

גליון מס' 6 • אדר ב' תשע"א • מרץ 2011 • מחיר: 10 ₪

# לחיות נכון

מגזין לכלכלת וניהול הבית

## למלא מיכל בלי לרוקן את הכיס

25 טיפים מהמומחים לשימוש נכון ברכב שיפחית עשרות אחוזים מצריכת הדלק ויחסוך לכם כסף - עמ' 16

ISBN 978-965-91559-0-3



**מגילת זכויות העובד** | כל מה שעובד צריך לדעת על זכויות, תנאי עבודה ושכר - עמ' 4

**חוסכים עניינים** | כך תהפכו חיסכון קטן בכל חודש לסכום משמעותי - עמ' 18

**מי שמאמינה לא מחדת** | כישרון, יוזמה ורצון להצליח - כל המפתחות שלך להקמת עסק פרטי - עמ' 10

## בתוך הגליון



חולמים על הצלחה -  
טיפים להנחית את החלום  
והדמיון לקרקע המציאות

8



הכי טוב בבית -  
כללי זהירות והמנעות  
מתאונות בבית

22



נסיעה טובה -  
מה חשוב לבדוק  
לפני שקונים רכב

24



אנמיה -  
מאפיינים וסיבות  
להופעת הנמיה

28



ילדים לומדים כלכלה -  
יש לי חלום!

30

## בפתח הגליון

### קוראים יקרים,

"האם יש משהו שאתה משתוקק לו,  
או משהו שהיית רוצה מאוד שיקרה?  
התמקד בו, בכל יכולת הריכוז שלך. דמיין  
לך אותו בפרטי פרטים. אם רצונך איתך דיו,  
וריקוזך עז דיו, תוכל לממש את משאלותיך".

ישנם מחסומים בחיינו המונעים מאיתנו להאמין  
בעצמנו, וביכולתנו להראות את כשרוננו ואף  
לבטא אותו להצלחה אישית, משפחתית וכספית,  
מחסומים אלו, ניתנים להסרה עם הרבה אמונה  
ויכולת.

לכל אחד מאיתנו יש כישרון חבוי שמטרתו להפוך  
אותנו לייחודיים. תמיד היינו רוצים להשתמש בכישרון  
הזה לתועלת. יש כאלה שעשו זאת. וגם הצליחו  
להפוך אותו לכסף ולהצלחה אישית.

אחד הדברים הפרקטיים והאפשריים לכל אחד ואחת  
הינו פתיחת עסק קטן מהבית. לצורך כך כינסנו  
פאנל של נשים שהחליטו שזה אפשרי להקים עסק  
מהבית, ושאיפילו אפשר להרוויח מזה. כל אחת  
בעזרת הכישרון האישי שלה, מנצלת את כשרונה  
האישי, ובעזרתו היא מפרנסת את ביתה.

דבר אחד משותף לכל הנשים, הוא שהם  
החליטו שהם מאמינות בעצמם ויצאו לדרך.

בגיליון הנוכחי ישנם מגוון כתבות בנושאים  
שונים, שמטרתם היא להעניק לכם  
את התחושה שאם יש רצון, יש יכולת  
שתביא לידי מעשה.

קריאה מהנה,  
אלה ביתן  
עורכת



מו"ל: חסדי לב - פותחים דרך להצלחה (ע"ר)

מנכ"ל: זלמי ביסטריצקי

טלפון: 077-3377930 כתובת המערכת: ת.ד. 6145 צפת

אימייל: [zalmi@chasdeilev.com](mailto:zalmi@chasdeilev.com)

אתר אינטרנט: [www.chasdeilev.com](http://www.chasdeilev.com)

עריכה: אלה ביתן. כותבים: ז.לוינסון, טליה שני, זלמי ביסטריצקי, מירב  
לוי ליבוביץ, יעל לוי צור, ח.ל, רפי מלכה, שרלי שריקי, חלי יעקבס וירט,  
קרן תמיר. עריכה לשונית: הרב יוסי ביסטריצקי

איורים: ים להמן. גרפיקה: *y.w. designgrafic*

מסת"ב: 3-978-965-91559-0 ISBN

הגליון יוצא לאור בסיוע



מגזין 'לחיות נכון' נועד לתת לכם מידע בנושאים חשובים בחיים ולעזור לכם לחיות נכון. אנו עושים מאמצים רבים על מנת להביא בפניכם  
מידע איכותי ומוסמך. לעיתים, מידע זה אינו מקיף את הנושא כולו ויתכנו טעויות או פרטים שונים שלא נכללו בתוכו. המידע במגזין 'לחיות  
נכון', אינו מחליף יעוץ משפטי, רפואי או כל יעוץ מקצועי אחר. כל המסתמך על המידע, בכל דרך שהיא, עושה זאת על אחריותו בלבד.



MCCANN ERICKSON

## לקוחות כללית מושלם נהנים מפתרון מתקדם ונוח ביותר לחיסון נגד שפעת נגיפית: תרסיס דרך האף במקום זריקה

**עכשיו רק ב- 12 ש"ל לילדים**

• מתאים לילדים מגיל שנתיים ומבוגרים עד גיל 49 • החיסון מיועד לשפעת העונתית ושפעת חזירים • לרכישת החיסון יש לפנות למרפאה הקרובה לביתך • החיסון יינתן על ידי האחות במרפאה

החיסון קיים בכל בתי המרקחת של כללית בצפון

**כללית מושלם**



לפרטים נוספים:  
**\*2700** מכל טלפון  
[clalit.co.il/mushlam](http://clalit.co.il/mushlam)



# עובד

## הילד היה חולה, לקחתם יום חופש, האם זה יורד מהשכר שלכם, האם זה נחשב יום מחלה?

דמי קרן פנסיה היא חובת המעסיק, האם דאגתם לקבל אותה? ואם נשארתי שעות נוספות, האם קיבלתם שכר לפי החישוב הנכון? זאת ועוד, בכתבה שלפניכם • סמנכ"ל עמותת 'דיד' עו"ד יובל אלבשן נותן לכם מענה על כל השאלות שיש לכם בנושא השכר

מאת: שרלי שריקי

על כל המשק, התשלום הינו בהתאם להוצאותיו של העובד על נסיעות, כשהתשלום ניתן עבור כל יום עבודה, עד לתקרה שנקבעה, ועומדת כיום על 23.70 ₪. ניתן לשלם גם באמצעות תשלום של כרטיס חופשי-חודשי.

### האם למעביד יש זכות לבחור האם לשלם קרן פנסיה לעובדיו?

החל מה-1.1.08 חלה חובת תשלום פנסיה לכל העובדים במשק: על המעביד יש חובה להפריש סכומים לקרן פנסיה לעובד שעבד מעל ל-6 חודשים. עובד שיתקבל לעבודה, כשהוא מבוטח בביטוח פנסיוני כלשהו, יהיה זכאי לביצוע ההפרשות החל

מהשכר, דרך תשלום ופירוט שכר המינימום הנוכחי.

מעסיק שיפר את החובה למסור תלוש שכר לעובד, או ימסור תלוש שכר שאינו כולל את כל הפרטים המצויינים בחוק - יעבור עבירה פלילית. כמו כן, עובד שלא קיבל תלוש שכר, יוכל לקבל בתביעה אזרחית פיצוי בגובה של עד 5,000 ₪ בגין כל תלוש שכר שלא נמסר לו.

### האם מחובתו של מעסיק לשלם לעובדיו נסיעות וכיצד מתבצע חישוב נסיעה?

תשלום נסיעות הינו חובה של מעסיק, שהינה מכוח צו הרחבה כללי שחל

### מהו שכר המינימום העדכני להיום וכיצד מתבצע החישוב?

1. שכר המינימום נכון להיום הינו 3,850.18 ₪ / 20.70 ₪ לשעה.

### מהו חשיבותו של תלוש המשכורת?

תלוש שכר הוא מסמך הכרחי לעובד, וחשיבותו רבה ביותר. ראשית, מאחר והוא מאפשר לעובד לדעת האם שולמו לו מלוא זכויותיו. החוק מחייב את המעסיק לתת לעובד תלוש שכר, ויכלול את הרכיבים הבאים: זהות העובד, פרטי המעביד, ותק, אופי המשרה, שעות העבודה, זכויות נלוות (ימי חופשה, ימי מחלה), שכר, ניכויים

# ימים על זכויות

מחושבים בהתאם לוותק שצבר העובד במקום העבודה ובהתאם לתעריף החל על אותו ענף עבודה.

מכסת ימי ההבראה בגין שנת ותק ראשונה הינה 5 ימים, שנה שניה ושלישית - 6 ימים, שנה רביעית

ימי העבודה שנעדר בהם אך לא ליותר משבעה ימים (קלנדריים).

## האם יש אפשרות להשתמש בדמי המחלה עבור מחלת הורה, בן זוג או ילד?

דמי מחלה עבור מחלת בן זוג, הורה או ילד:

- דמי מחלה עקב מחלת בן/בת זוג - עובד זכאי ל-6 ימי היעדרות ע"ח ימי המחלה הצבורים שלו.

- דמי מחלה עקב מחלת הורה - עובד שלו, או לבן זוגו, הורה שמלאו לו 65 שנים, זכאי ל-6 ימי היעדרות ע"ח ימי המחלה הצבורים שלו.

- דמי מחלה עקב מחלת ילד - עובד זכאי לזקוף, בשל מחלת ילד, ע"ח תקופת המחלה הצבורה, אם:

א. בן זוגו לא נעדר מעבודתו או עובד עצמאי שלא נעדר מעסקו - עד 8 ימים בשנה.

ב. הורה יחיד - עד 16 ימים בשנה.  
- דמי מחלה עקב הרייון/לידה של בת הזוג - 7 ימי היעדרות.

## מהם דמי הבראה?

מעביד חייב בתשלום דמי הבראה אחת לשנה, עבור הוצאות הבראה ונופש של העובד. מטרת תשלום זה היא לסייע לעובד לצאת לחופשה שנתית, ולחזור בכוחות רעננים לעבודתו.

דמי ההבראה משולמים על-פי תעריף יומי קבוע המתעדכן פעם בשנה, ועובד זכאי להם אך ורק לאחר שצבר וותק של שנת עבודה מלאה במקום העבודה. מספר ימי הזכאות להבראה

מהיום הראשון לעבודתו. ההפרשות יבוצעו לאחר 3 חודשי עבודה או בתום שנת המס - לפי המוקדם מביניהם - טרואקטיבית ליום תחילת עבודתו אצל המעסיק (ללא תקופת המתנה).

## מהו חישוב השכר עבור שעות נוספות?

שעה נוספת היא שעת עבודה המתמשכת מעבר ל-8 שעות עבודה - באם מסגרת העבודה של העובד היא שבוע עבודה בן 6 ימים, או כל שעת עבודה המתמשכת מעבר ל-9 שעות עבודה - באם מדובר בשבוע עבודה בן 5 ימים. החישוב לצורך שעות נוספות הינו יומי וביחס למספר השעות שעבד העובד בכל יום ויום ולא באופן ממוצע על פני כל שבוע או חודש העבודה.

## לכמה ימי חופשה בשנה זכאי עובד, והאם עובד שלא ניצל את ימי חופשתו יכול לצבור אותם להמשך?

ימי החופשה של עובד נקבעות בהתאם לוותק במקום העבודה. עובד בוותק של 1-4 שנים זכאי ל-12 ימי חופשה בשנה - אם הוא עובד 6 ימים בשבוע ו-10 ימי חופשה - אם הוא עובד 5 ימים בשבוע. בוותק של חמש שנים ומעלה, גדל מספר הימים ככל שגדל הוותק.

## האם ימי 'אבל', לא עלינו, יורדים מתוך ימי החופשה של העובד?

במקרה של מוות של קרוב משפחה מדרגה ראשונה, עובד שעבד במקום העבודה לפחות 3 חודשים ומקיים חובת אבלות (במות הורים, ילדים, בן זוג, אחים ואחיות) מטעמי דת או נוהג ("שבעה"), ואינו עובד באותם ימים, יהיה זכאי לתשלום שכרו עבור



מגילת זכויות העובד

והברורה ביותר הינה פגיעה בשכר. אם עובד חש כי חלה הרעת תנאים במקום העבודה, עליו בשלב ראשון לפנות למעסיק, ולתת לו הזדמנות לתקן את ההרעה.

במקרה שהרעה זו לא תוקנה וכמו כן במקרה של ניצול סמכויות או פגיעה בעובד, ניתן להגיש תלונות כנגד המעביד באגף לאכיפת חוקי עבודה במשרד העבודה. לפרטים נוספים - האגף לאכיפת חוקי עבודה:

מחוז ירושלים -

טל: 02-6240471, פקס: 02-6662046

מחוז תל אביב והנהלה -

טל: 03-6223116, פקס: 03-6828677



תקוע? צלצל למוקדי המידע

מחוז חיפה -

טל: 04-9115422, פקס: 04-9115452

מחוז באר שבע והדרום -

טל: 08-6264050, פקס: 08-6264055

ניתן, ואף רצוי כמובן, לפנות לעו"ד המתמחה בדיני עבודה לייעוץ משפטי. חשוב לדעת, כי האגף לסיוע משפטי (עו"ד מטעם המדינה) נותן ייצוג משפטי למי שזכאי לכך גם בתחומים של דיני עבודה. אם העובד עומד במבחן כלכלי והאגף לסיוע משפטי סבור כי ישנו סיכוי משפטי לתביעה.

חשוב להדגיש: האמור במדריך זה אינו מהווה ייעוץ משפטי, פרטני ומקצועי, לא נועד להחליפו, ואינו מהווה המלצה לנקיטת הליכים או להימנעות מהם, באשר כל מקרה ונסיבותיו. ייתכן ובמידע חלו השמטות ו/או טעויות. כל המסתמך על המידע בכל דרך שהיא עושה זאת על אחריותו בלבד.

עד עשירית 7-ימים. דמי ההבראה משולמים בחודשים יוני או יולי.

סכום דמי ההבראה, נכון להיום, עומד על: 351 ₪ במגזר הפרטי ו-395 ₪ במגזר הציבורי.

