



החברה
למתנ"סים
רשות חברתית אמיתית



ג'וינט ישראל תבת
זר בעשרה חברות בתעשייה



משרד החוזה והשירותים החברתיים



אשת חיל בדקה ה-99

פרויקט קהילתי "ממרחק תביא לחמה" של נשות "אשת חיל" רמלה

אשת חיל מי ימצא?

ברצוני לברכך על השנים הרבות בהן הייתן פעילות בפרויקט אשת חייל, שהובילה מחלקת הקליטה וההון האנושי של עיריית רמלה בשיתוף גורמים רבים ובניהם ג'וינט ישראל, עמותת בעצמי, משרד הרווחה, החברה למתנ"סים, מתנ"ס רמלה ועוד.

בטוחני כי פרויקט זה תרם ויתרום רבות להעצמתן האישית והכרה ביכולתן הרבות אשר תממשו בהמשך דרכן בשוק העבודה וחייכם הפרטיים.

למרות סיום הפרויקט נשמח לסייע לכם בכל שאלה ובעיה אשר קשורה לתחומי עיסוקנו בתחומי השבתה ההון האנושי אשר קשתות אמונה עליו.

בהזדמנות זו ברצוני להודות לאסתר בר טוב אשר הובילה שנים כה רבות פרויקט מוצלח זה בצורה כה מקצועית.

בכבוד רב,

אמיר וידר

מנהל המח' לתכנון אסטרטגי,
עליה, קליטה והון אנושי

נשות אשת חיל - קבוצת נשים בוכריות רמלה

נשים יקרות אתן אשר השתלבתן בתעסוקה, מציגות ומייצגות עבור כלנו את שיאה של התוכנית ואת התפתחותה הטבעית של מנהיגות נשים והיכולת שלהן להוביל להשפיע ולשנות אתן ציר משמעותי בכלל התוכנית בראייה ארצית ואתן מתוות דרך ויצירה לקבוצות נשים אחרות.

אחד האתגרים העומדים בפנינו ובפניכן הוא לייצר תהודה לשינוי עמדות בקרב המתנגדים לתעסוקת נשים, בקרב נשים אשר אינן משולבות בשל חסמים שונים.

כל אחת ואחת מכן עשתה כשרת דרך, והדרך, לא תמיד הייתה קלה. אך כל אחת מכן המשיכה והובילה את עצמה במרץ, באומץ, בהתמדה ובאמונה והגיעה בדרכה שלה למקום בו היא נמצאת היום.

חברת מתכונים זו הינה חוברת טיפים לאישה לחיים. והחיים מורכבים מבית, זוגיות, משפחה ותעסוקה.

התוכנית אשר פועלת ברמלה שנים רבות, התמקדה בקהילה הבוכרית ברמלה מתוך אמונה בכוחה של הקהילה ובמאפייניה. התוכנית פותחה ומוסדה על ידי ג'וינט-ישראל-תבת והוטמעה במשרד הרווחה בישראל, ומאז 2010 מופעלת על ידי החברה למתנ"סים. עבדנו ברמלה עם שותפים רבים מהיישוב, עמותות ומשרדי ממשלה.

מבלי שותפות זו ומבלי כוחותיה של קבוצת הנשים, ליוויה המקצועי והמסור של הרכזת - לא יכולנו להגיע לתוצר זה שבידי כלנו ושילווה נשים רבות בתעסוקה בשנות ה-2000.

חברת זו זה הינה סוג של "טקס" שמטבעו לציין באופן חגיגי ופומבי מעברים והישגים בחיינו.

אתן מעכשיו אחראיות לעודד נשים אחרות להשתלב בתעסוקה ולגרום להן להבין משמעותה של תעסוקה בחיינו: מימוש עצמי, עצמאות, פיתוח מיומנויות חברתיות ומקצועיות, כוח, תרומה לאחר ולחברה ומודל למשפחה ולדורות העתיד.

שלכן בהערכה גדולה,

ורדית יצחקי ליבוב

מנהלת ארצית תוכנית אשת חיל

"הזורעים בדמעה - ברינה יקצורו..."

בסיום שש שנות עבודה כרכזת בתכנית "אשת חיל" לנשים בוכריות ברמלה.

חשוב לי לשתף אתכם בהתרגשות שלי לקראת סיום הפרויקט ופרידה מהתפקיד.

תפקיד שאפשר לי להכיר נשים מדהימות, חדורות מוטיבציה ושאיפה להגיע לחלום, כל אחת בקצב ובדרך שלה.

בעזרת כלים שרכשתי ובעזרת רצון והתמדה הצלחתי לשלב את התפקיד המשמעותי לאישה בחברה המסורתית יחד עם תעסוקה, למידה והתפתחות אישית, והפכתי לדוגמה להצלחה לדורות הבאים.

לאורך כל השנים בנינו את התוכניות ברגישות והרבה אמונה בכוח הטמון בכל אישה באשר היא.

הדגש בתכנית היה על העבודה הקבוצתית כשהתכנים הותאמו לנושא התעסוקתי בהתאמה מלאה למסורת ולערכים וכמובן הליווי האישי שאפשר לכל אחת למצוא את דרכה הייחודית.

מלבד תודתי לנשות החיל היקרות, אני רוצה לנצל את ההזדמנות הזאת להודות גם לכל השותפים והגורמים ברמה העירונית והארצית שולאו תמיכתכם-לא יכולנו להגיע לתוצאות כה מרשימות.

מודה אני על האמון שנתתם בי לאורך כל הדרך.

חוברת זו המוענקת לכם היום היא תוצר של נושאים שונים אליהם נחשפנו ואתם התמודדנו בתכנית לקראת היציאה לעבודה.

במקביל למתכונים המסורתיים, שיחסית קלים להכנה שילבנו "מתכונים" המסייעים לאשה לשלב גם תעסוקה ולימודים לחייה המלאים והעמוסים.

בהערכה רבה,

שלכן,

אסתר ברטוב - רמלה

"תנו לה מפרי ידיה, ויהללו בשערים מעשייה!..."

