווסט ופפפון
מידות 10, 9, 8, 7 גוני כחול לא
כחול
0527641768

למכירה שכמתית
נשים שחורה בסגנון
קליל בשילוב פרווה
חדשנה(נלבשה פעם
אתה בקושי) נקנעה

קרדיgan בצבע שמנת מ
XS מידת MELI
חדש עם טיקטו!! ב200 ש"ח
0556742062

למכירה עגלת תאומות של
mountain buggy
במצב מצוין 800 ש"ח
לפרטיהם: 0527168167

מכך שאינה מסוגלת לקבל החלטה
LAGBI נישואין והרגישה תקוועה
במגען של אי ודאות.
החתומתי בכתב ידה ובסמליה,
חשפטו את שורש הדילמה
שלה. התברר שהאופי האנלייטי
והפרפקציוניזם שלה יוצרים
מחסומים לייצור מערכות יחסים
משמעותיות. השבוחתי לה את
חשיבות והשתחררות מציפיות
ኖקות.

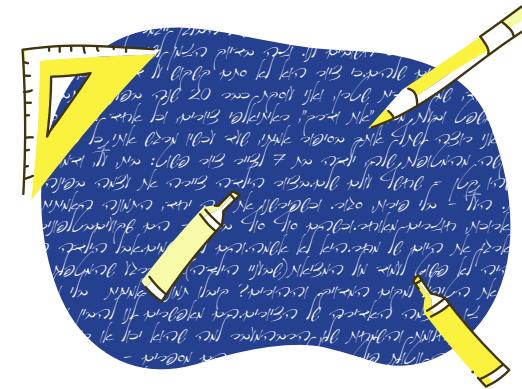
במהלך החודשים שלאחר מכון,
היא עקבה בשקיידה אחר העצות
והתובנות שחקلتיה איתה.
באמצעות התבוננות פנימית
והתאמות קטנות בגישה שלה
למערכות יחסים, היא החלה
בדדרגה לשחרר מהמגבילות
הモוטלות על עצמה.
ואז, يوم אחד, הגיע הזמן לא
צפוייה. זה היה מהאייה הצעריה
המהוססת, שעכשו זזהרת מאושר
והתרגשות. היא מצאה את הזוג
שלה והייתה מוכנה לצאת לפרק
חדש בחיה.

לתגובה:



ba9744299@gmail.com

טלפון: 0527168167 | דוא"ל: ba9744299@gmail.com | כתובת: ירושלים, ישראל, 99999-000



70 פטוח

על קווים ופרשנותם

יהודית שטרן – גרפולוגית מומחית ומנהלת מכון "אות ודרך"

לה כשרון יצירתי ועומק נסתר.
חשתוי בסיפור מאחוריו הציור,
פניתי אל האם ויערתי לה
בעדינות לא להתרבר יותר מדי
בחיה בהה. האם נראתה נדהמת,
אולי הבינה שפעולותיה בכוונות
טובות עלולות להפריע שלא
במתכוון למסע של בהה לעבר
עצמאות וגינוי עצמי.

לאחר ההרצאה, להפתעתני, הבט
פנתה אליו ליעוץ אישי. היא
סיפרה לי על המאבקים שלה
במציאות בין זוג מתאים למורות
הקרירה והכישורים המוצלחים
שלה. היא הביעה את תסקולה
בתוכה של "

הרצאה שלי על גרפולוגיה,
נתתקמתי לא פעם במצבים
מסקרנים שהובילו לתוצאות
בלתי צפויות. אירוע מסוים אחד
בולט בזיכרון, בו מעורבת אישה
צעירה ואמה המודאגת.

כשדיברתי על הנזionario של
הגרפולוגיה, אם ובתча משכו את
תשומת לבו. הבט-בת 26 העובדת
בתעשיות ההייטק, ישבה בשקט
עם הבעה מהורהרת. הסקרנות
עוררה, הצחטי בציור שלה
והבחןתי בשמש גדולה במרכז,
מקופת בקרניים מודגשת
וסמלים אחרים. היה ברור שיש

פרק 44 לאה בוטש

הגשם פסק מעל המשטלה של רון רון, אבל הברזנט עדיין טופף, מערבל ריח אדמה וشمמים.

רון רון פסע בין העצים, נושם את השקט, מנסה לسودות העוברים ביל מילימים בין הצמחים. מגפינו הבוצאים שקעו באדמה הרכה. הטלפון רעד. מספר חסום.

"רונן רון זה אני", נשמע קולו הקר של יאיר, שלא שיק לעולם של אדמה וצמחים.

"אני צרייך פרטיהם על גלעד". רון רון עצר. "הוא עברכאן, קנה איזה שתיל נחמד. אם אליו אתה מתכוון."

"אתה יודע יותר", יאיר הצליף. "ומי שמשתיר לפעמים נופל ייחד עם מי שמשתתר. אתה בטח מבין את זה."

رون רון עצם עיניהם. ראה שוב את גלעד הרטוב, המחבק את עצמו בין חיים יער אימנתוני.

"אמרתני מה שיש לי לומר", ענה בשקט. "אנחנו נשמר אויתך על קשר". הקו התנתק.

رون רון הוריד את המכשיר לאט. לא הבין את עצמו: מה יש לו עם הדוטים האלה שנכנסו לו כקה לבב? והחדרים עליה בו משפט ישן שאמא היהתה אומרת לו בילדות: "יהודוי לעולם לא גודם נזק להודי אחר".

הוא הרים מבט אל השמיים האפורים. שנים שלא התפלל, אפילו לא בשנות הבצורת היה כשהשתלה התעלפה למים.