### מה על העובד לעשות במקרה של תאונת עבודה?

עובד שנפגע בתאונת עבודה יפנה למוסד לביטוח לאומי. על העובד ליידע את המעביד בנוגע לתאונה שנגרמה במהלך העבודה וכן לבקש ממנו טופס ב.ל. 250 (עבור הביטוח הלאומי) אשר מהווה מעין הפנייה לטיפול רפואי. כמו-כן, חשוב כי יבדוק אלו עדי ראייה היו לאירוע ויזכור וישמור את פרטיהם המלאים. עליו להקפיד ולשמור היטב כל מסמך רפואי אשר נמסר לו וכן כל קבלה בגין הוצאות שקשורות לתאונה והטיפולים שבעקבותיה. כמובן שעליו להקפיד לקבל טיפול רפואי מסודר ולהתלונן על כל התסמינים שמהם סובל בעקבות התאונה.

מומלץ כי יגיש את המסמכים הנדרשים למוסד לביטוח לאומי בהקדם האפשרי, זאת על מנת לקצר את התהליכים ולהביא למצב שסכומים להם אתם זכאים ישולמו לכם כמה שיותר מהר.

### במקרה של פיטורין, כיצד ניתן לדעת מהם הזכויות המגיעות לעובד על תקופת עבודתו?

עובד אשר פוטר ע"י המעביד לאחר שצבר וותק של שנת עבודה זכאי לפיצויי פיטורין.

פיטורין שבוצעו סמוך לסיום שנת העבודה הראשונה, ייחשבו כפיטורין שנעשו מתוך כוונה להימנע מחובת תשלום הפיצויים והעובד שפוטר יהיה זכאי להם, אלא אם יצליח המעביד להוכיח שהפיטורין נעשו שלא על מנת להתחמק מחובת התשלום.

### למי ניתן לפנות במקרה של הרעת תנאים, ניצול סמכויות או פגיעה בעובד?

הרעה יכולה להתבטא במגוון רחב של נושאים, אולם ההרעה המוחשית



**תלוש שכר הוא מסמך הכרחי לעובד, וחשיבותו רבה ביותר. ראשית, מאחר והוא מאפשר לעובד לדעת האם שולמו לו מלוא זכויותיו.**

**החל מה-1.1.08 חלה חובת תשלום פנסיה לכל העובדים במשק: על המעביד יש חובה להפריש סכומים לקרן פנסיה לעובד שעבד מעל ל-6 חודשים.**





# שלום רב, ברצוני לשאול:

5. הכינו פינה בבית שהיא 'מקום העבודה שלכם' הגדירו מסגרת זמן שבה 'אתם בעבודה'.

6. מצאו הכשרה מקצועית או הדרכה נכונה להקמת העסק ואל תתפתו להצעות שלא בדקתם לעומק!!

בעזרת כל ההכנות האלו ניתן יהיה להתחיל בהקמת עסק בייתי שמרוויח 200 ₪ ליום!

המשיבה היא חלי יעקבס וירט - יועצת, מנחה ומאמנת בעסקים, חונכת עיסקית במ.ט.י ובתמ"ת. בעלת עסק 'בינה יתרה' העוסק ביעוץ עסקי ופיתוח יזמות לנשים במגזר החרדי והדת'.

## 2. ש: מה צריך כדי לפתוח עסק?

ת: כדי לפתוח עסק צריך למצוא רעיון. הרעיון הטוב ביותר הוא רעיון שאת, כיוזמת, רואה בו חשיבות, משמעות ושליחות גדולה.

איך יודעים למצוא רעיון כזה? עונים על 3 שאלות:

1. במה את הכי טובה? מהם ההשגים המשמעותיים שהשגת בחייך? מה את יודעת לעשות בצורה מצוינת?

2. מה את אוהבת לעשות? מה נותן לך אנרגיה? מה ממלא אותך?

3. מה את חושבת שאחרים יקנו ממך? מה יש לו ביקוש בעולם בו את חיה?

התשובה המשותפת שמופיעה בכל התשובות לשאלות - היא התחלת הרעיון שלך.

אז... מצאי את הרעיון שאת טובה בו, שנותן לך אנרגיות ושאת מאמינה שיקנו ממך.

המשיבה היא קרן תמיר - יועצת, מנחה ומאמנת בעסקים, חונכת מטעם משרד התמ"ת ומרצה במכללות אקדמיות בתחומי הניהול.

1. איך אפשרי להקים עסק נוסף מהבית כשאני כבר שכירה במשרה מלאה?

## תשובה:

נראה לי שצריך להתחיל את השאלה ממקום אחר, ממקום של הגדרת הצרכים הכלכליים של המשפחה. אם המשפחה זקוקה להגדלת הכנסה בסך של 4000 ₪ בכל חודש, יוצא שבכל שבוע בממוצע אנחנו זקוקים להגדלת הכנסה של 1000 ₪, ובכל יום מימי העבודה בשבוע להגדיל הכנסה ב-200 ₪.

עכשיו, אחרי שפרקנו את הסכומים לגורמים, אנחנו בהחלט יכולים להתחיל לברר האם יש ביכולתנו לפעול באופן מיטבי על מנת להגיע ליעד הזה.

הפעולות הראשונות שצריך לנקוט לפני הקמת העסק היא שיפור הניהול האישי והמשפחתי:

1. הכינו טבלת זמן על מנת לברר האם תוכלו לפנות שעתיים ביום לפעילות עסקית משלימה, הבחינו האם ישנן שעתיים יומיות שאינן יעילות (תגלו שיש יותר...), שניתן לפנות לפעילות זו. ניתן לגייס את השעתיים הללו באמצעות מיפוי המשימות שניתן לחלק לבני הבית על מנת לפנות את אותן השעתיים.

2. שוחחו עם בני הבית על התקציב ועל הדרך להשלימו ולשפר את המצב, דברו על הסכום החסר ועל מה הוא מסוגל לשנות ולפתור.

3. דברו איתם על השעתיים שאתם צריכים, והיעזרו בהם למצוא אותם. (רמז: הציעו לכל אחד לקחת על עצמו פעולה אחת מפעולות ניהול הבית).

4. רכזו את רשימת הפעולות הבלתי יעילות שלכם, מצאו פתרון לארגון יעיל של היום (למשל: כל הסידורים בעיר ביום אחד, כולל קניות).

# חולמים על הצלחה

האם גם אתה חולם  
להגשים פעם את  
החלום שלך? האם  
החלום שלי אכן  
ניתן להשגה? איך  
אנחנו מגשימים את  
החלומות שלנו?  
טיפים להנחית את  
החלום והדמיון  
בקרקע המציאות

מאת: מירב לוי- ליבוביץ



בליווי האישי שלי אני מזמינה את האדם שמולי לצייר "שמש של בקשות":

ציירו עיגול על דף נייר וכתבו בתוכו את המשפט "מה אני רוצה". לאחר מכן שרטטו קרני שמש מסביב לעיגול וכתבו בכל קרן שמש מה אתם רוצים - בכל תחום חיים שתבחרו - ובנוסף, כתבו מה יכול לאפשר לחלום להפוך למציאות.

## חשבו חיובי

מחשבה חיובית היא הכוח להפיכת חלום למציאות. מחשבה חיובית טומנת בחובה פוטנציאל ראשוני לעשייה ולהגשמת חלומות. כשמשלבים חשיבה חיובית ופעולות יומיומיות להגשמת החלום, הדרך קלה יותר, מאפשרת ומאירה. חשיבה חיובית היא מתנת אלוקים שקיבלנו בבואנו אל העולם ואותה אנו רוצים וצריכים להפוך להרגל.

נסו לקחת חלום שנטשתם אי שם בדרך, חלום שאיפסנתם בבידום,

להעיד, שמדובר בתהליך ארוך ורצוף בעליות, מורדות, קוצים ושושנים. לא פשוט לקום בבוקר ולהיפרד מתירוצים, מפחדים ומאמונות שליליות שהוטמעו בנו מילדות. לא פשוט, לוותר על ביטחון כלכלי, שקט נפשי.

אז איך עושים את זה? איך עוברים צעד אחר צעד מעולם החלומות לעולם המעשים?

תרשו לי לשתף אתכם בכמה כללים חשובים שעשו עבורי את השינוי:

## הגדירו את חלומכם

כדי לאפשר לחלום להתגשם צריך קודם כל לקרוא לו בשם: להגדיר את הדבר המדויק אותו אנו רוצים. המפתח להגשמת חלומות הוא לדעת בדיוק מה אתם רוצים ואם אינכם יודעים - זה הזמן לחלום כמו ילדים ולאפשר לזה להתגשם.

חשוב להשתמש בהגדרת החלום במילים חיוביות ולסגן את כל התפוחים הרקובים (לא, אולי, אבל...).

שאלות רבות ניתן לשאול סביב נושא החלום, אך שאלת השאלות היא ללא ספק, כיצד אנו מגשימים את החלומות שלנו?

ובכן, בפשטות, השיטה היא: לחלום, להתעורר, להגשים.

## מהיום הכל אפשרי...

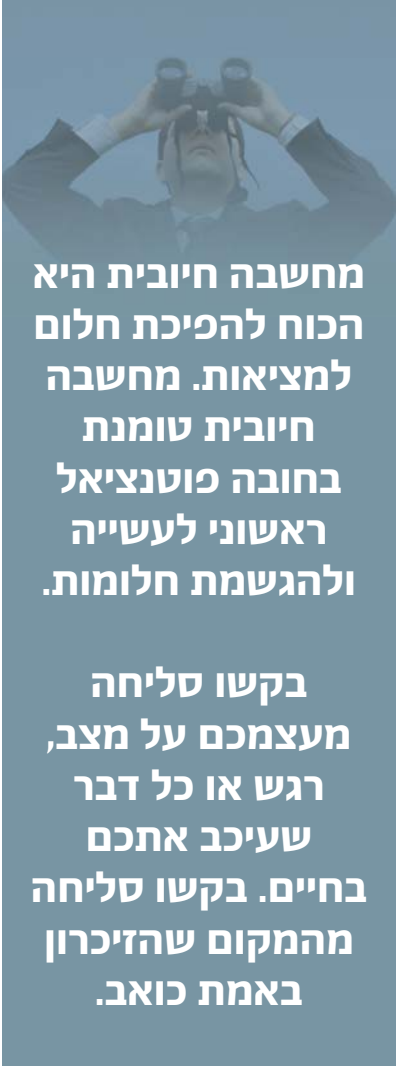
בתור התחלה צריך קודם כל להאמין שזה יכול לקרות - כפי שכבר אמר וולט דיסני: "אם אתה יכול לחלום על זה, אתה יכול לעשות את זה".

לכן, בואו לא ניכנע לתירוצים ולטיעונים מנומקים למה לא. זכרו שהכל אפשרי. מהיום, אם לא נכניס 'תפוחים רקובים' ומכשולים לחלומות שלנו, אנחנו נהנה מתפוחים עסיסיים בכל החלומות שבחינו.

אך מסתבר, שגם אם אתם חסרי אמונה, יש דרכים לשכלל ולפתח את יכולת הגשמת החלומות.

כמי שעזבה בגיל 32 את המוכר והבטוח לטובת מימוש חלום, אני יכולה





## מחשבה חיובית היא הכוח להפיכת חלום למציאות. מחשבה חיובית טומנת בחובה פוטנציאל ראשוני לעשייה ולהגשמת חלומות.

**בקשו סליחה מעצמכם על מצב, רגש או כל דבר שעייב אתכם בחיים. בקשו סליחה מהמקום שהזיכרון באמת כואב.**

לנקוט בפעולה אקטיבית להשגת חלומות בחייכם.

מנהיגות אישית מהווה פריצת גבולות ודרך להגשמת חלומות.

### הציבו יעדים

הכינו תוכנית עבודה להגשמת החלום. פיתחו יומן שבועי פשוט ומלאו רצף של פעולות ומטלות שיעזרו לכם להיות אקטיביים לטובת הגשמת החלום.

בכל מקום שתכתבו פעולה, ריתמו מישהו שיוודא שביצעתם. עשיה בשניים, תמיד עדיפה על דרך של פרש בודד.

### שחררו פחדים

כן, אנחנו מפחדים משינויים. זה אנושי, וכן, זה גם מעצים אם יודעים להשתמש בזה כמנוף להשגת חלומות.

פחד יכול לשתק, פחד יכול ליצור חסימה בעשייה ובחשיבה. הכלי הפשוט והיעיל ביותר לבעיה הזו הוא הכתיבה. היא משחררת את הרגשות, הקשיים והטרדות שמונעים מאיתנו להגשים את החלומות שלנו.

נסו לכתוב כל פעם שפחד או חרדה צצים במחשבתכם. כתבו מה מפחיד אתכם ואיזה רגש צץ, 'נסו לבדוק האם אתם יכולים להיות אקטיביים' בנוגע לפחד ולהתגבר עליו. כתבו את כל מה שעולה ברגע שהפחד משתחרר. אט אט תגלו כי מתוך כתיבת הפחד, 'מופיע גם פיתרון', ואיתו רעיונות ליישום.

בנקודות שפל זכרו: תמיד הכי חשוב לפני עלות השחר. מכאן נותר לכם רק להמשיך ולצעוד לעבר הגשמת החלום.

איך אסכם את הנכתב שאשיר לכם טעם לעוד ולהגשמה? אני חושבת שאסכם במשפט:

הכל אפשרי עבורכם. חלומות נוצרו כדי להגשים אותם. חלומות מהווים את המפתח לאושר ועושר עד עצם היום הזה.

במחסן או בפניה אפלה. כיתבו את החלום בראש דף חלק וסרטטו בו שני טורים. בצד הימני רשמו את כל המחשבות החיוביות שעולות לכם (תפוחים עסיסיים זוכרים...) ובצד שמאל את כל המחשבות המעכבות (תפוחים רקובים). כעת, ציירו איקס גדול על הצד השמאלי ובכל יום קראו את הצד הימני בלבד. בנוסף לכך, הוסיפו כל יום פעולה אחת בדף הימני שתקדם אתכם להגשים את החלום שלכם. זכרו, כל פעולה קטנה שתבצעו, תיצור עבורכם קידום להגשמת החלום. כך גם אני התחלתי... אספר לכם בהזדמנות.

### למדו לסלוח ולהקיר תודה

חלומות נועדו להתגשם על מצע של שלוה פנימית עם עצמנו ועם הסובבים אותנו. אני מאמינה, שהדרך לשלוה הנכספת, היא בין השאר ללמוד לסלוח ולהוקיר תודה וקודם כל לעצמנו. המילים 'סליחה' ו'תודה' הן בעלות חיבור ישיר לחוקי היקום, הן מילים המבטיחות סיפוק מידי לאחר אמירתן - וזהו כוחן.