תוכן העיניינים

- ברכת אמיר וידר מנהל המח' לתכנון אסטרטגי, עליה, קליטה והון אנושי
- 2 ברכת מנהלת ארצית תוכנית "אשת חיל", ורדית יצחקי ליבוב
- 3 ברכת מרכזת תוכנית "אשת חיל" רמלה, אסתר ברטוב
- מתכונים בסיסיים לקראת יציאה ליריד תעסוקה
- 4 דרכים לחיפוש עבודה
- גמ"חים ברמלה: למה לקנות אם אפשר להשאיל
- 5 קורות חיים
- 6 מותר ואסור בלבוש להצלחה
- חזון וסדרי עדיפויות: אבנים גדולות אבנים קטנות
- אתרים חשובים לזכויות העובדים
- 7 יש לי חלום
- לבשל בדקה ה-99: באחש עם בשר טחון
- 8 מתכונים לניהול תקציב
- הודעה למעביד על הריון
- 9 לבשל בדקה ה-99: אורז פרסי בסמטי במיקרוגל
- לבשל בדקה ה-99: תפוחי אדמה במיקרוגל
- 10 פיטורים של עובדת בהריון העובדת יותר מחצי שנה
- 11 לבשל בדקה ה-99: כרעיים עוף בתנור
- לבשל בדקה ה-99: חביתיות "בלינצ'ס" חלבי
- 12 עבודות אסורות או מוגבלות בהריון
- 13 לבשל בדקה ה-99: אושפלו
- לבשל בדקה ה-99: ספגטי ברוטב בולונז
- 14 העדרויות במהלך ההריון
- לאחר לידה
- 15 לאפות בדקה ה-99: גוז'יג'ה
- לאפות בדקה ה-99: עוגת גזר
- 16 התפטרות לצורך טיפול בילד
- זכותה של אם לדמי אבטלה
- 17 לאפות בדקה ה-99: עוגת יום הולדת שהילדים אוהבים
- 18 לאפות בדקה ה-99: עוגת תפוחים
- בית בטוח בתשעה צעדים
- 19 לאפות בדקה ה-99: עוגיות בריאות
- 20 מזמור אשת חיל משלי ל"א

כתיבה ואיסוף מידע: משתתפות אשת חיל
 עיצוב גרפי: מתי גילעד
 הנחיית פרויקט: שרון בוטון - יועצת
 ארגונית ומנחת קבוצות
 הפקה: 077-9340679

דרכים לחיפוש עבודה

אינטרנט

אתרי "דרושים" אתרי חברות כח אדם והשמה, אתרים המציעים להעלות בהם את הקורות החיים שלך, ומפיצים אותם בקרב מאגר רחב של לקוחות מעסיקים לדוגמא:

www.jobmaster.co.il www.jobnet.co.il www.jobinfo.co.il

www.drushim.co.il www.6382020.co.il www.runner.co.il

www.wallajobs.co.il

בתחום החברתי: www.zavit3.co.il, www.shatil.org.il

עיתונים

בימי שלישי ושישי מתפרסמות מודעות "דרושים" בעיתונים הגדולים. מודעות אלה מקובצות לרוב לפי תחומי עיסוק מוספי הדרושים נחלקים לעמודי מודעות גדולות, ואחריהן מודעות מילים קטנות - שניהם רלוונטיים.

קשרים אישיים

תיאוריה עממית טוענת כי כל אדם יכול להגיע ולהכיר כל אדם אחר בעולם דרך שישה מכרים משותפים. הפיצו בין מכירכם וחבריכם את העבודה שאתם מחפשים עבודה וציידו אותם בקורות החיים שלכם. מי יודע...

מוסדות לימוד

ברוב מוסדות הלימוד ישנם לוחות המיועדים לפרסום מודעות דרושים. מומלץ לעקוב אחר הפרסומים ולהגיע לירידי התעסוקה הנערכים בקמפוס מעת לעת.

חברות כח אדם והשמה

ישנם חברות כח אדם והשמה המתמחות בתחומים מסוימים, רצוי לבדוק אילו חברות מתעסקות יותר בתחום החיפוש שלך (עובדים כללים, שירות לקוחות, הייטק וכו').

יזמה אישית

חשוב לפנות למקומות עבודה שבהם הייתם רוצים להשתלב. מי יודע אולי בדיק חיצונית רק לכם...



מתכננים בסיסיים
לקראת יציאה ליריד תעסוקה

מומלץ להגיע ליריד תעסוקה בלבוש יצוגי ועם מספר עותקים של קו"ח. זהו ראיון לכל דבר.

כדאי לבנות קלסר/מחברת מעקב לגבי המשרות אליהם אתם מפנים את קו"ח שלכם, על מנת שבמהלך יצירת הקשר עמכם תדעו באיזה משרה וחברה מדובר ולא יעלה בראיון הטלפוני גמגומים בנוגע למשרה המוצעת.

חשוב שיהיה רשום: שם החברה, הגדרת המשרה, שם איש קשר, מס' טלפון של המקום ותאריך שליחת קו"ח.

תנו-לה מפרי ידיה ויהללוה בשערים מעשיה.



גמ"ח חיים ברמלה:

אמר לקנות את אסלר אהלא?

זוכים ומזכים ו...חוסכים בהוצאות.

גמ"ח בקבוקים ומוצצים לתינוקות -
משפ' אשטמקר

גמ"ח כרית ברית וספרי "ברית יצחק" -
משפ' ברטוב

גמ"ח "אקמולי" נוזלי ונרות לילדים -
משפ' מתחוב, משפ' יעקובוב

גמ"ח משאבות חלב -
משפ' ברטוב, משפ' פנחס, משפ' יונתנוב

גמ"ח עריסות וכסאות בטיחות לרכב -
משפ' ברטוב

גמ"ח ביגוד לתינוקות יד שניה - משפ' עבודי

גמ"ח אמבטיה לתינוק -
משפ' אמינוב, משפ' ברטוב

גמ"ח מכשיר אינהלציה - משפ' אשטמקר

"עולם חסד יבנה"

קורות חיים

מסמך קורות חיים אינו ביוגרפיה, אלא כלי שיווקי וחשוב בתהליך חיפוש העבודה. תפקידו לענות על ציפיותיו של המעסיק הפוטנציאלי ולהתאים למשרה המבוקשת ככל הניתן.

מסמך קורות חיים צריך להבליט את כישוריך לתפקיד המבוקש, ויחד עם זאת לתאר כישורים רבים ככל האפשר כדי "לפתוח" את קורות החיים להיצע רחב של התפקידים.

קורות חיים

שם ומשפחה

פרטים אישיים

כתובת: -----

טלפון: -----

מצב משפחתי: -----

השכלה (מעכשיו אחורה)

2004: *****

קורסים

2005-2006: *****

ניסיון תעסוקתי (מעכשיו אחורה)

2010: *****

2009-2010: *****

2007-2009: *****

2006-2007: *****

שירות לאומי/ צבאי

2004-2005: *****

2005-2006: *****

כישורי מחשב

שליטה מלאה בתוכנות Word, Excel, office, p.p.
יכולת עבודה בסביבת אינטרנט.

שפות

עברית - שפת אם.

רוסית - שפת אם.

אנגלית - טובה.

מיומנויות אישיות

בעלת רישיון נהיגה

צופיה הליכות ביתה ולחם עצלות לא תאכל.

מותר ואסור בלבוש להצלחה

הרבה תלוי ברושם הראשון, ומשום כך הנקודות שלהלן תשפיענה על היכולת שלך להתקבל לעבודה.

