**הלוחם - גיליון 292**

**ביטאון ארגון נכי צה״ל |** מרץ-אפריל 2023 תשפ״ג

**תוכן עיניינים:**

[עושים הסטוריה - עמוד 3](#עושים_הסטוריה)

[דבר היו"ר, עו"ד עידן קלימן - עמוד 3](#דבר_יור_עידן)

[דבר מ״מ היו״ר, רפי כהן צמח - עמוד 4](#דבר_ממ_יור_רפי)

[תרופה ושמה כלב - עמוד 5](#כלבי_שירות)

[ביקור התורמת רוז מרצ'ק בבאר שבע - עמוד 6](#רוז_מרצק)

[משולחנות יושבי ראש המחוזות - עמוד 7](#דברי_יורים)

[נזכור אותם - הלכו לעולמם - עמוד 10](#הלכו_לעולמם)

[חבילות מזון לחג הפסח - עמוד 12](#חבילות_מזון)

[**אנשי מופת - לוחמי תש"ח - עמוד 13**](#אנשי_מופת)

[עוד בימים הראשונים של ההיסטוריה - עמוד 18](#סיפורים_מהקופסה)

[נגישות ורגישות – יובל וגנר - עמוד 23](#יובל_וגנר)

[זכויות ורווחה אבנר גולן - עמוד 25](#אבנר_גולן)

[העיקר הבריאות רפי חרותי - עמוד 27](#רפי_חרותי)

[פעילות מבצעית – שחר בן-פורת - עמוד 29](#שחר_בן_פורת)

[קשה במדור, קל במטבח – אנני רויזמן - עמוד 30](#אנני_רויזמן)

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

צילום השער: ברני ארדוב

צילומי התוכן: הארכיון הציוני המרכזי, מנלה אנדלאו

מו"ל: צור־טק עיתונות בע"מ

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

[halochem@netvision.net.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chalochem%40netvision.net.il)

מחלקת מודעות: תמר דניאל 054-6224455

[tamar.halochem@gmail.com](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Ctamar.halochem%40gmail.com)

© כל הזכויות שמורות

אין המערכת אחראית לתוכן המודעות והן מתפרסמות באחריות המפרסם בלבד. אין בפרסום מודעות 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 ובצרופות, הינן ידיעות יזומות על ידי החברות המפרסמות.

**עושים היסטוריה**

**הסיפור שלנו**

"עם שאינו יודע את עברו, ההווה שלו דל ועתידו לוט בערפל", אמר יגאל אלון ויצר מוטו ישראלי המצדיק כל שיעור היסטוריה באשר הוא. 75 שנה למדינה הן רגע מתאים להתבונן לאחור, ולחזור לפרקים נבחרים בתולדות הארגון הקשורות קשר הדוק לסיפורה של מדינת ישראל האהובה.

**1958 שביתה בקולנוע גת**

ב- 12 בפברואר התייצבו משמרות מחאה של חברי הארגון משום שבעלי בית הקולנוע סירבו להעסיק נכי מלחמה בתפקיד סדרנים, בניגוד לחוק שחייב אותם לכך. השובתים הקימו משמרות וחילקו עלונים לקהל, שלא נכנס לצפות בסרט. הקולנוע הושבת לשבועיים ובסופו של דבר הושגה פשרה, שניים מתוך שלושה נכים התקבלו לעבודה בקולנוע והשלישי קיבל עבודה בלשכה.

**1949 דיונים ראשונים**

כבר במושב הראשון של כנסת ישראל החלה ועדת העבודה והרווחה לדון בחוק הנכים.
הדיונים התקיימו במשכן הכנסת שהיה באולם קולנוע קסם המופקע לטובת המדינה, בקצה רחוב אלנבי בתל אביב. רפי קוצר (2006-1926), נציג הוועד הארצי של הנכים, שלימים יהיה היו"ר הראשון של ארגון נכי צה"ל, הגיע לדיונים על אלונקה. התצלום שלו במהלך הדיונים פורסם בגיליון 11 בספטמבר 1949 של עיתון "מעריב".

**1964 "מחיצות השנאה נפלו"**

עצמותיו של זאב ז'בוטינסקי הועלו לקבורה בארץ ישראל בשנת 1964. במצעד ההוקרה שנערך לפני הלוויה, היו נציגויות כל הארגונים והפלגים בעם, בהם גם נציגות הארגון. בעיתון "מעריב" נרשמה בסיקור הלוויה הכותרת "מחיצות השנאה נפלו ליד הקבר". צילום מהספר "ז'בוטינסקי שב למולדת".

