

30/10/2015
2920'



שבת
שלום

...
?
(,)'
(,)'
תודה לשמיר.

(מתוך ספר מדרשיו של רונן אחיטוב – "צוהר תעשה לתיבה")

ימי החול		שבת וירא	
05:09←05:05	/	16:34	
06:00	'	16:45	14:00
06:45	(")'	שיעור הלכה אקטואלית	
08:20	(")'	06:45	'
08:43←08:41	"	08:30	'
13:15	(")'	16:34	13:30 , 12:30
16:40		14:00	(-)
16:48←16:53			
20:10		17:29	

אחות תורנית : חגית קאופמן

, " : "וַיֵּרָא אֵלָיו ה', בְּאֵלֵי מִמְרָא ; וְהוּא יֵשֵׁב פֶּתַח-הָאֵהָל, כְּחֹם הַיּוֹם".

הפרשה הקודמת מספרת על הגעתו של אברם לאלוני ממרא "אשר בחברון" ועל קביעת מגורי הקבע שלו במקום זה. בפרשתנו מקבל אברהם את שלושת המלאכים תחת העץ, שם נותן להם לאכול ושם הוא מנהל עמם את השיחה הנבואית. בפסיפס הנאה והמרשים שהכין הנזי לחדר האוכל, נראה אברהם מזמין את שלושת הדמויות. חום היום אכן ניכר מגווני הפסיפס. והרצון לארח ניכר מתנועת ידו המזמינה של אברהם.
מה פירוש השם "אלוני ממרא"?

אונקלוס מתרגם "במשרי ממרא" כלומר, מישור נטוע אלונים, בחלקתו של ממרא האמורי, אחי ענר ואשכול. במקורות שונים נקרא המקום לעתים "אילת אברהם" (משנה, מעשר שני ה,ב). או בלשון עממית של הנוצרים בכנסייה ובמנזר שבאזור "אשל אברהם".

היכן נמצאת אלוני ממרא?

כשני קילומטרים צפונית מערבית לחברון נמצא אלון עתיק מאוד, לידו באר שנקראה על ידי ערביי ויהודי חברון "באר אברהם". המקום נחפר מספר פעמים ונמצאו בו חומה הרודיאנית, מתקופת החשמונים, ושרידי כנסייה ביזנטית. בכתבי יוסף בן מתתיהו נזכר המקום פעמיים. פעם בספרו "קדמוניות היהודים" כאלון, ופעם בספרו "מלחמות היהודים" כאלה. מסתבר שבמקום פעל שוק בתקופת הרומאים ולשוק קראו "שוק הטרבינטוס" שפירושו "שוק האלה". על כן בחלק מן המקורות בסמיכות הופכת האלה ל"אילת".

בתלמוד הירושלמי במסכת עבודה זרה נזכר המקום כ"שוק של בוטנה", שוק מרכזי ומקום עבודה זרה :

בוטנה היא אלון על פי תרגום אונקלוס במקומות אחדים. ומסתבר שבמקום זה היה שוק גדול ומרכזי בדרך מארץ ישראל דרומה ומזרחה. כאן מכרו הרומאים עבדים יהודים לאחר מרד בר-כוכבא לכל עמי האזור ולכן חל איסור חמור במיוחד ליהודים להגיע ליריד בוטנה ולהשתתף במסחר במקום זה.

הירונימוס, אחד מאבות כנסייה מן המאה הרביעית, בהסברו לירמיהו ל"א, ט"ו, מסביר את פשר ההרחקה החד משמעית של חז"ל דווקא משוק זה. הוא מבקר בחברון ובאלוני ממרא ולאחר ביקורו במקום כותב :

החיבור בין עץ, עבודה זרה ומקום מסחר בבני אדם הוא הפך גמור למסרים המוסריים שאברהם מעביר בהתנהגותו במקום זה. האירוח כיד המלך, חניס אין כסף, התקשורת הרציפה עם בורא עולם, האמונה האדירה בהנהגתו והחתירה של אברהם לכבוד האדם, במלחמת ארבעת המלכים מול חמשת המלכים, ביציאתו ממקום זה לשחרור שבויים. כל אלו הם הפך גמור לנעשה שם בתקופות חשוכות לעם ישראל. יהי רצון שנוכח להעצים את דרך אברהם ונהיה כאלוני ממרא ולא חלילה, כירידה של בוטנה.