עשה	אל תעשה
בחרו לבוש עסקי, שמרני ומתון לראיון.	אל תנסו לומר אמירה אפנתית או לבטא את היחודיות שלכם בצורה מוקצנת.
הגיעו בהופעה ייצוגית, נקייה ואסתטית: גברים: הגיעו מגולחים ונקיים, לבשו חולצה לבנה קצרה מתחת לחולצה המחויטת, צחצחו נעליים, הכניסו את החולצה למכנסיים. הגיעו לראיון עם ריח טוב, השתמשו במבשמים במידה. נשים: הגיעו מטופחות: שיער מסורק או אסוף, ללא מחשוף, הגיעו לראיון עם ריח טוב, השתמשו במבשמים במידה.	אל תגיעו בהופעה מרושלת ולא נקייה.
בחרו מכנסיים/חצאית בד כותנה בצבע כחול, שחור או אפור.	תעדיפו צבעים או הדפסים צבעונים או בולטים.
גברים: לבשו חולצה מחויטת סולידית ובהירה או חלקה או עם פסים בצבע אחד. נשים: לבשו חולצה ייצוגית ללא מחשוף.	אל תלבשו חולצות כהות, צבעים או הדפסים עזים.
התאימו את החגורה לנעליים. שניהם צריכים להיות מעור, חום עמוק או שחור.	אל תלבשו אביזרי ביגוד בלתי-פורמאליים או פריטים בוטים כמו אבזמי חגורה בולטים.
גברים: נעלו נעליים "אלגנטיות" בעלות סוליה קשה. נשים: נעלו נעליים סגורות בצבע כהה עם עקב נמוך ללא גימור יוצא דופן.	אל תנעלו נעליים עם אבזמים או רצועות.
גברים: גרבו גרביים בצבע של נעל או של המכנס.	אל תגרבו גרביים לבנים או שאינם בצבע תואם. נשים: אל תגרובנה גרביים בעלי הדפסים בולטים, לבנים או צבעונים.
ענדו תכשיטים צנועים, מומלץ שעון אנלוגי עם רצועות מעור.	אל תענדו תכשיטים ואביזרים בולטים, עזים או מצועזעים, שעוני צוללנים, הזדהות פוליטית או עגילי חישוק גדולים. הניחו ליופי הטבעי שלכם להיראות בצניעות.
נשים: איפור קל וצנוע.	אל תמקדו את הופעתכם ביופי הפיזי שלכם.
נשים: לבשו חצאיות/שמלות באורך כעשרה סנטימטרים מתחת לברך.	נשים: אל תלבשו חצאיות/שמלות ארוכות מדי, מתרחבות, או קצרות והדוקות.



חשוב לזכור!

אין הזדמנות שנייה לרושם ראשוני!

שקר החן והבל היפי אשה יראת ה' היא תתהלל.

אבנים גדולות אבנים קטנות

יום אחד הוזמן מרצה זקן בבית הספר למנהל ציבורי בארה"ב לשאת הרצאה על הנושא "תכנון זמן יעיל" בפני קבוצה של 15 מנהלים בכירים בחברות הגדולות ביותר בארה"ב.

ההרצאה הייתה אחת מתוך חמש הרצאות ביום העיון שאורגן עבורם. למרצה ניתנה שעה אחת "להעביר את החומר".

בעומדו בפני קבוצת האליטה הזו, שהיתה מוכנה לרשום כל מילה שתצא מפיו, העביר המרצה הזקן את מבטו עליהם באיטיות ולאחר מכן אמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי".

מתחת לשולחן שהפריד בינו לבין מאזיניו הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניחו בעדינות לפניו. לאחר מכן הוציא מתחת לשולחן כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן בעדינות, אחת אחת, בתוך המיכל.

כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות ושאל: "האם המיכל מלא?" כולם השיבו "אכן".

המרצה המתין מספר שניות ושאל: "האמנם?" ואז שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא אבני חצץ.

בקפדנות שפך את החצץ מעל האבנים וניער מעט את המיכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים המרצה הזקן את מבטו ושאל את הקהל: "האם המיכל מלא?"

עתה החלו מאזיניו המבריקים להבין את כוונתו. אחד מהם השיב "כנראה שלא".

"נכון" השיב המרצה הזקן. חזר והתכופף, והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים הגדולות ובין החצץ. פעם נוספת

שאל המרצה את תלמידיו: "האם המיכל מלא?" הפעם ללא היסוס ובמקהלה השיבו התלמידים המחוננים: "לא!"

"נכון" השיב להם המרצה הזקן. וכפי שציפו תלמידיו רבי העוצמה והיוקרה, הוא נטל את כד המים שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו.

המרצה הזקן הרים את מבטו אל הקהל ושאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?" בחושבו על נושא ההרצאה, השיב אחד הנועזים והזריזים שבין מאזיניו: "אנו למדים שככל שנראה לנו שהיומן שלנו גדוש ומלא התחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד משימות ומטלות".

"לא", השיב המרצה הזקן. "לא זה. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס אותן אחר כך".

דממה עמוקה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא המשמעות של דברי המרצה.

הזקן התבונן בשומעיו ואמר: "מהן האבנים הגדולות בחייהם? בריאותכם? המשפחה? ידידיכם? הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם באמת אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה? להינפש? לקחת זמן לעצמכם? למכור פרופיל?"

"מה שחייבים לזכור הוא, שחשוב ביותר להכניס קודם כל את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול) יתמלאו החיים בדברים הקטנים, ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים. משום כך, אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: מהן האבנים הגדולות בחיי? וכאשר תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות למיכל החיים שלכם".

סדין עשתה ותמכר וחגור נתנה לכנעני.



אתרים חשובים לזכויות העובדים:

כל זכות זכויות בעבודה
www.kolzhut.org.il

קו לעובד - הגנה על זכויות עובדים
www.kavlaoved.org.il
מוקד מידע 03-6883766

הסתדרות העובדים הלאומית
www.histadrut.org
מוקד מידע *8882

אתר לכתיבת קו"ח -
www.tazooz.co.il - "תזוז"
אתר שמסייע בכתיבת קורות חיים

"יש לי חלום"

כתבי מכתב לעצמך: היכן היית רוצה להיות בעוד שנה מהיום: מבחינה כלכלית, חברתית ורגשית.

צירי את חלומך ורשמי את הדברים, כדי שיהיה להם עיגון ולא יחלפו מזכרוןך כחלוף הרוח. כך תוכלי להיזכר מדי פעם בדברים שאיחלת לעצמך לפני כל שנה חדשה.

הרצון הוא שקובע את הדרך, ולא דרך היא שקובעת את הרצון - החלום.

מתכונים לניהול תקציב

מאת: רנית טימסית, סדנאות והרצאות לניהול תקציב

לפניך היה כאן עשיר אומלל, ששילם 400 זהובים על תרופה להשבת תאבונו שאבד, ולא הועילו לו.

\$10,000 זה מה שיש לי בארנק

רב העיר נהג מידי ערב שבת, לבקש הלוואה של 10,000 דולר מהגביר, ומייד במוצש"ק היה מחזיר.

כך היה נהוג במשך שנים. כעבור זמן רב שאל אותו הגביר: "רבי, לשם מה אתה מבקש את הכסף כל ערב שבת? הרי אינך עושה עסקים בשבת".

