

בורא עולם בקניין השלם זה הבניין

.....



אני לא נאמטע שטעטל



מאן ולינה היקרים!

המון מזל טוב! איזו זכות שהגענתם לתקופה מרגשת זו!
אני מאחלת לכם שכל ההכנות ליום הגדול יהיו מתוך שמחה גדולה, בנחת ובבריאות,
שתזכו להיות פתח לכל הרווקים והרווקות בעמ".
מחברת זו נעשתה בהמון שמחה והתרגשות ומושקעות בה שעות רבות של עבודה
ומחשבה כדי שהתקופה הקרובה מהיום ועד לחתונה תעבור בנחת ובקלות.
ולכן, אנא שמרו על זכויות היוצרים ואל תעשו שימוש במחברת לשום מטרה נוספת.
חשוב לי להדגיש: מחברת זו נועדה לתת לכם כלים, רעיונות ועצות שהם רק מעט מכל
העצות שתקבלו מכל הסובבים אתכם. עשו לעצמכם טובה ודברו על הדברים. חשבו
ביחד והחליטו מה טוב לכם. אם למישהו טוב לנסוע אחרי החתונה לבית מלון או לצימר
אין זה אומר שגם לכם זה נכון וטוב. מותר לקבל רעיונות ועצות מאחרים אבל שימו לב
שההחלטה הסופית היא מה שטוב לכם!
אני משתדלת לעדכן את המחברת ולשדרג מזוג לזוג. לכן אם שמתם לב למשהו שלא
רשום וכדאי להוסיף, או לתקן – אתם מוזמנים לעדכן אותי במייל או בפלאפון.
וכמובן שאם מתחשק לכם לפנק חברים שהתארסו, אתם מוזמנים בשמחה ליצור עמי
קשר, ואשלח לכם מחברת עם השמות שלהם.

המון מזל טוב!

שתזכו לבנות חלק מחורבות ירושלים, בניין עדי עד

ונזכה לגאולה שלמה בקרוב.

הרבה שמחות ובריאות!

(רני)

050-5926553

Roni.m.hatuna@gmail.com

מחברת זו מוקדשת

לרפואת אחי יהונתן יחיאל בן רחל נעמה

ולעילוי נשמת

אבי מורי יוסף בן יחיאל ופנינה בוליסה ז"ל,

סבי יחיאל בן שמואל ובלהה ז"ל,

סבתי פנינה בוליסה בת עובדיה ומזל ז"ל

וסבי רפאל צבי בן דב בער ואזמי הדסה ז"ל

- 2 -





מאן ציילן:

5	רישום לנישואין
8	מדריכת כלות
10	שיקולי פוריות לקראת החתונה ומניעת חופת נידה
13	רשימת ספרים מומלצים
18	הכנה כלכלית
24	אולם
35	תזמורת / דיג'יי
39	צלם
44	שמלה
51	איפור ותסרוקת
56	הזמנות ומזכרות
60	מוזמנים
65	קניות מיוחדות
70	שבת כלה
76	חינה
78	השבוע שלפני
84	ערב לפני
92	היום הגדול
93	חופה
103	שבע ברכות ושבת חתן
105	אחרי החתונה
107	מי יודע אם לעת כזאת הגעתם למלכות?
110	הבית
125	כשמתארחים... אצל החמות
128	בלי לחץ! רק שיהיה... הריון
138	צ'קליסט
141	ספירת הגומר

איוס הכיטוריס,
ככך פקדול מתכונן ד יחיס,
איוס כחטונכ,
כחמק ופכאכ מתכוננים כ חייכס,
מקץ שנוכדו וצד חטונכ
(מחזיק פאכ)





חילוק נישואין

תוקפו של תיק נישואין הוא לשלושה חודשים, למעט מקרים חריגים. לכן מומלץ לא לפתוח את התיק יותר משלושה חודשים לפני היום הגדול.

- איפה נרשמים לנישואין? בלשכת הרבנות המקומית.

- מה יש להביא לפתיחת תיק?

- ◆ תעודת זהות + ספח
- ◆ 3 תמונות פספורט שלך ושל מגן (יש מועצות ששודרגו במערכת הרישום ואין צורך, מומלץ להתקשר לוודא מראש).
- ◆ 796 ₪ - על מנת לקבל הנחת סטודנט/חייל יש להביא הוכחה לכך. לזכאים להנחה - 478 ₪.
- ◆ (יש מקומות שמשלמים בדואר, אבל עדיף לבוא לשם עם הכול מאשר לבוא כמה פעמים...)
- ◆ אישור של הרב המחתי - תלוי אם הרב שמקדש מאושר לקדש מטעם הרבנות ונמצא ברשימת הרבנים המורשים. אם כן, אין צורך. אם לא, ככל הנראה ידרשו לאשר אותו באופן זמני ולכן יש להביא אישור.
- ◆ תעודת כשרות של האולם/קייטרינג - לא תמיד זה נדרש.
- ◆ תעודת רווקות של שניכם (מוציאים ברבנות של עיר מגורכם). צריך להביא שני עדים, ת"ז
- 2 תמונות פספורט ו- 177 ₪. (אם נרשמים לנישואין בעיר של אחד מבני הזוג - בן הזוג לא צריך להוציא תעודת רווקות).
- ◆ יש מועצות שאין צורך להוציא ת. רווקות כיוון שהן מסונכרנות מול משרד הפנים.
- ◆ צילום כתובה או תעודת נישואין של ההורים. (אלא אם הם נרשמו באותה רבנות) אם אחד ההורים גר יש צורך גם בתעודות המרה.
- ◆ 2 עדים - הם צריכים להיות מכרים שלכם לפחות שנתיים. ישנם מועצות שמספיק מכתב מרב הישוב/ מועצה שלכם.
- ◆ גרוש/ה - יש להביא ת. גירושין ומעשה בית דין, יש להביא מקור או העתק נאמן למקור.
- אלמן/ה - יש להביא ת. פטירה של הבעל/האישה.
- ◆ שימו לב שבעקבות הקורונה הרבה רבנויות הפכו למקוונות, מומלץ לבדוק ברבנות איך הם פועלים.

אחרי החתונה-הוצאת ת. נישואין במועצה הדתית

יש להביא:

◆ אישור טבילה במקווה

◆ אישור ממדריכת הכלות וממדריך החתנים

◆ העתק כתובה - בעיקרון הרב המקדש אמור להעביר את העתק הכתובה, אך לפעמים העתק נשאר אצלכם וזה תפקידכם.

בכדי לקבל את תעודת הנישואין, על אחד מבני הזוג להגיע אל המועצה הדתית בה נפתח תיק הנישואין. כמו כן, ישנה אפשרות לקבל את תעודת הנישואין הרשמית בדואר בתיאום עם מחלקת הנישואין במועצה. בעיקרון מקבלים שני טפסים מקוריים, כדאי לשמור אותם בכספת לפחות עד החתונות של הילדים ולכן, כדאי מאוד לצלם העתק.

הסכם קדם נישואין - שטר ביטחון

חשוב לדעת שנחלקו הדעות בנושא ויש להתייעץ עם הרב שלכם מה דעתו בנושא זה. למניעת סחטנות גט ועגינות לבעל/לאישה. (נלקח מאתר "יד לאישה")

זה הזמן לתת ביטוי נוסף לאהבה שלכם ולהניח יסודות שיבטיחו יחסי הוגנות וכבוד הדדיים גם בעתות משבר.

לאור התגברותה של תופעת סרבנות הגט והשימוש בגט לצורך סחיטה של בן/בת הזוג, אנחנו ממליצות שלא להתחתן מבלי לחתום על הסכם קדם נישואים. הסכם כזה עשוי להציל אותך מהיות אישה/גבר מסורב/ת גט או מהיותך אישה עגונה.

- **מהו הסכם קדם נישואים?** הסכם קדם נישואים נועד למניעת סרבנות וסחטנות גט והוא מבוסס על עקרון הדדיות הקובע כי בחלוף פרק זמן מסוים אשר נקבע מראש ותכליתו לנסות לשמר את הנישואים, אם בכל זאת עומד צד אחד על דעתו להתגרש, והצד השני מסרב לתת/לקבל את הגט, מופעל מנגנון המחייב את הצד הסרבן לשלם מדי חודש סכום כסף ידוע מראש, עד אשר יתרצה לשחרר את בן זוגו.

המנגנון האמור הופך את הסרבנות ליקרה ולא משתלמת והניסיון מלמד כי יעילותו גבוהה מאוד. ניתן לחתום על הנספח הישראלי לכתובה גם לאחר הנישואים.

ההסכם מבוסס על מנגנון הלכתי מגובש ומקובל בקרב קשת רחבה של רבנים אורתודוקסיים.

- **מהו שטר ביטחון?** הרשאה לגט. (למניעת עגינות)

האיש ממנה "שליח לגט" שיוכל לכתוב ולתת לאישה את הגט בשמו.

השליח יעשה שימוש בשטר הביטחון, רק במצב שהאיש עצמו,

מחמת מצב רפואי או מחמת מצב נפשי,

לא יכול לתת לאישה את הגט. ניתן לחתום על שטר בטחון

רק לאחר הנישואים בנוסף להסכם עליו חתמתם.

שלא תזדקקו!

לפרטים נוספים וקריאת הסכם הקדם נישואין /



יבאתי אל מלש חתן ואלה

וראיתי

כי הם לוצרים

תקווה צדינה מאוד

וראיתי

כי פתח לוצרים תקווה אחתית.

ובק ביקלתי בחלאי

מיוצרי האדם

ליהיה בניין

בנין צדי צד.

(אלדב)



מדריכת כלות

כלה יקרה, ייתכן שאת מרגישה כמו מישהי שנחתה בארץ "לא נודעת", באיזה טרמינל בקצה העולם, שלא מוצאת את ידיה ורגליה וצריכה ללמוד הרבה דברים חדשים. מדריכת הכלות תלווה אותך בתקופה שלפני החתונה. יחד תלמדו הלכות נידה, יחד איתה תוכלי להתכונן רגשית ורוחנית לחתונה ולזוגיות. יש הרבה סוגים וסגנונות של הדרכת כלות, ולכן כדאי שתבחרי לך משהי שתתאים לך.

בנישואים כרוכים שינויים רבים ובעלי משמעות, אך השינוי המשמעותי ביותר הוא הכניסה לעולם המופלא של המיניות. מיניות בתוך קשר של ברית, אשר היהדות מכנה "חיי אישות". כמו כל התחלה גם התחלה זו לעיתים קרובות מאתגרת, ויכולים לצוץ בה קשיים מסוגים שונים.

ישנן דרכים רבות לתמוך בך ולסייע לך כאישה ולכם כזוג בתחילת דרככם המשותפת.

ידע והבנה עשויים לעזור לכם לברוא לעצמכם את הגן הסודי והאינטימי שלכם.

מניסיוני עם כלות ונשואות טריות אני רואה שהדרכה, הכוונה וליווי מתאימים מסייעים לחסוך קושי וכאב ומאפשרים להתרכז בחלק הנעים והשמח של הנישואים.

כדאי לקבל המלצות מחברות, ולנסות למצוא מישהי שהיא בסגנון שלך. (אם אין לך מישהי שאת יודעת עליה, תמיד ניתן ללכת דרך "צוהר", "בניין שלם" או "מכון פועה")

חשוב לדעת שיחסי אישות זה דבר כיף ונעים ואמור להיות כיף ונעים ובעיקר ממש ממש חשוב לקשר הזוגי ועל זה מושתת הבית היהודי! חובה להשקיע בזה, חובה שתדברו על זה וחובה ללכת ליעוץ אם לא מצליחים להגיע להנאה הדדית. זו שפה חדשה שלומדים וכמו כל שפה חדשה צריך לדעת שלוקח זמן ולהתייעץ אם צריך. זו לא בושא! לכן בבחירת המדריכה חשוב שתרגישי בנוח לפנות אליה אח"כ אם יש צורך בכל נושא.

נכתב ע"י אחינועם בן גיגי, בעבר - מדריכת כלות, כיום - יעוץ מיני, תנועה ומודעות הגוף.

מדריך חתנים

הדרכת חתנים זוהי אומנם לא חובה 'רשמית'

כמו הדרכת כלות אך בשנים האחרונות רווח יותר ויותר

שגם החתנים הולכים להדרכה. כדאי לשים לב

שההדרכה שהחתן והכלה מקבלים היא מאותו

ספר הלכות ושהמדריכים מתואמים ביניהם.

ניתן גם ללכת להדרכה משותפת לשניכם.



המלצות המחברת:

לתכנן פחות או יותר את פריסת המפגשים. אפשר גם לקבוע מעכשיו מפגש לאחרי החתונה (כשקובעים עכשיו – זה בטוח יקרה). יש המון מדריכות שממליצות על מפגש נוסף ע"מ לשתף ולהתחזק בדברים שמרגישה שאחרי החתונה צריכים חיזוק.

◆ אם לא התחברת אל המדריכה אחרי מפגש אחד או שניים מותר להחליף מדריכה. חשוב מאוד שיהיה לך חיבור אליה ותרגישי חופשי ונוח לדבר איתה גם לאחר החתונה. (כתובת חשובה לפנות בכל מיני בעיות וקשיים של התחלה).

◆ לאפרת צור יש סידרה אינטרנטית חינוכית למאורסות. מומלץ להירשם!

◆ מדריכות כלה ומדריכי חתנים –

צוהר – אלונה – 052-5665657 בניין שלם – 02-6271525 שלוחה 1

◆ למכון פוע"ה ולבניין שלם יש שרות רפואי הלכתי בכל הנוגע לסידור כדורים לחתונה. מכון פועה 0508721000 בניין שלם, אסתי 0545454267.

◆ לאחרי החתונה – חשוב שתבירי את הקו ההלכתי לטהרת המשפחה של נשמת. הקו הפתוח הוקם עבור האישה המחפשת כתובת נשית לבירור נושאים הלכתיים אינטימיים. המענה ההלכתי בקו הוא תחת פיקוח של רבני נשמת 02-6404343.

◆ קו לייעוץ של מכון פוע"ה, הייעוץ כולל מענה בתחומי הלכות טהרה, בנושאים ברפואה והלכה: תכנון המשפחה ואמצעי מניעה, בדיקות בהריון, גנטיקה, פוריות, אישות ועוד. המענה בטל: 02-6515050 כל יום בשבוע כולל ימי שישי וערבי חג. בשעות הערב יש קו טהרה בטל: 052-5910020 בנוסף אפשר לשלוח שאלות במייל באופן אנונימי ורב מכון עונה בתחומי הטהרה רפואה והלכה (כמפורט לעיל): <https://bit.ly/2Vax9ww> כמו כן, באתר ניתן למצוא רשימה של בוגרי מכון פוע"ה הנותנים מענה מדריכות כלות, מדריכי חתנים, יועצים לחיי אישות, מטפלות פסיכוסוציאליות לחווים קשיים בתחום הפוריות

◆ יש גישה לסמן וי על המטלה ולהמשיך. בחירה נכונה יכולה לעשות שינוי גדול בגישה...
 ◆ קיימת הדרכת כלות מקוונת לבנות שרוצות להעמיק ואין להם מלא זמן להגיע עד למדריכה.

לפרטים – רעות חמילבסקי: 055-6656764

מדריכת הכלות שלי!!!

שם:

טלפון:

כתובת:

כמות המפגשים: (בד"כ בין 6-8 מפגשים)

תשלום:

המלצות

הכנות ונספח

שיקולי פוריות לקראת החתונה ומניעת חופת נידה

רופא/ת נשים - בד"כ כשמתקשרים לקבוע תור לרופא/ה - התור הפנוי הבא הוא לעוד חודש, ולכן... מילת הקסם היא - "אני כלה". (כן, זה קצת הזוי להגיד כך ישר בהתחלה, אך המילה פותחת דלתות, בעיקר בקביעת התור הנ"ל...) חשוב לשים לב שאת הולכת לרופא/ה שעובד/ת עם הציבור הדתי, ויכול לעזור במתן הגלולות הנכונות שימנעו חופת נידה.

יש ללכת כמה שיותר מוקדם לרופא/ת נשים כדי לקבל את הגלולות, הרופא יתאים לך את הגלולות בשבילך (ישנם סוגים שונים של גלולות - כאלו שמסדרים את הוסת וכאלו שמונעים אותה) ולכן גם התגובה היא שונה, יש כאלו שככל שתיקחי אותם יותר מוקדם (3-2 חודשים מספיק) תלמדי איך הגוף שלך מגיב אליהן - בעיקר אלו של סידור הוסת ויש כאלו שאין לקחת אותם ברצף יותר מחודשיים ע"מ שחלילה לא יופיעו כתמים - בד"כ אלו של מניעת הוסת.

ישנן נשים שלא מעוניינות ליטול גלולות, ולכן מומלץ להתעניין גם בחלופות אלטרנטיביות כמו זו שתוסבר בהמשך. (שימי לב, זוהי חלופה שטובה יותר לאחר החתונה ולא למניעת חופת נידה)

לקראת החתונה רצוי מאוד שבני הזוג ימצאו טיפת זמן ושקט כדי לקיים כמה שיחות בירור ביניהם בנושאים חשובים ומרחיקי לכת. הם ירצו לשאול את עצמם: מהן השאיפות שלנו? כיצד אנחנו רוצים לבנות את חיי האינטימיות החדשים שלנו ביחד ואת המשפחה העתידית שלנו? באיזה שלב וקצב נרצה להביא ילדים? האם נרצה להיכנס להריון בקרוב או לא בקרוב? תוך כמה חודשים או תוך שנה או יותר? (שימו לב שבנושא כזה חשוב מאוד לשאול את דעת הרב שלכם. דעת תורה במקרה הזה היא הדבר הנכון לבדוק במיוחד לזוג ירא שמיים בתחילת הדרך.) התשובות לשאלות אלה ישפיעו מאוד על החלטות בענייני פוריות ותכנון המשפחה. החלטות לגבי עניינים אלה ישפיעו מאוד על הזוגיות ועל איכות החיים שלכם. שיח בשאלות אלה מזמן חשיבה, בגרות, פתיחות, תכנון והבנה הדדית בין בני הזוג החדשים.



כדי למנוע חופת נידה וגם כדי למנוע הריון מיד אחרי חתונה - נהוג ע"י הרבה מדריכות כלות ורבנים להמליץ על לקיחת גלולות/הורמונים. זה נחשב כפתרון טכני קל, פשוט ונוח. תרופות אלה גם מומלצות כדי לסדר מחזור שלא ממש סדיר. בשנים האחרונות חלה עלייה ברמת המודעות בקרב צעירות שלא מעוניינות ליטול הורמונים - לא לפני ו/או לא אחרי החתונה.



כמה סיבות לכך: הרצון לא לדכא תהליכים טבעיים בגוף, החשש מתופעות לוואי ודאגות לבריאות. לא מעט נשים יודעות שגוללות מסדרות מחזור שהוא מלאכותי ושהן לא "מתקנות" בעיות מחזור ברמת השורש של הבעיה. לכלות המחפשות פתרון אחר, קיימת בהחלט אלטרנטיבה ראויה, והיא מדעית, יעילה, מעצימה ובטוחה. לתחליף קוראים: (שיטת) המודעות לפוריות (שמ"פ).

שמ"פ היא כלי שמאפשר לכל אישה להכיר את גופה ופוריותה, את החוקיות של המחזור הנשי ואת המערכת ההורמונלית שמפעילה אותו. אישה לומדת לזהות סימני פוריות מדידים, אשר משתנים במהלך המחזור/החודש. כתוצאה של מעקב אחר סימנים כמו חום השחר, הפרשות ומנח/ מצב צוואר הרחם אישה יודעת מתי היא פורייה ומתי היא לא. אישה המעוניינת להיכנס להריון תדע באופן מדויק באיזה ימים הריון אפשרי ולפעול בהתאם. אישה שאינה מעוניינת בהריון תדע באלו ימים היא צריכה להיזהר (עם שיטות נוספות). כאשר אישה מזהה ש"חלון הפוריות" שלה כבר נסגר, היא תדע מתי היא בימי "חופש" לחלוטין ומתי אפשר לקיים יחסי אישות באופן טבעי ללא חשש מ"הפתעות". היא גם תדע מראש, באופן די מדויק, מתי דימום הווסת הבא מגיע. חשוב לזכור שלמרות שכלות מנסות לחשב את ימי הטהרה שלהן ואת עיתוי הדימום הווסתי העתידי לפי ספירת ימים – לא תמיד אפשר לסמוך על חישובים אלה לקראת חתונה כי קיימת רמה גבוהה של שינויים ומתח (חיובי ולא תמיד חיובי), דבר שעלול להשפיע על המחזור – או לשבש אותו או לעכב את הביוץ. דבר שמעכב את הדימום הבא (הקרוב לחתונה). לפרטים נוספים אפשר לפנות למיכל לקבלת פרטים על מנחות שמ"פ וסדנאות ברחבי הארץ. (פרטים ליצירת קשר בהמשך)

חשוב להדגיש שלוקח זמן ללמוד את השיטה וללכת לפיה ולכן לכלות לקראת חתונה בעיקר אם הזמן בין האירוסין לחתונה קצר לא מומלץ להסתמך על זה. זה מידע שחשוב לדעת באופן כללי וללמוד ולהעמיק בו אבל ממש לא לבנות על זה כדי למנוע חופת נידה. כמו כן, ישנן עוד אפשרויות למניעת הריון – הכי טוב ונכון להתייעץ עם רופא הנשים שלך ולשמוע ממנו מה הכי מומלץ. כמו כן, חשוב לדעת שלמניעת הריון אחרי החתונה – יש שיקפידו לקבל אישור רבני. הכי טוב ומומלץ לבדוק עם מגן מה מתאים, נכון והרצון של שניכם בנושא.

נכתב ע"י מיכל שונברון, *CHES, MPH, www.poriutivvit.com* בתוספת הערות והדגשים של נשים נוספות.

חומצה פולית

חומצה פולית חשובה לבריאותו של כל אדם. במהלך ההיריון החומצה הפולית משמשת לבניית מערכות גוף העובר, ומחקרים הוכיחו כי נטילת חומצה פולית מורידה את הסיכון למומים במערכת העצבים המרכזית של העובר. מומלץ ליטול חומצה פולית לאורך כל שנות הפוריות במינון של 0.4 מ"ג ביום.

בקיצור, מומלץ החל משלושה חודשים לפני תאריך החתונה להתחיל לקחת כדור אחד ליום, חשוב מאוד!!

קונים ללא מרשם בעלות של כ 20-15 ש"ח 60 כדורים מומלץ להתייעץ עם הרופא מה בדיוק הכמות והמינון הנכון לך (אם לקחת יותר מכדור אחד ליום..)

בדיקות נשאות למחלות גנטיות

נכתב ע"י מורשה פלסר / המחלקה לגנטיקה קהילתית / משרד הבריאות

morashap@gmail.com

◆ למה לבדוק? מחלה תורשתית חשוכת מרפא עלולה להופיע גם במשפחות בהן לא ידוע על מחלה כלשהי. מטרת בדיקות הסקר הגנטיות היא לאתר זוגות אשר יש להם סיכון מוגבר ללידת ילד חולה במחלה הנבדקת, ולאפשר לבני הזוג מידע מקיף בנושא הכולל התמודדות ומניעה.

◆ מה בודקים? בסקר הגנטי נבדקות מחלות המועברות בתורשה רצסיבית. בצורת הורשה זו קיים סיכון לילד חולה רק כאשר שני ההורים נשאים. משמעות הדבר היא שעשני בני הזוג הינם בריאים, אך כל אחד מהם נושא שנינו גנטי סמוי. אם שני בני הזוג יעבירו לצאצאיהם את העותק עם השנינו, הדבר יתבטא במחלה. הסיכון ללידת ילד חולה במקרים אלו הוא של 25% בכל הריון. בנוסף, מומלץ לכל הנשים לבצע בדיקה לתסמונת הֶאָ השביר, בה ההורשה שונה, והעברת המחלה בדור הראשון היא על ידי נשים בלבד. הבדיקות מבוצעות באמצעות דגימות דם הנלקחות במעבדות ייעודיות.

