



מופץ לנכי צה"ל | גיליון 288



הלוחם



ידיד ותיק

חבר הכנסת, יואב גלנט,
מרוצה ממה שהשגנו
עמוד 30

חמישה לשש

במלאת 55 לששת הימים,
רב־שיח עם חמישה פצועים
עמוד 34

איד שקענו בבוץ הלבנוני

והאם בכלל יצאנו ממנו

ארבעים שנה למלחמת לבנון | עמוד 20



אלי ארליך
הסוכנות המובילה בישראל
ביטוחי חו"ל ובריאות לגיל השלישי
חוגגת 42 שנות פעילות ביטוחית

לחבר
ארגון
נכי צה"ל

ביטוח חו"ל - יום העצמאות וקיץ 2022
ניתן לבטח מגיל 0 עד 120!
ניתן לבטח בין 120-180 יום לפני הנסיעה
ניתן לרכוש ביטול וקיצור נסיעה, כולל עקב קורונה



ביטוח נסיעות לחו"ל VIP
מוקד סיוע בינלאומי בעברית 24/7
בנוסף נייד מנכ"ל למקרי חירום

עיקרי הכיסוי הביטוחי:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ✓ הטסה רפואית לישראל | ✓ הוצאות רפואיות באשפוז ושלא באשפוז |
| ✓ הארכת שהות עקב אירועי בריאות ומגיפה | ✓ כולל קורונה - כולל החמרת מצב |
| ✓ איתור וחילוץ | ✓ בריאות קיים |
| ✓ חבות כלפי צד ג' | ✓ ביטול וקיצור נסיעה מכל סיבה בריאותית |
| ✓ כבודה, סלולרי, מחשב נייד, טאבלט | ✓ ביטול וקיצור נסיעה מקורונה |
| ✓ איחור בהגעת כבודה | ✓ הטסת מלווה |

* חלק מהכיסויים כלולים במחיר הבסיסי ליום, וחלק בתוספת פרמיה כמקובל.
* חלק מהכיסויים כפופים לגיל מבטח ולחיתום רפואי כנגד מסמכים * תנאי הפוליסה הם הקובעים.

השרות שלנו אישי ואנושי (כולל מנכ"ל) לכל גמלאי 24/7. לא דיגיטלי ולא אינטרנטי.
זה מה שגימלאים מבקשים וזה מה שאנחנו יודעים להעניק!

אלי ארליך, מנכ"ל
*למקרים דחופים בלבד 050-6090880
eli@erlich-insur.co.il

משרד
03-7966662
ravita@erlich-insur.co.il

Kia Seltos

The Game Changer



אשר ברנרד | אשור ברנרד



Movement that inspires

www.kia.com

f *9920

סלטוס 2.0 ל' בנזין EX
במחיר זכאות 1,800 סמ"ק
כפוף לתקנון, אין כפל מבצעים

קיה סלטוס משלב בין עיצוב מנצח, מערכות בטיחות מתקדמות ואבזור עשיה.

***בהתאם למחירון 60/22, המחיר כולל מע"מ ואינו כולל אגרת רישוי. התמונה להמחשה בלבד. ט.ל.ח.**

רמת האבזור הבטיחותי: 5

קוד דגם	תיאור דגם	רמת האבזור הבטיחותי
508	סלטוס 2.0 ל' EX אוט'	דרגה 5



דגם	נתוני צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ	דרגת זיהום אוויר
סלטוס 2.0 ל' EX אוט'	עירוני 8.1 בינעירוני 7.1	דרגה 14

דרגת זיהום אוויר מרכב מנועי



נתוני היצרן עפ"י בדיקת מעבדה. תקן US EPA Standard *המדד מחושב לפי תקנות "אוויר נקי" (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009. נתוני צריכת הדלק הם לפי בדיקות המעבדה. צריכת הדלק בפועל מושפעת גם מתנאי הדרך, מתחזוקת הרכב וממאפייני הנהיגה.

מנכ"ל ועורך אחראי
צור עופר

עורכת
שלומית לולה נחמה

עיצוב גרפי
חגית מימון

חברי מערכת
עו"ד עידן קלימן, שלומי אסרף, ארי ארבל,
שרי גרינברג, שמעון מלול, יהודה נבון

ניהול והפקה
אנני רויזמן

צילומי השער
יעקב סער, לשכת העיתונות הממשלתית

צילומי התוכן
בני אדם, קרן נכי צה"ל, סטודיו תיק התיקים
מו"ל: צור-טק עיתונות בע"מ

כתובת המערכת
בר כוכבא 1 א' תל אביב-יפו 6342601
טל': 03-5623570

מחלקת מודעות
טל': 03-5623571/2 | פקס: 03-5623573
E-mail: halochem@netvision.net.il

לפרופ' רפי חרותי
משתתפים בצערך על פטירתו של אביך
ארגון נכי צה"ל ומערכת "הלוחם"

© כל הזכויות שמורות

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות והן מתפרסמות באחריות המפרסם בלבד. אין בפרסום המודעות משום המלצה של ארגון נכי צה"ל, או בדיקה שעשה ביחס למידע המפורסם ולא תחול על הארגון כל אחריות בקשר עם המודעות ופרסומן. כל הידיעות המופיעות במדורים פרסומיים ובצרוכות, הינן ידיעות יזומות על ידי החברות המפרסמות.



מדורים

- 06 עדכונים וחדשות
- 18 מצלמים מהשטח
- 42 יום בחיי
- 44 נגישות ורגישות
- 45 זה כן עסק
- 46 אתנחתא של תרבות
- 48 פעילות מבצעית
- 49 קשה במדור, קל במטבח
- 50 שעשועי שכל



48

כתבות

- 20 סיפורה של מלחמה
מה למדנו בחלון ארבעים שנה
למלחמת לבנון הראשונה
- 26 הפצוע האנגלי
סיבוב שני למשחקי הווטרינים
בבית הלוחם תל אביב
- 28 יא אללה איזו גאלה
אגודת הידידים בבריטניה חוגגת עשור
ומגיטת מיליוני שקלים
- 30 מחשב מסלול
יואב גלנט על ההישגים של נכי צה"ל
ועל המצב הביטחוני אסטרטגי
- 34 שישה ימים של תהילה
וקרוב ל-2,600 פצועים. מלחמת ששת הימים
מהעניים של מי שהיו שם

GRAND CHEROKEE LIMITED EDITION

יותר בטיחותי – מערכות בטיחות מתקדמות:
בקרת שיוט אדפטיבית, התראת "שטח מת" ועוד

יותר עוצמתי – מנוע 3.6 ליטר
עם 286 כ"ס והנעה כפולה 4X4

אספקה מיידית

ראובני פרידמן • IPC



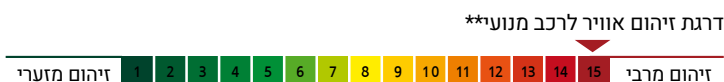
Jeep
THERE'S ONLY ONE

סמלית :: | 8545*

צריכת הדלק בפועל מושפעת גם מתנאי הדרך, מתחזוקת הרכב ומאפייני הנהיגה ויכולה אף להגיע לפער משמעותי ביחס לנתוני המעבדה. מערכות הבטיחות הינן מערכות עזר בלבד הפועלות בתנאים ומגבלות ואינן באות להחליף שליטת הנהג ברכב, שימת לב לתנאי ונסיבות הדרך, ערנות, אחריות ושיקול דעת, נהיגה זהירה והקפדה על החוק. התמונה להמחשה בלבד. ט.ל.ח. לפרטים נוספים JEEP.CO.IL.



קוד דגם	תיאור דגם	רמת האבזור הבטיחותי
48	GRAND CHEROKEE LIMITED L 3.6	6



דגם	צריכת דלק בליטרים ל-100 ק"מ*	עירוני	בינעירוני	דרגת זיהום אוויר
GRAND CHEROKEE LIMITED L 3.6	10.2	6.8		

* נתוני היצרן, על פי בדיקת מעבדה. תקן: TIER

** הדרגה מחושבת לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי, בפרסומות), התשס"ט 2009.



דבר היו"ר עו"ד עידן קלימן יו"ר ארגון נכי צה"ל



אחיותי ואחיי, נכי צה"ל,

בימים האחרונים התבשרתי כי מחלת הלוקמיה, אותה חשבתי שניצחתי לפני שנתיים, חזרה. בחיי האישיים והציבוריים שזורות שנים רבות של לחימה, כמה מהן בהרי לבנון וברחובות הצרים של עזה ואחרות במאבקים הציבוריים שאותם אנו מנהלים שלובי ידיים. בכוונתי להילחם שוב בלוקמיה. זהו מסלול חיי ואני מקבל אותו בהשלמה מלאה. אני יוצא לקרב החוזר הזה עם כוחות גדולים, משפחה תומכת, שותפים לדרך, חברים ואנשים טובים הנמצאים לצדי. מעגל התמיכה שלי רחב וחזק, והוא רתום איתי למשימה הגדולה שלאורה אני חי: זכויות מלאות ושוויון לנכות ונכי צה"ל, ויישומה המלא של רפורמת נפש אחת.

הרפורמה, עליה אנו עמלים בשנים האחרונות, נמצאת בשלבי יישום מתקדמים. לאחר שחלקים ממנה יצאו ויוצאים לפועל בכל יום שעובר, אנו פועלים כרגע כדי להעביר את הסיוע בדיוור וברכב בכנסת ישראל. בהיעדר ממשלה יציבה, זוהי עת מורכבת לקדם בה שינויים, וגם נושאים כמו זה שלנו, הנוגע לאורח חייהם של מי שנתנו את גופם ונפשם כדי להגן על מדינתנו האהובה, אינם מובנים מאליהם. בעקבות לחץ עיקש מצידנו על משרדי הביטחון והאוצר, הרפורמה בדיוור וברכב עומדת כרגע בוועדת ההסכמות של הכנסת, המקום שבו נושאים דחופים, שחשיבותם נמצאת בקונצנזוס, מקבלים דחיפה גם בעתות שבהן בית המחוקקים אינו מתפקד כסדרו. המסע המשותף שלנו מתקדם, מסע להכרה והוקרה עבור נכות ונכי צה"ל, ואנו מגיעים להישגים משותפים. במהלך התקופה אמשיך להוביל את הארגון כבימי שגרה עם שותפי להנהגת הארגון. אני מודה לכולכם על איחולי הבריאות והתמיכה שנשלחו אליי וחיימו את ליבי.

בברכת בריאות טובה,
עו"ד עידן קלימן, יו"ר הארגון

בלתי מנוצחים

בשנה הבאה מוציא ארגון נכי צה"ל משלחת למשחקי אינוויקטוס, הטורניר שייסד הנסיך הארי לפצועי מלחמות

צילום: Invictus foundation

למשחקים התאפשרה הודות למאמץ משותף של ארגון נכי צה"ל עם משרד החוץ, שגרירות ישראל בבריטניה ואגף השיקום במשרד הביטחון. עם היוודע הבשורה על ההשתתפות במשחקים, התראיין מיקי עוזקי, מנהל אגף הספורט בארגון נכי צה"ל, ל-ynet, ואמר: "הספורטאים בארגון נכי צה"ל מחממים את הגוף ויש התרגשות גדולה. המשחקים מיועדים לנכי צבא בלבד, ותחרות כזאת עוד לא הייתה לנו, לא לארגון נכי צה"ל ולא למדינת ישראל". שיהיה בהצלחה.

אינוויקטוס היא מילה בלטינית ופירושה הוא בלתי מנוצח. הנסיך הבריטי הארי ייסד את משחקי אינוויקטוס, טורניר ספורט פראלימפי רב-ענפי, המארח נציגים מ-23 מדינות שהם חיילים ויוצאי צבא. הטורניר הראשון מתקיים בשנת 2014 בלונדון ועוד היוס התקיים ועוד ארבעה טורנירים. הסבב השישי של משחקי האינוויקטוס יתקיים בספטמבר 2023 בדיסלדורף שבגרמניה ולסבב זה מצטרפת לראשונה משלחת מטעם ארגון נכי צה"ל ואגף השיקום במשרד הביטחון. ההצטרפות

הנציג שלנו בחלל

הארגון גאה לברך את חבר מחוז באר שבע והנגב, פרופ' דן בלומברג, לרגל מינויו לתפקיד יו"ר סוכנות החלל הישראלית במשרד החדשנות, המדע והטכנולוגיה. אנו מאחלים לפרופ' בלומברג הצלחה בתפקיד החדש. צילום: דני מכליס, אוניברסיטת בן גוריון בנגב





מרכז רפואי רמת אביב
Ramat Aviv Medical Center
מחלקה ראשונה ברפואה

מובילים בטכנולוגיות רפואיות מתקדמות!

מרכז רפואי רמת אביב הינו מרכז רפואי חדיש ומתקדם הממוקם בקניון רמת אביב.
המרכז מתמחה ביישום טכנולוגיות זעיר פולשניות מתקדמות
ומציע שירות רפואי איכותי, אישי, מתקדם ונוח.

ההסכם לחברי/ות הארגון פתוח למתן שירותי ייעוץ, טיפול והכוונה
בזמינות גבוהה בכל תחומי הרפואה:

- מרכז לבריאות השד
- מכון גסטרואטרולוגי
- מכון אימונותרפיה וכימותרפיה
- חדרי ניתוח חדרי התאוששות ומנוחה
- מרפאות מומחים
- מרכז לטיפול בכאב
- מכון דימות CT ו-US
- מכון לרפואה גרעינית
- מרכז למלנומה וגידולי עור
- מרכז לבריאות הגבר

**חדש! מרכז רפואי רמת אביב הינו
ספק מורשה של משרד הביטחון**

להתייעצות עם המומחים במרכז רפואי רמת אביב ולקביעת תור
התקשרו עכשיו 03-6401234



בקר באתר שלנו: mcra.co.il

רח' אינשטיין 40 תל-אביב 40 Einstein St. Tel Aviv

במיצוי ההטבות והזכויות. כנכה מזה 32 שנה, נראה לי שאני מבינה את המצוקות, הצרכים וההתמודדות היומיומית שלכן ושלכם, ואני מבטיחה לעשות את המיטב כדי לסייע.

הצטרפתי לצוות מזהים של עובדים ועובדות במשרד מחוז ירושלים, בניהולה של אהובי השביב. יחד טיפלנו במצבם כוח האדם אשר הייתה חסרה בחודשים האחרונים. בשנה האחרונה ובחודשים האחרונים ביתר שאת, עומדים בפני הארגון והמחוז אתגרים לא פשוטים. אנו עוסקים בשיפור חוק הנכים, בהובלתו של יו"ר הארגון ובשיתוף פעולה עם חברי הוועד הארצי, והחברים במועצת המחוז. לאחרונה אנו קולטים חברים חדשים וישנים שהצטרפו למשפחת המחוז ואשר הוכרו באחוזי נכות חדשים או נוספים לנכותם, בעקבות רפורמת נפש אחת. אני מבטיחה לעשות ככל יכולתי, בשיתוף צוות העובדים במחוז, ולעדכן אתכם ואתכן בכל סל הזכויות וההטבות הנלוות מהשינויים באחוזי הנכות. נוסף על כך, אשתדל לדאוג לרווחת החברים והחברות ובני המשפחות: בארגון טיולים, הרצאות, מופעים ואירועי תרבות, ולמלא אחר צורכי כלל האוכלוסייה: חילונים ודתיים, חברים וחברות, צעירים ומבוגרים. זאת נוסף על הפעילות הענפה הקיימת בבית הלוחם. צוות העובדים בראשותי נמצאים כאן למענכם ולמענכן, זמינים וקשובים לכל עניין. אני מאחלת לכם ולבני משפחותיכם קיץ מהנה, בריאות איתנה וכל טוב.

ורד יצחקי, יו"ר מחוז ירושלים



"לסייע במיצוי ההטבות והזכויות"

ורד יצחקי, היו"רית החדשה של מחוז ירושלים, במכתב היכרות לחברות ולחברים

חברות וחברים יקרים,

שמי ורד יצחקי, בת 61, נשואה ליצחק, אימא לשלושה ילדים וסבתא לארבעה נכדים. אני רס"ן במילואים וגמלאית של צה"ל. בחודש מרץ השנה נקראתי לדגל וחברתי למועצת המחוז ביקשו ממני להחליף את ד"ר אלון דהן בתפקיד יו"ר מחוז ירושלים. אלון ביקש לסיים את כהונתו בשל בעיות אישיות. הסכמתי לקבל את התפקיד החשוב בראש וראשונה כדי לטפל בחברי וחברות המחוז; לסייע ככל שביכולתי, להשתדל להקל על ההתמודדות הקשה עם הנכות ולסייע



ב-22 ביוני יצאו כחמישים חברי מועדון ראשון לציון עם בני ובנות הזוג לטיול מורשת באזור הצפון. הטיול כלל ביקור במצפה כתף שאול, מצפור שמיר בגלבוע, חנות תמר בכפר במושבה כינרת, נסיעה ברכבים המזמרים - רכבים חשמליים לנסיעת שטח בין אתרים ששימשו השראה לשירי רחל המשוררת ונעמי שמר, ביקור בחורשת האקליפטוס וארוחת צהריים בקיבוץ לביא. החברים נהנו וצברו חוויות.

דבר מ"מ היו"ר

רפי כהן צמח
מ"מ יו"ר ארגון נכי צה"ל



חברות וחברים יקרים,

כפי שהתחייבנו, בימים הקרובים נוסיף מלונות לרשימת הספקים של חמי המרפא, לטובת ציבור החברות והחברים הזכאים לחמי מרפא ולהבראה רפואית. מטרת התוספת היא להגדיל את ההיצע ולהיטיב את השירות.

כמו כן, אחת לחודש אנו עורכים ביקורת בחברות אשת טורס והשטיח המעופף, כולל התאמות של אנשי מקצוע, כדי שנוכל לעקוב מקרוב ולבדוק את השירות שהחברים והחברות מקבלים.

בה בעת, אנו שוקדים על הכנת סרטוני הדרכה. באמצעות סרטוני ההדרכה תתאפשר הזמנה נוחה יותר של חמי מרפא והבראה רפואית באמצעות אתר האינטרנט של משרד הביטחון.

חברת סופר פארם נענתה לבקשותינו להעמיד מכשירים לפטור מתור לחברים המקבלים את התרופות באמצעות סניפי הרשת. כל חבר יקיש מספר זהות ויקבל אישור לפטור מתור.

במחצית חודש ספטמבר נערוך אירוע מרכזי עבור משתתפי קבוצות אחיעד מרחבי הארץ באחד מבתי המלון שעל חופי הכנרת. האירוע ימשך יומיים ויכלול פעילות ימית וספורט מודרכים.

נמשיך לפעול למענכם ולמענכן, ונעדכן בכל התפתחות.

שלכם,

רפי כהן צמח
מ"מ יו"ר הארגון



S&B

DENTAL CLINIC - RAMAT AVIV

מרפאת שיניים רב תחומית של ד"ר סמארה וד"ר בשארה

מרפאת שיניים עם ניסיון רב בכירורגיה ואסתטיקה של הפה
אנו עוסקים בהשתלת שיניים מורכבת בטכניקה חדשנית, טיפול שיניים מפוקס תחת סדציה עמוקה ע"י מומחה מרדים. יישור שיניים, שיקום הפה, עקירות כירורגיות, טיפולי שורש, יש שיננית במקום.



הטבה
מיוחדת
לנכי צה"ל
ומשפחותיהם

המרפאה נמצאת בקומת קרקע ונגישה לנכים
אורי צבי גרינברג 25 רמת אביב, טל. 0775051411



יום הולדת עגול

הנכה המבוגר ביותר, אברהם (טורי) צנגבוט, חגג יום הולדת מאה. משלחת של נציגי הארגון, בהם יו"ר מחוז תל אביב והמרכז, קובי יצחק, הגיעה לבקרו בביתו שבגבעתיים. צנגבוט קיבל סלסילת שי, עוגה ובלון, ושמח על המחוזה המרגשת. צילום: בני אדם



הוקרה מכל הלב בנתניה

בסוף יוני התקיים ערב ההוקרה בעיר נתניה, בנוכחות מאות חברים מהעיר והסביבה. בערב השתתפו ראש עיריית נתניה, מרים פיירברג, סגניה, ונציגים של אגף שיקום דן. החברים והחברות רקדו ופיזזו לצלילי הזמר דודו אהרון שנתן הופעה מחשמלת.



שיתוף פעולה עם עיריית אשדוד

יו"ר מחוז שפלה, שלומי אסרף, קיים פגישה חמה ופורייה עם ראש עיריית אשדוד, ד"ר יחיאל לסרי. בפגישה ראש העירייה הביע נכונות לסייע למחוז בכל האמצעים העומדים לרשותו ולרווחת נכי צה"ל, ובשיתוף פעולה מלא לצרכים ולפעילויות עתידיות.