"ראה, בני", השיב הרב, "כל שבת-קודש אני נותן דרשה ומדבר לפני הקהל. הידעת כמה משפיעה עלי ועל הבטחון העצמי שלי הידיעה שיש לי בבית \$10000?"

אז החלטתי לכתוב על פתק "10,000 דולר" ולהניח בילקוטים של ילדי, כדי שיחושו גם הם ביטחון עצמי. נכון, הם חשבו שהשתגעתי, אבל שמתי לב שהשאירו את הפתק בילקוט.

התבונני באנשים כשהם משלמים כסף

התבונני באנשים כשהם משלמים כסף, הביטי על התנהלותם. הסתכלי בהם בעין טובה, לא שיפוטית או ביקורתית כלומר, אל תחשבי: "איזה חוסר אחריות" או: "האיש הזה קמצן".

ובדקי: האם הם בודקים את החשבון? האם הם סופרים את העודף? האם הם משלמים במזומן? באשראי? כמה אשראי? ואיך את מתנהלת בנושאים אלה, לעומתם?

ואיך היית רוצה להתנהל??

כסף זה עניין משפחתי

דמייני שיש לך "חשבון בנק" אצל כל אחד מבני ביתך. כל חשבון נקרא על שם "בעליו": תמר, הודיה, יונתן, הילל.

כל מילה טובה, חיור, מעשה טוב - מהווים הפקדה לזכות בעל החשבון. וההיפך: כל הערה, מבט מזלזל או אפילו מחשבה רעה - הם בחזקת משיכה מהחשבון.

כדי "למשוך כסף", כלומר: להעיר (למשל, לבקש מיונתן שיקפיד על הכנת שיעורי הבית) - עלייך "להפקיד כסף", כלומר להחמיא לו: כמה רצון טוב יש לו, כמה פוטנציאל יש בו. לפרגן, לחייך. להפקיד ולמשוך.

חשבי על זה.

מי שמודה על הגוף היא עשי"ר ה'

על הכול יש לבקש, ועל הכול יש להודות. מי שמודה על הגוף היא עשי"ר ה'. יש לה:

לעניים - לראות: את הטבע, את עצמה במראה, את האנשים שהיא משוחחת עמם.

שיניים - לנגוס את האוכל וללעוס. זוהי פעולה כה פשוטה, שמקבלת משמעות רק כשאי-אפשר לבצעה.

ידיים - לחבק, להתחבק, להרים, לפתות, לסגור, להקליד במקלדת.

רגלים - ללכת, לחזור, לרוץ, לבעוט, לרקוד.

דרך נהדרת לראות כמה את עשירה

מעשה בעני מרוד שבא לרבי מפשיסחה והתאונן כי אין בביתו פרוטה.

ענה לו הרבי: 400 זהובים - כבר יש לך!



לבשל בדקה-99

באחל עם בלר טחון

(אורז בוכרי ירוק)

החומרים:

6 כפות שמן

1 בצל בינוני קצוץ

1/2 קילוגרם בשר טחון

2 חב' כוסברה קצוצה

2 כוסות אורז ברוך

3 כוסות מים רותחים

מלח ופלפל לפי הטעם

אופן ההכנה:

לטגן בצל בשמן עד הזהבה קלה,

להוסיף את הבשר הטחון, מים

רותחים, לאחר כמה דקות של

בישול להוסיף את הכוסברה והאורז.

לערבב ולהביא לרתיחה, להעביר

ללהבה הכי נמוכה ולבשל כ-20

דקות עד לאידוי מלא של הנוזלים.

אשת חיל מי ימצא ורחוק מפנינים מכרה.

הודעה למעביד על הריון

מתי צריך להודיע למעביד על ההריון?

עובדת צריכה להודיע למעבידה על ההריון בחודש החמישי להריונה. כמובן שאפשר להודיע גם קודם. מרגע ההודעה אסור למעביד להעסיק את העובדת בשעות נוספות, בשעות המנוחה השבועית ובעבודת לילה, אלא אם נתנה את הסכמתה (לעניין שעות נוספות עליה לצרף אישור רפואי).

לספר מיד או לחכות?

לעיתים שואלים, האם כדאי לספר למעביד מיד בהתחלה, על מנת לנסות למנוע את הפיטורים, או לחכות לחודש החמישי. התשובה תלויה בנסיבותיו של כל מקרה, כי הריון לא נותן חסינות מוחלטת מפני פיטורים. ישנם מעבידים שהריון יכול להאיץ את החלטתם לפטר. אז אולי כדאי לשמור בשקט. אבל אם ההריון הוא סוד גלוי במקום העבודה, ולא נמסרה הודעה למנהל, כדאי לשקול להודיע. אז המנהל לא יוכל לטעון שהוא לא ידע. עניין ידיעת המעביד הוא אחד השיקולים בהחלטת משרד התמ"ת.

אין חובה על מועמדת לעבודה להודיע על הריון בראיון עבודה!

מתי בכל זאת צריך להודיע למעביד על ההריון בראיון העבודה?

הנסיבות שבהן קובע בית הדין כי בכל זאת יש להודיע על ההריון למעסיק כבר בראיון העבודה הן כאלה שבהן ההריון הוא עובדה רלוונטית למשרה המוצעת: כאשר מדובר בעבודה שבאופן מיוחד אינה יכולה להתבצע ע"י אישה בהריון. כך, לדוגמה, כאשר מדובר בעבודה הכרוכה בחשיפה לקרינה האסורה על אישה בהריון או בעבודה לתקופה קצובה קצרה, כך שלהיעדרות העובדת במהלך ההריון או חופשת הלידה השלכה החורגת מההשלכות הרגילות של היעדרות עקב הריון או לידה.

עם זאת בית הדין מבהיר כי אין די בכך שההיעדרות תיצור קושי או תטיל נטל כלכלי על המעביד, שכן כאמור הנטל לשאת באלה מוטל על המעביד; מדובר במצבים בהם היעדרות יוצרת קושי חריג שמצדיק הפליית נשים בהריון.



לבשל בדקה-99

אורז פרסי בסמטי
במיקרוגל

החומרים:

- 2 כוסות אורז ברור
- 3 ורבע כוסות מים
- 1 כף מלח
- 1 כף שמן

אופן ההכנה:

להכניס את כל המצרכים לכלי המותאם לבישול במיקרוגל (פיירקס) להפעיל בתוכנית של בישול הכי גבוהה ל 22 דקות.

בטח בה לב בעלה ושלל לא יחסר.

פיטורים של עובדת בהריון העובדת יותר מחצי שנה

החוק אוסר פיטורים של עובדת בהריון העובדת חצי שנה בעבודה, אלא בהיתר של משרד התמ"ת. ההוראה חלה על עובדת קבועה, או ארעית, ובלבד שעבדה באותו מקום עבודה ששה חודשים לפחות. משרד התמ"ת אמור לשמוע גם את המעביד וגם את העובדת (בדרך כלל את המעביד קודם) ולהחליט אם לתת תוקף לפיטורים. משרד התמ"ת לא יתיר את הפיטורים אם הם בקשר להריון.