- העלה הרב ארי בשיעורו את השאלה: האם יש לברך ברכת הגומל לאחר טיסה? ברכת הגומל היא ברכת שבח לה' שמברך אדם שהיה בסכנה משמעותית, אולם בימינו, טיסה במטוס בטוחה אף יותר מנסיעה ברכב. מצד שני... לעוף בצינור מתכת גדול, במהירות של 1000 קמ"ש ביחד עם מאות אנשים, בגובה של כעשרה קילומטרים, במשך כמה שעות, מעל מדבריות ימים ואוקיינוסים - הוא לא בדיוק המצב הטבעי לאדם.. עצם ההימצאות במצב שכזה, מהווה סיכון משמעותי גם אם הוא לא מתגשם, ולכן מן הראוי שנודה לקב"ה על החסד שגמלנו בכך שיצאנו מהחוויה בשלום. אלא מאי? הגברים ששבו מחו"ל עולים על הבימה ומברכים בקול גדול, בעוד הנשים שישבו לצידם במטוס ונחשפו לאותה הסכנה ממש, מצטנעות בעזרת הנשים ומהנהנות אחריהם בשקט.

- בשיעורה של שפרה, נסקנו בצורה בטוחה והמראנו לעולמות עליונים בעקבותיו של אברם הנווד מאור כשדים לכנען. פתחנו בזוהר המדמה את לכתו של אברם מארצו וממולדתו לנשמה היורדת לעולם אל "הארץ אשר אראך" - העולם הזה. המשכנו במאבקו ובמאמציו של אברם להבין מהו הכוח העומד מאחורי הבריאה. אברם אינו חושש לשאול שאלות ומגיע לאמונה דווקא מתוך חקירה פילוסופית, מדעית וחושית. רק לאחר מאמצים כבירים כאלה מתגלה אליו הקב"ה "מכאן למדנו כל מי שמתעורר להיטהר מסייעים אותו" (זוהר לך לך). טעות היא לחשוב שמקורה של האמונה היא בהשלמה עיוורת עם המצב הקיים. אמונתו של אברם מוכיחה ההפך בדיוק! היא נובעת מסירובו הבסיסי להסתפק במידע שהיה קיים ברשותו ובנחישותו לצאת למסע בעקבות שאלותיו, גם אם התשובות להן מתעכבות ואינן נגלות לעין.

- בערב, התכנסנו במועדון לציון יום השנה ה - 20 לרצח ראש הממשלה יצחק רבין ז"ל. בערב התארח שרון לשם זינגר בת קיבוץ אורים, המרצה בתוכנית לניהול סכסוכים באוניברסיטת בן גוריון ושותפה בפרויקט "שיח שלום" במשכנות שאננים. הניסיון לפתח שיח קשוב בין הצדדים למחלוקת אינו מבקש להימנע ממנה או לוותר על דעתנו, אלא להבין ש "אלו ואלו דברי א-לוהים חיים". יישוב המחלוקת בכלים הנכונים מעצימה את הצדדים, מחזקת את זהותם ותורמת להתפתחותם. אין סתירה בין העמידה על דעתנו ולבין הכניסה לנעליו של האחר. השלום ה "דתי" והשלום ה "חילוני" יכולים לעשות שלום גם ביניהם ואף לדור בצוותא. לסיום הביאה שרון דוגמא מהחיים. באחד מערבי השיח פנתה אשה חילונית לבת פלוגתא דתית ואמרה לה: "במהלך השיחה בינינו אפילו לא שמתי לב שאת עוטה כיסוי ראש...".