**1968 נכים בונים לעצמם בית**

רק בישראל יש כדבר הזה. ראשון היה בית הלוחם תל אביב. אבן הפינה הונחה ב- 1968 והבית נפתח לקהל ב- 1974, בעיכוב של כמה חודשים בשל מלחמת יום כיפור. בית הלוחם הוא מוסד יחיד במינו, המשלב תשתיות שיקום עם תמיכה חברתית וקהילתית.

**1996 הוועידה הארצית ה- 61**

מימין: חנה לוטנברג, בנימין נתניהו, יוסקה לוטנברג, יו"ר הארגון

**דבר היו"ר, עו"ד עידן קלימן**

חברות וחברים יקרים,

אנו מוצאים את עצמנו ערב יום העצמאות ה- 75 למדינת ישראל והחברה בישראל נתונה במחלוקת פוליטית המאיימת על הלכידות והמרקם החברתי. ארגון נכי צה"ל היה ונשאר גוף א-פוליטי. אני בטוח שרבים מכם מודאגים בשל המחלוקות הפוליטיות וקורא לכן ולכם, היודעים מהי הקרבה למען המדינה, להיות גשר ללכידות חברתית ולדעת שגם מחלוקת זו תסתיים. נצא מהמשבר כאומה מחוזקת.
גם בימים אלו אנו ממשיכים לפעול כדי ליישם את רפורמת נפש אחת.
לאחרונה הצלחנו לצמצם בעשרות אחוזים את העלייה הצפויה בביטוח הסיעודי, שמשנת 2004 היה אחד מאבני היסוד של פעילות הארגון.

העלייה בתוחלת החיים ושינויי חקיקה היו אמורים להגדיל את הפרמיה והדבר סיכן את קיומו של הביטוח. בעבודה מקצועית של מטה הארגון ויועצים מקצועיים הצלחנו להבטיח את הביטוח הסיעודי לשנים נוספות.

לאחרונה ליווינו את יישום השקיפות בוועדות הרפואיות שישיב את אמונם של פצועות ופצועי צה"ל במערכת. על תיקון חוק הנכים בדיור וברכב שעבר בקריאה ראשונה בכנסת הקודמת חל דין רציפות וחקיקתו תימשך. תיקון החוק יביא מזור לעשרות אלפי נכות ונכים הזקוקים להתאמת הסיוע בדיור וניידות. זהו הראשון מסדרת תיקונים שיובאו לאישור הכנסת בחודשים הקרובים. אנו פועלים לשלב הקלות ושינויים שיפתחו את דלת הסיוע בפני נכות ונכים הסובלים מפוסט טראומה ופציעות פיזיות קשות.

חברות וחברים, צאו לחגוג את עצמאות מדינתנו האהובה. אני מזמין אתכם לחגוג עם בני המשפחה באחד מארבעת בתי הלוחם שיהיו פתוחים וזכרו, אין לנו ארץ אחרת.

שלכם ולמענכם,

עו"ד עידן קלימן

**דבר מ״מ היו״ר, רפי כהן צמח**

חברות וחברים יקרים,

הנהלת הארגון פועלת במרץ רב, כולל פגישות עם חברי כנסת מכל סיעות הבית, כדי לקדם את הליך החקיקה בנושא דיור ורכב בהקדם האפשרי. כולי תקווה שעוד במושב הזה נסיים את החקיקה בהמשך לטיפול של הממשלה הקודמת, ונגדיל את ההנחה בארנונה לבתי החברים. אנו מקיימים פגישות בנושא לקידום החקיקה.

בפגישת עבודה עם מנכ"לית חבר סוכמו כמה הטבות לנכי צה"ל אותן נפרסם בהמשך.

הנהלת הארגון הגדילה באורח ניכר את תקציבי המחוזות לשנת 2023, עבור פעילות לחברים ברחבי הפריפריה.

הגיעו אלינו תלונות מצד בתי המלון על נזקים בחדרי האירוח בחמי מרפא והבראה רפואית. אני פונה אליכם באופן אישי בבקשה לשמור על הציוד והרכוש בחדרים.