◆ האם בודקים את הכל? אי אפשר לבדוק את כל המחלות התורשתיות! מומלץ לבדוק מחלות חמורות ושכיחות. בזוגות בני אותו מוצא ייבדקו המחלות המוכרות למוצא זה. בזוגות ממוצאים שונים ייבדקו המחלות המשותפות למוצאים השונים.

◆ מתי לבצע את הבדיקות? מומלץ לבצע את הבדיקות לפני ההיריון. ביצוע הבדיקות לפני ההיריון מאפשר לבני הזוג את כל מרחב הפתרונות המוכרים כיום. ביצוע הבדיקות במהלך ההיריון מצמצם חלק מן האפשרויות. לפיכך מומלץ לבצע את הבדיקות בזמן המתאים והנכון ביותר לבני הזוג, ובלבד שיהיה לפני ההיריון.

◆ האם צריך לחזור על הבדיקות בכל הריון? את הבדיקות מבצעים פעם אחת בלבד. יחד עם זאת מומלץ להתעדכן לפני כל הריון, ולכל הפחות בראשיתו, באשר לבדיקות סקר חדשות ו/או נתונים חדשים שנוספו.

◆ איפה אפשר לבצע את הבדיקות? לזוגות שביצעו את הבדיקות בעבר באמצעות דור ישרים מומלץ להשלים בדיקות שלא נעשו במסגרת זו מסיבות עקרוניות ו/או טכניות (כדוגמת הֶאָ השביר). לזוגות





שטרם ביצעו בדיקות כלשהן מומלץ לפנות לקופת החולים על מנת לברר את הסדרי הכיסוי הבריאותי, מאחר וחלק מן הבדיקות אינן כלולות בסל הבריאות, וכן לברר את מיקומן של המעבדות המבצעות את הבדיקות האלו. ♦ מהו התהליך? בשלב הראשון בודקים את אחד מבני הזוג. אם הוא אינו נשא של אחת המחלות שנבדקו - התהליך מסתיים. הסיכון ללידת

ילד חולה במקרה כזה הוא נמוך מאד, ולפיכך אין המלצה כוללת לבדוק גם את בן הזוג. אם בן הזוג הנבדק נמצא נשא, יש לבדוק גם את בן הזוג השני. אם הוא אינו נשא - הסיכון ללידת ילד חולה נמוך מאד. כאשר שני בני הזוג נמצאים נשאים, הזוג יופנה למרפאה לייעוץ גנטי לקבלת הסבר על משמעות הנתונים, ועל הדרכים למנוע לידת ילד חולה. בדיקות אלו שונות מאלו המבוצעות בדור ישרים, שם שני בני הזוג נבדקים. תשובת המעבדה של דור ישרים מציינת רק אם שני בני הזוג נשאים של מוטציה של אותו הגן, ומתייחסת למחלות רצסיביות בלבד. חשוב לזכור, כי במידה שבמשפחות בני הזוג ידועות מחלות תורשתיות או מומים, מומלץ לפנות לייעוץ גנטי בהקדם.

ספרים מומלצים לקריאה ושיהיו בבית:

הדרכה לנישואין:

- ♦ אהל רחל - הבית לאור מצוות אישה / חובר ע"י משכן ישראל
- ♦ שמחם בבניין שלם / הרב דוד ג'יאמי - שיעורים והדרכות בבניין הבית.
- ♦ אהל ישרים / הרב אלי אדלר - יסודות הזוגיות והקמת המשפחה, על יסוד שבע ברכות הנישואין.
- ♦ בית נאמן בישראל / הרב מרדכי שטרנברג
- ♦ הבית היהודי / הרב הכהן קוק
- ♦ אור שבעת הימים / יועד כהן - התבוננות בשבע ברכות הנישואין והבנה כי בכל אחת מהברכות טמונות השקפה בהירה, הדרכה עמוקה והוראות הכרחיות בדרך לבניית בית נאמן בישראל.

ספרי הלכה:

- ♦ תורת הטהרה / הרב דוד יוסף - פסיקה של הרב עובדיה
- ♦ דרכי טהרה / הרב אליהו (יש בפנים פרקים מאד חשובים לכולם, חוץ מההלכות).
- ♦ איש ואישה / הרב קנהל (יש פרקים חשובים על זוגיות וחוברת על חיי אישות).
- ♦ שלום אהליך / הרב אליקים לבנון - הלכות והליכות בטהרת המשפחה בתמצות ובהירות
- ♦ שערי אורה / הרב שלמה לוי - הלכות טהרת המשפחה עם תמצות ויסודות המקורות של ההלכות בשפה פשוטה יחסית (מומלץ לבחורי ישיבה שרוצים ללמוד עם מעט רקע של הסוגיות ולא רק שינון הלכות)
- ♦ כמשוש חתן על כלה / נעמי וולפסון

- ◆ באור פניך האישה ומצוותיה פירושי הלכות טהרה - הרב ראובן ששון
- ◆ אחותי כלה / הרב אבינר

ספרים רעיוניים בזוגיות בסגנון ועל פי תורת הרב קוק:

- ◆ פנים אל פנים / הרב שלמה אבינר - מתעסק בהדרכה לשלום בית ולחיי נישואין מאושרים.
- ◆ ואהבת לרעיתך כמוך / הרב אבינר
- ◆ פרקי אהבה בין איש לאשתו / הרב אבינר
- ◆ שכינה בניהם / הרב בלייכר
- ◆ שירת חנה, עז למלכו / שיחה של הרבנית חנה טאו זצ"ל "בדי הארון"
- ◆ שירת חנה, אם בישראל (ניתן להשיג בטל 02-6277836)
- ◆ רעים אהובים - תורות וסיפורים על זוגיות ומשפחה מהראי'ה קוק

ספרי זוגיות סגנון חסידי/ ע"פ תורת הסוד:

- ◆ חכמת נשים / הרב שלום ארוש
- ◆ בית מאושר / זאב ריטרמן - עצות הרבי מליבוויץ' לחיי נישואין מאושרים.
- ◆ אהבה / הרב יצחק גינזבורג - צמיחת הקשר בין איש ואישה.
- ◆ יין משמח 4 חלקים + הספר ברית הנישואין / הרב גינזבורג - מאמרים מאד טובים על זוגיות, טהרה, אישות ועוד
- ◆ זוגות זוגות / משה שרון
- ◆ שניהם כאחד / הרבנית רבקה שפירא - על המהויות השונות של איש ואישה והקשר ביניהם.
- ◆ סוד הנישואין / הרב יוסף אליהו - שני חלקים גם נושאים שונים חשובים לבניין הקשר וגם נקודות זוגיות לאורך פרשות השבוע.

ספרי זוגיות כללי:

- ◆ איש וביתו / הרב אליהו כי טוב - איך בונים בית יהודי, על שלל מרכיביו.
- ◆ שניים סוכר / הראלה ישי - לימוד זוגי לאור פרשות השבוע.
- ◆ 14 כוסות תה בשבוע / הרב שניאור אשכנזי
- ◆ מה הקשר? / נעמי וולפסון - ל"ב תובנות לאהבה אמיתית
- ◆ מחזקים את הקשר / נעמי וולפסון - עוד ל"ב תובנות לאהבה אמיתית
- ◆ אי זוגי / שמואל ומירב שפירא - פרקי עבודה זוגית במהלך השנה
- ◆ ביתך נאווה בקודש / לזכר נאווה אפלכאום הי"ד - אסופת מאמרים בנושא נישואין.

- ◆ בדרך יהודית / דינה הכהן - מתעסק במקום של האשה ביהדות ובמשפחה. המעמד שלה וכד..
- ◆ שכינה בינהם / הרב משה בלייכר - בירור מהותו של קשר הנישואין ויסודות בדרך בנייתו, שבעה פרקי חיזוק, הדרכה וחיזוק בענייני חיי הנישואין על גווניהם השונים.
- ◆ המדריך המלא לנישואין / הרב זמיר כהן - הספר מושתת על היסוד הגדול בשלום הבית: זיהוי ההבדלים שבין הצרכים הנפשיים של האיש, לצרכיה הנפשיים של האשה, בצירוף שלל עצות והכוונה להתמודדות עם מצבי מתח מצויים בין בני זוג, ודרכי התנהלות במקרים בהם עומד כל צד מבני הזוג כשהוא מתחבט בשאלה כיצד יגיב. יש כרך לאיש וכרך לאשה.
- ◆ שיעורי בית / חיים נבון - הרב סולוביצ'ק על זוגיות, מיניות ומשפחה בימנו.
- ◆ זכו שכינה בינהם / הרב דוד כהן (הרב הנזיר)
- ◆ סוד הזוגיות / הרב שלמה אבינר
- ◆ רעים אהובים / הרב שלמה אבינר
- ◆ אדם וביתו / הרב סולוביצ'ק
- ◆ לראות שיש כאן עוד משהו / דקלה יוספסברג - זוגיות בגישת שפר
- ◆ אבוא ביתך / הרב דוד סתיו, הרב אברהם סתיו - שאלות ותשובות בנושא זוגיות ומשפחה.
- ◆ ושימח את אישתי / מתן גולד - מסרים של זוגיות מתוך פרשות השבוע.
- ◆ לבנות בית בישראל / הרב טוביה בלייכר
- ◆ ביחד / הרב אבנר קוואס

תקשורת זוגית:

- ◆ הבית היהודי / הרב שמחה הכהן כ- (שני כרכים).
- ◆ תרגילים בחיבור / אילן והילה יפרח
- ◆ לעורר אהבה / יסכה ויהונתן שומר
- ◆ חוקי הזוגיות / הרב יצחק מנדלבאום -
- ◆ מציג מערכת של כללים המאפשרת לייצר תקשורת בריאה ומקרבת.
- ◆ לבסוף מוצאים אהבה / ד"ר הארויל הנדריקס
- ◆ גברים ממאדים ונשים מנוגה
- ◆ לצאת מהדעת / הרב יהושע שפירא, צבי איל - מצרות לאוצרות בחיים הזוגיים, שיחות מאת הרב יהושע ערוכות בידי צבי איל.
- ◆ זכו שכינה בינהם / הרב נחום דיאמנט - הרב יועץ נישואים ומשתף בסיפורים בהם טיפל ובעיקר בגורמים למריבות הזוגיות ואיך אפשר לסגל עקרונות חדשים שיעזרו לנו להימנע מהמריבה הבאה או לצאת ממנה יותר בטוב.
- ◆ פשוט לרצות / ד"ר מיכל פרנס - מדרחך למיניות

הכנה לחופה והחתונה:

- ◆ מקודשת / הרב שלמה קרליבך - דברי תורה של הרב קרליבך על ענייני חופה וקידושין, נישואין ואהבה.
- ◆ מדרש חופה / הרב פוטש - על משמעות החופה לכל שלביה - בקצרה על פי הסוד והקבלה.
- ◆ ענבי הגפן / חוברת הלכות לחופה
- ◆ כשמחך יצידך / הרב זאביק הראל
- ◆ צוהר לנישואין / רבני צהר - מגוון מאמרים על חופה ומשפחה.
- ◆ איתי מלבנון כלה / הרב יוסף קלנר

הדרכה רוחנית והלכתית בחיי אישות:

- ◆ עצם מעצמי/ הרב שלמה אבינר
- ◆ שמחת הבית וברכתו / הרב אליעזר מלמד - מאגד בתוכו גם זוגיות, וגם חיי אישות, וגם הולדת ילדים ועוד. נושאים שלא תמיד יש עם מי לדבר והם מאד חשובים.
- ◆ אחותי כלה / הרב שלמה אבינר - מתעסק בנושאים כמו ליל כלולות, הלכות שקשורות לאישות, תכנון משפחה וכד..
- ◆ ודבק באשתו / נעמי וולפסון
- ◆ מרחק נגיעה / נעמי וולפסון
- ◆ בניין הבית / הרב שוחוטביץ - ספר מאד משמעותי על כל התפיסה היהודית לחיי אישות - מאד חשוב.
- ◆ 'ביחד' / ד"ר חנה קטן - יותר להמשך חיי הנישואין. כי חוץ מהפרק הראשון שמתעסק בחיי אישות הן מצד האישה והן מצד הגבר השאר עוסק יותר בבעיות בפוריות.
- ◆ ספר פוע"ה חלק ב' (פוריות) - בפרקים הראשונים שלו הדרכה רוחנית ורעיונית לחיי אישות.
- ◆ לדעת לאהוב / הרב אברהם שמואל - רעיונות
- מן המקורות על יחסי אישות וכו' עם הלכות של קשת רבנים רחבה.
- ◆ לדעת להיכנע / לורה דויל - איך לשחרר שליטה,
- דבר הנותן מקום לאינטימיות ומצמיח את הזוגיות.
- ◆ מאדים ונוגה בחדר המיטות / ד"ר ג'ון גריי - הדרכה בחיי אישות -
- לזוגות נשואים!
- ◆ קדושת הבית / הרב שאול אלעזר שנלר - על קדושת ומעלת חיי אישות.
- ◆ עת דודים / הרב יחיאל פאוסט

שימו לב שההמלצות ניתנו ממס' רב של אנשים אין באחריותי הבטחה שהם יתאימו לכם בדיוק, לכן ממליצה לשאול אנשים שמכירים אתכם מה מתאים לכם מבחינת סגנון.

המלצת המחברת:

שיהיה לפחות לאחד מכם את הספר 'קיצור דרכי טהרה' ע"פ פסיקת הרב אליהו ומתאים לכל עדות ישראל, או 'תורת הטהרה' ע"פ פסקת הרב עובדיה יוסף, או טהרת עם ישראל של הרב וגשל (כתוב בצורה בהירה ומובנת לכל) שיהיה למקרה הצורך בבית וליעוץ תמידי.

הכנה כללית

כי אם אהבה לא פואטים אמונות...

לנהל כסף זה לא רק עניין טכני. הכסף שלנו משקף חלומות, רצונות, הגשמה ומטרות. בבסיס החשיבה הכלכלית והתכנון הכלכלי קיים שיח ערכי זוגי שעליו מושתתים יסודות המשפחה הגרעינית שאנחנו בונים.

אתם עומדים כרגע מול שני מישורים של תכנון כלכלי: הראשון הוא לטווח הקצר – תקציב חתונה ואיך עוברים אותה בשלום ובשמחה, והשני הוא לטווח ארוך – החיים שמחכים מעבר לפינה – איפה נגור וכמה זה עולה? איך והאם משלבים לימודים ופרנסה? מה זה מיסים? ארנונה? ניתן לקבל הנחה? אילו הכנסות יש לנו? ההורים עוזרים? נקבל מלגה?

כמה כללי יסוד:

♦ תסתכלו על התקציב בראייה מרחבית – הוא אמור לשמש לכם כמקור לרצונות וצרכים בטווח הקצר אבל גם להגשמת יעדים וחלומות לטווח הארוך.

♦ חשוב מאוד לשבת פעם בחודש לשיחה זוגית וליצור תקציב לפי האירועים שיתרחשו בשבועות הקרובים (ארנונה, מים, חשמל, שכירות, חתונה של חברים, מזון, מתנה לחג) וגם להציב יעד לחיסכון לאירועים שיקרו בשנים הקרובות (רכישות גדולות, רכב, דירה, לימודים, טיולים וכד').

טבלאות לניהול תקציב ניתן להוריד מהאתר שלי carmior.com

אחרי תקופה של שיח ותכנון והבנה, אפשר להתקדם ולנהל את התקציב בעזרת אפליקציות שונות שקיימות בשוק.

♦ פעם בשבוע יושבים לעשות בקרה על התקציב החודשי כדי להיות כל הזמן בקצב שרצינו...

♦ מומלץ בחום להשתמש רק בחשבון אחד. אין שום תועלת בניהול יותר מחשבון בנק אחד למשק הבית. רק אם יש לכם עסק, אז תפרידו את ההתנהלות שלו לחשבון נפרד.

♦ כשאתם ניגשים לבנק מיד אחרי החתונה כדי להפקיד את הצ'קים – תוודאו שאתם חותמים על סעיף 'אריכות ימים' המקנה לכם ביטחון שאם חס ושלום אחד מכם הולך לעולמו, החשבון לא יינעל לשימוש עד לקיום צו ירושה (יכול לקחת כמה חודשים של בירוקרטיה) כדי שמי שנשאר בחיים יוכל להמשיך להתנהל כלכלית.





◆ קריטי - תוודאו שיש לכם ביטוח בריאות פרטי המכסה קטסטרופות רפואיות ותרופות שאינן בסל הבריאות.

◆ קריטי 2 - תוודאו שיש לכם ביטוח אובדן כושר עבודה שמכסה נכות חו"ח.

◆ קריטי 3 - מהרגע שיש לכם נכסים ו/או ילדים - שבו פעם בשנתיים

עם איש ביטוח שיתאים לכם את הכיסויים הרצויים כדי שהמשפחה שלכם תהיה מוגנת (חשוב תמיד לבדוק אמינות של הגורם המקצועי).

◆ ליווי וייעוץ כלכלי: אפשר לפנות לעמותות ולקבל הדרכה בסיסית ממתנדבים (ללא עלות או בעלות סמלית), ואפשר ללכת לאנשי מקצוע מומחים ולשלם עבור ייעוץ מקצועי וממוקד מטה. ייעוץ מקצועי ייתן כלים לתכנון משמעותי לשנים הקרובות בנוסף לרובד הבסיסי של התנהלות חודשית נבונה. לקראת רכישת דירה, חשוב להתייעץ עם יועץ משכנתאות מומחה כדי לקבל תכנית מתאימה לחיים שתכננתם.

◆ אתר חשוב להיעזר בו - האוצר שלי <http://haotzarsheli.mof.gov.il> - רשות שוק ההון נותנת כלים, מחשבוניס והמון מידע. תמיד חפשו את הסיומת הרשמית של מדינת ישראל GOV.IL כדי לוודא שהמידע שתקבלו יהיה אובייקטיבי ולא מכירתי.

וזה רק קצה הקרחון, ממש בקצרה. מומלץ בחום להמשיך ולחקור וללמוד. בהצלחה רבה בדרך.

נכתב ע"י כרמי אור - יועצת כלכלית ומנהלת מיזמים להשכלה פיננסית - מחברת הספר "לא חייבת כלום לאף אחד" - מדריך פרקטי לניהול כלכלי בעולם המשתנה.

carmi@carmior.com | 0505503302

המלצה -

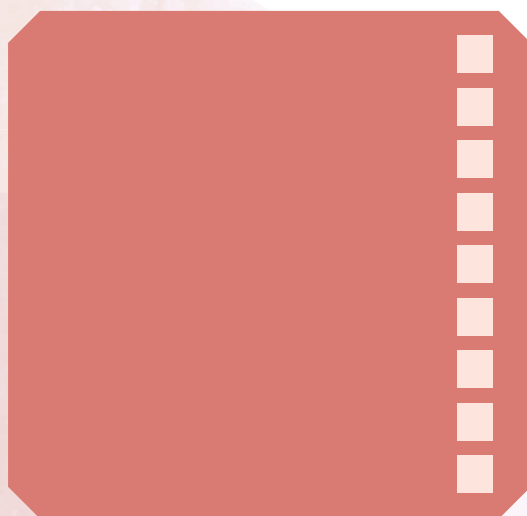
לפעמים הרבה מההתרכזות בהכנות היא איך לצמצם בהוצאות. מומלץ לבחור משהו אחד שחשוב לכם ועליו לא להתקמץ. זה משאיר את האירוע בפרופורציות הנכונות אבל מרגיש שמושקע במה שחשוב לכם.

כריתות





חשוב לזכור:



אם אתה רוצה להתאחד עם מילפ
אתה יכול לעלות זאת רק עם למחב.
מדוע יש כ"כ הרבה למחב בחמורה?
לא בגלל שיש חמורה יש למחב,
אלא אהבים-

בני למחב גדולים

לא תביה חמורה

כי איך אפשר לאחד שני אנשים

אם הם לא מאוחדים

למחב הכי גדולה.

(בה קליה)



אולם

- לפני שמגיעים לבדוק אולמות, כדאי לחשוב ביחד (וביחד עם ההורים ☺)
- ◆ כמות מוזמנים משוערת (משפחה קרובה ורחוקה מארבעת הצדדים, חברי ההורים - עבודה, שכונה, חברים של מגן וחברות שלך)
 - ◆ מה חשוב לכם? (נגישות לנכים, עיצוב, מיקום, גודל הרחבה, נגישות בתחבורה ציבורית וכו')
 - ◆ חתונה נפרדת או מעורבת?

שלב א'

- ◆ כמות האורחים שהאולם יכול להכיל
- ◆ מחיר + מע"מ (המחיר משתנה לפי כמות המוזמנים)
- ◆ האם המחיר כולל עיצוב? איזה עיצוב? שולחנות / חופה / כיסא כלה / סידורי פרחים.
- ◆ מה כולל התפריט?

● בופה-בר פתיחה

● סלטים

● מנה ראשונה

● מנה עיקרית

● מנה אחרונה

◆ האם יש אופציה לקייטרינג מבחוץ? אם כן, מה המחיר?

◆ המחיר לילד ולמבוגר זהה?

◆ כשרות

◆ מנות משמחים (שיהיה מכובד...)

◆ אישורים - ביטוח, רישיון עסק.

◆ ריסוס באולם נגד מקקים - בעיקר בגני אירועים.

◆ מעטפות להזמנות? (לפי זה כדאי לעצב את גודל ההזמנה..)

◆ כדאי לראות חתונה בסדר גודל דומה לשלכם.

◆ מנות רזרבה - מחיר ראשוני?

אם במהלך האירוע פותחים עוד, מה המחיר?

הנושא של הרזרבה הוא מאוד חשוב, כי הרבה כסף יכול ללכת סתם, ואפשר למנוע אותו... חשוב לסכם מראש ובכתב (בזמן החתימה כמובן, לא בפעם הראשונה שבאים לראות) - כמה שולחנות ערוכים יהיו שהם רזרבה, כמה יעלה אם יתיישבו בהם (בד"כ מחיר רגיל), וכמה יעלה

לחרוג מהם, כלומר לפתוח שולחנות נוספים (בד"כ בין 150% ל 200%).
צריך לזכור שבסוף יש הרבה אנשים שלא מגיעים בפועל (גם כאלה שאישרו הגעה), ולכן החישוב הוא 85% מכל אלה שאישרו + רזרבות.

◆ האם מתקיימים באולם מס' אירועים במקביל?

◆ חניית אורחים?

◆ אישורי הגעה - האם יש לאולם אפליקציית אישורי הגעה? אפליקציית סידור

מקומות ישיבה? כלול במחיר? תוספת? אולי יותר זול לצרוך את זה לא דרך האולם?

◆ מהם תנאי התשלום?

◆ עד איזה שעה האולם יכול לפעול?

◆ חתונה בחורף? חופה בחוץ או בפנים? מקום למעילים? תנורי חימום ליד כיסא כלה והחופה?

◆ האם יש גנרטור למקרה של הפסקת חשמל?

◆ מדיניות ביטולים לא עלינו

◆ שירותי אבטחה וביטחון?

◆ האם מותר להביא מצלמות רחף? אולי יש לאולם?

◆ האם מותר קונפטי - אם לא יש לידע את החברים...

◆ מקום להתארגנות והשארת חפצים לבני המשפחה. יש נפרד מהחדר ייחוד?

קבלת פנים

◆ מיקום

◆ תפריט - כמה עמדות?

◆ זה כלול במחיר? מחיר נוסף?

בר משקאות / אלכוהול

◆ האם כלול במחיר המנה? אם לא, מה התוספת לאדם?

◆ מה הוא כולל? כמה בקבוקי שתייה? איזה סוגים?

◆ מאיזה שלב ועד איזה שלב הוא פעיל?

◆ האם ישנה אפשרות לא לשלם על הבר ולהביא משקאות לבד? במקרה שכזה,

האם ניתן להשתמש בעמדה של האולם?

