

בכּוּשְׁבָה

יוני 2023

אָנִי מֵאֲמִיּוֹן

מאת שאול טשרניחובסקי

שְׁחָקִי, שְׁחָקִי עַל הַחֲלוּמוֹת,
זוֹ אֲנִי הַחֹלֵם שָׁח.
שְׁחָקִי כִּי בְּאֲדָם אֲאֲמִיּוֹן,
כִּי עוֹדֵנִי מֵאֲמִיּוֹן בְּךָ.
כִּי עוֹד נִפְשִׁי דְרוֹר שׁוֹאֶפֶת
לֹא מִכְרַתִּיהָ לְעַגְל־פֶּז,
כִּי עוֹד אֲאֲמִיּוֹן גַּם בְּאֲדָם,
גַּם בְּרוּחוֹ, רוּחַ עֵז.
רוּחוֹ יִשְׁלִיךְ כְּבָלֵי-הַבָּל,
יְרוּמְמֵנוּ בְּמַתִּי-עַל;
לֹא בְּרַעַב יָמוֹת עֶבֶד,
דְרוֹר – לְנַפְשִׁי, פֶּת – לְדָל.
שְׁחָקִי כִּי גַם בְּרַעוֹת אֲאֲמִיּוֹן,
אֲאֲמִיּוֹן, כִּי עוֹד אֲמַצֵּא לֵב,
לֵב תְּקוּתִי גַם תְּקוּתִיו,
יְחוּשׁ אֲשֶׁר, יְבִין בְּאֵב.
אֲאֲמִיּוֹנָה גַם בְּעִתִּיד,
אִף אִם יִרְחַק זֶה הַיּוֹם,
אֵךְ בּוֹא יָבוֹא – יִשְׁאוּ שְׁלוֹם
אֲז וּבְרַכָּה לְאֵם מְלֵאָם.
לְשׁוֹב יִפְרַח אֲז גַּם עַמִּי,
וּבְאֲרָץ יְקוּם דּוֹר,
בְּרִזְל-כְּבָלָיו יוֹסֵר מִנּוּ,
עֵין-בְּעֵינוֹ יִרְאֶה אוֹר.
יְחַיֶּה, יֶאֱהַב, יַפְעֵל, יַעֲשֵׂה,
דּוֹר בְּאֲרָץ אֲמָנָם חֵי
לֹא בְּעִתִּיד – בְּשָׂמִים,
חַיִּי-רוּחַ לוֹ אֵין דִּי.
אֲז שִׁיר חֲדָשׁ יִשִּׁיר מְשׁוֹרֵר,
לִיפִי וְנִשְׁגָּב לִבּוֹ עַר;
לוֹ, לְצַעִיר, מֵעַל קִבְרֵי
פְּרַחִים יִלְקֹטוּ לִזְר.

מושבה באיטליה,
חזון חינוכי למושבה

עמ' 6-9

דבר המערכת



קאטו הזקן היה נוהג לסיים כל נאום בסנאט הרומי במשפט: "מלבד זאת אני סבור שאת קרטגו צריך להרוס".

אין זו אמירה בעלמא. מדובר במחשבה אסטרטגית צופה פני עתיד. קאטו סנאטור מבריק, הבין שהבעיה הקריטית של רומא, היא קרטגו. לכן לא עייף מלומר את המשפט הזה בגרסאות שונות, ובדרך כלל נוהג לצטט אותו: "ואת קרטגו צריך להרוס".

אבן יהודה היא מקום נפלא עם עתיד נהדר. יש לנו תושבים נפלאים, מסורת ארוכה ועמוקה ובדרך כלל הנהגה ראויה. הבעיה של אבן יהודה, כפי שאני רואה אותה ומבין אותה – בעיה שמשליכה לטווח ארוך היא המשך כהונתו של הררי, שאותו אני רואה כראש מועצה לא ראוי.

אין זה משנה מי מאלה שרואים עצמם כמועמדים ייבחר. ייבחר או תיבחר אשר ייבחרו, הם יהיו ראויים וטובים מהררי. הם לא יהוו סכנה לעתידה. הררי כן!

כרגע הצהיר על מועמדותו מתן כצמן. אני בהחלט רואה בו מועמד ראוי, גם אם לא יחיד. ומה באשר אלי?

רבים שואלים ופונים. על כך אענה כפי שעניתי בפוסט שכותרתו הייתה "גילוי נאות".

בעבורי, אין זה פשוט לעזוב את עיסוקי המקצועיים וניהול עסקי המשפחה שלי. איני יודע אם ענייני המשפחה שלי והעסקים שלה, מאפשרים לי לקחת על עצמי תפקיד הדורש התנתקות מניהול עסקי המשפחה. אדע יותר בעתיד.

כך או אחרת, בהתאם למסורת משפחתי, אמשיך להיות מעורה ולנסות להשפיע על חיי הקהילה שלנו והיישוב שלנו.

מלבד זאת, את הררי צריך להחליף!

מורן מן





מתוך כתבה תודעה גבוהה

<p>הדרכת הורים שלום כיתה א' רית מנדלוביץ' עמודים 10-11</p>		<p>מהנעשה במושבותנו 4-5 אמפריות נופלות</p>
<p>מגמות נדל"ן מה מצב שוק הנדל"ן במושבותנו דרור נועם עמוד 12</p>		<p>לעומקם של דברים 6-9 מושבה באיטליה</p>
<p>אינפורמציה משפטית מינויים וגיוס עובדים בשנת בחירות הדס אלמוג מאירזון עמוד 14</p>		<p>הורות 13 כיצד להגיב בזמן התנהגות מפריעה של הילד</p>
<p>אופטיקה עולם העדשות מגע נחשף! מיכל גרין עמודים 16-17</p>		<p>חינוך 20-21 איך לעבור את ה"חופשה המשפחתית" בשלום</p>
<p>תזונה ואורח חיים בריא כיצד לשרוד את עונת המבחנים, המלחיצה, מבלי להיכנס ללחץ? דגנית כהן סוחייק עמודים 18-19</p>		<p>בעין מצלמתי 24 עיקרון המעשה</p>
<p>תודעה גבוהה סוד האושר לפי הקבלה רחלי רביב גרינברג עמודים 22-23</p>		<p>NLP 26-27 למה הכי טוב להתייחס לגוף כמו לילד קטן</p>

אימפריות נופלות

"ובתוך הדפים של הזמן שאבד

אנשים נגמרים ברגע אחד

אימפריות נופלות לאט"

(אימפריות נופלות לאט, מאיר גולדברג)

יצטרך להחליט האם להתבזות בתוצאת בחירות משפילה לראש רשות מכהן, או לפרוש לאותו "אקזיט" פוליטי, בדמות תפקיד יו"ר בשכר של אחת החברות הממשלתיות המצויות באחריות מי משרי מפלגתו.

ביום שהררי יבין כי כלו כל הקיצין, הוא יצטרך להחליט האם להתבזות בתוצאת בחירות משפילה לראש רשות מכהן, או לפרוש לאותו "אקזיט" פוליטי, בדמות תפקיד יו"ר בשכר של אחת החברות הממשלתיות המצויות באחריות מי משרי מפלגתו.

סגניתו של הררי, לימור גיל-שני, דיברה על הבחירות, בראיון מפנק באתר המסתמן יותר ויותר כתומך בהררי, אך בחרה לעסוק בעיקר בזוטות ובאווירה. ואולם, בין השיטין, מצאנו בראיון אמיתות מפתיעות. לימור גילתה לנו, כי בחלוף עשר שנות כהונה, היא בעצם לא עסקה בסוגיות הליבה המהותיות על סדר היום במושבה. במענה לשאלה: "מה אחד הנושאים המשמעותיים שעסקת בו?", ענתה: "קידום נשים בדגש על נשים המנהלות עסק עצמאי". המדובר אמנם בנושא בעל ערך, בוודאי לבייס הפוליטי של לימור, אך בוודאי כזה שאינו מהווה סוגיית ליבה במושבה. אולם חמור מכך, לימור בחרה לחמוק ולא לענות על השאלה המרכזית המעסיקה את תושבי המושבה הליברליים - השאלה החדה והברורה: האם נמשיך לעוד חמש שנים של שלטון הררי, או שפנינו להחלפת ראש המועצה באחר - מועמד מקצועי, ענייני ואכפתי. אדרבא, בהתייחס לנושא, אמרה את הדברים הבאים: "אני אתמוך לראש המועצה (הטעות במקור) במי שיציג את התכניות והערכים שהכי מתאימים לאג'נדה של הסיעה שלי. במי שיציג את יכולת הניהול וההובלה המתאימים ביותר..." כך ענתה, כמו הגיעה זה עתה למושבה להכיר את הררי ולא כיהנה במועצתו קרוב לעשר שנים. ועוד הוסיפה: "אני מתחייבת לא לקיים הסכמים מקדימים עם אף אחד מהמתמודדים. אפגש איתם לאחר הבחירות..." רוצה לומר - עם פרסום התוצאות, אני נכונה לתמוך במי שיבחר, גם בהמשך שלטונו של הררי, ואצטרף לכל קואליציה בדרך זו או אחרת.

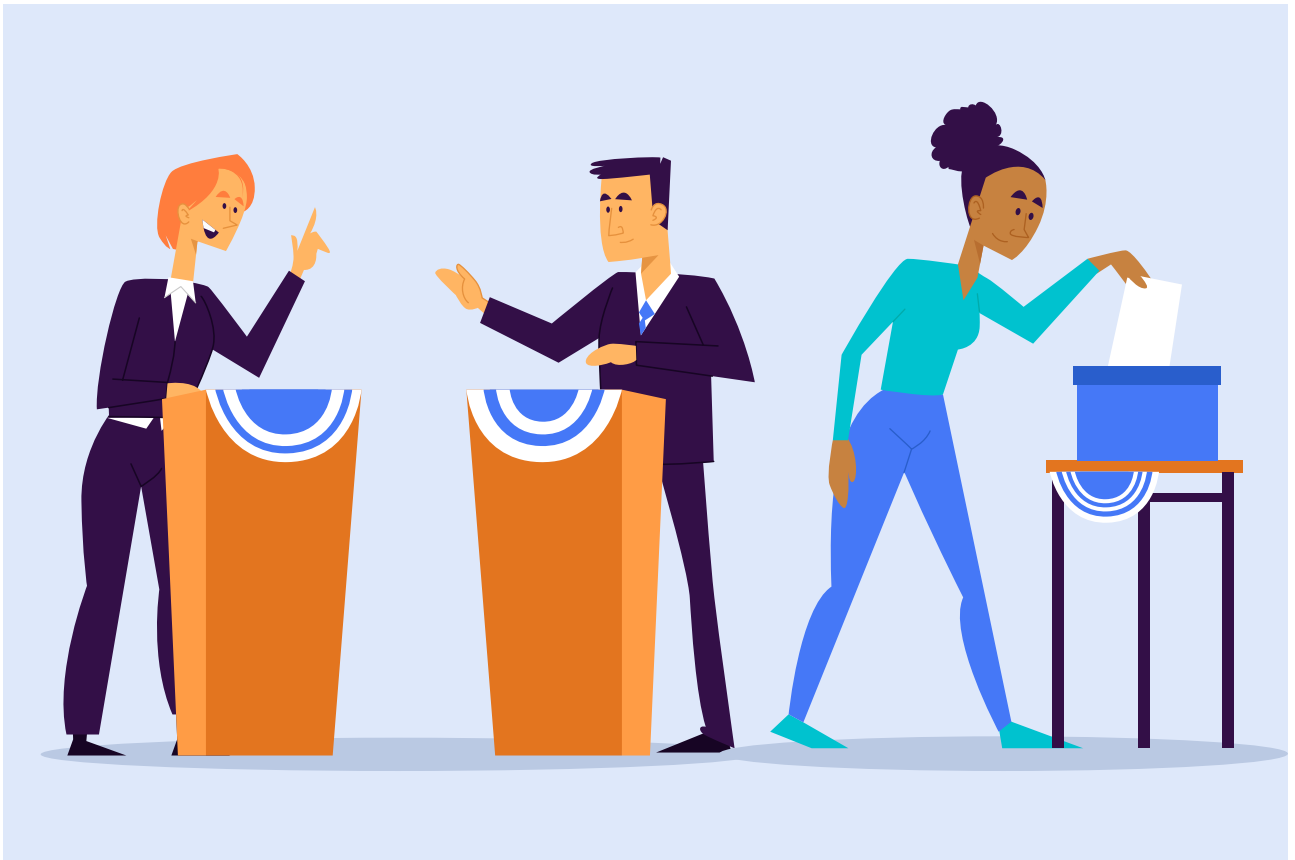
מ ערכת הבחירות המקומית עלתה עוד הלוך. כעת לא מדובר רק במפגשים אישיים. חוגי בית כבר מתקיימים, כנסים ראשוניים נערכו, מטות הוקמו, אתר "השרון.נט", של דובר המועצה לשעבר, מתגלה יותר ויותר כדובר נוסף בשירותו של הררי, ובכלל נדמה כי מבנה המערכת הפוליטית המקומית מתבהר. מרבית התושבים עדיין לא שם. אנשים כעת עסוקים בחופש הגדול של ילדיהם, חופשות הקיץ שלהם עצמם, ההפיכה המשטרית ההרסנית והמדאיגה והמצב הכלכלי ההולך ומורע כתוצאה מכך. מאידך, מערכת הבחירות המקומית שוב אינה נחלתם של פוליטיקאים מקומיים, וכעת, גם מעצבי דעת קהל מקומיים ותושבים מעורבים מגלים עניין. הררי וחבורתו פוגשים אנשים מזה תקופה ומזהים את הבעיה. הרחוב בעצם אומר: "לא ברור מה יהיה ומי יהיה, אבל הררי הולך הביתה". גם הרוב המכריע של פעילי ההיסטורים כבר אינם איתו. חלקם נטשו נוכח אכזבתם האישית ממנו, חלקם נוכח אכזבתם המהותית או הערכית: כשלונותיו הציבוריים כמעט בכל תחום, פרשיותיו שנחשפו (רובן בעיתון זה) ועמדותיו הערכיות ופעולותיו נגד המחאה ובעד חבריו בממשלה ההרסנית בתולדות ישראל. חלקם פשוט מזוהים כי ספינתו טובעת, וכי אלו החודשים לנטוש ולחפש "בית" פוליטי אחר.