מחשב בהתאמה אישית

החבר עמנואל ראובן, נכה קשה וסיעודי, ביקש לקבל מחשב נייד. בעזרתם של יו"ר הארגון ואגודת הידידים רכשו עבורו את המחשב המבוקש. צילום: יוסי חדידה, רכז שלוחת אילת

חוגגים עם הדרוזים בצפון

אירוע מיוחד לחברי מחוז חיפה והצפון הדרוזים התקיים בסוף יוני באולמי אבו זייד עם להקת אלביאן. כ-360 מוזמנים נהנו מארוחה ותוכנית אמנותית.



פרפרים על הגב

שחיניי בית הלוחם תל אביב זכו במדליות במכבייה

במכבייה השתתפו עשרה שחינים מבית הלוחם תל אביב. זיו בטר זכה במדליית כסף במשחה חמישים מטר פרפר, מיכאל קצנלסון זכה במדליית ארד במשחה חמישים מטר גב.



קלנועיות מובינגלייף.

החופש להגיע
לאן שרק תרצה

מבצע מיוחד עד סוף אוגוסט לנכי צה"ל

10% הנחה + מוצר נלווה אחד לבחירה:

כרית מרופדת / מתקן לקביים / מתקן לטלפון סלולרי

בשווי כולל של עד 1,650 ₪

ATTO



הדגם הקלאסי

ATTO SPORT



יותר ביצועים. יותר אביזרים. יותר ATTO

SHABB ATTO



החופש להיות נייד, גם בשבת

ATTO SPORT MAX



מותאמת לנשיאת משקל גבוה

ניתנת לאיחסון
בכל תא מטען



מאפשרת לטיסה
מושלמת לחופשה



מתפרקת במהירות
לשני חלקים קלי משקל



movinglife®
life changing solutions

077-9966934
movinglife.co.il/ml10

למידע נוסף או
להזמנת נסיעת מבחן
ללא התחייבות:

עדכוני המחוזות

חבר צרכנות

הארגון מקיים שיתוף פעולה עם מועדון צרכנות חבר ומאפשר לחברים ולחברות ליהנות מכרטיס ישראכרט אשראי של חבר, המזכה במגוון הנחות והטבות.

ביטוח חיים וטופס מוטבים

כחלק מדמי החברות לארגון, משולמים גם דמי ביטוח חיים לחברים, עד גיל 75. חברים עד גיל 74 שטרם מילאו טופס מוטבים מתבקשים ליצור קשר משרדי המחוז.

הוצאה לפועל

במחוז תל אביב-יפו והמרכז, במחוז חיפה והצפון ובמחוז ירושלים מתקיימים שיתופי פעולה עם ההוצאה לפועל, כדי לתת סיוע והכוונה לחייבים או לזוכים. פרטים במחוז. המפגש אישי ובתיאום מראש בלבד.

הלוואות

חברי הארגון וחברותיו זכאים לסיוע בהלוואה מקרן עזרה הדדית לכל מטרה בסכום 18 אלף שקל. המעוניינים בהלוואה מוזמנים לפנות למשרדי המחוזות ולשלוחות בצירוף תלוש תגמול אחרון.

ביטוח משכנתאות

חברים וחברות אשר נתקלו בבעיות, קשיים וסירוב להתקשרות בביטוח משכנתא, מוזמנים ליצור קשר עם איילון חברה לביטוח בע"מ כדי לבחון את זכויותיהם בביטוח משכנתא. שירות לקוחות איילון ביטוח 6677*



אל מנהרות הכותל

כחלק מסמינר בן שני מפגשים, יצאו חברי מחוז ירושלים לסיור מעניין במנהרות הכותל. החברים חזו במיצג בשם "מבט אל העבר" שהוא סיור וירטואלי תלת ממדי בבית המקדש השני בטכנולוגיה של מציאות מדומה. לאחר מכן יצאו לסיור במסלול הגשר הגדול, החושף את ימיו המפוארים של בית המקדש השני למרגלות הכותל המערבי.

לאולפי הששיש הידד

במחוז באר שבע והנגב חולקו גביעים לאחר אליפות השש בש המחוזית.



כנס צעירים בבית הלוחם באר שבע

בבית הלוחם באר שבע התקיים כנס צעירים מחוזי. השתתפו: יו"ר הארגון, עו"ד עידן קלימן, יו"ר המחוז, שמעון מלול; ומנהל בית הלוחם, יובל כהן.



על קאנו בצפון

חברי שלוחת קריית גת יצאו לטיול מפנק בצפון ואף שטו על קאנו.



SpeediCath®

צנתרי ספידיקט לצינתור לסירוגין של שלפוחית השתן.
קומפקטיים, דיסקרטיים, מסוככים מראש ונוחים
לשימוש מיידי.

למידע נוסף ובירור התאמה ניתן ליצור קשר עם מוקד
האחיות של קולופלסט בטלפון 1-800-69-69-68



למידע נוסף על מוצרי ספידיקט
סרקו את הקוד
www.coloplast.co.il



התחברו אלינו:   

משולחנות יושבי ראש המחוזות

את הדורש הסבר, לעדכן, ולהקשיב לרחשי ליבכם. ערבים נוספים צפויים בשבועות הקרובים ברחבי המחוז. הודעות תצאנה בהקדם, אפשר להתעדכן במזכירות המחוז. שמחנו לחגוג עם חברינו בני העדה הדרוזית באירוע מרגש ומוצלח באולמי אבו זיייד בעילבון. החודש חל עיד אל אדח'א ואני מבכר את חברינו היקרים בברכת חג שמח ובריאות איתנה.

מחוז באר שבע והנגב שמעון מלול



חברות וחברים יקרים,

בתום שלוש שנות פעילות מאז נבחרו הנהגת הארגון ויושבי ראש המחוזות אנו גאים ונרגשים בהישגים האדירים שהושגו. רובם ככולם לרווחת ציבור נכי צה"ל חברי הארגון ובני משפחותיהם. העשייה ענפה והרחבת את תפיסת החבר במרכז לפיה כל המשאבים מופנים לטובת החברים והחברות. הנהלת הארגון ויושבי ראש המחוזות פועלים לתת מענה לצרכים ולבקשות של חברי הארגון ובני משפחותיהם. אנו שוקדים ימים ולילות כדי להגן על זכויות חברי הארגון ופועלים כדי לקדם ולשפר את התנאים הכלכליים, הרפואיים והחברתיים. אישורה של רפורמת נפש אחת התחיל עידן חדש לפצועות ופצועי צה"ל. נחזק את מערכת היחסים החשובה לנו עם אגף השיקום. הנהלת הארגון, בראשותו של היו"ר, עו"ד עידן קלימן, פעלה רבות להוביל לשינוי המיוחל, לאחר שנים של הזנחה. בשלוש השנים אחרונות ניהלנו מאבק עיקש, עשינו היסטוריה ורפורמת נפש אחת יצאה לדרך.

מחוז שפלה שלומי אסרף



חברים וחברות יקרים,

מחוז השפלה מעמיד את החבר במרכז העשייה ונותן מענה למכלול בעיותיו. אני פונה לחברים להצטרף לפעילויות מועדון ראשון לציון בהובלת חברנו היקר, שמעון פרץ. המועדון פועל מדי יום בין תשע בבוקר לאחת בצהריים ובימי רביעי בערב. בחודשים הקרובים נקיים ערבי שאלות ותשובות בערים ברחבי המחוז וניתן סקירה והסברים על רפורמת נפש אחת. בימים אלו המחוז מבצע פרויקט עדכון פרטים אישיים, בשיחות יזומות לכלל החברים. אתם מוזמנים ליצור קשר עם המזכירות המחוז ולעדכן פרטי התקשרות. במהלך השנה מתוכננים אירועים מרכזיים לחברי המחוז ובני משפחותיהם, פרטים יישלחו באמצעות מסרונים וכן באתר המחוז. אני מאחל לכולם בריאות איתנה והמשך עשייה מבורכת.

מחוז תל אביב-יפו והמרכז קובי יצחק



חברות וחברים יקרים,

בפתחה של חופשת הקיץ, אני מאחל לכל הילדים והילדות והנכדים והנכדות חופשה נעימה ובטוחה. אנו חדורי רצון ותקווה, נעשה ונצליח למען רווחתנו ושיקומנו בצורה המיטבית ביותר, בנחישות אחדות ורעות. המחוז ובית הלוחם תל אביב הכינו תוכניות מהנות לקיץ, לכם החברים ולבני משפחותיכם, אנו עקבו אחר הפרסומים, נשמח לראותכם. אני מודיע בזאת כי על אף שלצערנו הממשלה התפרקה, אנחנו עושים לילות כימים כדי שההסכמות אליהן הגענו עם שר הביטחון יועברו במלואן. לא נוותר על פסיק כי הזכויות הללו מגיעות לחברים. החלטת רפורמת נפש אחת תיטיב עם נכי צה"ל וכוחות הביטחון ועם הלומי הקרב בפרט. אנו נדאג שהרפורמה תעודכן במלואה ולא נוותר על שום זכות שהשגנו בה.

מחוז חיפה והצפון איתי אלימלך



חברים וחברות יקרים,

על אף המצב המדיני המורכב, ותחושת חוסר הוודאות המתלווה אליו, אנו ממשיכים בעבודה אינטנסיבית מול פקידי הממשל כדי להעביר ולחוקק נדבכים נוספים ברפורמת נפש אחת, בהם פרקי הרכב והדיוח. במהלך החודש אירחנו את עובדי לשכת השיקום בבית הלוחם חיפה להיכרות אישית, הידוק השיח ושיתוף הפעולה לטובת החברים. עובדי השיקום, הרווחה, המרפאה והתעסוקה השתתפו בסיום מודרך, התרשמו באופן בלתי אמצעי מהפעילות היומית המשקמת בבית הלוחם ושוחחו עם החברים במקום. כמו כן נערך שיח מקצועי בהשתתפות עובדי המחוז וחברי מועצה של המחוז. פעילות המחוז הענפה ממשיכה במלוא המרץ ואני מזמין אתכם ליטול חלק בפרויקטים החדשים הייחודיים שלנו - סירת המתנדבים וקהילת הנשים של המחוז. לפרטים אנו פנו למזכירות המחוז. נציגי ההוצאה לפועל ממשיכים להעניק ייעוץ והכוונה לחברי המחוז אשר זקוקים לסיוע. משוב החברים שפנו לעזרתם הוא חיובי ביותר ופעילותם נושאת הצלחה. חברים המעוניינים יתאמו מראש במזכירות המחוז. אנו שמחים על שיתוף הפעולה הנפלא עם תיאטרון קריית מוצקין המציע לחברים הצגות בוקר והצגות מופעים נוספים במחירים מיוחדים. אנו עומלים על קידום שיתופי פעולה עם תיאטראות נוספים במחוז. סבב ערבי שאלות ותשובות נמצא בשיאו. שמחתי לפגוש אתכם בנהריה, ביוקנעם ובחיפה, לבאר



צועדים איתך גם בבריאות ובסיעוד בטח שמבטח!

מבטח סימון סוכנות הביטוח של **ארגון נכי צה"ל**
דואגת לבטחון הרפואי שלך ושל בני משפחתך
ומעמידה לרשותך מגוון שירותים, פתרונות דיגיטליים וליווי אישי
לטובת מיצוי זכויותיך בביטוח הבריאות והסיעוד הקבוצתי:



ליווי של
עובדת סוציאלית
בתביעת סיעוד



מחיר אטרקטיבי



הגשת תביעה
און ליין



מוקד שירות
ייעודי



אפשרות לצרף
בני משפחה



הצהרת בריאות
מקוצרת



תהליך הצטרפות
דיגיטלי ובליווי נציג

כל הפרטים באתר היעודי
www.mvs.co.il/health/inz

מבטח סימון
חברה בת של מגדל

מידעון ארגון נכי צה"ל

מטה הארגון

שמואל ברקאי 49, ת"ד 39262 תל אביב-יפו 6139201 | www.inz.org.il | irgun@inz.org.il

י"ר הארגון עו"ד עידן קלימן | 03-6461601/2 | פקס 03-6421316 | sharonz@inz.org.il

מ"מ י"ר הארגון רפי כהן צמח | rafic@inz.org.il

מנהלת לשכת י"ר הארגון שרון בן לבן | 03-6461602 | sharonz@inz.org.il

מנהל אגף לוגיסטיקה ונכסים שמואל עמר | 03-6461616 | shmuelam@inz.org.il

מ"מ מנהל אגף כספים ר"ח שי בן בסט | 03-6461610 | shay@inz.org.il

מנהל אגף זכויות ורווחה אבנר גולן | 03-6461624 | avner@inz.org.il

מבקר פנים חיים סוכר | 03-6461609 | sofer@inz.org.il

אחראי אירוח משלחות חו"ל טוד היילום | 03-6461620 | delegation@inz.org.il

אחראית מועדון חבר צרכנות מור גרוסמן | 03-6461617 | morg@inz.org.il

רכזת ביטוח חיים וביטוח סיעודי אירית שניידר | 03-6461612 | irits@inz.org.il

רכזת הלוואות סטפני בן ניסן | 03-6461612 | stefani@inz.org.il

ביטוח סיעודי מבטח סיימון מידע ותביעות 050660-1-800 | הצטרפות והרחבה 201028-1-800

קרן נכי צה"ל ואגודת הידידים ישראל

מנהל קרן נכי צה"ל ד"ר משה שמא | 03-6461603 | shemma@inz.org.il

מנהלת אגודת הידידים בישראל לירון שגיא | 03-6461615 | liron@inz.org.il

מחוזות הארגון

מחוז תל אביב-יפו והמרכז

י"ר קובי יצחק | עוזרי י"ר עו"ד אלי סלם, עו"ד שרון שכנר-ביתן

שמואל ברקאי 49, תל אביב-יפו 6139201 | 03-5221286/7 | פקס 03-5225023

<https://m-ta.inz.org.il> | mehoztlv@beit-halochem.org.il

מחוז חיפה והצפון

י"ר איתי אלימלך | עוזרי י"ר זבולון יצחק, ענבר לייפר, אלינור בייזמן, מוריס אטיאס

דרך צרפת 101, חיפה 3108701 | 04-8146500 | פקס 04-8510838

<https://m-h.inz.org.il> | miri@inz.org.il

מחוז ירושלים

י"ר ורד יצחקי | עוזרי י"ר אהובה שביב, דני לייני | המליץ 7, ירושלים 9311607

02-5635625 | פקס 02-5636149 | mirag@inz.org.il | <https://m-j.inz.org.il>

מחוז שפלה

י"ר שלומי אסרף | עוזרי י"ר מירב עוז, דוד אלפרנ' | הרצל 182, רחובות 7626718

08-9466488 | פקס 08-9464915 | merav@inz.org.il | <https://m-r.inz.org.il>

מחוז באר שבע והנגב

י"ר שמעון מלול | עוזרת י"ר מאיה יעקב | שדרות בנ"צ כרמל 9, באר שבע 8410501

08-6230111 | פקס 08-6233554 | revitalb@inz.org.il | <https://m-bs.inz.org.il>

פעילות וקבלת קהל במשרדי המחוזות

ימים ראשון, שני, שלישי, חמישי 8:00 עד 16:00 | יום רביעי 8:00 עד 18:00

פגישות אישיות עם יושבי ראש המחוזות יש לתאם מראש

בתי הלוחם ובית קיי

בית הלוחם תל אביב

מנהל טל דנציגר | שמואל ברקאי 49, ת"ד 39262 תל אביב-יפו 6139201

03-6461646 | פקס 03-6416632 | מנהל הבית 03-6461630

<https://bh-tla.inz.org.il> | haverim@beit-halochem.org.il

בית הלוחם חיפה

מנהל ניסים חסין | דרך צרפת 101, ת"ד 8787, חיפה 3108701 | 04-8590859 | פקס 04-8590863

<https://bh-h.inz.org.il> | haverim@beit-halochem-h.org.il

בית הלוחם ירושלים

מנהל הרצל מורד | ירושלים 9695702 | 02-6750000 | פקס 02-6435662

<https://bh-j.inz.org.il> | haverim.bg@beit-halochem.org.il

בית הלוחם באר שבע

מנהל יובל כהן | שדרות בנ"צ כרמל 9, 632, באר שבע 8410501 | 08-6251102 | פקס 08-6345430

<https://bh-bs.inz.org.il> | bhbs@inz.org.il

בית קיי

מנהל ניסים חסין | קיי אברהם 11, נהריה 22448 | 04-9959800 | פקס 04-9922730

<https://b-k.inz.org.il> | yaeld@inz.org.il

זכור אותם הלכו לעולמם

מחוז תל אביב-יפו והמרכז

אבן שהם ניסים | אוהנה גבי | אינס משה | באר עמוס | בוקשפן אלדד | בירנברג אלימלך | בקל ברוך | גבעולי שאול | גולדברג שמואל | גל אהרן | גרבי סאסי | דניאלי אורי | דרשן אליעזר | זלאטי ראובן | חדד חיים | חרלפ אברהם | טייגמן יצחק | יצחק אברהם | כדיר אבנר | כהן יוסף | כהן עזרא | לוטרשטיין שמואל | לוי אברהם | מאור אבי | מויאל מאיר | מוסקטו ראובן | מזלטוב שמואל | מרי דמרי יואל | סולם פרץ | סופרי אמיר | סעדי זכריה | עוזרי יוסף | פסטרנק מנדל | פרוימן יעקב | פרלינג אלכס | ציוני שלמה | צקלג מאיר | קדוש יהושע | קליש יהושע | שגיא עודד | שליפר ראובן | שלמן אורב | שמיר צבי | שמש כדורי | שער מאיר | שפירא אבישי | שפירא עמוס

מחוז חיפה והצפון

אופיר נפתלי | אלפסי מרדכי | דניאל מרדכי | כהן אברהם | מולא נגיב | מזרחי חיים | נחום נסים | סגל יוסף | קדוש אברהם | שביב דוד | שכתר אילן

מחוז באר שבע

אוחנני יוסף | אינוסא אוסקר | אלהמיטל סלאם | ארביב יעקב | חלבי לירן | ילז יצחק | מלכה מרדכי | טביק אריה | שלמה פישר | קולר ירון | שרעבי יצחק

מחוז שפלה

אריאל יעקב | בן דרור יצחק | בנילי אברהם | בר בצלאל | גואטה אברהם | וישנעסקי יעקב | זינטי יעקב | ירון חיים | מנדלבאום אריה | סבני נפתלי | סעדון יהודה | עודי יפת | עזרן יעקב | עטואר אבינעם | פזרקר אפרים | פימה יוסף | פנחס שמעון | צור אבנר | קלאוס רפאל | קרן דוד | רדיע ינון | רומנו רן | שטרולי טוביה

מחוז ירושלים

אלון דוד | אליהו אברהם | בנבויץ גדעון | מדואל שאול | מזרחי שלמה | מילר יהודה | ממן דוד | נחמיאס אילנה | צח דוד | שחר מרדכי

יהי זכרם ברוך

פנייה ישירה בוואטסאפ לארגון



משרדי מחוזות

מחוז	מספר
תל אביב-יפו והמרכז	052-7738793
חיפה והצפון	052-3086656
באר שבע והנגב	052-6927039
שפלה	052-7745204
ירושלים	052-5289297
בתי הלוחם ובית קיי	
תל אביב	מזכירות הבית 052-8666851 הידורתרפיה 052-6069105 פיזיותרפיה 052-2798059 מכונים אלטרנטיביים 052-3392611
חיפה	הידורתרפיה 052-7477003 פיזיותרפיה 052-2529768 תרבות 053-3651571 ספורט 053-3651561 חברים 054-9055621
באר שבע	חברים 052-2967283
ירושלים	הידורתרפיה 052-7815558 פיזיותרפיה 052-4221914 תרבות 054-2550011 ספורט 052-4075244 חברים 052-4014469
בית קיי	הידורתרפיה ופיזיותרפיה 052-2948920

"הייתי בטוח שגם השימוש במשאף ימסטל אותי, כמו בעישון. אבל זה לא קרה"

SyqeAir 92% ממטופלי שיפור מעידים על שיפור באיכות החיים¹

מקסימום הפחתה בעוצמת הכאב במינימום תופעות לוואי

המקרה של חיים עומד בקנה אחד עם ממצאי מחקר חדש, שאסף נתונים ועדויות של מטופלי משאף SyqeAir במטרה לבדוק את יעילות ובטיחות הטיפול בעזרת המשאף לטווח ארוך. פחות מ-4% ממשתתפי המחקר דיווחו על שיעור נמוך בהרבה של תופעות לוואי, לרבות תופעות לוואי פסיכואקטיביות חמורות לאחר תקופת התאמת המינון. זאת בהשוואה לצורות המתן האחרות: עישון, אידוי ושמן אשר במחקר אחר בו דיווחו 30% מהם על תופעות לוואי גם אחרי שנה². בנוסף, המטופלים העידו כי השימוש במשאף מקצר בחצי את משך ההירדמות ומשפר את איכות השינה³.