◆ האם ניתן להעמיד חבר של המשפחה למזוג?

◆ האם אפשרי שאחד המלצרים ימזוג את השתיה שאנחנו מביאים? מה המחיר?

◆ אם אתם מקפידים על מזיגת אלכוהול ע"י איש דתי - לבדוק את הנושא.

כיסא כלה

◆ מה המיקום שלו? ליד הקבלת פנים? מה המרחק מהחופה? אפשר לשנות מיקום?

◆ האם עיצוב כיסא הכלה כלול במחיר??

המלצת המחברת:

לדאוג שכיסא הכלה לא ליד קבלת הפנים. יש כלות (במיוחד כלות שצמות...) שלא רוצות לשבת מול כל האנשים שאוכלים ועושים רעש.. ומצד שני אם תשבי רחוק מהאוכל לא יהיו לידך הרבה אנשים...

חופה

◆ מה גודל החופה?

◆ האם יש אפשרות לחופה תחת כיפת השמים? מה עושים בחורף?

◆ החופה מוגבהת או באותו הגובה של הקהל?

◆ האם ניתן לשנות את מקום החופה?

(כדאי לשים לב שהיא לא תהיה ליד קבלת הפנים אחרת יש מלא רעש...)

◆ האם יש אפשרות לשנות את עיצוב החופה?? להביא חברות שיעצבו??

◆ יש הנוהגים שהחופה תהיה עם הפנים לירושלים.

◆ האם יש כיסאות? כמה? והאם ניתן לדאוג ליותר? (מומלץ לרשום מקומות שמורים לסבתא

וסבא)

חדר יחוד

◆ מיקום וגודל, במידה ונראה לכם קטן לברר האם ניתן לקבל חדר אחר במקום.

◆ לדאוג שיביאו אוכל לחדר

◆ לקבל מפתח לחדר

◆ לדאוג שיש מקום לנטילת ידיים ושירותים

◆ לוודא שיש מראה

ריקודים

◆ גודל רחבת הריקודים - ומה היחס כאשר מחלקים אותה לרחבות נפרדות?

◆ איזה מחיצות יש? האם יש מספיק?

◆ לדאוג למחיצה לרחבת הנשים (רצוי לדאוג לרחבה גדולה לבנות כדי שלא

נדרוך אחת על השנייה..)

◆ האם מותר להשתמש בקונפטי? יש אולמות שזה אסור

ומקבלים קנס על זה ולכן חשוב לעדכן גם את החברים.

מלצרים

◆ על כמה שולחנות אחראי כל מלצר?

◆ סגנון לבוש המלצרים





- ◆ האם יש צורך בטיפ, וכמה\$\$\$\$?
- ◆ אם יש הפרדה - יש שנוהגים לדאוג שיהיו מלצרים לגברים ומלצריות לנשים.

עיצוב

- ◆ במידה וחייבים לקחת את העיצוב מהאולם, כדאי לבדוק מה האפשרויות השונות והאם ישנה דרך להוזיל את העלויות?
 - ◆ סידורי פרחים חיים עולים יותר, אז אם רוצים לחסוך בעלויות אולי מומלץ לוותר או לברר עלויות לסידורי פרחים מפלסטיק.
 - ◆ אם יש סידורי פרחים - האם גם 'הזר כלה' כלול? אם רוצים להצטלם לפני ההגעה לאולם - הזר מאוד חשוב לתמונות האלה, ולכן מומלץ לבדוק מראש אם הזר כלול? ואם כן, איך מקבלים אותו?
 - ◆ חשוב להדגיש למעצב - פרחים טריים שלא ינבלו!! לא פרחים שבורים!
 - ◆ האם מקבלים את הפרחים אח"כ אליכם לשבת חתן או סתם לקישוט?
- 👉 *קראו ליצור אגבי יצוב וסידורי פרחים:*
- זר כלה:

1. שמלת הכלה לבנה ולכן מומלץ להזמין זר בגוונים חיים, שיוסיף צבע לתמונות.
 2. אפשר ורצוי להתאים את סקאלת הצבעים לצבע הנעלים..
 3. התאימו את מבנה זר הכלה למבנה גופכם. לדוג' - כללה מלאה ונמוכה אמליץ על זר נשפך וארוך.
 4. התאימו את פרחי הראש לזר הכלה, התייעצו עם השוזרת אילו פרחים עמידים בתסרוקות.
 5. שמרו את זר הכלה כל היום בכלי עם מים.
- ◆ לאחר החתונה אפשר לפרק את הזר ולשים את הפרחים באגרטל.
- כסא כלה:

1. השיקול החשוב ביותר הוא נוחות הכלה. בהתאם לכך התאימו את העיצוב
 2. ניתן לשזור פרחים על הכסא עצמו או לידו, התחשבו בכך שהאמהות יעמדו בצידי כסא.
 3. התאימו את צבעי הפרחים לזר הכלה.
- ◆ הניחו ליד הכסא את תפילת הכלה ואת הזר.

חופה:

- המעמד מרגש ומכובד ובהתאם לכך צריך להיות גם העיצוב.
1. התאימו את הסגנון העיצובי לסגנון המקום.
 2. היעזרו בצבעים נוספים מלבד צבע לבן.
 3. במידה וסידורי הפרחים ניצבים על סטנדים קחו אותם עמכם.
- (נכתב ע"י ענת אשל "זר הכל בשבילך" - שוזרת פרחים ומעצבת ארועים | 054-6713850)

נטילת ידיים

- ◆ מיקום
- ◆ מספר עמדות לנטילה

שירותים

- ◆ רמת הניקיון?
- ◆ כל כמה זמן מנקים במהלך האירוע?
- ◆ האם את רוצה לדאוג לחברה שתביא סלסלת היגיינה נשית?

כספת

- ◆ מי אחראי לפתוח אותה?
- ◆ באיזה שלב פותחים אותה?

תאורה + הגברה + אקוסטיקה

- ◆ האם האולם מואר? חשוך? האם ניתן להשפיע על רמת התאורה? האם יש אזורים מוארים יותר/פחות? חשוב לדעת כי למבוגרים לפעמים קשה לשבת במקומות חשוכים!!
- ◆ האם יש אזורים יותר שקטים באולם (להושיב בהם מבוגרים) האם ניתן לשלוט ברמת הרעש כדי לאפשר שיחה בשולחנות..
- ◆ מה כוללת מערכת ההגברה של האולם? האם השימוש בה כלול מחיר? שימי לב, לרוב הלהקה מביאה עמה מערכת הגברה ואין צורך בשימוש במערכת ההגברה של האולם. (שלרוב כרוכה בתשלום נוסף ולכן זהו מקום שאפשר לחסוך בו עלויות). (לא לשכוח לוודא מול הלהקה שהם אכן מביאים מערכת הגברה)
- ◆ מסכי וידיאו, כלולים במחיר? כמה? איפה ממוקמים?

אגרת אקו"ם

- ◆ לשירים המושמעים באירוע יש זכויות יוצרים ולכן בעבור השירים שהלהקה שרה ו/או מנגנת (בתוך כך נכלל גם הדיג'יי) יש לשלם אגרה לאקו"ם כדי לקבל רישיון השמעה. גובה האגרה כיום הוא 351 ש"ח (כולל מע"מ). את התשלום ניתן לבצע באתר האינטרנט של אקו"ם או בטלפון 03666225.

- ◆ לעיתים בעלי האולמות הם אלו שמשלמים את האגרה לאקו"ם והסכום הנ"ל נכלל בתוך התשלום על ההגברה והתאורה. לכן מומלץ לוודא אם הם משלמים





את האגרה או לא. בנוסף כדאי לוודא מול ספק המוזיקה - להקה / דיג'יי - האם הם אלו שמשלמים את האגרה או אתם (לרוב בעלי האירוע הם אלו שמשלמים את האגרה).

♦ יש להוציא את האישור לא יאוחר מ72 שעות לפני האירוע.
לאחר ביצוע התשלום יישלח אליכם ולבעלי האולם רישיון להשמעת השירים (כדאי לוודא שהרישיון אכן הגיע גם לבעל האולם).

שלב ב'

- ♦ תיאום פגישה לטעימות וסגירת התפריט.
- ♦ צבע מפות ומפיות.
- ♦ רווחים בין שולחן לשולחן.
- ♦ סידור ישיבה חופשי או מקומות אישיים - לבקש פתקים לרשום עליהם.
- ♦ מספר סועדים בשולחן. בד"כ המספר קבוע אך יש אולמות בהם יש גם אפשרות לפתוח שולחנות בעלי מספר משתנה של אורחים (מקל בעת תכנון סדרי ישיבה).
- ♦ לבקש מפות הגעה לאולם + מעטפות להזמנות.
- ♦ לדרוש אוכל טרי!! (שלא תדעי, היו מקרים...)
- ♦ לבדוק האם אפשר לקחת אוכל בסיום האירוע, או לכל הפחות 2 מנות לחתן ולכלה.
- ♦ מומלץ לדאוג להושיב את האורחים החשובים (משפחה) במרכז העניינים ולא בקצה האולם.
- את החבר'ה הצעירים, אלה שהרעש פחות מפריע להם, אפשר להושיב ליד הרמקולים (בניגוד למבוגרים שרעש הרמקולים עלול להפריע להם יותר). ו... לא לשכוח להושיב את החברים ליד החברות - מי יודע אולי תזכו לשליש גן עדן :)
- ♦ לא לשכוח לחשב שולחנות לנהגים, תזמורת, צלמים וכו'...
- ♦ לקחת מפת ישיבה של סידור האולם, כדי שתוכלו לחלק את השולחנות בין שתי המשפחות וחברי החתן והכלה.
- ♦ אם יש אפליקציית סידור מקומות, איך היא עובדת? עד מתי ניתן להכניס נתונים? חשוב לא לסמוך רק על האפליקציה ולדאוג לתרשים מקומות מודפס.
- ♦ לציין בסידור המקומות אם ידוע לכם שיש מקומות שיש בהם צורך לכיסא תינוק.
- ♦ אם ישנם מקומות עם הגשה ומקומות ללא הגשה חשוב לציין את זה במפת האולם שמשאירים לאחראי האולם.
- ♦ נסו לחסוך בכמה שיותר מקומות פנויים וכמה שפחות אופציות שיפתחו שולחנות רזרבה.
- ♦ **לא לסכם שום דבר בעל פה! תדאגו שהכל יהיה רשום בחוזה!**

"וכשהוא אוכל ושותה חייב להאכיל לגר, יתום, אלמנה ושאר העניים" (הרמב"ם)

יש הנוהגים לתת ביום האירוע סעודת עניים. יש עמותות כמו "שולחן לשולחן" הדואגות להעביר את האוכל שנשאר בסיום האירוע למשפחות נזקקות - כדאי לברר!!

האולם שלנו!

בריתאמיץ

שם: _____

נתחתן בע"ה בתאריך: _____

איש קשר: _____

טלפון: _____

תשלום: _____





חשוב לזכור:

☐
☐
☐
☐

כריתות





חשוב לזכור:

☐
☐
☐
☐

למחרת פנילואין היא בתקריבות פמאולה,

וצפו הימץ בממרא

"אין בן - דוד בא עד

ליכלול פנשמות להמיוץ"

וצופי למחרת פנילואין

אל צה במזלם,

צפו פכיווא

ובצה תהיה

בתקריבות פמאולה.

(קדולת אוי, איקוטיים)



תזמורת / די-ג'יי

שלב א'

- ◆ תאריכים פנויים רלוונטיים?
- ◆ מחיר + מע"מ
- ◆ מספר נגנים + זמר
- ◆ איזה כלי נגינה וכמה?
- ◆ מספר שעות הכלולות במחיר?
- ◆ ממתי מתחילים להיספר השעות לתשלום? (שעת הגעה לאולם? שעת התחלת הנגינה?)
- ◆ מחיר לשעה נוספת
- ◆ זמן הגעה לאולם
- ◆ הגברה - האם הם משתמשים במערכת שלהם או במערכת של האולם?
- ◆ ליווי לחופה / כיסא כלה
- ◆ סוגי מוזיקה בזמן חדר ייחוד, מנה עיקרית
- ◆ האם מקבלים דיסק של הקלטת כל החתונה? זה ממש כיף לשמוע אח"כ בבית (:
- ◆ אופן ודרך התשלום
- ◆ בימינו יש הרבה שלוקחים די-ג'יי. זו גם אפשרות טובה, זה הרבה יותר זול מתזמורת וגם יוצא מוצלח. אבל, חשוב ממש להדגיש שיהיה תאום מראש לגבי השירים (כן / לא : שירת נשים, לועזי / עברי / חסידי / עדה מסוימת / טראנסים..). בנוסף ישנה אופציה להזמין נגנים רק לשלב הכיסא כלה או עד אחרי סבב ריקודים ראשון.

שלב ב'

- ◆ שיר שאיתו מלווים את מגן אלייך
- ◆ שיר בזמן כיסוי הכלה
- ◆ שיר בזמן ברכת הכלה
- ◆ שיר שאיתו מלווים את מגן לחופה
- ◆ שיר שאיתו מלווים אותך לחופה
- ◆ שירים בזמן החופה - בזמן שבירת הכוס, בין הברכות.. (לוודא קודם עם הרב המקדש שאין בעיה של שירים בין הברכות).
- ◆ שיר כשיוצאים מהחדר ייחוד
- ◆ בקשות מיוחדות לשירים מיוחדים
- ◆ להודיע שאין בקשות מהקהל אלא דרך מתאם שממנים מראש
- ◆ מתי התזמורת אוכלת, והאם יש מוזיקה ברקע? איזה סוג מוזיקה?
- ◆ כמובן שאין כמו לשמוע את התזמורת / הדי-ג'יי בזמן אמת!!

התזמורת/הדי-ג'יי שלנו!

בריאליזם

שם: _____

איש קשר: _____

טלפון: _____

תשלום: _____





חשוב לזכור:

	☐
	☐
	☐
	☐

בנין סיורלו אבנים,
אבנים למצטרסות יחד.
אבן אחת חסרת ציבוי,
אבא, כמה אבנים יוצרות בנין יסב.
מה צנין הכותל? המקדש?
אבנים קטנות למצטרסות יחד.
זה כל כך נפלא!!
אתם יודעים, ה' לקח אתכם יחד,
ולס אתכם יחד.

יהי רצון למהלך
אל ביהמ"ק וקודש הקודשים.
(פירוש קריאה)




 לב

שלב א'

- ◆ תאריכים פנויים רלוונטיים?
- ◆ מחיר + מע"מ
- ◆ מה כולל המחיר?
- ◆ כמה שעות עבודה כלולות במחיר?
- ◆ המחיר כולל צילומי טראש? צילומי לילה אחרי החתונה?
- ◆ האם מקבלים את כל התמונות המקוריות אליכם? (כולל את אלו שלא תפתחו?)
- ◆ כמה צלמים? וידאו? תמונות?
- ◆ כולל צלם מגנטיס? כמה מגנטיס? מקבלים דיסק של התמונות אח"כ?
- ◆ שעת הגעה לאולם
- ◆ מחיר לשעה נוספת
- ◆ מה כוללים צילומי הסטודיו?
- ◆ צילומי חוץ לפני -
- איפה, מתי, גם מגן וגם את (הרוב נוהגים בנפרד אך יש גם כאלו שמצטלמים ביחד), או רק אחד מכם (לא מומלץ...) - מה המחיר?
- ◆ כמה תמונות מוגדלות כלולות במחיר?
- ◆ מחיר לתמונות נוספות?
- ◆ מחיר לפיתוח חוזר. האם יש מינימום תמונות לפיתוח חוזר?
- ◆ מספר תמונות שמצולמות בפועל? (היום יותר רלוונטי לגבי המגנטיס)
- ◆ פיזור תאורה
- ◆ האלבומים כלולים במחיר?
- ◆ האם יש אלבום מעוצב?
- ◆ האם המחיר כולל אלבום להורים, לסבא ולסבתא? כמה תמונות יש באלבום הזה? כמה עולה להוסיף אלבום בשבילם? (ז"א עוד 6-2 אלבומים)
- ◆ תוך כמה זמן מקבלים את התמונות הדיגיטליות? ותוך כמה זמן את המודפסות - אלבומים?
- ◆ איך מקבלים את התמונות הדיגיטליות? ואת האלבומים?
- ◆ מי בוחר את התמונות לפיתוח? מי מסדר את אלבום?
- ◆ האם יש צלמת לנשים?
- ◆ האם אתם רוצים שיצלמו את הבנות ורקדות?
- ◆ כמה עותקים של הווידאו מקבלים?
- ◆ כמה מוקדי מצלמות מביאים?
- ◆ מה כולל הקליפ?

המלצת המחברת:

- ◆ תבקשו מהצלם לבחור תמונות, כי אחרת האלבום יהיה מוכן כשיגיעו הנכדים.. מקסימום תשנו אח"כ כמה תמונות.
- ◆ שתהיה לכם כימיה טובה עם הצלם - זה משפר את איכות התמונות והכיף מהיום עצמו!
- ◆ להציג בפני הצלם את בני המשפחה והאורחים החשובים (כדאי למנות חבר/ה קרוב/ה שיעשה זאת)
- ◆ תזכרו שמה שנשאר בסוף זה התמונות - שווה להשקיע בצלם איכותי.
- ◆ צילומי משפחה - בנוסף לצילומים לפני קבלת הפנים מומלץ לעשות עוד לאחר החדר ייחוד לפני הריקודים. (אלו בעצם הצילומים של שניכם לראשונה עם המשפחה)
- ◆ לדאוג שהצלם יצלם לפני החופה גם את המשפחה של מגן וגם את המשפחה שלך, זה הזמן שנראים בו הכי טוב ואל תשכחו שגם להם מגיע קצת צילומים לבד (תמונות של כל אחד לבד / תמונות משפחתיות)

שלב ב'

- ◆ לסגור סופית שעת הגעה לאולם
- ◆ אם יש צילומים לפני למגן / לך, איפה? מתי?
- ◆ להכין לצלם לו"ז צילומים מתי ומי (משפחת החתן / הכלה)
- ◆ אופן וזמן התשלום

הצלם שלנו!

שם: _____

איש קשר: _____

טלפון: _____

תשלום: _____

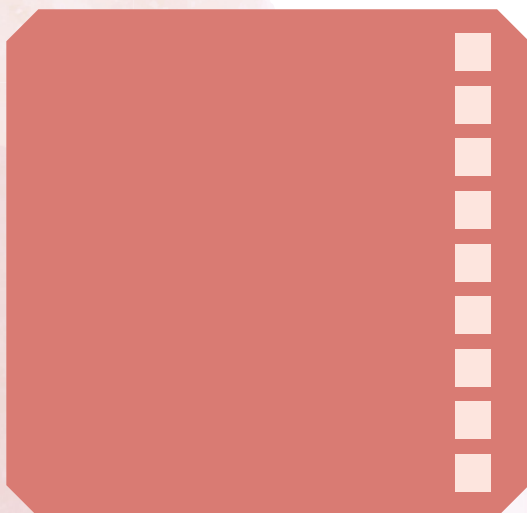
החברת



פרישומים שלי



חשוב לזכור:



ראויך פלמח
כאלי יל מציאות למח
ואין אק מציאות למח מניסואי
חמק וכל

(פמבר"ל)





האם שמלת החלומות קיימת? האם מוכרת לך הסיטואציה הבאה? את מחפשת שמלה לחג ולא מוצאת. עד שכבר מצאת משהו - את לא בטוחה בו. אבל כל כך רצית בגד חדש ואופנתי ושיהיה מחמיא! מכירה את זה שקנית בגד לחג ובדיעבד הבנת שהוא בכלל לא החמיא? גם אם יש לך תמונה בראש של שמלת החלומות וגם אם לא, כולנו רוצות להרגיש הכי יפות שיש בכל יום, וקל וחומר בחתונה.

ובשביל זה אנחנו מזמינות נשות מקצוע שיעזרו לנו, ומפנות ימים שלמים בחיפוש אחר השמלה המושלמת.

♦ השמלה היא בדרך כלל הדבר הראשון שאנחנו בוחרות. למי שתלבש בפעם הראשונה שמלה לבנה ויחד עם כל האירגונים האחרים (ובעיקר הציפייה להרגיש "את" בסופו של דבר ולאהוב את התוצאה) קשה לדעת לאן ללכת ומה לבחור. כסטייליסטית אני מלווה כלות בתהליך הסטיילינג המורכב הזה, מכף רגל ועד ראש, ועוזרת להן להוציא אל הפועל את מה שעובר להן בראש ובלב, עם הידע והניסיון שאספתי בתחום. אם את מתכוונת להיעזר בשירות של סטייליסטית, חפשי אחת שמוצאת חן בעיניך, בדקי שיש לכן שפה משותפת וכימיה, ואם את מתכוונת לעשות זאת בכוחות עצמך - אני ממליצה לעשות שיעורי בית ולבדוק אם בסלון או הגמ"ח שאת מתכוונת לבקר בו יש שמלות במחיר ובסגנון שאת מחפשת, ולקבל המלצות על ההתנהלות והשירות במדידות, בימים שלפני החתונה ובזמן החזרת השמלה.

♦ אחד הדברים החשובים שצריך לקנות כדי שהשמלה תשב יפה הוא הלבשה תחתונה טובה ואיכותית, זה הזמן לגשת לחנות שמתמחה בהלבשה תחתונה ולבקש עזרה. ממליצה לקנות חזייה חלקה ללא תחרות, בצבע גוף, שלא תבלוט מתחת לשמלה, ותחתונים גבוהים ללא תפר. את החזייה הזו קחי איתך לכל המדידות!

כל מה שאת צריכה לדעת לשאול כשאת הולכת לבחור שמלת כלה:

♦ מחיר כולל מע"מ?

♦ מה כולל המחיר? היומרה, תחתית, זר, מס' מדידות?

♦ תאריכי מדידות + תאריך לקיחת השמלה.

♦ אם לוקחים מגמ"ח או משכירים - יש לבדוק

מתי צריכים להחזיר את השמלה, והאם יש צורך

להחזיר אותה לאחר ניקוי יבש.

♦ להגיע למדידות עם כל הציוד הנלווה - הלבשה תחתונה

טובה ואיכותית, נעליים ותכשיטים.





- ◆ להגיע למדידה האחרונה עם מישהי שתלווה אותך ביום של החתונה, כדי שתלמד לסגור את השמלה.
- ◆ לפני שלובשים את השמלה מומלץ לא למרוח על כל הגוף דאודורנט רולר ואז לפזר מעל טלק ולרסס שוב בדאודורנט. (כפי שממליצות לעיתים מעצבות השמלות, מכיוון שהדבר גורם לכל הזיעה לצאת בפנים. אם את יודעת שיש לך נטייה להזעה הצטיידי בנייר סופג זיעה ובדאודורנט למניקות הידוע בחוזקו)
- ◆ אם השמלה מגמ"ח, וגם אם היא שכורה, מן הסתם היו בנות שלבשו אותה או את התחתית לפני כן. חשוב לוודא שהתחתית עברה חיזוקים כדי שחלילה היא לא תקרע..
- ◆ צבע השמלה - לא חייבים שמלה דווקא בצבע לבן, כמו כן יש נשים שגוון העור שלהן יהיה יפה יותר עם שמלה בצבע שמנת. בא לך להוסיף צבע? חפשי נעלים מיוחדות ואפילו צבעוניות, זה המקום להביע את עצמך.
- ◆ נעלים - חשוב והכי חשוב, שיהיה נוח לעמוד עליהן יום שלם לקפוץ ולרקוד (: אפשר לקנות נעלי ספורט לבנות חדשות לריקודים.