קרן שמש חלה בקעה בין העננים. "שמור על גלעד", לחש. "שמור גם עלי". הוא מצמצץ, חוזר אל הריחות המוכרים בתוך המשטלה.

אבל מול גלעד הוא מרגיש כמו טירון. גלעד נראה כמו תיק מורכב שאין לו מושג איך לגלש אליו.

התגעגע פתאום לככל. לריח דפי הגמרא. לניגון של הלימוד. לחיים היפים והפשוטים שהקיפו אותו עד לפני יוממים.

דפיקה חיהונית נשמה מהදלת. שפחת, עמדו שם השכנים, בני הזוג שלג.

אדם החזיק ארגז כבד שממנו עלה ריח של אוכל טרי וצמחיוני.

"זה בשבילו", אמר אדם בשקט. "שייה לו מה לאכול כמו שהוא רגיל. "לא אמרנו לו שאחננו מגוונים", הוסיףה יסמין. "שלא יילחץ. איך הוא?"

"ישן סוף סוף", אמר שרוליק והניח את הארגז על השולחן. אדם שלף כמה שטרות מגולגים ותחב אותם לידיו של שרוליק.

"משהו סמלי על הדלת שפחחותם בשבילו".

"לא צרייך...". ניסה שרוליק להתנגד. אבל אדם כבר סגר את אצבעותיו סביבה הכסף. לא נתן מקום לבריחת. "זו לא צדקה", אמר. "זו שותפות".

השטרות להטו בידיו של שרוליק עד שהעבירו אותם לארכן המהווה.

השקט חוזר לבית. שרוליק נעמד מול ארון הספרים, מתלבט בין גمرا לרדם".

דפיקה נוספת נשמה. אדם חוזר והציג פנימה. "סליחה על ההפרעה... יש בargon שניצל סוויה. אולי הילדים אוהבים. וגם מהשادر אתם יכולים להתכבד". "תודה", השיב שרוליק. אולי ה' כבר פתר את בעיתת הארוןות הריקים.

מטי תשמה לחופש מבישולים עם העייפות הכבידה שהשתלה עליה.

שיילם את חשבונו החשמל שניתק להם הבוקר? ואיך האברך העדין שלו מסכים להפסיק יומיים בכלל בഗל הרפקטה מוזרה?

אלף חידות דפכו לה בראש. מחפשות תשבות. רותי חזרה, מחזיקה דף מודפס. "מה זה אמרור להוות?" והוא נופפה בנירוי.

"העברית כמו בכל יום. זה מבולגן, לא מדויק, לא כמו בכל יום. זה מבולגן, לא מדויק, נראה חובבני".

מטי הרגישה איך משחו בה נסגר. שמעה בתוכה נקישה קטנה, כמו מנעול שנענעל על פלדلت. מה כבר יש לה להפסיק. "דורות... חני לי רגע לנשומים".

"לנשים?" רותי צחקה קצרצות. "היה לך בוקר שלם לעשות את זה. כאן עובדים". המשפט נפל על לבה של מטי כמו אבן להעתה. הדבר האחרון שהצליחה לעשות הבוקר, הוא לנשומים.

התגעגעה פתאות הביתה. לוילון המהוה שנע בקצב הרוח. לכלים הפשוטים. ליצירות החימר שהמתינו לה במרפפת הכביסה.

"אני אמשיך", אמרה, אבל רות כבר הסתובבה והלכה.

--
שרוליק עמד ליד המרפפת הסגורה ופתח חלון לשחרר מעט אורור לח. גלעד ישן בתוך ערימת המצעים, מכורבל, נשימותיו מהירויות מדי ונתקעווות מדי פעם בדיור חסר פשר.

שרוליק התבונן בו זמן ארוך. חשב שכבר עבר את מבחני האבחות. רוחלה, מושי וחיליק... כלום העניקו לו אתגריו יום יום והוא שרד אותם לא רע.

תקציר:
رون רון אדם ויסמן נסועים לצפון, הם מוצאים את גלעד בעיר בקיסריה שבוי על ידי ארגון המתחזה לירוק, הם מצלחים למלט אותו למIRON יחיד עם חברות מתפללים ירושלמיים בתחרופות ירושלמית, מטי ממתינה דואגת לשROLIK כשהabit ריק והחכם נותק.

הרגליים של מטי שקו עופרת כשיצאה מהרכבת של יסמן. הדלקות השkopות של הבניין פתחו מולה פה גדול ובלעו אותה פנימה.

עמדו רגע, נשענה על האזוכיות הקרה, לוגמת עוד מעט אויר נקי לפני המהנק במשרד.

בפנים הכל היה מואר מדי ועד מדי. מתתקoki מלדות, צפוצופי מדפסות, ריח של קפה ישן. רותי עמדה בכניסה לחדר כמו פסל שמירה.

ורועות שלבות, סנטר מורם. "בוקר טוב", אמרה מטי בשקט. "בוקר? חמודה, כבר כמעט צהרים". רותי הצביעה על השעון.

"אני צריכה שתיכנסי מיד לדוחות של אתמול. יש בעיתות".

היא לא חיכתה לתשובה. מטי התייבה, מנסה להשתק את רשות הcisא. פתחה את המחשב. אוור המשך ذكر לה את העניים. ניסתה להתמקד בمسפרים, אבל הכל נמרה כמו דיו רטוב.

מה עווה גלעד עכשו בבית? איך שרוליק הבישן מתמודד עם כל זה? מי

כל הדרכ לבייה