ראשית, בקשו סליחה מעצמכם על מצב, רגש או כל דבר שעייב אתכם בחיים. בקשו סליחה מהמקום שהזיכרון באמת כואב בהמשך, הוקירו תודה לעצמכם על מעשים, מחשבות טובים שעשיתם וחשבתם או בכלל. חיתמו את התרגיל עם חיוך גדול כזה שניתן לומר עליו "מאוזן לאוזן".

הבינו שכל אדם שרוצה להגשים את חלומו חייב להתחיל לחיות את חייו ממקום של דאגה ואהבה עצמית. כשמכלול זה מתקיים, נסו את התרגיל על הסובבים אתכם והפכו אותו לכלי עבודה שבשיגרת יומכם. הוא משחרר, מעצים ומקדם.

### חיו כאילו אתם שם

התחלנו ואמרנו שהכל אפשרי - אם כך, למה שלא נפליג בדמיון וממש נחייא את החלום? זוהי הזדמנות אדירה לכל אחד מאיתנו לשתף את כל החושים שלנו בחלום: להריח



הסודות של 6 נשים שהקימו עסק ו"עשו את זה"

# מי שנאמינה לא מחדת

מאת: ז'לניסון

כמה פעמים חשבת: 'הלוואי שיכולתי להגדיל את ההכנסה המשפחתית?' כמה פעמים עבר בך הרהור על פתיחת עסק קטן בבית, אך לא העזת לממש את התכנית ולהתעמק בה? - מערכת מגזין 'לחיות נכון' כינסה פאנל עם שש נשים שעשו זאת והצליחו בגדול. כל אחת מהן מספרת על הדרך שבה הצליחה להגדיל את ההכנסה המשפחתית • המסקנה של כולן: זה אפשרי ומעשי, האמיני בעצמך, ו... צאי לדרך.

## צעדים ראשונים

**ספרי על שלבי הקמת העסק. מה הניע אותך להקימו ומה היו צעדיך הראשונים.**

**ליאורה:** המניע המרכזי להקמת העסק היה הרצון לממש את האהבה שלי לאמנות ועיצוב, להיות עסוקה בתחום שאני אוהבת, וגם להתפרנס מכך.

תמיד עסקתי כתחביב בתחומי האמנות העיצוב: ציור ועיצוב פנים וכדומה. בשלב מסוים גיליתי אמנות קדומה ייחודית ונדירה שפותחה עבור חצרות האצולה באירופה - אמנות ניפוח ומשיכת סוכר, המוצרים והטכניקה נראים כמו בניפוח זכוכית, אך התוצר הוא "סוכריה" טעימה ואכילה שיכולה גם להישמר כמזכרת לאורך זמן. התלהבתי ונשאבתי לתוך התחום. גיליתי שאנשים התלהבו מן המוצרים שעיצבתי, ואז גמלה בי

ההחלטה שאני יכולה לצאת לעולם כעסק עצמאי, בו משתלבים עיסוק מהנה ופרנסה. בשלב הראשון בניתי לעסק יעדים ומטרות ריאליים לטווח ארוך ולטווח קצר. לאחר מכן חשבתי על דרכים למיתוג העסק ושיווקו, כשאני משקיעה גם בקורס שהבהיר לי את ההיבטים השונים הכרוכים בהקמת עסק, ומכאן, לשלב הביצוע: רישום העסק בשלטונות המס, איזור חדר עבודה, שיווק הדרגתי, והתפתחות העסק בהתאם לקצב ההזמנות.

ההשקעה הראשונית כללה: רכישת ציוד ואביזרים, חומרי-גלם, שיווק ופרסום. כצעד ראשון שיווקתי את עצמי בסביבתי הקרובה, ויצרתי זרי פרחים מעוצבים, בניפוח ומשיכת סוכר. לשבת, כללה, ליוולדת ולכל מי שאוהבים... לאחר מכן פיתחתי מזכרות לאירועים כמו חתונות בר/בת מצוה, וברית.

**עינת ט:** מגיל צעיר עיצבתי גבות, איפרתי ועיצבתי תסרוקות לחברות ומכרות. כשחיפשתי מקצוע לחיים, הבחירה הייתה ברורה.

בתחילה עבדתי בבית הוריי, כשהתבגרתי עבדתי במכוני יופי וכלות ברחבי הארץ. אולם כשהרגשתי שאינני מקבלת תגמול ראוי עבור השקעתי, החלטתי להתפתח ולהשקיע את מיטב יכולתי וכשרוני בעסק פרטי משלי. צעדיי הראשוניים היו: הסבת חדר בבית לטובת העסק, שיפוץ החדר ורכישת ציוד מקצועי מתקדם.

**בתי:** ההחלטה הגורלית שלי נבעה מתוך צורך להכיר אנשים חדשים, להיות מעורבת בחברה, לשנות כיוון עסקי ולעשות משהו ממלא בסיפוק. נוסף לכך את הצורך הכלכלי והרצון לסייע בכלכלת המשפחה.

שאיפותיי באופן המקסימאלי. כך הפכתי לעצמאית במשרה מלאה.

**עינת ט:** היו מספר מניעים לבחירה שלי להיות עצמאית. ראשית, מעולם לא הייתי בנויה לעבודה "מסודרת" ותמיד חלמתי שאוכל לממש את הכישורים שלי ושאהיה חופשייה לבחור את שעות העבודה.

כשילדתי את בתי הראשונה, הרצון הפך לצו השעה; לא יכולתי אפילו לדמיין שמישהי אחרת מבלה את שעות היום במחיצת בתי והתמסרתי לגידולה. כשנולדה בתי השנייה, גבר הצורך לסייע בפרנסה, בהתאם לצרכי, חיפשתי עיסוק ביתי לפרנסה, ואז גיליתי את עולם האינטרנט, שאפשר לי לעבוד בשעות הנוחות לי, מהבית, ללא צורך בהשקעה מיוחדת, הרגשתי שכל מה שלמדתי בחיי וכל הכישורים שלי מתנקזים למקום אחד. מקום שטמונה בו יכולת צמיחה.

למדתי את "התורה" מאחי, והפכתי לסוג של שוליה, מדי פעם היה אחי מעביר לי חלקי פרויקטים, עד שאזרתי אומץ, פתחתי תיק במע"מ, הקמתי לעצמי אתר תדמיתי ופרסמתי אותו בכמה מקומות שאפשרו זאת בחינם. הלקוחה הראשונה שלי הגיעה דרך

ההשקעה הראשונה הייתה קשרים במקומות הנכונים, יצירת קשרים חדשים ע"י יחס אישי, סבר פנים וחיוך תמידי. לא הייתי זקוקה להשקעה כספית.

**שרי:** לאחר שנישאתי עבדתי בתפקידים משרדיים שונים, במשרה מלאה. אך עם התרחבות המשפחה, השתנו כמובן סדרי העדיפויות. חיפשתי דרך שבה אוכל לשלב בין תפקידי כאם ובין הצורך לשמור על רמת ההכנסה. שאפתי גם להתפתח ולהתבטא במקצוע שיעניין אותי. הגעתי למסקנה שניהול עסק עצמאי יוכל להביא לשילוב הטוב ביותר בין שלושת המרכיבים: אימהות, קריירה מעניינת ופרנסה. מכיוון שתחום האסתטיקה היה קרוב לליבי, בחרתי לעסוק בתחום ולפתוח מכון בבית.

עם סיום הלימודים וקבלת התעודות, מיד קניתי את כל הציוד הנדרש (מיטת ועגלת טיפולים, מכשירים חשמליים/טכנולוגיים שונים ומגוון רחב של תכשירים קוסמטיים) והפכתי את חדר האורחים בבית לחדר עבודה. במשך שנתיים עוד שילבתי בין העבודה המשרדית מחוץ לבית, ושעות עבודה בבית עם הלקוחות. עם הזמן גבר הביטחון, שאותו הגבירו במיוחד התגובות המצוינות מהלקוחות. הבנתי שעלי לעשות צעד אמיץ ולבחור להגשים את

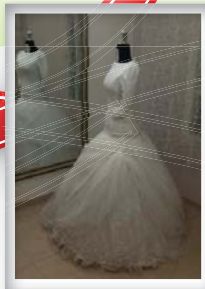
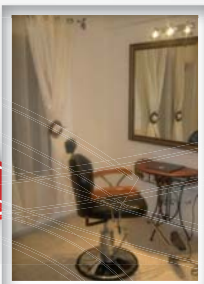
ומתוך הרצון ועד להקמת העסק היו השלבים קצרים מאוד: קורס יזמות ב'חסדי לב', חשיבה עמוקה והתייעצויות עם גורמים רלוונטיים. ו... הצעד של פתיחת עסק משל עצמי. קודם השקעתי בצידוד כמו קווי טלפון מותאמים לצרכי העסק, מדפסת, וציוד משרדי ואחר כך פרסום.

**ליטל:** מלכתחילה הקמתי את העסק מתוך שאיפה לשמח כלות. בהתאם לכך, הכל החל ממקום של חסד, ללא תשלום. הצעתי איפור, עיצוב שיער והשכרת שמלה, כשצעדיי הראשונים היו: הבאת שמלות כלה והקצאת מקום בבית לצורך הגשמת השאיפות של כלות. במקביל, התחלתי להתמקצע בתחומים הרלוונטיים.

**חוה:** עבדתי שלוש שנים כגרפיקאית פרילנסית, שנותנת שרות ללקוחות פרטיים ועסקיים. בשלב מסוים חיפשתי עבודה במסגרת מסודרת, הלכתי לראיונות עבודה במקומות שונים ועבדתי תקופות קצרות במסגרות שונות, עד שהגעתי למסקנה שנוח לי יותר להעסיק את עצמי בשעות הנוחות לי, עם האנשים "שלי", וכבר היה לי מעגל לקוחות פוטנציאלי.

### עינת חג'בי דהן

**שם העסק:** עינת איפור עיצוב שיער גבות **תחום:** עיצוב גבות כלות ואירועים  
**שנת הקמה:** 2009  
**שעות פעילות:** 20:00-21:00  
**טל:** 052-6585166  
חפשו אותי בפייסבוק



### ליטל רוזן

**שם העסק:** "ברכת כלה"  
**תחום:** עיצוב שמלות כלה  
**שנת הקמה:** 2005  
**שעות פעילות:** מגוונות.  
**טל:** 050-2560505

### ליאורה קוטנר

**שם העסק:** סוכריה - אמנות ועיצוב בסוכר **תחום:** אמנות ועיצוב בניפוח ומשיכת סוכר  
**שנת הקמה:** 2009 **שעות פעילות:** משתנה לפי כמות ההזמנות. **טל:** 054-6626215  
**אתר:** www.artklm.com







(משעות הצהריים לאחר שובם לבית ועד לרגע שבו הם הולכים לישון).

**בתיה:** פתיחת עסק דורשת הרבה משמעת עצמית. כעובדת מהבית את כל הזמן רואה דברים שלא קשורים לעבודה שלך ותמיד יש לך צורך לעשות החלטה, אם לקום ולסדר משהו בבית, לקפל, לבשל וכדומה, דבר שעלול להוציא אותך מהמטרה שאליה את רוצה להגיע. לדעת, חייבים לארגן את הימים בתחילת השבוע, לרשום את חלוקת העבודה ולתת לכל מטלה (בבית ובעסק) את הזמן שלה, בדיוק מפורט. כאשר הילדים חוזרים מהלימודים, אז מבחינתי העסק סגור בשעה הזו, וכל-כולי קשובה לילדי. אני מודה שבמצאות זה לא תמיד כך, אבל זו השאיפה שאליה אני רוצה להגיע.

מודעה, ואני זוכרת שבשיחת הטלפון הראשונה שלנו, אמרה שלא איכפת לה שאין לי ניסיון (הרי לא היו לי אתרים קודמים להראות) ושהיא מאוד התחברה לגישה שלי לתחום דרך הטקסטים שכתבתי באתר שלי, וכך נולד הפרויקט העצמאי הראשון שלי שנתן לי הרבה אומץ והתלהבות לאתר הבא.

ההשקעה הראשונית העיקרית שלי היתה זמן, הרבה מאוד זמן! אך מכיוון שבמילא הייתי בבית, זה היה משאב קיים, בעיקר בשעות הערב והלילה כשכולם הלכו לישון... שעות של למידה מספרים וקריאה של מקורות ברשת. מחשב כבר היה, לא היה לי צורך בתוכנות מיוחדות. רכשתי חבילת אחסון לאתר שלי, הדפסתי כרטיסי ביקור, וזה הכל.

כדאי מאוד למצוא בבית חדר או פינת עבודה ולהשתדל לעבוד רק שם, וכן להחליט על שעות ביום המוקדשות לעבודה. אחרת, אם עובדים מכל מקום בבית ובכל שעה, המשפחה חווה אותך עובדת 24 שעות ביממה.

**ליאורה:** אני מאוד משתדלת לעבוד עד כמה שאפשר בשעות הבוקר והצהריים, בכל מקרה אני עוצרת את עבודתי להכנת ארוחת צהריים לילדים בחזרתם מבית הספר ויושבת איתם לארוחה משותפת, הילדים מאוד מעורבים בעסק, ושותפים מלאים בחדוות היצירה של העסק. הם מתלהבים על כל מוצר חדש.

**עינת ח.ד:** העסק מצריך השקעה מרבית ודורש אסרטיביות, יכולת התנהלות

**עינת ט:** העסק דורש ממני לדבר עם לקוח תוך כדי הרדמה של התינוקת על הידיים, להתחנן אל בתי הגדולה להנמיך את "יובל המבולבל" כשאני באמצע שיחה חשובה, להסתובב עם מגבונים בתיק ולנגב נזלת רגע לפני כניסתי לפגישה. העסק דורש תפקוד מלא גם אחרי לילה ללא שינה רציפה ולעיתים גם עבודה בשעות הלילה המאוחרות.