המלצת המחברת:

- ◆ למדידות כדאי להגיע עם בגדים נוחים להחלפה. אל תתביישי לקפוץ, לשבת, להרים ידיים ולעשות דברים מטורפים - הרי הכי חשובה הנוחות. (נו טוב אחרי היופי כמובן...)
- ◆ לעיתים את נדרשת בזמן המדידות להישאר בבגדים תחתונים קחי בחשבון שאפשר לבוא עם טייץ - תזרמי - הכנה טובה למקווה (:
- ◆ לדאוג שהשרוולים יהיו מבד גמיש, רך ונעים- כדי לא להגביל לעצמך את תנועות הידיים ולבחור שמלה שיהיה אפשר לרקוד איתה.
- ◆ את הנעלים כדאי לנעול בבית לפני החתונה, כדי להתרגל.
- ◆ להרגיש שלמה עם השמלה שלך! לאהוב אותה ולהתאהב בה בכל מדידה מחדש! אם חס וחלילה קרה לך שאת לא מרוצה ממנה/ לא אוהבת תשקלי לבחור שמלה אחרת, גם אם זה שבוע לפני, אפשר לחפש מחדש ולמצוא משהו שיהיה לך בו טוב! את צריכה לשמוח ולהיות מרוצה ממה שאת לובשת! (אומנם אם תפרת זה יעלה לך יותר.. אבל אם את משכירה/ לוקחת מגמ"ח זה אפשרי- מניסיון של חברה).

נכתב בשיתוף פעולה עם נעה גלבוע- סטייליסטית מאפרת ומעצבת שיער, מלווה ברגישות כלות, אימהות ונערות מתחילת התהליך בליווי שופינג ממוקד ועד הטוטאלוק ביום האירוע. מעבירה סדנאות וקורסים בתחומי היופי יחד עם סיפורה האישי.

noa gilboa totalook 050-6360600

שמות כל המומלצות שלנו:

מדרשת נשמת - עליזה בן שטרית: 052-6580561

אהבת הדס - רמת גן: 055-2220552

בואי כלה - מכמש - רבקה ברר: 054-7535532

כשושנה - סלון כלות חברתי - ברקן: 03-7755748 (ניתן להתארגן שם ביום החתונה)

מטריושקה - סלון כלות חברתי - ירושלים: 0586635883

אחותי כלה - טליה: 052-8908660

גמ"ח - גבעת שאול - ציונה הלוי: 02-6516550

אפרת - ברוריה רבינוביץ: 050-6839493

הר נוף - רח' חיי טייב 16-משפ' לרר: 02-6519696

מאיר לכלה - כוכב יעקב-איילת בידני: 055-6662178

"שש וארגמן" - חשמונאים: 054-4445194 / 08-9765275

רותי אטיאס - עפרה: 02-9974196 / 054-7940380

נופי פרת - הדס מנור: 050-7737881 / 0-29978616

מבוא חורון - מיכל יונגריס: 02-9726652 / 057-03107441

הלנה - באר יעקב: 054-2542355

עדי'ה סלון חברתי ירושלים: 052-3422537

אור הלבנה - כפר אדומים - הילה וסרפוגל: 050-4205778

סטודיו נדיה - מרכז העיר ירושלים: 02-6234222

מצפה יריחו - לילי הורביץ: 02-05903285

ציפי ברון - שבות רחל: 054-7969897

הרבנית מיטל - ירושלים (ליד הכותל): 0526071362

סטודיו עלמה - רעננה: 09-8914505





כרטיס שלי

שמלת החלומות שלי!

תאריכי מדידות:

טלפון:

מחיר:

להחזיר עד:

ניקוי יבש: צריך/לא צריך

כריתות





חשוב לזכור:

☐
☐
☐
☐

וּבְכָבוֹד וְעֲצָמוֹתֵיכֶם תִּרְנְנֶה, וְהֵאֵכֹת לְמִים מִתְאַפֶּה,
וּבְכָבוֹד בְּעֵלְיוֹן מִתְרַומֵּם.

וּנְסֹלֵם דּוֹרֵכֵי צִי,
וּכְלֹל וְצָמִיר בְּנֵם מִתְאַלְאִים,
וְלִמִּים וְאֶרֶץ לִמְחִים בְּלִמְחִתָּם,
וְכֹל בְּדִינֵים מִתְמַתְקִים וְלִרְסִים וְאִרְאִים
מִצָּמִירִים אֵתֶם יוֹדֵה, וּמִתְקַבְּצִים מֵאֵלֶיךָ בְּלִית
בְּמִצְמוּטֵי חֵטֶן וְכֹלֵךְ.

וּכְלֹל אֲזִמֵּר בְּבוֹדֵךְ, בִּירוֹךְ בְּבוֹדֵךְ מִתְקַוְּמוֹ,

בִּירוֹךְ כּוֹאֵם וּמְבוֹרֵךְ לְמִן בְּמִדּוֹלֵה,
בְּתַעֲלֵם מֵאֵל חַי, וּמְבוֹי מֵאֵל יֵלֵה,
וְעַל כֹּל יִתְקַדֵּשׁ וְיִתְעַלֵּם סֹלֵה.

(בְּרִאִיָּה, אֲזִמֵּר בְּקוֹדֵשׁ אֵל, סֵךְ צִמֵּי צֵה)



איפור ומסיוקת



איך לבחור מאפרת?

הכל זה עניין של טעם!

יש מי שאוהבת עדין וטבעי, יש מי שרגילה להתאפר וזו שבכלל לא. יש מי שמתאפרת כל יום ולחתונה מתכננת לוק הורס! זה לא משנה מה הטעם שלך, אלא איך תתארגני לזה כדי שתהיי רגועה שמחה ויפה ביום החתונה.

יש אלפי מאפרות בישראל, ואיך תדעי מי הכי נכונה לך? זוכרת חברה שהייתה מאופרת יפה? הרימי טלפון ושאלי אותה אם האיפור החזיק עד הלילה, אם היא הייתה מרוצה מהתוצאה ומהחווייה. החוויה לא פחות חשובה, מכיוון שיום החתונה הוא יום עמוס ומרגש ויכול בשנייה להפוך להיות יום עם מתחים ועצבים וחבל. בחירת האנשים הנכונים שיהיו סביבך יגרמו לרוגע בתוך כל ההתרגשות. עכשיו הרימי טלפון למאפרת מבעוד מועד, אל תחכי לרגע האחרון כי לרוב יש תאריכים מבוקשים שחוזרים על עצמם, והמאפרות הטובות סוגרות תאריכים גם חצי שנה ושנה מראש.

לא כל אחת שלמדה איפור היא מאפרת, ולא כל מאפרת היא המאפרת שלך. חשוב לוודא שהסגנון שלכן תואם ושהיא מנוסה. לכן אל תתפשרי! מאפרת טובה ממשיכה ללמוד כל הזמן ומתחדשת בצידוד הכי טוב כדי שהתוצאה תהיה הכי טובה שיש, וזה שווה כל שקל. כל מה שאת צריכה לדעת לשאול בקשר לאיפור -

בשיחה המקדימה הציגי את עצמך. היכן את מתכוונת להתארגן, מה תאריך החתונה והאם יש לך בקשות מיוחדות. בדרך כלל ככל שתהיו יותר נשים שמבקשות את השירות של המאפרת - העסקה תהיה משתלמת יותר. שאלי מראש את בנות המשפחה או המלוות מי רוצה ליהנות גם מהשירות.

איפור כלה

- ◆ מחיר - מה הוא כולל? האם כולל הדבקת ריסים?
- ◆ האם היא מאפרת גם את בנות משפחה / חברות מלוות?
- ◆ מחיר לאיפור ניסיון?
- ◆ האם היא מגיעה לכל מקום, והאם יש צורך לשלם נסיעות?
- ◆ האם היא מגיעה לאולם לתקן את האיפור לאחר הצילומים? (בדו"כ כרוך בתשלום נוסף)

איפור ניסיון

- ◆ בקשי לדעת באיזה אופן המאפרת תאפר אותך במפגש הניסיון.
- ◆ בקשי שתאפר צד ככה וצד ככה ולא חצי עם וחצי בלי הרי אין טעם לכך...
- ◆ צלמי את האיפור כשהעיניים סגורות, וכשהן פתוחות.
- ◆ באור יום בחוץ ובתוך הבית, כדי שתוכלי להתלבט עם אימא, חברות וכו'.

טיפול קוסמטי

- ◆ אין לעשות טיפול / הורדת שיער בפנים בשבוע לפני החתונה!!
- ◆ חשוב לעשות לפחות חודש מראש כדי שלא יופיעו פצעים וכו'.
- ◆ איפור לא ייתפס על עור לאחר מריחת שעווה וקשה להסתיר אדמומיות ונפיחות אחרי הורדת שיערות בפינצטה - לכן הימנעי מכך במיוחד ביום החתונה.

המאפרת שלי:

שם: _____

טלפון: _____

תאריך לאיפור ניסיון: _____

מחיר: _____

כריסטיאן

תסרוקות

- ◆ סוג התסרוקות- פזור / אסוף, אם את נשארת עם הינומה - לנסות לעשות תסרוקת שתיראה גם כשהינומה עלייך.
- ◆ מה המחיר לתסרוקת ניסיון?
- ◆ האם היא משתמשת בתוספות שיער וכמה עולה?
- ◆ אם לוקחים גם למלות, כמה עולה?
- ◆ תסרוקת הניסיון בדרך כלל ללא חומרים, ולכן לא תחזיק מעמד.
- ◆ וודאי עם המסרק את עמידות התסרוקת.
- ◆ לשים לב להכנסת הינומה שלא יכאיב ושלא יסתיר את התסרוקת.
- ◆ מחיר סופי?





נכתב בשיתוף פעולה עם נעה גלבוע- סטייליסטית מאפרת ומעצבת שיער, מלווה ברגישות כלות, אמהות ונערות מתחילת התהליך בליווי שופינג ממוקד ועד הטוטאלוק ביום האירוע.

מעבירה סדנאות וקורסים בתחומי היופי יחד עם סיפורה האישי.

noa gilboa totalook 050-6360600

המסרקת שלי:

כריאל מילר

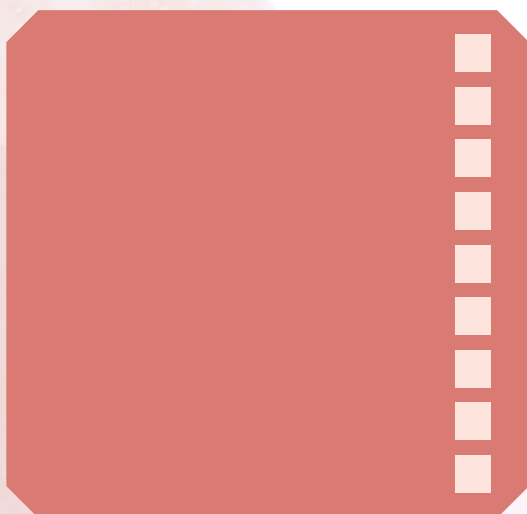
שם:

טלפון:

תאריך לתסרוקת ניסיון:

מחיר:

חשוב לזכור:



בסימן לאהבה אחת

פוא פלחה,

כאלו אדם לוכה את עצמו,

וחולק רק על מי לפוא אופה.

(י' נפתלי מרזאליץ)



פסחנות ומצבות

הזמנות

- ◆ מי מעצב את ההזמנה? (אפשרות לעיצובים קיימים בבתי דפוס / עיצוב אישי אצל גרפיקאית) ישנה אפשרות של עיצוב עצמי והדפסת הזמנות באינטרנט.
- ◆ בחירת בית דפוס
- ◆ סוג נייר / כתב-גודל - צבע / עיצוב ההזמנה - בפנים ובחוץ.
- ◆ אם האולם מביא מעטפות - לבחור גודל הזמנה שמתאים לגודל המעטפות.
- ◆ כמות ההזמנות שמדפיסים - עדיף להזמין מראש הרבה, אחרת כשרוצים עוד זה הרבה יותר יקר.
- ◆ הזמנות דיגיטליות - נותן אופציה למתן אישור הגעה בעת קבלת ההזמנה

נוסח ההזמנה

- ◆ ציטוט - פסוק / משפט
- ◆ שעת קבלת הפנים
- ◆ שעת החופה
- ◆ תאריך אישור הגעה (כשבועיים לפני החתונה)
- ◆ מפת הגעה לאולם
- ◆ הסעות - אם יש..

המלצת המחברת:

- ◆ לקבוע תאריך אחרון לשליחת ההזמנות - דואר ישראל אוהב לשבות אז תזיהרו!!!
- ◆ בד"כ נשארות הרבה הזמנות, מומלץ להדפיס בערך חצי מכמות המוזמנים.
- ◆ כיום יש גם הרבה שבכלל לא מדפיסים אלא רק שולחים בוואצאפ, תעשו חושבים מה טוב ונכון לכם.
- ◆ לעבור על הטקסט של ההזמנה 100 פעם!! נורא מבאס לגלות טעות במספר טלפון או בשנה אחרי שכבר הדפסתם...
- ◆ אם אתם חושבים על כתיבת הקדשות אישיות כדאי להתחיל לנסח עוד לפני שההזמנות יוצאות מהדפוס.

המומלצים שלנו - רעיונות לפסוקים:

"חֲפִיתִי חֲפִיתִי, סוּף סוּף הִנֵּה בָּאתְךָ..." (שלום לך אורחת)
 "אֲדָהּ בְּקֶהֱל רַב בְּעֵם עֲצִים אֶהְיֶה" (תהלים ל"ה, י"ח)
 "אֵין לָנוּ בְּאֻנוּשֵׁי דְבָר נִקְדָּשׁ וְרָאִי לְהִיט מְרוֹמָם בְּקִדְשֵׁי"



קִשָּׁר בְּרִית הַנְּשׂוּאִין" (הרב קוק, עין אי"ה)
"הודו לה' כי טוב כי לעולם חסדו" (תהלים)

"וַעֲמֵה לְכָה נְכַרְתָּה בְּרִית אֲנִי וְאַתָּה וְהָיָה לְעֵד בֵּינִי וּבֵינְךָ" (בראשית, ל"א מ"ד)
"כֹּה אָמַר ה', זִכְרָתִי לָךְ חֶסֶד נְעוּרַיִךְ, אֲהַבֶּת פְּלוּתֶיךָ, לְכַתֵּךְ אַחֲרֵי בְּמִדָּר, בְּאַרְץ לֹא זְרוּעָה" (ירמיה ב')

"כָּל הַמְּשֻׁלָּח חָתָן וְכָלָה בְּאֵלֵי בָנָה חֲרֻבָּה מִחֲרֻבּוֹת יְרוּשָׁלַיִם" (מסכת ברכות)
"מִכָּל אָדָם וְאָדָם עוֹלָה אֹרֶךְ הַמַּגִּיעַ יְשִׁירוֹת לְשָׁמַיִם. וְכֹאשֶׁר שָׁתִי נְשָׁמוֹת שְׁנוּעֵדוּ לִהְיוֹת יַחְדָּיו מוֹצְאוֹת זֶה אֶת זֶה, קֶרְנֵי אֹרֶךְ זִרְמוֹת יַחְדָּיו וְקֶרֶן אֹרֶךְ אַחַת בְּהִירָה יוֹתֵר יוֹצֵאת מִהֵיטֵן הַפְּאֻחֶת" (בעש"ט)

"שׁוֹשׁ אֲשִׁישׁ בַּה', תִּגַּל נִפְשִׁי בְּאַלְקֵי כִי הַלְבִּישְׁנִי בְּגָדֵי יִשְׁע, מְעִיל צְדָקָה יַעֲטֵנִי: פָּחַתוּ יָכֵהוּ פֶּאֶר, וְכִכְּלָה מַעֲבָדָה כְּלִיָּה" (ישעיה ס"א)

"שְׁמַח בַּחֲדָר בִּילְדוּתְךָ וְאַרְה פְּרִי שְׁמַחְתְּךָ, אֲמַת וְאַשְׁת נְעוּרַיִךְ הַבָּאָה אֶל בִּתְּךָ" (ריה"ל)
"עַד הִנֵּה עֲזָרָנוּ רַחֲמֶיךָ וְלֹא עֲזָבָנוּ חֶסֶדֶיךָ" (נשמת כל חי)

"וְזִכְרָתִי לָהֶם בְּרִית שְׁלוֹם בְּרִית עוֹלָם יִהְיֶה אוֹתָם וְהִרְבִּיתִי אוֹתָם וְנִתַּתִּי אֶת מִקְדָּשִׁי בְּתוֹכָם לְעוֹלָם"
"מִלֶּךְ עוֹלָם בְּבוֹאֵנוּ לְבָנוֹת בֵּית קָרָא נָא לוֹ מִקְדָּשׁ שְׁמֶךָ וְזִכְנֵנוּ לְגִדְל בֶּן בְּנִיָּה וְכִבּוּדָּךְ"
"הַטּוֹב כִּי לֹא כָּלֹ רַחֲמֶיךָ, הַמְּרַחֵם כִּי לֹא תַמּוּ חֶסֶדֶיךָ כִּי מַעֲלֹם קָנִינוּ לָךְ"

"כִּי בְּאַמֶּת קִדְּשָׁת נְשׂוּאִין הִיא הַתְּקַרְבָּה הַגָּאֻלָּה... כִּי מִזָּה הַשְׁמִיחָה יִבְנֶה הַמִּקְדָּשׁ" (קדושת הלוי)
"כְּשֶׁנִּפְגְּשׁוֹת שְׁתֵּי נְשָׁמוֹת אֶשֶׁר זֶה לְזֶה נִוְעֵדוּ מִתְלַבֵּד אֶרֶץ לְאַלְפָּה אַחַת בְּהִירָה" (הבעל שם טוב)
"וְכֵן הַחֶתֶן וְהַכֹּהֵן רְאִי לָהֶם שְׂמִינִי שִׁבְח וְהוֹדָיָה לָה' יִתְבָּרַךְ עַל הַחֶסֶד הָרֵב שֶׁעָשָׂה עִמָּהֶם אַחֲרֵי זֶמֶן זְמָנִים שֶׁחִפּוּ אֶחָד לְשֵׁנִי כִּי בְּשִׁרְשָׁם אֹרֶךְ אֶחָד הֵם" (ר' נחמן מברסלב)
"אֵלֹהֵי פִינוּ מְלֵא שִׁירָה בָּיָם וּלְשׁוֹנֵינוּ רִנָּה... אֵין אֲנַחְנוּ מְסִפִּיקִין לְהוֹדוֹת לָךְ ה' אֵל וְקִינִי" (נשמת כל חי)
"וְאַרְשִׁיתִי לִי לְעוֹלָם, וְאַרְשִׁיתִי לִי בְּצִדְקָה וּבְמִשְׁפָּט וּבְחֶסֶד וּבְרַחֲמִים, וְאַרְשִׁיתִי לִי בְּאַמְנָה וּבִדְעָה אֶת ה' " (הושע ב', כ"א)

"עַד שֶׁמִּצַּאתִי אֶת שְׂאֵהֶבָה נִפְשִׁי אֲחֻזָּתִי וְלֹא אֶרְפָּנוּ" (שיר השירים)
"וְדוֹמָה הָיָה לִי שְׂהָאֶרֶץ שְׁהִלְכָתִי עָלֶי וְהִרְחוּבוֹת שְׁעִבְרָתִי בָּהֶם וְכָל הָעוֹלָם כָּלֹ אֵינָם אֶלָּא פְּרוּזִדוֹר לְבֵית זֶה" (ש"י עגנון)

מזכרות

◆ כמה מוציאים?

◆ מוציאים גם לשבת חתן?

באותו העיצוב של ההזמנה?

המלצת המחברת:

ברכונים / שיר השירים / נשמת כל חי / פרק שירה

תלוי בתקופת השנה.. מגילת אסתר, סדר סימני ר"ה, סדר ביעור חמץ, תפילה על ילדים וכו'

מגנטים / חוברת מאמרים קצרה / עציצים

ישנה אופציה למתג את כל הארוע החל מההזמנה, סימון מקומות הישיבה, מזכרות וכמובן אפשר להמשיך לשבת חתן וכו'...

כרטיסים לזיכרון





חשוב לזכור:

	☐
	☐
	☐
	☐

מוזמנים

חשוב למנות חברים ואיש קשר מכל משפחה שיבדוק מי מגיע לחתונה – זה חוסך המון כסף!!
אם ההזמנה דיגיטלית ניתן להתחבר למערכת אישורי הגעה אינטרנטית.
(כדאי לדעת, בכל אירוע רק כ-60% מהמוזמנים מגיעים, ולכן קחו זאת בחשבון, גם אם לא כולם
אישרו הגעה)

דרכי הגעה למוזמנים

- ◆ האם יש צורך בהסעה לדאוג לאחראי?
- ◆ אולי כדאי להכין פלקט לגמ"ח טרמפים? קבוצת וואצאפ לטרמפים?

המלצת המחברת:

כדאי לך לעשות טבלה מסודרת, וכדי לא לשכוח אף אחד – מומלץ לך לעבור על כל שלבי החיים שלך ולחלק את הטבלה לפי קטגוריות. לדוג' חברות מהיסודי, אולפנה, שרות לאומי וכו'..
בנוסף, כדאי לך לדאוג לאחראית לכל קבוצה שתוודא הגעה לחתונה.
תבדקי עם הורייך כמה מוזמנים משלהם הם רוצים להזמין, וכן תאמי גם עם הצד השני את הכמות.
מומלץ לעשות את הברור הזה לפני בחירת אולם:

מצורפת טבלה לדוג' איך נוח ומומלץ לרשום את רשימות המוזמנים.
כמובן שאפשר ליצור גם קובץ אקסל ממוחשב, שיכול להיות יותר נוח בחיפוש/מיון או קובץ דוקס
דרך הג'ימייל ככה שניכם מסוכרנים על הרשימה.



[illegible]

כריתות





חשוב לזכור:

	☐
	☐
	☐
	☐

אל הדברים הכי טובים בעולם,
מהלכות פלאות דרך ההלכות
ברוחניות וצד האור אל אל העולם
תאריך בדבר אחד, לאור בית.

(היה לאור אור, באן פלאור)





קניית מ'ומצות

טבעת אירוסין

בד"כ עם יהלום! העניין שיראו שהיא שונה מהנישואין. נהוג שהיא לא מכספו של החתן.

טבעת נישואין

ישנם מנהגים שונים לגבי סוג הטבעת וצורתה, מומלץ לברר לפני שהולכים לקנות.
(יש כאלו שמביאים את הטבעת לאישור הרב לפני החתונה)
זכרו, מגן צריך לשלם עליה מכספו.

כיפה למגן

כדאי להתחיל לסרוג... אבל, כמובן שאין כל חיוב שאת תסרגי לו, ניתן גם לקנות (לאו דווקא את)

טלית למגן

אם לא קנית לו עוד לפני שהכרתם כסגולה.. הגיע הזמן לקנות.
מומלץ ללכת עם מגן או לפחות לברר איתו צבע של הפסים שהוא אוהב, אורך, סוג הבד, כמה גמיש, איזה צבע הפתילות (תכלת או לבן) יש שנוהגים שהכלה או ההורים שלה קונים לחתן סט כיסויים לטלית ולתפילין. גם פה הכי טוב לשמוע ממנו מה הוא אוהב.

קיטל למגן

לא כולם נוהגים ללבוש בחתונה קיטל. תבררי עם מגן ותוודאו מי קונה.

בגדים ל-7 ברכות

7 ימים להיות חגיגית - איזה כיף!!
מומלץ לחשוב ולדאוג לזה מראש!! - יש גם מטפחת להתאים;

פמוטים

נהוג שאם החתן - קונה לכלה. זהו רק מנהג! כדאי לבדוק איתה ולא לצפות לזה,
הכי הרבה אמא תקנה לך (: אם יש לך חלום על פמוטי זכוכית/כסף מסוימים שתפי את מי שקונה לך בחלום, חבל אח"כ להתבאס.

ש"ס חתנים

יש שנוהגים שההורים של הכלה קונים לחתן לכבוד האירוסין. גם פה כדאי לבדוק עם מגן אם הוא

מעדיף הוצאה ספציפית או שאם כבר יש לו ש"ס, אולי הוא ישמח למשהו אחר.