מעביד לא יכריז במשרד התמ"ת כי הוא פיטר עובדת בגלל הריונה. תמיד יהיו סיבות אחרות, כמו קיצוצים, תיפקוד לקוי, בעיות משמעת, אי דיוקים וכו'. לעובדת הזכות להגיב על הטענות שהעלה המעביד.

פיטורים - גם אי חידוש חוזה?

פיטורים לפי חוק עובדת נשים המצריכים היתר משרד התמ"ת כוללים אי חידוש חוזה לתקופה קצובה של יותר מ-12 חודשים, או אי חידוש חוזה לתקופה קצובה הפחותה מ-12 חודש, המאריך תקופת העסקה קודמת. אם עובדת עבדה במקום העבודה שבעה חודשים לפי חוזה לתקופה קצובה והיא בהריון, לא צריך היתר של משרד התמ"ת. יש בזה יתרון, גם לנשים העובדות ואסביר. נשים בהריון מחפשות עבודה בזמן ההריון, אפילו עבודה זמנית, שיהיה להם מקור פרנסה עד ללידה. אם היה חל איסור לפטר אותן אחרי שבעה חודשים ננית, אז מעבידים היו נרתעים מלהעסיקן. כך אפשר לעשות חוזה לתקופה קצובה, ואז אין את החשש מאיסור הפיטורים.



לבשל בדקה ה-99

תבואות-אדמה
במיקרווא

החומרים:

1/2 ק"ג תפוזי א קטנים עם קליפה
שטופים

1 כף מלח

1/2 כף פפריקה מתוקה

1/2 כף כורכום

1 כף שמן זית 1/2 כוס מים

אופן ההכנה:

להכניס הכול לכלי המותאם לבישול
במיקרוגל ולהפעיל על תוכנית
הגבוהה ביותר ל 25 דקות.



לבשל בדקה ה-99

כרעים צוף בתווך

החומרים:

חבילה 1 של כרעיים עוף
1/2 ק"ג עגבניות מזן "תמר"
2-3 שיני שום
1 פלפל חריף
1 כוס כוסברה קצוצה
1 כף עלי טמין
1/3 כוס מיץ לימון סחוט
1/3 כוס שמן זית
מלח ופלפל

אופן ההכנה:

מסדרים על התבנית את הכרעיים וסביב
חצאי עגבניות תמר
במעבד מזון מעבדים את הירקות,
התבלינים ומיץ הלימון. יוצקים את
התערובת על הכרעיים ומכניסים לתנור
שחומם מראש על חום הגבוה ביותר.
לאפות כרבע שעה מכל צד.
להגיש יחד עם תוספות - אורז או תפוז"א
במיקרוגל.

ומה אם המעביד כלל לא ידע שהעובדת בהריון בשעה שפיטר אותה?

גם אז עליו לבקש היתר ממשרד התמ"ת. עניין הידיעה הוא רק אחד השיקולים בהחלטה. כבר קרה שעובדת גילתה שהיא הרה אחרי שפוטרה, בזמן ההודעה המוקדמת, ומשרד התמ"ת לא אישר את הפיטורים. תלוי בנסיבותיו של כל מקרה.

פגיעה בהיקף המשרה

חוק עבודת נשים אוסר פגיעה בהיקף המשרה של עובדת הרה, העובדת חצי שנה במקום העבודה, באופן העלול להקטין את הכנסתה, אלא בהיתר של משרד התמ"ת. משרד התמ"ת לא יתיר פגיעה כזו אם היא בקשר להריון.

האיסור לפגוע בהכנסה חל על כל העילות שבהתקיימן עובדת או עובד מוגנים מפני פיטורים הריון (כמו למשל אחרי חופשת הלידה, או בזמן טיפולי פוריות). איסור לפגוע בהיקף המשרה או בהכנסת העובדת, זאת על מנת למנוע מצבים בהם מעבידים פוגעים בהכנסה אך לא פוגעים בהיקף המשרה או להיפך.

"פגיעה בהיקף משרה" היא כל פגיעה בהיקף משרה למעט שינוי זמני היקף משרה, על פי בקשת העובד או העובדת בשל מצב רפואי ועל פי אישור רופא.

היתה כאניות סוחר ממרחק תביא לחמה.

עבודות אסורות או מוגבלות בהריון

אישה בגיל הפוריות ובהריון לא תיחשף בעבודתה לקרינה, בתקופת ההריון וההנקה, בשיעור העולה על הקבוע בתקנות ולעבודה עם חומרים מסוכנים: בנזול, זרנוך ותרכובותיו, מתיל כספית. במקומות עבודה שבהם יש חשיפה לחומרים הנ"ל או לקרינה, על העובדת להודיע מיידית שהיא בהריון (ולא לחכות לחודש החמישי) לא יאוחר מחלוף 10 ימים מהיום שנודע לה על הריונה, בצירוף אישור רפואי.

תיקון ספטמבר 2007: ההיעדרות - דינה כדין מחלה

התיקון קובע כי במידה והעובדת אינה זכאית לגמלה מכוח חוק הביטוח הלאומי או לתשלום כלשהו מכוח הסכם או חוזה עבודה, ימי היעדרות מכוח אותו סעיף יהיו כדין היעדרות מפאת מחלה.

כמו כן, ומאחר שלעיתים ההיעדרות של עובדת בהריון נובעת לאו דווקא ממצבה הבריאותי לרגל ההריון אלא מסוג העבודה, אופן ביצוע העבודה או מקום העבודה, נקבע כי עובדת רשאית להיעדר מהעבודה אם אישר רופא כי בשל אופי העבודה, סוג העבודה או מקום העבודה נבצר מהעובדת לבצע את עבודתה או אם אופי העבודה, סוג העבודה או מקום העבודה מסכנים את העובדת או את עובריה.



לבשל בדקה ה-99

חביתיות "באין צ'ס" חאבי

מצרכים:

- 2 ביצים
- 1 ליטר חלב
- 2 כוסות קמח מנופה
- 2 כפות שמן
- קמצוץ מלח
- 2 כפות סוכר

אופן ההכנה:

- לערבב היטב הכול במערבל עד לקבלת בלילה אחידה.
- לשפוך בכל פעם כמות של 1/2 מצקת למחבת טפלון בינונית ולטגן קלות משני צדדים עד להזהבה קלה.
- ניתן להגיש בתוספת דבש, סירופ מייפל או גבינה לבנה.

ותקם בעוד לילה ותתן טרף לביתה וחק לנערתי.