- קיימה כיתת הכוננות אימון איטנסיבי מתרגיל "פרט" ועד ל "צמד רטוב". החבורה דילגה בקלילות מיעד ליעד, ירתה הישר אל המטרות והפגינה חיליות למופת. אלא מאי? למחרת סבלו כולם משריריהם שנתפסו, עדות לעצימותו הגבוהה של האימון המפרך. וכל השאר עוד יסופר בעלון הבא...



- דו"ח זה נכתב בימים בהם תושבי השרון נתקלים בבעיות ניקוז קשות המסבות להם נזקים כלכליים ומוראליים שחלקן יכלו להימנע כתוצאה מהיערכות נכונה. עובדה זו מהווה לגבינו תמרור אזהרה בכל הקשור לבעיות ניקוז בהן אין להקל ראש.

השבוע נתברכנו שוב בגשם טוב. מעבר לחדשות המשמחות בהיבט החקלאי, לנו, בשלב זה של הפרויקט הוא חשוב במיוחד. כמויות הגשם הנדיבות מאפשרות לבדוק את הנקודות הבעייתיות מבחינת ניקוז בזמן אמת, ולתקן את הנדרש מבעוד מועד בטרם יסתיים הפרוייקט.

במהלך השבוע, ראינו שבחלק מהמקומות בהם בוצעו התיקונים בעקבות היורה, אכן נפתרו בעיית הניקוז. במקומות בהם הערנו על ליקויים שטרם תוקנו חזרה הבעיה, ובעקבות ריבוי הגשמים נחשפו ליקויי ניקוז חדשים שיטופלו בהמשך.

המדד לבעיית ניקוז הוא, מים שנשארים עומדים יותר משעתיים אחרי תום הגשם. במעברים כמו שביל או מדרכה או בצמוד לקירות מבנים - אסור שיעמדו מים כלל וכל היקוות מים נחשבת לבעיית ניקוז.

- התמרורים הישנים שכבר אינם מתאימים להסדרי התנועה החדשים נעקרו ומפנים את מקומם לחבריהם המעודכנים והחדשים.

זה הזמן לכל מי ששכח את לימודי התאוריה או מעולם לא ידע, ללמוד את משמעות התמרורים.

שימו לב כי בשביל הנמצא מתחת לבית הכנסת לכיוון הכלבו, הוצבו מחסומים המונעים כניסת רכב לשביל, וכן מהווים תזכורת כי מעבר להם נמצא כביש ראשי המצריך עצירה והתבוננות לפני החצייה. קלנועיות ורכבי שרות יכולים לעבור בין המחסומים.

יש להאט ולהתבונן לפני הכניסה לכביש גם מצידו השני (מעל הבתים הכוללים). הורים, אנא הדריכו הילדים, רובם טרם הפנימו שהם נכנסים לכביש ראשי על כל המשתמע מכך.



!

עם כניסתו לתוקף של שעון החורף והשעה המוקדמת של הזריחה, יש לקרוא קריאת שמע (שלוש פרשיות - שמע, והיה אם שמוע, ויאמר) לפני התפילה, על מנת שלא נפסיד מצוות קריאת שמע בזמנה. כך יש לנהוג עד שבת חנוכה.

-

זכיתי להשתתף במסע של מקהלת האיחוד בדרום קוריאה, מסע שיצא לדרך באסרו-חג סוכות ונמשך שבועיים. מטרת המסע הייתה להשתתף בפסטיבל של שירת מקהלות בעיר בוסאן, בדרום מזרח דרום קוריאה (פסטיבל שכלל תחרות במספר תחומים של שירת מקהלה – אנחנו השתתפנו בשירה קלאסית ובשירה אתנית – כמעט כל השירים שלנו היו בעברית) ולהופיע בפני קהלים אוהדים.

ההשתתפות בפסטיבל הייתה במימון שלנו, וכל השאר על חשבון הקהלים שבפניהם הופענו.