## אמהות והבית

**כולכן פה עקרות בית ואמהות לילדים. כיצד אתן מתמרנות בין העסק לבין תפקידכן כעקרות הבית?**

**שרי:** אני משלבת עבודה ובית ע"י חלוקה ברורה בין שעות העבודה (בבקרים לאחר שהילדים יצאו לגנים ולבתי הספר, ובשעות הערב המאוחרות), לשעות המוקדשות נטו לבית ולילדים

### שרי גרצמן

**שם העסק:** "פנים",  
קוסמטיקה פרא רפואית  
**תחום:** קוסמטיקה  
**שנת הקמה:** 2005  
**שעות פעילות:** 8:00-13:00,  
20:00-22:30  
**טל:** 054-6470868



### חוה פלדמן

**שם העסק:** חוה פלדמן  
**תחום:** עיצוב גרפיקה  
ופרוסום **שנת הקמה:** 2010  
**שעות פעילות:** זמינה 24  
שעות ביממה  
**טל:** 052-7161116

### בתיה ברוקמן

**שם העסק:** B2B  
**תחום:** שרותי משרד ומזכירה  
**שנת הקמה:** 2010  
**שעות פעילות:** 9:00-14:00  
**טל:** 052-7153476



כל העניין הוא למצוא מהו הדבר שמתאים לי ביותר, גם לי היו ניסיונות קודמים, היה לי עסק לטיפול שיאצו ויעוץ תזונתי, תקופה אחרת יציתי בבובות ומכרתי בירידים, עבדתי בכל מיני הפקות של פסטיבלים ואירועים... אבל רק בעסק הנוכחי אני מרגישה שאני מביאה את עצמי לידי ביטוי באופן מלא. התכונות החשובות ביותר, לדעתך, הן נחישות והתמדה.

**מהו התועלת הגדולה ביותר, (בנוסף להכנסה) שהוענקה לכן בעקבות פתיחת העסק?**

**ליאורה:** המון המון סיפוק. והרגשה נפלאה של מימוש היכולות בתחום האמנות והעיצוב.

**ליטל:** התועלת הגדולה היא "סיפוק עצמי" ומימוש פוטנציאלי שהיה ניחבה.

**בתיה:** כמו שצינתי מקודם, יותר מעורבות עם הסביבה, יותר ביטחון עצמי ויותר שמחה. זה כיף לעבוד במה שאת אוהבת.

**חווה:** היכולת לייצר את מעגל הלקוחות שלי בעצמי, אמונה בכישורים שלי, והכרות עם אנשים מענינים. יכולת לעבוד גם שאין חשק, ואין מישהו שלוחץ מלמעלה. דיבור עם אנשים

חשוב מאוד לקבל גב תומך מהמשפחה הקרובה.

**ליאורה:** להקמת עסק פרטי נדרש הרבה רצון להצליח ולהאמין שיש לך מה למכור לעולם... אצלי זה היה יחסית קל היות ואני עוסקת באמנות ניפוח ומשיכת סוכה, תחום מאוד ייחודי בארץ, וגם בעולם הגדול הוא עדיין נדיר ומיוחד.

**בתיה:** כל אישה שבאמת רוצה, יכולה!! התכונה שנדרשת היא רצון ולהאמין קצת בעצמה שהיא יכולה להצליח.

**ליטל:** אין ספק שכל אחת מסוגלת להקים עסק מהבית. בורא עולם חנן כל אשה ואשה בבניה יתרה. והתכונה העיקרית שנדרשת היא לאמץ הרבה כוח רצון ואמונה שאני מסוגלת.

**עינת ח.ד:** כל אחת יכולה להקים עסק ובכל מקצוע שהוא, העיקר הוא האמונה ביכולות האישיות שלנו והרצון להתקדם.

**שרי:** שאלה טובה, אני לא יודעת אם כל אישה, אך בודאי כל אישה שרוצה ומרגישה שיש לה מה לתת לעולם - יכולה עם הרבה אמונה ונחישות להקים עסק מצליח, החכמה היא הרי לא רק להקים עסק, אלא עסק מצליח שמפרנס ונותן תחושה טובה של הגשמה. לדעתך,

מול לקוחות, הקשבה ומקצועיות. צריך לדעת לשמור על איזון בין העבודה לחיים הפרטיים, ולכן יש שעות בהן אני פעילה וזמינה ללקוחותיי ושעות שבהן אני אך ורק עם משפחתי.

**ליטל:** העסק דורש ממני המון זמן, בעיקר בתחילת הדרך, והדבר הגיע גם על חשבון המשפחה. במשך הזמן למדתי שרצוי וחיובי להפריד בין העסק לבין הבית, ולהקצות שעות נכונות, שיאפשרו לי להקדיש את מיטב כוחותיי עבור משפחתי. מה שעדיין קשה לי, זה זמן הטלפונים שמגיעים בזמנים לא הכי נוחים. ועם הזמן אמצא גם לכך פתרון בע"ה.

**לאור ניסיונך, האם כל אישה יכולה להקים עסק מהבית? מה התכונה העיקרית שנדרשת לדעתך?**

**חווה:** לא כל אישה יכולה להקים עסק מבית. התכונה העיקרית הנדרשת היא אמביציה תמידית, שאפתנות, עקשנות ורצון עז. מוסגלות לעבוד ללא מסגרת ולייצר את המסגרת לעצמי.

**שרי:** כן. כל אישה יכולה אך היא צריכה למצוא את התחום שקרוב ביותר לליבה בכדי לפתח אותו לעסק. התכונה העיקרית היא אמביציה ושאפתנות,

## עינת טויזר

**שם העסק:** לומבי - בניית אתרים, ייעוץ והדרכה  
**תחום:** אינטרנט והדרכה  
**שנת הקמה:** ינואר 2007 **שעות פעילות:** שעות הבוקר ושעות נוספות בהתאם לצורך  
**טל:** 04-9995090  
**אתר:** www.lomby.co.il

**Lomby**  
אינטרנט בנובה העיניים

## ליאת סעדון

**שם העסק:** לומבי - אינטרנט בגובה העיניים  
**תחום:** בניית אתרי אינטרנט, יעוץ והדרכה **שנת הקמה:** ינואר 2007  
**שעות פעילות:** שעות הבוקר ושעות נוספות בהתאם לצורך.  
**טל:** 04-9995090  
**אתר:** www.lomby.co.il

**Lomby**  
אינטרנט בנובה העיניים

# התועלת העיקרית והמשמעותית היא שבאפשרותי לנהל את סדר יומי ולהקדיש את כל הזמן הדרוש לטובת הבית והמשפחה מבלי לפגוע במימוש שאיכותי המקצועיים



אני חושבת שהחלום, ואם מתרגמים את זה לעולם העסקי - החזון, הוא לב העניין, ברגע שאת מסוגלת לצייר לנגד עינייך את התמונה הזו, כל מה שנותר הוא להתקדם צעד צעד למטרה וכל קושי או מכשול הופך להיות אתגר והזדמנות לגדילה ולמידה. עוד טיפ קטן וחשוב, להיעזר באנשים שכבר עשו את הדרך לפנייך, זה נותן כוח ולפעמים אפילו מקצר את הדרך...

## 🔗 הכנסה לכלכלת הבית

**האם העסק הוקם כהכנסה עיקרית או כהגדלת הכנסה, האם ההכנסה מהעסק היא הכנסה מספקת?**

**עינת ח.ד.:** העסק הוקם בכדי להוות הכנסה עיקרית, וכמובן שככל שהעסק ימשיך להתפתח כך יהיה.

**בתיא:** העסק הוקם כחלום שיהיה כהכנסה עיקרית, עדיין העסק הוא בשלבים הראשוניים שלו ולכן עוד לא יכול להיות ההכנסה העיקרית.

**חווה:** העסק הוקם כהכנסה עיקרית. עצמאות בתחום כזה לא נותנת יציבות מיידית, יש חודשים עם הכנסה גדולה ויש חודשים שפחות, עם הרבה אמונה לאט לאט מגדילים קהל לקוחות

**עינת ט.:** עבורי זו היתה ההכנסה היחידה באותה תקופה. היא לא היתה הכנסה גדולה, אך מכיוון שלא נדרשתי לנסוע, להשקיע בחומרים ובמילא הייתי בבית וחסכתי עלות של מטפלת או גן ילדים, המעט הזה היה משמעותי עבורנו כמשפחה צעירה. כיום ההכנסה מהעסק היא משכורת של ממש ואני שותפה מלאה לפרנסת הבית.

להאמין בעצמך, בכישורים שלך והכי חשוב בבורא עולם. ולצאת לדרך....

**בתיא:** המסר שלי הוא שלא צריכים להתייאש ולחשוב שאנו לא נוכל להגיע לעסק עצמי אף פעם ושאינן סיכוי להצליח!! אין דבר כזה, כל מי שרוצה יכולה, לא משנה איפה היא נמצאת ואיזה יכולת כלכלית יש לה תמיד יש מה לעשות ולפתח את הדמיון שלנו. כל חלום יכול להפוך למציאות.



בחיוך ובמרץ בכל שעה וללא קשר למצב רוחי האישי.

**עינת ח.ד.:** היכולת לנהל עסק בכוחות עצמי, בזמנים שלי, המשתלב עם גידול ילדיי והגשמה עצמית של עסק ומקצוע שאני אוהבת ומצטיינת בו.

**שרי:** התועלת העיקרית והמשמעותית היא שבאפשרותי לנהל את סדר יומי ולהקדיש את כל הזמן הדרוש לטובת הבית והמשפחה מבלי לפגוע במימוש שאיפותיי המקצועיים, אם כל זאת שהעסק חשוב לי ביותר אני יכולה לתת לילדיי להיות הראשונים בסדר העדיפויות ובנוסף וחשוב ביותר: אני מאוד אוהבת את העבודה שלי, העסק נותן לי המון שמחה חיות ומוטיבציה וכשאמא שמחה כל הבית שמח!

**עינת ט.:** ביטוי אישי, הגשמה ויצירה!

**האם יש מסר שהייתן רוצות להעביר לנשים המתלבטות האם לפתוח עסק מהבית?**

**ליאורה:** כמובן שאם אישה מרגישה בטוחה בעצמה ומאמינה ביכולתה, ההמלצה שלי היא לפתוח את העסק, ולצאת לעצמאות.

**ליטל:** אין מה להפסיד בפתוח עסק מהבית, ואם לא תנסו לעולם לא תדעו אם יכולתם להצליח או לא. וברגע שעושים השתדלות רואים הרבה ברכה והצלחה.

**עינת ח.ד.:** אין יאוש בעולם "והכלל והעיקר לא להתפחד כלל" כל אישה יכולה להגשים את עצמה וכל ההתחלות הן קשות ותמיד יש מניעות בדרך אך סופן להתהפך לנעימות פשוט לא לפחד,

**חווה:** אזרי אומץ הקפידו לשמוע רק למעודדים, היי סבלנית. אלון גל אמר: תנסו, מקסימום זה יצליח. וזכרו: מצליחנים לעולם לא יוותרו, והמוותרים לעולם לא יצליחו.

**שרי:** תאמינו בעצמכן! תגשימו את שאיפותיכן זה מתשלם ביותר! הבית ירוויח מכל הבחינות.

**ליאת:** אם יש לך חלום - קומי והגשימי אותו!



# המכללה האזורית צפת לא מקצוץ אתגור...

**בוא ותראה איך המקצועיות שלנו  
בונה בשבילך את המחר!**

המכללה האזורית צפת הינה מרכז ללימודי מקצוע והכשרות מקצועיות. במכללה לומדים כ-400 סטודנטים הנהנים מיחס אישי, מורים מעולים, תנאי לימוד ברמה אקדמית, מעבדות משוכללות, ספרייה אקדמית עשירה, מערך חלגות לזכאים ועוד.

במכללה מגוון רחב של אפשרויות לימוד המתאימות לכל המגזרים, לכל החלומות ולכל הרמות:

## מזכירה / מסמכת האמ"ל

רכישת כלים להדרכת אמנות בחינוך הבלתי פורמאלי. תעודה מטעם מינהל התרבות והמכללה האזורית צפת.

## ויכוח משפחתי

קורס המעניק ידע לטיפול בגיל הרך 0-3. תעודה מטעם משרד התמ"ת ומהמכללה האזורית צפת.

## איפור מקצועי

רכישת ידע באיפור בשיטת רומן האיפור בועז שטיין. תעודה של בועז שטיין + תעודה של משרד התמ"ת + תעודה של המכללה האזורית צפת.

## גרפיקה ממוחשבת

לימוד תוכנות המאפשרות לעבוד כגרפיקאי/ת מהבית. תעודה מטעם משרד התמ"ת ומהמכללה האזורית צפת.

## ספואל א - 1

רכישת כלים תיאורטיים ומעשיים בתחום הספרות ועיצוב השיער. תעודה מטעם משרד התמ"ת ומהמכללה האזורית צפת.

## פדיאטר מניקול

רכישת ידע מקצועי לטיפול בכף היד והרגל. תעודה של המכללה האזורית צפת.

\*אפשרות לתשלום ע"ח הפיקדון

**המכללה האזורית צפת 04-6927750/40**



תושבי שיקום שכונות חצור, צפת, מרום הגליל זכאים להגיש בקשה למילגה. | ליעוץ אישי: 052-5342484 | [www.zefat.org.il](http://www.zefat.org.il)



# איך מקטינים את הוצאות הדלק

'לחיות נכון' מביא לכם 25 טיפים שיעזרו  
לכם לחסוך בדלק - כך תחסכו לא מעט  
כסף בהוצאות השוטפות שלכם.

9. מנוע שעובד קר גורם לצריכת דלק מופרזת של 30 אחוז. לכן, חשוב מאוד שבמוסך יבדקו את טמפרטורת העבודה של המנוע - וזה כולל בדיקת טרמוסטט ובדיקת מצנן המים - ופשוט לוודא שהמנוע עובד בטמפרטורה נכונה.

10. במידה ואתה מריח ריח של דלק, רצוי מאוד שתבוא לבדיקה במוסך. תתכן דליפת דלק באחד הצינורות. רצוי לבדוק את זה לא רק בגלל תצרוכת הדלק אלא גם מבחינה בטיחותית.

## • נסיעה בטוחה ושימוש נכון

11. יש להקפיד על תנועה חלקה וזורמת. לנסוע חלק ככל הניתן בלי

אפשר לרדת מ-1600 ל-1300, או מ-1300 ל-1100).

5. כדאי מאוד לבצע את הטיפולים השגרתיים בזמן - לפי הוראות יצרן. במסגרת הטיפולים יש להחליף מסנן שמן.