לבשל בדקה ה-99

אולסוף

תבשיל בוכרי מסורתי של אורז, בשר וגזר

מצרכים:

3 בצלים גדולים
 10 שוקיים או 5 כרעיים של עוף,
 6 גזרים
 מעט מלח ופלפל שחור
 100 גרם צימוקים, או קופסת גרגרי חומס מוכנים לאכילה
 3 כוסות אורז ברור (רצוי עגול)
 מים
 שמן לטיגון

אופן ההכנה:

לטגן 3 בצלים גדולים, חתוכים לעיגולים גדולים, עד שיזהיבו.
 את חתיכות העוף להוסיף לבצל המטוגן, ולטגן משני הצדדים במשך
 כ-10 דקות על אש גבוהה, לתבל במעט מלח ופלפל שחור.
 לחתוך 6 גזרים לאורך בצורת "מקלונים" ארוכים, בעובי של כ-1/2
 ס"מ ולהניחם על חתיכות העוף. להוסיף כוס וחצי מים, ולבשל על אש
 קטנה ביחד עם הגזר עד שהעוף מתרכך. לאחר שהעוף התרכך: לפזר
 מעל 100 גרם צימוקים ומעט קינמון (לבחירה), או קופסת גרגרי חומס
 ומעט פלפל שחור.
 להוסיף מעל הכל 3 כוסות אורז שטוף ומסונן וכף שטוחה של מלח,
 לכסות הכול במים רותחים בגובה של כ-1 ס"מ מעל האורז, ולבשל
 על אש גבוהה מבלי לכסות את הסיר - עד לאידוי המים, עד שרואים
 את האורז. לערבב קלות את האורז מבלי לגעת בעוף, בעזרת ידית של
 כף ליצור מן חורים עד לעומק הסיר כדי לאפשר לנוזלים שבתחתית
 להתאדות גם כן. לעטוף את מכסה הסיר במגבת נקיה, לכסות את
 הסיר ולבשל על אש קטנה עד להתרככות האורז, לערבב בקלות
 ובעדינות את האורז פעם אחת בלבד.
 כאשר התבשיל מוכן והאורז רך ומופרד "אחד-אחד" מוציאים לתבנית
 הגשה בשכבות: קודם אורז עליו גזר וחומס ומעל הכל העוף! להגיש
 בתוספת סלט "חי".

זכות היעדרות במקרים אלה תינתן אם המעביד לא מצא לעובדת עבודה חלופית מתאימה אחרת ודינה של היעדרות כדין חופשה ללא תשלום. עם זאת יישמרו הזכויות התלויות בוותק של העובדת. במקביל תוקנה ההגדרה של "שמירת היריון" בחוק הביטוח הלאומי ונקבע כי "שמירת היריון" היא היעדרות מהעבודה מפאת אחד משניים:

1. מצב רפואי הנובע מההיריון
2. סוג העבודה, מקום ביצועה של העבודה או אופן ביצוע העבודה מסכנים את האישה או את
3. עובריה. התיקון של חוק הביטוח הלאומי מעגן מדיניות שביצע המוסד בפועל, בשים לב לפסיקת בית הדין לעבודה בעניין זה.

זכות עובדת שמניקה להיעדר מעבודה מסוכנת

החוק מתוקן באופן שתינתן לעובדת שמניקה, אשר אסור לה לעבוד בעבודות מסוימות על פי חוק בשל ההנקה, שאינה זכאית לחופשה ללא תשלום אחרי חופשת לידה, להיעדר מהעבודה. דין היעדרות כדין חל"ת לכל דבר ועניין- כלומר, אין בהיעדרות זו כדי לשמור על זכויות הוותק של העובדת.

העדרויות במהלך ההריון

היעדרות לבדיקות רפואיות

עובדת רשאית להעדר מעבודתה בלא שינוכו משכרה ימי היעדרותה, לשם פיקוח רפואי במשך חודשי ההריון ו/או בדיקות רפואיות שגרתיות הקשורות בהריון. מספר שעות היעדרות המותר על פי חוק:

לגבי אשה העובדת יותר מארבע שעות ביום, במשך שבוע עבודה מלא כנהוג במקום עבודתה - 40 שעות;
לגבי אשה העובדת עד ארבע שעות ביום, במשך שבוע עבודה מלא כנהוג במקום עבודתה - 20 שעות במשך כל חודשי ההריון.

היעדרות עקב הריון שאינה מזכה בגמלה לשמירת הריון

עובדת רשאית להיעדר מעבודתה אם אישר רופא בכתב כי מצבה לרגל ההריון מחייב זאת. היעדרות כזו, כשהיא נמשכת פחות משלושים יום ברציפות, אינה מזכה בשכר מהמעביד או מהמוסד לביטוח לאומי. היעדרות שכזו לא תפגע בזכויות התלויות בוותק. חשוב לציין: העדרות בגלל הריון אינה מזכה בדמי מחלה (בית הדין הארצי לעבודה קבע כי הריון אינו מחלה ולכן אינו מזכה בדמי מחלה). לא המעביד ולא המוסד לביטוח לאומי משלמים בגינה.

היעדרות בעקבות הפלה

עובדת שהפילה רשאית להעדר מעבודתה שבוע לאחר ההפלה, ועל פי אישור רפואי - עד ששה שבועות. היעדרות כזו מזכה בדמי מחלה.

גמלה לשמירת הריון

הזכאות לגמלה לשמירת הריון קמה לאחר תקופה של 30 ימי היעדרות, שבה נאלצת העובדת להפסיק את עבודתה בזמן ההריון עקב סיכון רפואי לה או לעובר, הנובע מן ההריון. היעדרות כזו מזכה בגמלה לשמירת הריון מן המוסד לביטוח לאומי.



לבשל בדקה-99

ספגטי ברוטב בולונז

החומרים:

- 1 חבילת ספגטי
- 1/2 ק"ג בשר טחון
- 1 בצל קצוץ דק
- 1 גזר חתוך לקוביות קטנות
- 1 גמבה חתוכה לקוביות
- תבלינים: כף מרק עוף,
- כף פפריקה מתוקה,
- מלח, פלפל לפי הטעם.
- 1/2 ליטר מים

אופן ההכנה:

הרוטב: לטגן את הבצל, להוסיף מעליו את הבשר הטחון. בשלבים להוסיף את הגמבה והגזר. לפזר מעל תבלינים ולהוסיף כחצי ליטר מים, לבשל ללא מכסה במשך כ-15-20 דקות.
לבשל את הספגטי לפי ההוראות ולהוסיף את הרוטב.



לאפות בדקה ה-99

אז'א'א'פ

מאפה במילוי בשר בנוסח בוכרי

החומרים:

1 ק"ג קמח

1 ביצה

1 כוס שמן

1 כף מלח

1/2 ליטר מים

למילוי:

1 ק"ג בשר בקר מס' 2 או 4 חתוך לקוביות

קטנות

6 בצלים גדולים חתוכים לקוביות קטנות

פלפל, מלח, כמון לפי הטעם

אופן ההכנה:

לשה בצק מכל החומרים יחד, מניחה למנוחה

כעשרים דקות

קורצת עיגולים בגודל כדור תניס שולחן

פותחת כל עיגול בעזרת מערוך וממלא ככף מילוי

סוגרים בצורת משולש, מורחים מעל ביצה טרופה

ומפזרים שומשום או קצח.

מכניסים לתנור מחומם מראש ל-180° ל-20 דקות.