דרום קוריאה היא ארץ מדהימה: הטבע יפה מאוד, בעיקר נוף של הרים לא גבוהים במיוחד, עם צמחיה ויערות בכל מקום. היינו שם בעונת הסתיו, והשלכת ממש מדהימה. לאחר סיום הכיבוש היפני ב-1945 (שהתחיל ב-1910), המדינה חולקה בין הצפון לדרום ב-1948, ובניית המדינה התחיל רק לאחר סיום מלחמת קוריאה ב-1953. לאחר תקופה של שלטון דיקטטורי שהסתיים בתחילת שנות ה-80, המדינה הפכה לדמוקרטית, והיא נהייתה מדינה מודרנית במלוא מובן המילה: הכל פועל לפי המילה האחרונה של הטכנולוגיה, בכל פינה יש מרכזי קניות ענקיים ומסודרים מאוד בהם אפשר למצוא כל מותג נחשק, כל אדם שצועד ברחוב או נוסע בתחבורה הציבורית מחזיק בידו סמארטפון.

הקוריאנים רואים בכך, וגם בעובדה שהם מחשיבים את עצמם כבני תרבות עתיקה מאוד שהצליחה לשרוד בין ענקים-פולשים (סין ויפן), שותפות גורל עם ישראל, וזו אחת הסיבות לאהדה רבה שאנחנו, הישראלים, זוכים בה בקוריאה. יש כיום בקוריאה הדרומית 18% בודהיסטים, 32% נוצרים (רבע קאתולים ושלושה רבעים פרוטסטנטים) ו-50% חסרי-דת. הפרוטסטנטים במיוחד אוהדי ישראל, הם לוקחים מאד ברצינות מה שכתוב בברית הישנה (התנ"ך שלנו).

בפסטיבל השתתפו מקהלות רבות מעולם שהוא זר לנו מאוד, מקוריאה עצמה, מטאיוואן ומסין, מהפיליפינים ומאינדונזיה, וגם מרוסיה. הכל היה מאורגן בצורה מופתית, ההופעות, החזרות והתחרויות התקיימו בבניינים ובאולמות מדהימים ביופיים (בעיקר מרכז הקולנוע של העיר בוסאן שהוא פלא ארכיטקטוני). שתי בחורות צעירות דוברות אנגלית מצוינת (דבר די נדיר שם) היו צמודות למקהלה שלנו ודאגו שנגיע למקום הנכון בזמן הנכון בכל רגע. היה ממש מדהים להיווכח שכולם אוהבים מאוד לשיר, שהשירה שלהם ברמה גבוהה מאוד, ושקל מאוד להתחבר למוסיקה של האנשים האלה ממזרח אסיה (גם כאשר הם שרים מוסיקה שאיננה מוסיקה קלאסית מערבית, אותה הם גם שרים). היה מרגש מאוד להתנשק ולהחליף מתנות עם הזמרים המוסלמים מאינדונזיה, במיוחד בימים אלה.

אפרופו מוזיקה, ראיתי שגם מחוץ למסגרת הפסטיבל המוסיקה מאוד פופולרית שם: בשתי השבתות בהן ביליתי יחד עם עוד שני חברים שומרי מצוות בנפרד משאר המקהלה, ובהן טיילנו רגלית בשתי ערים שונות, ראינו המון מופעי רחוב מוזיקאליים פתוחים לקהל המטייל, וקהל זה היה רב ביותר. באחד מהם, היו זמרים מעולים ששרו אריות ידועות ביותר מאופרות מפורסמות שגם רוב אנשי המערב אוהבים.

בעיר דאגו היינו אורחים של חברה ענקית, חברה דאגו-טק, השייכת לקבוצה של ישקר הישראלית (שהייתה בבעלות סטף וורטהיממר עד שנרכשה על ידי באפט). הופענו שם בפני אולם ענק מלא מפה לפה וזכינו לתשואות רבות מאוד, לאורך כל הקונצרט ובמיוחד כאשר שירו בקוריאנית כהדרן. החברה דאגה להסיע אותנו הלוך וחזור מסיאול הבירה, להלין אותנו במלון פאר בעיר ולארוחות (אמרו להם שהדתיים לא יכולים לאכול אוכל שהוכן בשבת ולכן הם הביאו לי ולשני חבריי שומרי המצוות אוכל צמחוני מוכן שעתיים לפני שבת – שכמובן לא

יכולתי לאכול), ולפרסם את ההופעה. בקונצרט זה היה נוכח גם נספח התרבות של השגרירות הישראלית בקוריאה.