מטפחות, בובו וסרט נגד החלקה

יש כאלה שאומרים שמומלץ לא לקנות הרבה, תקני מכל סוג 2-3 שתראי מה נוח לך, ואח"כ תקני עוד... מצד שני, בתור זוג צעיר מי קונה מטפחות!?

המלצת המחברת:

- ◆ גיוון – בסוג, בצבע, מעוצב ולא מעוצב...
- ◆ בובו – מומלץ לקנות אחד שמחובר אליו סרט החלקה. מומלץ לקנות ואז ללכת למדוד איתו את המטפחות בקניות (:
- ◆ בעיקר חשוב שיתאים לבגדים ושיהיו כמה בצבעים בסיסיים שיוכלו להתאים לך להרבה בגדים – תלוי כמובן בארון הבגדים שלך.
- ◆ ללכת לקניית מטפחות עם מס' בגדים שיש לך ואז לראות שהמטפחת אכן מתאימה לבגד.
- ◆ כדאי להתחיל להתאמן בקשירת המטפחות, אם עוד לא עשית את זה.. (:
- ◆ ללכת לחברה שאת אוהבת את כיסוי הראש שלה, לבקש המלצה וטיפים, למדוד סוגים של מטפחות אצלה, לראות מה נוח לך. להיות שלמה עם איך שתקשרי, שיהיה לך הכי נעים לצאת עם זה מהבית אחרי החתונה..
- ◆ לדאוג למראה כזאת שתוכלי לראות לראות איך את נראית גם מאחור ותהיי מרוצה עם הקשירה מכל הכיוונים.
- ◆ להתאים כבר עכשיו מטפחות לשבת שבע ברכות ולהתאמן על הקשירה.
- ◆ למצוא עכשיו זמן שאת סתם בבית, לקשור מטפחת ולהיות עם זה שעתיים בבית ככה תוכלי להתרגל לראות את עצמך עם מטפחת.
- ◆ לקנות כובע נוח ופשוט לבית למקרה שמישהו ידפוק בדלת..
- זה המקום להזכיר לדאוג לוילונות לבית שתוכלי להסתובב חופשיה ללא כיסוי ראש ושלא יראו אותך מבחוץ.

תכשיטים ליום החתונה

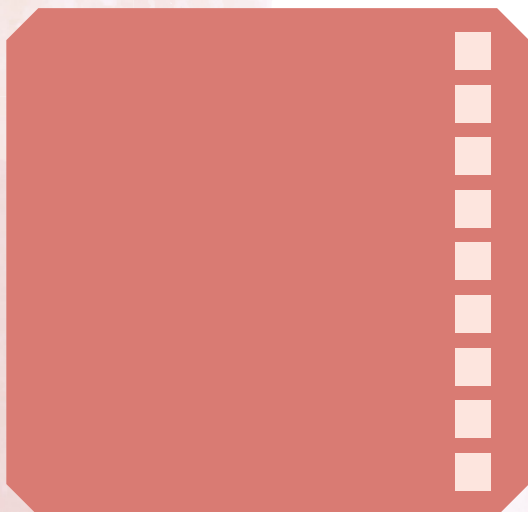
קחי בחשבון, יש שנוהגים להיכנס לחופה בלי תכשיטי זהב, ויש כאלו שנוהגים בלי תכשיטים בכלל. כדאי לך לבדוק מה המנהג שלכם. כמובן שאפשר ללכת עם תכשיטי זהב ולהוריד לפני החופה. כדאי להתאמן עם החברה שתוריד לך את התכשיטים בכיסא כלה כדי שיהיה לך נוח עם זה.



פרישומים שלי



חשוב לזכור:



חברים ילנים הם צהבה,
חברים חדלים הם ילאומים!
אם את מקבלת ילאום אל תלכחי את הצהבה!
כדי להחזיק ילאום, את תמיד צריכה בסיס
אל צהבה!

(צבי בווטסאס)



אני תמיד אומרת לחברות

שמתחתנות:

"זכרו מי גידל אתכן".

החברות היו פה בשבילך בכל

תקופות החיים, אל תשכחי אותן!

לא רק בתפילות ובשידוכים אלא גם

בחיי היום יום. הבניסי לך ללו"ז כבר

מתקופת האירוסין להתקשר מידי

פעם, לצאת לבלות איתן, כמו שהן

זקוקות לך את זקוקה להן.

(בהצלחה)

לבת סוף

תחשבי איזה סגנון בא לך: משפחה לבד / משפחה וחברות / חברות לבד.

את מי את רוצה להזמין?

אם זה רק חברות, מי מכינה את האוכל? מי אחראית לארגן את השבת?

ניתן לעשות את השבת עם החברות לא בשבת הסמוכה לחתונה אלא שבועיים לפני.

המלצת המחברת:

◆ אנחנו מאמינים בתקשורת פתוחה, תרגישי חופשי להגיד לחברות / למשפחה שלך איזה

משחקים בא לך, ואיזה לא. רוצה מכתבים או לא? ממי היית רוצה לקבל מכתב?

◆ יש שנוהגות לעשות הפרשת חלה לפני שבת ולהתפלל: (

מלוות:

סביב בחירת מלוות יכולים להיות אי נעימויות.

תבחרי את מי שתשמחי להעביר איתה את היום המאושר בחיך, ועשי זאת בנעימות ובדיבור פתוח עם חברות שלך: (כמובן שאפשר לבחור במשפחה כמלוותים והחברות לצילומים / בכלל לא...

◆ אפשר לחלק שמהבוקר יהיו רק 1-2 חברות טובות ובצילומים יצטרפו השאר.

◆ וודאי איתן איזה דברים הן מארגנות לך ואת יכולה להוריד מהרשימה שלך, שלא יהיו כפילויות

◆ בשבת כלה את יכולה להזמין חברות נוספות למלוות, יכול למנוע אי-נעימויות: (

◆ זכרי להודות להן על היום הזה אחר כך, הן 100 אחוז שם בשבילך!

המלוות שלי:

1.	_____	5.	_____
2.	_____	6.	_____
3.	_____	7.	_____
4.	_____	8.	_____

שבת כלה:

תאריך: _____

מוזמנות: _____

אחראית: _____

כריזמטית





מליות

מליות אהובות!

אתן אלו עם התפקיד המאוד חשוב ביום החתונה
אלו שנותנות לכלות יד לאורך כל החתונה - וגם לפני.
אלו שעוברות את כל העליות והמורדות יחד איתן, במציאות,
בדיוק בזמנים שבהם היא הכי זקוקה לליווי ותמיכה.
אני יודעת שלא פשוט ללוות את החברות (מכירה אתזה מקרוב)
ובגלל זה אני פה לדייק ולעשות סדר
מה הדברים הכי חשובים ביום הזה!!!
ואיך להיות המלווה המושלמת:

◆ אנרגיות-

אנרגיות חיוביות זה הדבר הכי חשוב ביום הזה. תמיד יהיו בלתי"מים לחצים או לפחות האנרגיות
יישמרו תמיד על אווירה טובה אז ביום הזה נסי להניח הכל בצד ולהיות מפוצצת אנרגיה.
תכניי פלייליסט כיפי להתארגנות, תביאי איתך איזו עוגה טובה ובקבוק שמפנייה ותני לה את
ההרגשה שלא משנה מה קורה - היום זה היום הכי שמח שישי!

◆ אוכל-

כלות צריכות שזיכירו להן לאכול. מומלץ אוכל קליל ולא חלבי מדיי (שלא יגרום לכאבי בטן
ובטן נפוחה). שתמיד יהיה משהו מותק לרגעים של נפילת סוכר. מומלץ להכין תיק צור ולוקים
לצילומים עם פירות חטיפים שוקולד וכו'. כמו כן חשוב מאוד להקפיד עם הכלה על שתיית מים
במהלך ההתארגנות הצילומים והחתונה עצמה.

◆ הכלה-

תכילי אותה! זה יום שיוכל להיות כמו רכבת הרים משוגעת.
במהלך היום יכולים לעלות אצל הכלה הרבה רגשות והם לא בהכרח יהיו בפרופורציה.
הכלה צריכה ממך יכולת הכלה ואפס שיפוטיות.

◆ זמן ההתארגנות של המלוות-

בתוך כול הארגונים אתן גם צריכות להספיק להתארגן חשוב לארגן מראש את הלוז ככה שיהיה
לכן זמן להתארגן בנחת. חשוב גם לעדכן את הכלה מראש, הרבה כלות נרגעות שהן רואות את
המלוות שלהן כבר מוכנות.

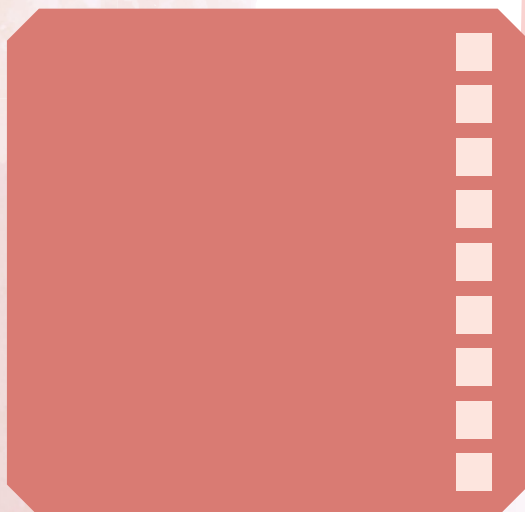
נכתב ע"י אוריה לוי, מאפרת ומסרקת כלות ומלוות. 0556617953

פרישומים שלי





חשוב לזכור:



איך נוצרים נישואים מאושרים?
כל אהב וזילב שואלים צב את צב
את פלאה פצאת...
בתשובה, אדצתי,
מצויה בתעלית הפדדית למעלים
לנייט לנילאים:
כל אחד מהם מעלה את הצורך
פצחוק ביומ לא פאחז,
ומסמק את הצורך פצה.
(פח בק)



ח'ינ'ה

חינה. איזה טקס אותנטי ומרגש זה!
זה אחד מטקסי המעבר שנהגו לעשות בארצות המזרח, מעבר מהיות החתן והכלה יחידים לקראת היותם זוג.

כמו אירוסין, חתונה, כמו שבע ברכות.
עוזרים לחתן ולכלה לעכל את המעבר המשמעותי הזה ומשמחים אותם לקראתו.
לכל עדה יש את מנהגי החינה שלה.

בתימן נהגו לחגוג את החינה בטקס נשי, כאשר לאף גבר, לא החתן, אף לא האב ואחי הכלה מורשים לראות את הכלה.
הנשים היו צובעות ומעטרות את ידיה, רגליה, צווארה ופניה של הכלה בקישוטי חינה עדינים המסמלים פוריות ושפע, ועונדות לה תכשיטים כבדים -
סמל לעול הנישואין יחד עם היופי והחן בדרך הזוגית המשותפת.
לחתן היו משפחתו וחבריו חוגגים בנפרד, ערב לפני החתונה.

במרוקו נהגו החברות ובנות משפחה ללוות את הכלה למקווה ולחגוג שם בשמחה את טבילת הטהרה הראשונה שלה.
לאחר מכן ליוו אותה לבית הוריה, שם חגגו את טקס החינה. קישטו אותה והלבישו אותה בשמלה חגיגית מיוחדת, וליוו אותה לחתנה הממתין לה.
בני המשפחה והחברים מנגנים ורוקדים לפני החתן והכלה, זורים עליהם אורז - סמל לפיריון ומאכילים אותם בדברי מתיקה - כברכה לחיים מתוקים.

בטקסי החינה נהגו לתת מתנות - כלי בית, לכבוד הבית החדש שהם עומדים להקים, ותכשיטים לכלה - שתתייפה ותישא חן בעיני אישה.
זה גם עוד מקור של השם "חינה" - מלשון נשיאת חן.

במהלך הטקס מורחים את כפות הידיים של החתן והכלה ב"חינה" בצורת עיגול שמשאירה כתם כתום, כמו מטבע זהב. סמל וברכה לשפע ופרנסה טובה.



ומשהו ממש יפה לסיום:

ראשי התיבות "חנה" זה: חלה, נדה, הדלקת הנר.

שלוש המצוות של האשה היהודייה.

זה נותן משמעות נוספת לטקס המעבר של האשה, מהיותה נערה רווקה

שלא מחויבת במצוות הללו, לקראת היותה רעה, אשה נשואה, המחויבת בשלוש המצוות

המרגשות של הפרשת חלה, שמירה על טהרת הבית היהודי והדלקת נרות שבת וחג.

שיהיה מעבר שמח, מרגש ומלא בשפע וברכה!

נכתב ע"י רעות חמילבסקי -

יועצת זוגית, מדריכה לחיי אישות ומדריכת כלות באהבה.

בעלת קורס הדרכת כלה מקוונת - הדרכת כלות אינטרנטית באישור הרבנות | 055-6656764

המלצת המחברת:

- ◆ חשוב להגיד שחינה הוא אירוע שלא חייבים לעשות.
- ◆ אירוע שגם אשכנזיות עושות לפעמים:)
- ◆ אפשר למצוא את הכיוון של האירוע שמתאים לכם.
- ◆ יש אנשים שמחברים את האירוסין לחינה באותו יום.
- ◆ בדרך כלל לאירועים אלה משכירים קפתנים / גלבויות. בחלק מהמקומות זה יקר, אפשר לבדוק גם גמ"חים זולים יותר.
- ◆ המנהג הוא לתת לאמהות ולסבתות לענווד את התכשיטים על הכלה, שימי לב מה אתם נוהגים ותנו את הכבוד למי שתרצה להיות חלק:)
- ◆ מנהג נוסף בחינה הוא להכין מארזים של עוגיות מתוקות עטופים צלופן ולרקוד איתם. אפשר גם להכין מעבר לעוגיות המסורתיות, אם אין מישהו שיודע את המתכונים...
- ◆ חשבי מראש כמה את רוצה להשקיע באירוע הזה, אולי זה מקום לצמצם עלויות ולחגוג בבית בין בנות.

פלאוץ אלפין

בשבוע זה נהוג שבני הזוג לא מתראים:

נחמד מאוד (!) להבין אחד לשני כל מיני צ'ופרים לשבוע. חשוב לעשות תיאום ציפיות ביניכם. יכול להיות שמגן פשוט לא מכיר את הקטע שמביאים הפתעות בשבוע הזה, או שאין לו רעיונות איך להביא לך, או שהוא מתפחד, או שלא בא לו... שלא תתאכזבי - כדאי לעשות תיאום ציפיות (באופן כללי זו המלצה טובה גם לחיים שלכם אח"כ).

לא להשאיר הרבה דברים לסוף!!

צריך את הזמן הזה כדי לנוח, להתייחס למשפחה ולהתייחס לעצמך... זה רגע לפני הצעד הכי חשוב בחיים, להשאיר זמן של רוגע ונחת...

◆ לדאוג לעשות קניות, אוכל לבית. לחשוב על ה-כ-ל! זו קנייה ענקית, כי צריך למלא את כל הבית... ואת הדברים הטריים לקנות כמה ימים לפני החתונה (ואז גם לחבר את המקרר לחשמל...)

◆ לדאוג למי שיקשט את הרכב שלך? של מגן?

◆ לדאוג שמישהו ידליק את הבוילר לפני שאתם חוזרים.

◆ לדאוג לזר כלה (יש שנוהגים שהחתן קונה...) אם המעצבת מכינה אותו, איך הוא מגיע אליך לפני

הצילומים?

◆ לוודא שברכת הכלה מוכנה.

◆ לסגור אצל מי נמצא המפתח של הבית - כדאי להעביר למי שמסיע אתכם.

◆ טלפונים אחרונים - לוודא שכולם זוכרים - צלם, תזמורת, אולם וכו'... (כבר היו מקרים...)

◆ לוודא ששילמתם את אגרת אקו"ם (פרטים תחת כותרת אולם)

◆ אם צריך, לתאם עם הבלניות ולסגור איתן שעת הגעה בערב לפני - אפשר לבדוק עם מדריכת

הכלות / הבלנית אפשרות להקדים את הטבילה ליומיים לפני החתונה.

◆ פגישה אחרונה עם מדריכת הכלות.

◆ מכתבים לאבאמא ולאחים - לכשיחזרו מהחתונה. שוב, יש שנוהגים, זו המלצה בלבד!

שיכולה להיות נחמדה ומשמחת אחרי כל המאמץ שלהם בשבילך.

◆ יש שנוהגים לתת סעודת עניים ביום חתונה. וכמובן אפשר לדאוג לתת את

הצדקה לפני יום החתונה עצמו.

◆ לסגור לוח זמנים מדויק ליום החתונה:

חשוב לשים לב לסנכרון בין המשפחות, הצלם, המלוות

ולא לשכוח לקחת בחשבון זמני נסיעות ופקקים.

• שעת הגעה לאולם של שירה ושל מגן

• אורך החופה

• זמן שהייה בחדר הייחוד לבד





- זמן תמונות אחרי חדר הייחוד
- אורך סבב ריקודים - ראשון ושני
- ◆ תיאום סופי עם כל הגורמים על שעת חופה
- ◆ רצוי להכין עותק של הלו"ז לבעל האולם, לתזמורת ולצלם
- ◆ רצוי להכין עותק של מפת מקומות הישיבה.
- ◆ לסגור לוח זמנים מדויק בשבילך (!!!) ליום החתונה.
- מתי קמים?
- תסרוקת - אם גם אמך, אחיותיך, מלוותיך - מה הסדר?
- איפור - אם גם אמך, אחיותיך, מלוותיך - מה הסדר?
- תפילת מנחה - (מנחה של ערב יוה"כ) כדאי להשאיר הרבה זמן, יש וידוי.. יש סידור מיוחד ליום החתונה - אם יש לך אפשרות להשיג - הוא הרבה יותר נוח. יש שם תפילת מנחה עם וידוי, ועוד כל מיני תחינות ובקשות.
- מתי יוצאים לאולם?
- צילומים

והכי חשוב...

להשאיר זמן בשבוע לפני החתונה למחשבות, הכנות, תפילות.

הלו"ז שלי ליום הגדול :

שעה:

היילאין שלי

כשאין הכנה מראש, עלולים לשכוח את כל הרצונות להתפלל במקווה, בכיסא כלה, בחופה. מומלץ לשבת, לכתוב ולהכין רשימות של דברים שאני רוצה לחשוב עליהם ולהתפלל עליהם.

קביעת תפקידים:

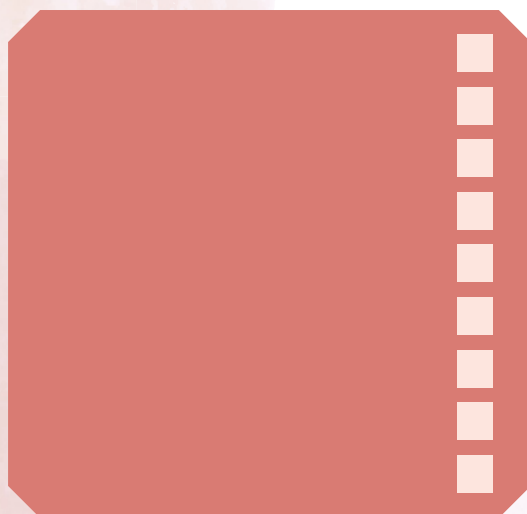
- ◆ אחראי כללי - הלו"ז של החתונה: מתאם בין התזמורת לרב מלצרים.
 - ◆ אחראי אולם - לקבל מפתח לחדר ייחוד, לדאוג שחדר הייחוד מוכן לפני סוף החופה, שיש נטילת ידיים, מגבת ואוכל.
 - ◆ אחראי לפתיחת שולחנות והושבת האורחים - לתת לו מפה של מקומות הישיבה. חשוב שכל הגורמים הרלוונטיים יידעו שהוא, ורק הוא, מאשר לפתוח שולחן!!! (זה הרבה כסף כמו שכבר אמרנו, ובד"כ אפשר עם טיפת מאמץ לחסוך את ההוצאה.. ההורים בזמן הזה עסוקים נורא, אתם בחדר ייחוד ולא מעניין אתכם כלום, ולכן חשוב למנות מישהו קרוב אבל נטרלי וקצת סמכותי... ומובן שאם הישיבה נפרדת צריך אחראי ואחראית... מומלץ שיהיה אחראי מטעם כל משפחה.
 - ◆ אחראי חופה - דואג לוודא שיש את היין, גביע, כוס ל"אם אשכחך" - לוודא שעטופה היטב שהזכוכיות יישארו עטופות ולא יתפזרו לכל עבר. (כוס עם רגל יותר קשה לשבור אז עדיף ללא רגל), כתובה, סדר הברכות והכי חשוב טבעת!!
 - ◆ אחראי מתנות - להראות לאורחים איפה לשים, להעמיס את כל המתנות לרכב, לוודא בסוף החתונה שלא שכחנו כלום!
 - ◆ אחראי רכב - מי לוקח אתכם הביתה? אין דבר כזה שאתם נוהגים!!
 - ◆ אחראי מזכרות - מי מחלק את המזכרות על השולחנות?
 - ◆ אחראי תזמורת / די-ג'יי - מי שידאג לבקשות של שירים... לוודא שהם אוכלים ומסודרים...
 - ◆ אחראי שטוויות לריקודים - דואג לקנות ולחלק בזמן הריקודים את השטוויות (לא לשכוח לוודא עם האולם אם מותר קונפטי) - כמובן רק אם רוצים, לא חובה.
 - ◆ קמב"ץ חתונות - אדם אחד שלוקח על עצמו את כל האחריות יחידו.
- דואג שהכל יתפקד בצורה הכי טובה ללא בלת"מים, בקשר עם כל נותני השירות בחתונה (תזמורת, צלם, בעל האולם, קייטרינג וכו'). דואג לתשלומים וחוסך להורים הרבה כאב ראש. בד"כ נפגשים איתו (ההורים / אתם) כשבוע לפני החתונה. מעבירים לו את הפיקוד והסברים לגבי נותני השירות, דברים שחשובים לכם וכו'... ומשם הכל בידיים שלו ואתם רק נהנים ושמים!



פרישומים שלי



חשוב לזכור:



נישואין גדלים
הם לא בין כזוג החולמים,
הם בין כזוג לא חולמים
באומד אפנות מהפכנים בין הם

(דייב מור)



פְּתִיחַ

המקווה

ערב הטבילה מגיע.

זה פוגש כל אחת במקום אחר. מזיז אצלה משהו אחר בלב, בנשמה, בגוף. הטבילה יכולה להיות חוויה עוצמתית ומטלטלת, והיא יכולה להיות חוויה סתמית כמו טבילה באמבטיה. הכל תלוי איך את מגיעה לערב הזה. למשמעות שאת נותנת לו. אחד הדברים שעוזרים להגיע למקווה מוכנה רגשית ונפשית, זה ההתארגנות המקדימה.

כן כן, כל הדברים הטכניים שאת עושה לקראת הטבילה:

מקלחת, ניקיון, סירוק, צחצוח שיניים.. כל זה.

הסרת החציצות. ניקיון גוף ונפש. הסרת כל מה שלא אני במהות שלי.

לטבילה את מגיעה לאחר ניקיון יסודי. לאחר הסרת כלכלים והסרת איפור והסרת תכשיטים. וכמה חשוב להגיע לערב הזה, לאחר הסרת כעסים, הסרת פגיעות והיעלבויות. כשאת נכנסת להיטהר, את נכנסת רק את. הכי את.

בלי מסכות. בלי הצגות. בלי חומות. את מול עצמך. את מול בורא עולם.

וכשאת עטופה במים החמימים כמו עובר העטוף והשמור בבטן אימו, זה זמן מדהים לתפילה.

זמן מדהים להתחדשות. זמן של קבלה עצמית ואהבה.

כשאת יוצאת מהמים החמימים, טהורה וזכה כתינוק שרק יצא לאוויר העולם,

הכל פתוח בפניך. את פותחת דף חדש מול עצמך. מול הגוף שלך. מול האיש האהוב שלך.

וזה הדבר הכי מדהים בטבילה במקווה.

הגוף שלנו לא מוותר לנו. לא מוותר עלינו.