אם ייגרמו נזקים נוספים, כמה בתי מלון יודיעו שהם מפסיקים לארח זכאים ועקב כך יצומצמו ההקצאות של בתי המלון והדבר יקשה על זמינות חדרים.

לקראת יום העצמאות ה- 75 למדינת ישראל, ימים מורכבים עוברים על עמנו, וברצוני להזכיר לכל הצדדים כי כוחנו באחדותנו.

על אף חילוקי הדעות, עלינו למצוא את דרך הישר והשביל המשותף למען חוזקו של עם ישראל.

אני מאחל לכם ולבני ביתכם חג עצמאות שמח.

רפי כהן צמח

**תרופה ושמה כלב**

**במסגרת רפורמת נפש אחת, אושרו כלבי שירות לנפגעי פוסט טראומה**מאת שלומית לולה נחמה | צילום אחיעד ירושלים

כלבי שירות מסייעים ומקלים במגוון מצבים בריאותיים, בהם אפילפסיה, נרקולפסיה, סוכרת, לקות שמיעה ואף פוסט טראומה. למתמודדים עם תסמיני פוסט טראומה יכולים הכלבים לסייע בהיבט רגשי, חברתי ומשפחתי ובתפקוד היומיומי. במסגרת יישום רפורמת נפש אחת, אושר מימון עבור שילוב כלבי שירות לנפגעי פוסט טראומה. הכלבים עוברים הכשרה כדי להתאים את היכולות שלהם למקבלי השירות. הטיפול והאחזקה הם במימון ובאחריות אגף השיקום.

הפרויקט עבר הרצה ניסיונית וחולקו כשבעים כלבי שירות. המטרה הייתה לבחון היערכות נכונה בהכשרת הכלבים ובליווי אישי לאורך תהליך ההתקשרות.

בהמשך תקודם חקיקה בנושא כדי לגבש קריטריונים לספקים של כלבי שירות ונוהל מסודר לתחום. כיום הנושא אינו מוסדר בחוק, אך במקביל וללא קשר לרפורמת נפש אחת, ב- 30 ביוני 2022 נכנס לתוקף תיקון 22 לחוק שוויון לאנשים עם מוגבלות, ונקבע כי משרד הרווחה יתקין תקנות הנוגעות לקריטריונים לאישור ספק של כלבי שירות. משרד הביטחון יתאים את הפרויקט לתקנות ולמסקנות שתתקבלנה מהפיילוט.

דנה פנחסוב, נכת צה"ל ומתמודדת עם פוסט טראומה, קיבלה את כלבת השירות שלה, ג'ולי, לפני שנה וחצי. "הכרתי אותה בת שלושה חודשים ועברנו תהליך הכשרה ארוך", מספרת פנחסוב. "הגעתי פעם בשבוע לבית הגידול שלה, בדוג סקול, ושם ביצעו את ההתאמה האישית לצרכים שלי".

מה ג'ולי יודעת לעשות למענך?

"היא יודעת לזהות התקפי חרדה ולטפל בהם. היא עוזרת לי לשמוע, ואם הטלפון מצלצל או מצלצלים בדלת ואני לא שומעת, היא מנקרת לי ברגל. יש לי נכות מורכבת ובעיות פיזיות וג'ולי מרימה בשבילי דברים מהרצפה, עוזרת לי לחלוץ נעליים, מניחה בגדים בסל הכביסה, וגם מעבירה אותם למכונת הכביסה. זאת עזרה בפעילויות פיזיות יומיומיות והיא מתאימה בדיוק לצרכים שלי".

איך השתלבה ג'ולי בחיים שלך ושל בני משפחתך?

"אני נשואה ואימא לארבעה והמשפחה כולה הייתה צריכה לעבור מעין אילוף. יש רגעים שמותר לה להיות כלבה, יוצאים לפארק, זורקים כדור ופורקים אנרגיה. ויש רגעים שהיא כלבת שירות. צריך ללמד את כולם איך להתנהג. הבת הצעירה שלי עלתה לכיתה ו' והיא ואני העברנו הרצאה לכיתה בנושא כלבי שירות. הגענו עם ההרצאה כבר לכמה בתי ספר, כי חשוב לחנך ולהעביר את הידע. חשוב להסביר למה אסור ללטף כלב שירות, מה התפקיד וכדומה. הכלבה היא עזרה גדולה בעבורי, היא שינתה את חיי לטובה".