הפחתה בעוצמת הכאב שמתחילה בתוך 5 דקות

- מינון יומי נמוך פי 79 של THC¹ בהשוואה לתכשירי קנאביס רפואי עתירי THC³
- ללא חשיפה לנזקי עישון
- תפועול קל: בלחיצת כפתור, בלי להתעסק עם תפוחות
- שימוש דיסקרטי, בכל מקום
- ליווי אחות מוסמכת

משאף SyqeAir במינון מלא של משרד הביטחון

חיים הוא אחד מעשרות מטופלי ומטופלות כוחות הביטחון שמקבלים החרז כספי מלא עבור רכישת משאף SyqeAir ומחסניות הקנבים לטיפול החודשי. הסבסוד ניתן לנשות ואנשי צה"ל וכוחות הביטחון שנכותם מוכרת ע"י משרד הביטחון לטיפול בקנבים רפואי. במסגרת רפורמת "פש אחת", אגף השיקום זם התקשרות עם רופאי אמון מורשים על ידי היק"ר, למתן רישיונות לנכי צה"ל המאושרים לרישיון לקנאביס רפואי. רפורמה המשפרת את השירות לנכי צה"ל בעניין זה.

לפרטים נוספים מנציגי סאיקי:

חייגו 2064*

למידע מקיף על המשאף, צפייה בוובינרים וכתבות של מטופלי משהב"ט נוספים:

syqe.com/mod



משאף SyqeAir ומחסנית

חיים מספר שהיום החיים שלו לא סובבים סביב הקנבים. השימוש הקבוע במשאף SyqeAir מפחית במידת מה את עוצמת הכאב ומוריד את סף החרדות באופן שמאפשר לו התנהלות חברתית בהתאם לגבולות. הוא משתמש במשאף SyqeAir פעמיים ביום: בבוקר ובערב ובזכות ההשפעה העקבית הוא יודע לנהל את השגרה שלו באופן קבוע: ארבע פעמים בשבוע הוא הולך למועדון ופעמיים לפיזיותרפיה. בנוסף, חיים מתנדב בעמותה שמסייעת לקשישים, בתור גזר ואב קהילה. הוא מגיע אליהם הביתה לבקר, להתקין לחצן מצוקה ולבצע תיקונים קלים בבית. משימות שהוא יכול לבצע גם אחרי שאיפה.

"אני יודע כמה חומר פעיל נכנס לי לגוף ואיזו השפעה תהיה עליי"

"לפני המשאף של סאיקי, במעט הזמן שהצלחתי לישון, היו לי סיוטים. בעקבות השימוש במשאף SyqeAir הם פחתו משמעותית. אני יודע כמה חומר פעיל נכנס לי לגוף ואיזו השפעה תהיה עליי. אני יותר מרוכז, לא מתנהל כמו זומבי כל הזמן. גם החרדות פחתו והיום אני מצליח להתנהל חברתית."

חיים (השם האמיתי שמור במערכת) היה חייל בן 19 כאשר השתתף בטורניר כדורגל בבסיס חיל האוויר שבו שירת, ונפגע באופן קשה ע"י שחקן אחר על המגרש. הסחוס בברך שמאל נקרע וחיים עבר ניתוח להוצאת הסחוס מהברך. עם השנים נשחקו העצמות וחיים סבל מכאבים חמורים ומנפחות ברגל שהגבילו אותו מאוד. לפני 6 שנים הוא נותח בשנית ורק לאחר שהחל שוב לסבול מכאבי תופת התברר שבמהלך הניתוח קרתה טעות.

"מאז הניתוח, אני סובל מכאבים ומבעיות נפשיות. הדבר הכי קשה לי במצבי הוא שהפסקתי לעבוד" אומר לנו חיים, "הייתי מורה בבי"ס למכונאות רכב ואחרי הניתוח הרגשתי פחד לעמוד מול הכיתה. הייתי נכנס לחרדות רק מלחשוב על זה. איבדתי את הביטחון, פחדתי מהכול, בלילות הייתי מביט בשעון בשעות המתחלפות ולא מצליח להירדם. ככה במשך שנים, הייתי עייף - זומבי שלא מתפקד, עם חרדות חברתיות."

שמן קנבים לא עמד בציפיות וחוסר הדיוק הפריע להתנהלות היומית

במהלך השנים, לאחר שטיפולים ותרופות שנטל להפחתת הכאבים לא כל כך הועילו, הציע לו הרופא לנסות קנבים רפואי. "אני איש חינוך והיה לי אנטי לקנבים, חששתי שמדובר בסמים. לקח לי שנים להיגמל מסיגריות ופחדתי לחזור לעשן, לכן ביקשתי מהרופא טיפות שמן." מציין שמן קנבים לא עמד בצרכים ובציפיות של חיים. האפקט של השמן לא היה קבוע, תופעות הלוואי שחוה וחוסר הדיוק בטיפול הפריעו לו מאוד לנהל איזושהי שגרה. ולפני שנתיים וחצי, ממש בתחילת הקורונה, הציע לו הרופא לעבור למשאף SyqeAir והצעה זו שינתה את חייו.

"בזכות המשאף של סאיקי אני יותר מרוכז, לא מתנהל כמו זומבי כל הזמן וגם החרדות פחתו"

חיים התחיל את הטיפול בקנבים רפואי באמצעות משאף SyqeAir ללא ציפיות. "בגלל הדעות הקדומות שהיו לי על קנבים הייתי בטוח שגם השימוש במשאף ימסטל אותי, כמו בעישון. אבל זה לא קרה. ויום אחד נפל לי האסימון: כבר תקופה שאני ישן בלילות כמה שעות ברצף - משהו שלא חוויתי שנים! גם השימוש בכדורי שינה ירד." הטיפול באמצעות המשאף מקצר את משך ההירדמות. חיים מנצל את היתרון הזה גם לתנומה קצרה במהלך היום.

בהתאם להתוויות המאושרות ע"י משרד הבריאות. השימוש במשאף מותנה בהמלצת רופא וברישיון לשימוש לקנאביס רפואי של משרד הבריאות, בהתאם לדרישות הדין. נבדק מחקרית. אין באמור משום המלצה רפואית.

[1] Aviram J et al. PAIN Reports: May/June 2022 - Volume 7 - Issue 3 - p e1011 ממשתתפי המחקר.

[2] Aviram, J., Pud, D., Gershoni, T., Schiff-Keren, B., Ogintz, M., Vulfsons, S., ... & Eisenberg, E. (2021). Medical cannabis treatment for chronic pain: outcomes and prediction of response. European Journal of Pain, 25(2), 359-374.

[3] Aviram, J., Lewitus, G. M., Pud, D., Procaccia, S., Berman, P., Yellin, B., ... & Meiri, D. (2021). Specific phytocannabinoid compositions are associated with analgesic response and adverse effects in chronic pain patients treated with medical cannabis. Pharmacological Research, 169, 105651.

[4] Data on file

על שלושה גלגלים

רשמים ממסע אופניים ציורי במחוז אלזס שבצרפת



לאחר שנתיים של קורונה, יצאה משלחת של 16 נכי צה"ל קשים לצרפת לטיול אופניים בארגון קרן נכי צה"ל. המשתתפים רכבו בכבישי של מחוז אלזס על אופני ידיים מותאמים, והתפעלו מאתרי התיירות באזור: ממולוז ועד קולמה, דרך ריקוויר ושטרסבורג. זיכרונות נעימים סיפקו המוזיאון האקולוגי של אלזס, מוזיאון המכונות שלומף והעיירות הצעירות שבהן ביקרו. גם המטעמים המקומיים כמו כרוב כבוש, פלם, פיקלפלייש, בירה אלזס ויין פינו נואר המפורסם שימחו את הלב. הטיול העניק לכולם תחושת חופש וחיבור חיוני לשמחת החיים. את הפרויקט ארגן המתנדב הוותיק סמי דרייפוס בסיועם של יהודה כהן ובנימין סעדיה, נכי צה"ל וחברים בבית הלוחם תל אביב. המסע התאפשר הודות לעזרתם של מתנדבים מהערים מולוז, נאנט, פריז ותל אביב ותורמים נדיבים. צילום: קרן נכי צה"ל







ארבעים שנה ארבעים קילומטר

מלחמת לבנון הראשונה הייתה אמורה להיות המלחמה
הכי מתוכננת בתולדות צה"ל. בסוף גמרנו בהסתבכות
של כמעט שני עשורים ועוד אלפיים פצועים בארגון
נכי צה"ל. סיפורה של מלחמה שעירבה אסטרטגיות
כושלות והמון פוליטיקה

מאת גדעון מיטשניק | תצלומים באדיבות המחלקה להיסטוריה בצה"ל

ההסתבכות

ב-6 ביוני 1982 החלה ההסתבכות שלנו בלבנון. מה שהחל כמבצע צבאי מוגבל הפך לשהייה של 18 שנה בלבנון עם כמה שלבי ביניים של נסיגה מחלק מהאזורים והתבססות רצועת הביטחון מ-1985 עד לנסיגה במאי 2000. המלחמה, יעדיה, מהלכיה, והמחיר הכבד לוו במחאה ציבורית ובביקורת חריפה על הקברניטים ועל צה"ל שנמשכו לאורך שנים וגרמו לשסע בחברה הישראלית.

לפתיחת המלחמה קדמו כמה סבבי לחימה וכמעט מלחמה בין ישראל לאש"ף, הארגון לשחרור פלסטין. לאחר כל ירי של קטיושות על יישובי הצפון, הגיב צה"ל בהפגזות של יעדי אש"ף. אחד העימותים הבולטים היה ביולי 1981, כשנה לפני המלחמה, בסבב לחימה שנמשך כשבועיים. רבים מתושבי קריית שמונה נטשו אז את העיר והסבב הסתיים בהפסקת אש בין ישראל ללבנון,





והפקודות כבר ניתנו, הכוחות היו ערוכים וברגע האחרון עוצרים. כך קרה חמש פעמים, מינואר עד מאי 1982. ד"ר גולן מונה כמה סיבות לעיכוב היציאה למלחמה: "חשש שהציבור הישראלי לא מוכן לעוד מלחמה, חששות עד כדי אימה מהכוחות הסוריים, ורצון לקבל אור ירוק ולגיטימציה מארצות הברית. רק בחודש מאי אריק שרון חוזר מביקור בוויינגטון ומדווח שהוא קיבל אישור ליציאה למלחמה". עם זאת, למרות הזמן הרב שהיה להיערכות ולהכנות, ד"ר גולן קובע כי "לפי מבחן התוצאה, נראה שצה"ל לא היה מוכן באמת למלחמה". בשטח היו פערים ניכרים בין התוכניות לביצוע, כמה מהשלבים לקחו הרבה יותר זמן והתגלו כשלים במגוון תחומים, בהם בעיות פיקוד ושליטה, כשלים מודיעיניים, מטוסי חיל האוויר שהפציצו את כוחותינו, קשיי תנועה לאורך הצירים ועוד.

הגובר מול האחיזה שקנו הפלסטינים בלבנון וההתמודדות עם פעולות טרור רבות שיצאו משטח לבנון. המגמה החריפה בשנת 1975 לאחר שבלבנון פרצה מלחמת אזרחים והמצב הקשה על ממשלת לבנון לרסן את המחבלים הפלסטינים. אלוף משנה במילואים, ד"ר שמעון גולן, חוקר ותיק ובכיר במחלקה להיסטוריה של צה"ל, חקר את תהליך קבלת ההחלטות במלחמה במשך שנים רבות. גולן שירת במשך חמישים שנה במחלקת ההיסטוריה של צה"ל. מחקרו החל בשנת 1983 והתפרסם בספר "שלי"ג בלבנון - קבלת ההחלטות בפיקוד העליון במלחמת שלום הגליל" שיצא לאור ב-2017, במלאת 35 שנה למלחמה. "זאת הייתה אמורה להיות המלחמה שצה"ל היה הכי מוכן אליה", מעיד גולן, "בעיקר לנוכח העובדה שבחצי השנה שלפניה צה"ל עמד לצאת למלחמה כמה פעמים. ההנחיות

ולמעשה עם אש"ף, בתיווך אמריקאי. אולם ההסדר לא החזיק לאורך זמן, בעיקר משום שישראל ואש"ף פירשו אותו באופן שונה. בעוד שאש"ף טען שהפסקת האש חלה אך ורק על גבול לבנון-ישראל, ישראל דרשה הפסקה כוללת של פעילות חבלנית עוינת. כתוצאה, כל פעולת טרור של אש"ף הייתה מבחינת ישראל מניע להגיב נגד אש"ף בלבנון. רק בחצי השנה שלפני המלחמה היו חמישה מקרים שבהם ישראל כמעט ויצאה למבצע נרחב בלבנון.

המלחמה המתוכננת ביותר

מלחמת לבנון הראשונה הייתה אמורה להיות המלחמה המתוכננת ביותר בתולדות צה"ל. במשך כשנה וחצי לפחות לפני המלחמה שקדו בצה"ל על תוכנית אורנים הגדולה והקטנה ועל הכנות מודיעיניות ואופרטיביות. הרקע לפעולות היה האתגר



7 ביוני 1982. סג"מ תמיר מסר (משמאל) משוחח על הקרב במחבלים על הבוקור, עם ראש הממשלה, מנחם בגין (מימין) ושר הביטחון, אריאל שרון (במרכז). צילום: דובר צה"ל, לשכת העיתונות הממשלתית

אל מול כוחות סדירים

תא"ל במילואים, ד"ר יגאל אייל, רמ"ח היסטוריה לשעבר, מציין כי "מלחמת של"ג הייתה המלחמה האחרונה שבה ניהל צה"ל מערכה רחבת היקף מול כוחות צבא סדירים ולמעשה מול שני כוחות אויב: ארגוני הטרור הפלסטינים וצבא סוריה". צבא לבנון לא נטל חלק במערכה. גם אם המלחמה החלה כמבצע צבאי מוגבל לארבעים קילומטר, שזכה לתמיכה רחבה בציבור ובמערכת הפוליטית, המטרות הצבאיות השתנו והיעדים התרחבו תוך כדי לחימה. המטרה האחרונה של המבצע, גירוש אש"ף מלבנון, הושגה לאחר המצור על ביירות באמצע ספטמבר 1982. אולם צה"ל יצא מביירות והמשיך לשהות בלבנון.

ד"ר אייל מציין כי "ישראל הסתבכה בהדרגה בבעיות הפנים לבנוניות, בה בשעה שגורמים לבנוניים, דוגמת חיזבאללה ואמל, פתחו בפעולות טרור וגרילה נגד צה"ל". ברקע היו כל הזמן לחצים בינלאומיים, בעיקר מצד ארצות הברית.

מי ניהל את המלחמה

רבות דובר בשאלה האם אריק שרון הונה את מנחם בגין. הסוגייה לוותה במחאה ציבורית רחבה שנמשכה לאורך שנים וכללה האשמות חריפות כלפי שר הביטחון, שרון, והרמטכ"ל רפאל איתן, שהטעו את ראש הממשלה, מנחם בגין, ואת הממשלה כולה, והובילו את ישראל לשקוע בביצה הלבנונית. האמת ההיסטורית, כדרך של אמיתות היסטוריות, מספרת סיפורים שונים עד מאוד. ד"ר יגאל קיפניס, בספרו החדש "1982:

פעולה צבאי עם הפלנגות הנוצריות. בהדרגה הגביר צה"ל את מנופי ההשפעה מול גורמי אש"ף וסוריה בביירות, כדי לממש את מטרת סילוקם. המצור על מערב ביירות גרם לערפאת להסכים, ב-12 באוגוסט 1982, להוציא את אש"ף מביירות. עד 31 באוגוסט הושלם פינוי המחבלים.

ב-23 באוגוסט נבחר בשיר ג'ומאייל כנשיא לבנון ועתיד היה להיכנס לתפקידו ב-23 בספטמבר. נראה היה שהתוכנית הישראלית עומדת להתממש. אלא שב-14 בספטמבר נרצח ג'ומאייל. שר הביטחון מנחה שבעקבות הרצח צריך להיכנס לביירות. את מחנות הפליטים הוא מגדיר כמחנות מחבלים וגם הכוח הסורי יצא מביירות. משום שלא רוצים שצה"ל ייכנס למחנות, מנסים ללחוץ על ממשלת לבנון שצבא לבנון ייכנס. אלא שהדבר אינו מתרחש. צה"ל מרכז כוחות במערב ביירות כדי למנוע מהמצב שאליו נקלעה לבנון להפוך לשפיכות דמים. גולן מצטט את ראש אמ"ן, אלוף יהושע שגיא, שאומר בשלב הזה כנביא זעם: "כשירצחו את הילדים, האחריות תהיה עלינו".

ודווקא אז מאפשרת ישראל את כניסת הפלנגות למחנות הפליטים הפלסטינים בסברה ושתילה. גולן מעיד שההחלטה מתקבלת למעשה ללא כל דיון עמוק וגם כאן שר הביטחון שרון הוא הדומיננטי. בין 16 ל-18 בספטמבר 1982 טובחים אנשי הפלנגות מאות מתושבי המחנות. זאת הייתה נקודת מפנה שהטתה את הכף נגד הממשלה וצה"ל ובשילוב הלחץ הבינלאומי אילצה את ממשלת ישראל להחליט להוציא את כוחות צה"ל מביירות. ←

לבנון, הדרך למלחמה", מציג תזה שלפיה בגין, שרון ורפאל איתן היו שלישייה. לא רק שבגין לא היה קורבן להונאה, אלא שמטרות המלחמה גובשו על דעתו וכל שינוי היה בידיעתו. לד"ר קיפניס יש עדים רבים, כמו מי שהיה אז מפקד חיל האוויר, אלוף במילואים דוד עברי, וקצינים בכירים נוספים, וגם מסמכים להוכחת דבריו.

ד"ר שמעון גולן, בספרו "של"ג בלבנון", מציג תזה הפוכה, ומתאר את עומק מעורבותו של שרון במהלכים צבאיים ואת הטענה ששרון מנע מחברי הממשלה להשפיע על קבלת ההחלטות. גולן מתאר את ההחלטה לפתוח במלחמה: "מתכנסת הממשלה ומחליטים להפציץ מטרות מחבלים. אריק שרון נמצא בביקור ברומניה. יוצאים מתוך נקודת הנחה שאש"ף יגיב ואז ניתן יהיה לפתוח במלחמה. בגין מסכים את הישיבה ביום שישי, שתתקיים ישיבה במוצ"ש ואז תתקבל ההחלטה. בישיבה מציגים ארבעים קילומטר מעבר לטווח הקטיושות. ביירות מחוץ לתוכנית". למחרת בבוקר מציגים מפקדי האוגדות לשר הביטחון את התוכנית. מעיד גולן: "שר הביטחון מדגיש שצריך לעשות כל מאמץ כדי להימנע מלחימה בסורים. כבר אז הוא אומר למפקדים שהמלחמה לא תסתיים בארבעים קילומטר". בגין, לעומת זאת, מרים טלפון ביום הראשון לעליזה וליחיאל קדישאי ואומר שמחר המפעל יסתיים.

רצח ולאחריו טבח

המלחמה החלה ב-6 ביוני 1982. תוך תקופה קצרה, ובניגוד להכרזות בנוגע לארבעים קילומטר, הגיע צה"ל לביירות והחל שיתוף

בית המשפט חייב את הוועדה לשוב ולדון בהחלטתה לגבי הנכות בברך שמאל, לאחר שקבע כי "אין חולק שלט" יש קרע בברך שמאל". עו"ד סבן אמר בתגובה להחלטת בית המשפט, כי "לצערנו הרב לעתים החלטת הוועדות הרפואיות תלויות במזל של הנכה איזה רופא יושב בוועדה. בית המשפט המחוזי בתל אביב קיבל את עמדתו שצריכה להיות אחידות בהחלטות מבלי להפלות בין הנכים ולכן החזיר לוועדה שתשקול מחדש את החלטתה לאור ועדות אחרות שמצאו קשר בין נכות בברך אחת לנכות שעלולה להתפתח בברך השנייה".

נכות על ברך ימין, אבל לא על ברך שמאל:

"החלטות הוועדות לפי הרופא, זה תלוי במזל" ט' הוכר על ידי משרד הביטחון כנכה בגלל פגיעה בברך ימין עקב שירותו במשטרה. לאחרונה החל לסבול מבעיות גם בברך שמאל, שנפגעה מהעומס הרב שהוטל עליה. ועדה רפואית החליטה שלא להעניק לו אחוזי נכות נוספים למרות ההחמרה במצבו. בית המשפט חייב את המשרד לבחון מחדש את ההחלטה.