הופענו גם במספר כנסיות פרוטסטנטיות. בעיקרו של דבר היינו אורחים של קהילה אוונגליסטית ענקית שיש לה נציג בארץ שפגשנו לפני המסע, והיה שם בזמן המסע. הם קיבלו אותנו בהתלהבות רבה, דאגו לנו לארוחות שונות (שלא יכולתי ליהנות מהן). בבוקר בו עזבנו את סיאול, ציפו לנו שני כמרים יחד עם מספר חברות הקהילה, עם שלט גדול המברך אותנו וחילקו לנו מתנות יפות. שיא הביקור בקטע הזה היה הופעה קצרה במהלך התפילה של יום ראשון של קהילה זו: אמרו לנו שיש בכנסיה 7,000 מקומות, אבל כאשר הגענו לשם התברר שזה הכנסייה הישנה שלהם; לידה נבנתה כנסיה חדשה יותר בעלת 10,000 מקומות. בכל יום ראשון מתקיימת התפילה שש פעמים, אחת אחר השנייה, ובכל פעם הכנסייה מלאה עד אפס מקום, ויש אף אנשים המצטופפים בחוץ וצופים בתפילה ובדרשה מעל מסכי ענק. אנחנו הופענו במהלך התפילה האחרונה, בשבע בערב. אני מניח שזו הייתה הפעם הראשונה וגם האחרונה שהופענו בפני 10,000 איש...

קיבלנו אוזניות על מנת שנוכל לעקוב אחרי התפילה באמצעות תרגום סימולטני. רוב זמן התפילה מוקדש לשירה אדירה של מזמורים, כאשר המתפללים שרים בדבקות (תחשבו על שירה שלנו בימים נוראים מפי כמות כזו של אנשים) בליווי של מקהלה של 1,000 זמרים מכל הגילים (יש שש מקהלות כאלה, אחת לכל תפילה). אין סידור כי תפילת הבקשה נאמרת מפי אחד הכמרים והיא איננה קבועה ומתייחסת לבקשות שוטפות, והיא קצרה. יש להם רק ספרי תנ"ך, מתוכם קוראים כל שבוע פרק אחד (בשבוע בו היינו קראו את הפרק של גניבת הברכה על ידי יעקב) כומר אחד עומד מול הקהל וקורא פסוק והקהל חוזר עליו בקול בקוריאנית כמובן, וכך עד סוף הפרק. הדרשה של מנהיג הקהילה מוקדשת לפירוש של הפרק הנקרא, והמסר שלו היה כפול: לא מדובר בגנבה כי הכל נגזר על ידי ה' כמו כל דבר בחיים, וכמו שיעקב קיבל ברכה ובירך את בניו בסוף חייו, כל מי שמקבל ברכה צריך לברך אחרים – הכל תוך כדי הבאת סיפורים אחרים מהתנ"ך המחזקים מסרים אלה. חלק המתפללים כתבו בהתלהבות כל מילה היוצאת מפיו. בסוף הדרשה הוא שיבח אותנו, האורחים בישראל, הדגיש שהוא רואה בנו נציגים של העם הנבחר ועודד את המתפללים לרכוש דיסקים שלנו.

הספקנו גם לטייל, וראינו בין השאר מוזיאון פתוח המשחזר את החיים המסורתיים, הבתים, הכלים, הטקסים ועוד. ביקרנו גם במספר מקדשים בודהיסטים, מודרניים ומסורתיים.

תענוג לטייל בקוריאה, זו ארץ יפה עם אוכלוסייה מאוד נעימה ואדיבה, הכל נוח למטייל (כבישים נוחים עם אזורי מנוחה רחבים ונוחים, שירותים נקיים בכל מקום), רק חבל שזה כל כך רחוק.