זהו מצב נפשי לא קל עבורו ועבור מקורביו המעטים שנותרו וסופרים את ימיהם לאחור. חלקם מפנימים זאת וזה ניכר בשתיקתם. לחלקם זה כבר "בורח" מבין המילים בתגובותיהם המוזמנות על-ידו בפייסבוק. הררי עצמו פועל בשיטות בהן נהג בבחירות: 2008 ו-2013 - הוא פועל במישור האישי "אחד על אחד". לאחדים הוא מטפל בבעיות אישיות ומשמש שתדלן אל מול הדרג המקצועי במועצה וב"שרונים", לאחרים הוא מנסה להסביר בפגישות אישיות את הדברים שנחשפו, תוך סילוף העובדות, חצאי אמיתות ואף פיזור שקרים מוחלטים. על חלק מהתושבים מופעל לחץ פסול. יש אומרים וכותבים כי המונח "לחץ פסול" הוא לשון המעטה. במקביל הוא בונה שיתופי פעולה "מלוכלכים" פוליטי, עם פוליטיקאים מקומיים מעל ראשי התושבים הבוחרים. השיטות האלו שוב אינן מועילות לו, והרחוב כאמור, כבר אומר את דברו. בסביבתו הקרובה מאד של הררי, זו המורכבת כיום רק מבעלי האינטרס החייבים את המשך שלטונו ומוכנים להלחם עבורו עד טיפת דמו האחרונה, מוסיפים לומר לו עד כמה הוא "תותח". העיקר שישאר ואולי יחלץ ניצחון ניסי. זהו מסר סותר המבלבל אותו. אך הטפטפוף מתגבר ולא רחוק היום שיהפך למבול. הררי אמור היה לזהות זאת ולפרוש בכבוד. כבוד רב כבר לא יהיה פה. ואולם ביום שהררי יבין כי כלו כל הקיצין, הוא

"מה תעשה אם לא תבחר לראשות המועצה?" נשאל לא אחת, מתן כצמן, על ידי הפוגשים אותו. תשובתו, ברוב המקרים היא זריזה: "באתי לעבוד!". מדובר באמירה הנשמעת טוב. כולנו מחפשים פוליטיקאים שיעבדו עבורנו. היא אף נועדה לסתור את השמועה כי מתן הגיע, לאחר שזיהה מרחוק את חולשתו הפוליטית של הררי, ואיתר הזדמנות לג'וב המפנק של ראש המועצה בלבד; וכי אם לא יבחר ימהר לעזוב את המועצה ולנטוש את המושבה. הררי מנסה "להדביק" לכצמן את תדמית: "האופרטיוניסט שאך הגיע למושבה לקבל ג'וב". הררי מנסה "להדביק" ולא ממש מצליח. ואולם, המעמיקים היטב באמירה "באתי לעבוד", מבינים כי בתרחיש של הפסד להררי, כצמן "שבא לעבוד", בעצם לא פוסל חבירה לשלטון הררי במסגרת קואליציה, כסגן קואליציוני העובד ובשכר. אנו "במושבה" סוברים אסטרטגית כי את הררי צריך להחליף! לפיכך לדידנו, אסור ליפול, בשום תרחיש, למלכודת שיתוף פעולה עם שלטונו הכושל והמסוכן למושבה.

אנו "במושבה" מצפים מלימור לחרוג ממנהגה, לא לחמוק ולענות באומץ לב ציבורי מתחייב על שאלת הבחירות. על לימור להבהיר - האם היא בעד המשך שלטונו של הררי או תומכת בהחלפתו באחר.

אנו "במושבה" מצפים מלימור לחרוג ממנהגה, לא לחמוק ולענות באומץ לב ציבורי מתחייב על שאלת הבחירות. על לימור להבהיר - האם היא בעד המשך שלטונו של הררי או תומכת בהחלפתו באחר.



המעמיקים היטב באמירה "באתי לעבוד", מבינים כי בתרחיש של הפסד להררי, כצמן "שבא לעבוד", בעצם לא פוסל חבירה לשלטון הררי במסגרת קואליציה, כסגן קואליציוני העובד ובשכר. אנו "במושבה" סוברים אסטרטגית כי את הררי צריך להחליף! לפיכך לדידנו, אסור ליפול, בשום תרחיש, למלכודת שיתוף פעולה עם שלטונו הכושל והמסוכן למושבה.

מושבה באיטליה

כמו זה לו זכיתי אני, הוריי וסבי וסבתי לפנייהם, שוב אינו מתאים לרוב התלמידים. כי הזרם המרכזי, בעצם, נכון לו להיות רק עוד זרם. זהו זרם המתאים לארגוני מורים, לנבחרי הציבור ופקידי חינוך עצלי מושבה ויוזמה, ויש אף יאמרו להורים המחפשים "מסגרות" ושקט מילדיהם. אך בעצם, זהו זרם שכבר אינו תואם את כלל הילדים בעידן בו אנו חיים. עידן בו יותר ויותר מהילדים מרגישים יחודיים, חשופים לאפשרויות השונות (להבדיל מבני דורנו), ולכן דורשים "דרך יחודית ללמוד". לחלקם, אכן עדיין מתאים בית הספר הממלכתי השמרני. אך לחלקם, והחלק הזה שוב אינו זניח ושולי, נכון יותר בית ספר דמוקרטי. לחלקם, ומשיחותיי נדמה לי כי האחוז הוא גבוה, דווקא בית ספר אקסטרני איכותי וקרוב הוא כנראה המסלול הנכון והיעיל. יש להכיר בכך, לזהות את השינוי החברתי, ויפה שעה אחת קודם.

בשלב הזה הרמתי את הראש והבטתי מחלונות הקפה האיטלקי המקומי, לעבר "בית יחיאל" הסמוך. אז גם נזכרתי במאמר הראשון "מחזון למעשה" אותו כתבתי בעיתון "במושבה" אודות "האבות המייסדים" שלנו (בכר וזלינגר). "לא ניתן להבין את מנהיגותם מבלי להפנים ולהכיר בכך, כי כל מעשה וכל תכנית פעולה היו מבוססים על חזון אסטרטגי, חזון ממנו נגזרו יעדים ומהן פעולות קונקרטיות" כתבתי ביוני שנה שעברה, וכעת הבנתי כי גם בתחום החינוך, תכנית הפעולה והמדיניות, נכון לה שתיגזר מחזון והשקפת עולם ערכית. אבן-יהודה שאנחנו אוהבים היא מושבה ליברלית ודמוקרטית במהותה. על מנת לשמרה ולפתחה ככזו, ביחוד נוכח התהליכים בחברה הישראלית, נכון יהיה להחזיק בגישה חינוכית ולגבש תכנית חינוכית המבוססת על חזון ערכי של חינוך ליברלי דמוקרטי במהותו. חזון חינוכי שכזה מתכתב היטב עם הגישה שבבסיסה החירות לפיה: "לכל אחד מהילדים, יש דרך יחודית ללמוד, וזכות מלידה לקבל חינוך".

אבן-יהודה שאנחנו אוהבים היא מושבה ליברלית ודמוקרטית במהותה. על מנת לשמרה ולפתחה ככזו, ביחוד נוכח התהליכים בחברה הישראלית, נכון יהיה להחזיק בגישה חינוכית ולגבש תכנית חינוכית המבוססת על חזון ערכי של חינוך ליברלי דמוקרטי במהותו.

היה בשבת. ישבתי בטיה, בית הקפה הכפרי איטלקי ברחוב המייסדים, עת תפסה את עיניי הכותרת: "הילדים השמחים של רג'יו" מתוך כתבתה של נועה לימונה במוסף 'הארץ'. כן, פעמיים איטליה באותה השבת. היתה זו כתבה אודות גישה חינוכית המעוררת השראה בכל רחבי העולם. "השתאות גדולה שררה באלם אחרי שהסתיימה המצגת על אלגרה - ילדה בת חמש עם שיתוק מוחין, שפוקדת מדי בוקר גן עירוני רג'יל. אלגרה אינה יכולה לדבר, וחבריה לגן חיפשו דרכים לתקשר איתה טוב יותר. מי שהציגה את המצגת בגן של אלגרה היא אנליטה רבוטי, מדריכה פדגוגית (או בשפת המקום, פדגוגיסטה). היא פרסה בפני הנוכחות את התהליך הממושך שבו יצרו ילדי הגן ביחד עם הגננות מערכת של סמלים, שהלכה והשתכללה לאורך השנה, עד שהפכה לשפה של ממש - שפה פרטית של הגן, שהילדים מתקשרים באמצעותה, כותבים וקוראים בה, אך החשוב מכל - שפה שפיתוחה המשותף מאפשר לאלגרה, וגם לכל אחת ואחד מהילדים האחרים, להרגיש שייכים. זהו איננו שילוב של ילדה עם צרכים מיוחדים בכיתה רגילה, כפי שהוא מתקיים בישראל. אלגרה לא נמצאת בגן עם סיעת צמודה, והגננות לא למדו חינוך מיוחד; אלגרה היא פשוט אחת מהקבוצה, שלכל אחד מהילדים בה - כך מאמינים כאן - יש דרך יחודית ללמוד, וזכות מלידה לקבל חינוך".

אלגרה היא פשוט אחת מהקבוצה, שלכל אחד מהילדים בה - כך מאמינים כאן - יש דרך יחודית ללמוד, וזכות מלידה לקבל חינוך

קראתי ודמעות עלו בעיניי. הבנתי והרגשתי שהרגע קראתי טקסט מהותי ועוצמתי, כזה שמחייב לעצור ולחשוב. כבקיא ורג'יל, הנחתי לרגע את המוסף, ומיד התחילו להתעופף המחשבות, צפו ידיעות ששמעתי בשנים האחרונות אודות חינוך והתחברו להם בראשי החיבורים. אז הבנתי שהמשפט האחרון שקראתי הוא מאד מהותי ורלוונטי לא רק לילדה איטלקיה מיוחדת עם שיתוק מוחין. גם אצלנו, במושבה, לכל אחד מהילדים - גם אלו שנראים ממבט ראשון מאד דומים, שיגרתיים ורגילים - יש דרך יחודית ללמוד. "ניגון מיוחד משלו" נכתב בשפתנו. הדברים התחברו לי עם עשרות שיחות אותן קיימתי בשנים האחרונות עם המלצרים והמלצריות בבתי הקפה במושבה. פתאום הבנתי כי בעולם המורכב בו אנו חיים, חינוך ממלכתי שמרני מהורם המרכזי,

קיבלה הכרה, תמיכה וביסוס ממקבלי ההחלטות וקובעי המדיניות המקומיים. "החלק המכונן והבלתי-רגיל בהיסטוריה של רג'יו הוא שהגישה החינוכית הייחודית, המתקדמת לזמנה (ולמעשה גם לזמננו), אומצה באופן מלא על ידי העירייה והפכה לגישה החינוכית העיקרית בעיר... העיר הידועה היום באיטליה כאחת הערים הטובות ביותר לחיות בהן... (בה) סטטיסטיקה מעודדת של אריכות ימים, משטר מקומי יעיל ושירותי רווחה שופעים ואיכותיים."



במילים נוספות אף תוארה הגישה כך: "זו גישה חינוכית, שבראש ובראשונה מבוססת על אמון ואמונה גדולים בילדים, ומכאן גם בבני אדם בכלל". "במנוחת עולם" אותה יזמתי והקמתי, אני שב ושומע, בהספדים ובשירה, את יסודות גישה ערכית זו במילותיו של טשרניחובסקי: "שחקי כי באדם אאמין, כי עודני מאמין בך". ערכים אלו נכונים לנו במושבה ועלינו לצעוד לאורם. והנה, בהמשכו של הכתבה אודות רג'יו, מצאתי כי הגישה החינוכית הייחודית מבוססת הערכים, אינה נחלתם של ילדים, מורים ואנשי חינוך בלבד, וכי זו

אָנִי מֵאָמִין

מאת שאול טשרניחובסקי

אֵאָמְנָה גַם בְּעֵתִיד,
 אִף אִם יִרְחֶק זֶה הַיּוֹם,
 אַךְ בּוֹא יָבוֹא – יִשְׂאוּ שְׁלוֹם
 אֶז וּבְרַכָּה לְאֵם מְלֵאָם.
 יִשׁוּב יִפְרַח אֶז גַּם עַמִּי,
 וּבְאַרְצָךְ יִקוּם דּוֹר,
 בְּרִזְל-בְּרָלְיוֹ יוֹסֵר מְנוֹ,
 עֵיז-בְּעֵינֵיךָ יִרְאֶה אוֹר.
 יִחְיֶה, יִצְהָב, יִפְעַל, יַעֲשֶׂה,
 דּוֹר בְּאַרְצְךָ אֲמַנֵּם חַי
 לֹא בְּעֵתִיד – בְּשָׁמַיִם,
 חַיִּי-רוּחַ לּוֹ אֵין דֵּי.
 אֶז שִׁיר חֲדָשׁ יִשִּׁיר מְשׁוֹרֵר,
 לִיפִי וְנִשְׁגָּב לְבוֹ עֵר;
 לוֹ, לַצֵּעִיר, מֵעַל קִבְרֵי
 פְּרָחִים יִלְקָטוּ לַיֵּר.