בראש הוועדה עמד האורתופד הראשי של צה"ל, פרופ' אהרון פיינסטון, שהוא גם ראש ועדה רפואית במשרד הביטחון. השופטת חדוה וינבאום וולצקי אמרה כי "הוועדות מוכרחות לשמור על אחידות שכן לא יעלה על הדעת שקביעות שלהן יהיו תלויות בהרכב הוועדה".

לגבי החלטת הוועדה שלא להכיר בנכות בברך שמאל, אמרה השופטת: "לא ברור כיצד על ברך ימין הכירה הוועדה בנכות בשיעור משמעותי ועל ברך שמאל כלל לא הכירה בנכות".

סניף ראשי והשלוחות

תל אביב דרך מנחם בגין 150, מגדל We ת"א

ירושלים רח' בית"ר 2 קומה 1

ראש פינה בית אבנית (ליד משטרת ראש פינה)

באר שבע רח' הרצל 18 העיר העתיקה

טל' 03-5221444 | פקס 03-5220033

elisabanlaw@gmail.com

elisaban-law.co.il

35 שנות ניסיון | יעוץ ראשוני חינם | התמחות בייצוג נכי צה"ל ואנשי כוחות הבטחון

פורת שירותי רפואה

טיפול מתקדם, בטוח ומדויק בכאבי גב

• הזרקות תחת שיקוף • טיפול בגלי רדיו • חסימה והפחתת כאב בעמוד השדרה



ספק מורשה של משהב"ט

הטיפול לזכאים במימון מלא

של אגף השיקום.

זמינות תורים גבוהה

רופאים בכירים מהטובים בארץ

יחס אישי באווירה משפחתית

כתובתינו: הנופר 2 רעננה

(בית מנצור קומה 6, חניה תת

קרקעית, המרפאה נגישה לנכים)

התקשרו: **073-3742333**

www.porat-med.co.il

איני יכול עוד

כוחות צה"ל נפרסו בדרום לבנון וכאן מתחילים שלושת פרקי הביניים הבאים בתולדותיה של המלחמה. מאוקטובר 1982 עד ספטמבר 1983 ישראל שווה בלבנון, עד הנסיגה מהרי השוף. מספטמבר 1983 עד יוני 1985 כוחות צה"ל שוהים עד קו האוואלי. ומיוני 1985 עד 24 במאי 2000, יום הנסיגה החד צדדית של צה"ל מלבנון.

השלבים היו כרוכים בהתמודדות עם כוחות שונים בלבנון ובייחוד עם חיזבאללה שהוקם בעקבות שלום הגליל והיה לאיום עיקרי. בו בזמן קמה בארץ תנועת מחאה רחבה וארגונים כמו ארבע אימהות הובילו מאבק ציבורי ליציאה מלבנון.

בהקשר הפוליטי והלאומי גרמה המלחמה לתוצאה נוספת. 28 באוגוסט 1983 הכריז ראש הממשלה, מנחם בגין, על התפטרותו במילים שנכנסו לדפי ההיסטוריה. "איני יכול עוד", אמר, וזמן קצר לאחר מכן פרש מראשות הממשלה.



1982. מנחם בגין מבקר את נכי צה"ל. צילום: ארכיון הארגון, לע"מ

מה לא למדנו מלבנון הראשונה

אל"מ מיכלסון מעיד: "לאחר מלחמת שלום הגליל נעשה מאמץ מקיף ויסודי, בהובלת הרמטכ"ל רפאל איתן, כדי למצות את מירב הלקחים. אולם העבודה נעשתה בחיפזון מבלי שאפשר היה לאסוף את העובדות באופן סדור, לנתח אותן, לגבש מסקנות ולהפיק לקחים".

הוא מסביר מדוע: "שיטת העבודה הייתה שכל חיל וזרוע יפיקו לקחים בתוכם וכך אפשר היה לכל היותר להפיק לקחים טכניים כמו 'יש להחליף את הגלגלים במזל"טים'. נוסף על כך, הוקמו כ-12 ועדות נושאות לבחינת סוגיות נבחרות: לוחמת לילה, שת"פ קרקע אוויר, ירי כוחותינו על כוחותינו, מודיעין השדה וכדומה. אך גם כאן היו ליקויים רבים".

לועדות החקירה נקבע לויז' של כמה חודשים שבהם היו צריכות להשלים את עבודתן. על אף שגבו עדויות רבות, לא הצליחו לחקור את הסוגיות לעומק. בממצאים היו טעויות עובדתיות, למשל, שטנק המרכבה הוכיח את עליונותו על פני טנק T-72 הסורי בשעה שעובדתית לא היה אף מפגש ביניהם. כמו כן הופקו לקחים מוטעים, כמו הטענה שלא התנהלה לוחמת לילה עקב מחסור באמצעים, ולא זאת הייתה הבעיה.

בחלוף כמה שנים מהמלחמה החלה מחלקת היסטוריה להשלים את המחקרים הטקטיים, האופרטיביים והאסטרטגיים על מלחמת שלום הגליל, והשלימה את האיסוף ב-1992. רק אז הונח מסד נתונים מספק לצורך הפקת לקחי אמת מהמלחמה. ●

על בסיס לקחים אלו, מעיד מיכלסון, פעל צה"ל בין 1974 ל-1982 במאמץ אינטנסיבי של יישום הלקחים. הצבא הסדיר הוכפל. הוקם בסיס אימונים ליחידות שדה בצאלים ששיפר בצורה מהותית את הקרב המשולב של החילות המסתערים, דבר הניכר באופן התקדמות הכוחות בצירים ההרריים בלבנון. חיל האוויר נכנס לתהליך ממוקד של פתרון בעיית ההתמודדות עם מערכי הנ"מ רוויי הטיילים. התוצאה הייתה ההישג יוצא הדופן של מבצע ערצב 19, ביום הרביעי למלחמת לבנון הראשונה, שבו חוסל מערך טילי קרקע אוויר הסורי בבקעת הלבנון והושגה עליונות אווירית ישראלית מוחלטת. ישראל השמידה 17 סוללות טילים סוריות והפילה 82 מטוסי קרב בתוך 24 שעות, ללא אבדות לכוחותינו.

אך מיכלסון טוען כי הישגים אלו לא תורגמו לתרומה משמעותית למערכה היבשתית. במלחמת לבנון היו לחיל האוויר תקלות רבות של תקיפת כוחותינו. האירועים גבו הרוגים רבים והעיבו על ההישג העיקרי באוויר. נוסף על כך, קובע מיכלסון כי "עבודת המטה והפיקוד והשליטה במלחמה זו לא היו ברמה גבוהה מזו שבמלחמת יום הכיפורים. אחת התוצאות המצערות של העניין בא לידי ביטוי באי לחימה בלילה ויותר חמור מכך, בהיעדר המשכיות ורציפות הפעולה, עובדה שאפשרה תדירות לסוריה להיערך מחדש ופגמה קשות במילוי המשימות".

לטענתו, מודיעין השדה כשל גם במלחמה זו, ומרבית הכוחות הלוחמים חוו הפתעות אופרטיביות וטקטיות. כך היה הדבר עם אוגדה 162 בעין זחלתה, עם אוגדה 96 בכפר סיל, עם אוגדות 90 ו-880 בסולטן יעקוב ועוד.

מה לא למדנו מיום כיפור

מלחמת שלום הגליל הייתה המלחמה הראשונה לאחר מלחמת יום הכיפורים. ד"ר בני מיכלסון, אלוף משנה במילואים, לשעבר רמ"ח היסטוריה וכיום יו"ר העמותה להיסטוריה צבאית, מתאר שישה לקחים עיקריים שאפשר היה להפיק ברמה הכלל צה"לית ממלחמת יום כיפור: הצבא הסדיר קטן מדי להתמודדות מול האויב, במיוחד בפרוץ הלחימה; למערכי הנ"מ של האויב, יש עליונות בהתמודדות מול חיל האוויר שלנו; עבודת המטה והפיקוד והשליטה ברמות הבכירות לקויה בחסר; הקרב המשולב הבין חילי והבין זרועי לקוי ביותר; מודיעין השדה לא קיים בשעת קרב; השליטה במערכי המנהלה והתחזוקה בעייתית ונוצרים פקקים לוגיסטיים בתנועה לחזית.



הטבה לחברי
ארגון נכי צה"ל

אבסולוט
יועצים
חברה ארצית להחזרי מס!

חברי ארגון נכי צה"ל היקרים, מגיע לכם הרבה כסף ממס-הכנסה!

אנו, אבסולוט יועצים בע"מ, מתמחים מזה למעלה מעשור בהשגת החזרים גבוהים ככל שניתן ממס-הכנסה וביטוח לאומי. ההחזרים הגבוהים ללקוחותינו מתקבלים לאחר בדיקה מעמיקה ומקיפה על-ידי רואה חשבון צמוד, הכוללת בין היתר:

1. בדיקת זכאות להחזרי מס-הכנסה לחברי הארגון ולבני/ות זוגם (גמלאים/שכירים/לא עובדים/עצמאים).
2. בדיקת הפעילות בניירות ערך סחירים ואפשרות קיזוז הפסדים מול רווחים בשנים הבאות. בדיקת שומות מס שבח ששולם ואפשרות פריסת המס/קיזוז מהפסדים מניירות ערך.
3. בדיקת זכאות להחזר תשלומי ביטוח לאומי במצבים הבאים: גמלאי ושכיר, גמלאי ועצמאי, בעלי הכנסות מעל המקסימום החייב בדמי ביטוח לאומי.
4. בדיקה ותיקון שומות מס-הכנסה לחברי הארגון אשר פנו למס-הכנסה בעבר או מידי שנה.
5. בדיקה ובצוע החזרים בגין מיסוי עודף של הפקדות מעביד לקופות גמל וקרנות השתלמות.

מנסיוננו העבודה בתחום החזרי מס-הכנסה הנה רבה. חברי ארגון רבים אינם מודעים לזכויותיהם המסתכמות, במקרים רבים, בהחזרי מס בגובה אלפי ועשרות אלפי שקלים לחבר. בשיחת טלפון בליווי רואה החשבון שלנו, תוכלו לקבל מושג באשר לסיכוי להחזרים בגובה ההחזרים המשוער.

לידיעתכם:

אנו מלווים את התהליך עד אשר תקבלו את החזרי המס ישירות לחשבונכם בבנק.
במידה ולא תהיו זכאים להחזרים, לא תחוייבו בתשלום כלשהוא.

לתשומת לבכם: החזר מס שלא יידרש במועד, לא יוחזר!

סודיות ושירות מקצועי מובטחים!

ליצירת קשר: טלפון: 1700-700-567 ימים א'-ה' 08:00-18:00 | או דרך אתר האינטרנט שלנו: www.backtax.co.il

באבידור מתאימים לך את מותגי ההנעלה המובילים לקיץ!

לבריכה • לים • למקלחת ולמלתחה



זוג שני ב-30% הנחה (לא כולל הגבהה).

avidor
מדריכים אבידורים ונעלי נוחות
SINCE 1939

לתאום תור חיג
***8343**

מותגים איכותיים בהתאמה אישית למבנה כף הרגל שלך

BIRKENSTOCK

Finn
Comfort
Made in Germany

asics ECCO REEF

14 סניפים בפריסה ארצית.



בפעם השנייה התקיימו
בבית הלוחם תל אביב משחקי
הווטרינים, מפגש ספורטיבי מרגש
בין כצועי מלחמה בריטים לבין
נכי ונכות צה"ל

מאת סופי בשן | צילום PROMO CREATIVE CONTENT

אלופים של החיים



ליאו דוקרטי, השור לענייני וטרנים במשרד ההגנה הבריטי



משלחת של 160 וטרנים, פצועי ופצועות מלחמה בריטים ועימם בני משפחה, הגיעה ארצה להשתתף זו הפעם השנייה במשחקי הווטרנים שלצידם התקיימה ועידת המומחים 2022. את הפרויקט יוזמת אגודת הידידים של ארגון נכי צה"ל בבריטניה, Beit Halochem UK, ומנהלת קרן נכי צה"ל. והאורחים מגיעים לישראל למסע היכרות מקרוב ועם נכי צה"ל ובתי הלוחם.

המשחקים החלו ב-29 במאי. במשך שלושה ימים התקיימו תחרויות בבית הלוחם תל אביב מדי יום בין תשע בבוקר ל-12 בצהריים בין הווטרנים הבריטים לבין נכי צה"ל מארבעת בתי הלוחם. המשתתפים התחרו בשלושה ענפים: שחייה, ירי, ותחרות כוח שהיא סוג של קרוס פיט. בשעות אחר הצהריים נסעו האורחים לסטורים ברחבי הארץ. עוד התקיימו סדנאות אימון כדורגל לילדי הווטרנים מבריטניה ולילדי נכי צה"ל. את הסדנאות העבירו מאמני כדורגל כמו שלמה שרף ועידן שום, ממועדון הפועל כפר סבא, לצד שחקני עבר בנבחרת ישראל. לצד המשחקים נפתחה ועידת אקדמאים מומחים בתחום הפוסט טראומה בצבא. המומחים הגיעו מבריטניה ובראשם סיר סיימון ווסלי, אחד המומחים הגדולים בתחום בבריטניה ויועץ לצבא הוד מלכותה בנושא. המומחים התכנסו במשך שלושה ימים לוועידה מקצועית לצד עמיתים ישראלים בבית הלוחם תל אביב.

אגודת הידידים בבריטניה הכינה בגדי ספורט לכל המשתתפים. אדומים לחברים הווטרנים הבריטים, וכחולים לנכי צה"ל. המפגש המיוחד בין הבריטים לישראלים טמן בחובו ערך מוסף אנושי ומרגש. שותפות הגורל יצרה חיבור מיוחד בין המשתתפים והמשתתפות. את השבוע הפיקה חברת החוויה הישראלית והוא מומן כולו מכספי קרן שהקימה קבוצת תורמים בבריטניה. האירוע קיבל תשומת לב רבה בעיתונות הכתובה ובתקשורת האלקטרונית והן בתקשורת האנגלית, שנתנה חשיפה יפה למיזם והדגישה את האופן החיובי שבו מטפלת ישראל בנכי מלחמה באמצעות מפעל השיקום בבתי הלוחם.

אחת המשתתפות הבריטיות, מנדי סמול, כתבה פוסט שתיאר את עוצמת החוויה: "יכולתי לדבר בלי סוף על השבוע שחלף. האנשים הצנועים ומעוררי ההשראה שפגשנו, והיו כה רבים. אל תאמינו לכל מה שאתם קוראים על ישראל כמדינה, הארץ וגם האנשים שבו את ליבנו. יצרנו חברויות לכל החיים עם הנכים והנכות ועם המשפחות. הצחקו, החיוכים, הדמעות, עברנו דרך כל רגש אפשרי". ●

Beit Halochem UK 10th Anniversary

הנשיא לשעבר,
ראובן ריבלין

BEIT HALOCHEM
BH UK
REHABILITATING
WOUNDED SOLDIERS

הלב נפתח

אגודת הידידים בבריטניה מציינת עשור לפעילותה
ובערב גאלה מרגש גייסה סכום של 1.3 מיליון פאונד

מאת שלומית לולה נחמה | צילום CHIKO PHOTOGRAPHY

לשקם את הפצועים שלנו, שנתנו מגופם ומנפשם. השילוב המשולש של תורמים מסורים, משרד הביטחון ובית הלוחם הוא המפתח להצלחה". אורן בליצבלאג, עיוור ומתמודד טריאלתון פראלימפי, ריגש את הקהל עד דמעות בדבריו ובסיומם אמר: "לא אשכח את הערב הזה. גם אם איני יכול לראות אתכם, אני מרגיש את אהבתכם". תודה גדולה על הערב המרגש מגיעה ליור"ר BHUK, אנדרו וולפסון; יו"ר אירוע הגאלה, אורלי וולפסון; ועדת המתנדבים; חבר הנאמנים של BHUK; המנכ"ל, ספנסר גלדינג; וקרינה שולמן, עוזרת המנכ"ל. תודה על המאמץ ועל העבודה החשובה והמסורה של אגודת הידידים בבריטניה לאורך השנים מאז הקמתה. ●

שקל החברים מבתי הלוחם חלקו עם מאות המוזמנים, התומכים והתורמים הקשובים והנדיבים, את סיפוריהם האישיים, סיפורים אודות אומץ, פציעה ושיקום. הנשיא לשעבר, ראובן ריבלין, נשא דברים ואמר: "מדינת ישראל לעולם לא תהיה משהו שאני לוקח כמובן מאליו. זאת הסיבה שהצבא שלנו חשוב כל כך. בלעדיו ישראל לא הייתה יכולה להתקיים. בית הלוחם מספק את השיקום הטוב ביותר עבור חיילינו, נפגעי הטרור ובני משפחותיהם. בביקורי בבית הלוחם אני תמיד שואב השראה מעוז רוחם של נכי צה"ל". עו"ד עידן קלימן, יו"ר הארגון, הדגיש את חשיבותו של שיתוף הפעולה למען השיקום: "אומר זאת בקול ברור: בלעדיכם לא נצליח

אגודת הידידים של ארגון נכי צה"ל באנגליה, Beit Halochem UK, מציינת עשור להקמתה. ב-27 ביוני התקיים אירוע חגיגי במלון רויאל לנקסטר בלונדון בהשתתפות יותר מ-400 אורחים. בנוכחים: נשיא מדינת ישראל לשעבר, ראובן ריבלין; שגרירת ישראל, ציפי חוטובלי; הרב הראשי של בריטניה, אפרים מירוויס; ומשלחת מטעם ארגון נכי צה"ל בראשות יו"ר הארגון, עו"ד עידן קלימן; מנהל קרן נכי צה"ל, ד"ר משה שמא; ופצועי צה"ל החברים בבתי הלוחם: אורן בליצבלאג ורעייתו, ניצן סלומון, ראובן מגני, דנה פנחסוב, אוהד בן ישי ואביו, שמעון, ועמית גינת. בערב המרגש הצליחה האגודה לגייס סכום של 1.3 מיליון פאונד, קרוב ל-5.5 מיליון



מימין: אורלי וולפסון, ציפי חוטובלי, אנדרו וולפסון



מימין: עידן קלימן, משה שמא, ניצן סלומון, אורן בליצלאו, שמעון בן ישי, אוהד בן ישי



אוהד בן ישי קם להודות לקהל על התשואות



דנה פנחסוב

עידן קלימן: "השילוב המשולש של תורמים מסורים, משרד הביטחון ובית הלוחם הוא המפתח להצלחה"



עמית גינת



ראובן מגני



אורן בליצלאו

"למדינת ישראל חוב מוסרי ראשון במעלה לנכי צה"ל"

חבר הכנסת, יואב גלנט, שהיה היו"ר הראשון של אגודת הידידים, מברך על רפורמת נפש אחת ועל הישגי ציבור הנכים עד היום. כמפקד שייטת 13 לשעבר, הוא מתבונן בזירה הביטחונית אסטרטגית בזהירות ובתבונה

מאת צור עופר ושלומית לולה נחמה

שלך כקצין צעיר ועל מבצעים מיוחדים שבהם השתתפת?

"אני מחובר לשייטת. למקום, לאנשים. המפקדים שלי היו גיבורי ישראל. עמי אילון, ידידיה יערי, גדי קרול, שייקה ברוש, אורי טייץ. האנשים שאמירתו של גדעון השופט, 'ממני תראו וכן תעשו', הולמת אותם. כבר בזמן קורס הלוחם בשנת 1978 השתתפנו בתפקידים משניים במבצע ליטני. באותה תקופה היו בארץ פיגועי טרור קשים, בכביש החוף, מעלות, סבוי והייתה אווירה של פגיעות ודמורליזציה. כשרפול נהיה רמטכ"ל הוא הוביל מדיניות של פעילויות התקפיות בעומק לבנון כדי

הסבל הוא יומיומי אצל רבים ועד כמה ארגון נכי צה"ל הוא קריטי. חלפו כשבע שנים מאז שעזבתי את אגודת הידידים, ואני חושב שהיסודות שהונחו אז אפשרו את הדרך שעברנו: ממצב שנכח צה"ל נתפס כאדם שבא בדרישות למדינה ועושה בעיות, למצב של הכרה ציבורית בנכי צה"ל ששילמו בגופם ובנפשם ונושאים את הצלקות יום יום. זאת העבודה המצוינת שעשו בעשור שחלף אגודת הידידים והארגון כולו. למדינת ישראל חוב מוסרי ראשון במעלה לסייע ככל האפשר לנכי צה"ל."