החל מיום ראשון ה-1/11 חובה להדליק אורות גם ביום. שימו לב שהאור דולק קבוע כל הנסיעה במצב 2

יש לשים לב ולהקפיד לכבות את האורות בתום הנסיעה,

17:30 04/11/15 "

:



2014 - : אנגלית, תרגום לעברית. : 122 דקות
 : דרמה / : לאסה הלסטרום : הלן מירן רהאן צ'אנד שרלוט לה בון

...

? , []

בחפירות הצלה שקיימה רשות העתיקות בנתיבות טרם בנייתה של שכונה חדשה מערבית לכביש עוקף נתיבות (י"א הנקודות), מול מתחם בית הקברות של הבבא סאלי, נתגלו שלוש גתות גדולות. כנראה מדובר ביישוב גדול יחסית מהתקופה הביזנטית (500-700 לספירה) שהתפרש על שטח נרחב. הגתות הגדולות שהתגלו קרוב לפני הקרקע מעידות על גידול נרחב של גפן ליין באזורנו.

סביב לממצא עולות שאלות באשר לסגנון החקלאות באזור בעבר. אם אכן מדובר בגידול נרחב- מה היה מקור המים וכיצד השקו את הגפנים? האם נאספו המים לבורות? באזור מוכרים מספר בורות ביזנטים כגון במחצבה הישנה הסמוכה לנחל עוז ובדרך המים בין בארי לרעים. האם כמות הגשם השנתית אפשרה אגירה בסמוך לגפנים? כיצד הועברו המים להשקיה? למיטב ידיעתי לא נותרו בשטח שרידים לסוג הגפן שגידלו. כמו כן ייתכן כי מאחר שהגתות גדולות ביחס לגודל היישוב - יועדה התוצרת לייצוא.

השטח מתוחם בגדרות- עליהן קשורים סרטים כתומים.
 בינתיים עזבה משלחת החפירה את המקום ואין לדעת כמה זמן יישארו הממצאים בשטח.
 מומלץ להזדרז, לבקר ולהתרשם.

...?

ספר מעניין שקראתי לאחרונה מעלה שאלות רבות בנוגע לאופן קבלת ההחלטות שלנו בכל הנוגע למזון ולאכילה. הספר, "אכילה בהיסח הדעת", נכתב בידי אחד מהחוקרים הידועים בתחום הפסיכולוגיה של האכילה, ד"ר ביראן וואנסינק, מאוניברסיטת קורנל בניו יורק. בספר מוצגים מחקרים וניסויים רבים שעשו הד"ר ועמיתיו, המוכיחים שבחירת המזון על ידי האדם כמו גם הבחירה האם בכלל לאכול, הן תולדה של שלל גורמים והשפעות שרובם אינם אפילו ברמת המודעות שלנו.

המרתק והמפתיע בספר הוא הפשטות בה מוכחות הטענות הנחקרות וכמה קל להסביר את הגורמים העומדים מאחורי הבחירות בתחום האכילה. המשמח בספר שהוא מעלה עבורנו למודעות את מכלול דפוסי החשיבה והפרשנויות החושיות שלנו בכל הקשור באוכל ואכילה. על ידי זה יכול להיות לנו יותר ברור כיצד לנתב את עצמנו בתוך כל שפע המזון והפיתויים הסובבים אותנו.

?