אודיסה 1894

שְׁחָקִי, שְׁחָקִי עַל הַקְּלוּמוֹת,
 זוֹ אָנִי הַחֹלֵם שָׁח.
 שְׁחָקִי כִּי בְּאָדָם אֵאָמִין,
 כִּי עוֹדֵנִי מֵאָמִין בְּךָ.
 כִּי עוֹד נִפְשֵׁי דְרוֹר שׁוֹאֲפֹת
 לֹא מְכַרְתִּיךָ לְעֵגֶל-פָּז,
 כִּי עוֹד אֵאָמִין גַּם בְּאָדָם,
 גַּם בְּרוּחוֹ, רוּחַ עֵז.
 רוּחוֹ יִשְׁלִיךְ כְּבָלֵי-הַבָּל,
 יְרוּמְמֵנוּ בְּמַתִּי-עַל;
 לֹא בְּרַעֲב יָמוֹת עֶבֶד,
 דְרוֹר – לְנַפְשִׁי, פֶּת – לְדָל.
 שְׁחָקִי כִּי גַם בְּרַעוֹת אֵאָמִין,
 אֵאָמִין, כִּי עוֹד אֲמַצָּא לָב,
 לָב תְּקוּתִי גַם תְּקוּתֵיךָ,
 חֲחוּשׁ אֲשֶׁר, יָבִין בְּאָב.



בישראל המשתנה (לרעה) לנגד עינינו, יותר ויותר הוגים ומנהיגים כבר מבינים כי הרשות המקומית, היא המחסום האחרון לשימור המורשת הליברלית הדמוקרטית מהותית. החברה הישראלית מורכבת משבטים שבטים, כפי שהיטיב לזהות הנשיא לשעבר ריבלין, שבטים שאינם חולקים ערכים וחזון משותפים. זה הבסיס למלחמת התרבות המתרחשת כעת, מלחמה אשר ביטוייה הנוכחי המובהק הוא המהפכה המשטרית והמחאה כנגדה.

בישראל המשתנה (לרעה) לנגד עינינו, יותר ויותר הוגים ומנהיגים כבר מבינים כי הרשות המקומית, היא המחסום האחרון לשימור המורשת הליברלית הדמוקרטית מהותית.

הפתרון, כנראה, לא יהיה גיבוש חוקה חזקה ברוח מגילת העצמאות, שתבסס ותשמר את העקרונות הדמוקרטיים ליברליים. גם חלוקה לקנטונים היא משאלת לב שלנו - השבט החילוני-ליברלי, שלא תתקבל על ידי השבטים האחרים. פשוט מכיוון שחלקם לא יוותרו על תקציבי ההעברה שמקורם במס המשולם על ידי השבט החילוני, או על חזונם המשיחי לכפיית מדינת הלכה על כולנו. במצב שכזה, ובמלחמת המאסף שתתנהל, לרשות המקומית נועדה משימה מרכזית בשימור וביסוס האוטונומיה הליברל-דמוקרטית. חלק מהותי במשימה זו, הוא גיבוש וישום גישה חינוכית ישובית המבוססת ערכים וחזון אסטרטגי. ובמושבתנו - גישה ותכנית, שחזונה הערכי הוא חינוך דמוקרטי-ליברלי לילדי המושבה. חינוך המבוסס, הלכה למעשה (ולא רק בתיאוריה), על אמונה באדם ובילדים, כל אחת ואחד מהם בדרכם היחודית, תוך פיתוח מגוון אפשרויות ומסלולי חינוך: ממלכתי קלאסי (בשליטה עצמאית של המועצה בשים דגש על ערכים ליברליים וחינוך טכנולוגי מתקדם), דמוקרטי (רחב מזה הקיים ובתמיכה כלכלית מסיבית של המועצה) ואקסטרני (תיכון אקסטרני מתקדם וחדש במושבה, בשיתוף המועצות האזוריות ובשים דגש על ערכים ליברליים וחינוך טכנולוגי מתקדם). זוהי, אם כן, קריאת כיוון לחזון חינוכי, מבוסס ערכים ליברליים-דמוקרטיים. חזון התואם את אופייה ועברה של המושבה. חזון הנועד להתגבש לכדי תכנית פעולה קונקרטית ופרקטית למועצה הבאה - לישום גישה חינוכית בריאה, תואמת צורך וצופה פני עתיד.

ומלבד זאת, את הררי צריך להחליף!

זוהי, אם כן, קריאת כיוון לחזון חינוכי, מבוסס ערכים ליברליים-דמוקרטיים. חזון התואם את אופייה ועברה של המושבה. חזון הנועד להתגבש לכדי תכנית פעולה קונקרטית ופרקטית למועצה הבאה - לישום גישה חינוכית בריאה, תואמת צורך וצופה פני עתיד.



שלום כיתה א

איך נעבור את המעבר בשלום...

פרידה, התנהגות ילדותית, חזרה להרטה, חרדה וכיו"ב. חשוב לדעת שלרוב הקשיים נעלמים עם הזמן. קשיי ההסתגלות הם בדרך כלל קצרים וחולפים... מרבית הילדים מסתגלים בהצלחה לסביבה החדשה, הקשיים הם נורמליים וכמעט ואין ילד שלא יגיב בדרך כלשהי לשינוי הסטטוס מילד גן לתלמיד בית ספר. לעומת זאת, אם הקשיים נמשכים יש לפנות לייעוץ.

חשוב לדעת שלרוב הקשיים נעלמים עם הזמן. קשיי ההסתגלות הם בדרך כלל קצרים וחולפים...

אז מה עושים? ילדים אוהבים וודאות לכן כדאי לשוחח עם הילד ולהבהיר לו, עד כמה שניתן, מה יהיה בכיתה, מה קורה בהפסקות ומהם שיעורי הבית. ככל שיצטמצמו סימני השאלה של הילדים, כן תפחת דאגתם מהבלתי נודע. יש לידע את הילד/ה כי מספרי הטלפון של הוריו בעבודה יהיו בבית הספר ואם יהיה צורך בכך, יוכלו להשיג אחד מהם, כך שאינם מנותקים ממנו באופן מוחלט. לשוחח עם הילד בגלוי על הדאגות המעיקות עליו, חשוב לא לבטל את דאגתו של הילד על ידי אמירות מהסוג של "אין לך מה לדאוג". אמירות מסוג זה אינן עוזרות. חשוב לתת לו תמיכה ולהביע הבנה לדאגתו. לברר ממה הוא חושש ויחד עמו למצוא את הפתרונות המתאימים לבעיה/בעיות. אם הילד אינו מביע ומדבר, אפשר ליצור פתח לשיחה כזו על ידי אמירה מהסוג: "אני מניח/ה שאתה קצת חושש בקשר לבית הספר ולמורה..." וכדומה. אמירה מהסוג הזה יכולה לעזור לילדים שלא נעים להם להודות בחששותיהם או דאגותיהם, לפתוח את ליבם ולייצר הזדמנות לשיחה פתוחה. אפשר לספר לו כיצד אני ההורה הרגשתי לפני הכניסה לכיתה א'.

ככל שיצטמצמו סימני השאלה של הילדים, כן תפחת דאגתם מהבלתי נודע.

המעבר הראשון שאנו חווים בחיינו הוא היציאה הראשונה של העובר לעולם והינו ראשיתו של תהליך ארוך שיימשך לאורך כל חייו. בהמשך הוא עובר מהעריסה או הזרועות אל חלל החדר, אח"כ נפרד מאתנו כאשר הולך לגן ולפעוטון, נפרד מאתנו כאשר יוצא לגן, לביה"ס, ועושה דרכו מכיתה לכיתה וממסגרת אחת לאחרת... בכל שינוי גדול יש חשש, אך יש גם תקווה לצמיחה גדולה והתחדשות. הדבר תלוי מאוד במידת ההכנה והמוכנות של האדם לקראת השינוי. הכניסה לכיתה א' עלולה להיות מלווה אצל חלק מהילדים בחששות ובהרגשת לחץ ודאגה. וימים לא שקטים להורים דואגים.

פרידות ומעברים הינם חלק מחיים נורמליים. המעבר מהגן לבי"ס הוא שינוי נורמטיבי, חיובי באופיו שמסמל את התנועה הטבעית קדימה, אולם, יש לזכור כי עצם השינוי מחייבת את הילד להתארגנות נפשית ופיזית שונה מבעבר והוא כרוך לעיתים בקשיי הסתגלות ובלבטים. יעזור לנו ההורים להבין את ילדנו אם נעצור רגע ונשאל את עצמנו מה עושים לנו שינויים - האם אנחנו אוהבים שינוי, נלחצים ממנו ומה מקל עלינו את המעבר? ביה"ס וגן הן שתי מסגרות שונות שיש להן חוקים אחרים, בעבר ניתן היה לדבר על מעבר חד בין שתי המסגרות. היום, יש התקרבות ביניהן, מחד בגן לומדים יותר מבעבר ושמים דגש על סיום מטלות והקניית הרגלי עבודה, ומאידך בביה"ס עובדים בקבוצות ויש דגש רב על למידה חווייתית. אך, למרות שהמערכות מתקרבות עדיין יש ביניהן הבדל רב. גודל המבנה, הגן קטן יחסית ובית הספר לעומתו הוא מבנה גדול, עם מסדרונות, מדרגות ומרחבים רבים. הרעש וההמולה, גם הגן הוא מקום רועש לעיתים, אך מספר הילדים קטן יותר מבית הספר, וכמות הרעש בהתאם גיל וגודל הילדים האחרים, בגן, הילדים סוף סוף הגיעו לגיל שהם "הכי גדולים". חוץ מהמבוגרים הם "הכי גדולים וגבוהים". הם חווים חוויה של כוח וביטחון. בבית הספר הם שוב יהיו הכי קטנים... מספר המבוגרים עמם נמצא הילד בקשר, קיים הבדל משמעותי בין הגן לבית הספר בנושא זה. הבדלים בסגנון הלמידה, למידה חווייתית מול למידה פורמלית. הבדלים בדרישות מהילד בין הגן לבין בית הספר, דרישה להכנת שיעורי בית, הבאת ציוד, עצמאות, הקצאת קשב ארוכה יותר רכישת מיומנויות של קריאה וכתביה, סדר יום מובנה, מדידת הישגים ועוד.

אז למה נוכל לצפות, ראינו אם כן שבי"ס שונה מאוד מהגן. ונשאלת השאלה כיצד יגיב הילד לשינוי? קיימים שני סוגי תגובה עיקריים: פתרון באמצעות הסתגלות חיובית למצב החדש - הילד לומד להתמודד. או בריחה מהתמודדות המתבטאת בנסיגה התנהגותית, כגון: קשיי

לפעילות חברתית בשעות אחר הצהריים, בדקו את אפשרות ללכת לחוגי ספורט או חוגי יצירה בהם יפגוש וישחק עם ילדים אחרים ויפתח את כישוריו אלה. גלו עניין בחבריו ועודדו לקבוע מפגש אצלכם או בבית החבר, רצוי לצרף חברים של הילד לפעילויות משפחתיות כאשר הדבר מתאים על מנת לחזק את הקשרים. העבירו את המסר שאתם סומכים עליהם ועל יכולותיהם.

לילדים בבית הספר חשוב מקומם בחברת הילדים והקשרים שהם יוצרים בחברה זו.

מרבית הילדים מסתגלים בהצלחה לסביבה החדשה, הקשיים הם נורמליים וכמעט ואין ילד שלא יצליח את המעבר בעזרת תיווך שלנו המבוגרים וההורים. ילד שמגיע מוכן לבית הספר מתרגל ומסתגל לדרישות מהר יותר וכשהוא עומד בהן הוא זוכה לתחושת יכולת וחווית הצלחה.

ילד שמגיע מוכן לבית הספר מתרגל ומסתגל לדרישות מהר יותר וכשהוא עומד בהן הוא זוכה לתחושת יכולת וחווית הצלחה.



נקבע סדר יום חדש וקבוע הנותן מענה לצרכים ולמשימות שלו וכן שמירה על דפוסים קבועים יוצר עבורו מסגרת של ביטחון ועוזרת להפיג את דאגתו. רצוי לקבוע יחד עם הילד את שעת הקימה על מנת שיגיע לבית הספר בזמן, מתי יכין שיעורים ומתי יעמוד לרשותו זמן פנוי לפעילות חברתית, לעסוק בפעילות גופנית, לצפות בטלוויזיה או לשחק עם חברים וחוגים. כדאי "לתרגל" עם הילד את שעות הקימה הקבועות, מספר ימים לפני ההליכה לבית הספר. המעבר מהחופש הגדול שמאפשר קימה בשעות מלא קבועות ומאוחרות, יכול להקשות על הילד בימיו הראשונים בבית"ס, ואנו נרצה לחסוך זאת ממנו..

נקפיד על שעות שינה, ילדים צעירים זקוקים לשעות שינה רבות מאלה של המבוגרים יותר. לילד בגיל 6 דרושות לפחות 10 שעות שינה בלילה. עייפות מפחיתה את יכולת הריכוז ואת יכולתו להתמודד עם קשיים. הלמידה בבית הספר מצריכה ריכוז וערנות וכאשר הילד עייף, הדבר יכול לפגוע ביכולתו לקלוט את החומר ולהפחית את הישגיו בלימודים. החשש מפני בית הספר עלול לגבור נוכח חוויה של חוסר הצלחה ללמוד.

נקפיד על אכילה מאוזנת ובריאה העונה לצרכיו ובכמויות שתאפשרנה שמירה על משקל תקין, חשובה להרגשה הטובה של הילד, ליכולתו להתרכז בלימודים ולהיות פעיל הן בשיעורים והן בהפסקות. מחסור במרכיבי מזון ובוויטמינים מסוימים עלול לפגוע ביכולתו של הילד לחשוב בהירות ולזכור..