אתה בוגר שייטת 13 והיית מפקד השייטת. מה תוכל לספר לנו על התקופה

גע לאחר פיזור הממשלה, פגשנו את חבר הכנסת, יואב גלנט, לשיחה על נושאים שעל הפרק. ממצבם של נכי צה"ל ועד מעמדה האסטרטגי של ישראל במרחב.

יואב גלנט, אתה ידיד הארגון, ועד לפני שבע שנים היית יושב הראש של אגודת הידידים שלנו וגם הקמת אותה. איך אתה רואה את המצב של נכי צה"ל בשנים האחרונות?

"הייתי בצבא 35 שנה. חברים נפצעו לידי וחשבתי שאני מכיר את ההווה של הפצועים היטב. אבל רק לאחר שעמדת ראש אגודת הידידים התברר לי עד כמה

"זאת ההזדמנות של המדינה
להחזיר ולסייע לכל מי שיכול
להיכנס לתחום של נפגע קישון
והיה בתקופה הרלוונטית
באזור המגע. גם אם טעינו,
ועזרנו למי שחלה שלא
כתוצאה מהצלילה, ועדת
שמגר נתנה לנו את הבסיס
הלוגי והמוסרי לעזרה הזאת"



אתה מכיר באופן אישי את הצלילות בקישון. מה לדעתך צריך היה לעשות עם האנשים הללו מלכתחילה?

"צללתי בקישון שנים ארוכות ולצלול בקישון זה בטח לא בריא. בשכבה העליונה מצטבר שמן וגם באור יום חשון מתחת למים. בתחילת שנות התשעים, כשהייתי סגן מפקד השייטת, הפסקנו את הצלילות בקישון מסיבות בטיחותיות הקשורות לסיכון הלוחמים במעבר כלי שיט. בתפיסת העולם שלי, זאת ההזדמנות של המדינה להחזיר ולסייע לכל מי שיכול להיכנס לתחום של נפגע קישון והיה בתקופה הרלוונטית באזור המגע. מן הראוי לסייע למי שצריך ולסגור ←

**משוואה אסימטרית מסוכנת
מה דעתך על הרחבת ההכרה לצוללי
הקישון ברפורמת נפש אחת?**

"את ההכרה היו צריכים לתת כאשר העניין עלה וצריך היה לחלוט אותה לאחר שוועדת שמגר קבעה שצריך להכיר באנשים. בחוכמתו כי רבה הבין שמגר שהאנשים האלה עשו דבר מיוחד עבור מדינת ישראל והם בסיטואציה קיצונית חריגה לרעה. לצערי הרב עברו שנים ארוכות מרגע ששמגר סיים את עבודתו ועד ההכרה הסופית ולפחות מדינת ישראל עשתה צדק עם האנשים. צדק מאוחר, אבל צדק."

למנוע פיגועים שהגיעו לישראל דרך הים, והשייטת הייתה כלי מרכזי במבצעי קומנדו לצורך הטרדה. באפריל 1980 חיסלנו 16 מחבלים של ארגון ג'בריל שעמדו לצאת לפיגוע ומפקד הכוח היה עמי אילון. אני לחמתי באחד הצוותים והמפקד שלי, דורון מושינסקי, נפצע. עמי אילון אמר לי 'קח פיקוד על הכוח ותחלץ את דורון'. תחת אש ארטילרית הפכתי להיות מפקד הכוח בזמן אמיתי. באותה תקופה עשינו עשרות מארבים כנגד כלי רכב של מחבלים בלבנון ועל התקופה הזאת השייטת קיבלה, לראשונה בתולדות צה"ל, ציון לשבח יחידתי."



את הקבוצה הזאת, המונה בסך הכול מאות אחדות של אנשים. גם אם טעינו, ועזרנו למי שחלה שלא כתוצאה מהצלילה, התוצאה תהיה ראויה. ועדת שמגר נתנה לנו את הבסיס הלוגי והמוסרי לעזרה הזאת."

כאישיות ביטחונית, מהם לדעתך האיומים והסיכונים העיקריים על ביטחון החוץ של ישראל בעת הזאת?

"במזרח התיכון מתקיים מצב א-סימטרי: הגרורות האיראניות מאיימות מקרוב על העורף הישראלי, ואילו העורף האיראני נמצא במרחק 1,500 קילומטר מישראל. איראן מקיימת מלחמת התשה נגדנו ובזמן שהיא קונה היא חותרת לנשק גרעיני ולכלכלה חזקה המשרתת את התפשטות הטרור ברחבי המזרח התיכון. המשוואה האסימטרית הזאת נובעת מההבנה של איראן שלא כדאי להילחם בערבים הסונים, כי הקרב הזה יקר מאוד. הדרך הנכונה מבחינתם היא ליצור מלחמת התשה בין ישראל לבין הסונים, וכתוצאה ירד הלחץ עליהם. הדבר הזה מסוכן מאוד."

הטובים והחזקים איך אתה רואה את ההמשך מול איראן? מה הלאה?

"בשנים האחרונות נפל דבר. בזכות הסכמי אברהם יש לנו תהליך מול מדינות במפרץ, איחוד האמירויות, עומאן וגם במגרב חיצקנו את הקשר עם מרוקו, ונפתח הצוהר להגיע ליחסים תקינים ואולי גם שלום מוסדר עם סעודיה. יש לכך משמעות כבדה מבחינה אסטרטגית. ארצות הברית, מדינות מערב אירופה וישראל מייצגות תרבות חופשית, מערבית ודמוקרטית ביסודה, ואנחנו מוצאים את עצמנו באותו צד עם הירדנים והמצרים, שיש לנו הסכמי שלום איתם, וגם עם כל המדינות הסוניות במפרץ ובצפון אפריקה. בזכות הציר הזה ישראל נמצאת לראשונה בתולדותיה עם הרוב כנגד ציר הרשע האיראני הכולל גם את חיזבאללה וחמאס. אנחנו בברית אחת עם הטובים ועם החזקים."

בהיותנו חלק ממה שקראנו לו הגוש הטוב, האם המלחמה בין רוסיה ובין אוקראינה יוצרת מרחק או פערים בין רוסיה לבין ישראל?

"לחלק מהישראלים, כולל למנהיגות הלא מנוסה שהייתה לנו בשנה האחרונה, יש תחושה שכל קרב ומאבק בעולם המערבי חייבים להיות קשורים לישראל. אמנם במזרח אוקראינה ובמערב רוסיה התפתחה התנועה הציונית אבל המלחמה שם איננה של מדינת ישראל. בהקשר למלחמה באוקראינה, יש שלושה אינטרסים שמדינת ישראל צריכה לשמור עליהם. הראשון,

"במזרח התיכון מתקיים מצב אסימטרי: הגרורות האיראניות מאיימות מקרוב על העורף הישראלי, ואילו העורף האיראני נמצא במרחק 1,500 קילומטר מישראל. איראן מקיימת מלחמת התשה נגדנו ובזמן שהיא קונה היא חותרת לנשק גרעיני ולכלכלה חזקה המשרתת את התפשטות הטרור ברחבי המזרח התיכון"

עצמנו במקום המתאים. אתן לך דוגמה להמחשה. בסוף 2008 פיקדתי על מבצע עופרת יצוקה. חוסלו 800 מחבלים, בהם גם בכירים, ונהרגו כמאתיים אזרחים, ביחס ללא תקדים. כארבעה מחבלים על כל אזרח, כתוצאה משגיאות או ממה שנקרא נזק אגבי. זה עשרות מונים טוב יותר מכל פעולה של מדינה מערבית בעבר. התוצאות היו כל כך טובות, שמדינות רבות בעולם, באירופה וגם באסיה, שלחו את הגנרלים שלהן אליי כדי ללמוד איך עשינו את זה. אני יושב עם גנרלים כאן, בפיקוד הדרום, ומסביר להם איך עבדנו, על שיתוף הפעולה בין צה"ל לשב"כ, איך הגיע המודיעין, איך סוגרים מעגלי אש עם חיל האוויר. אני מלמד ומסביר, ובאותו זמן, ראשי המדינות ששלחו אליי את הגנרלים מגנים אותנו על הפגיעה בחפים מפשע. זאת הצביעות הבינלאומית. אפשר ללמוד מישראל ובו בזמן לגנות אותה."

לסיום, מה תרצה לאחל לנכי ונכות צה"ל, איזה מסר תרצה להעביר להם?

"לנכי ונכות צה"ל, שאותם אני מכיר ומוקיר ואוהב, אני רוצה לאחל בריאות איתנה ולהוסיף שלא חשוב איפה אהיה, כנסת, ממשלה או כל מקום אחר, תמיד אהיה נציגם וחברם". ●

להיות מסוגלים לסייע לכל ישראלי וכל יהודי שנמצא במצוקה על אדמת אוקראינה אורוסיה. האינטרס השני, לאחר שהמלחמה תסתיים, חיוני של ישראל תהיה היכולת לשמר קשרים חזקים עם רוסיה וגם עם אוקראינה, וזאת כמובן תוך שמירת עדיפות של הברית האסטרטגית החשובה מכל עם ארצות הברית. האינטרס השלישי והמיידי הוא לשמר את חופש הפעולה שלנו במרחב כנגד איראן וגרורותיה, במיוחד בלבנון ובסוריה, מקומות שבהם הרוסים משפיעים או אפילו נוכחים. אסור שנעשה טעויות, וכל מי שמהלך ומהגג על עוצמתה של ישראל, אני מציע לו להיזהר."

הצביעות הבינלאומית

אנחנו רואים לחץ די קבוע על ישראל, מכל מיני כיוונים תקשורתיים בעולם, להצהיר אמונים לצד הטוב. האם ישראל לא קצת נכנעת בהצהרות שלה לדרישה להתחייב לצד הטוב כנגד רוסיה?

"התנגדתי לאמירות ולהצהרות של לפיד עוד בהיותו שר חוץ, ואני מתנגד גם היום. מה שקובע זה האינטרסים הישראליים. הציפייה שלי לצדק וכבוד מהצד האירופי היא נמוכה. אנחנו לא צריכים לריב עם אף אחד, צריכים להתרחק ולשמור את

ישראל היום

"ברצוני להביע את תנחומינו הכנים בצערכם", כתבה קצינת התגמולים למשפחה. "לאחר עיון בפנייתכם ובחומר הראיות שהובאו בפני, הוחלט להכיר בכם כמי שזכאים לזכויות המוענקות לפי החוק שבנדון, הואיל ואביכם היקר נפטר עקב נכותו המוכרת. מי ייתן ולא תוסיפו לדאבה עוד".

סניף ראשי והשלוחות

תל אביב דרך מנחם בגין 150, מגדל We ת"א
ירושלים רח' בית"ר 2 קומה 1
ראש פינה בית אבנית (ליד משטרת ראש פינה)
באר שבע רח' הרצל 18 העיר העתיקה
טל' 03-5221444 | פקס 03-5220033
elisabanlaw@gmail.com

elisaban-law.co.il

בצעד תקדימי: לוחם שנפטר מדום לב כתוצאה מפוסט טראומה הוכר כחלל צה"ל

לוחם שהוכר כסובל מפוסט טראומה ומסוכרת נפטר כתוצאה ממצבו. עורכי הדין של המשפחה פנו למשרד הביטחון וציינו כי קיים סיכוי גבוה שמצבו הנפשי תרם משמעותית להפרעה הקטלנית בקצב הלב לאור הנסיבות החריגות, הכירו בו במשרד הביטחון כחלל צה"ל. משרד הביטחון הכיר לפני מספר חודשים באופן תקדימי בגבר כבן 50, נשוי ואב לשני ילדים כחלל צה"ל, לאחר שנפטר מדום לב כפועל יוצא מפוסט טראומה, כך נודע ל"ישראל היום". מדובר במקרה של לוחם בצה"ל שהוכר בעבר כסובל מפוסט טראומה וממחלת הסוכרת. לאור מצבו הנפשי הוא נאלץ לצרוך תרופות באופן קבוע. לאחר פטירתו נכתב בחוות דעת שהגיש בא כוחו עו"ד אלי סבן ועו"ד מורן שוחט למשרד הביטחון כי קיים סיכוי גבוה שמצבו הנפשי הוא זה שתרם משמעותית להפרעה הקטלנית בקצב הלב.

35 שנות ניסיון | יעוץ ראשוני חינם | התמחות בייצוג נכי צה"ל ואנשי כוחות הבטחון

עשרות בתי מלון בית יש רק אחד! קיסר פרמייר טבריה



*למזמינים סדרת טיפולים ב"ספא חמת קיסר":

- קפה ועוגה (4 פעמים במהלך השהייה)
- שתייה קלה (4 פעמים במהלך השהייה)
- שני-נעלי חמת קיסר

לשוהים 5-7 לילות:

- קפה ועוגה (3-1 פעמים במהלך השהייה)
- שתייה קלה (3-1 פעמים במהלך השהייה)
- בהתאם למספר ימי השהייה

* לשוהים במלון 5-7 לילות, בנוסף להטבות האחרות הרשומות במודעה זו.

הטבות ופינוקים:

- חניה לנכים
- כניסה חופשית לספא למלווה
- חלוק רחצה ללא חיוב (בהשאלה)
- חב' טיפולים למלווה במחיר אטרקטיבי
- סלסלת פירות ביום ההגעה

בנוסף...

לבחירתכם א. ערב חלבית מפנקת פעמיים במהלך האירוח

בואו להנות מהבריכה הטרמו-מינרלית והסאונה המדהימים במתחם ספא "חמת קיסר"

www.caesarhotels.co.il

להזמנות באמצעות אשת:

03-7771888

לבירורים:

טלי, בת אל, גלעד, דוד **04-6727266**
לספא - ניסים **04-6727219**

קיסר
PREMIER
טבריה



מימין: ניסים ברדה, יהודה רז, חיה שרון,
אהרון שילה, דוד אלפנדי

תראו אותנו

יש להם כז"ם של 55 שנה
כפצועים, וכתוצאה גם
תובנות ברורות על פציעה,
שיקום והיחס של המדינה
אלינו. רב־שיח עם חמישה
נכים ממלחמת ששת הימים

מאת צור עופר ושלומית לולה נחמה |
צילום בני אדם

שישה ימים ביוני 1967 הפכו את פני הארץ והותירו את מדינת ישראל בת ה-19 שיכורה מאדי הניצחון. על אף השמחה והתהילה, מחיר המלחמה היה 779 הרוגים ועוד 2,593 פצועים. באותם ימים היחס אל הפצועים היה שונה בתכלית. מצד אחד, חיבוק מהקהילה ותדמית של גיבורים, מהצד האחר, מאבקים קשים מול משרד הביטחון על זכויות שיקום בסיסיות. לפני חמש שנים יזם אגף השיקום קבוצה לנכי ונכות מלחמת ששת הימים כדי להבין היכן הם עומדים, ולסייע להם באמצעות שיח קבוצתי. הקבוצה פעלה כשנתיים וחבריה מוסיפים להיפגש מאז ועד היום, פעם בשבוע. במלאת 55 שנה למלחמה ההיא, נפגשנו עם כמה מחברי הקבוצה, כדי להיזכר במה שהיה ולדבר על מה שיהיה.

חברים יקרים, שלום ותודה שהסכמתם לשוחח איתנו. ספרו לנו בבקשה, איפה הייתם בתקופה המתוחה של לפני ←



בפעולות תגמול בסמואה. באפריל יצאתי מבית החולים, ואז הייתי בקולנוע אלנבי, ופתאום הדליקו את האורות אמרו לכל החברה שהם חיילים מחטיבה 7 וצנחנים לצאת החוצה. יצאנו, עלינו לאוטובוסים, ולקחו אותנו לבסיס במחנה נתן. הייתי חבלן וגם צלף. מהמחנה נסענו לגבולות, ושם היינו בכוננות, וקיבלנו הודעה מגורדיש, שהסיסמה תהיה סדין אדום."

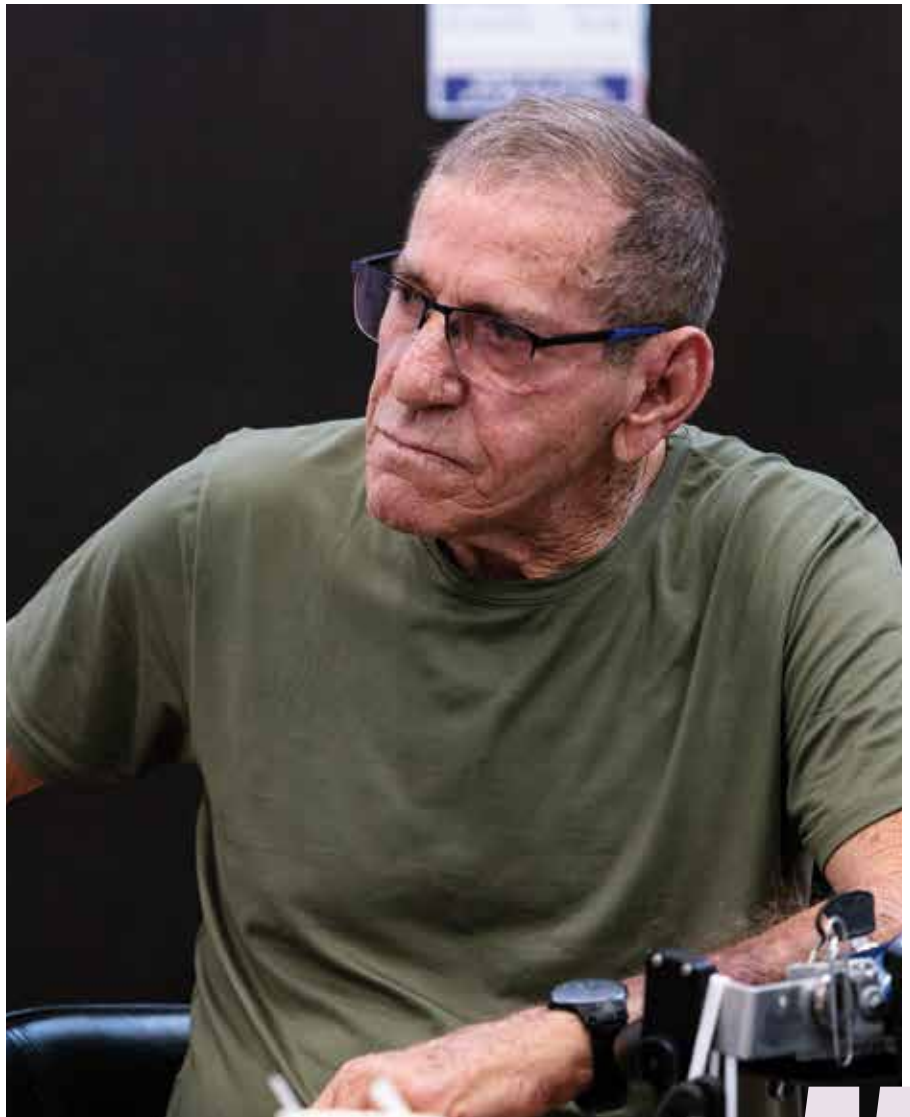
דוד אלפנדר: "כחודשיים לפני המלחמה הייתי סגן אלוף במילואים, סמג"ד בחטיבה 16, והייתי אחראי על הקו העירוני מנוטרדם עד מנדלבאום. פטרלתי את הקו והשגחתי על הנקודות. הייתה אחריות מיוחדת בקו, ורק קצינים קיבלו היתר להפעיל את המתקן שהיה ממוקם מול שער מנדלבאום ובעזרתו אפשר היה להפציץ את הקו. ביום ה-5 ביוני בשעה שמונה בבוקר עוד הספקתי לשמוע שדפקו את כל שדות התעופה המצריים."

על מוקשים ופגזים

ספרו לנו בבקשה, איפה נפצעתם ואיך?
חיה שרון: "ביום חמישי בבוקר הודיעו לנו שאנחנו יוצאים למשימה מיוחדת. עלינו חמישה אנשים על טנדר ונסענו לנחל אל עריש. בתוך הנחל היו שני טורים של טנקים רוסיים חדשים, מכוסים בחול ובניילונים. המשימה הייתה לקחת את החומרים שיש בתוך הטנקים כדי לחייל אותם לצה"ל. לקחנו את החוברות והמשכנו. הגענו לצומת שהיה חסום והנהג נסע לאחור. עלינו על מוקש. עפתי לרוחות השמיים. היה שקט אטומ. בשניות שעפתי ראיתי את כל משפחתי לנגד עיניי, שכבתי בדממה וחשבתי שכך מגיעים לגן עדן. אחרי איזה זמן הצלחתי להזיז את האצבעות, ואמרתי כנראה שאני חיה. הגיעו לאסוף אותי וצעקתי 'אתם לא לוקחים אותי מכאן בלי התיק השחור!' כי שם היה לי החומר הסודי".