לאחר לידה

זכויות בזמן חופשת הלידה

חופשת לידה - 26 שבועות (מהם 14 שבועות בלבד בתשלום)

עובדת שילדה מיום 22 במרס 2010 זכאית לחופשת לידה בת 26 שבועות, מהם 14 שבועות בתשלום מהמוסד לביטוח לאומי, ו-12 שבועות חופשה ללא תשלום.

עובדת שמעוניינת לחזור לעבודה צריכה להודיע על כך למעביד והמעביד לא יוכל לדחות את חזרתה לעבודה במשך שלושה שבועות יותר מהיום שבו הודיעה כאמור. בכל מקרה לא תפחת חופשת הלידה מ-14 שבועות.

הארכת חופשת הלידה לא תחול על מי שעבדה פחות מ-12 חודשים במקום העבודה. עובדת שעבדה פחות מ-12 חודש תהיה זכאית לחופשת לידה בת 14 שבועות בלבד.

העדרות אחרי חופשת הלידה עקב מצב הלידה

עובדת רשאית להיעדר מעבודתה מתום חופשת הלידה ועד תום ששה חודשים מאותו היום, אם מצבה עקב הלידה מחייב זאת, ובהתאם לאישור רופא. היעדרות כזו דינה היעדרות מפאת מחלה.

הקדמת חופשת הלידה

אפשר להקדים ולקחת חופשת לידה עד שבעה שבועות לפני מועד הלידה המשוער. חופשת הלידה במקרה כזה תסתיים שבעה שבועות לאחר הלידה.

תנאים סוציאליים בחופשת הלידה

היעדרות מהעבודה לרגל חופשת לידה לא פוגעת בזכויות התלויות בוותק - כמו פיצויי פיטורים והבראה. עובדת שעבדה במקום עבודתה במשך כל תקופת ההריון ולפחות ששה חודשים תכוף לפני ההריון, זכאית להפרשות מן המעביד לתוכנית להבטחת פנסיה ולקרן השתלמות, בתנאי שגם היא שילמה את התשלומים החלים עליה בתקופה האמורה.

טעמה כי-טוב סחרה לא יכבה בליל נרה.

התפטרות לצורך טיפול בילד

התפטרות עובדת, תוך תשעה חודשים מהיום שילדה, על מנת לטפל בילדה, יראו את התפטרותה כפיטורים והיא תהא זכאית לפיצויי פיטורים. כנ"ל לגבי עובדת שקיבלה לאימוץ ילד שטרם מלאו לו 13 שנה, ותוך תשעה חודשים מיום קבלתו לאימוץ התפטרות על מנת לטפל בו, ובלבד שניתן צו אימוץ, בין אם לפני התפטרותה ובין אם אחריה.

מהי התפטרות לצורך טיפול בילד? מתי אפשר להתחיל לעבוד? ומה אם עובדים מיד?

עובדת שהתפטרותה על מנת לטפל בילדה זכאית לפיצויי פיטורים גם אם זמן קצר לאחר התפטרותה החלה לעבוד במקום אחר, בתנאי שהעבודה במקום החדש מאפשרת לה באופן משמעותי, שהות ארוכה יותר עם התינוק. למשל: הפחתה משמעותית של שעות העבודה, או מעבר למקום עבודה הקרוב יותר לבית היולדת, המאפשר לה נגישות לתינוק בעת הצורך. מקובל לומר שאם יושבים בבית לפחות שלושה חודשים, זו התפטרות לצורך טיפול בילד.

נניח מעביד מציע לעובדת לעבוד אצלו פחות שעות, כדי ששעות העבודה יתאימו לה כאם, והיא בכל זאת מחליטה להתפטר. מקץ כמה חודשים מחליטה העובדת, וסיבותיה עימה, לחזור למעגל העבודה. האם זכותו של המעביד לדרוש את החזר פיצויי פיטורים? שהרי הוא הציע לה לעבוד בפחות שעות. בתי הדין לעבודה קבעו שעובדת לא צריכה להעמיד את המעביד על כוונתה ובמידה שזה ייענה לדרישתה לשינוי שעות העבודה, לשלול ממנה הזכות לפיצויי פיטורים.



לאפות בדקה ה-99

אמית מלך

החומרים:

- 2 כוסות קמח
- 1 1/4 כוסות סוכר
- 1 כוס שמן
- 1 אבקת אפיה
- 2 כפיות קינמון
- 3 ביצים
- 1 1/2 כוסות גזר מגורד דק
- 2 כפיות תמצית וניל
- מיץ מלימון אחד
- 1 כוס אגוזים קצוצים

אופן ההכנה:

לערבב יחד את כל החומרים, ולאפות בחום בינוני כ-50 דקות. לקישוט: אפשר לפזר מעל מעט אבקת סוכר.



לאפות בדקה-99

זמנת יום האדמה
להאדים אוהבים

החומרים:

- 2 כוסות קמח
- 1 שקית אבקת אפיה
- 1/2 וכוסות סוכר
- 4 כפות קקאו
- 2 כפות שוקו
- 1 כוסות מים
- 2 ביצים
- 1 כוס שמן

לציפוי:

- חבילת שוקולד מריר-100 גרם
- 1/2 כוס מים

זכותה של אם לדמי אבטלה

זכאות לדמי אבטלה בעקבות התפטרות
לצורך טיפול בילד

ככלל, עובדת המתפטרת לצורך טיפול בילד זכאית לפיצויי פיטורים - אך לא לדמי אבטלה. ואולם, אם העובדת עבדה בטרם הלידה עד שעות הערב ועכשיו היא מבקשת לקצר את יום עבודתה לשעות עבודה רגילות ומקום העבודה לא מאפשר זאת - התפטרותה תיחשב לפיטורים גם לצורך קבלת דמי אבטלה מן המוסד לביטוח לאומי. רצוי להצטייד במכתב המאשר שלא היתה אפשרות לעבוד בשעות נוחות.

זכותה של אם המחפשת עבודה לדמי אבטלה, כשהיא מעוניינת לעבוד בשעות הנוחות לאם בית הדין קבע כי אי הסכמה מצד אם לעבוד בשעות לא שגרתיות, לא ייחשב "סירוב", והמובטלת תוכל לקבל דמי אבטלה.

זכותה של אם המחפשת עבודה לדמי אבטלה, כשהיא מעוניינת לעבוד בשעות הנוחות לאם

פסיקת בית הדין לעבודה קובעת כי לא כל תשובה שלילית מצד מחפש עבודה להצעת עבודה היא בגדר סירוב. הדבר תלוי בנסיבות, כשהשאלה היא האם נהג האדם כמחפש עבודה ולא כמי שסומך על כך שבאין עבודה יקבל דמי אבטלה. בשני פסקי דין התחשב בית הדין לעבודה בנסיבותיה המיוחדות של אם, לעניין סירובה לעבוד בשעות עבודה שאינן מתאימות לאם. כלומר, בית הדין קבע כי אי הסכמה מצד אם לעבוד בשעות לא שגרתיות, לא ייחשב "סירוב", והמובטלת תוכל לקבל דמי אבטלה.