נחזק את תחושת הערך העצמי בילד, ילדים שיש להם תחושת ערך עצמי ובטחון ביכולותיהם, פעילים יצירתיים ומצליחים יותר בבית הספר. הם גם מצליחים יותר לעמוד מול לחצים חברתיים של ילדי קבוצת הגיל שלהם, כשהם "נדרשים" להתנהג באופן שאינו תואם את

הבנתם ותפישתם. תחושת ערך ניתן להקנות לילד, כאשר נותנים לו הזדמנויות לבצע דברים בהצלחה. הצבת משימות שילד מסוגל לבצען והתייחסות לביצוען המוצלח יחזקו את תחושת הביטחון שלו. מתן הזדמנויות לילד להתמודד בעצמו עם דברים וקשיים שהוא מסוגל להם, מבלי להזדרז לפתור בעבורו את בעיותיו, יחזקו את הדימוי העצמי שלו. מתן ביטוי להערכה ולאהבה שההורים רוכשים לילדם ומתן ביטוי לרצון לבלות אתו חלק מזמנם, יאפשרו לילד להרגיש שהוא חשוב עבורם ושהוא בעל ערך.

נעזור לילד לפתח כישורים חברתיים וליצור חברויות טובות, לילדים בבית הספר חשוב מקומם בחברת הילדים והקשרים שהם יוצרים בחברה זו. חלק מהחששות שלהם באשר לכניסה לכיתה א' ולהיכרות עם ילדים חדשים נוגע לנושא החברתי. עודדו את הילד

מה מצב שוק הנדל"ן במושבתנו



בעלי הנכסים מתחלקים ל-4 קבוצות, הגשמים, מוכרים שבודקים את השוק ומוציאים את ביתם למכירה לרוב במחיר גבוה ולא באמת מחויבים לעשות עסקה. הם לא חשבו באמת מתי ולכן יעברו. מוכרים אלה ימכרו רק אם יבוא להם הקונה האולטימטיבי. מוכרים רציניים, מוכרים שבשלים למכירה, צריכים ורוצים לעשות עסקה מכל סיבה שהיא. לרוב כבר גיבשו תכנית פעולה. את

המוכרים האלה תרצו לחפש. מוכרים ללא תיווך, דווקא בשוק קונים יש ערך מוסף גדול יותר למתווך בעסקה. יחד עם זה אני מכבד מי שבחר לעבוד ללא תיווך רק מציע לעשות שיעורי בית לפני היציאה לשוק ולהיות קשוב לשינויים. מוכרים ללא תיווך במחיר מופרז, מוכרים אלה דואגים להדגיש בכל מודעה שהעסקה ללא תיווך מנגד המחיר שהם מבקשים על הבית גבוה בחצי מיליון ויותר מגובה השוק. לסיכומו של עניין נכון להיום שוק הנדל"ן במושבתנו הוא שוק קונים. חשוב לציין שגם בתקופה זאת נעשות עסקאות מכירה וקניה פשוט בהיקף קטן יותר. מי שמבקש למכור את ביתו שיעשה שיעורי בית והכנות לפני. חשוב לצאת לשוק במחיר הוגן ונכון חשוב להכין את הבית לפני הגעת קונים. מומלץ להיעזר בבעל מקצוע שמבין את השוק. פעולות אלה יהפכו אתכם לאטרקטיביים יותר בשוק ויקדמו את ביתכם לעסקה מהירה יותר.

כבר תקופה שאנו חווים טלטלות בשוק הנדל"ן בארץ וגם לאבן יהודה מגיעים ריקושים כמובן. כתבה זאת עדכנית לזמן כתיבת שורות אלה הדברים יכולים להשתנות במהרה. זוהי תקופה בה יוקר המחיה בארץ מרקיע שחקים, הריביות בשמיים, המצב בממשלה לא מזהיר בלשון המעטה, ישנה אי ודאות באוויר וכמובן שגם שוק הנדל"ן חזק ככל שיהיה מושפע מהמצב. שוק הנדל"ן היום הוא "שוק קונים".

על מנת להבין מה זה אומר ישנם 2 סוגי שווקים עיקריים בנדל"ן, שוק מוכרים ושוק קונים. שוק מוכרים, מצב בו הביקוש גדול מההיצע - ישנם יותר קונים רציניים בשוק מהיצע הנכסים. במצב זה הכוח נמצא אצל המוכרים, שוק זה מאופיין בזמני שיווק מהירים יותר, עליות מחירים ובעסקאות מהירות ורבות יותר. שוק קונים, במצב זה השוק רגוע יותר, ישנם לא מעט נכסים על המדף לעומת מיעוט הקונים הרציניים. בשוק זה הכוח נמצא בידי הקונים, יש מבחר גדול יותר של נכסים ויכולת התמקחות גדולה יותר.

אז איך בעצם משפיע "שוק קונים" על מצב הנכסים והעסקאות כרגע? כמות הקונים הרציניים בשוק קטנה משמעותית ביחס לשנה שעברה. כתוצאה מכך התנועה לכל נכס למכירה האטה. אין קפיצה היסטורית לתוך עסקה והקונים לוקחים את הזמן עד שהם ננעלים על ביתם. מצב זה מעמיד את בעלי הנכסים שצריכים למכור בעמדת פתיחה פחות טובה ולכן דווקא בתקופה זו חשוב מאוד להיות קשוב לשוק, לתמחר את הנכס במחיר הנכון ולעשות את כל ההכנות הדרושות על מנת שהבית יהיה הכי אטרקטיבי. (ראה כתבה בגליון הקודם "טיפים למכירת בית").



כיצד להגיב בזמן התנהגות מפריעה של הילד

ה

תנהגות מפריעה של הילד נובעת הרבה פעמים מתסכול. תסכול הוא חלק ממגוון הרגשות של האדם, כך גם הילד, לדוגמה: כאשר ילד חוזר מתוסכל מהגן, מבית הספר, כי לא מצא את מקומו או כי לא שיחק במשחק שביקש או לא הצליח במטלה שעליו לבצע או העירו לו או בבית במשפחה, לא קיבל את הארטיק לפני הארוחה או אחיו לא ויתר לו במשחק המשותף או כל דבר אחר שגורם לתסכול ולכעס.

להורים יש צורך אוטומטי להגן על ילדם. הדבר מסתכל גם אותם, קשה להם עם הקושי של הילד, ואז במקום להתמודד הם עסוקים בתסכול של עצמם ברגש. עליהם לנסות להבין מה קרה ולא לאפשר התנהגות פרועה של הילד, לשים גבול להתנהגות הפרועה כמו בכי, צעקות, השלכת חפצים וכדומה. יחד עם זאת, לתת מקום לרגש של הילד, ולתווך לו, לתרגם לו את מה שקורה: "אתה עושה זאת כי אתה כועס". חשוב גם לא להילחם בו, לחבק אותו, להיות איתו ולאפשר ביטוי מילולי לכעס, לשדר לילד שאנחנו מבינים אותו ולומר: "אני מבינה שרצית ארטיק, אבל רק אחרי האוכל". תמיד להסביר את ההיגיון והרציונל העומדים מאחורי האיסור של ההורים, שיבין שהדבר אינו שרירותי (לא כי אני ההורה וכך אני מחליט שיהיה), תמיד להסביר אבל לא "לחפור" כי במקום שעושים עניין יש עניין. על ההורים להעביר מסר "אני איתך ואני סומך עלייך שתתגבר". לשאול "מה יעזור לך? מה אתה צריך ממני?" כי ההורים עומדים יחד עם הילד מול החיים ומשימות החיים.

חשוב מאוד לתת לדברים להירגע, כי אין תועלת למה שנאמר בזמן כעס. הילד מוצף והמוח לא פנוי להסברים והבנות, וכשהדברים נרגעים אז מדברים על מה עושים כשכועסים, "מה אתה מבקש ממני?", "כיצד אני יכולה לעזור לך?", "בוא נחשוב ביחד איך אפשר לפתור את הבעיה". ההורה הוא המדריך לחיים, לא רק מחנך, נזוף ומטיף ומוסר (שנופל על אוזניים ערלות). ההורה הוא הגב התומך של הילדים.

מתוך ספר הודי עתיק:

הורים הם בני אדם, הם לא אלוהים. ילדים הם בני אדם, הם לא רק ילדים.

בני אדם הם לפעמים טועים, לפעמים לא יודעים,

לא תמיד מבינים, לא תמיד יכולים.

העניין עם ילדים הוא שהם זקוקים לשני דברים מנוגדים:

האחד - להרגיש שהעולם יפה וטוב.

והשני - להבין שהעולם אינו גן עדן. כדי לגדל ילד,

איננו זקוקים לכשרון, אלא לקשר.

איננו זקוקים לניסיון, אלא לנסות.

איננו זקוקים להשוות,

אלא למצוא את המיוחד.

איננו זקוקים לתוצאות, אלא לדרך.

איננו זקוקים להצלחה,

אלא להתקדמות,

וגם אז, לא קל לגדל ילד.

ילדים שונים זה מזה,

כך גם ההורים, כך גם גידול ילדים.

ילד הוא עולם ומלואו,

הורה הוא עולם ומלואו וילד.

מתוך הספר "זיהי ערב",

פניה ברגשטיין:

"אז אבא הרים

בחיבוק רחמים

את בתו הטובה הטובה

בשמי לילה כחולים

בשמי לילה צלולים

הירח חייך בחדוה

וכשאבא נשק לה,

אוהב וסולח

נשק לה גם הירח."



ההורה הוא המדריך לחיים, לא רק מחנך, נזוף ומטיף ומוסר (שנופל על אוזניים ערלות). ההורה הוא הגב התומך של הילדים.

מינויים וגיוס עובדים בשנת בחירות

הממונה על המחוז מראש ועת עסקינן במשרה אשר אושרה במסגרת מודל הפיתוח הארגוני ע"י ועדת היגוי של משרד הפנים או במסגרת החלטת ממשלה והתקבל אישור ממנהלת אגף בכיר בקרת הון אנושי ברשויות המקומיות במשרד הפנים. בתקופה השנייה של שנת הבחירות ניתן להמשיך ולאייש משרות "סטטוטוריות". על פי הוראות חוזר המנכ"ל, הגדרתה של "משרה סטטוטורית" היא כמשמעותה בסעיף 169 (ב) לפקודת העיריות- מנכ"ל, מנהל יחידת חינוך, גזבר, יועץ משפטי, מבקר פנים, מהנדס וטרינר. מדובר, אם כן, במשרות בכירות מאוד, המעצבות צביונה של הרשות המקומית וחלקן אף מהוות כשומר הסף על פעילותה של זו. האם ראוי לאייש משרות כאמור, סמוך למועד הבחירות, ללא כל הגבלה, לכאורה, על פי הוראות חוזר המנכ"ל? סבורני כי יש להשיב לשאלה זו בשלילה. התפקידים הנימנים לעיל, הינם בכירים מאוד ובעלי משמעות רבה בניהול הרשות המקומית. רצוי להימנע מאיוש משרות סטטוטוריות ולשמור על ריסון בתקופת הבחירות ובוודאי בתקופה השנייה של שנת הבחירות.

על פי חוזר המנכ"ל, עת החל הליך לאיוש משרה סטטוטורית והליך זה לא הסתיים עד שלושה חודשים לפני מועד הבחירות, תתכנס ועדת המכרזים אך ורק לאחר סיום הבחירות וכינון המועצה החדשה. נוכח סד הזמנים הקבוע בחוזר, לפיו ניתן יהא לאייש משרה סטטוטורית עד שלושה חודשים טרם מועד הבחירות, עולה חשש שמא הליך מכרז לגיוס משרה סטטוטורית, שיערך בתקופה השנייה של שנת הבחירות, ייעשה בחיפזון וללא הפעלת שיקול דעת ראוי. איוש משרה סטטוטורית כאמור, עלול להיתפס ככזה אשר נעשה במחטף, בניגוד עניינים ובחוסר סבירות קיצוני, המאיינים את הליך המכרז מעיקרו. ברי כי הדברים יקבלו משנה תוקף, ככל שהליך הגיוס ואיוש המשרה, ייעשו בסמיכות קרובה יותר למועד הבחירות. הנה כי כן, נדרש להחיל את כללי האיפוק והריסון הנהוגים בכל הנוגע לאיוש משרות ותפקידים אשר יש בהם כדי להשפיע על תפקוד הרשות. התכלית העומדת בבסיס הגבלות הגיוס בשנת בחירות מקבלת משנה תוקף עת עסקינן בתפקיד רב מעלה ובכיר, המעצב צביונה של הרשות.



ב מסגרת מערכת הבחירות המוניציפאליות בישראל, נערכות אחת לחמש שנים, בחירות לרשויות המקומיות. הבחירות לרשויות המקומיות עתידות להתקיים ביום ג' 31.10.2023. שנת בחירות מלווה במאבקים פוליטיים, כאשר ראש הרשות חותר לעשייה במלוא המרץ כאשר המתמודדים מולו, לרוב, מבקשים להצר צעדיו. הרשות המקומית והעומד בראשה נדרשים להמשיך ולנהל את הרשות באופן שוטף ובעשייה לרווחת התושבים. רצונו וחובתו של ראש הרשות לקדם עשייה ושגשוגה של הרשות תחת ניהולו, עלולה לעיתים להתפרש כ"תעמולת בחירות", תוך ניצול הקופה הציבורית ומשאביה הציבוריים של זו. ניצול כאמור עלול להוות אף עבירה פלילית. נוכח המתח המובנה, המתואר לעיל, מתבקשת השאלה מהו האיזון הראוי במינויים וגיוס עובדים בשנת בחירות? התשתית הנורמטיבית הרלוונטית מצויה בחוזרי מנכ"ל שמפרסם משרד הפנים, העוסקים בגיוס, קליטה וקידום עובדים בשנת בחירות. חוזר מנכ"ל מיוחד 1/2023, מיום 05 בינואר 2023, (להלן: "חוזר מנכ"ל") הוא האחרון שפורסם בעניין זה. הוראותיו של זה מחליפות חוזרי מנכ"ל שקדמו לו והוא קובע נהלים חדשים.