כל חודש מחדש הוא מזכיר לנו שיש הזדמנות להתחיל מחדש.

להתחבר לעצמנו מחדש. לאהוב את האיש שלנו מחדש.

להיפגש שוב ושוב עם המהות שלנו, עם האמת שלנו, עם מי שאנחנו.

בלי שום דבר חיצוני שמפריד ביני לבין עצמי.

בלי שום חציצה.



מה להביא איתך למקווה?

אם את מתארגנת בבית ומגיעה למקווה מוכנה, את יכולה להביא איתך רק את הדברים שתצטרכי לאחר הטבילה.

אם את מתארגנת במקווה, תדעי שלרוב - יש שם הכל בשבילך, אבל אני ממליצה לך להביא איתך את התכשירים שלך שאת אוהבת ורגילה אליהם:

- ◆ מברשת ומשחת שיניים
- ◆ שמפו, סבון
- ◆ מקלות אוזניים
- ◆ מסיר איפור וספוגיות להסרת איפור
- ◆ גוזז ציפורניים
- ◆ מסיר לק
- ◆ סכין גילוח (אם את נוהגת להסיר שיער בסכין)
- ◆ מסרק (לא מברשת)

דברים אישיים:

- ◆ מגבת גוף גדולה או חלוק מגבת
 - ◆ נעלי מקלחת
 - ◆ לבנים נקיים (צבעוניים!)
 - ◆ בגדים נוחים להחלפה
 - ◆ איפור, קרמים ותכשירים אם תרצי לאחר הטבילה.
- במעט מן המקוואות נדרש גם מכתב הפניה לטבילה מהרב עורך החופה, ניתן לברר זאת מראש בטלפון.

בסיום, יש לקחת אישור טבילה מהמקווה - מביאים את זה לרב ביום החתונה.

תשלום: כלה בשנה הראשונה לנישואיה - פטורה מתשלום למקווה.
טבילת כלה - משתנה בין המקוואות. מומלץ לבדוק לפני ולמנוע אי נעימויות.

לק ג'ל - כלות שחשוב להן להיות עם לק ג'ל יש על כך דעות שונות. כדאי ומומלץ להתייעץ עם הרב שלכם בנושא.

נכתב ע"י רעות חמילבסקי -

יועצת זוגית, מדריכה לחיי אישות ומדריכת כלות באהבה.

בעלת קורס הדרכת כלה מקוונת = הדרכת כלות אינטרנטית באישור הרבנות | 055-6656764

פוסט שנכתב ע"י מיכל כרמי ונכנס למחברת באישורה:

"לפני החתונה למדתי עם מדריכת הכלות המדהימה שלי לשמור בסוד על ההליכה למקווה. מאז רכשתי קצת ניסיון בנושא (16 שנות נישואין בכל זאת...), והתאהבתי עד כלות בחוויה המדהימה הזו וכמובן... קרו לי ושמעתי מקרים מצחיקים והזויים בנושא. בזמן האחרון שמעתי סיפורי מקווה הזויים שיכלו להימנע אם הכלה / הטובלת הייתה משתפת מישהי אחת. (לא תולה שלט ברחוב או מפרסמת בפייסבוק - רק מספרת לדמות מפתח אחת...), אז החלטתי לשתף ואולי לעזור בכך... לפני 15 שנים, לא הצלחתי לטבול אחרי הלידה. הייתי צעירה וחסרת ניסיון - התפדחתי להתייעץ וגם לא ידעתי את מי לשאול ואיך... אז כשיצא לי סופסוף לטבול (בשבת משפחתית מורחבת!!!!) החלטנו לא להפסיד את השבת וגם לא את הטבילה. אבל אסור לגלות, מזכירה... אז כמו מבצע צבאי - בדקנו מראש את המסלול למקווה, בנינו תכנית וכך זה היה: בערב שבת ביקשתי מאחותי הקטנה שתשמור על בתי עד שאסיים להתקלח. השארתי אותן שם ורצתי למקווה. כמובן שטעיתי בדרך (זה היה במקום לא מוכר), קיבלתי הנחיות הגעה (סמוקה כולי) מגבר שדפקתי בטעות על דלתו וכשחזרתי התחיל לרדת גשם מטורף וברד. אתם יכולים לדמיין כמה התפדחתי כשחזרתי רטובה לגמרי וגיליתי שאחותי לא הבינה לאן נעלמתי, נלחצה ושיתפה את כל השאר... למזלי נראה לי שרק את הנשים. אחותי הגדולה הבינה, ניגשה ואמרה לי בשקט: "בפעם הבאה, רק תאמרי לי..." לצערי, הרושם שנוצר אצלי על חשיבות השמירה על הסודיות בכל מחיר - היה גדול מכך וגרם עוד מקרים הזויים... עד שהבנתי. מדריכות כלה יקרות, אימהות, חברות וכל אחת שיכולה לסייע לכלה מקסימה אחת: אם אפשרי לשמור על הטבילה בין שני בני הזוג בלבד - הכי טוב!

זה סודי, מרגש ומאחד.

אבל...

אם יש לך אורחים וכל הבעיה תיפתר אם תגידי רק לאשה. או אם את מתארכת (ואת לא יכולה להישאר בבית) - אפשר להגיד בשקט לאמא או לחמות או למארכת - הן מבינות ולא יגלו וישמחו לעזור לך עם הילדים או עם סיפור הכיסוי. הרבה יותר מפדח ובעייתי ש(מבוסס על סיפורים

אמיתיים) יזמינו משטרה לחפש אותך או ימצאו את ילדייך בוכים במקום בו השארת אותם לחכות, או שבעלך והוריו יחכו לך בוכים ברחוב כי לא חזרת (כי המקווה היה סגור והלכת ברגל לשכונה אחרת) ועוד...

באותו נושא:

לפני שבועיים ראיתי חברה רטובה וכפופה הולכת ברחוב. ובפעם האחרונה שביקרתי במקווה (שבנו ברחוב ראשי וליד פינת התכנסות של הנוער - מה חשבתם לעזאזל???), כמעט לא הצלחתי להיכנס





כי האזור שרץ אנשים ואז נזכרתי בכל המקרים, התגנבויות, הגמגומים
לכאלו ששאלו או שפגשתי והחלטתי - לא עוד!!!
אני עושה מאמץ לשמור על דיסקרטיות - אבל... אני יותר לא מתביישת!!!
אני יותר לא מתגנבת!!! אני הולכת בראש מורס לקיים מצווה! ומי שיעז
לשאול לאן אני הולכת ומאין אני חוזרת רטובה - כנראה יקבל תשובה
כנה שתגרום לו לא לשאול שוב לעולם.

מה את לוקחת ליום עצמו?

- ◆ סידור + תהילים
- ◆ מחזור ליוה"כ - יש מחזור לכלה ליום החתונה - מאוד מיוחד שיש לך סידור מיוחד ליום הזה! יש שם תוספות מיוחדות ותפילות מיוחדות.
- ◆ השאלת מחזור ליום החופה - כל הנוסחים - שני: 0556747551
- ◆ רשימת שמות של אנשים שרוצים להתפלל עליהם - לא לשבוח, אפשר להתחיל להתפלל כבר מהבוקר / מהמקווה...
- ◆ שמלת כלה / חליפה + חולצה להחלפה
- ◆ כיפה, ציצית, טלית
- ◆ טבעת (ואם הכתובה היא באחריותך... אז גם אותה..)
- ◆ נעליים לחתונה, נעליים נוחות לריקודים
- ◆ סיכות ראש
- ◆ סיכות ביטחון
- ◆ מברשת + מסרק שיער
- ◆ איפור
- ◆ דאודורנט ובושם
- ◆ פינצטה, פצירה וכל עזרה שניה.
- ◆ מגבונים לחים + מגבונים מסירי כתמים (לא טוב לנקות את השמלה במגבונים - רואים את זה אח"כ בתמונות)
- ◆ טישו
- ◆ כדורים נגד כאבי ראש, לחץ וכו', פלסטרים - לא בשבילך!!
- ◆ כסף לצדקה ולהוצאות שונות
- ◆ רשימת טלפונים חשובים: מאפרת, מסרקת, צלם, תזמורת, המלווה של מגן וכו'.. מגן - טלפון של

המלווה של אשתך לעתיד..

♦ מים

♦ חולצה מכופתרת (לתסרוקת...)

♦ עט + דפים - לכל צרה שלא תבוא...

♦ מספרים

♦ מראה קטנה

♦ מטען לפלאפון

♦ עדשות להחלפה - אם יש לך.. + טיפות עיניים

♦ מי פה (לאחרי הצום...)

♦ קופסת תכשיטים לאחסון (אם את מתכוונת להוריד תכשיטים מזהב לפני החופה - יש שנוהגים

לא להיכנס עם תכשיטי זהב לחופה)

♦ אם את בלי פלא' משוכלל - מצלמה + בטריות נוספות.

♦ מפתח של הבית - כדאי שהוא יהיה אצל מי שמסיע אתכם הביתה...

♦ כפכפים לסוף החתונה

♦ אישור טבילה במקווה

♦ עזרה ראשונה + שניה לכל צרה שלא תבוא

♦ תיק לאחרי החתונה (אם לא הולכים הביתה..) - לא צריך להסתובב איתך כל היום רק שתדעי

איפה הוא נמצא...

מה כדאי לשים בו?

מברשות שיניים, כלי רחצה, דאודורנט, מברשת שיער, מסיר איפור, פיז'מות, בגדים לבוקר שאחרי

/ ל-7 ברכות, מטפחות, נעליים נוחות, אוכל מפנק וכו'.

מה לוקחים לאולם? לאו דווקא אתם, מישו מהמשפחה / חבר/ה

♦ נרות, גפרורים + מעמד לנרות

♦ טבעת נישואין - באחריות מגן

♦ כתובה + עט + מטפחת לקניין - באחריות מגן

♦ 2 גביעים לחופה - האולם דואג לזה?

♦ כוס זכוכית לחופה - האולם דואג לזה?

♦ טלית - באחריות מגן

♦ קיטל - באחריות מגן

♦ 7 ברכות בהגדלה

♦ רשימת מברכים

♦ ברכת כלה + ברכה לאם הכלה ולאם החתן

♦ תפילה לקהל בשעת החופה

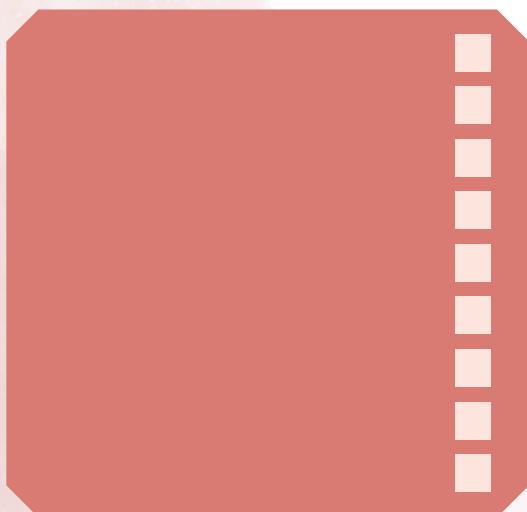




- ◆ מגבונים לחים + מסיר כתמים
- (שיהיה אצלך ושיהיה גם לבני המשפחה)
- ◆ פלסטרים
- ◆ חוט ומחט - לבן + הצבע של בגדי המשפחה (:
- ◆ סיכות ביטחון
- ◆ אקמול - למקרה שבע"ה לא יהיה
- ◆ גרביוני ניילון להחלפה - לכל בנות המשפחה (:
- ◆ שקיות עם ממתקים לילדים הקטנים שלא יפריעו בחופה...
- ◆ רשימת מוזמנים ומפת הישיבה של האולם
- ◆ אמצעי תשלום לכל נותני השירותים + טיפים + מעטפות + צ'קים
- ◆ כל ההפתעות לריקודים
- ◆ אם מביאים עצמאית אלכוהול, אז אלכוהול

כריסלומיק שלי

חשוב לזכור:



מזל טוב חתן קדוש,
מזל טוב כלה קדושה.

אני מאחך אתכם

למכתמו לערים

בטבא בא אה"י.

עכשיו אתם עומדים

איד לערי פלמים,

ובקב"ה סותח אכא את פלערים.

תדחסו כחא ליומא אנשים

אתח פלערים,

אא תססרו...

(פיה קליבך)



היום הגדול - כמחנה!

זה יום כפרת עוונות לחתן ולכלה, יום כיפור ממש, ויום שיהווה תמצית להמשך החיים. כדאי להתכונן טוב טוב לפני, לחשוב מה רוצים לחשוב, להתפלל, לבקש, מה סדר עדיפויות, כדי שהזמן יהיה מנוצל כמה שיותר. לך, מגן יש יום שלם שברובו אין התארגנות, חשוב שתחשוב מה אתה רוצה לעשות ביום הזה ומה בלוי"ז שלך... שלא חו"ח תאחר לצילומים:

חשוב!! לתת למלווה את כל האחריות הטכנית, ולא לחשוב כל רגע מה צריך לעשות!! להיות מרוכזת בעצמך!!

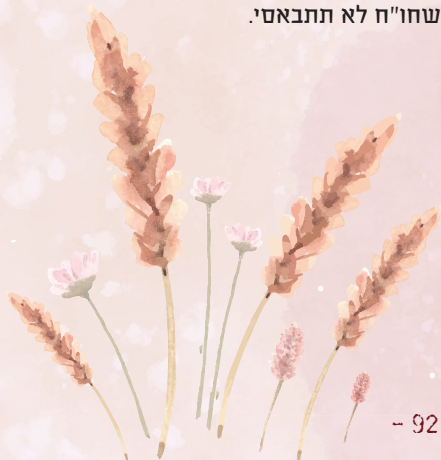
ביום הזה אם אתם צמים אתם יכולים להתפלל תפילת מנחה של יוה"כ. כדאי לבדוק עם מגן / רב איך לצום, אם את מחוייבת ליום שלם, עד חצות היום? עד שקיעה? האם להתנות את הצום במנחה של יום לפני? אם זה ר"ח אין חובה לצום.

דברים שיש לדאוג להם ולדעת אותם מראש...

- ◆ איפה את מתארגנת? / איפה מגן מתארגן
- ◆ מי מסייע?
- ◆ מי החברות המלוות?
- ◆ הכנת הלוי"ז ליום עצמו.

המלצת המחברת:

לדאוג לדיסק / USB עם הרבה שירים שיכניסו לאווירה!!
חשבי עם עצמך, ותגידי לחברות המלוות / המשפחה מה תרצי ביום עצמו-
שקט, המולה של שמחה, לבד, ביחד שירים שקטים ורגועים, שירי חאפלה, שירים חסידיים.
חשוב שתהיי מחוברת לרצונות שלך ותעדכני שחו"ח לא תתבאסי.



ח/אכפ

נכתב ע"י הרב ישי שריג.

לקראת היום הגדול צריכים הזוג להתכונן ולהכין הכנות רבות הן במישור הגשמי כגון אולם אוכל תזמורת וכדו' והן במישור הרוחני בתפילות ובהכנת הנפש לשינוי המיחל המתהווה בהקמת הבית.

בני הזוג צריכים לקבל את ההדרכה הנכונה לבניית ביתם ממדריך חתנים ומדריכת כלות הדרכה המשלבת בין עולם ההלכה והטהרה לבין היחס הנכון בין האיש והאשה בבניין ביתם. חשוב שהדרכה זו תיעשה בצורה הטובה ביותר כדי להקנות לזוג כלים נכונים אשר יסייעו בידם להקמת הבית המשותף.

אנו ננסה להתמקד בתפקידו של הרב עורך החופה ובהדרכה הלכתית ומעשית הניתנת לזוג מפיו. יש להבין שמטבע הדברים אופי הרבנים שונה בין האחד לרעהו וכן הקשר ביניהם לבין הזוג. ישנם אשר מקפידים להיפגש עם הזוג קודם החתונה וישנם אשר נמנעים מכך. עקב שוני זה ננסה לתת כאן לפניכם את עיקרי הדברים וכל זוג בהתאם לרצונותיו ולאופיו ימצאו את הדרך הנכונה להרחבת הידיעה במישורים הרלוונטיים כלפיו.

יום החתונה:

ביום החתונה נהגו בני אשכנז שהחתן והכלה צמים אך כל זאת בשימת לב שלא יגיעו לחתונה מותשים ובכל מקרה גם מי שלא נהג לצום לא יישתה משקאות משכרים ביום זה (לאחרונה לצערי נתקלתי בצעירים רבים אשר מעשנים מידי פעם סמים קלים דבר שחשוב מאוד שלא ייעשה ביום זה)

מהי חתונה?

בתהליך כניסת הזוג לחופה יש להפריד בין שני חלקים: האירוסין, והנישואין. בהגדרתם ההלכתית האירוסין – האשה מתייחדת לבעלה אך עדיין אסורה עליו ובנישואין – נעשים הם כזוג לכל עניין ופותחים במסע אל הקמת ביתם המשותף.

שלבי האירוסין והנישואין:

חתימת הכתובה – עיקרי הדברים:

לפני תחילת החתונה יושב הרב יחד עם החתן, אביו ואבי הכלה ונוספים אליהם שני עדים. הרב מקריא את הכתובה ומסביר לסובבים אותו את ההתייבויות הכתובות בה. בהקשר זה חשוב לציין שלושה דברים:

♦ הכתובה היא מסמך הנחתם בין הבעל לאשתו וכתובות בו ההתייבויות הדדיות ביניהם, הרב אינו אלא שליח הכלה לחתימת הכתובה. לכן חשוב מאוד שהכלה תדע לפחות את עיקרי הדברים המובאים בכתובה.

♦ זוג בלא כתובה אסורים זה לזה ולכן חשוב מאוד שהכתובה תישמר אחר החתונה בצורה הטובה ביותר. מנהג רוב האשכנזים שהכתובה נשמרת בביתם של הזוג ומנהג רוב יוצאי ספרד שהיא נשמרת אצל הורי הכלה. מעל הכל חשוב שהכתובה לא תאבד לכן בכל מקרה חשוב שהאדם שיופקד על שמירתה יהיה אדם אחראי.

♦ החתן מתחייב בכתובה על סכום כסף אותו יפרע לכלה במקרה הצורך חו"ח סכום זה ראוי שיוכל אדם להתקיים ממנו למשך שנה ועמדו על ערכו שיהיה בין שמונים אלף ₪ למאה ושמונים אלף ₪. חשוב לציין שחלק מההורים רואים בסכום זה (שלא בצדק) את ערך בתם ולכן נוטים לבקש שיהיה גדול במיוחד דבר זה חשוב שיובהר מראש בין הזוג להורים כדי שלא יגיע מצב בו אב רואה ברגע החתימה את הסכום ויחשבו עיניו דבר אשר יעיב על כל המשך החתונה.

בייטר ביאור:

♦ העדים צריכים להיות שומרי תורה ומצוות וחשוב שיגיעו בזמן לחתימת הכתובה כמו כן אסורה קירבה משפחתית בין עד אחד לחברו או ביניהם לבין החתן או הכלה.

♦ בזמן חתימת הכתובה ייתן הרב לחתן עט או כלי אחר אותו יגביה החתן ובכך כנגד הקניין יתחייב החתן על כל הכתוב בכתובה. בני ספרד נוהגים לתת "תקיעת כף" (לחיצת יד המראה על התחייבות) בה מתחייב החתן בשבועה שלא ייקח אשה על אשתו אלא ברשות בית הדין. בני אשכנז לעומתם נאסרו בכך מטעם חרם דרבנו גרשום דבר הניתן להיתר רק על ידי חתימות של מאה רבנים (היתרים אלו נועדו לפתור בעיות של מחלות נפשיות חמורות או פגיעה שגרמה לאשה להיות במצב של צמח וכדו' ח"ו).

♦ עיקרי ההתחייבויות: החתן מתחייב לדאוג לאשתו לכל צרכיה הן במימון הכלכלי כמזון וביגוד והן בדברים המוצנעים שבין איש לאשתו. כמו כן מתחייב החתן במקרה של גירושין לפרוע לכלה סכום מסוים בו היא תוכל להתחיל את דרכה החדשה. סכום זה נוסף על חלוקה שוויונית בנכסיהם המשותפים, לכן חשוב לדעת שיהיה סכום הגיוני הנראה כסביר לאדם בן גילו של החתן. צריך לדעת שסכום זה בא לידי ביטוי דווקא במקום בו זוג מתגרש שלא בהסכמה.

כמו כן מדין תורה אשה לא יורשת את בעלה ולכן אם ח"ו ימות הבעל בצעירותו האשה תקבל את כתובתה וילדיהם יקבלו את שאר הכסף. דבר זה לא קורה בדרך כלל בשל הראייה העכשווית שהזוג שותפים בנכסיהם. החתן מתחייב בנוסף לכל אלו שלא ייצא לחו"ל ולא ימכור את תכשיטי אשתו אלא ברשותה וכן שלא ינסה לשכנע את אשתו למחול על כתובתה.

♦ יישנם רבנים שמחתימים את העדים ואת החתן כבר בשלב זה ויישנם אשר עושים זאת תחת החופה.



מהחתימה לחופה

משלב חתימת הכתובה בדרך כלל יוצא החתן יחד עם האבות לתפילת מנחה או ערבית בהתאם לשעת החופה ומהתפילה יוצא החתן לקראת הכלה בליווי אביו ואביה (יש נוהגים שההורים מלווים). רבים נהגו שהאבות מחזיקים נרות בידיהם.

החתן יוצא לקראת הכלה שיושבת על כיסא הכלה. יש מהאבות שנוהגים לברך את בניהם ולאחר מכן מכסה החתן את הכלה בהינמה. שלב זה הוא בעל משמעות הלכתית המהווה את תחילת החתונה ולכן יש להקפיד לפחות אצל בני אשכנז שהעדים יראו את הכיסוי.

החתן הולך בצעדים אחורה כשראשו כלפי הכלה ואז מלווה בהוריו (או באבות) הוא צועד לחופה. לאחר מכן נהגו רבים שהכלה מורידה את תכשיטיה קודם כניסתה לחופה (חשוב למנות חברה קרובה שתשגיח על התכשיטים כדי שלא יאבדו) ואז היא יוצאת מלווה בהוריה (או באמהות) לחופה ונהגו שהחתן יוצא לקראתה צעד או שניים ובכך מראה את חיבתו כלפיה.

ישנם זוגות שנכנסים יחד לחופה, דבר המצוי בדרך כלל בקרב אלו הרחוקים מתורה ומצוות, אך צריך לדעת שאינו אסור מבחינה הלכתית.

מנהג אשכנז שהחתן לובש קיטל (בגד לבן ארוך) תחת החופה והכלה נכנסת ומקיפה את החתן שבע פעמים יחד עם אמה וחמותה.

יש לדעת שהיום כשבדרך ה' זכינו לנישואים בין עדות שונות התערבבו המנהגים וצריכים הזוג לקבל החלטות לגבי מעשיהם טרם החתונה.

ראוי ונכון לקבל החלטות הקשורות במנהגים בהתייעצות עם הוריהם.

ישנם זוגות המעדיפים למנות אדם שינחה את החופה ויזמין את הרב לעריכתה וכן את שאר המכובדים מברכי הברכות וכו' וכל זוג יעשה כהבנתו.

החופה

במרכז החופה נעמד החתן ולימינו הכלה. ליד הכלה, אמה ואם החתן וליד החתן, אביו ואב הכלה (יש המעדיפים שליד כל אחד מבני הזוג יעמדו הוריו).

בהקשר זה חשוב לציין שלפעמים עולים לבמה סבים או סבתות דבר אשר רצוי להיערך אליו מבעוד יום כדי שהסבים יוכלו לשבת בשעת הצורך וכן כדי שלא לגרום עוגמת נפש במקרה בו ייעלו סבים של החתן ולא של הכלה או להיפך.

בדרך כלל פותח הרב במספר מילים ולאחריהם מברך את ברכות האירוסין (מנהג יוצאי ג'רבה שהחתן מברך את שתי ברכות אלו).