ד"ר וואנסינק מציג את הגורמים המשפיעים על תזונתנו לפי פרמטרים כגון: גודל הצלחת, האריזה של האוכל, מה שאמרו לנו על אותו אוכל, מיקומו במרחב, המאמץ שאותו עלינו להשקיע להשיג אותו ועוד ועוד... הכל מגובה במחקרים המוצגים לצד המסקנות המעניינות. המחקרים המרתקים מוכיחים עד כמה רובנו חסרי אונים מול התרבות והכלכלה, שמשפיעות בצורה מהותית על התשובה לשאלה - מה אנחנו מכניסים לפינו?
הספר מכיל פרקים בנושאים מגוונים ומעניינים העוסקים בהרגלי האכילה שלנו בהיסח הדעת ובהשפעת החברה על האכילה שלנו. למשל, מחקר שמוכיח בצורה מובהקת שככל שאנו אוכלים עם יותר אנשים, סביב השולחן, כך אנו אוכלים יותר. המחקר מראה שאם אנחנו אוכלים עם אדם אחד נאכל בד"כ 35% יותר ממה שאנו אוכלים כשאנו לבדנו. לעומת זאת, כאשר אנחנו סועדים בחברת 7 אנשים נאכל 96% יותר ממה שהיינו אוכלים לבד (לתשומת ליבם של הורים שרוצים שהילדים יאכלו יותר...).

מידע מעניין נוסף מאותו המחקר נוגע לשוני בין גברים ונשים בתחום האכילה - המחקר גילה שבמקרה של אכילה במסעדה או בית קפה - נשים אוכלות פחות ממה שהיו אוכלות לבד והגברים להיפך, אוכלים יותר. כאן, טוענים החוקרים, מתבטאת השפעת ההגדרות המגדריות שלנו על האכילה.

כחלק מעיסוקי בתחום האכילה הרגשית, או זו המונעת על ידי רגשות, התבהר לי מאד בעקבות הקריאה בספר, עד כמה כדאי ונכון לעצור את מרוץ החיים ולברר לעצמנו כמה נקודות למחשבה. מציעה ניסוי-עצמי קטן:

לפני כל דבר שמכניסים לפה - לעצור. לספור עד עשר ולענות על מספר שאלות:

- ✓ מהיכן הגיע האוכל?
- ✓ מי הכין אותו? איפה גדל ומי גידל אותו?
- ✓ מה הוא מכיל? אילו רכיבים יש בו?
- ✓ האם אנו רעבים? האם אנו באמת רעבים? ולמה (עבור מה) אנו באמת רעבים?

לא פשוט לעצור ולהשתהות. לא פשוט לתת לעצמנו תשובות. לפעמים התשובות מעורפלות. לפעמים צריך ללמוד להכיר את עצמנו את תחושות הגוף ומהלכי הנפש. חשוב לשקף לעצמנו את הדברים ולהבין את המנגנונים המנתבים אותנו לבחירה בתחום האוכל. הידיעה וההכרה בגורמים הללו היא צעד ראשון לקראת שליטה נבונה יותר בהם.

בהצלחה!



!

רק בריאות!

זה זמן רב שאני מרגישה שאנחנו מאחרים במציאת פיתרון תעסוקתי למבוגרים. למרות שבית שקמה הפך "למרכז יום" הוא אינו עונה על התחליף לרעיונות תעסוקה למבוגרים.

כל מי שעוסק בתחום הגריאטרי היה צריך להבחין: שחוסר מעש ותעסוקה מביא לתשישות נפש. למרות שבבית שיקמה הפעילות ענפה זה לא יכול להיות במקום תעסוקה למבוגרים.

המבנה של חנות הוא בדיוק מקום מתאים למקום תעסוקה לאוכלוסיה מבוגרת. מקום רחב, ומואר עם הרבה חלונות, אין מדרגות, קרוב לחדר אוכל ועוד.

ישנם הרבה תחומים שניתן להנגיש כתעסוקה למבוגרים.

ובאו מבוגרים: בני 80 ומעלה, וכל אחד מצא את מקומו והיה מפגש נוסטלגי עם כל אחד מהעובדים.

כמו כן אפשר לגדל: תבלינים באדניות לטפל בהם: במיון, אריזה, הדבקת תוויות... ליצור מעטפות בצורות שונות, לפחות 20 צורות, ליצור משחקים מחומרים ידידותיים, כריות ועוד...

כמובן שצריך להיות צוות נילוה למקום כזה שידריך וייתן מענה בתחומים שונים. אני תקווה שהדברים שכתבתי יגיעו לאנשים שאיכפת להם כמוני.