"שנת בחירות" כהגדרתה בחוזר היא תקופה שתחילתה ביום הראשון בינואר של אותה שנת תקציב שבה מתקיימות הבחירות, או לפחות תשעה חודשים לפני מועד הבחירות, לפי המוקדם מבניהם. היות ויום הבחירות נקבע ליום 31.10.23, הרי ששנת הבחירות בענייננו חלה כבר מיום 01.01.23. בהתאם להוראות החוזר, "שנת הבחירות" נחלקת לשתי תתי תקופות: "תת התקופה הראשונה של שנת בחירות" - נמשכת עד שישה חודשים לפני יום הבחירות, קרי: החל מיום 01.01.23 ועד 30.04.23; "תת התקופה השנייה של שנת הבחירות", תחילתה חצי שנה לפני מועד הבחירות, קרי מיום 01.05.23 ועד ליום 31.10.23. יוטעם כי, בהתאם להוראות חוזר המנכ"ל, ככל שאנו מתקרבים למועד הבחירות, חלים כללים מחמירים יותר בכל הקשור למינויים וגיוס עובדים. במסגרת חוזר המנכ"ל ישנו פירוט והגדרה של מספר סוגי משרות, (משרה בכירה, משרה חדשה, משרה ייעודית, משרה מוניציפאלית, משרה סטטוטורית ומשרה קיימת), כאשר חלה אבחנה בין המשרות השונות בכל הנוגע לגיוסם של אלו בשנת בחירות. בתקופה הראשונה של שנת בחירות, ניתן לאייש את כל סוגי המשרות ברשות המקומית (לרבות משרה סטטוטורית או ניד עובדים) בהתאם לנהלים ולהנחיות החלים בשגרה, למעט משרה מוניציפאלית חדשה בכירה- משרה כאמור לא ניתן יהא לאייש אלא באישור מראש מאת הממונה על המחוז בו נמצאת הרשות. בתקופה השנייה של שנת הבחירות, בה אנו מצויים כיום, אין מניעה להמשיך ולאייש משרות קיימות שאינן בכירות, והכל בכפוף ובהתאם לנהלים ולכללים החלים בשגרה. יחד עם זאת, בעת הזו, לא ניתן לאייש משרות מוניציפאליות חדשות, לרבות משרות הפטורות ממכרז ומשרות אמון. עוד נאסר, בתקופה זו, לאייש כל משרה בכירה שאינה סטטוטורית (קיימת או חדשה).

חרף האמור, ניתן יהיה לאייש גם משרות מוניציפאליות חדשות או בכירות, וזאת עת קיים צורך דחוף באיוש המשרה והתקבל אישור

הענק וגנו

את הראש, הסתכל עלי ואמר לי, וואלה אתה צודק ברח לי מהראש, חכה רגע. הוא נכנס הביתה ויצא עם מפתחות. הלכתי אתו והוא פתח את השער של החצר. ערימה של גרוטאות מסודרות לפי צבעים וצורות. צמיגים, קרשים, פחים גללים ועוד...בקצה החצר עמד מחסן. בורגיבה פתח לי את המחסן ולפני נגלו כחמישים כדורים. חלקם בלויים ובלי אוויר כלל. כול הכדורים שבורגיבה החרים לילדי השכונה מאז הקמתה. תבחר מה ששלך הוא אמר. לקחתי את הכדור והסתכלתי על בורגיבה. שאלתי, אתה מכיר את הסיפור על הענק וגנו? לא, הוא ענה. כחכחתי בגרון, אוסקר וויילד כתב את זה. היו היה ענק ולו היה גן גדול ויפה. "ילד", קטע אותי בורגיבה בצעקה, "הגעת לפה לספר לי סיפורים? רצית כדור, קיבלת. עכשיו תעוף מפה". בסדר, בסדר, אני הולך, אמרתי. יצאתי עם הכדור וחשבת לי לעצמי שבורגיבה הוא לא הענק בגנו ואני לא אוסקר וויילד.

כולם ידעו שהחצר של בורגיבה היא משולש ברמודה. כדור שעף לשם נעלם כלא היה. יום אחד עף לי הכדור לחצר של בורגיבה וכולם ברחו הביתה. בורגיבה יצא סמוק לחיים ופסע אלי בצליעה קלה. אתה זרקת כדור על החלון שלי? כן, בלי כוונה, אמרתי. הוא הסתכל עלי ושאל, מי אמא שלך. חנה אוזון, אמרתי. הגננת? כן. וואלה רק מתוך הכבוד שיש לי לאימא שלך אני אחזיר לך את הכדור אבל לא עכשיו. שלא יחשבו שאני בחור טוב. תחכה במגרש בתשע ואני אשלח את הבן שלי פנחס לתת לך את הכדור. בסדר, אמרתי. אני אחכה במגרש בתשע. בשעה תשע פנחס לא הגיע. בתשע וחצי הלכתי לבית של בורגיבה ודפקתי לו על הדלת. מי זה? שמעתי אותו קורא במבטא התוניסאי שלו. הבן של חנה עניתי. הוא פתח את הדלת ושאל מה אני רוצה. אמרתי לו שהוא הבטיח לי שפנחס יחזיר לי את הכדור בתשע. בורגיבה גירד

וואלה רק מתוך הכבוד שיש לי לאימא שלך אני אחזיר לך את הכדור אבל לא עכשיו. שלא יחשבו שאני בחור טוב.



עולם העדשות מגע נחשף!

בעיניים. במאמר זה נתעמק בשני הסוגים העיקריים של עדשות מגע - קשות ורכות - ונבדוק את היתרונות והחסרונות הייחודיים שלהן. עד הסוף, תהיו מצוידים בידע לקבל החלטה מושכלת לגבי ניסיון של עדשות מגע.

עדשות מגע קשות, הידועות גם בשם עדשות חדירות גז קשיחות (RGP), נמצאות בשימוש כבר כמה עשורים. עדשות אלו עשויות מחומרים עמידים ונושמים, המאפשרים לחמצן להגיע לקרנית ולשמור על בריאות העין. בואו נצלול לתוך היתרונות והחסרונות של עדשות מגע קשות. יתרונותיהן, ראייה מעולה, עדשות קשות מאפשרות חדות ראייה יוצאת דופן, לרוב עולה על זו של משקפיים. המבנה הקשיח שלהם מאפשר תיקון מדויק למגוון שגיאות שבירה, כגון קוצר ראייה, רוחק ראייה אסטיגמזיה וקרטוקונוס. אריכות ימים, בשל הרכבן החזק, לעדשות קשות תוחלת חיים ארוכה יותר מאשר לעדשות רכות. עם טיפול ותחזוקה נאותים, הם יכולים להחזיק מעמד מספר שנים, מה שהופך אותם לאופציה משתלמת בטווח הארוך. יציבות צורת העדשה, עדשות אלו שומרות על צורתן על העין, מה שיכול להועיל במיוחד לאנשים עם קרניות לא סדירות. הם מספקים משטח אופטי יציב, וכתוצאה מכך ראייה עקבית לאורך כל היום. וחסרונותיהן, תקופת הסתגלות, התאמה לעדשות קשות עשויה להימשך זמן רב יותר בהשוואה לעדשות רכות. זה דורש מקצועיות ייחודית מצד האופטומטריסט וללמוד להתרגל לתחושה בזמן ההרכבה. אי נוחות ראשונית, עדשות קשות הן פחות גמישות מעדשות רכות, מה שעלול לגרום בהתחלה לאי נוחות או גירוי. עם זאת, עם הזמן, מסתגלים ומוצאים אותם בנוח.

עדשות מגע רכות, לעומת זאת, עשויות מחומר גמיש וסופג מים הנקרא הידרוג'ל או סיליקון הידרוג'ל. בואו נבדוק את היתרונות והחסרונות של עדשות מגע רכות. יתרונותיהן, התאמה נוחה, לעדשות רכות יש אופי גמיש המאפשר להן להתאים לצורת העין. זה מספק חווית הרכבה נוחה יותר, במיוחד עבור אלה שעדשות מגע חדשות. הסתגלות מהירה, לעדשות רכות יש בדרך כלל תקופת הסתגלות קצרה יותר בהשוואה לעדשות קשות. למשתמשים רבים קל יותר להתרגל אליהם, מה שהופך אותם לבחירה פופולרית עבור משתמשי עדשות מגע לראשונה.



בעולם המהיר של היום, ראייה ברורה ונוחה חיונית לכולם. בעוד שמשקפי ראייה היו פתרון אמין במשך מאות שנים, עדשות מגע זכו לפופולריות עצומה בשל הנוחות, הגמישות והמשיכה האסתטית שלהן. אם חשבתם לחקור את עולם עדשות המגע, הגעתם למקום הנכון. עדשות מגע מספקות אלטרנטיבה יוצאת דופן למשקפי ראייה מסורתיים, ומציעות עולם של נוחות, אסתטיקה וחופש. בעוד שלעדשות מגע קשות ורכות יש את היתרונות והחסרונות הייחודיים שלהן, ההחלטה הסופית תהיה תלויה בהעדפותיך האישיות, אורח החיים וצרכי הראייה הספציפיים שלך. אורח חיים פעיל, בין אם אתה ספורטאי נלהב, נהנה מפעילויות בחוץ, או פשוט מעדיף מראה נטול משקפיים, עדשות מגע מציעות חופש תנועה שאין שני לו. עם עדשות מגע אתה יכול לעסוק בספורט, לצאת לריצה, או אפילו להרכיב את משקפי השמש האהובים עליך ללא כל הפרעה. ראייה היקפית משופרת, בניגוד למשקפיים, שיכולות להגביל את שדה הראייה שלך, עדשות מגע מספקות חוויה ויזואלית טבעית ומרחיבה יותר. זה יכול להיות יתרון במיוחד במצבים שבהם אתה צריך להיות מודע לסביבה שלך, כגון נהיגה או השתתפות בספורט קבוצתי. אסתטיקה, עדשות מגע מאפשרות לך להתנסות בצבעי עיניים שונים, להעצים את היופי הטבעי שלך או להוסיף מגע של תככים. בין אם אתה רוצה לשנות את המראה שלך לאירוע מיוחד או לאמץ סגנון חדש, עדשות מגע צבעוניות יכולות להיות אופציה מהנה ורב-תכליתית. תיקון מרשמים מורכבים, עבור אנשים עם אסטיגמזיה גבוהה או מרשמים לראייה מורכבת, עדשות מגע עשויות להציע תיקון מדויק ויעיל יותר בהשוואה למשקפיים. יכולתן של עדשות מגע להתאים לצורת העין מאפשרת פתרון מותאם לצרכים ספציפיים אלו. קלות שימוש, ברגע שאתה מתרגל להרכיב עדשות מגע, הן הופכות לחלק משגרת היומיום שלך. הכנסתן והסרתן הופכות לטבע שני, ומשימות תחזוקה כמו ניקוי ואחסון העדשות הופכות למהירות ופשוטות.

חשוב לציין שבעוד שעדשות מגע מציעות יתרונות רבים, הן דורשות שימוש אחראי ונהלי היגיינה נאותים. פעל תמיד לפי ההנחיות של רופא עיניים שלך בנוגע ללוח הזמנים המתאים להרכבה, טיפול בעדשות ומרווחי החלפה כדי להבטיח בריאות ונוחות אופטימלית

המתאים ביותר. עדשות מגע חוללו מהפכה בתיקון הראייה, והעניקו למיליוני אנשים נוחות משופרת, נוחות וחופש חזותי. עם זאת, שימוש אחראי ומושכל חיוני כדי להבטיח את בריאות ובטיחות העיניים שלך. אם אתה מוכן לחקור את עולם עדשות המגע, התייעץ עם האופטומטריסט או רופא העיניים שלך כדי לצאת למסע לעבר ראייה בהירה ונוחה. קח את הקפיצה ותחווה את העולם בבהירות ובביטחון. אמצו את החופש של עדשות מגע ופתחו רמה חדשה של שביעות רצון ויזואלית.

קח את הקפיצה ותחווה את העולם בבהירות ובביטחון. אמצו את החופש של עדשות מגע ופתחו רמה חדשה של שביעות רצון ויזואלית.

רבגוניות, עדשות רכות זמינות בסוגים שונים, כולל חד פעמיות יומיות, דו שבועיות, חודשיות ואפשרויות לבישה ממושכת. רבגוניות זו מאפשרת לך לבחור עדשה המתאימה לאורח החיים ולצורכי תיקון הראייה שלך. חסרונותיהן, פחות עמידות, עדשות רכות נוטות יותר להיקרע ולנזק בהשוואה לעדשות קשות. טיפול נכון, ניקוי קבוע והחלפה חיוניים לשמירה על בריאות העיניים ולהארכת תוחלת החיים של העדשות. תלות בלחות, עדשות רכות נוטות לספוג ולשמור לחות מהעין, מה שעלול להוביל ליובש ואי נוחות עבור חלק מהמרכיבים. השימוש בטיפות עיניים משחות יכול לעזור להקל על בעיה זו.

לסיכום, עדשות מגע קשות או רכות מביאות שפע של יתרונות למי שמחפש ראייה צלולה ללא מגבלות של משקפי ראייה. מנוחות ונוחות מוגברת ועד לחופש חזותי מורחב ולרבגוניות אסתטית, עדשות מגע הוכיחו את עצמם כמחליפות משחק עבור מיליונים ברחבי העולם. עם זאת, חיוני להתייעץ עם אופטומטריסט או רופא עיניים שיוכל להעריך את הצרכים האישיים שלך ולהדריך אותך בבחירת סוג עדשות המגע

עדשות מגע מספקות אלטרנטיבה יוצאת דופן למשקפי ראייה מסורתיים, ומציעות עולם של נוחות, אסתטיקה וחופש.



כיצד לשרוד את עונת המבחנים, המלחיצה, מבלי להיכנס ללחץ?

זמנים לאכילה. להחליט שלא אוכלים בחדר הלימוד, אלא באופן יזום לעבור לחדר אחר. במידה והחלטתם להישאר בחדר, אפשר להביא לשולחן מזונות בריאים כמו חיתוכי פירות, ירקות: מלפפונים, פלפלים, גזר גמדי, כרוב, נבטי חמנייה, עגבניות שרי מקלות סלרי... ועוד. לאלו ששוכחים לאכול, ההמלצה היא להחליט מראש על הפסקות אוכל ואפילו אפשר לכוון את השעון המעורר שיזכיר לכם לאכול, כי הגוף זקוק לאנרגיה גם בזמן הלמידה ולא רק לפני הבחינה.