יהודה רז: "הייתי במחלקת חבלה של הגדוד, פינינו נפגעים שנכנסו לשדה מוקשים וגם את הכביש החסום באבנים ובמוקשים בכניסה לעזה. ביום שישי לקחו אותנו ומצוה לרפיח, לטהראת המוקשים גם שם. בשבת בצהריים קיבלנו הודעה שארבעה חברים יצאו לסיור ועלו על מוקשים, נהרגו כל הארבעה. נסענו 13 חברים, על קומנדקר, ונכנסנו לשדה מוקשים. לא אמרו לנו. עלינו על שני מוקשים, ארבעה חברים שלי נהרגו, כולם עפו החוצה ונפצעתי קשה."

ניסים ברדה: "בחמישי לחודש קיבלנו את האות סדין אדום, הגענו לצומת חאן יונס רפיח ונלחמנו. הגענו לג'יראדי ושם היו ארבעה טנקים ובתוכם היו קהלני, אמנון גלעד, שמאי קפלן ואודי להט. פרצנו



ניסים ברדה: "ראיתי את ארבעת הטנקים עולים בלהבה, באוויר. יצאנו מהזחל אני ודרור, זיכרוננו לברכה, ורצנו לכיוון הטנקים, לעזור כולם נהרגו, מי שהיה חי זה קהלני, הוצאנו אותו, כיבינו אותו וזהו. ואז חטפנו שלושה פגזים, אני נפצעתי קשה, דרור נהרג. עפתי באוויר, והבנתי שכבר אין לי רגל"

חומרים, מברקים, ניירות של הרצים בין היחידות ולהטעין הכול למחשב."

יהודה רז: "אחרי יום העצמאות קיבלתי צו מילואים. לקחו אותנו לדרום, לנחל עוז, ושם היינו כל הפלוגה שלנו, חטיבה 11, גדוד 115. הייתה אווירה של מתח באוויר, כשהגענו לדרום, התחילו שמועות ודיבורים, ושם עסקנו בהקמת מערכי הגנה, תעלות קשר מגני הילדים לבית ההורים, גדרות וכל מה שקשור בהגנה."

ניסים ברדה: "בתקופה שלפני המלחמה שכבתי בבית חולים פצוע, כי נפצעתי

המלחמה? מספרים שהעורף היה בחששות ואילו בצבא היה מוראל גבוה. איך אתם חוויתם את הימים ההם?

חיה שרון: "הייתה הרגשה של לקראת מלחמה ושל כוננות גבוהה. שירתי ביחידת המחשב האלקטרוני של צה"ל, ממר"ם. ביחידה היה לחץ גבוה בעבודה ונראה שהמפקדים הבכירים ידעו שתפרוץ מלחמה. היה גיוס וארגון מילואים. כל הרישומים הגיעו ליחידת המחשב וצריך היה לעדכן את הכול. מצב הלחימה עורר פעילות עצומה ביחידת המחשב. לנתב



פנימה וראיתי את ארבעת הטנקים עולים בלהבה, עולים באוויר. יצאנו מהזחל אני ודרור, זיכרוננו לברכה, ורצנו לכיוון הטנקים, לראות מה קרה, לעזור. כולם נהרגו במקום, מי שהיה חי זה קהלני, הוצאנו אותו, כיבינו אותו וזהו. אז חטפנו שלושה פגזים, אחד בדלת, אחד קדימה ואחד מאחורה. אני נפצעתי קשה, דרור נהרג. עפתי באוויר, והבנתי שכבר אין לי רגל".

דוד אלפנדר: "ההבדל ביני לבין חבריי, שהם נפצעו צעירים. לא אישה, לא ילדים, לא בית, אפילו לא עבדו במשהו משמעותי. הם יצאו פצועים לחיים. אני הייתי בן 32, נשוי עם שני ילדים, מנהל משאבי אנוש באוצר, באגף המכס והבלו. הייתי מבוסס, ולא שזה עשה את החיים יותר קלים. לאחר שנפצעתי שכב לידי משהו מהאוצר שהיה חובש, והוא עצר לי את הדם. ירדנו לכביש ובמקרה עבר קומנדקר שהוריד אותנו לתאג"ד. קרעו ממני את הבגדים עם מספריים. הייתי המנותח הראשון בהדסה והצילו אותי".

אהרון שילה: "שירתי בשריון בחטיבה 7. הייתי במילואים, מסופח לחטיבה 4. בלילה של היום השני הורידו אותנו מההרים שליד ראש העין לכיוון לטרון. חבר שלי הגיע אליי ואמר 'אהרון, תסתכל בשדה, יש לי חששות שיש שם משהו'. ירדתי לשדה, היה לי סך הכול רובה אחד, ולא היו אחרים לידי. החיטה הייתה בגובה של בן אדם, ואני רואה איזו תנועה בחיטה. דרכתי את הנשק והתחלתי לירות. פתאום קם אליי אחד, אפריקני ענקי, מהקומנדו של חוסיין שהיו בו לוחמים סודנים. לקחתי ממנו את הנשק, וזה מה שהציל אותי. העברתי אותו אחורה בתור שבוי ואז התחיל קרב פנים אל פנים שבמהלכו נפצעתי".

היינו גיבורים

לאחר הפציעה, אילו תחושות היו לכם בזמן האשפוז בבית החולים, ובהמשך בשיקום ובבית? איך הייתה ההתייחסות לפצועי ששת הימים, מלחמה שכולה תהילה וחגיגות וניצחון?

ניסים ברדה: "המשפחה והחברים התייחסו אלינו נהדר. כל הזמן עזרו, ביקרו. הייתה חברותא והיחס היה מצוין. בשביל החברים הייתי גיבור והיו מסתכלים עליי, איך התמודדתי עם הפציעה. ב-1968 שאל אותי גורודיש אם אני רוצה להמשיך להיות בקבע. אמרתי שכן, כי השיקום לא נראה לי הגיוני ולא נראה לי נכון ואמרתי שאני מעדיף להיות בצבא ולשרת. קטוע רגל, שירתי עוד שנה וחצי במחנה נפח".

יהודה רז: "הייתה אמפטיה ענקית לפצועים ולחיילים. על אף שהיה לי חופש

אהרון שילה: "חרה לי איך שהתייחסו אליי בוועדות הרפואיות, כאילו אני אחד שבא לגנוב. אני עד היום לא שוכח איך הסתכלה עליי מנהלת שנכנסתי אליה, ואמרה לי, 'יש לך ככה וככה אחוז, אז לא מגיע לך'. בגלל החצי אחוז הזה לא מגיע לי? לא שאני היום צריך את הכסף, אני צריך את היחס"

המון אמנים, מתנדבים. שכבתי על הגב, בלי יכולת לזוז, והוציאו אותנו עם המיטות לדשא של בית החולים. אימצו אותי נער ונערה וטיפלו בי. מאז יצא כל יום רכב מהיחידה שאסף מביתנו את הוריי ואת המבקרים. הייתי שנה שלמה בגבס, עברתי ניתוח מורכב עם שלוש חוליות שבורות".

אתם חושבים שהדימוי המזהיר של ששת הימים נותר על כנו עד ימינו? כמלחמה הירואית, ניסית, חד פעמית?

חיה שרון: "לדעתי ההירואיקה הזאת שנקראת מלחמת ששת הימים נשארה ←

חצי שנה, ביקשתי לחזור לעבודה בבנק לשעתיים ביום. הייתי מגיע וכולם דואגים לי, נותנים לי לשתות, לאכול. בחורף הייתי מגיע רטוב לגמרי, כי היה מרחק מתחנת האוטובוס, היו עוטפים אותי, מייבשים אותי. הייתה אווירה חברית משפחתית נהדרת. הייתי מאושפז שלושה חודשים וחצי בבית חולים ולאורך כל התקופה הבוס שלק, מנהל הסניף, היה מגיע פעם בשבוע עם המשפחה שלי באוטו שלו. מביא אותם ומחזיר אותם".

חיה שרון: "האווירה בארץ הייתה תומכת ובבית החולים הייתה ממש חגיגה. הגיעו

בששת הימים היה שינוי לזמן רב. היום יש הרגשה שנכנסנו לאיזה פלונטר ואנחנו לא מצליחים ביצירתיות לנצח".

הדרך לשיקום

איך חוויתם את השיקום, את היחס מצד מוסדות המדינה?

ניסים ברדה: "אגף השיקום פשוט נפנף את האנשים, תבוא היום, תבוא מחר. מגיעה לך תחנת דלק, אבל בעוד עשרים שנה תקבל. שיחקו איתנו איך שהם רצו. כשהשתחררתי הגעתי לאגף השיקום ביפו ואמרתי שאני רוצה להשתקם. אמרתי שאני רוצה שיקום, לעבוד, לא משנה לי איפה. התחושה ביחס לפצועים הייתה לא הכי נחמדה. באגף היו מטרטרים הרבה. אני מצטער מאוד להגיד את זה, אבל אני הייתי אלים, ורק על ידי כוח הצלחתי לקבל שיקום".

דוד אלפנדרי: "בתהליך השיקום צה"ל ובית החולים היו נהדרים. המשפחה והקרובים התייחסו אלינו כאל גיבורים. לאט לאט התחלנו לגלות שני סוגים של פצועים. כאלה שרצו לחזור לחיים וכאלה שהרגישו מסכנים והתחילו לחיות מהפציעה. הסוג השני היו במצב הכי גרוע, כי הם סבלו יותר, התלוננו יותר, ולהם פחות האמינו. לאט לאט יצאתי מהעניין, חזרתי לעבודה. כאילו הפציעה נתנה איזה בוסטר, שאתה צריך להצליח, אתה לא יכול ליפול מהמסוע".

חיה שרון: "אחרי מלחמת ששת הימים, הטיפול היה אישי. הגיעו אלינו הביתה, שכבתי בגבס על מיטה כמעט שנה, והעובדת הסוציאלית, שלא היה לה רכב צמוד, נסעה בשני אוטובוסים והגיעה עד אליי. השיקום הרפואי היה לא קל, ומבחינת האגף, היה ברור שהשיקום שלי יהיה באוניברסיטה, בלימודים. עם התנאים הקשים, עם גבס הליכה, קיבלתי דיור במעונות והשיקום שלי היה בלימודים".

לכל אחד יש נפש אחת

כמי שכבר ראו מאבק אחד או שניים בחייכם כנכים, מה אתם יודעים על רפורמת נפש אחת ומה דעתכם בנושא?

דוד אלפנדרי: ברפורמת נפש אחת רצה ארגון הנכים להסביר שאם הממשלה לא תקבל החלטה להפוך את השיטה, ולראות את הנכה במרכז, אנחנו שוברים את הכלים. זה השיג את מטרתו. בעבר משרד הביטחון התייחס אלינו כאל מעמסה. כשהקימו לנו את הקבוצה ב-2017 חשבו שנשב ונדבר, 'אני לא יושן בלילה, יש לי טראומות' וכולי. במקום זה הם מצאו קבוצה שאומרת: 'תפסיקו לבלבל לנו את המוח וקודם כל תגידו לנו מה מגיע לנו'. בעקבות המאבק בקבוצה ענו לי על הבעיות שהיו לי אז. ←



חיה שרון: "עם הגיל חלה הרעה בבריאות, הפציעות יוצאות ומפריעות לנו יותר. לקטועים לא גדלה הרגל, לגדועים לא גדלה היד, אלו שלא יכולים ללכת, לא יכולים פתאום לרוץ על הגבעות. לפני כמה שנים גילו פתאום שלא טיפלו יפה בנכי ששת הימים"

הניצחון, נהיינו שיכורים, כאילו אנחנו יכולים לעשות הכול. ואז באה מלחמת יום הכיפורים ודפקה לנו בפנים".

דוד אלפנדרי: "בלי לפגוע בשום מלחמה, היום בציבור יש געגוע למישהו שייזום כמו אז. בששת הימים, בזכות היוזמה וההעזה, המלחמה נגמרה ביום. היום אנחנו אוכלים חרא כל פעם וזה לא משתנה.

במקומה עד היום. בכל זאת, מדינת ישראל הקטנה עמדה איתן מול שלושה צבאות מפוארים, ותמיכה של העיראקים".

יהודה רז: "אני חושב שכתוצאה מההצלחה הגדולה בששת הימים, משהו קרה בצבא, ואנשים התחילו להתייחס פחות בכבוד ראש לעניין של צבא ולחימה, להתנדבות, הייתה נפילה לדעתי. מעוצמת

משרד עו"ד גרינברג

הייצוג המקצועי לנכי צה"ל ולמשפחות שכולות
מאז 1950

הייצוג המקצועי לנכי צה"ל, נכי פעולות איבה ומשפחות שכולות. משרד בוטיק וותיק המנוסה בייצוג נכי צה"ל, נכי פעולות איבה ומשפחות שכולות בתביעות נגד משהב"ט, בערעורים לבתי המשפט ובוועדות פואיות בכל הארץ.



בהנהלת
עו"ד יעקב אמיר

המוטו שלנו: טיפול
מקצועי, יחס אישי
ואנושי ושכר טרחה הוגן.

הנכם מוזמנים לפגישת ייעוץ ללא התחייבות וללא תשלום
לפרטים נוספים אודות המשרד - היכנסו לאתרנו:

grinberglaw.com

טל': 03-6135353 | נייד: 054-7164050

פקס: 03-6135355 | דוא"ל: yaakov@grinberglaw.com



מאיר גרינברג ושות'. משרד עורכי דין
Meir Grinberg & co. Law office

ד'בוטנינסקי 35 "מגדלי התאומים" (מגדל 2, קומה 8) ר"ת 5251108



33 שנות ותק. מצוינות, שירות נאמן ומסור ללקוח

ענת גינזבורג משרד עורכי דין ונוטריון

המובילים בישראל ביצוג תובעים בתיקי נזיקין ורשלנות רפואית המשרד הוקם ע"י ענת גינזבורג, עו"ד, נוטריון ומגשרת יו"ר ועדת נכים תגמולים ושיקום הארצית בלשכת עורכי הדין לשעבר סגנית פרקליטת מחוז ת"א (אזרחית) חברת נשיאות והנהלת האגודה לרפואה ומשפט בוגרת השתלמויות רפואה למשפטנים באוניברסיטת ת"א

תחומי התמחות המשרד

ייצוג נכי צה"ל, אלמנות צה"ל ומשפחות שכולות/ועדות רפואיות/ ערעורים/ ביהמ"ש

י - תאונות שונות, תאונות דרכים ותאונות עבודה
רשלנות רפואית - תביעות נגד רופאים, קופות חולים ובתי חולים
ביטוח לאומי - תביעות להכרה בנפגעי עבודה/נכות כללית/ ועדות רפואיות

נפגעי איבה - תביעה להכרה, ועדות רפואיות
פטור ממס הכנסה

משרדנו זכה בתקדימים משפטיים עקרוניים ביותר לנכי צה"ל

תיקי נזיקין ורשלנות רפואית



משרדנו פועל בכל הערכאות המשפטיות ועובד עם מיטב המומחים הרפואיים בישראל
נשמח לעמוד לשירותכם

יגאל אלון 53, תל-יבביב 6706206

טל': 03-6958860 (רב קווי) | פקס: 03-6958870

נא פנו לאתר האינטרנט שלנו: www.ginzburgadv.co.il

צדקוני-סיון משרד עורכי דין
Zidkoni-Sivan Law Office

בשרותכם משנת 1992

ייצוג נכי צה"ל וכוחות הבטחה

ייצוג נכים בוועדות רפואיות

ייצוג נפגעי פעולות איבה

רח' מוטה גור 9 פ"ת
(פארק אולימפיה, בנין B קומה 3)
ת.ד 3282 פתח תקווה מיקוד 4951600.

טלפון 03-6813322 | פקס 03-6812777
office@zslaw.co.il | www.zslaw.co.il

משרד עו"ד אמיר לוינשטיין

תואר שני במשפטים • מתמחה בייצוג נכי צה"ל

תביעות להכרת זכות נכי צה"ל

הכנה לוועדות רפואיות

רשלנות רפואית

ייצוג נכי צה"ל בערעורים לבתי משפט

ייצוג נכים בביטוח לאומי

תאונות דרכים

תאונות עבודה

תביעות ביטוח

פעולות איבה

רח' יוסף אליהו 14 ת"א

טל': 03-5250484

נייד: 052-8770855

היום יש לי את הטלפון של העובדות באגף, והן חוזרות אליי ומנסות לפתור כל בעיה שיש לי".

ניסים ברדה: "עד נפש אחת, אגף השיקום התייחס אלינו כאל גנבים, סחטנים, מי שרוצים רק לעשוק את משרד הביטחון. היום, אחרי המקרה של איציק סעידיאן, ועידן, יו"ר הארגון, שנכנס לתמונה, הזיזו דברים. ההפגנה הגדולה שעשינו גם הזיזה דברים. והודות לזה שהיא הזיזה דברים, יש לי היום פרוטזה".

יהודה רז: "בגדול, חל שיפור ניכר בהתנהגות של הפקידות באגף השיקום. היו תקופות שכדי לקבל את הטיפולים טרטרנו אותי בלי סוף והיו המון תקלות. בתקופה האחרונה התחילו לעבוד יפה. לי אין טענות לגבי כסף. השירות והטיפול היו בעייתיים והיום חל שינוי ניכר".

חיה שרון: "עם הגיל חלה הרעה בבריאות, הפציעות יוצאות ומפריעות יותר. לקטועים לא גדלה הרגל, לגדועים לא גדלה היד, אלו שלא יכולים ללכת, לא יכולים פתאום לרוץ על הגבעות. לפני כמה שנים, גילו פתאום שלא טיפלו יפה בנכי ששת הימים, והבטיחו לנו עובדת סוציאלית אחת שתטפל בנושא הגריאטרי. בתקופה שהיינו בקבוצה, הייתה לנו אוזן קשבת, אבל הבנו שעובדת אחת וגם ראש האגף לא יכולים לטפל היום בכמות כזאת של פצועי ששת הימים, בשעה שיש עוד נכים ממלחמת השחרור שאינם זוכים לטיפול. לאורך השנים כולם הסתדרו, שתקו, נלחמו על החיים שלהם והשתקמו. היום הגדילו את המערכת, פתאום יש אל מי לפנות ואני מרגישה שמישהו שם רואה את השם שלי בתוך השורות".

אהרון שילה: "במשך השנים, תודה לאל, השתקמתי. חרה לי איך שהתייחסו אליי בוועדות הרפואיות, כאילו אני אחד שבא לגנוב. כאילו עשו לי טובה ונתנו לי אחוז נכות מסוים, ובהמשך, עם עורך דין, הצלחתי להגיע למצב שקיבלתי יותר. עוד חצי שנה אני בן שמונים, ואני עד היום לא שוכח איך הסתכלה עליי מנהלת שנכנסתי אליה, ואמרה לי, 'יש לך ככה וככה אחוז, אז לא מגיע לך'. בגלל החצי אחוז הזה לא מגיע לי? כואב לי איך שמתייחסים לעניין. לא שאני היום צריך את הכסף, אני צריך את היחס של האחוז הזה. בידיים שלי עבדתי 27 שנה עם נכי צה"ל בגפים בתל השומר, הקמתי מחלקה יפה של כיסאות גלגלים בימים שאף אחד לא ידע מה זה בכלל כיסא. אבל אותי מעניין היום האחוז הזה שחסר, בשביל הכבוד העצמי שלי, בשביל מה שעשיתי בששת הימים בקרב פנים אל פנים עם הקומנדו המצרי". ●



דוד אלפנדרי: "ברפורמת נפש אחת רצה ארגון הנכים להסביר שאם הממשלה לא תקבל החלטה להפוך את השיטה, ולראות את הנכה במרכז, אנחנו שוברים את הכלים. זה השיג את מטרותיו. בעבר משרד הביטחון התייחס אלינו כאל מעמסה"



יהודה רז: "הייתה אמפטיה ענקית לפצועים ולחיילים. על אף שהיה לי חופש חצי שנה, ביקשתי לחזור לעבודה לשעתיים ביום. הייתי מגיע וכולם דואגים לי, נותנים לי לשותות, לאכול. בחורף הייתי מגיע רטוב לגמרי, כי היה מרחק מתחנת האוטובוס, היו עוטפים אותי, מייבשים אותי. הייתה אווירה חברית משפחתית נהדרת"

טיפול רפואה משלימה | Annie Royzman

- כאבים כרוניים
- כאבי שרירים
- בעיות מערכת העיכול
- מחלות אוטואימוניות

רק לנכי צה"ל
טיפול ראשון
140 ש"ח
במקום 280 ש"ח



תל אביב: הרוגי המלכות 7א רמת החייל | פתח תקווה: מוטה גור 5 | 0547010084

הראל אורטופדיה

בהנהלת הראל - טכנאי אורטופד מוסמך



ייעוץ

מקצועיות

אחריות

שירות



ספק מורשה של משרד הבטחון
מכבדים הפניות מכל קופות החולים ומביטוח לאומי
מייצר הנעלה רפואית ומכשירי הליכה
ואביזרים אורטופדיים בהתאמה אישית

עברנו
לכתובת החדשה:
המרכבה 19
א. תעשיה
חולון

מדרסים | הנעלה
מכשירים | אביזרים
אורטופדיים

חדש בהראל אורטופדיה
קיבלנו נעלי HOKA



מדרס רב שכבתי
מדרסים בהתאמה אישית



20%

הנחה
על כל סוגי
המדרסים
בהתאמה
אישית

*דרוש הפניה להראל אורטופדיה!!!