6. מסנן אוויר מומלץ להחליף פעם בשנה.

7. ניקיון מסנן האוויר, יעיל את תצרוכת הדלק במעל 10 אחוז.

8. צמיג תקין לא רק מציל חיים אלא גם חוסך. צמיג שחוק מעלה את תצרוכת הדלק. חשוב כמובן גם לשים לב ללחץ אוויר תקין - גם הוא יעזור לך לחסוך טיפה נזול שחור.

## • אחזקת רכב

1. האצות פתאומיות, בנוסף להיותם הרגלי נהיגה לא טובים, הם גורמים לבלאי לרכב ולתצרוכת דלק מוגברת.

2. מצמד(קלאצ') מחליק מגדיל את צריכת הדלק באופן משמעותי. חשוב לבדוק את תקינות מערכת ההילוכים.

3. יש להקפיד על בדיקות שמן. מדיד השמן צריך להיות בין שני קווי הסימון. הוספת שמן מעל הקו העליון מעלה מיידידת את תצרוכת הדלק.

4. מכונית קטנה משפיעה באופן משמעותי על צריכת הדלק. חישוב האם יש לכם סיבה להחזיק אוטו גדול, ושיקלו מעבר למכונית קטנה. (לא צריך 200 סמ"ק, אפשר גם 1800.



2. תחנות דלק באזור הפריפריה זולות בהפרש משמעותי מתחנות דלק באזור גוש דן.

3. תחנות דלק באזורי תעשייה זולות יותר מתחנות דלק על צירים ראשיים - הבדלים הנובעים ממחירי הנדל"ן היקרים.

22. ישנם כרטיסים שמעניקים הנחות על הדלק, צריך לזכור להשתמש בהם.

23. ישנם הסדרים של חברות מסוימות וועדי עובדים גדולים. כדאי לבדוק האם גם לכם יש הסדר כזה, זה מקנה הנחות.

24. לא להינעל על תחנה אחת. לבדוק כל הזמן מה המחירים ואיפה הכי זול. לפעמים שווה לנסוע עוד קילומטר בשביל תחנה זולה יותר.

25. לחפש את תחנת הדלק הכי זולה בעיר. זה חיסכון מצטבר משמעותי. (לפעמים צריך קצת להתאמץ להגיע אליהם אבל החיסכון שמשגיגים כדאי).

תודתינו נתונה למנחם הורביץ על עזרתו בעריכת הכתבה

את המאוורר עובד. אתה חוסך דלק במשך 5 דקות.

18. כשהרכב עומד, פעולת המנוע גוזלת הרבה דלק, באופן יחסי יותר מנסיעת סיום, לכן כשאתה עומד עם רכב פועל אתה מבזבז הרבה דלק. בעמידה מעל דקה או דקה וחצי מומלץ לדומם מנוע.

19. משקל המשא של הרכב משפיע מאוד על תצרוכת הדלק, כל 30 קילוגרם מיותר ברכב, מעלים את תצרוכת הדלק ב-1-2 אחוז.

20. מנשאים וגגונים מעלים את תצרוכת הדלק אף יותר, לכן רצוי מאוד למי שרוצה לחסוך בדלק גם להוריד את הדברים האלה.

## • תדלוק

21. מחירי הדלק משתנה בהתאם למיקום:

1. תלוי במספר התחנות שיש באזור, ככל שיש יותר תחנות באזור התחרות גדולה יותר והמחירים זולים יותר.

לבצע האצות או ללחוץ בפראות על הדוושה.

12. במהירות מעל המותר (110 קמ"ש) תצרוכת הדלק עולה ב-10% 15%.

13. במידה ויש לך רכב המצוייד בנהג אוטומטי (קרוז קונטרול) השימוש בו רצוי מאוד בעיקר בנסיעות מחוץ לעיר. (זה ישמור על מהירות יציבה והדוושה לא תזוז וכתוצאה מכך תצרוכת הדלק תהיה מינימאלית).

14. הגעת לרמזור, אתה נמצא בפקק או חס ושלום בסמיכות לתאונה ואתה עומד הרבה זמן - מעל דקה דומם מנוע! למה שהמנוע יעבוד ויצרוך דלק?

15. מחוץ לעיר, רצוי כמובן לנסוע עם חלונות סגורים כדי לא להגדיל את גרר השחיקה.

16. שימוש במזגן מעלה את תצרוכת הדלק ב-10 עד 15 אחוזים.

17. השתמש במזגן בצורה מבוקרת. לדוגמה, הגעת למחוז חפץ 5 דקות לפני הזמן, כבה את המזגן ותשאיר רק



# חוסכים עניינים



האם גם אתם נאנחים כאשר אתם שומעים את המילה 'חיסכון'? האם ניתן בכלל לחסוך כשהכסף אינו מספיק אפילו לחיי היומיום? שאלתם פעם את עצמכם איך ההורים שלנו הצליחו לגדל ילדים וגם לחסוך? ובכלל, איך מתכננים כזה דבר?

מאת: יעל לוי - צור

המפרנס הראשי בבית (בעל המשכורת הגבוהה יותר).

לדוגמה: אם ההכנסה החודשית היא 8,000 ₪ זהו הסכום הנדרש למימון מידי.

## חיסכון לטווח קצר

חיסכון כזה הוא חיסכון לטווח של כ-3 שנים ומיועד למימון תוכניות חשובות שאנו מבצעים אחת לתקופה, כמו החלפת רכב, נסיעה לחו"ל, חגיגות משפחתיות בטווח זמן הזה ועוד.

לצורך מימוש תוכניות כאלו, צריך שיהיה לנו סכום השווה לפחות לשתי משכורות המפרנס העיקרי. לפי הדוגמה הנ"ל לפחות סכום פנוי של 16,000 ₪.

## חיסכון לטווח בינוני

חיסכון כזה, הוא לתקופה של 6-7 שנים. לחיסכון זה יכולים להיות שימושים רבים כמו שיפוץ בית, הקטנת משכנתא, וכל מה שמתאים לכם

איך למעשה מתחילים לקבוע סדר עדיפות כאשר הכל נראה חשוב, כשיש כבר ילדים בגילאים שונים עם צרכים שונים, כשצריך לשלם משכנתא, אוכל, טלפון ועוד?

סדרי העדיפויות, היעדים והמטרות נקבעים לפי ההכנסות המשפחתיות והצרכים בחיי המשפחה.

כדאי לחסוך לכל מטרה / תקופה בנפרד, מאחר שרמת הסיכון/סיכוי שניתן לקחת בהשקעה משתנה בהתאם.

## חיסכון למימון מידי

במהלך השנה קורים לנו לא מעט דברים שגורמים לנו להוצאות שלא יכולנו לחשוב עליהם מראש,

כמו תיקון מכשירי חשמל גדולים (מקרר, מזגן, מכונת כביסה), נזילות בצנרת וכו'.

לצורך מטרות כאלו, משפחה צריכה שיהיה לה תקציב פנוי למימוש מידי בהתאם להכנסה החודשית של

חיסכון הוא למעשה שמירת כספים בהווה כדי שיוכלו לשמש אותנו בעתיד, כשהמחשבה על העתיד היא זו שבעצם מניעה אותנו לחיסכון.

מטרות החיסכון ועצם יכולתנו לחסוך משתנים מאדם לאדם וממשפחה למשפחה, אך ברור לנו, כהורים ובעלי המשפחות, שזהו נושא נצרך וחשוב מאין כמוהו, ובד בבד גם בהישג ידינו במידה כזו או אחרת. אם נבדוק למעשה את הוצאות החודשיות / השנתיות שלנו, נגלה, שיוכלנו לוותר על מוצר כזה או אחר או לחסוך מהוצאה כזו או אחרת לצורך העתיד.

מאחר ובימינו גם ניהול תקציב המשפחה הוא כמו ניהול עסק לכל דבר, עם הכנסות והוצאות, יש לתכנן את החיסכון ולקבוע יעדים ומטרות - כמו בכל עסק בשוק - ולעשות ככל האפשר לעמוד בהם ולהשיגם.

## קביעת סדר עדיפויות

הפעולה הראשונה בתכנון היא קביעת סדרי עדיפויות.



200 ₪ בחודש יכולים להביא לכם מיליון וחצי ₪

**התאימו את רמת הסיכון לטעמכם, לתקופת החיסכון ולסכום החיסכון. חשוב לא להתפתות לרמות סיכון גבוהות שיכולות לייצר יותר רווח, ומאידך להישמר מהשקעה חסרת סיכון על כל תיק ההשקעות. שימרו על פיזור השקעות, מותאם לתקציב ותוכניות.**

חיסכון כזה יכול לסייע בתשלום לימודי האוניברסיטה, לרכישת בית או לחתונה. במקרה זה, ניתן לתכנן חיסכון של לפחות 30,000 ₪ לילד - סכום המכסה לערך 3 שנות לימוד באוניברסיטה.

מאיפה מתחילים?

אז איך באמת פותחים 5 מסלולי חיסכון שונים שכשבו עולים רעשי הרקע של 'המשכורת מוגבלת', משכנתא, צריכה שוטפת והמינוס בבנק?

**כמה עצות חשובות לחיסכון:**

### **קבעו מסגרת תקציב**

'כללי אצבע' לקביעת התקציב לחיסכון למטרות השונות:

**חיסכון לטווח המייד:** הפקדה חודשית של 200 ₪ תסייע לנו להגיע לסכום הנדרש.

**חיסכון לטווח הקצר:** הפקדה חודשית של 300 ₪ תסייע לנו להגיע למטרתינו.

ולתוכניותיכם. החיסכון הנדרש לנושא זה הוא סכום של לפחות כ-50,000 ₪

### **חיסכון לטווח ארוך - פנסיה**

גיל הפנסיה זהו הגיל בו למעשה במרבית המקרים אנו לא מייצרים יותר הכנסה, אלא חיים ממה שצברנו במהלך שנות עבודתנו. על מנת שנוכל בגיל הפרישה לדאוג לבריאותנו, להיות עם יקירנו (ילדים, נכדים, חברים) ולחיות בכבוד, אנו צריכים לחסוך כבר כעת. גובה החיסכון המינימאלי הדרוש לשם כך הוא כמיליון וחצי ₪. נשמע הרבה? כך זה עובד...

**שכיר** חוסך ביחד עם מעבידו במשך כ-35 שנה. כך הוא מייצר הכנסה עתידית שהיא כ-70% מהכנסתו כיום.

**עצמאי** צריך לחסוך לבדו.

כדי ליצור 1000 ₪ בפנסיה יש צורך בצבירה של 200,000 ₪.

### **חיסכון לילדים**

חשוב לנו לדאוג לעתיד ילדינו ואנו רוצים את הטוב ביותר עבורם.

## איפה חוסכים

סוג החיסכון המתבקש הוא שמאפשר הוראת קבע בכל סכום שמתאים לנו, כללי משיכה ידועים מראש, סיכון / סיכוי מחושב, עלויות.

בין מגוון התוכניות העומדות לרשותך יש תוכניות חיסכון בבנקים לטווחים שונים המשלבים ביטחון בשמירה על הקרן, קרנות נאמנות סולידיות וכאלו

מקבלים הטבות אלו. יחד עם זאת יש לזכור, שמי שנהנה מההטבות הוא מי שמשלם מס...

## שימרו על גמישות

קיימים מוצרי חיסכון לטווחים ארוכים או בעלי נזילות מיידית. יש לשמור על פיזור גם במקרה זה על מנת שהחיסכון יותאם לתוכניות ללא ביצוע נזקים של משיכה בטרם עת.

כל מטבע יכולה להשפיע על העתיד שלכם



המגלמות פוטנציאל לרווח ו/או הפסד, קרנות השתלמות המשלבות הטבות מס עם תשואות נאות, קופות חיסכון בחברות הביטוח אשר משלבות חיסכון נאה, נזיל עם מרכיב ביטוח אשר שומר על החיסכון בזמן של אי כושר עבודה.

אז מה מתאים לנו?

לצורך זה יש להיעזר בשרות של יועץ ההשקעות בבנק או סוכן פנסיוני אשר יפרסו בפניכם את אפשרויות החיסכון אשר מותאמות לתוכניותיכם.

ולסיום, ברור שעל מנת שנוכל להתקדם עם התוכניות כדאי להתחיל לחסוך, לבדוק מה אפשר לעשות וטוב שעה אחת קודם!

יעל לוי (צור) סוכנת פנסיונית מורשה, בעלת רקע בנקאי עשיר בתחום החיסכון הפנסיוני, מומחית לתכנון פיננסי ופנסיוני.

**לעיתים יש צורך להתאזן בחשבון הבנק לפני שמתחילים לחסוך. לכן קובעים תאריך יעד. ככל שנתחיל מוקדם יותר כך סכום החיסכון שלנו יגדל ויתאים למטרותינו.**



**חיסכון לטווח בינוני:** קרן השתלמות היא תכנית מצוינת אשר מתאימה בדיוק לטווח זה.

**חיסכון לטווח ארוך:** יושבים עם המעסיק/סוכן פנסיוני ובודקים האם אכן יש חיסכון ולאן מופקד והאם יש אפשרות לעדכן/לשדרג כדי להגיע עם מקסימום חיסכון לפרישה.

**חיסכון לילדים:** חיסכון של 100 ₪ לילד מתוך קצבת הילדים שמקבלים עבור כל ילד מרגע לידתו.

## עושים סדר בניירת

אוספים את כל הניירת שמגיעה הביתה בנושא ביטוחים והשקעות וממיינים ובודקים אותם. לרבים מאיתנו ישנן תוכניות ביטוח ישנות 'מסולקות', קופות גמל נשכחות וכי' שיכולים לשמש כבסיס התחלתי לחלק מהתוכניות שקבענו.

## החליטו מתי

לעיתים יש צורך להתאזן בחשבון הבנק לפני שמתחילים לחסוך. לכן קובעים תאריך יעד. ככל שנתחיל מוקדם יותר כך סכום החיסכון שלנו יגדל ויתאים למטרותינו.

## דמי ניהול ועמלות

התשלומים הללו מקטינים את הרווח אך הם בלתי נמנעים נהלו מו"מ וקבלו את ההנחה המרבית שניתן.