נסו להכניס פחמימות מורכבות - לשמירה על הריכוז. אחת מקבוצת המזונות, שתיתן לנו אנרגיה, היא הפחמימה. היות והלימוד אורך בד"כ שעות, יש צורך בפחמימה מורכבת שתתפרק יחסית לאט ותיתן אנרגיה וריכוז לאורך זמן. "פחמימה פשוטה תקפיץ את האנרגיה, תעלה את רמות הסוכר מהר אך גם תוריד אותם מהר, ואז נרגיש תשישות. השאיפה היא לעלייה מתונה וירידה מתונה של אנרגיה, שמתקבלת באכילה של פחמימות מורכבות עם סיבים תזונתיים", לדוגמא: לחם מלא עם ממרח גבינה, חומוס, טחינה, ביצה, סלט, דייסת שיבולת שועל עם חמוציות, וקינמון, דגנים מלאים עם יוגורט ומוזלי. לכל הנבחים שנלחצים מעצם התקופה ובעיקר לפני הבחינות וזקוקים לרגיעה הנה מס אפשרויות בשבילכם: חליטות תה, מצמחים שידועים בתכונות המרגיעות שלהם, כגון: קמומיל ולבנדר. כמו כן ניתן להשתמש במוצרים טבעיים כגון: "רגיעון" שמקלים על הלחץ, קומפלקס בי המרגיעים, חליטות הנרקחות באופן פרטי, אישי כמו הגנקו בילובה, המעודד את זרימת החמצן במוח, ומשפר תהליכי זיכרון, פסיפלורה, אשוונגדה ועוד...

אזהרה, אל תגיעו מבחן על בטן ריקה. יש אנשים שנמנעים מלאכול לפני הבחינה. ויש שמדלגים על ארוחת בוקר כחלק מהרגלי האכילה שלהם. ההתרגשות והסטריס מובילים לדיכוי התיאבון - אך המוח זקוק לאנרגיה, והוא ע"י ארוחה מזינה, יגיע לתפקוד וריכוז במהלך הבחינה. "אפשר לאכול מעט, כמו פרוסת לחם מלא בודדת, עם ממרח איכותי, יוגורט עם בננה, תפוח שקדים אגוזים, יוגורט עם גרנולה, בשום פנים ואופן לא להגיע למבחן על בטן ריקה, ללא שום מאגרי אנרגיה, בעיקר אם מדובר בבחינה שמתקיימת בבוקר. אחרי שעות הלילה בהן צמנו, נוצר פרק זמן ממושך שהמוח לא קיבל אנרגיה, והוא צריך להתאמץ יותר במהלך הבחינה. לכן חשוב להקפיד על אכילה, גם אם היא מעטה". מצד שני, אל תיבחנו על קיבה עמוסה. כשמדובר בבחינה שמתקיימת באמצע היום, לאחר ארוחת צהריים, כדאי להיזהר מלאכול ארוחה גדולה וכבדה מדי, שתגיע אחריה נפילת אנרגיה ותשוקה

תקופת הבחינות היא פרק זמן מאוד לחוץ ומכריע בחיינו. נכון - חשוב ללמוד היטב את החומר כדי לקבל תוצאות טובות במבחנים, אך לא פחות חשוב להקפיד על כללי שמירת בריאות הגוף כגון: שינה, תזונה, שתיה, ופעילות גופנית. ההצלחה בלימודים תלויה בעיקר במצב הבריאות, באנרגיה הכללית, ביכולת להתרכז בהפחתת הסטרס, כשהגוף ובעיקר המוח זקוקים לכמה שיותר אנרגיה.

להלן מס' טיפים שיעזרו לכם לשמור על איזון. מומלץ להקפיד על אכילת ארוחות מסודרות, במידה ומתעוררת תחושה שמכריחה אתכם לאכול משהו מתוק, ותרו על המתק או החטיף וקחו במקום פרי, שהצטיידתם בו מראש. תפוח, דובדבנים או ענבים יהוו תחליף מצוין. מומלץ ביותר להכין בשקית כמות קטנה של שקדים, המספקים אנרגיה זמינה וכן ערכים תזונתיים נוספים כגון אבץ, סידן וכו'. לשיפור הזיכרון, אומגה 3 בתקופת מבחנים מומלץ לצרוך דגים מסוג סלמון, מקרל או טונה, הליבוט, המכילים כמות גדולה של חומצת אומגה 3, המסייעת לזיכרון. במידה ואינכם אכלני דגים מדופלמים, ניתן לצרוך אומגה 3 על ידי אכילת אגוזי מלך, מרווה מרושתת, או על ידי נטילת תוסף מזון העשיר באומגה 3. פעילות גופנית, לצד תזונה נכונה ודיאטה בזמן תקופת מבחנים, אסור להזניח את כל מה שקשור לפעילות גופנית סדירה, המסייעת לשמור על משקל תקין, עצמות חזקות ושרירים מתוחים והכי חשוב זרימת דם רציפה הגורמת לרענונות, ריכוז, ואנרגיה ומצב רוח טוב. שינה, תשתדלו לא לצבור שעות שינה. נכון שזה נשמע פשוט, אבל, זה לא בדיוק כך האתגרים הרבה יותר גדולים, כולנו כמעט, יודעים הכל אבל הבעייתיות היא ביישום. בואו נחשוב יחד וננסה לרדת קצת יותר פנימה, לקשיים העומדים מולנו.

ללמידה למבחן לרוב אנחנו מאוד אוהבים לעשות בחברה, שם רוב הנפילות מה בכל זאת ואיך אפשר שם לשמור על איזון. אכילה חברתית, היא קבוצת אנשים הלומדים יחד, בד"כ אוכלים מזון תעשייתי מהיר ומעובד, מזון עתיר, שמן, מלח וסוכר, אשר נאכלים ברוב המקרים ללא מודעות או רסן. אפשר לחלק את הנבחים לשני סוגים: אלה שיוורדים במשקל, כיוון שהם שוכחים לאכול בגלל הסטרס והלחץ, ואלה שעולים במשקל - במהלך תקופת הבחינות בגלל שהם לא מפסיקים לנשנש, לרוב כדי לברוח מחומר הלימוד, מעייפות, וכנראה כתוצאה מהלחץ סביב הבחינות. ההצעה שלי אליכם, יש להתארגן עם האוכל מראש, יש אפשרות לבשל לכל השבוע ולהקפיא, או שכל אחד מהמשתתפים יכין תבשיל אחד לכולם לפי התור. לתכנן בלוח הזמנים של הלמידה גם לוח



אל תגיעו מבחן על בטן ריקה. יש אנשים שנמנעים מלאכול לפני הבחינה. ויש שמדלגים על ארוחת בוקר מהרגלי האכילה שלהם.

שקבעתם תסיימו אותו. לאכול או לא לאכול באמצע בחינה? יש אנשים שאכילה באמצע מבחן תעזור להם להתרכז, ויש שייצאו מריכוז בגלל שאנשים אחרים מכרסמים משהו לידם. "אם מחליטים לאכול, חשוב שאלו יהיו מזונות שלא מרעישים. אפשר לנשנש חטיף אנרגיה או פירות יבשים. כי לעיתים באמצע בחינה יש צורך בקפיצה מיידית של אנרגיה, ומזונות אלו עונים על הצורך הזה.

אמא שלי היקרה, תמיד דאגה שיהיה לי שוקולד או משהו מתוק בתיק, כדי שאם אני ירגיש חוסר אנרגיה או חוסר ריכוז אשלוף את השוקולד והקסם יתרחש. וזהו מיתוס השוקולד. לפעמים בגלל הלחץ לפני המבחן אנחנו לא חשים רעב ולא יכולים לאכול בכלל. אנחנו חושבים שבגלל שהמח זקוק לגלוקוז, יהיה מצוין לאכול שוקולד. אז האמת היא שהשוקולד אכן יעלה את רמת הסוכר בדם מהר, אבל גם יוריד מהר. לכן כדי להפיק מהמוח את המרב רצוי לאכול מהמזונות שמנינו לעיל.

לשנ"צ. ההמלצה, אכילת מזון מבושל עם מרכיב חלבוני כמו חזה עוף, ופחמימה מורכבת כמו אורז מלא בתוספת ירקות, או קטנייה ופחמימה כמו מג'דרה וירקות. "מה שמתאים לכל אחד ואחת על סמך ההיכרות האישית שלהם עם גופם וההשפעות של מזונות שונים על העיכול שלהם. רצוי להקפיד על מזונות בעלי אחוזי שומן נמוכים כדי לא לסבול מכבדות שנוצרת כשמולקולות שומן מתפרקות בגוף. גם הכמויות משמעותיות כי אנשים שיאכלו יתר על המידה יהיו תשושים". הקפידו על שתיית מים, חשוב לשתות מים בכל זמן ובעיקר בזמנים מאתגרים עמוסים אלו. שתיית מים משפרת ביצועים קוגניטיביים, מפחיתה עייפות ותורמת להישגים טובים יותר, לדוגמא: התייבשות קלה (של 1% ממשקל הגוף שזה 700 גר' של אדם במשקל 70 ק"ג) יכולה לפגוע בזיכרון לטווח קצר, במהירות התפיסה ולגרום לתסמינים של עייפות וכאבי ראש אשר לכשעצמם, פוגעים בכושר הריכוז וביכולת החשיבה. טיפ קטן: תכינו בקבוק מים קרים מרעננים לידכם, ותחליטו שב שעה

איך לעבור את ה"חופשה המשפחתית" בשלום

שקורה, הם ידעו למה לצפות, מה הולך להיות. מאפשר לכל המשפחה להיערך בהתאם. הגדירו מעט עוגנים למהלך היום אשר יסייעו לילדים לחוש שסדר היום ברור להם, למשל: ארוחת בוקר, רחצה וארוחת ערב. הגדירו לעצמכם מראש מהו התקציב לחופשה המשפחתית, איזה תקציב יש ללינה, לאטרקציות, לאוכל בחוץ. לאחר שזה ברור לכם, הסבירו לילדים. הכינו אותם מראש, כך למשל: "ארוחת בוקר נאכל במקום הלינה, ניקח כריכים ופירות למשך היום, במהלך היום נעצור לארטיק ובערב נאכל ארוחה חמה". שבו עם כל בני המשפחה וערכו "תאום ציפיות", הסבירו מה הולך להיות בחופשה. כמה שעות נוסעים בכל יום, האם הולכים לאטרקציות, האם עורכים קניות וכמה. הזמינו כל אחד לומר משהו שחשוב לו שיהיה בטיול. הסבירו שבחופשה של כל המשפחה נדרשת גמישות רבה, לא בכל רגע הצרכים והרצונות של כולם יבואו לידי מיילוי. כל אחד יצטרך קצת יותר להתאפק, להיות עם אורך רוח ולסמוך על כך שגם הבקשות שלו יילקחו בחשבון בשלב כלשהו.

שיתוף הילדים מאפשר להם לחוש משפיעים ומשמעותיים.



כילום: Kindel Media, אתר Pexels

חופשה משפחתית" - ביטוי שגור כל כך בפי אנשים רבים. אנחנו מצפים כל השנה לחופשה משפחתית, נוסעים בחגים לחופשה משפחתית, מתכננים חופשה משפחתית בקיץ. ביטוי הטומן בחובו ציפיות רבות: לבילוי משותף, לחוויות טובות, לראות מקומות חדשים, להתנסות בפעילויות, לאכול, לשהות ביחד כל בני המשפחה. לא אחת, הורים חווים אכזבה גדולה - השקענו משאבים רבים על מנת לצאת לחופשה של כל המשפחה ולבסוף מצאנו את עצמנו רבים, מתווכחים, מעירים לילדים. הרי רצינו לצאת ל"חופשה משפחתית", ליהנות ביחד והנה, קרה מה שקורה ביומיום אולם, במקום אחר, לא בבית. שגרת היומיום של ההורים העמוסה במטלות ובמשימות רבות במקום העבודה ובבית, מלווה בידיעה שתהיה חופשה משפחתית. ציפייה למנוחה מעבודה, לאורור ממה ש"צריך", לזמן של "ביחד" משפחתי, אשר פחות מתאפשר ביומיום. המציאות פוגשת את ההורים מופתעים - הילדים רבים במכונית בנסיעה, מתלוננים על כך שרעבים, רבים על המיטה בה ישנו, רבים על המשחקים. חבר משפחה אמר לי פעם שהילדים רבים אפילו על האוויר לנשימה. תחושות של כאב ואכזבה עולות בקרב ההורים - הרי יצאו לחופשה, הרי לקחו חופש על מנת להיות עם הילדים. ציפו שיהיה כיף, נעים ומהנה ביחד, ציפו שתהיה זו הזדמנות לחוויות משותפות טובות. הרי הם כל כך התאמצו בשביל שהדבר הזה יקרה, הפנו לכך משאבים רבים של זמן וכסף.