כתובת: המרכבה 19 א. התעשיה חולון טל: 03-5013223
שעות פעילות: ימים: א', ב', ד', ה', 09.00-17.00 יום ג' - 09:00-13:00 יום ו' - סגור
מפעל: קבלת קהל בתאום מראש : טל: 053-7171246 חנייה במקום
סניפים: רמת אביב, פתח תקווה טל. 9301*

מיקי עוזאי מנהל אגף ספורט בארגון נכי צה"ל "ספורט לכולם וכמה שיותר"



09:00

בוקר טוב משרד | מול קיר של גביעים ומדליות ממוקם השולחן. מיקי הוא איש של רשימות, משימות ותזכורות

בעבור מיקי עוזאי, ניהול אגף הספורט של ארגון נכי צה"ל הוא שליחות אמיתית ומפעל חיים. בית הלוחם תל אביב הוא מבחינתו יותר ממקום עבודה, הוא בית שני. עוזאי מכהן בתפקיד 27 שנה, הוא בוגר סמינר הקיבוצים במגמת ספורט נכים, נשוי ואב לשני ילדים. בכל בוקר השכם הוא שוחה שני קילומטרים וחצי בבריכה האולימפית, בבחינת נאה דורש, נאה מקיים. אגף הספורט מאגד תחתיו את כל תחומי ספורט הנכים: כדורסל כיסאות גלגלים, טניס שולחן, בריכה, חוגים, אופני יד, קיר טיפוס, שיט, חתירה, כדורשער עיוורים, פילאטיס ועוד. תחת ניהולו של מיקי כמה עובדים ועובדות, ומגוון הענפים הוא פרי עבודתו לאורך שנים. במסגרת תפקידו מלווה מיקי משלחות של ספורטאים למשחקים הפראלימפיים ולתחרויות בחו"ל ולאחרונה אף מונה להיות אחראי על השתתפות הנציגות הישראלית במשחקי אינוויקטוס שיתקיימו בגרמניה בספטמבר 2023 (ראו כתבה בעמוד 6). "בעבודה שלנו", אומר מיקי, "הדבר החשוב ביותר ההון האנושי. יש אנשים שעובדים באגף יותר מעשרים שנה. כולם מקצועיים, מסורים, ויודעים לתת מענה תוך כדי תהליך לכל נכה וצרכיו. ספורט הוא גורם חשוב ביותר בחייהם של פצועים ופצועות, ספורט שיקומי וכמובן גם ספורט תחרותי. המטרה שלי היא שיהיה ספורט לכולם וכמה שיותר."



10:00

עושים כושר | במכון הכושר עם שלומי עבדי, חבר הבית



09:30

שלום לצוות | עם עובדות המשרד באגף הספורט. מימין: מירב בשארי, גרציה בכר



12:00

הגביע הוא שלנו | אחד הגביעים הכי טריים במשרד, גביע המדינה מליגת-העל לעונת 2021-22 בכדורסל כיסאות גלגלים



14:00

מביט למרחק | רגע קצר של מנוחה בקפיטריה



10:30

חינוך מהלב | עם שיראל טויטו, עובדת במכון הכושר ומחלקת צעירים. שיראל קוראת למיקי "אבא שני"



11:00

חינוך פילאטיס | בעיצומו של אימון פילאטיס מכשירים, אהרון אקוקה, נכה צה"ל עיוור, אומר למיקי שלום

בוחרים בחיים

לרגע היה נדמה שהתקדמנו ואז הכנסת התפזרה



יובל וגנר

מייסד ונשיא עמותת נגישות ישראל, נכה צה"ל, טייס בדרגת סא"ל, נפצע בתאונת אימונים
www.aisrael.org



טיול נגיש - טיילת תל ברוך ורידינג

כללים לפטור מתור

- לזכאי לפטור בעצמו בלבד ולמלווה אחד בלבד;
- יש להציג את התעודה וניתן לבקש להציג גם תעודת זהויה;
- אם יש מספר מבקשי פטור מתור, סדר הטיפול יהיה לפי הגעה;
- הפטור אינו קיים בעניין תור ברכב;
- הפטור אינו קיים במקומות שבהם אפשר להזמין תור דרך האינטרנט או מראש.

שפת הסימנים בזמן אמת

חברת Sign now מציגה טכנולוגיה ישראלית לתרגום לשפת הסימנים בזמן אמת לאנשים ונשים חירשים. המשתמשים מסתובבים עם המכשיר הנייד ובכל עת שצריך מפעילים את האפליקציה ומיד מצטרפים לשיחה מתרגם או מתרגמת לשפת הסימנים. הפתרון מאפשר לראשונה לחירשים וחירשות ספונטניות, בשונה מתיאום מראש בכל פעם עם מתרגם או מתרגמת. זול יותר, זמין יותר, וגם ישראלי.

www.signnow.co.il

טיול נגיש - טיילת תל ברוך ורידינג

לטיול נגיש מול הים, מומלץ לצאת מחוף תל ברוך בתל אביב שם יש מגרש עם חניה בשפע, חניות נכים ועלייה למדרכה. בחוף תל ברוך יש גם חוף נגיש ושירותי נכים לנשים וגברים. לאחר שעולים למדרכה מתחברים לטיילת ושבייל אופניים מבטון חלק, ואפשר לנסוע לכיוון דרום גני התערוכה, רידינג ונמל תל אביב. המרחק הוא 1.8 קילומטר לכל כיוון, כשעה של טיול הלך וחזור. הטיילת אופקית, למעט הגשר החוצה ברידינג את מפרץ המים. הגשר רחב עם עלייה מתונה. השביל מואר בלילה. בחלק הראשון הקרוב לחוף תל ברוך ובחלק האחרון, ליד חברת חשמל רידינג ומול שפך הירקון, יש כיסאות ישיבה ותצפית לים. טעון שיפור מבחינת נגישות: אין פינות פיקניק ומנגלים נגישים במדשאה ליד תל ברוך, חסרים ספסלי ישיבה נגישים ומתקני שתיית מים לאורך הטיילת.

ניאלץ להתחיל מחדש

לא משנה באיזה צד פוליטי אתם, כל מי שבעד שיפור הנגישות רוצים כנסת פעילת המקדמת חקיקה ותקנות נגישות לאנשים עם מוגבלות. ושוב, לצערנו, אנו נכנסים לתקופה של הקפאת מנגנון החקיקה. עם זאת, השנה הייתה פעילות רבה בכנסת בנושא שיפור התנאים של אנשים עם מוגבלות ומשפחותיהם. בין היתר התקדמו חוק שירותי רווחה לאנשים עם מוגבלות; חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות - היעזרות בחיית שירות; רפורמת נפש אחת; 3 אחוזים דירות נגישות במרכזי דירה להשכיר; סמכויות אכיפת נגישות לנציבות; אכיפת נגישות במסגרת רישוי עסקים; הרחבת הזכאים לפטור מתור; תקנות נגישות למצבי חירום - לטיפול רפואי ואופן פינוי וקליטה; הנגשה עתידית של תחבורה מבוססת ביקוש; החרגת אנשים עם מוגבלות מאגרת גודש; פיילוט נגישות אוטובוס בינעירוני; הגדלת מכסת שעות שפת הסימנים לחירשים; בניית מתקני כושר נגישים בפארקים ברשויות ועוד.

כמובן, יש עוד נושאים רבים לקדם ולטפל בהם, אבל צריך יהיה לעבור את הבחירות ולהתחיל הכול מהתחלה עם ממשלה חדשה.

חדש: פטור מתור ופטור מתשלום למלווה

לאחרונה קיבלו נכי צה"ל תעודת נכה חדשה שבה רשומה גם הערה עם הזכות לפטור מתור ופטור מתשלום למלווה לזכאים על פי חוק. זאת בהמשך לתיקון חשוב לתקנות הנגישות לשירות בנושאי פטור מתור ופטור מתשלום עבור מלווה, שהוגש על ידי שר המשפטים, ואושר ב-14 בינואר 2022 בוועדת העבודה והרווחה של הכנסת. התיקון מרחיב את מעגל הזכאים לפטורים בהתאם לצרכים העולים מהשטח ולקריטריונים שנקבעו בעבודת מטה ארוכה, תוך מיפוי כלל הצרכים והקבוצות הרלוונטיות. תעודות המעידות על הזכאות יונפקו בידי המוסד לביטוח לאומי, משרד הביטחון, הרשות לזכויות ניצולי שואה, ומשרד הרווחה - עבור בעלי תעודת עיוור זכאים.

תלונות נגישות

כל אחד ואחת יכולים לסייע בקידום הנגישות. נתקלתם בבעיית נגישות, צלמו, ופשוט נסו לאתר נגישות ישראל
www.aisrael.org
ומלאו את טופס תלונות נגישות ואנו נטפל. יחד נגיש את ישראל.

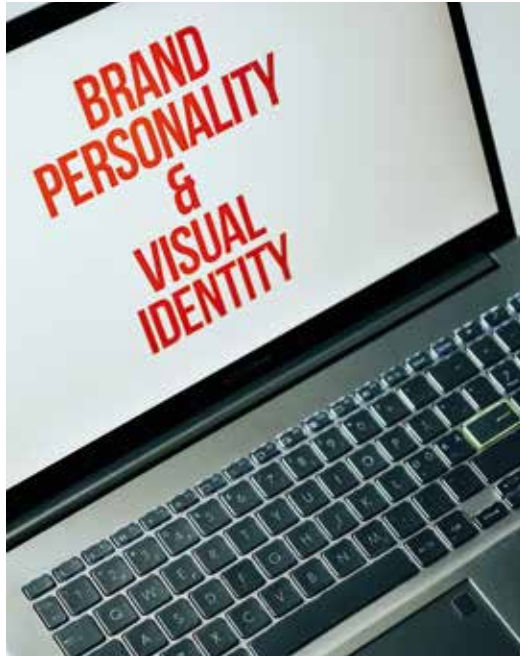
המותג: אני

בדרך לעצמאות עסקית הצעד החשוב ביותר הוא מיתוג עצמי נכון ומדויק



חיים ליפא

נכה צה"ל, יועץ עסקי,
מפתח מודל ה-GPS
האנושי לשדרוג
הפוטנציאל של המוח
053-6998885
lipah10@gmail.com



שעידן הקורונה כפה עלינו. מה שאנחנו טובים בו היום, אולי לא יהיה רלוונטי או חשוב בעוד שנה או שנתיים, ולכן יש לפעול כאן ועכשיו. העולם נע במהירות, המידע מכפיל את עצמו כל כמה שבועות וחייבים להיות ערים. בכל פעם שתחשבו מסלול מחדש תקפידו ליצור שונות ובולטות, תיצרו רשת ענפה של קשרים בארץ ובעולם ותתחברו לאנשים המעוררים בכם השראה.

מצוינות היא גישה

מתגו את עצמכם ברשת כאנשים רציניים ומיוחדים והקפידו להבליט את המיוחדות שבכם. לא כדאי לעשות מעשי קונדס כדי לרצות את החברה, כי הרשת לא שוכחת ולא סולחת. כדאי לספק לקהל היעד שלכם בדיוק את מה שהם רוצים וזקוקים לו ולשאול אותם תמיד אם הם מרוצים ממה שיש לכם להציע להם.

חשוב לשמור על קשר ארוך עם הלקוחות והחברים שלכם ברשת ולבנות אמון וכבוד הדדי. תבחנו שוב ושוב את הערך והתוצר שאתם מציעים ללקוחות או למעסיקים שלכם ובמיוחד את הנאמנות, המחויבות וההתלהבות. תתרמו לקהילה ולחברה ותקפידו לסייע בצמצום פערים ושוויון הזדמנויות. במסע למיתוג אישי ולמיוחדות לא מחפשים שלמות, אלא דווקא דיוק ומצוינות. מצוינות היא גישה ולא תוצאה, היא מאפשרת לנו לקבל גם את הכישלונות שבדרך ונותנת מקום לתיקון ולמידה. בעזרת דבקות במשימה, נחישות והתמדה נוכל למצוא את הדבר המיוחד שלנו ולהיות מיוחדים ומשמעותיים בעולם משתנה ודינמי.

ספר השיאים של גינס ב-1996 הכריזו על טום פיטרס כיועץ השיווק, הפרסום והניהול הטוב והיקר ביותר בעולם. פיטרס טבע את הביטוי "מיתוג עצמי" ודחק בכולם ללמוד מהתנהלותם של המותגים הגדולים. מיתוג עצמי הוא דרך חיים הכרחית בעולם תעסוקתי וכלכלי משתנה. פרסום ומיתוג עצמי הם גם העקרונות המובילים את הרשתות החברתיות. היום אפשר לדעת הכול על כולם ולשדר את מה שחשוב לנו להבליט. אם בעבר היינו עושים גוגל על מי שרצינו לפגוש או להעסיק, היום נוכל לראות ברשת החברתית את כל החיים שלו או שלה או אולי את החיים שהיו רוצים שיהיו להם.

למצוא את הדבר המיוחד

בהרצאת TED של הסופרת אמילי וופניק, שזכתה ביותר מ-4 מיליון צפיות, היא מזכירה לנו את השאלה ששואלים ילדים "מה תרצו להיות כשתהיו גדולים?" השאלה מחייבת אותנו למצוא את הדבר המיוחד המתאים לכל אחד מאיתנו, משהו שיהיה בעל ערך בעולם שבו מקומות עבודה משתנים כל הזמן ומכונות חכמות משתלטות על מקומות העבודה שלנו. השיח על מיתוג עצמי בעולם משתנה מקבל חשיבות רבה בעולם של חדשנות, יזמות ועריצות טכנולוגית. אנחנו חייבים לשאול את השאלות ששואלים המותגים הגדולים: מה מיוחד בנו? במה אנו שונים? מה היתרון היחסי שלנו על פני המתחרים? מה החזון שלנו?

יש לי ואין לאחרים

הדבר שאנו מיוחדים בו ויודעים לעשותו היטב גורם לנו סיפוק וגאווה יחידה. אמנות המיתוג האישי היא היכולת למנף ולהעצים את מה שקרוב לליבנו, את מה שאנחנו הכי טובים בו, מה שגורם לנו להיות מיוחדים, משהו שיש לנו ואין לאחרים. מי שלא ילמד למתג את עצמו, מבטיח לעצמו חיים קשים. זוהי ערכת ההישרדות הנדרשת בעת הזאת לחברות, לארגונים, לעסקים קטנים וגדולים.

נחישות, התלהבות ויצירתיות

כדי להתחיל למתג כדאי להתחבר ראשית לדבר שאוהבים ויודעים לעשות הכי טוב. לדבר שגורם שמחה ואושר כאשר עושים אותו. מכאן אפשר להתאים אותו לתוצר כלשהו, למשהו שאנשים צריכים בעת הזאת. כעת הגיע הזמן לדייק, לשכלל ולחזור על המסרים השיווקיים שוב ושוב. חייבים לדבוק בנחישות, בהתלהבות וביצירתיות בשאלה מהו השירות המיוחד או התוצר שאנחנו טובים בהם ובשזכותם נעניק ערך ללקוחות שלנו.

מחשבים מסלול מחדש

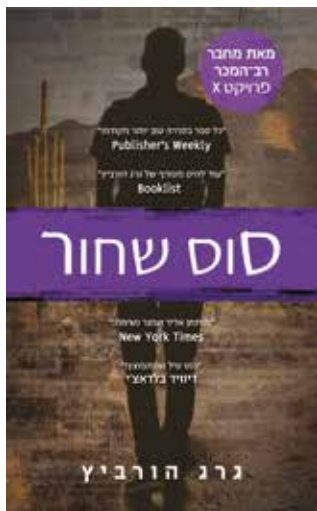
צריך גם להתחשב בקצב המטורף של העולם החדש ולהיות מסוגלים להיות גמישים ולהסתגל לשינויים

ספרים חדשים על המדף

זהר נוי | www.readbooks.co.il

לב. גיבור הספר הוא איתי, סטודנט ביום ולוחם שב"כ בלילה. איתי סוחב עימו חוויות משירותו הצבאי שהכתירו אותו בעל כורחו כגיבור. לאחר שחייל בעל ידע מודיעיני נחטף, היחידה של איתי יוצאת למבצע עיקש להשבתו. איתי נשאב למרדף בצל הסכנה, שמצית בו תקווה לסגירת מעגל ולריפוי עצמי, ומציב אתגרים חדשים בכני יחסיו עם אהובתו.

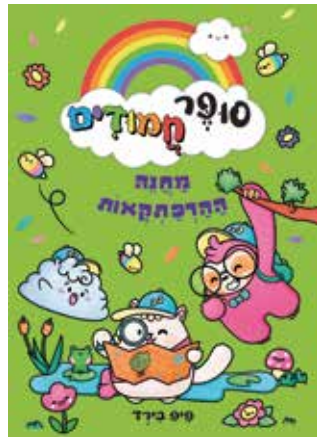
הוצאת ידיעות ספרים, 319 עמוד



האיש משומקום במשימה חדשה

"סוס שחור", מאת גרג הורביץ, הוא מותחן מסחרר, השביעי בסדרת "פרויקט איקס". אוואן שרד מתקפה על חייו ואינו מעוניין לקחת משימה חדשה. אך אז מגיעה שיחה מארגון אוריאה, בוס של קרטל סמים, אדם העושה מעשים רעים למען מטרות טובות, ואוואן עומד בפני החלטה לא פשוטה - האם להגיש לו עזרה? בתו בת ה-18 נחטפה על ידי קרטל סמים מתחרה, הידוע באכזריותו הרבה.

הוצאת דני ספרים, 512 עמוד



יצורים סופר-חמודים

"סופר-חמודים - מחנה ההרפתקאות" הוא הרביעי בסדרה הנפלאה לראשית קריאה שכתבה פיפ בירד. הצטרפו אל חבורת הסופר-חמודים כשהם יוצאים לבלות במחנה מותק. במחנה הם לומדים לשמור על הסביבה ולטפל בכל היצורים הקסומים החיים באי. אבל כמו תמיד, יש יצור אחד שרק רוצה לעורר מהומה. האם הפעם יצליחו הסופר-חמודים להדביק אותו בחידוק הידודות?

הוצאת דני ספרים, 121 עמוד



כשהשב"כ הפך לנרדף

"קנטאור", מאת תמיר מנדובסקי, הוא שילוב של רומן מתח פראי וסיפור אהבה קורע

במסגרת שירות הביטחון. זהו ספר מתח והרפתקאות הכתוב בהומור, כולל מזימות פוליטיות ומתרחש באפריקה. דמבה הוא ילד אפריקני צעיר שבאחד הימים הגיע לכפר שלו שליט המדינה, מאקומה, והרג את אביו. דמבה מחליט לצאת למסע נקמה. הוא פונה לעזרתו של איש התנינים - פינייה, יהודי ניצול שואה ועם קרוב משפחתו אריק מתלכדת חבורה ססגונית המגבשת תוכנית נועזת לנקמה.

הוצאת ספרי ניב, 270 עמוד



מסע היכרות עם חוקי התנועה

הספר "האיש הקטן שברמזור", שכתבה ואיירה מיכל שהם, הוא ספר ילדים מקסים ומהנה המלמד מהי חצייה נכונה של כביש. גיבור הספר הוא שיר, ילד שובב וסקרן התוהה מי האיש הנמצא בתוך הרמזור, מה תפקידו ומה הוא עושה כל היום בתוך הרמזור. הוא קורא לו "האיש הקטן שברמזור" ויוצא למסע ההיכרות עם חוקי התנועה. בשפה בהירה, מלאת הומור ורבת-דמיון ולצד איורים מרחיבי לב, מעודד האיש הקטן שברמזור לחצייה נכונה וזהירה של הכביש.