ולאחריהם שותה הרב מהכוס ומביא לחתן ולשתות. לאחר מכן מביא החתן את הכוס לאם הכלה שתעזור לה לשתות.

לאחר מכן פונה החתן לשני העדים ואומר להם "אתם עדי" ואז פונה החתן ונעמד מול הכלה ואומר

לה "הרי את מקודשת לי בטבעת זו כדת משה וישראל" ויענוד את הטבעת על אצבע הכלה ביד ימינה.

נהגו שהטבעת תהיה עגולה וחלקה ללא עיטורים לדעת חכמי הפשט יש לעשותה מזהב ולדעת חכמי הקבלה תהיה דווקא מכסף. יש שנהגו לשלב בין דעותיהם ולעשותה מזהב לבן המורכב משילוב של זהב וכסף. מחלוקת נוספת בין החכמים קשורה לצורת הטבעת שחכמי הפשט טענו שצריכה להיות עגולה ואילו חכמי הקבלה דרשו שתהיה מרובעת. יש ששילבו בין דעותיהם ועושים את הטבעת עגולה מבפנים ומרובעת מבחוץ.

חשוב שהטבעת תהיה רכוש החתן מכספו קודם החתונה. בני ספרד נהגו שבשלב זה מברך החתן שהחיינו ומתעטף בטלית (בחופה הנעשית לפני שקיעה יברך החתן גם "להתעטף בציצית") בברכה זו מתכוון החתן גם על כלתו החדשה. עכשיו כשהזוג מאורס נהגו להזמין אדם שיקרא את הכתובה ובכך תיעשה הפסקה קצרה בין שלב באירוסין לבין שלב הנישואין. לאחר קריאת הכתובה יוזמנו המכובדים בברכות הנישואין.

הכיבודים שבחופה:

ראשית חשוב להבהיר שבחופה יש ביכולתם של בני הזוג לכבד את הקרובים אליהם באמת, אך חשוב שתהיה רגישות לכבד אנשים הקשורים הן לחתן או להוריו והן לכלה ולמשפחתה.

סדר חשיבות הכיבודים:

1. ברכה ראשונה ושנייה
2. ברכה שביעית
3. שאר הברכות
4. קריאת הכתובה

כאשר בוחרים את מי לכבד בברכות יש לשים לב שהמכובד יידע לברך את הברכה במנגינה הנכונה

דבר שימנע ממנו מבוכה ומאותה הסיבה יש לכבד בקריאת הכתובה דווקא אדם היודע ומבין ארמית. בסיום הברכות שותים מהיין בזה אחר זה האדם שכובד בברכה האחרונה, החתן ולבסוף ישקה החתן את אשתו.

מספר הארות:

♦ יש לוודא עם הרב מה היא עמדתו לגבי שירים בין ברכה לברכה.

♦ יש להחליט מראש האם להזמין את כל המכובדים יחד קודם הברכות כדי שיעמדו ליד החופה או





שיזמינו אותם כל אחד בשעה שמברך.

♦ יש להחליט מראש האם הזוג רוצה יין לבן דווקא מחשש שיישפך על שמלת הכלה או יין אדום. וכן יש להתייעץ עם הרב האם להביא יין או מיץ ענבים וזאת בהתאם לזוג ולמכובדים שכן יש מהפוסקים הסוברים שאדם שאינו שומר תורה ומצוות הנוגע ביין שאינו מבושל פוסל את היין משתייה.

סיום החופה

בסוף החופה יאמר החתן "אם אשכחך ירושלים תשכך ימי תדבק לשוני לחיכי אם לא אזכרכי אם לא אעלה את ירושלים על ראש שמחתי" וישבור את הכוס. בשלב זה נהגו בני אשכנז שהחתן והכלה הולכים לחדר ייחוד מנהג שנכנס בשנים האחרונות גם לרבים מבני ספרד. (עד פה דברי הרב)

מכובדים לחופה:

עורך החופה: (מצ"ב נוסח הנחיה שאמי כתבה לחתונה של אחי, קיבלנו תגובות חיוביות שהיה קצר וקולע לכן משתפת. מוזמנים להשתמש בשמחה) - לוודא איתו שהוא אחראי לבדוק שכל המברכים הגיעו, שיש את כל הדברים. (גביעים, יין, כוס ל'אם אשכחך', ברכות מוגדלות).

2 עדים:

מסדר קידושין:

מקריא הכתובה:

7 ברכות -

בברכה ראשונה ושנייה מכובד:

בברכה שלישית מכובד:

בברכה רביעית מכובד:

בברכה חמישית מכובד:

בברכה שישית מכובד:

בברכה שביעית מכובד:

ברכה ראשונה ושנייה

המלצת המחברת:

- ♦ למנות חברה שתהיה אחראית לעזור לך בהורדת התכשיטים ובהעברתם אליך לאחר החופה.
- ♦ לדאוג לברכות לאם החתן והכלה בזמן הכיסא כלה.
- ♦ לדאוג לברכת כלה - נהוג שחברה מכינה וישנם כלות רבות שתולות את הברכה אח"כ בבית.
- ♦ מומלץ לא לשכוח את הטבעת (:
- ♦ לבקש מהרב שמקריא את הכתובה לא להקריא את הסכומים.

הנחיה

7 סיבובים.

הכלה מבקשת להזכיר לכולם שזוהי עת רצון, השכינה שורה כעת בין החתן והכלה, וזה הזמן להתפלל.

"קול שְׁשׁוֹן וְקול שְׁמִיחָה קול חֶתֶן וְקול כְּלָה קול אִמְרִים הוֹדוּ אֶת ה' צְבָאוֹת כִּי טוֹב ה' כִּי לְעוֹלָם חֶסֶדוֹ"

ברוכים הבאים לחתונתם של מגן ושירה

תודה שבאתם לשמוח עם משפחות [] ו [].

מעמד החופה הוא עת של רצון בשמים אז בכדי לכבד את המעמד המקודש של נישואי חתן וכלה הקהל מתבקש לכבות פלאפונים ולשמור על השקט.

ביקשנו מהאולם לסדר הרבה כסאות אז אתם מוזמנים לשבת ולהיות שותפים למעמד. ואנו נשתדל שלא להאריך (אם אתה רואה הרבה כסאות ריקים תציין יש מקדימה מקומות ריקים בואו שבו והיו עימנו)

כל בני המשפחה והמכובדים בברכות מתבקשים כבר עכשיו לעמוד בקרבת החופה כדי שלא להטריח את הציבור.

ולאחר כל ההקדמות, בשעה טובה ובמזל טוב אנו מתחילים בטקס המרגש והמיוחד בו נכנסים שירה ומגן באהבה ובשמחה בברית הנישואים.

(במעמד זה נזכיר גם את אלו שלא נמצאים כאן איתנו היום [] (תיאור))

לעריכת החופה והקידושין, אני מתכבד להזמין את [] - תיאור האדם המכובד - תפקיד, הקשר לחתן / כלה.

ברכת הקידושין

טבעת

זה היום עשה ה', נגילה ונשמחה בו, לקריאת הכתובה אני מתכבד להזמין את כבוד [] (תיאור)

כתובה

תודה [] (תיאור)

מגן מתעטף בטלית

"ויין ישמח לבב אנוש" ונעמו נודה ונהלל לקב"ה שהכל ברא לכבודו.

בברכה ראשונה ושניה מכובד [] (תיאור)

"בְּרֹאֵךְ אֱתָהּ ה', אֶ-לֵקִינִי מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן."

"בְּרֹאֵךְ אֱתָהּ ה', אֶ-לֵקִינִי מֶלֶךְ הָעוֹלָם, שֶׁהֵכֵל בָּרָא לְכָבוֹדוֹ."

"אוֹדָה ה' בְּכָל יָגֵב בְּסוֹד יִשְׂרָאֵל וְעֵדָה"





בברכה שלישית מכובד [] (תיאור)

"בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, יוֹצֵר הָאָדָם."

"צאתי אל משוש חתן וכלה, וראיתי כי הם שוזרים תקווה עדינה עד מאוד,

תקווה אמיתית. וביקשתי בחשאי: יוצר האדם, שיהיה בנינים בניין עדי עד" (זלדה)

בברכה רביעית מכובד [] (תיאור)

"בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּצַלְמוֹ בְּצֶלֶם דְּמוּת תְּבִנְתּוֹ, וְהִתְקִין לוֹ

מִמֶּנּוּ בִּנְיָן עָדִי עַד. בְּרוּךְ אַתָּה ה', יוֹצֵר הָאָדָם."

בברכה חמישית מכובד [] (תיאור)

"שׁוֹשׁ תְּשׁוּשׁ וְתִגַּל הָעֵקֶרָה בְּקִבּוּץ בְּנֵיהָ לְתוֹכָהּ בְּשִׂמְחָה.

בְּרוּךְ אַתָּה ה', מְשַׂמֵּחַ צִיּוֹן בְּבִנְיָה."

"כל המשמח חתן וכלה כאילו בנה אחת מחורבות ירושלים"

בברכה שישית מכובד [] (תיאור)

"שִׂמְחַת תְּשַׂמַּח רַעִים הָאֱהוּבִים בְּשִׂמְחָה יִצִּירָה בְּגוֹ עֵדוֹ מִקִּדְּם.

בְּרוּךְ אַתָּה ה', מְשַׂמֵּחַ חֲתָן וְכֻלָּה."

"מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה ונהרות לא ישטפו"

בברכה שביעית מכובד [] (תיאור)

"בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר בָּרָא שְׁשׁוֹן וְשִׂמְחָה, חֲתָן וְכֻלָּה, רָנָה, דִּיצָה וְחִדּוּה,

אֶהָבָה וְאַחֲוָה, וְשִׁלּוּם וְרַעוּת. מִהֲרָה ה' אֱ-לֹהֵינוּ, (עוֹד) יִשְׂמַע בְּעָרֵי יְהוּדָה וּבְחֻצוֹת יְרוּשָׁלַיִם קוֹל

שְׁשׁוֹן וְקוֹל שִׂמְחָה, קוֹל חֲתָן וְקוֹל כֻּלָּה, קוֹל מְצַהֲלוֹת חֲתָנִים מְחַפְּצִים וְנָעִרִים מִמִּשְׁתָּה נְגִינָתָם. בְּרוּךְ

אַתָּה ה', מְשַׂמֵּחַ הַחֲתָן עִם הַכֻּלָּה."

"בְּרוּךְ אַתָּה ה', אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן."

רגע לפני סיום החופה ושבירת הכוס, בשם הורי הכלה ובשם הורי החתן, אנו מודים לקהל היקר

שבא מרחוק ומקרוב להשתתף בשמחתנו ומעריכים את המאמץ שהושקע בכך.

"הִיטִיבָה בְּרָצוֹנָה אֶת צִיּוֹן תְּבִנָּה חוֹמוֹת יְרוּשָׁלַם" את זיכרון ירושלים נעלה על ראש שמחתם של

מגן ושריה. ויהי רצון שנזכה בקרוב לחזות בקיבוץ גלויות של כל עם ישראל מכל התפוצות אל ארץ

ישראל ובקיום חזון זכריה הנביא: כֹּה אָמַר ה' צְבָאוֹת עַד יֵשְׁבוּ זְקֵנִים וְזָקֵנוֹת בְּרַחֲבוֹת יְרוּשָׁלַם וְאִישׁ

מִשְׁעָנָתוֹ בִּידוֹ מִרְבַּ יָמִים. וְרַחֲבוֹת הָעִיר יִמְלְאוּ יְלָדִים וְיִלְדוֹת מְשַׂחֲקִים בְּרַחֲבוֹתֶיהָ.

אם אשכח....

שבירת הכוס

מזל טוב!

חיבוקים ונישוקים (:

נכתב ע"י אמא שלי - נעמה מאירסדורף לחתונת אחי.

חופת נדה

פתיחה: כאשר קובעים בני הזוג את תאריך חתונתם יש לוודא שהכלה תוכל להיטהר קודם לכן. לעיתים הדבר פשוט ע"י גלולות הניתנים מרופאת הנשים ולעיתים אף ללא גלולות מתאימות יכולה הכלה לתזמן תאריך התואם את ויסתה. אלא שמומלץ בכל זאת להתייעץ על הדבר עם רופאת הנשים כדי לוודא שעושים את כל המאמצים הנדרשים להגעת הכלה בטהרה לחופה. גם כאשר הכלה רואה שהיא לא מצליחה להיטהר בזמן כגון ע"י כתמים וכדו', חשוב מאוד שלא תחליט לבדה לאסור! אלא שתתייעץ עם הרב או עם מדריכת הכלות שמלווה אותה. למרות כל המאמצים יישנם זוגות שמגיעים לחופה כשהכלה טרם נטהרה. ובדברינו ננסה לתת הדרכה וכיוון להתמודדות הזוג בצורה הטובה ביותר בנושא זה.

מה עושים:

המורכבות בחופת נדה מחולקת לשלושה זמנים שונים, ונבאר את המוטל על הזוג בכל זמן לגופו: **קודם החתונה:** כאשר הכלה מבינה שהיא לא תזכה להגיע לחופה בטהרה, ראשית עליה להתייעץ עם מדריכת הכלות או הרב (או כל גורם אחר המלווה את הזוג) על מנת להבין אם אכן זו המציאות. במידה וצדקה בחששותיה עליה ליידע את החתן והרב על כך. כמו כן הרב יהיה מחויב לדבר על כך עם הנעדים כדי שידעו שזו המציאות ויפעלו לפי השלכותיה. שכן, במציאות מעין זו החתן לא יוכל ללכת יד ביד עם כלתו לחדר היחוד (לאילו הנוהגים כך) וכן לבני אשכנז לא יקיימו יחוד גמור אלא ישאירו אדם נוסף בחדר או שפשוט לא ינעלו את הדלת של החדר ויודיעו לרב או להורים שביכולתם להיכנס.

יש לציין שמורכבות מעין זו דורשת התמודדות בהתאם לנורמות החברתיות של בני הזוג וכל מקרה נדון לגופו לכן ראוי ונכון להתייעץ עם הגורם המלווה כדי לעשות את הדברים בצורה הנוחה ביותר. כמו כן לעיתים צריך ליידע את הצלם על המורכבות בחתונה שלא ימצאו את עצמם בני הזוג נבוכים בזמני הצילום.

החתונה עצמה: בזמן החתונה צריכים בני הזוג לשמוח כמה שאפשר וחשוב מאוד שלא יקפידו האחד על השני לאור המורכבות אליה נקלעו. חשוב להדגיש בעיקר לחתן שגם הכלה לא רצתה להגיע למציאות זו ומומלץ להסתכל על המצב כהתמודדות קטנה הבוחנת את בני הזוג לקראת צאתם לדרך משותפת רבת אתגרים ומורכבויות.

בזמן החתונה צריכים בני הזוג להימנע ממגע זה בזו ולכן כאשר החתן מכסה את הכלה בהינמיה, וכן כאשר הוא שם את הטבעת על אצבע הכלה צריך לעשות מאמץ שלא יגע בה (לא צריך להילחץ מזה! הוא צריך להשתדל ולהיות בנחת ורוגע!).

לאחר החתונה - המורכבות הגדולה בחופת נדה היא דווקא השלב שאחרי החתונה שכן בני הזוג





צריכים לנהוג בכל ההרחקות הנוהגות בזמני הטומאה ונוסף על כך אסור לבני הזוג להתייחד עד שהכלה תטהר.

אם הגיע זמן הווסת ממש סמוך לחתונה נמצאים בני הזוג במציאות בה הם נאסרים ביחוד כשבועיים! אתגר הדורש התמודדות נכונה ועדינה בין החתן לכלה וכן ביניהם כזוג מול המשפחה והקרובים.

צריך להבין שהתמודדות זו שונה לחלוטין בין זוג אחד לשני ולכן אין ביכולתי לתת מענה חד וברור כיצד נכון לנהוג. לאור זאת אנסה לתת קווים מנחים כלליים ולפיהם כל זוג יבחן את דרך המלך המתאימה לאישיותו.

יישנם הממליצים שבני הזוג יביאו אל ביתם ילד או ילדה שימנעו את הייחוד. מדובר בילדים בגיל שיגרום לזוג להתבייש ממגע של חיבה בפניהם. לדעתי פתרון זה כמעט ואינו מציאותי שכן אם ייעשו כך הם בין כה וכה צריכים ליידע לא מעט אנשים בדבר.

במקרה והכלה מצויה בקשר חם וטוב עם הוריה, אפשר אולי להיעזר בהם בתקופה זו כך שהזוג ישן אצלם בחדרים נפרדים או שהכלה בלבד תישן אצלם.

יש שהמליצו שישכרו שני חדרים בבית מלון אחד לחתן ואחד לכלה. פתרון זה אמנם יקר יחסית אך ייתן לזוג את המרחב הפרטי שלו בתקופה מורכבת זו. יש לדעת שלא כל הרבנים מתירים לנהוג כך וכל אחד ישאל את רבותיו.

לסיכום:

כאשר מגיעים בני הזוג למציאות בה הכלה לא זוכה להיטהר קודם החופה חייבים בני הזוג להבין ובעיקר החתן שמדובר בהתמודדות קצרה וחולפת ועליו לתמוך באשתו ולשמח אותה ככל יכולתו! בעיקר חשוב שידגיש בפנייה שהם מתמודדים יחד עם האתגר שהזדמן לפתחם ואין בליבו שום כעס או הקפדה על כלתו!

צריך לדעת שהתקופה הראשונה של הנישואים מלווה במתחים לא מעטים ועל בני הזוג לנהוג באיפוק וסלחנות האחד כלפי השני דבר שייתן להם פתיחה יפה וטובה! לא סתם כתבתי שמדובר באתגר ולא בדבר עצוב או כואב! שכן אף על פי שצריך לעשות כל מאמץ שלא להגיע למציאות של חופת נדה בכל מקרה אם הגעתם למצב זה יש למנף את ההתמודדות לסלחנות וקירוב ולא חס ושלום לפירוד בין בני הזוג.

נכתב ע"י הרב ישי שריג.

ליאה אל "ואפיה ארעק מאוק"

פוא בין איל אאלט.

(רבי חיים ויטאל בלש פאר"י ז"ל)





7 ברכות

לא לשכוח להזכיר שידאגו לפנים חדשות ומניין.

יום	מקום	שעה	מארגנים	טלפונים	איך נגיע?

המלצת המחברת:

- ◆ קצת מתיש לנסוע כל ערב לקצה השני של הארץ.. תנסו לתאם את הנסיעות שלכם..
- ◆ אפשר גם לערוך 7 ברכות בבוקר / צהריים
- ◆ אפשר גם לא לחגוג בכל הימים ולנוח. אין חיוב על 7 .
- ◆ אל תצפו שכולם יעשו לכם 7 ברכות, אפשר לבקש ולהגיד מה אתם רוצים, תיאום ציפיות זה הא'-ב' להכל.

לבת חתן/7 ברכות

בד"כ באחריות המשפחה של החתן.
יש לך מספיק דברים על הראש אל תכניסי אותך גם לזה..
רק תדאגי לבגדים יפים ומטפחות (:

"אבהה היא הרהבה, אבל היא לא הכל. חלום מי בן/בת הצעיר לנבחר,
אבל חלום לא סחורות מהי צמיחת ביזניסו. כלבני הצעיר מבינים להקלר
ביניהם אינו סובב אך ורק סביבם וסביב הצרכים שלהם אלא ליל
לפני גן מליטה, צה מכנים את כל היחסים ביניהם להקלר הנכון.
בואו נלמדת במלך מחיי הצבא: גן בזכות אומות יל אנשים שונים, אבל
נדיר ליל ברוע מתמלק, אמרות לאולי אם היית לם את אותם אנשים
ביוחד במסגרת אצרחות, הם היו מגיעים אפיצול. מדוע? כי יל אלה
ייצוד מלות, וצה מקטין מראש את פוטנציאל הרוס ליכול להתפתח.
להכיל בנוי רק על רגל האבהה, הקלר מולדת על יסוד רצון, כי
הרגל הוא הפכפך. לרוב הרגל לאי אפלי בארציו, יל צורק במעטפת
רוחנית במלמדות בקידול ילדים, בעלייה, ואץ חולבים פמתיים לפני

למחרתים מלפני פועלני, וגם מתבססים מהר
יותר, כי אין מה לעלות לנינו צובדים יחד,
כל החיים, לם אותה המורה. לכן, כלמפנים
מקום לקדוש ברק הוא בבית בצרם יל יותר
מקום אכיל. אחי פזם אנטואן דה סנט אבי-
צופרי, מחבר 'הנסיך הקטן': 'אבהה בין איל
ואיל צה לא כלם מסתכלים אחד לשנייה
ביזניסי, אלא כלם מסתכלים לאותו המקום'.
אבהה איננה רק התבוננות צה בציה, אלא גן
התבוננות מולדת לאותו כיוון"

(פרה נתנאל איליה אצמ לחיות)



אחרי פתרון



לאן הולכים? לבית? לבית מלון / צימר?

אם הולכים לבית חשוב לדאוג שיהיה מי שידליק לכם את הבוילר לפני שאתם באים, ולדאוג שיהיו בבית מצרכים בסיסיים לא. בוקר.

אם הולכים למלון כדאי לוודא אם ישנה אפשרות שתגיעו בשעת לילה מאוחרת ותצאו למחרת בשעה מאוחרת. זה סידור שאפשרי בחלק מהמלונות / צימרים. אפשרות נוספת להישאר ליותר מלילה אחד.

♦ לפתוח מתנות רק אם יש לכם חשק. אבל שלא תפספסו את הזמן שאפשר להחליף... (חוץ מזה שאם יש רכב לזמן מוגבל - תנו לו לסחוב את הסירים, מיקרוגל, סולם וכו', וגם תנצלו אותו כדי לטבול את כל מה שצריך טבילה...)

♦ ללכת להפקיד את כל הצ'קים ולפתוח חשבון בנק משותף!

♦ ללמוד הלכות רלוונטיות ביחד.

♦ לדאוג שהעתק הכתובה יגיע לרבנות ומי ידאג להוציא תעודת נישואין. צלמו אותה בכמה עותקים (תזדקקו להם...)

♦ משרד הפנים - להזמין תור באינטרנט. את יכולה ללכת לבד ולקחת את הספח של בעלך שישנו לו את הכתובת מרווק לנשוי!! יצלמו אותך במקום כך שאין צורך בפספורט. חשוב לצלם את התעודה הישנה בכמה העתקים.

מומלץ לקבוע תור לשבוע אחרי החתונה כמה חודשים מראש כי לא תמיד יש תורים ובשביל המון מלגות חייבים את השינוי מרווקים לנשואים בתו כדי להגיש בקשה אליהם.

♦ להחליף כתובת - בבנק (אפשר בפקס), משרד הרישוי (אפשר בטלפון), קופ"ח (בחלקן אפשר בטלפון), אשראי (דרך הבנק).

♦ מכתבי תודה לכל נותני המתנות - זו התייחסות מאוד חשובה!

♦ אם את לומדת או בעלך שיחי' ולא הייתם זכאים למלגה עקב השפעת של הוריתם, ב"ה ייתכן ומעתה אתם זכאים - שווה לבדוק!

♦ כדאי לגשת לבנק למשכנתאות לבדוק אם אתם זכאים להשתתפות בשכר דירה ממשרד השיכון.

♦ זכרו! מותר להרגיש עייפות ועפציות בחודשים הקרובים - זה קורה לכל אחד!!

"חיים רבים לא יוכלו
אבות את האבה
ונפירות לא ילטסו"

(ליד פליריס)





מי יודע אם אצת כפאת הפצת אמאכות?

שירה ומגן היקרים,

יתכן שאתם קוראים את השורות האלו באמצע תקופת האירוסין וייתכן שב"ה היום המרגש כבר מאחוריכם ואתם מנסים לנחות.

בין כך בין כך בקשה קטנה לי אליכם:

אל תשכחו את החברים שלכם.