**ביקור התורמת רוז מרצ'ק בבאר שבע**

התורמת מקנדה הגיעה עם נכדהּ הצעיר לטיול בר מצווה בישראל בבית הלוחם באר שבע מוקירים ומעריכים את רוז מרצ'ק,,Rose Marczak התורמת הנדיבה מקנדה. לפני 12 שנה, תרמה רוז את חדר הכושר בבית לזכרו של בעלה המנוח, אנטוני מרצ'ק, .Antoni Marczak

לאורך השנים המשיכה לתרום בנדיבות לבית הלוחם באמצעות אגודת הידידים בקנדה, Beit Halochem Canada, Aid to .Disabled Veterans of Israel

בתחילת החודש הגיעה רוז לביקור בבית הלוחם באר שבע עם נכדהּ, מקס, לטיול בר מצווה. נועם גז, נכה צה"ל וחבר הבית נפגש עם רוז ומקס וסיפר להם כיצד איבד את זרועו בפיצוץ בעת שירותו. הוא סיפר כיצד בעזרת בית הלוחם מצא את הכוח שאפשר לו להתגבר על המוגבלות וכי כיום הוא לומד באוניברסיטת בן גוריון.

המבקרים נהנו לראות את חדר הכושר מלא במתעמלים ומתעמלות, ונועם ציין בפני רוז את חשיבותו של חדר הכושר, מעבר למתקניו הפיזיים. החדר הוא מרחב מרומם מוטיבציה לפצועי צה"ל, המגיעים ומבלים עם חברים, משתקמים, ואפילו מתחרים זה בזה כדי להתקדם בריפוי ולחזק את רוחם.

מקס משחק כדורסל ובביקור התנסה בכדורסל בכיסאות גלגלים. מקס פוסע בעקבותיה של סבתו והוא תרם את כל כספי מתנות בר המצווה שלו לבית הלוחם.

**אירועי התרמה שנתיים בדרום אמריקה**

משלחת של נכי צה"ל ומנהל הקרן קיימה שבוע התרמה בברזיל, בניהולה של האגודה בסאו פאולו ונשיאה, אבי גלברג. סיפוריהם של שני נכי צה"ל, רון ויינריך ושמעון יפרח, הועלו והוקרנו במפגשי סלון, בתי ספר, אירועי התרמה ופגישות אישיות עם תורמים.

במסגרת המסע ייסדה הקרן סניף אגודת ידידים חדשה בריו דה ז'נרו והתקיים אירוע מרכזי עם עשרות חברים וההנהלה ההתנדבותית החדשה. משם המשיך שמעון יפרח לארגנטינה, עם מנהלת האגודה בברזיל, אנה יוסיף, וגם שם התקיימו אירועי התרמה רבים.

במוקד הגיוס באירועים אלו היה בית הלוחם הנבנה באשדוד.

**משולחנות יושבי ראש המחוזות**

**מחוז תל אביב-יפו והמרכז - קובי יצחק**

חברות וחברים יקרים,

אנו בעיצומן של ההכנות לקראת פסח, יום הזיכרון ויום העצמאות, ובפתחה של עונת האביב הבאה עלינו לטובה. מי ייתן ונזכה להצליח באתגרים החשובים העומדים לפתחנו. בקרוב נחגוג 75 שנה לקיומה של מדינת ישראל, ולפני כן נרכין ראש ונזיל דמעה ביום הזיכרון, נזכור את חללינו ששילמו בדמים והגנו על זכותנו להיאחז בארצנו. יחד נזכור גם את נכי צה"ל וכוחות הביטחון שהגנו בגופם ובנפשם על הזכות להיות עם חופשי בארצנו.

כולי תקווה שנתאחד סביב המשמעות של הגנת המולדת ונשמור על אהבת חינם בין כל המגזרים בחברה הישראלית. כור ההיתוך המאחד אותנו הוא השירות בצה"ל, שם כולנו עומדים כאחים ואחיות, כתף אל כתף.