## סיכון מול סיכוי

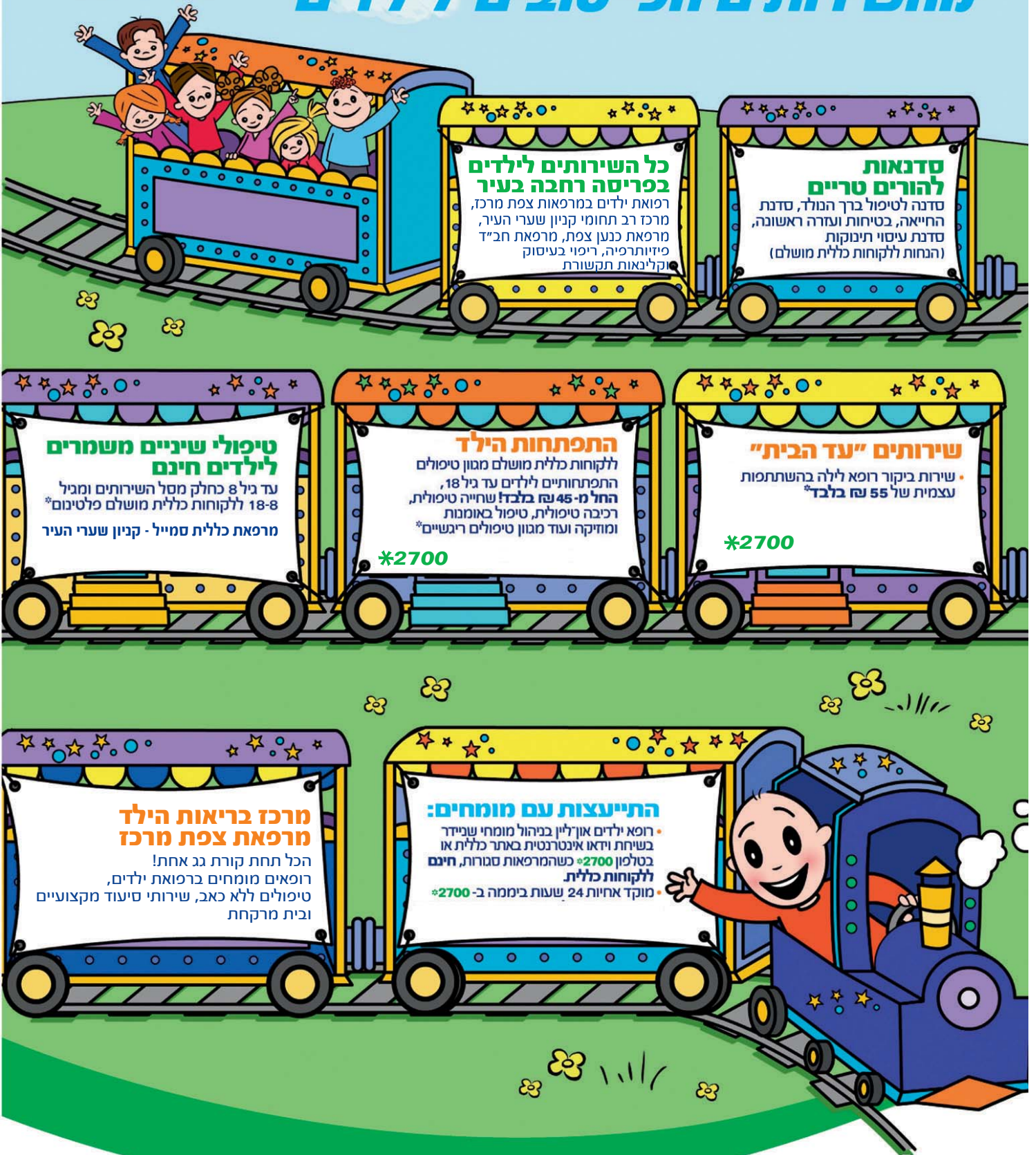
התאימו את רמת הסיכון לטעמכם, לתקופת החיסכון ולסכום החיסכון. חשוב לא להתפתות לרמות סיכון גבוהות שיכולות לייצר יותר רווח, ומאידך להישמר מהשקעה חסרת סיכון על כל תיק ההשקעות. שימרו על פיזור השקעות, מותאם לתקציב ותוכניות.

## הטבות מס

במוצרים לטווח ארוך ובינוני (פנסיה, קופות גמל וקרן השתלמות) ישנן הטבות מס. וודאו כי אכן אתם



# לקוחות כללית בצפת נהנים מהשירותים הכי טובים לילדים



## כל השירותים לילדים בפריסה רחבה בעיר

רפואת ילדים במרפאות צפת מרכז, מרכז רב תחומי קניון שערי העיר, מרפאת כנען צפת, מרפאת חב"ד פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק וקלינאות תקשורת

## סדנאות להורים טריים

סדנה לטיפול ברך הנוול, סדנת החייה, בטיחות ועזרה ראשונה, סדנת עיסוי תינוקות (הנחות ללקוחות כללית מושלם)

## טיפול שיניים משמרים לילדים חינם

עד גיל 8 כחלק מסל השירותים ומגיל 18-8 ללקוחות כללית מושלם פלטינום\* מרפאת כללית סמייל - קניון שערי העיר

## התפתחות הילד

ללקוחות כללית מושלם מגוון טיפולים התפתחותיים לילדים עד גיל 18, החל מ-45 ש"ח בלבד! שחייה טיפולית, רכיבה טיפולית, טיפול באומנות ומחיקה ועוד מגוון טיפולים ריגשיים\*

\*2700

## שירותים "עד הבית"

שירות ביקור רופא לילה בהשתתפות עצמית של 55 ש"ח בלבד\*

\*2700

## מרכז בריאות הילד מרפאת צפת מרכז

הכל תחת קורת גב אחת! רופאים מומחים ברפואת ילדים, טיפולים ללא כאב, שירותי סיעוד מקצועיים ובית מרקחת

## התייעצות עם מומחים:

• חפא ילדים און ליין בכיול מומחי שניידר בשירות יודאו אינטרנטית באתר כללית או בטלפון \*2700 כשהמרפאות סגורות, חינם ללקוחות כללית

• מוקד אחיות 24 שעות ביממה ב- \*2700





הכי טובה למשפחה

מומחי הכללית  
בצפון ממליצים:

# הכי טוב בבית

תאונות אינן קורות בדרך כלל, הן נגרמות. לכן, עם משנה זהירות, ניתן למנוע אותן. במרפאות כללית ובבתי החולים של שירותי בריאות כללית הצטבר ניסיון וידע מ-100 שנות טיפול וריפוי שהכללית מגישה בכל אתרי השירות שלה במגוון תחומי חיים, בין השאר בתאונות המתרחשות בסביבה הקרובה ובבית. בכתבה שלפניכם, טיפים למניעת תאונות בית משירותי בריאות כללית

## מאת: טליה שני

האוכלוסייה הפגיעה ביותר. בנים נפגעים הרבה יותר מבנות כש-63% מהנפגעים הם בנים ורק 37% הן בנות. גם ילדים גדולים יותר ובני-נוער הם אוכלוסיה פגיעה לתאונות.

מרבית הפגיעות מתרחשות בבית ובסביבה הקרובה אליו, בחצר, שם מבלים רוב התינוקות והילדים את מרבית שעות היום. ילדים גדולים יותר נפגעים בעיקר במגרשי המשחקים.

מה ניתן לעשות כדי למנוע תאונות? הדבר הראשון המתחייב במניעת תאונות, הוא ההשגחה על הילדים. וככל שהם קטנים יותר, ההשגחה צריכה להיות צמודה יותר.

יחד עם זאת, כדאי גם לנקוט במספר פעולות של ארגון וסידור הסביבה שיצמצמו את הסיכוי לתאונות השונות:

### מהם הגורמים לתאונות בבית?

הפגיעה השכיחה ביותר היא **נפילות** - ממדרגות, מחלונות, ממרפסות, מגגות ומרהיטים כגון: מיטה, כסא וכד'.

תאונות שכיחות נוספות הן:

**כוויות** - הנגרמות ממשקאות חמים, מים רותחים, אש, שמן חם או מחומרים כימיים;

**הרעלות** - מחומרי ניקוי, הדברה או מתרופות;

**חנק** - מדברי מזון או מחפצים וצעצועים קטנים;

**חתכים וחבורות** - מחפצים חדים או שבורים;

**טביעות** - באמבטיה או בגיגית.

### מי הם הנפגעים ביותר בבית?

תינוקות וילדים עד גיל 4, ובמיוחד בגילאי שנה עד שנתיים, הם

תאונות בית אצל ילדים, הן לצערנו תופעה נפוצה. יש כאלו החושבים שהן עניין של גורל, אך העובדות מוכיחות שתאונות נגרמות בדרך כלל עקב חוסר תשומת לב וחוסר זהירות. לכן, אם נזהר וננקוט בפעולות הדרושות - אפשר יהיה למנוע גם אותן.

ילדים בטבעם סקרנים מאוד ולכן הם בודקים ונוגעים בכל מה שבא לידם. הילדים גם מפתיעים אותנו פעמים רבות בהתפתחותם המהירה וביכולותיהם - התינוק יכול להתהפך בזמן שלא ציפינו, לאחוז בחפצים כשלא ראינו ועוד, בלי מודעות לסיכונים שמתלווים לכל פעולה שהוא עושה. לכן, מתפקידנו כהורים ומטפלים המחויבים לשמור על ילדינו - לספק להם סביבה טובה ובטוחה עם התחשבות ביכולות ובצרכים המשתנים שלהם.



הבית מלא מכשולים שצריך להזהר מהם



### למניעת נפילות:

• חשוב להתקין מעקה בטיחות תיקני על כל גג, בכל מרפסת ובכל גרם מדרגות. סורגי המעקה צריכים להיות אנכיים במרווח של 10 ס"מ בין סורג לסורג. אין להתקין מעקה המאפשר טיפוס של ילדים עליו.

• אסור בשום אופן לתת לילדים לשחק על גג או על מרפסת שאין בהם מעקה.

• נפילה מן החלון ניתן למנוע על ידי התקנת סורגים במרווח של 10 ס"מ בין אחד לשני, או באמצעות הגבלת פתיחת החלון ל-10 ס"מ בלבד.

• אין להשאיר תינוק לבדו, ואפילו לשנייה אחת, על מיטת ההורים או על כל משטח גבוה שהוא.

• יש לדאוג שמעקה מיטת התינוק/ הילד יהיה גבוה מספיק, כך שלא יוכל לטפס עליו וליפול.

### למניעת כוויות:

• יש לקצר את חוט הקומקום החשמלי וחוט המיחם על ידי גומייה, ולהרחיק אותם מקצה השיש או השולחן, כדי למנוע אפשרות שהילד ישפוך על עצמו מים רותחים.

• בישול על הרצפה מסוכן ביותר - לא ניתן לבשל על הרצפה ולהשגיח בזמנית על הילד.

• בזמן בישול על כיריים, רצוי להשתמש בלהבות האחוריות ולשמור שידיעות הסירים יפנו פנימה ולא יבלטו החוצה.

• אין להשאיר כלים חמים (סירים, מגהץ וכדומה) על הרצפה בטווח השגתו של הילד.

• אין לבשל או להחזיק תבשיל, משקה חם או סיגריה בשעת החזקת הילד ובסמוך אליו.

### למניעת הרעלות:

• יש לאחסן תרופות, חומרי ניקוי והדברה וחומרים דליקים במקום גבוה ו/או נעול, הרחק מטווח השגתו של הילד, שלא יהיה באפשרותו להגיע אליהם.

• אין לאחסן חומרי ניקוי והדברה בבקבוקי שתייה. זה נראה תמים, אך זה מסוכן, בטעות יכולים התינוק או הילד לחשוב שזהו משקה ולשתות אותו.

• תרופה איננה סוכרייה. לא כדאי לקרוא לה כך, כדי שהילד לא יחשוב שניתן לקחתה סתם כך ובאופן חופשי.

### למניעת טביעות:

• טביעות מתרחשות במהירות ובדממה והן קטלניות במיוחד. ילד



עד גיל חמש שנים, חייב להיות תחת השגחת מבוגר במשך כל זמן הרחצה באמבטיה, או בגיגית.

• יש לרוקן ממים מיד לאחר השימוש את הגיגית, הדלי או האמבטיה.

• חשוב ללכת לחופי רחצה ובריכות בהם יש מציל - אין להיכנס למים כשאין מציל!

• צריך להשגיח כל הזמן על הילדים - גם ליד מים רדודים.

### למניעת חנק:

• חשוב להרחיק מטווח השגתם של תינוקות ופעוטות חפצים קטנים וכל דבר קטן שיכול להיכנס לתוך קופסת פילם.

• כדי למנוע חנק ממזון יש להרגיל את הילד לאכול בישיבה.

• נקניקיות וכדומה יש לחתוך לאורך ואחר כך לרוחב. אין לחתוך נקניקיות לטבעות.

• אין לתת לילדים מתחת לגיל 5 לאכול פיצוחים כגון: גרעינים, בוטנים, אגוזים וסוכריות קשות למיניהם.

• ילדים עלולים להסגר בתוך מקררים ישנים, ארונות או ארגזים, ולהיחנק. יש להסיר את כל הדלתות ממקררים ומארונות נטושים.

### למניעת תאונות מחוץ לבית:

• תוך כדי משחק, הילד אינו ער לסכנות שסביבו. דאגו שילדכם ישחק רק בחצר או במגרש משחקים ולא בקרבת מכוניות כגון במגרש חנייה או ברחוב.

• דאגו שהילד ישחק במגרשי משחקים בהם המתקנים תקינים ולא שבורים.



# נסיעה טובה

אחת ההחלטות החשובות אחרי רכישת דירה, היא ההחלטה על רכישת רכב. וכאן עולות שאלות ותהיות רבות, כגון: איזה רכב מומלץ לרכוש והיכן? מה כדאי לדעת לפני שרוכשים? ממה להיזהר? האם אנחנו צריכים רכב קטן, משפחתי, או שאולי מתאים לנו דווקא להתפנק ברכב מנהלים? בכתבה זו ננסה לתת מענה לשאלות, לבטים ותהיות שעולות לפני רכישת רכב משומש.