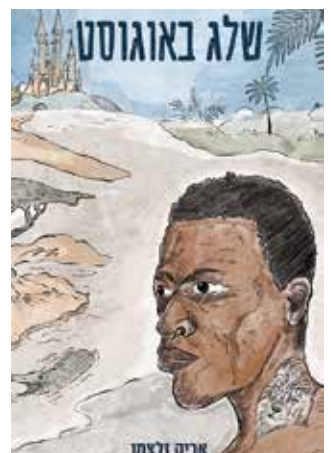
הוצאת ספרי ניב, 22 עמוד לרכישה 050-8917196



על קבלה וריפוי

"כשהתחילה שרון", מאת עירית שלג, הוא רומן מרתק ומרגש המציג את סיפורה של חווה שרון, שחקנית עבר שחזרה בתשובה ועשר שנים לאחר מכן עברה משבר אמונה. ביקורת נוקבת שלה על עצמה היום מציבה בפניה מראה מורכבת ולא תמיד אסתטי, על דרך התייחסותה לאנשים שאהבו אותה ובטחו בה בעבר. ספר של מסע בזמן, של בדיקה וחקירה מחודשת של בחירות שקיבלנו.

הוצאת ספרי ניב, 133 עמוד



נקמה באפריקה

"שלג באוגוסט", מאת אריק זלצמן, נכתב במקצת על בסיס שהותו של הכותב באפריקה

ומציעה לך שירות יוקרתי לבית שלך

KOPELL HOME DIAMOND

לא הצלחנו לתקן?

***מתחייבים על מוצר חדש תמורת ישן!**

99 ש"ח
לחודש בלבד
ל-18 חודשים

להלן פירוט מוצרי החשמל עליהם חל השירות:

13 סוגי מכשירים ללא הגבלת כמות מוצרים!

- ✓ מזגנים ומערכות מיזוג מרכזי עד 5.5 כ"ס
- ✓ מקררים עד 800 ליטר כולל Side by side (למעט חריגים)
- ✓ מכונות כביסה ומייבש כביסה עד 10 ק"ג
- ✓ טלוויזיות ומסכים צרים עד 75"
- ✓ תנורי אפייה, מיקרוגל, מדיחי כלים, כיריים חשמליים, מקפיאים, וידאו ו-DVD

מה לא מכוסה?

תקלה שהייתה קיימת טרם כניסת המיני לתוקף (יתוקן בעלות מוזלת)
שירות למזגן שלא מאפשר גישה נוחה ובטוחה לתיקון.
שבר של חלקי, פלסטיקה, אטמים, רצועות, דלתות תוף ונלווים.
מוצרים לשימוש מסחרי, צנרת בכללותה, פירוק והרכבה, דליפות ומייצר קרח.

בכל שנת שירות הזמנה ראשונה ביקור טכנאי - ללא תשלום.
מביקור שני ואילך 150 ש"ח לביקור.
הגעת טכנאי תוך 24 שעות מרגע פתיחת קריאה (למעט סופ"ש וחגים).
אין הגבלת כמות מכשירים בבית מאלו שמבוטחים מעלה, שגילם עד 25 שנה
(למעט מדחסים ומנועים 12 שנה, כרטיסים 18 שנה, מסכי טלוויזיה 12 שנים).
*מוצר שלא הצליחו לתקן יזכה לחדש תמורת ישן, עד כ- 10,000 ש"ח (שגילו עד 15 שנה).
אחריות על תיקון - חצי שנה. הובלה והדרכה של מוצר חדש בעלות של 350 ש"ח.

**השירות שלנו אישי ואנושי לכל לקוח 24/7. לא דיגיטלי ולא אינטרנטי.
זה מה שלקוחות מבקשים וזה מה שאנחנו יודעים להעניק!**

**מוקד אנושי
24/7**

**טכנאים מוסמכים
בפריסה ארצית**

מתחמם, חם, לוהט

הקיץ הגיע ואיתו פינוקים נהדרים לעונה | שחר בן-כור



תיקים

תיק הוא חפץ חשוב לאורך כל ימות השנה, ובקיץ נעדיף תיק כחול של המותג Stories, המזכיר את הקרירות של מים צלולים וכחולים. צילום: סטודיו תיק התיקים
99 שקל | www.tikhatikim.co.il



השעון הצולל

השעונים המיוחדים לנשים, של המותג G-Baby, מציגים את השעה רק בתור התחלה. בגרף מיוחד מוצג מידע על זמני הגאות והשפל, והשעונים עמידים לחלוטין במים עד לעומק של מאה מטר. הם מיועדים לשמש, לפעילות אקסטרים בכלל ולגלישה בפרט. הקולקציה כוללת שעונים המשלבים תכלת וסגלגל, ורוד וירוק מנטה, וכן ורוד וירוק חצי שקופים.

צילום: יח"צ חו"ל

450 שקל | www.casio.t-and-i.co.il



בדים של ניאון

קולקציית הקיץ של ורדינון חוגגת את טרנד צבעי הניאון, אחד הבולטים לאחרונה באופנה ועיצוב הבית. הצבעים משתלבים בשלל מוצרי החברה, החל במצעים וכלה במגבות חוף, כמו למשל המגבת בצבע ורוד מסטיק ניאוןי שבתצלום. צילום: תמי בר שי
108 שקל | www.vardinon.co.il/neon



לצוף על הקרש

אם אתם לוקחים ילדים ללמוד שחייה בקיץ, המוצר הזה יעזור בשלבים הראשונים של התהליך. הקרש לאימון ולימוד שחייה מסייע לבנות את הכוח ברגליים ובפלג הגוף התחתון ולשפר את טכניקת הבעיטות. הקרש עשוי מחומר מיוחד האמור למנוע גירויים בעור. צילום: בש גל

47 שקל | www.bashgal.co.il



עיניים שלי

קרנית השמש וגם הקרינה ממסכים שונים יכולות לפגוע בעיניים, ולגרום לתופעות לא רצויות בהן בעיות שינה וראייה. לשם כך מציעה חברת צפטר משקפיים נגד קרינה מסוג היפרלייט, ההופכות את הקרניים המזיקות לאור שאינו משפיע לרעה על העיניים. צילום: יח"צ

מ-1,132 שקל | www.shop.zepter.co.il

לעולם בעקבות השמש

חברת הקוסמטיקה מעבדות GIGI השיקה תרסיס הגנה מהשמש עם דרגת הגנה SPF50. התרסיס מיועד לעור הפנים והגוף, ולדברי החברה הוא מבוסס על פורמולה חדשנית המגנה מפני כל סוגי הקרינה. צילום: סשה דובינסקי
169 שקל ל-100 מ"ל
www.gigi.co.il/cs



לאנך ולאת המקור

בימים כה חמים כדאי לאמץ תזונת קיץ המקררת ומלחלחת את הגוף | אנני ירויזמן

Shutterstock, Koy Jira



* ד" סתקווא קרקיצית

חומרים למנה אחת

3 כפות קוואקר דק | כוס חלב
צמחי לפי הטעם כמו סויה, שקדים,
שיבולת שועל | חצי כפית ממתיק
כמו דבש, סילאן או מייפל |
כפית זרעי צ'יה
הכנה לערבב היטב את
כ-המרכיבים ולא חסך
בכלי אטום לילה במקרר
בבוקר לערבב בשו
ולפזר מערבובידי
פיר ות'ער.

אריק איינשטיין שר את המילים היפות:
"קיץ בא ושוב זה חם / בואי ונבר
לים / רק אני ואת, הים והשמיים". והוא
צודק. שוב קיץ ושוב חם מאוד, ובחום הזה
חשוב לדעת מה לאכול כדי לקרר את
עצמנו. לתזונת קיץ תפקיד חשוב וחיוני.
תזונה המותאמת לימי הקיץ החמים תעזור
לנו להישאר מקוררים וגם תספק לנו
לחות מצננת שכה חסרה בטמפרטורות
הגבוהות בארצנו. אז מה כדאי לאכול?

פירות וירקות עונתיים

עונת הקיץ מציעה שפע בלתי נדלה של
פירות וירקות ומרעננים. בגלל זה מומלץ
בפירות ההמלצה היא להגביל את צריכת
לשניים ביום. ירקות, לעומת זאת, אפשר
לאכול ללא הגבלה.

מאכלי מקלילים

בקיץ רצוי להימנע מתבשילים עמוסים
וקדרות כבדות המקשים על העיכול וכדאי
להתמקד במנות בבישול קצר הבישו
הקצר שומר על הערכים התזונתיים של
המזונות שאנו צורכים וגם מסייע לנו
לשמור על רמות אנרגיה טובות ולא לבזבז
אנרגיה על עיכול של מנות כבדות.

סלטים מולטי קולור

עוד דרך להעלות את רמות האנרגיה
ולהימנע מצניחה של אחר הצהריים היא
לאכול סלט גדול וצבעוני עם דגן לארוחת
הצהריים. למשל, סלט קינואה עם עלי
ירוקים ומגוון ירקות יעניק אנרגיות להמשך
היום ולא יכביד.

מלח לך מפה

כדאי להמעיט את השימוש במלח. משרד
הבריאות קובע כי ישראלים צורכים
בממוצע פי שניים מלח מהצריכה היומית
המומלצת. בקיץ יש נטייה לפתח בצקו
בידיים וברגליים והקטנה של צריכת מלח
תעזור למנוע את התופעות הבלתי נעימות
הללו ולשפר את התחושה.

שתינויות חיוניות

מומלץ להרבות בשתייה, וכמובן החשוב
מכל הוא לשתות מים. מומלץ לשתות לא
פחות 12-15 כוסות ביום. אפשר גם לשתות
תה קר ביתי מחליטת צמחים מקרר.

Shutterstock, Elena E.



* טופ ומוקפ צע מירקות

חומרי מלש, מנות

חבילת טופו רך | 2 כפות
שמן זית להקפצה
חבילה של ירקות ירוקים
קפואי להקפצה
למשרה של הטופו
4 שיני שום כתושו
מי קרמרע לימו
חצי כוס שמן זית
חצי כפית מלח דק
כפית חרדל דיז'ון

הכנה לערבב את חומרי המשרה, לחתוך את הטופו לקוביות ולהשרות במשרה
כשעתיים במקרר. במחבת רחבה או מחבת ווק לחמם 2 כפות שמן זית, להוסיף
את הירקות הירוקים ולהקפיץ כחמש דקות תוך כדי ערבוב. להוסיף את הטופו
המשרה ולערבב. להמשיך להקפיץ עוד שבע שמונה דקות תוך ניעור המחבת. לכבוש
את האש ולכסות את המחבת לשתי דקות כדי שהטעמים ייספגו. בתיאבון.

פירות יער. ארוחת ביניים: שייק פירות עם
בסיס מים או חלב צמחי. ארוחת צהריים:
טופו מוקפץ עם ירקות וסלט פפאי
ומלפפונים. ארוחת ביניים: יוגורט ביו עם
נקטרינה. ארוחת ערב: שקשוקת תרד
וסלט עלים. שתייה במהלך היום: חליטת
מנטה, מליסה, קמומיל, מים.

הכותבת היא נטורופתית, מנחת סדנאות
"בישול מבריא"

ומלחלחת. לדוגמה: מנטה, קמומיל
ופירות סמבוק שחור הם צמחים בעלי
פוטנציאל מקרר. כדאי להימנע משתיית
ממותקת ומוגזת שכן היא אינה תורמת
לתחושת רעורר הבגוף.

תפריט קיצי לדוגמה

עם ההתעוררות בבוקר, לשתות כוס מים
עם רבע לימון סחוט. ארוחת בוקר: דייסת
קוואקר שהושרתה לילה במקרר בתוספת

פתרון תשחץ מס' 10 | גיל לוי

תשובץ היגיון מס' 85 | גיל לוי | gillevi1@bezeqint.net

		4		3		2		1		
8	7	6								5
			10					9		
				12		11				
	18		17	16			15		14	13
				21		20	19			
24			23							22
				26		25				
		31		30				29	28	27
		34				33				32
				36				35		

* (ש) - הגדרה המבוססת על שמיעה (נשמע זהה אך נכתב שונה)

מאזן

1. מדוע היה זו נמצאת בדרום אמריקה? (3)
3. חשד במשהו שלא היה לפני כן (3)
5. מה שהכינו בספר בראשית (3)
6. העריך שהוא קם על רגליו (ש) (3)
9. הבהמה שלו נמצאת באמריקה (3)
10. לא בכו כשהכניסו לבית הסוהר (4)
11. בגלל שהוא העוף הגדול ביותר (3)
13. פריס - כמו אבן יקרה! (4)
16. הכוכב שבחדרי (5)
19. האויב של ענת ומיקי (2)
21. חצי בעל חיים קטן ובהמה (2)
22. איך קוראים לאיבר מין שמרבה לרחם? (מ) (5) (עפ"י אבי ברונר)
23. דברים כשוטים שמסתיימים (ש) (4)
25. דיו שמשמש לחיטוי (3)
27. מסביר מדוע העני נמצא בצד (4)
30. בגלל שהכין מזון (3)
32. אף אחד לא יודע על האדם הדתי שחזר (3)
34. נוזל שאפשר למצוא בסוריה (3)
35. פנה לאחור והתבקש להרים (3)
36. סיום שמופיע בכל מצב (3)

מאונך

1. צמח מטפס ומאכל בשרי (3)
2. היופי של בירת וייטנאם (4)
3. קרוב משפחה לוחט (2)
4. רצה לדעת אם הוא לקח את זה לתקופה מסוימת (3)
5. נביא טעון (4) (עפ"י יוסי וינשטיין)
7. אם יעלה יקבל תואר אקדמי (2)
8. יחוד של בעל חיים מסוג מסויים (4)
12. הוציא אויר במסיבה לילית (3)
14. הסתובבי לכיוון המטבע (3)
15. בדק שוב שהכין ריבה (3)
17. אהוד קרב מלמטה (3)
18. חברי הוא בן אימי (3)
20. סמי כדורגלן (3) (עפ"י יוסי וינשטיין)
22. החמיץ שני קווים (4)
24. מונח בעמדה צבאית (4)
26. בעל החיים נראה מאחור או על הגב? (4)
28. אות יוונית בבירת איטליה (2)
29. חזה בדמות מפחידה! (3)
31. נאבק על המזון (3)
- (עפ"י יוסי וינשטיין)
33. גם הוא איבר בפנים (2)

		ז זיוון	ח חבובת	ש שבת	פ פזמנט
א אמיר	ב בית	ג גל	ד דוד	ה הדר	ו ויד
ז זכור	ח חבר	ט טוב	י ידי	כ כח	ל לח
מ מח	נ נח	ס סח	ע עח	פ פח	צ צח
ק קח	ר רח	ש שח	ת תח	י יח	כ כח
ל לח	מ מח	נ נח	ס סח	ע עח	פ פח
צ צח	ק קח	ר רח	ש שח	ת תח	י יח
כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח	ע עח
פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח	ת תח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח
ס סח	ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח
ש שח	ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ מח
י יח	כ כח	ל לח	מ מח	נ נח	ס סח
ע עח	פ פח	צ צח	ק קח	ר רח	ש שח
ת תח	י יח	כ כח	ל לח	מ 	

עו"ד אבינו ביכר
עו"ד נוי ביכר-ברנע



**טיפול משפטי בנוכי צה"ל
ומערכת הביטחון**



טל: 03-5223377, פקס: 03-5236688

כתובת המשרד:

שדרות ההשכלה 5, תל-אביב 6789005

www.avinu-bieber.co.il
avinubieber@gmail.com

אחריהם!



עוד ועוד מטופלי כוחות הביטחון עוברים למשאף SyqeAir בסבסוד משרד הביטחון



קנביס רפואי
באיכות גבוהה
ומפוקחת



קל לשימוש:
לחיצה אחת
שאיפה אחת



ליווי אחיות
מוסמכות



ללא עישון,
דיסקרטי



השפעה עקבית,
בדומה לעולם
התרופות



הפחתה מהירה
בעוצמת כאב
עצבי כרוני

לשאוף. להקל. לתפקד. **syqeair**

שירות לקוחות | 2064* | 09:00-17:00 א'-ה' |     syqe.com

לפרטים נוספים »

לנכי משרד הביטחון המוכרים ע"י משרד הביטחון. בהתאם להתוויות המאושרות ע"י משרד הבריאות. השימוש במשאף מותנה בהמלצת רופא וברישיון לשימוש לקנביס רפואי של משרד הבריאות, בהתאם לדרישות הדיון. נבדק מחקרית. אין באמור משום המלצה רפואית. לבעלי רישיון לתפוחות: T10C2 | T15C3 | T20C4 או רישיון למחסנית למשאף מסוג Sativa T20C4.

Almog et al. (2020). The pharmacokinetics, efficacy, and safety of a novel selective dose cannabis inhaler in patients with chronic pain: A randomized, double blinded, placebo controlled trial. *European Journal of Pain*, 24(8), 1505-1516.
Eisenberg et al. (2014). The pharmacokinetics, efficacy, safety, and ease of use of a novel portable metered-dose cannabis inhaler in patients with chronic neuropathic pain: a phase 1a study. *J. Pain Palliat. Care Pharmacother*, 28(3), 216-225.



הלוואה

ביטאון ארגון נכי צה"ל



מחלקת מודעות

03-5623670

VOLVO

McCann



The new Electric Crossover VOLVO C40 RECHARGE

נתוני צריכת החשמל וטווח הנסיעה החשמלית מתפרסמים על פי הדין לפי בדיקות המעבדה. צריכת החשמל וטווח הנסיעה החשמלית בפועל מושפעים בין היתר, מתנאי הדרך, מזג האוויר, תחזוקת הרכב, הרגלי הטעינה וממאפייני הנהיגה. קיבולת הסוללה וביצועיה ברכב חשמלי מצטמצמים לאורך הזמן ובהתאם לשימוש.

*3011 | 

דרגת האבזור הבטיחותי
רמת בטיחות גבוהה 8 7 6 5 4 3 2 1 0 רמת בטיחות נמוכה

קוד דגם	דגם	רמת האבזור הבטיחותי
315	C40 Single motor Ultimate dark	7
303	C40 Twin motor Ultimate dark	7
300	C40 Twin motor Pro	7

דרגת זיהום אוויר מרכב מנועי
זיהום מזער 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 זיהום

*נתוני היצרן על-פי בדיקת מעבדה תקן EC 715/2007
**המודד מחושב לפי תקנות אוויר נקי (גילי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009

דגם	נתוני צריכת חשמל*		
	צריכת חשמל (קוט"ש/100 ק"מ)	טווח נסיעה חשמלי משולב (ק"מ)	דרגת זיהום
C40 Single motor	18.9	417	1
C40 Twin motor	20.8	442	1



סובארו מצדיעה לכם!

OUTBACK החדשה - כל הדרכים נפתחות לקראתכם



מגוון אפשרויות טרייד אין



מושבי עור* ומערכת מולטימדיה מתקדמת



מערכת EYESIGHT זוכת פרסים



מנוע BOXER עוצמתי ומערכת הנעה כפולה



סמלית: | 8545*

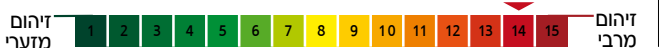
בכפוף לתקנון הטרייד אין הניתן לעיון במרכזי המכירה, לדגמים מזכים, לאישור ויתר התנאים המפורטים בו. מחיר הרכיב בגין הרכב המשומש ייקבע בהצעה על בסיס מחירון משוכלל (והפחתות) של לוי יצחק התקף במועד השלמת העסקה, ובכפוף לבדיקה במכון ויתר התנאים וההפחתות כאמור בתקנון. תשלום היתרה לאחר קיזוז טרייד אין. החברה רשאית להפסיק את מתן הצעות הטרייד בכל עת ללא הודעה מוקדמת. *מושבי עור בדגם OUTBACK LUXURY בלבד. צריכת הדלק בפועל מושפעת גם מתנאי הדרך, מתחזוקת הרכב ומאפייני הנהיגה ויכולה אף להגיע לפער משמעותי ביחס לנתוני המעבדה. בשל הביקוש הרב לרכבים בארץ ומצוקת הייצור והשינוע, ייתכנו עיכובים במסירת רכבים, העלולים להמשך אף כמה חודשים. התמונה להמחשה בלבד. אין כפל הטבות. ט.ל.ח. לפרטים נוספים SUBARU.CO.IL

רמת האבזור הבטיחותי



קוד דגם	תיאור דגם	רמת האבזור הבטיחותי
464	ALL NEW OUTBACK 2.5L LIMITED	
463	ALL NEW OUTBACK 2.5L LUXURY	

דרגת זיהום אוויר לרכב מנועי**



דגם	צריכת דלק משולבת בליטרים ל-100 ק"מ*	דרגת זיהום אוויר
ALL NEW OUTBACK 2.5L LIMITED/ LUXURY	8.6	דרגה 14

*נתוני היצרן, על פי דין לפי בדיקת מעבדה. תקן: EU 1151/2017
 **הדרגה מחושבת לפי תקנות אוויר נקי (גילוי נתוני זיהום אוויר מרכב מנועי בפרסומת), התשס"ט 2009.