**מחוז ירושלים - ורד יצחקי**

חברות וחברים יקרים,

אנו חוגגים 75 שנה להקמת מדינתנו האהובה, היא מדינת ישראל.
איתכם, חברים וחברות יקרים, כל מי שנלחמו לאורך השנים על קיומנו, נחגוג ביום העצמאות את קיומנו באומץ לב. נצבע כל רחוב ופינה בכחול-לבן ובגאווה ונמשיך לשמור על צביונה שלהמדינה שעבורה נלחמנו 75 שנה. ברצוני לאחל לכולם ולכולן שנדע ימים רגועים וטובים יותר, שהשקט ישרור ולא יתווספו לשורותינו חברים וחברות חדשים. שתסתיימנה המחלוקות, ושנמשיך לחיות כאן במדינת ישראל, מדינת חוק, דמוקרטית וחופשית, נאורה ופלורליסטית. שנמשיך לפתח את המדינה לתפארת, כי אין לנו ארץ אחרת.
מאחלת לכולם בריאות איתנה וכל טוב. אני תמיד כאן עבורכם.

**מחוז באר שבע והנגב - שמעון מלול**

חברות וחברים יקרים,

בימים אלו ישראל קרועה מפנים בשל ויכוח סוער המאיים על חוסננו הלאומי. אני מבקש להזכיר לכלל אזרחי המדינה כי אין לנו ארץ אחרת. אני קורא להרגיע את הרוחות למען כבוד הדדי של דעות ועמדות ולחתור לאחדות, שהיא מאז ומעולם המכנה המשותף שחונכנו עליו. כחברות וחברי ארגון נכי צה"ל, מצופה מאיתנו לתת דוגמה אישית, משום שמדינת ישראל יקרה לנו.

השנה נציין את יום הזיכרון לזכר חללי צה"ל, נזכור את הלוחמים שחירפו נפשם למען מדינת ישראל ולמען העם החי בה. אלו גיבורי האומה אשר תרמו לנס הגדול שאירע בדורנו, לאחר אלפיים שנות גלות. יום העצמאות ה- 75 הוא הזדמנות טובה להביט בסיפוק ובגאווה על הישגי המדינה.

יום זה מסמל את כוחנו כאומה, כמדינה חזקה הנלחמת על ביטחונה מראשית ימיה ועד היום. נביט בגאווה לעבר הזיקוקים הצבעוניים של החגיגות ואליכם, אתם הפנים היפות שלנו, מקור הכוח לרבים.

**מחוז חיפה והצפון - איתי אלימלך**

חברות וחברים יקרים,

מהלכי הנהגת הארגון במסגרת רפורמת נפש אחת ממשיכים לשאת פרי. אנו שמחים על הבשורה החשובה לפיה כל פצועות ופצועי צה"ל שיופיעו בפני ועדה רפואית יקבלו בסיומה עותק של הקלטה ואת פרוטוקול הדיון, מה שיבטיח שקיפות מלאה של הדיונים.

אנו ממשיכים במלוא המרץ בערבי שאלות ותשובות לחברים.

אנא עקבו אחר הפרסומים הנשלחים אליכם. סיירת המתנדבים סיימה את הפיילוט בהצלחה, ותמשיך בפעילותה המבורכת אחת לשבועיים בשמירה על קשר עם אוכלוסיית הנכים המתבגרת. אני מבקש לברך אתכם בברכת יום עצמאות שמח ובריאות איתנה בחיק משפחותיכם האהובות. נמשיך במחויבות בלתי מתפשרת לפעול למען זכויותיכם ולפתח תכנים לרווחתכם.

**מחוז שפלה - שלומי אסרף**

חברים וחברות יקרים,

ביום הזיכרון לחללי מערכות ישראל, אני משתתף בצער המשפחות השכולות ושולח להן חיזוקים. אנו מתפללים לשובם של אחינו הנעדרים. סוד קיומנו הוא המעבר המהיר בין יום הזיכרון ליום העצמאות. בשנתה ה 75- של מדינת ישראל אפשר לומר כי אלוהים קיים הבטחתו ואנו, צאצאיו של אברהם, ירשנו את הארץ, מילאנו אותה, הפרחנו את השממה, בנינו ופיארנו. אני מאחל לנו שנשמר את רוח ההקרבה ואהבת המולדת, ונישאר מאוחדים וחזקים על אף המבחנים העומדים בפנינו.

מאחל לכם ולבני משפחותיכם חג עצמאות שמח.