מאת: צוות דיל מוטורס

רכבים יפניים מוגדרים כרכבים אמינים עם שכיחות תקלות נמוכה יחסית, לעומת מכוניות אירופאיות בהן כמות התקלות גדולה יותר.

שבעה קטגוריות של רכבים ישנם - אליהם ניתן לשייך כמעט את כל סוגי הרכבים הקיימים בשוק:

## 1. רכבים קטנים (מיני):

נפח מנוע עד 1400 סמ"ק. תיבת הילוכים אוטומטית או ידנית.

לדוגמא: יונדאי גטס, סווקי איגניס, פיג'ו 206, פיאט פונטו, טויוטה יאריס, שברולט אוואו, ועוד.

משמש בדרך כלל כרכב משני בבית לנסיעות העירוניות. צעירים משתמשים בו כרכב עיקרי ולכל מטרות הנסיעה - גם לבינעירוניות.

## תצרוכת דלק:

מהו המושג צריכת דלק, מה יכול להשפיע על צריכת הדלק וכיצד ניתן לשפר את תצרוכת זו?

צריכת דלק גבוהה: 1 ליטר ל 5-8 ק"מ נסיעה.

צריכת דלק בינונית: 1 ליטר ל 9-12 ק"מ נסיעה.

צריכת דלק נמוכה: 1 ליטר ל 13 ק"מ ומעלה.

יש לציין כי צריכת הדלק מושפעת מסוג הרכב, נפח המנוע, תיבת הילוכים (אוטומטית או ידנית), אופי הנסיעה, צורת הנהיגה, לחץ האוויר בצמיגים ועוד.

## אמינות:

אמינות הרכב מוגדרת לפי ממוצע שנתי של כמות התקלות ברכב.

לפני הכל, עלינו להכיר כמה פרמטרים חשובים שישפיעו על בחירת הרכב שלנו וכן את קטגוריות הרכבים - כך נוכל לבחור את הרכב המתאים לעצמנו וליכולותינו.

בבחירת הרכב ישנם כמה פרמטרים חשובים מאוד. למשל:

- בטיחות ורמת אבזור • תצרוכת דלק • אמינות • סחירות ושמירת ערך נוחות •

## בטיחות:

נושא הבטיחות הינו נושא מורכב הטמון בחובו מגוון גדול של נושאים - למרות שרובנו המכריע משייך את רמת הבטיחות לכושר עמידות של הרכב בתאונת דרכים חלילה וחס.

גם לדעת מי היו  
הבעלים הקודמים  
שלו ומי נהג בו.  
חשוב שהם יהיו  
אמינים - כי לא  
ניתן לאדם רגיל  
מן השורה לראות  
את הבעיות שיש  
בתוכו וניתן לקנות  
רכב הנראה יפה  
כלפי חוץ את  
חלקיו מלאים  
בעיות שיגרמו  
לכם להוציא  
הוצאות רבות  
ימים ספורים  
לאחר הקניה.

עלינו לבחון את  
המצב הנוכחי  
שלנו: באיזה רכב  
אנו משתמשים  
כרגע? מה הוא  
השיקול המניע  
אותנו לקנות  
רכב חדש:  
האם זה שינוי  
של הסטאטוס  
המשפחתי שלנו,  
או שמא הרצון  
להתקדם ולשדרג

לדוגמא: מאזדה 6, פורד מונדאו,  
פיג'ו 407, שברולט אפיקה, סיטרואן  
C5, הונדה אקורד, ועוד.

אופייני לראות ברכבים אלו מנהלים  
וכדומה. הרכב משמש בעיקר לנסיעות  
בין עירוניות. מתאפיין ברמת נוחות  
(קיים דגש על הנדסת אנוש) ובטיחות  
(הרכב מצויד בכמות גדולה של אביזרי  
בטיחות).

בגלל נפח המנוע הגדול (מעל 200  
סמ"ק) תצרוכת הדלק הממוצעת  
גבוהה מהרגיל.

קבוצת המנהלים מתאימה למי  
שמחפש רכב גדול, נוח ובטוח, בעל  
נפח מנוע גדול, שבעיות חניה ותצרוכת  
הדלק היא בעיה של מישהו אחר  
והנוחות והבטיחות הם מעל הכול.

#### 4. רכבים משפחתיים (ואן/מיני ואן):

רכבים בעלי 6-7 מקומות ישיבה.  
נפח מנוע 2000 ומעלה. תיבת הילוכים  
אוטומטית.

לדוגמא: מאזדה MPV, קאיה קרניבל,  
קאיה קרנס, מאזדה 5, קרייזלר וויג'ר,  
יונדאי טרג'ט, ועוד.

פתרונות מעולים למשפחות מעט  
גדולות (הורים+ארבעה עד חמישה  
ילדים).

תא הנוסעים מרווח ומתאים  
למשפחה הגדולה, תוך דגש על אביזרי  
נוחות כגון: מזגן מפוצל, חלונות כהים,  
מערכת שמע משוכללת, חלון בגג  
(-במס' דגמים), תא מטען גדול, ועוד.

קבוצת רכבים זו מתאפיינת בתצרוכת  
דלק נמוכה עד בינונית (ישנם גם  
דגמים עם צריכה גבוהה).

קבוצת רכבי המיני, מתאימה למי  
שצריך רכב קטן, אצל מי שתצרוכת  
הדלק מהווה שיקול ולמי הוצה  
להתגבר על בעיות חניה.

#### 2. רכב משפחתי:

נפח מנוע 1400-1800 סמ"ק. תיבת  
הילוכים אוטומטית או ידנית.

לדוגמא: הונדה סיויק, מאזדה לנטיס,  
מאזדה 3, רנו מגאן, פורד פוקוס, ניסן  
אלמרה, ועוד.

משמש בדרך כלל כרכב עיקרי בבית  
ומיועד לכל מטרות הנסיעה כולל  
הבינעירוניות (בדרך כלל כאשר הוא  
היחיד בבית).

תצרוכת הדלק משתנה בין הדגמים  
ונעה בין תצרוכת דלק בינונית לגבוהה.  
(גבוהה במיוחד כאשר משקללים  
נסיעה עירונית עם תיבת הילוכים  
אוטומטית).

רמת הבטיחות בינונית עד גבוהה -  
בהתאם לכמות אביזרי הבטיחות שיש  
ברכב.

קבוצת המכוניות המשפחתיות  
מתאימה למשפחה הישראלית  
הממוצעת ( - הורים ושניים עד שלושה  
ילדים). תא המטען ממוצע עד גדול.

#### 3. רכב מנהלים:

נפח מנוע 1800 ומעלה. תיבת הילוכים  
אוטומטית בלבד.





אחזקה שוטפת של הרכב תמונע הוצאות גדולות על נזקים

לאחר מכן, עלינו כמובן לוודא לפי נתוני ההוצאות שלמעלה שהבחירה שלנו תתאים אכן לכל צרכנו הן מבחינת המשפחה, צרכי הנסיעה ויעדיו וכמובן מבחינת ההוצאות הנלוות לרכישה ולשימוש ברכב. לדוגמא: אם אתם צעירים ללא ילדים וזקוקים לרכב בעיקר לנסיעות עירוניות, אין טעם שתרכשו רכב גדול. הרכישה והאחזקה תהיינה בדרך כלל יקרות יותר והחניה נוחה הרבה פחות. במקרה כזה עדיף כמובן לרכוש רכב קטן. לעומת זאת, אם הרכב נועד להסעת המשפחה או שאתם זקוקים לתא מטען גדול, כדאי שתבחרו ברכב משפחתי.

כמו כן עלינו לבדוק: מה תהיה אופי הנסיעה שלנו? מה מידת הקמ"ש שהרכב יגמע בממוצע ליום/לשנה? האם זה יהיה הרכב העיקרי שלנו או המשני?

בנוסף לכך ישנם דברים נוספים שחשוב מאוד לבדוק. לדוגמא, כמה קילומטרים נסע הרכב המדובר. חשוב לדעת, שאחד הגורמים המשפיעים ביותר על מחיר הרכב, הוא מספר הקילומטרים אותם עבר. רכב שנסע פחות שווה יותר ולהיפך.

חשוב גם לבדוק מהן ההוצאות השוטפות של הרכב, כגון טיפולים תקופתיים, אחזקה שוטפת, עלות האגרות, וכדומה.

בנוסף, חשוב גם לדעת מי היו הבעלים הקודמים שלו ומי נהג בו. חשוב שהם יהיו אמנים - כי לא ניתן לאדם רגיל מן השורה לראות את הבעיות שיש בתוכו וניתן לקנות רכב הנראה יפה כלפי חוץ את חלקי מלאים בעיות שיגרמו לכם להוציא הוצאות רבות ימים ספורים לאחר הקניה. כמו כן, אם הנהגים לפניכם היו שוכרים, צעירים או חברות ליסינג, סיכויים רבים שהרכב שחוק מנהיגה לא מרוסנת - כתוצאה טבעית מהתנהגותם של כאלו הנהגים ללא אחריות או כאלו שהרכב אינו שלהם.

קנייה טובה ונכונה, והעיקר, תיסעו בזהירות

כרכבי השטח מאפשרים להם ניידות בתוך שטח העבודה.

### 6. רכבים מסחריים קטנים:

מנוע דיזל. תיבת הילוכים ידנית.

לדוגמא: רנו קנגו, סיטרואן ברלינגו, פורד קונקט, ועוד.

רכבי עבודה ברך כלל. מיועדים לרוב להעמסת מטענים קטנים. יכולים לשמש גם כרכבים משפחתיים.

### 7. רכבים מסחריים גדולים

(טנדר):

רכבי 4\*4 או 2\*4. מנוע דיזל. תיבת הילוכים ידנית (יש מעט אוטומט).

לדוגמא: טנדר טויוטה, טנדר מאזדה, טנדר מיצובישי, טנדר איסוזו, ועוד.

משמשים בדרך כלל למטרות עבודה בלבד.

### ההחלטה:

כעת, לאחר שהכרנו את הדברים החשובים ואת סוגי הרכבים אנו יכולים לנסות ולהתאים לאורם את הרכב הטוב והמתאים ביותר עבורנו.

ראשית, עלינו לבחון את המצב הנוכחי שלנו: באיזה רכב אנו משתמשים כרגע? מה הוא השיקול המניע אותנו לקנות רכב חדש: האם זה שינוי של הסטאטוס המשפחתי שלנו, או שמא הרצון להתקדם ולשדרג?

הרכב מצויד במנוע בעל נפח גדול (בגלל משקל הרכב והמטען).

תצרוכת הדלק ברכבים שבקבוצה זו היא גבוהה, כמו כן היא רמת הבטיחות והנוחות שברכבים אלו.

קבוצת רכבי הוואן והמיני ואן מתאימה למשפחה גדולה, אך צריכים לקחת בחשבון גם את צריכת הדלק ואת האחזקה השוטפת היקרה יותר שלו.

### 5. רכבי פנאי ושטח:

מוגדרים 'ג'יפים' או רכבי שטח 4\*4. 5-7 מקומות ישיבה (ארוך או קצר). מנוע בנזין או דיזל. תיבת הילוכים אוטומטית או ידנית.

לדוגמא: טויוטה לנד קרוזר, מיצובישי פג'רו, ניסן טרנו, הונדה CRV, קאיה סורנטו, ועוד.

פתרון מצוין למטייל ההרפתקן ולמשפחות המטיילים בחיק הטבע, שרוצים להגיע עם הרכב לכל מקום ולא יכולים לעשות זאת עם רכב המשפחה.

מתאיין ברמת אבזור, נוחות ובטיחות גבוהה. מצויד בנפח מנוע גדול. תצרוכת הדלק גבוהה מהממוצע וכמו כן רמת האחזקה השוטפת יקרה מהממוצע.

ברכבי שטח משתמשים גם קבלנים לעבודות עפר, חקלאים, פקחי שמורות טבע, שירותי ביטחון, ועוד,



## אופניות סילאן וטחינה מקמח מלא



בתבנית, חותכים את הרולדה עם סכין חדה עד לחצי הגובה (לא לרדת עם הסכין עד הסוף, זה רק לסימון) ומכניסים לתנור שחומם מראש ל-180 מעלות ואופים עד להזהבה קלה (- בסביבות 20-25 דקות). לאחר שהעלה מצטנן מעט, מפרידים את החתיכות לפי הסימון.

### אופן ההכנה:

מערבבים את הקמח, המים הרתוחים, השמן וקורט המלח בקערה לשים עד קבלת בצק רך ונוח לעיבוד מחלקים את הבצק ל-3 ומרדדים כל חלק לעלה דק ככל הניתן (להיזהר שלא שיקרע) שופכים מעל העלים סילאן וטחינה (הם כבר יתערבבו יחד כמו שצריך, לא לדאוג) ומורחים על כל העלה לאחר מכן, מגלגלים לרולדה בעדינות.

### רכיבים:

3 כוסות קמח מלא  
3/4 כוס שמן  
1 כוס מים רותחים  
קורט מלח

### מילוי:

סילאן  
טחינה גולמית

# אנמיה

## בקרב ילדים



### מדריך לרפואה מונעת

מאת: טליה שני

מהן הסיבות להופעת אנמיה ומהם המאפיינים שלה? מה הקשר בין אנמיה להמוגלובין נמוך ואיך אפשר למנוע אנמיה שנובעת מחוסר ברזל? כל השאלות וכל התשובות

- דימום מוגבר.
- ייצור מופחת של תאי דם אדומים.
- הרס מוגבר של תאי דם אדומים.

הסיבה השכיחה ביותר להתפתחות אנמיה בכלל, היא דימום, אבל הסיבה השכיחה ביותר להתפתחות אנמיה בקרב ילדים היא חוסר ברזל, שעל-פי רוב נובע מבעיות תזונה ועיכול.

היילוד הבריא נולד עם רמה גבוהה של המוגלובין, אשר מתפרק במהלך החודשיים או שלושת החודשים הראשונים לחייו. הברזל שמשחרר מכדוריות הדם האדומות של היילוד, נותר בגוף ומשמש לייצור דם עד גיל ששה או תשעה חודשים. אנמיה שמתפתחת לאחר גיל זה ועד גיל שנתיים, נובעת משימוש בפורמולות שלא חוזקו בתוספת ברזל או מכמויות

הגוף, ובד בבד להרחיק מהן פחמן דו-חמצני, שהוא מוצר פסולת של הרקמות.