אני מדברת על החברים הרווקים.

קיבלתם את המחברת? כל שעליכם לעשות, זה לחשוב על חברים שלכם ופשוט לכתוב עליהם כמה מילים במקום המצוין במחברת ולנסות לחשוב על התאמה בעבורם:

מי הם?

מה הם מחפשים?

מה חשוב להם בחיים? ועוד...

והלוואי ויהיה שכרנו שבזכות זה נזכה להקמת עוד בתים בישראל.

חזקו ואמצו, ברכות יחולו על ראשכם,

שוב מזל טוב! :

כרילאומים אלי

זה המקום לכתוב על החברים...

פרטים שמומלץ לכתוב ולפרט: שם, גיל, גובה, מקום מגורים, לימודים, ש"ל / צבאי, תכונות אופי, תחביבים - תחומי עניין, מה מחפש/ת? תמונה, שמות וטלפונים של חברים. כמובן שניתן להוסיף עוד ועוד.





חשוב לזכור:

כּבִּית

- ◆ כדאי לקבל את הבית כמה זמן לפני החתונה, כדי שיהיה מספיק זמן לארגן את הבית לפני.
- ◆ מומלץ למדוד את הבית, ולהכין לכם דף עם מידות. כשקונים מכשירי חשמל וכו' לבדוק שהם
- אכן יכנסו במקום המיועד להם או שיוכלו לעבור דרך הדלת.
- ◆ לבדוק מזוזות או לקנות חדשות.
- ◆ לרסס את הבית נגד נמלים וחרקים לפני הכנסת הציוד.
- ◆ לזכור לתאם מתי כל אחד מביא את הדברים שלו הביתה, אתם לא נפגשים שבוע...
- ◆ ארנונה - כדאי לבקש מיד לאחר שידוע מקום המגורים בקשת הנחה מהמועצה או מהעירייה
- (חבל על הכסף שתשלמו עד שתקבלו הנחה, כסף שלא מוחזר בד"כ)
- ◆ יד גיטל הר נוף - גמ"ח לכולות לעד שנה לאחר החתונה - קנית נדוניה (מצעים וכלים) 026519096
- ◆ מצורפת פה רשימת קניות לבית שהיו נראים לי שיש בהם צורך. כמוכן שפה המקום שלכם
- להעשיר ולסנן את הרשימה לפי ראות עינכם. אין נכון או לא נכון. (אם הוספתם דברים שטרם
- רשמתי אשמח לשמוע על כך ע"מ לשפץ את המחברת).



מוצרי חמץ

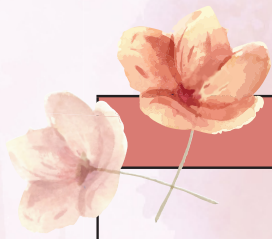


הערות	יש	המוצר
		מקרר
		תנור + כיריים
		מכונת כביסה+ מייבש
		רדיאטור
		מאוורר
		מגהץ
		מיקרוגל
		טוסטר
		מיקסר
		מג'מקסר
		פלטה
		קומקום
		מיחם
		מנורות לילה
		נינג'ה לסוגיו...
		רמקול בלוטוס

המוצר	יש	הערות
שקע למקרר נגד הפסקות חשמל		
מזגן / מפזר חום / רדיאטור / תנור		
מנורת חירום		
שעוני שבת		
מפצל חשמל		
כבל מאריך		
מכונת תספורת		
מכונת גילוח		

רה"ט

המוצר	יש	הערות
מיטות לבם ולאורחים		
שידה		
ארון בגדים		
ארון ספרים		
שולחן אוכל		
כסאות		
ספות		



המוצר	יש	הערות
מזרנים		
מוטות לווילונות		
מדפים		
מגירות		
כלי לטישו ולנייד טואלט בשרותים		
אגרטים		
פמוטים		

מטבח

המוצר	יש	הערות
קיסמי שיניים		
נייר אפיה		
פטיש לשניצלים		
מסננת לפסטה		
צלחות וקערות בגד' לים שונים		
צמר פלדה / סקוטש בשרי, חלבי ושבת		
מערוך		

המוצר	יש	הערות
מלחיות		
גביע לקידוש		
מתקנים לייבוש כלים		
מתקנים לסכו"ם		
נטלות		
מגב לשיש		
פח אשפה		
כוסות		
צלחות וקערות לקרונופלקס/ מרק		
סכו"ם+ כפות הגשה (בשרי וחלבי)		
סירים ומחבתות בכמה גדלים		
תבניות בכמה גדלים וגם חד"פ		
תרמוס		
קנקן לשתייה חמה/ קרה		
פותחן		
קולפן		
קרש חיתוך / לחלות		



המוצר	יש	הערות
מפות		
מגבות		
מסננת לכיור		
ניילון נצמד		
נייר כסף		
נייר סופג		
מטליות		
שקיות אשפה / אוכל		
סלסלה לבצל, תפוז"א...		
סבון כלים + ידיים		
כותש שום		
פומפיה / מגרדת		
מברשת לביצים		
קנקן לחלב		
מגש לפינוי שולחן		
מפיות יפות לכבוד שבת		
כלי ששת (תרוד, כף וכו')		
תבלינים		

המוצר	יש	הערות
קופסאות אחסון		
קופסאות אוכל לעבודה		
פינג'אן		
חד"פ - סכו"ם, צלחות, כוסות לשתייה חמה / קרה ותבניות		
סכו"ם, צלחות		
תחתיות לסירים חמים		
מצית להדלקת הגז		

ניקיון

המוצר	יש	הערות
סל כביסה		
גיגית		
מטאטא ויעה		
מגב		
סמרטוטי רצפה ואבק		
חומר ניקיון לרצפה/ שרותים		

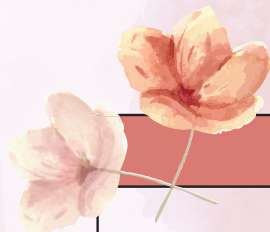


המוצר	יש	הערות
אבקת כביסה		
מרכך כביסה		
ספריי חלונות		
מסיר כתמים		
רשת לציצית		
מתלה כביסה + אטבים		
מטהר אוויר		
חומר לניקוי כלי כסף		
כפפות לטקס		
ספוג הפלא		

שינויים ומקלחת

המוצר	יש	הערות
מטהר אוויר		
מברשת לשירותים		
נטלה		
מתקן לסבונים		
פח		

המוצר	יש	הערות
מקלות אוזניים		
קוצץ ציפורניים + מספריים		
וילון לאמבטיה		
שטיח		
מתלים למגבות		
מראה		
מגבונים לחים / נייר טואלט / טישו		
מברשת שיניים / שיער		
משחת שיניים		
היגיינה נשית		
אצטון / אלכהול		
אקונומיקה		
שמפו, מרכך, סבון פנים, ידיים		
חוט דנטלי		
שעווה/ סכיני גילוח		
ספוג אמבטיה		
מתקן לסבונים למקלחת		
מחזיק למברשות שיניים		



המוצר	יש	הערות
מסמרים		
פטיש		
נרות שבת / שמן למאור		
גפרורים		
כלי תפירה		
נורות		
קדש גיהוץ		
עזרה ראשונה		
פומפה		
מגבות פנים / גוף		
מצעים		
שמיכות / כריות		
מעמד לתכשיטים		
מזוודות		
מתלים		
מפות שולחן		
וילונות		

המוצר	יש	הערות
כלי כתיבה + דפים בכל הגדלים		
נר הבדלה + בשמים		
בקבוק חם		
סיכות ביטחון		
מילון עברי-עברי (לשבת)		
קולבים		
כיסוי לפלטה		
שעון + שעון שבת		
ארגז כלי עבודה- מקדחה, מברגה וכו'		



קניות בסופר



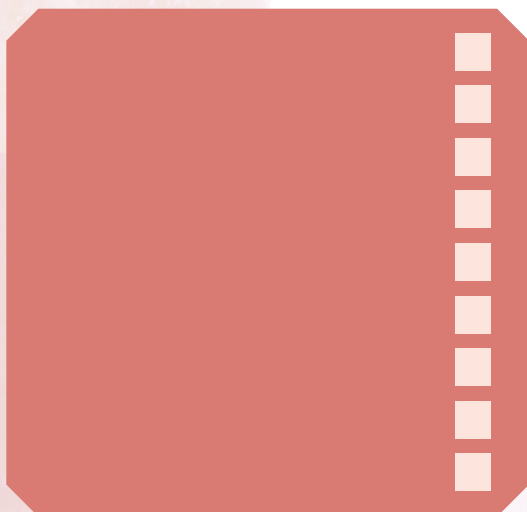
המוצר	יש	הערות
חלב		
מעדנים		
לחם / פיתות / לחמניות		
קמח		
סוכר		
מלח + תבלינים + א. מרק		
פירות טריים + יבשים (אגוזים, גרעינים תמרים וכו'..)		
ירקות טריים וקפואים		
גבינות, חמאה		
חטיפים וכל מיני מתוקים		
שמן + שמן זית		
קפה / תיונים / שוקו / קקאו		
מוצרי אפיה - א. אפיה, ת. וניל, פודינג, שוקולד צ'יפס וכו'		
דגני בוקר		

המוצר	יש	הערות
שימורים		
קטניות (חומס) / שעועית וכו'...)		
אורז, פסטה, קוסקוס		
ממרחים (מיונז, חרדל, שוקולד / אגוזן / טחינה / קטשופ / רוטב סיני / אלף האיים / שום וכו'..)		
ג'אנק פוד (שניצל טבעול, נקניקיות, מלאווח, בורקסים, פיצה וכו'..)		
בקר, עופות ודגים		
ביצים		
נרות לשבת ונרות נשמה		
תחבושות / טמפונים		
בדי טהרה		
יין/ מיץ ענבים לקידוש		

פריילאך



חשוב לזכור:



שלח איתם אל כחמאות...



החלק הזה מיועד בעיקר לך מגן היקר.
נשינו פה רשימה של דברים שכדאי שתהיה מודע אליהם ותשתדל שאתה
ואמך הצדיקה תהיו מודעים אליהם, כדי לתת לבלתך אווירה טובה ונעימה.
(הרשימה ארוכה, אך כנראה שרובה לא תהיה רלוונטית אליך...)

- ◆ לשים לב שיש פח בשירותים.
- ◆ לשים לב שהאור בשירותים לא נכבה עם שעון שבת.
- ◆ לדאוג למנעול לחדר שינה ולשירותים.
- ◆ לוודא שיש לכם מיטה יהודית בחדר שינה (לא חייבת להיות מיטה יהודית יכולה להיות גם ספפה אבל לא מיטה זוגית ☺)
- ◆ לדאוג למראה בחדר - בלתך צריכה לצאת מהחדר בו ישנתם עם המטפחת עליה. המראה לא צריכה להיות גדולה מאד אך ישנן נשים שמעדיפות מראת גוף...
- ◆ אם אתם ישנים בחדר של אחד מאחיק או אחיותיך תדאג לבקש שיוציאו את כל מה שהם צריכים לפני שבת ע"מ לחסוך אי נעימויות. (ועדיין, תזכרו, שזה החדר שלהם והם עושים לכם טובה שמפנים לכם אותו..)
- ◆ תוודא שאתה יודע איפה יש מברשת שיניים ספייר למקרה ששכחתם.
- ◆ אם רוצים להדר - אז לדעת איפה יש היגינה נשית למקרה שאשתך שכחה להביא עמה.
- ◆ אתה מוזמן לערוך לה היכרות עם המטבח, שתדע להכין לה כוס שתייה גם בלעדיך, ואם תדאג שיהיה אצל ההורים גם את השתייה החמה שהיא אוהבת (קפה/שוקו/תה) אז זה בכלל יפנק וייתן הרגשה של בית.
- ◆ כשאתה מסדר לכם מצעים, תדאג שזה יהיה סט. זה עושה הרגשה יותר חמימה ונעימה... וכמובן אל תשכח לדאוג למגבת פנים...
- ◆ תזכרו תמיד! אתם אומנם מתארחים אבל תמיד יפה להושיט יד לעזרה, להיות חלק ולא להפיל הכל על ההורים והאחים הרווקים שבבית. ולא להפסיק להודות כי כלום לא מובן מאליו...

מכתב מחברה - המלצה חמה :

כשהודענו שאנחנו מתחתנים, ציפיתי לקבל ממנה טלפון "ברוכה הבאה למשפחה שלנו כלה יקרה" ציפיתי..

והתבדתי.

אותו הטלפון, התחלף בקול נעצב ופגוע. לאותה העת, נפגעתי כל-כך. מי את שלא תקבלי אותי? מי את שתתבאסי שאנחנו מתחתנים?

היה שם קושי גדול לקבל את העובדה שאנחנו מתחתנים, ואני לא כל-כך הצלחתי להבין מאיפה זה מגיע.. בהתחלה לקחתי את זה אישית - אולי היא לא אוהבת אותי? אח"כ, כשהבנתי שזה קושי שלה בלשחרר אותנו, הוקל לי..

היה בנינו פיצוץ, ואפילו יותר מאחד.. ובכל זאת התחתנו, ולאט לאט עם הזמן נרגעו הרוחות.. התחלנו ליישב את הדברים. אני שיתפתי אותה איך אני חוויתי את התקופה הזו. היא שיתפה באומץ על הקושי בלשחרר את הבן שלה. ואיכשהו פתאום גילתי כזו חמלה כלפיה. הבנתי שבסה"כ היא כאבה את זה שהוא, הבן הקטן שלה עוזב את הבית.. כיום אחרי שנתיים והרבה עבודה של שתינו, היא אמא לכל דבר בשבילי. אני מחכה לכל שבת איתה ומתגעגעת בטירוף לאוכל שלה!! אני משתפת אותה ופורקת לה דברים אישיים וגם היא לי.. וזכיתי. פשוט זכיתי.

כותבת את המילים האלה כדי שתזכרו שאפשר (ורצוי!) שיהיה אחרת!! וחמות זה לא אומר שהיא אישה רעה, היא בסה"כ כואבת את עזיבתו של בנה את הבית...

כשתהיי אמא, גם את תרגישי את זה :



"לא יקרה!

אני מביק אותך ואת חתך,
לכאור אנשים יראו אתם הם לא
יבטחו לאלו

אם אתם לחיים.

הם יראו לאתם קורנים מלחמה

מסוף בעולם וצד סופו

אנחנו מביטים אתכם,

לא ימי חייכם מולו

אפילו בלש ה' לאתם

כיום הכי למח בעולם!!

(הרב קרליבך)



כריז

כן, את עדיין לא התחתנת, ומה אני כותבת לך עכשיו על הריון?! אבל, ב"ה יש הרבה בנות שזוכות להיפקד בחודשים הראשונים מיד לאחר החתונה וכואב לי לראות אותן סובלות בלי יכולת לדבר (הרי לא מספרים עד שזה ממש מתקדם..). אז החלטתי לתת לך ידע קטן שיהיה פה למקרה הצורך.. אל תלחצי לקרוא עכשיו רק תזכרי שזה קיים...

נטילת חומצה פולית: חומצה פולית חשובה לבריאותו של כל אדם. במהלך ההריון, החומצה הפולית משמשת לבניית מערכות גוף העובר ומחקרים הוכיחו כי נטילת חומצה פולית מורידה את הסיכון למומים במערכת העצבים המרכזית של העובר. מומלץ ליטול חומצה פולית לאורך כל שנות הפוריות במינון של 4.0 מ"ג ביום.

מכירה את הסיפור על נשים בהריון שרוצות גלידה ומלפפון חמוץ? מסתבר שזו לא סתם אנדה אורבנית ואכן חלק מהנשים עשויות לחוות תופעות שונות ומשונות כגון רתיעה מריחות, מאכלים, מגע, גועל (גם מבן הזוג) ועוד.. במידה ואת חווה תופעות שונות במהלך ההריון – אל תיבהלי! ליתר ביטחון מומלץ לבדוק שזו אכן תופעת הריון חולפת.

כאשר המחזור מתאחר, אפשר לבצע בדיקת הריון – בדיקה לגילוי עלייה בהורמון HCG באמצעות סטיק שניתן לקנות בכל בית מרקחת או סופר פארם (ללא צורך בהפנייה מרופא) או באמצעות בדיקת דם הבודקת בטא, שאפשר לקבל הפנייה מכל רופא משפחה – אין צורך דווקא ברופא/ת נשים.

גם לאחר בדיקת סטיק (יש בדיקות שמגלות עוד לפני האיחור במחזור ואז מומלץ לעשות בשתן הראשון של הבוקר או שיש כאלו שהן אחרי האיחור ואז לא משנה באיזה שלב של היום) –

אם הבדיקה חיובית (שני פסים) מכניסים למחשבון הריון (בגוגל..) את תאריך הוסת האחרונה וככה יודעים מהו שבוע ההריון. יש שממליצים לבצע בדיקת דם ולא רק לסמוך על הסטיק שלפעמים מראה שלילי כשה חיובי.

שימי לב, בדרך כלל תור פנוי לרופא נשים הוא חודש מראש במקרה הטוב. לכן לאחר בדיקת דם/ בדיקת הסטיק כדאי כבר לקבוע תור ראשון לאזור שבוע 8-7 על מנת לראות





דופק של העובר, לוודא את תקינות ההיריון (הריון בתוך הרחם, שק תקין) ולקבל ממנו הנחיות להמשך הדרך.

יש דרך להימנע מבחילות והקאות!!

את לא אמורה לסבול!!

יש תרופות המצריכות מרשם רופא כגון - פראמין ודיקלקטין שממה שהבנתי (לא מניסיון..)

ממש עוזרות.

ישנם כדורים / טיפות ומשחות של 'פוראור' שעוזרות ממש. היום תמצאי משווקות של המוצרים שלהם כמעט בכל יישוב ואם לא, מוזמנת לפנות לאחת מחברותיי שמוכרות -

אזור מרכז - שירה מושקוביץ (שולחת לכל הארץ) - 0549411644

ישובי מרכז בנימין - דבורה - 0546613231

ירושלים - גילה סנדלר טל - 0587-522-979

חובת ההודעה למעסיק על הריון היא רק מחודש חמישי. לכן אל תמהרי לספר בעבודה על ההריון לפני שאת מדווחת למעסיק, על מנת שהוא לא ימצא סיבה לפיטורים קודם הודעתך.

כריסל איתן שלי

מכתב מחברה (:

שירה יקרה, מגן יקר,

מה שלומכם?

ברוך ה' טוב! אתם בטח עונים.

אז אני שואלת שוב: מה שלומכם?

עכשיו, אחרי שניה של עצירה, אתם בטח עונים ששלומכם טוב, אתם מתרגשים ולחוצים וכבר מצפים להגיע לחתונה, להיות כבר רק אתם ביחד. ואולי אתם גם עונים שלפעמים לא פשוט, אתם לא מסכימים על הכל, ההורים לוחצים, התקופה הזו מאתגרת ואתם כל כך רוצים כבר לנוח, להיות רגועים.

בכל מקרה, אני בטוחה שאתם מייחלים לאושר, לאהבה, לשפע ולנחת שיהיה לכם כזוג אחרי החתונה. ובעזרת ה' באמת יהיה לכם כך.

אבל לא רק ככה.

אחרי החתונה יהיה גם קשה. אפילו קשה מאוד.

זה לא הגיוני! אתם בטח אומרים. הרי כל הזוגות מסביבנו נראים מושלמים, מאושרים ומאוהבים עד השמיים. אז למה שיהיה לנו קשה?!

אז זהו, שזה לא מדויק. כי לכל הזוגות גם קשה. לכל זוג יש את התיק שלו: קושי בחיים המשותפים, קושי מול ההורים, קושי בהריון הראשון, קושי רפואי, קושי בתחום המיני וכו'. הקשיים הם כמעט מובנים בתחילת הנישואין, כי פתאום משני אנשים נפרדים אתם נהפכים ליישיות אחת. אתם מנסים לפעול בהרמוניה אבל זה לוקח זמן. ופעמים רבות יש גם דברים לא צפויים שמעמידים אתכם בפני אתגרים שלא התכוננתם אליהם, כי לא ידעתם על קיומם. אז נכון, לרוב את הקושי אנחנו שומרים לבית וכלפי חוץ מציגים רק את הטוב. ולא, זו לא צביעות, זה מנגנון בריא שנועד לשמור עלינו. אף אחד לא רוצה שכל העולם יהיה מעורב בחייו הפרטיים. אבל עם זאת, לעיתים אנחנו צריכים לשתף מישהו כדי לחלוק את הכאב והאתגר ולקבל עצות והכוונות שיעזרו לנו לצעוד בדרך יחד.

לפעמים מספיק חבר/ה ולפעמים צריך גם לפנות לגורם מקצועי (רב/ ייעוץ זוגי/ מיני).

אז חתן וכלה יקרים, אני מאחלת לכם שתהיו מאושרים. וכשתיתקלו בקושי תזכרו שלכל זוג יש שק בלתי נראה שהוא סוחר על גבו. ואז, בארבע ידיים, תרימו את השק שלכם ותצעדו קדימה.



פרישומים אלי















3'קאים

קביעת תאריך ☐

עדים ☐

רב מחתן ☐

כתובה ☐

אולם ☐

רשימת מוזמנים ☐

עיצוב אולם ☐

הזמנות ☐

תזמורת/דיג'י ☐

מזכרות ☐

צלם ☐

טלית ☐

רישום לנישואין ☐

השכרת רכב ☐

רופאת נשים ☐

שיתוף המלוות בחלומות ובציפיות מהן ☐

מדריכת כלות / מדריך חתנים ☐

חינה ☐

שמלת כלה ☐

שבת כלה ☐

קניית ביגוד הלבשה תחתונה ☐

מאפרת ומסרקת ☐

חליפה ☐

זר כלה ☐

ברכת כלה ☐

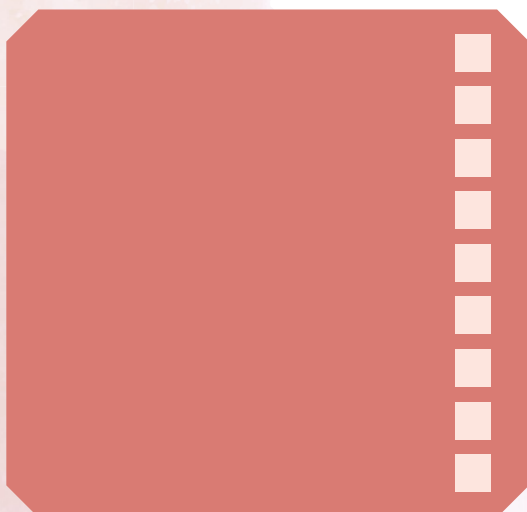
טבעות ☐





- חופה - רשימת כיבודים ☐
- סידור מקומות ישיבה ☐
- רשימת שמות לתפילה ☐
- לו"ז לערב החתונה ☐
- שבע ברכות ושבת חתן ☐
- אחרי החתונה - לאן הולכים? ☐
- קניית בגדים לשבע ברכות ☐
- קניית כלי חשמל ☐
- קניית ריהוט ☐
- קניית כלי מטבח ☐
- קניות מיוחדות ☐
- מתנה לשדכנים + מפגש הודיה ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

חשוב לזכור:



מאן ולינה היקרים,

מצורפת פה טבלה ללוח הגומר. כל שעליכם לעשות
הוא לשבץ את התאריכים עד לחתונה + האירועים /
משימות / סידורים שעליכם לבצע.

אם בא לכם להשתעשע ולהכניס קצת רוח שטות בימים הלחוצים
לקראת החתונה, מצורפות פה דמויות של חתן וכלה. אתם יכולים לגזור את
הדמויות, את דמות החתן להדביק ביום החתונה ואת דמות הכלה להדביק בסלוטייפ
כך שתוכלו להזיז אותה ולהתקדם לקראת החתן.
ועוד דמויות סתם להדביק במחברת או לקשט את הבית.
התקדמות מוצלחת בשמחה, נחת ורוגע. (:



לוח פאקטורי!





לוח פאקטורי!