**מטה הארגון**

שמואל ברקאי 49 , ת"ד 39262 תל אביב-יפו [irgun@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cirgun%40inz.org.il) | [www.inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cwww.inz.org.il) | 6139201

יו"ר הארגון עו"ד עידן קלימן | 03-6461601/2 | פקס [sharonz@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Csharonz%40inz.org.il) | 03-6421316

מ"מ יו"ר הארגון רפי כהן צמח | [rafic@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Crafic%40inz.org.il)

מנכ"ל הארגון יוסי מתתיהו | [michalebe@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cmichalebe%40inz.org.il) | 03-6461625

מבקר פנים חיים סופר | [sofer@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Csofer%40inz.org.il) | 03-6461609

רמ״ט יו״ר הארגון שרון בן לבן | [sharonz@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Csharonz%40inz.org.il) | 03-6461602

מנהל אגף לוגיסטיקה ונכסים שמואל עמר | [shmuelam@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cshmuelam%40inz.org.il) | 03-6461616

מ"מ מנהל אגף כספים רו"ח שי בן בסט | [shay@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cshay%40inz.org.il) | 03-6461610

מנהל אגף זכויות ורווחה אבנר גולן | [avner@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cavner%40inz.org.il) | 03-6461624

אחראי אירוח משלחות חו"ל טוד הייבלום | [delegation@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cdelegation%40inz.org.il) | 03-6461620

אחראית מועדון חבר צרכנות מור גרוסמן | [hever@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chever%40inz.org.il) | 03-6461617

רכזת ביטוח חיים וביטוח סיעודי אירית שניזיק | [irits@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cirits%40inz.org.il) | 03-6461612

רכזת הלוואות סטפני בן ניסן | [stefani@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cstefani%40inz.org.il) | 03-6461612

ביטוח סיעודי מבטח סיימון מידע ותביעות 1-800-650660 | הצטרפות והרחבה 1-800-201028

קרן נכי צה"ל ואגודת הידידים ישראל

מנהל קרן נכי צה"ל ד"ר משה שמא | [shemma@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cshemma%40inz.org.il) | 03-6461603

מנהלת אגודת הידידים בישראל לירון באוכנר | [lironb@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Clironb%40inz.org.il) | 03-6461615

מחוזות הארגון

מחוז תל אביב־יפו והמרכז

יו"ר קובי יצחק | עוזרי יו"ר עו"ד אלי סלם, עו"ד שרון שכנר-ביתן, עו"ד עומר שדה

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

<https://m-ta.inz.org.il> | [mehoztlv@beit-halochem.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cmehoztlv%40beit-halochem.org.il)

מחוז חיפה והצפון

יו" ר איתי אלימלך | עוזרי יו"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> | [mirit@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cmirit%40inz.org.il)

מחוז ירושלים

יו"ר ורד יצחקי | עוזרת יו"ר אהובה שביב, יואב אלט | המליץ 7, ירושלים 9311607

02-5635625 | פקס <https://m-j.inz.org.il> | [mirag@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cmirag%40inz.org.il) | 02-5636149

מחוז שפלה

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

08-9466488 | פקס <https://m-r.inz.org.il> | [merav@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cmerav%40inz.org.il) | 08-9464915

מחוז באר שבע והנגב

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

08-6230111 | פקס <https://m-bs.inz.org.il> | [revitalb@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Crevitalb%40inz.org.il) | 08-6233554

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

יו״ר הנהלה מוטי לפיד | שמואל ברקאי 49 , ת"ד 39262 תל אביב-יפו 6139201

6 03-646164 | פקס 03-6416632 | הנהלת הבית 03-6461630

<https://bh-tla.inz.org.il> | [haverim@beit-halochem.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chaverim%40beit-halochem.org.il)

בית הלוחם חיפה

יו"ר הנהלה אריה עקרבי | מנהל ניסים חסין | דרך צרפת 101, ת"ד 8787, חיפה 3108701

04-8590859 | פקס <https://bh-h.inz.org.il> | [haverim@beit-halochem-h.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chaverim%40beit-halochem-h.org.il) | 04-8590863

בית הלוחם ירושלים

יו"ר הנהלה נעים עזר | מנהל הרצל מורד | דרך אהרון שולוב 2, ירושלים 9695702

02-6750000 | פקס <https://bh-j.inz.org.il> | [haverim.bg@beit-halochem.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chaverim.bg%40beit-halochem.org.il) | 02-6435662

בית הלוחם באר שבע

יו"ר הנהלה אילן פרץ | מנהל יובל כהן | שדרות בנ"צ כרמל 9, ת"ד 632 , באר שבע 8410501