#### מה הקשר בין תאי הדם האדומים לבין המוגלובין?

תאי הדם האדומים מורכבים בראש וראשונה ממים ומחלבון אדום הקרוי המוגלובין - ובו טמון סוד כוחו של התא האדום בנשיאת החמצן, שהוא תנאי הכרחי לקיום החיים. החלק המרכזי במבנה של המוגלובין הוא חלקיק (אטום) של ברזל שנצמד לחמצן כמו מגנט. יכולתו של המוגלובין לקשור לעצמו חמצן בריאות ולשחרר אותו ברקמות הגוף.

#### מהן הסיבות להופעת אנמיה?

אנמיה תפתח באחד משלושת המצבים הבאים:

אנמיה (Anemia) היא שם כולל לכמה מחלות, שהמשותף לכולן: תכולה נמוכה של המוגלובין בדם או חסר בתאי דם אדומים, שיכולים לשאת את המוגלובין. אולם לפני שמדברים על אנמיה בכלל ועל אנמיה בקרב ילדים בפרט, חשוב להבין כמה מושגים בסיסיים על הדם ותפקידיו.

הדם הוא נוזל צמיגי וניתן לחלק אותו לשני מרכיבים עיקריים: החלק הנוזלי (פלזמה) שתופס 55 אחוזים מהרכב הדם והחלק התאי שתופס 45 אחוזים מנפח הדם. מקור צבעו הארגמני של הדם הוא מתאי הדם האדומים.

#### מה תפקידם של תאי הדם האדומים?

תפקידם של תאי הדם האדומים (אריטרוציטים) הוא לשאת חמצן שקשור לברזל לכל אחת מרקמות

גדולות מדי של חלב פרה, שספיגת הברזל ממנו פחות יעילה.

### מהם המאפיינים החיצוניים של אנמיה בקרב ילדים?

המאפיין הבולט יהיה חיוורון. חלק מהילדים יהיו גם לא שקטים. תופעה נוספת, אם כי לא מאוד שכיחה, היא הנטייה להכניס לפה דברים לא שיגרתיים כגון קרח או חול. כאשר רמת ההמוגלובין יורדת באופן משמעותי יותר, יכולים להתפתח סימנים אופייניים נוספים: עצבנות יתר, חוסר תיאבון, דופק לב ונשימה מהירים.

בגיל מבוגר יותר, למחסור בברזל עלולה להתלוות גם ירידה בכושר הקשב והריכוז ובערנות וירידה בהישגים בלימודים.

### איזה עוד סיבות יכולות לגרום לאנמיה בקרב ילדים?

הסיבה השכיחה ביותר של אנמיה בקרב ילדים היא כאמור מחסור בברזל, אך יש סיבות רבות אחרות:

• אנמיה שנובעת מדימום - יכולה להופיע בעקבות תאונה, פציעה או ניתוח.

• אנמיה שנובעת מייצור מופחת של כדוריות אדומות - יכולה להתפתח כתוצאה ממחסור בוויטמין B12 או מחסור בחומצה פולית.

• בקבוצת האנמיות שמתפתחות בעקבות הרס מוגבר של תאי דם אדומים נמצאים מחלות גנטיות ותורשתיות הכרוכות בהרס מוגבר של תאי דם אדומים, כדוגמת נזק לתאי הדם האדומים שנגרם כתוצאה מפעילותה של מערכת החיסון עצמה כשפעילותה משתבשת והיא מזהה את כדורי הדם האדומים כגופים זרים ולכן הורסת אותם.

• מחסור באנזים G6PD - האנזים G6PD נמצא בכל תאי הגוף ותפקידו להגן מפני נזקי חמצון, הנגרמים בחילוף החומרים. אנזים זה חשוב במיוחד לתפקוד התקין של כדוריות הדם האדומות. הפרעת תפקוד ומחסור באנזים G6PD הם הבעיה האנזימטית התורשתית הנפוצה ביותר בעולם ויותר מ-400 מיליון אנשים ברחבי תבל לוקים בה. מקור הפרעה הוא באחד הגנים שיושבים על כרומוזום.

בישראל, אנו שומעים לעתים קרובות על הטיפוס הים תיכוני של המחלה והוא ידוע גם בשם העממי "אלרגיה לאכילת פול". חסר באנזים

G6PD נפוץ בשיעור גבוה יותר בקרב יוצאי כורדיסטאן וצפון עיראק, אך הבעיה מוכרת גם בעדות נוספות.

• טלסמיה - סוג נוסף של מחלה תורשתית הגורמת לאנמיה נקראת טלסמיה. זו היא קבוצת מחלות תורשתיות בחומרות שונות, שמקורן בליקוי בייצור אבני הבנין של ההמוגלובין. כתוצאה מכך, כדוריות הדם האדומות נהפכות לשבירות וחשופות להרס. המחלה נדירה, אבל שכיחה יותר בארצות הים התיכון, צפון אפריקה ודרום מזרח אסיה. למרבה המזל, רוב החולים במחלה זו בארץ סובלים מצורתה הקלה, אשר עלולה להתבטא באנמיה קלה בלבד.

• אנמיות נדירות עוד יותר קשורות בצורות לא תקינות של כדוריות הדם האדומות וסוגי המוגלובין פתולוגיים. יש גם אנמיות שנובעות מפגמים בפעילות מוח העצמות, שמתבטאים בירידה בייצור של ההמוגלובין.

על מנת למנוע אנמיה בתינוקם - לפחות מהסיבה המרכזית שלה עקב מחסור בברזל - מומלץ לתת ברזל החל מהחודש הרביעי. חבל שלא יגדל כמו שהוא יוכל לגדול.

חוסר תיאבון, מאפיין לזיהוי רמת מוגלובין נמוכה



# יש לי תלום!

מאת: רפאל מלכא



'מה אתה רוצה להיות כשתגדל?', אענה ללא ספק - 'קוים!'. כבר ראיתי בדמיוני את עצמי לבוש בחליפה, חבוש צילינדר לראשי וכדי מטה קסמים. מעל לראשי שלט עם נורות מהבהבות עליו כתוב: 'ליאור הקוסם'.

'ליאורי!' שמעתי את אמא קוראת לי מן המטבח שאבוא ואעזור לה לפתח קפסת שמורים. נטלתי את העפרון שלי ונגשתי למטבח, נופתי בעפרון מעל קפסת השמורים והכרזתי 'אברא קדברא!'. עוד שתי מכות קלות ב'מטה' והקופסה תפתח. אמא נגבה את ידיה בסינר ואמרה: 'מה אתה עושה? רבוננו של עולם!'

'קסם', עניתי בשקט, למרות שידעתי שאם אמא מוסיפה רבוננו של עולם לדבריה, זה לא הזמן המתאים לספר לה על החלום שלי להיות קוסם.

'קסם?!', חזרה אמא על תשובתי, 'תעשה לי טובה, זה לא הזמן למשחקים שלך, עוד מעט אבא חוזר מהעבודה ועדין ארוחת הצהריים לא מוכנה. חוץ מזה, יש לנו אורח לצהריים'.

'אורי! רטנתי, למה למיזו זה מצליח ולי לא?'

'מיזו?' שאלה אמא, תוך כדי פתיחת קפסת השמורים בכוחותי, 'מי זה מיזו?' 'מיזו הוא הקוסם שהופיע היום

ההתרגשות בחדר האכל של בית הספר הייתה בעצומה. התאספנו, ילדי כתות ד' - ו' כדי לחזות בהופעתו של מיזו הקוסם. מיזו, לבוש חליפה שחורה ומגבעת צילינדר לראשו, נופך במטה שבידו, ונראה היה שהמטה הזה עושה כל מה שמיקו רוצה. רוצה להעביר ארנבון מתכה אחת לתכה שניה מבלי לפתח אותן, קורא מיזו כמה מלים משונות כמו 'אברא קדברא!', ומכה במטה על התבות בזו אחר זו. פותח תכה ראשונה, זו שלתוכה הכניס קדם את הארנבון, והארנבון איננו. פותח תכה שניה, ולקול קריאות ההתפעלות שלנו מוציא מתוכה את הארנבון. לא יכלתי להזיז מבטי ממיזו, ולו לרגע, במחיי נקרה מחשבה אחת: איך הוא עושה זאת? אני חייב לדעת!'

בצהריים, כשהחזרתי הביתה, לא הפסקתי לחשב על הופעתו הנדהדת של מיזו הקוסם. היה לי ברור שמעתה, כאשר ישאלו אותי את השאלה המעצבנת

בבית הספר. אמא, את לא תאמיני מה שהוא מסגל לעשות עיני, ומיד הוספתי בקול שקט: 'כשגדל גם אני רוצה להיות קוסם כמו מיקו'. טוב חמוד, לטפה אמא את לחיי 'ועכשו, הייתי רוצה שתעשה קסם עבורי...' הוסיפה.

'בטח!' קפצתי נלהב. 'אז תערוך בבקשה את השלחן, חמוד' אמרה אמא וכמו נעצה ספה בכלון ההתלהבות שלי. 'כן אמא' אמרתי, נטלתי את הפפה הפרחוניתי, וכשאני גורר רגלים, כמו שאמא נוהגת לומר, נגשתי לערוך את השלחן.

בדיק כשהנחתי את המזלג האחרון, שמעתי צלצול בפעמון הדלת. 'ליאורי! תפתח בבקשה את הדלת, הידים שלי תפוסות' קראה אמא מן המטבח. נגשתי ופתחתי את הדלת. 'סבא! קפצתי משמחה. 'אבא, ברוך הבא! תשב, אני כבר מצטרפת אליכם' חלקה אמא הוראות מן המטבח, 'ליאורי, תארח חברה לסבא שלך, מתוק'.

התישבנו, סבא ואני, על הספה הכחלה וסבא שלף מתוך שקית חלצה ומכנס ארוזים בגילון - 'זה בשביל הנכד החמוד שלי' אמר, 'ישר מן המפעל שלי'. הידיתי לסבא, שבכל הזדמנות מביא מתנות, ושאלתי: 'מה סבא, המפעל שאמה עובד בו, באמת שלך?'.

'למען האמת' ספר סבא, 'היום כבר יש לי שתפים, כך שהמפעל הוא לא רק שלי, אכל כשהתחלתי, התחלתי לגמרי לבד'. 'כשהתחלתי?' שאלתי, 'מתי זה היה?' סבא צחק ואמר: 'הו! זה היה ממש מזמן! אולי לפני ששים שנה, הרבה לפני שעליתי לארץ. גרנו אז בעירה קטנה בפולין, וכל פרנסתנו היתה ממה שאבי הרויח בתור חיט. כדי לעזור בפרנסת המשפחה, למד אותי אבא, עליו השלום, את מקצועו, וכך נעשיתי גם אני חיט - חיט בן חיט. הייתי תופר לכל מי שהזמין חלצה או מכנס, בדיק לפי המדות שלו. במשך הזמן התרבו ההזמנות וכבר לא יכלתי לתפור הכל לבד, לכן לקחתי לי שוליה...'

'שוליה?' שאלתי, 'מה זה?'

'שוליה זה עוזר' ענה סבא והמשיך בספורו: 'למדתי אותו את העבודה, וביחד התגברנו על ההזמנות הרבות. כשראיתי שהעסק מצליח ברוך ה', התחלתי לתכנן איך להגשים את החלום שלי...'

'החלום שלך?!' קראתי בהתלהבות, 'מה סבא, גם לך היה חלום? איזה מין חלום? הגשמת אותו?' המטרתי עליו שאלות.

סבא המשיך בספורו: 'החלום שלי היה להקים מפעל לכבדים, בו תהיה פרנסה ליהודים רבים, ובו אוכל לעצב את הכבדים כמו שאני רוצה. אבי, עליו השלום, לא כל כך התלהב מהרעיון, ונסה לשכנע אותי לותר עליו. ואם לא די בכך, באו ימים קשים ליהודים, היו אלו הימים שלפני מלחמת העולם... הפסיק סבא את שטף דבורו ונאנח, 'נאלצתי לדחות את החלום. אמנם, ברוך ה', במשפחה שלנו ידיו של הצורר הנאצי לא נגעו, אך נאלצנו לעזב את פולין ולעבר לאמריקה.

באמריקה התחנתי עם סבתא ויחד עלינו לארץ ישראל. גרנו בתל אביב ואני הייתי צריך להתחיל הכל מהתחלה. פתחתי חנות ובה תפרתי כבדים לפי הזמנה. את הכסף שהרווחתי מעבודתי חסכתי, ממש פרוטה לפרוטה, עד שהיה לי מספיק כדי לפתח חנות מעצבים גדולה'.

'ומה עם החלום שלך?' שאלתי.

'החלום, כדרךכם של חלומות, חפה לשעת הכשר, והיא לא אחרה להגיע. שנתיים אחרי שאמא שלך נולדה, הפרתי מישהו שגם לו היה חלום דומה לשלי, ויחד הקמנו את מפעל 'כבד לי'. היום יש לנו עובדים רבים, שכבר לא נאלצים לעשות את כל העבודה בידינו, מפני שיש לנו מכונות תפירה גדולות ומשוכללות. הזמנים השתנו, וגם אני הזדקנתי, אך תאמיני לי זו הרגשה נהדרת להגשים חלום'.

'מה אמה אומר אבא על ליאור שלי, הוא חולם להיות קוסם' הפתיעה אותנו אמא כשנכנסה לסלון ובדיה קערות הסלטים.

סבא הסתכל עלי במבט אוהב, קרץ לי בעיניו ואמר: 'נו, חלומות זה טוב, אך טוב יותר כשמשגימים אותם'.



# עבודה מהבית

## זה בדיוק בשבילך

הקורס שיאפשר לך לעבוד מהבית

(כלי צורך בבייביסיטור...)



10 מפגשים של 4 שעות  
+ שעות ייעוץ אישיות  
הקורס נערך בשעות הבוקר

עלות הקורס:  
**200 ש"ח**  
בלבד

כן, גם את יכולה לייצר הכנסה נוספת לפרנסת הבית. זה הרבה יותר קל ממה שחשבת: צוות מקצועי יסייע לך לבחור את העבודה המתאימה לך ויעניק לך כלים, הכשרה וליווי להגדלת ההכנסה המשפחתית

לפרטים נוספים:

**074-7033893**



**קידום**  
לעשות חשבון נכון!  
המרכז ללימודי כלכלה וניהול