אני רוצה לתת לכם מספר כלים אשר עשויים לעזור לכם להיערך לקראת החופשה המשפחתית באופן כזה שיגביר את הסיכוי לכך שתוכלו לעבור אותה עם חוויה טובה: לאחר שסיכמתם על יעד או שהבאתם כעובדה מוגמרת את היעד אליו מתכוונים לנסוע, שתפו את הילדים. הראו לילדים היכן נמצא במפה, הושיבו אותם לידכם כאשר אתם מחפשים מידע אודות המקום. הראו להם תמונות, מסלולים, אטרקציות סמוכות. התייעצו איתם, מה הם חושבים, הציעו שתי אפשרויות אשר מקובלות עליכם והקשיבו לדעתם בעניין. זאת הזדמנות עבורם לחוש מעורבים בתכנון. כל זה, רק אם באמת ובתמים, יש מקום לקחת בחשבון את דעתם. שיתוף הילדים מאפשר להם לחוש משפיעים ומשמעותיים. בחרו לעצמכם יעדים אשר במידה מסוימת מתאימים לגילם של הילדים שלכם. יעדים שיש בהם מענה, גם אם חלקי, לגיל הילדים, לתחומי עניין והעדפות שלהם ושלכם. בתכנון וניהול של החופשה המשפחתית יש מודלינג מצוין לילדים על רעיון שהופך להיות פרויקט ביצועי. העבודה שמושקעת בו חשיבה, תכנון ופעולות הכנה מהווה גם היא הזדמנות ללמידה עבור הילדים. הם רואים את השיח, את סיעור המוחות, הם רואים את החשיבה שמאחורי ומהכל הם לוקחים, מסיקים מסקנות ולומדים לחיים. השתדלו לתכנן את הימים שלכם בחופשה - אם זאת חופשת "בטן גב", הגדירו אותה ככזאת והסבירו לילדים. אם זאת חופשה שבה מטיילים, השתדלו לתכנן, אפילו באופן גס, מה עושים בכל יום. הדרכה והכנה מראש של הילדים, מסייעת להם להתמודד עם מה

חשוב לצאת ל"חופשה משפחתית" עם ציפיות מציאותיות הלוקחות בחשבון את המשפחה שלכם ואת גיל הילדים.

תהיינה ראליות בסופו של דבר, חשוב לצאת ל"חופשה משפחתית" עם ציפיות מציאותיות הלוקחות בחשבון את המשפחה שלכם ואת גיל הילדים. כאשר הציפיות מותאמות, יש סיכוי גובר לכך שלא תופתעו, שתוכלו להכיל ולקבל את התנהלות בני המשפחה בחופשה בפועל. ואחרון חביב, גם מחקרים מוכיחים כי בני אדם זוכרים יותר חוויות מאינטראקציה עם אנשים אחרים מאשר מקום שראו / שהו בו ועל כך יש לכם השפעה. בהתבוננות לאחור, גם אתם וגם ילדיכם תזכרו את החוויות הטובות מהביחד של המשפחה, מה שעיצבן, הלחיץ והכעיס, ישאר כזיכרון רחוק וחיובי. שיהיה בטוב.

נסו למצוא לעצמכם, בתוך החופשה המשפחתית, רגעים של ביחד זוגי. רק של שניכם, לשבת עם כוס קפה או כוס יין, להיכנס ביחד לבריכה. הזדמנות גם לעצמכם להיות בנחת בזוגיות שלכם, והזדמנות לילדים לראות שיש כאן גם זוג הורים בעלי צרכים משלהם. הניחו ביניכם לבין עצמכם ציפיות ראליות מהחופשה המשפחתית. זאת אותה המשפחה, אותם ההורים ואתם הילדים, הם לא משתנים בחופשה. פשוט מעבירים את כולם למקום אחר. וותרו על הציפייה שהחופשה תהיה כולה כיה, שמחה והנאה, שאף אחד לא יריב ושכל הזמן תהיה אווירה טובה. אתם נוסעים עם אותה המשפחה ואתם היחסים, שווה שהציפיות



ציכום: Kampus Production, אתר Pexels

DON'T WORRY - BE HAPPY


סוד האושר לפי הקבלה

על 2.2 בלבד. כשמשווים את רמת האושר בין ארצות שונות מתברר כי העלייה ברמת ההכנסה לנפש אינה תורמת לעלייה ברמת האושר הכללית, כל עוד היא עומדת מעל 15.000 דולרים לשנה. ומה לגבי המיליונרים? העשירים הגדולים, האם הם מאושרים? ממחקר שנעשה על זוכי הפרסים הגדולים בלוטו בארה"ב מתברר, כי הזוכים המאושרים אינם שבעי רצון בחייהם לאחר הזכייה יותר משהיו לפנייה, וגם לא מאושרים יותר משכניהם שלא זכו. ברגע שהעשיר הטרי מתרגל לחיי מותרות פוחתת שמחתו בהם, ובמקביל יורדת השפעתם החיובית של 'סתם' אירועים משמחים, שמחווירים לעומת הזכייה הגדולה. מסקנת המחקר הייתה שמה שמפריע לנו ליהנות הוא ההרגל. שביעות הרצון עקב עלייה בהכנסה נשחקת במהירות, ותוך כשנה רמת החיים החדשה אינה נראית עוד כמקור לשמחה. בנוסף למחקרים אלו ודומיהם, אנו עדים למפורסמים ומצליחנים רבים אשר נפלו לדיכאון שנמשך שנים ארוכות, מבלי יכולת לצאת ממנו. כידוע סיפורו הטראגי של השחקן רובין ויליאמס, שבסופו של דבר אף נטל את חייו במו ידיו. מקרים אלו מלמדים אותנו עד כמה חשוב שנכניס לחיינו שמחה. שמחה היא

מה עושה את האדם מאושר? האם הרבה כסף בבנק? אהבה? חרות וחופש? או שמא שמחה פנימית בלב? לפני שניגש לענות על השאלה, עלינו להגדיר מהו אושר. לפי מילון "מילוג"; "אושר הוא כינוי לרגש החיובי האולטימטיבי הקשור בהרגשת סיפוק ושביעות רצון, רווחה ושמחה". אצל רבים הוא נתפס כסוג של אקסטזה רגעית. האושר מתאפיין בהרגשה חזקה של שמחת חיים. בין הסמנים הפנימיים שלו נמנים תחושות התלהבות, רוגע ותקווה, ובין סימניו החיצוניים חיוך וצחוק. אושר נקשר עם הרגשה כללית טובה, בריאות, ביטחון, תענוג, שביעות רצון, שלווה נפש ואהבה. האם אנחנו זקוקים שכל התנאים הללו יתממשו באופן קבוע, כדי שנהיה מאושרים? התשובה היא לא. אנחנו יכולים לחוות אושר בכל זמן נתון בתוך מרוץ החיים. באותו רגע שאנחנו מצליחים לשכוח מדאגות וכאב, או ממחסור בביטחון ובריאות - אנחנו מאושרים.

האם הנאה היא מה שגורם לאושר? לפי התנהגות המין האנושי, הנאות הן כפי הנראה גורם משמעותי לאושר. שאם לא כן, כיצד ניתן להסביר את כמות האמצעים העצומה שנועדה לגרום לתענוג מיד? החל בסוכר צבעוני הזמין בכל מקום, במותרות נוצצות, בחדרי בריחה, בסרטים, בטלוויזיה, במאכלים, באירועים, בהופעות ואפילו בפארקי שעשועים ענקיים. תענוגות מכל סוג מין וצבע. השאלה המרכזית שתכריע את הכף לפני שאנחנו בוחרים ללכת למקום מסוים היא - יהיה לי כיף שם? אם לא, אולי לא אבוא. וכאן נשאלת השאלה, האם עלינו לגרות את עצמנו באופן תמידי, כדי להיות בהנאה מתמשכת? האם זוהי התשובה לאושר? התשובה המפתיעה היא שלא - שום הנאה אינה יכולה להמשך לנצח. הנאות מוגבלות בזמן, אנו נהנים באותו הרגע, ולמחרת כבר שכחנו. שכחנו מה אכלנו, איפה הינו. האם לנצח נרדוף אחרי ההנאות שלנו? מה גם שמהפסיכולוגיה אנחנו יודעים שהנאות החיים הרבה פעמים משמשות לנו כמו פלסטר. פלסטר על המקומות הכואבים - להתעלם, להדחיק, להקטין, לשכוח את הכאב האמיתי. אז לא, האושר אינו תלוי בהנאה. כל עוד אנחנו מסתירים מתחתיו איזה כאב עמום, הוא רק יצמח מתחת עד שלא נוכל להתעלם ממנו יותר.

האם העושר הוא הגורם לאושר? האם יש קשר בין אושר לכסף? האם העושר מביא לאושר? מחקרים רבים נעשו לאורך שנים על אוכלוסיות במדינות מפותחות, במטרה למדוד את מידת שביעות הרצון של התושבים. המחקרים מראים כי מידת האושר הממוצעת של התושבים נשמרת קבועה לאורך עשורים רבים על אף שכוח הקנייה שלהם בשנים אלו עלה פי כמה וכמה. אחד ממחקרים אלו נערך על השוק האמריקאי, במשך חמישה עשורים. אמריקני ממוצע התבקש לדרג על סקלה מספרית את התשובה לשאלה: "בסך הכל, מה המצב בימים אלו? האם אתה: מרוצה מאוד (3) די מרוצה (2) כלל לא מרוצה (1)". התברר כי 'מדד האושר' שלו בשנת 1945 עמד על 2.4, ואילו חמישה עשורים לאחר מכן, כשכוח הקנייה של האזרחים עלה פי 4, דירוג האושר עמד



האושר אינו תלוי בהנאה. כל עוד אנחנו מסתירים מתחתיו איזה כאב עמום, הוא רק יצמח מתחת עד שלא נוכל להתעלם ממנו יותר.

שמרמו על הצורך האנושי, והחיסרון שלו. נדבר זה מצביע למעשה על משהו עמוק יותר בתוכנו - על חסרון עצום כמו בור שנדמה שאינו מתמלא והוא המקור לחוסר השמחה והאושר שלנו כל עוד אדם מרגיש שאין לו, שחסר לו הוא לא מאושר. החיסרון זה, אינו נובע רק מחסרון חומרי, אלא הוא חסרון שנובע מההרגשה הבסיסית שחסר לנו משהו ברמת הנפש, הנשמה. אם נצא מנקודת הנחה שיש נשמה לאדם, הרי שגם לה יש צרכים. וצרכי הנשמה לפי הקבלה הם אור, כמו שצרכי הגוף הוא הנשימה - האוויר שהיא מכניסה לגוף. הנשמה זקוקה לאור המתבטא לא בחומר, אלא בחוויות, בלימוד פנימי ועמוק, בהתנסויות בהרגשת מימוש עצמי באהבה ונתינה, במערכות יחסים משמעותיות ואפילו בשיעורי תורה וקבלה וחיבור למקור שלה. כי זה שורש הנשמה היהודית. אז בפעם הבאה שאתם שואלים את עצמכם - מדוע אני לא מאושר? אל תלכו מיד לתשובה ה"ברורה מאליה" - כסף. לכו עמוק יותר. שאלו: מה באמת חסר לי על מנת להיות מאושר? וזו כבר תהיה נקודת מוצא טובה יותר ומאפשרת יותר כדי להתקרב אל האושר.

הנשמה זקוקה לאור המתבטא לא בחומר, אלא בחוויות, בלימוד פנימי ועמוק, בהתנסויות בהרגשת מימוש עצמי באהבה ונתינה, במערכות יחסים משמעותיות ואפילו בשיעורי תורה וקבלה וחיבור למקור שלה.

דלק החיים והמוטיבציה לקום בבוקר ולהמשיך את היום. וכאן עולה השאלה: מהו המקור לשמחה? איך משיגים אותה, כיצד מגיעים אליה? לפי תורת הקבלה 3 עקרונות נפשיים שאם תיישמו אותו סביר להניח שתהיו בתחושת סיפוק פנימי ורוגע רוב הזמן. אנו נעמוד על אחד מהם במאמר זה, אך מפאת קוצר היריעה לא אוכל לפרט את כולם. תוכלו לקרוא את השאר בספרי, "נבראנו בצלמו".

החוק הראשון הוא: הנאה מושגת ממילוי של חיסרון. אם אדם ילך, לדוגמה, למסעדה יוקרתית שמעוטרת בשלושה כוכבי מישלן, אחרי שאכל בביתו ארוחה דשנה והוא שבע, הוא לא ינהנה מהארוחה, משובחת ככל שתהיה. אולי ינהנה מחברתו של ידידו שסועד מולו, כי התגעגע אליו, אולם באוכל עצמו לא ירגיש הנאה. אך אם אותו אדם יגיע למסעדה גווע מרעב כי לא אכל מאז הבוקר, כל מה שיגישו לפניו יהיה טעים לו. הוא ינהנה לאכול גם פרוסת לחם ללא תוספת כלשהי. עבורי, הארוחה הטובה ביותר בשנה היא זו של שבירת הצום במוצאי יום הכיפורים, לאחר שלא אכלתי יום שלם. טעמם של הלחם הפשוט, של המים, של הביצה והעגבנייה שאני אוכלת יום יום מתעצם וטעמו ערב לחך כל כך, שאני נהנית מכל ביס. וזה לאחר יום צום אחד בלבד. תארו לעצמכם טעמם של מים לאדם שהולך במדבר ומכל המים שלו ריק! בוודאי שונה לגמרי מטעם המים עבור אנשים ששותים במהלך כל היום, רק כי צריך להגיע לשני ליטר מים ביום. אז המים יהיו בלתי נסבלים.

עתה ברור לנו מדוע אנשים נהנים להשיג דבר מה שלא היה ברשותם. הם נהנים ממילוי החיסרון. שיטות פרסום ושיווק רבות עובדות על העיקרון הזה. הן מפתות אותנו בהבטחה שרכישת המוצר שהם משווקים תיתן לנו מענה על צורך מסוים. צורך גם הוא נובע מחיסרון. לעיתים המפרסמים מקשרים את רכישת המוצר שלהם עם אושר, מה



עיקרון המעשה



הוצג במסגרת פסטיבל כלים 2023. פסטיבל המציג כל שנה, לצד עבודות של אומנים יוצרים, יצירות בשיתוף אנשים עם מגוון יכולות. "עקרון המעשה", "מבט הדדי" בשיתוף אנשים עם לקויות ראייה ועיוורון בהובלת תמר מיזליש. "פרויקט נערה" פרויקט חינוכי-אמנותי ופמיניסטי. יצירות נוספות שהוצגו: "הולכת על שתיים" של מיקה קופר, "50 גוונים של אדם" של נדי יואל, "RESPONSIBILITY" של SNOW, "עולה להר" של ענת ועדיה, "גם אז (כמו עכשיו) העולם היה מלא רגליים" של תמר בנימיני ו"אבידות ומציאות" של קבוצת לא ניתן לביות, רקדני סטריט והיפהופ פריסטייל.