כפה פרשה לעני וידה שלחה לאביון.

אם שמסרבת לצאת מהבית בחמש וחצי בבוקר

שירות התעסוקה הציע לאם לשתי בנות קטנות, אחות במקצועה, עבודה המתחילה בשעה שש וחצי בבוקר. אותה מובטלת אמרה שלצורך התייצבות בשעה זו היא צריכה לעזוב את הבית בשעה חמש וחצי בבוקר. שירות התעסוקה רשם לה "סירוב" והיא לא קיבלה דמי אבטלה. המובטלת עירערה באמצעותי לבית הדין. בפסק הדין נקבע כי המערערת לא נענתה להצעת העבודה לא בשל חוסר רצונה לעבוד אלא בגין אי יכולתה לצאת בשעה כה מוקדמת לעבודה כשהיא מטופלת בשתי בנות שהקטנה בהן היא בת ארבע. שירות התעסוקה הגיש ערעור לבית הדין הארצי לעבודה.

אם שרוצה לעבוד לפי שעות המעון

שירות התעסוקה היפנה אם לתינוקת, לעבודה בשעות 8:00-17:00. האם טענה שהיא אינה יכולה לעבוד אחרי השעה 16:00 משום שהיא צריכה לאסוף את בתה מהמעון עד השעה 16:30 לכל היותר. שירות התעסוקה רשם לה סירוב. בערעור שהוגש קבע בית הדין כי אין לראות באי הסכמתה לעבוד עד השעה 17:00 "סירוב" והיא זכאית לדמי אבטלה.



לאפות בדקה ה-99

חוקת תפוחים

החומרים:

3 ביצים

1 כוס סוכר

3/4 כוס שמן

2 תפוחים חתוכים לקוביות

1 כוסות קמח תופח

1/2 כוס צימוקים

1/2 כפית קינמון

אופן ההכנה:

לערבב יחד בהדרגה את כל החומרים.

לפזר את התפוחים החתוכים מעל

לעיסה (ניתן לפזר מעט אבקת קינמון

מעל). לאפות בחום בינוני (180

מעלות) כ-1/2 שעה.

השתמשו בידע שרכשתן בקורס ללימודי המחשב ודרך האינטרנט תוכלו להגיע לאתרים העוסקים בנושאים הקשורים לעולם העבודה. החומר הנ"ל הובא מאתר "עובדות" - האתר לזכויות העובדת

<http://www.ovdot.co.il>

מרבדים עשתה לה שש וארגמן לבושה.



לאפות בדקה ה-99

חמניות בריאות

החומרים:

- 3/4 כוס שמן
- 3/4 כוס סוכר חום
- 2 ביצים
- 1/2 כפית תמצית וניל
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית סודה לשתייה
- 1 כפית קינמון - לבחירה
- 1 וחצי כוס קמח מלא
- 3 כוסות קוואקר
- להשבחה: 1 כוס צימוקים/חמוציות/פצפוצי שוקולד וכדו'.

אופן ההכנה:

- הכניסי לקערת המערבל את השמן והסוכר, ערבלי מספר דקות והוסיפי את הביצים, הווייל, המלח והסודה לשתייה ערבלי, שוב
- והוסיפי את יתר החומרים. ערבלי לעיסה אחידה.
- צקי בעזרת כף בתבנית מרופדת בנייר-אפיה. ככף ברווח קטן ואפי כ-25 דקות, בחום בינוני עד להזהבה נאה.
- אכסני בקופסה סגורה היטב.



בית בטוח בתשעה צעדים

1. חלונות בטוחים לילדים - מתקינים סורגים או התקנים להגבלת פתיחת החלון ל- 10 ס"מ.
2. חומרים מסוכנים במקום בטוח - מתכננים ארונות הניתנים לנעילה, לאחסון חומרים מסוכנים בגובה של 1.5 מ' ומעלה.
3. אמצעי חימום בטוחים לילדים - בוחרים אמצעים בטוחים לחימום הבית: מזגן / רדיאטור / הסקה מרכזית / חימום תת-ריצפתי, ומגבילים אותם לחום מרבי של 50 מעלות צלסיוס (וברמת קרינה שאינה עולה על 4 מילגאוס בחימום תת-ריצפתי).
4. מרפסות בטוחות לילדים - מתקינים במרפסות, בגות ובמדרגות מעקות בעלי שלבים אנכיים, בגובה של 1.30 מ' לפחות.
5. מדרגות בטוחות לילדים - מתקינים שערים במעלה המדרגות ובמורדן.
6. ברזים בטוחים לילדים - מגבילים את טמפ' מים החמים בברזי הבית ל- 50 מעלות צלסיוס, באמצעות אביזרים מיוחדים המותקנים על צנרת הבית או על ברזי האמבטיה.
7. בטיחות מפני שריפות - מתקינים לפחות שני גלאי עשן, אחד באזור המטבח ואחד באזור חדרי הילדים, ומחזיקים מטף כיבוי (רצוי באזור המטבח) ומספרי חירום במקום נגיש.
8. רצפה בטוחה לילדים - מרצפים את הבית במרצפות בעלי מקדם בטיחות מפני החלקה, על פי הנדרש בתקן הישראלי.
9. שקעים בטוחים לילדים - מתקינים שקעים חסומים או מסתובבים.

רבות בנות עשו חיל ואת עלית על-כלנה.

אִשֶּׁת-חַיִּל

אשת חיל מי ימצא ורחוק מפנינים מכרה.
בטח בה לב בעלה ושלל לא יחסר.
גמלתה טוב ולא-רע כל ימי חייה.
דרשה צמר ופשתים ותעש בחפץ כפיה.
היתה כאניות סוחר ממרחק תביא לחמה.
ותקם בעוד לילה ותתן טרף לביתה וחק לנערתי.
זממה שדה ותקחהו מפרי כפיה נטע כרם.
חגרה בעז מתניה ותאמץ זרועתיה.
טעמה כי-טוב סחרה לא יכבה בליל נרה.
ידיה שלחה בכישור וכפיה תמכו בפלך.
כפה פרשה לעני וידיה שלחה לאביון.

לא-תירא לביתה משלג כי כל ביתה לבש שנים.
מרבדים עשתה לה שש וארגמן לבושה.
נודע בשערים בעלה בשבתו עם-זקני-ארץ.
סדין עשתה ותמכר וחגור נתנה לכנעני.
עז-והדר לבושה ותשחק ליום אחרון.
פיה פתחה בחכמה ותורת-חסד על-לשונה.
צופיה הליכות ביתה ולחם עצלות לא תאכל.
קמו בניה ויאשרוה בעלה ויהללה.
רבות בנות עשו חיל ואת עלית על-כלנה.
שקר החן והבל היפי אשה יראת-יהוה היא תתהלל.
תנו-לה מפרי ידיה ויהללוה בשערים מעשיה.

משלי ל"א, י-ל"א