ניהול אמנותי - פסטיבל: איילה פרנקל ונטלי צוקרמן

עקרון המעשה" היא יצירה לקבוצה המורכבת משניים עשר פרטים. חלקם בעלי "מוגבלויות" וחלקם בעלי "נורמטיביות". היצירה הינה המופע החמישי בפרויקט "כלי עבודה". שיתוף פעולה בן שש שנים בין היוצרים. מורן יצחקי אברג'ל וקים טייטלבוים ומועדון חברתי של בוגרים ובוגרות בעלי מוגבלות מנטלית התפתחותית בבת-ים. הפרויקט חוקר באמצעות ההתאפשרות שבמפגש האמנותי, ייצוגים של אנושיות על בימה מחולית ואופנים של שיתוף פעולה לא היררכי. ביצירה "עיקרון המעשה" שואפים קים ומורן ליצור מרחב הטרוגני שמאפשר צפייה בשוני ובדמיון. בד בבד לקיים קריאה פוליטית של המתח המתקיים באופן בלתי נמנע בין קבוצה הנחשבת זו 'שיודעת' לבין קבוצה הנתפסת 'כלא יודעת' וחסרת ישע ולשאל כיצד מתח זה יכול להשתנות.



קונדיטוריה ומסעדת בוטיק
בניחוח איטלקי ובאווירה כפרית וקסומה
חוויה איטלקית בלב המושבה

כתובת: המייסדים 67 אבן יהודה | להזמנת מקום 077-818-1600
חפשו אותנו באינטסגרם @tiacaffe.ey

למה הכי טוב להתייחס לגוף כמו לילד קטן



צילום: אלה פאוסט

אז איך נוכל לדאוג לו בצורה הטובה ביותר? תשומת הלב לגוף היא התשובה, הגוף מדבר כל הזמן, מוציא שדרים ופלטים בצורה של תחושות, כאבים, רעשים ואפילו הפרשות. מכל אחד מהם אפשר ללמוד המון. ישנם 3 דברים שאפשר כבר עכשיו להתחיל לשים לב אליהם ולהיענות לצרכי הגוף האמיתיים. שתיה, כשהילדים שלי היו בגן, העברתי אצלם הפעלה. לקחתי 3 קופסאות של דגימות שתן ומילאתי אותן במיץ תפוחים בריכוזים שונים - אחד מאוד מרוכז בצבע צהוב חזק, השני צהבהב חלש ובשלישי כמעט לא שמת תרכיז. כשהוצאתי את זה אמרתי לילדי הגן שזה פיפי, הם לגמרי האמינו וכמובן שזה גרר שלל תגובות, אבל אז שאלתי אותם מה ההבדלים, חלקם ידעו ומיד התחילו לדקלם: "פיפי צהוב, לא טוב. פיפי לבן, מצוין. פיפי שקוף, אני אלוף". הסברתי להם שככל ששותים פחות, ככה הגוף צריך לנקות את הרעלים מהגוף עם פחות נוזלים, מה שגורם לשתן להיות מאוד מרוכז ולגוף לעבוד קשה בשביל זה. למבוגרים אני אומרת שזה כמו לנקות אוטו מלוכלך עם שלוש כוסות מים בלבד... אז אמנם בגוף אין לנו "מד דלק" שיגיד אם אנחנו מיובשים או לא וגם אצל חלקנו תחושת הצמא בכלל לא קיימת, אבל יש לנו את הכלי הזה (ואגב, מי שלא עושה פיפי יותר מכמה שעות, צריך להבין שכנראה זה כבר כתום בוהק, אבל הגוף לא יכול להרשות לעצמו לבזבז נוזלים, אז הוא עוצר את השתן לגמרי). עייפות, "עד שנגמר היום ויש לי קצת שקט, אני כל כך גמורה מעייפות, שאני פשוט אוכלת בשביל להישאר עוד קצת ערה ולהרגיש שאני חיה". מכירים את התחושה? קורה גם לכם? זה

לפעמים נדמה כאילו הגוף שלנו עושה מה שבא לו, כמו ילד קטן... אנחנו רוצים לעבוד - הוא רוצה לנוח, אנחנו רוצים להירגע - הוא נשאר על טורים גבוהים, אנחנו מוכנים לתת הכל בשביל לרדת במשקל - והוא רוצה עוד ועוד פחממות. האמת היא, שהגוף שלנו הוא באמת סוג של ילד קטן, שצריך להאכיל במזון שמתאים לו, לדאוג שישתה מספיק, לתת לו לנוח וגם לא לשכוח להפעיל אותו, כדי שלא ייחלש ויאבד את אנרגיית החיים שלו. נדמה כאילו הוא דורש המון מאיתנו, שזה אינסופי, שצריך וצריך וצריך (לאכול, להתעמל, לישון, לשתות ועוד ועוד). מצד שני תחשבו מה אנחנו מקבלים בתמורה? במילה אחת: חיים. כן, הדבר שאנחנו מקבלים כמובן מאליו לפעמים, אולי בגלל שאצל רובנו, עד גיל מסוים, הגוף לא מבקש כלום, כל מה שאנחנו עושים זה בסדר. תראו ילדים ונוער - איך הם מתפתחים, גדלים, יש להם אנרגיות, מערכת העיכול שלהם פועלת מעולה והם לגמרי בריאים, זאת למרות שחלק מהם אוכלים רק ג'אנק, חלק לא שותים וגם כאלו שלא זזים בכלל. הגוף סובל הכל. הגוף סובל הכל עד גיל מסוים (או עד שקורה משהו). זו גם הסיבה שרובנו לא כל כך מבינים למה מה שאנחנו עושים לא עובד לנו, למה אנחנו לא יורדים במשקל, או שאין לנו אנרגיה, או שאנחנו כן מתאמנים, אבל לא מגיעים לתוצאות... פשוט כי פעם זה עבד.

מה עושים? לומדים! הגוף שלנו הוא מכונה מופלאה ומתוחכמת בצורה בלתי רגילה (וכל מי שהיה אצלי בסדנא יודע איך אני מתרגשת כשאני מדברת עליו או אפילו רק על מערכת העיכול, שהיא פלא בפני עצמו). הבעיה היא שהמכונה המופלאה הזו מגיעה כמעט בלי הוראות הפעלה. זה מזכיר לי שלפני חצי שנה קניתי שעון דופק שווה, אני יודעת שיש לו פונקציות מדהימות, אבל לא קראתי את הוראות ההפעלה ואין לי מושג איך להשתמש ולהפעיל את כל הפוטנציאל הזה. אותו דבר עם הגוף, רק שבניגוד לשעון, אי אפשר להיכנס לאתר אחד שבו נמצאות כל ההוראות.

כדי להכיר את הגוף צריך זמן, חיים שלמים של ניסוי וטעייה, של דיוק והבנה. למה חיים שלמים? כי בכל פעם שנדמה לנו שהתאזנו והבנו, משהו משתנה, בעיקר בגלל שאנחנו מתבגרים (כל יום עוד קצת). בחוץ יש המון מידע והמון שיטות שמכריזות שהן ה-שיטה! הרשו לי להסתייג ולהגיד שאין דבר כזה שיטה תזונתית אחת שמתאימה לכולם. כמו שאין מקצוע אחד שמתאים לכולם ואפילו לא תחביב אחד שמתאים לכולם. לכל אחד יש את הדרך שלו, את הדברים שעושים לו טוב ואת אלו שלא.

תהליך האיזון התזונתי והניהול שלו הוא לא תמיד קל, אבל ככל שיש לנו יותר מידע ואנחנו הופכים יותר מיומנים, כל הניהול של זה הופך להיות קל יותר.

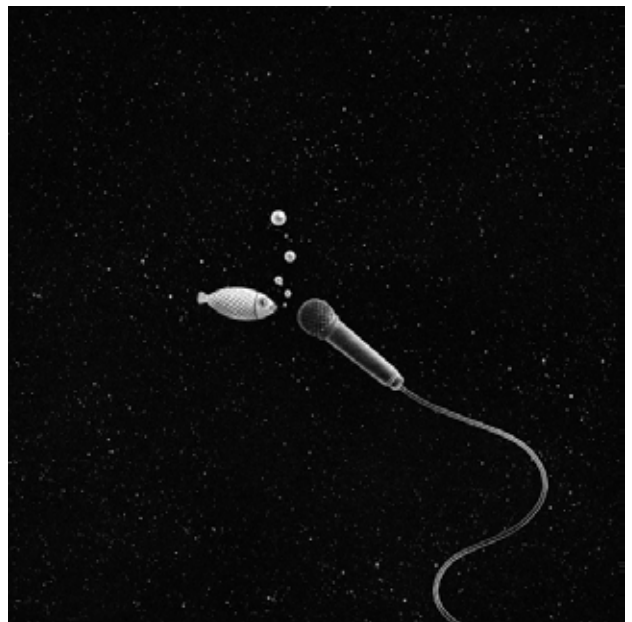
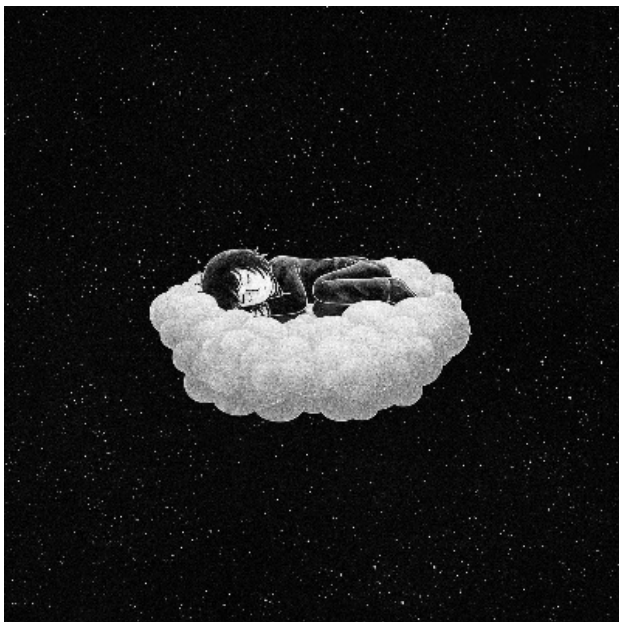
היא עדיין לא שבעה, היא אמרה שלא, שהיא עדיין לא מרגישה את זה. אצל כל אחד מאתנו זה עובד אחרת וזו הייתה דוגמא מצוינת לכך. העובדה שהיא מכירה את הגוף שלה ויודעת שלוקח לה הרבה זמן להרגיש שובע, עוזרת לה לעצור ולחכות. זו היכרות עם הגוף שהופכת את הכל ליותר קל. נכון, כשאנחנו לא אוכלים רק כשאנחנו רעבים (הלוואי), אבל כשאנחנו מכירים את המכונה הזו שהיא הגוף שלנו, קל לנו יותר להחליט החלטות קשות (כמו להפסיק לאכול).

תהליך האיזון התזונתי והניהול של הגוף הוא לא תמיד קל, אבל ככל שיש לנו יותר מידע ואנחנו הופכים יותר מיומנים, כל הניהול של זה הופך להיות קל יותר. לפעמים מספיק שנשים לב לדבר אחד וכבר מתחילה שרשרת חיובית של תהליכים, גם בגוף עצמו וגם בתחושת המסוגלות והשליטה שלנו על הסיטואציה. הכי חשוב לא לוותר, לדעת שהגוף צריך אותנו ואנחנו אותו.

כדי להכיר את הגוף צריך זמן, חיים שלמים של ניסוי וטעייה, של דיוק והבנה.

משפט ששמעתי באלפי ואריאציות, הדמויות, השעות, המיקומים, המאכלים והכמויות משתנים, אבל אכילת יתר בגלל עייפות היא אחד הדברים שהכי מאפיינים את העידן הזה. הימים ארוכים ומלאים בעשייה והשעות שאנחנו מרשים לעצמנו להירגע בהן מגיעות מאוחר מדי, כשכבר אין טיפת אנרגיה בגוף שלנו ואז אנחנו פונים לאכילה, כדי להתאושש ולהצליח להחזיק עוד קצת מעמד. למעשה אין פתרון לעייפות מלבד שינה או מנוחה, כל פתרון אחר יהיה זמני או מזיק. עייפות זו הדרך של הגוף או של מערכת העצבים להגיד שהם צריכים הפוגה. זה הכל. אכילה זו לא הפוגה, להיפך, זו משימה מאוד תובענית לגוף עייף... נכון, זה לא תמיד מתאפשר וגם לא תמיד מסתדר עם מי שאנחנו, או מי שאנחנו רוצים להיות, אבל מדי פעם אפשר להיענות לזה ופשוט ללכת לישון. **רעב ושובע**, בסדנא השבוע עבדנו ולמדנו על תחושות הרעב, איך הן מרגישות, איך נדע לעצור וכמה זמן לוקח מהרגע שהגוף כבר קיבלת את מה שהוא צריך, לרגע שהמוח שולח מסר להפסיק לאכול. כשאמרתי שזה לוקח לפחות 20 דקות, מישהי מהמשתתפות אמרה שאצלה זה לפחות 40 דקות. חצי שעה קודם, בתחילת המפגש היא סיימה לאכול את ארוחת הערב שלה, שהיא מביאה איתה, כי היא מגיעה מרחוק. הפעם זה היה סלט גדול וכריך גדול. הצבעתי על הקופסא הריקה ושאלתי אותה אם

הכי חשוב לא לוותר, לדעת שהגוף צריך אותנו ואנחנו אותו.



pixabay

Cityzen
שיווק נכסים • תיווך • יזמות
Village

אבן יהודה זה הבית שלי

בוא תפיה לך.. בוא

אתה יודעים
למציאות... (:



המייסדים 59 אבן יהודה ליאור פרידמן 054-222-1677