08-6251102 | פקס <https://bh-bs.inz.org.il> | [bhbs@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cbhbs%40inz.org.il) | 08-6345430

בית קיי

מנהל ניסים חסין | שדרות קיי אברהם 11 , נהריה 2244829 | 04-9959810 | פקס 04-9517258

<https://b-k.inz.org.il> | [noav@inz.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Cnoav%40inz.org.il)

**נזכור אותם - הלכו לעולמם:**

**מחוז תל אביב-יפו והמרכז**

אביטל שמעון | אבן דוד | אהרון שאול | אוחיון דניאל | אוחיון מאיר | אחיטוב עוזי |

אלימלך נסים | אלכביר אריה | אשרי משה | באר אברהם | בוטקובסקי יצחק |

בן ארה כנען חיים | בן דוד עזרא | בן לולו משה | בן מאיור משה | בן פורת מרדכי |

ברסאנו יעקב | גולדשמידט יצחק | דוידוב בוריס | הוכמן מנחם | הר צבי נחשון | הררי פנחס |

וולף אריה | וינטר ברוך | ורמוס דניאל | זבצקי מנחם | חבזי מורדוק | יום טוב ניסן |

ישמח שמואל | כהן אמנון | כהן דורון | כהן יוסף | כולאני חיים | כחלון רפאל | כלף משה |

כספי משה | לביא חיים | לוי לאון | לחוביצקי נעם | לייזרוב מרדכי | מאיור יוסף |

מדמוני שמואל | מזרחי משה | מימרן דוד | מלאכי שלום | ממו ישראל | נאור מיכאל |

נר גאון יהודה | סלאם אליהו | סלומון מיכאל | סקוטלסקי אהוד | ענבר דניאל | ערבה אברהם

| עשרי יהודה | פיטוסי אליהו | פיישטר יהודה | פישביין אמיר | פלך ניסים | פריד נתן |

פרנק חנן | פרסאדו שלמה | קופר יהונתן | קידרון דב | קלוו יוסף | רווה עדי | רחמים ויקטור |

ריבק בנימין | שטיינברג זיגי | שלם גרשון | שלמה יעקב | שפר אריה | שריבמן עדן

**מחוז חיפה והצפון**

אביבי גבריאל | אבן יעקב | איסאקוב טופיק | אלגון הלוי ישי | אלוש משה | אליהו אליהו |

בלה ישראל | בן דוד מכלוף | בר שלום אורי | גבלי עמוס | גולן מרדכי | דאבוש מרדכי |

הזימה גמאל | הזימה וליד | הלם יצחק | וייסמן שמחה | זוהר מאיר | חבה חיים | טבק דוד |

טסונה אלברטו | ידידיה אילן | כהן דוד | להב בןציון | מאירוביץ מיכאל | מולא סלימאן |

מורן ישראל | מימון ידידיה | מלכה חיים | נחמני יהודה | סעד סמי | עזרן סימון | פלס יצחק |

פראג' וליד | פרווי אשר | צורף יוסף | קארו אברהם | קוזוקרו חיים | קוניצר יעקב |

קיסרי אוריאל | קליין משה | רבונא חיים | רוזנברג שמואל | שילר גיל | שלג יעקב |

שמחון ארמנד | שריקי יוסף | תורג'מן מיכאל

**מחוז באר שבע**

אוחנה ניסים | אושר חיים | גרייצר יונה | דומני ראובן | יוסף יהושוע | יוסף שלום |

יצחקי ששון | לוי שלמה אהרון | קופרשטיין אמנון | תורגמן יגאל

**מחוז שפלה**

אטיאס גבריאל | בקר אברהם | חזיזה חנניה | לוי מרדכי | שחף מנחם | שלום מנוס

**מחוז ירושלים**

אבישי שמעון | אהרון שבי | בליטי אליעזר | בן עזרא עמרם | גרינברג יהודה | זפרני מאיר |

ישי משה | כהן אברהם | כהן שמואל | להב יעקב | לוי יונתן | מזוז בנימין | מזרחי גבריאל |

מרגולין ברוך | מרגליות אריה | ערד רפאל

פנייה ישירה בוואטסאפ לארגון - משרדי מחוזות

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

הידרותרפיה 052-6069105

פיזיו תרפיה 052-2798059

מכונים אלטרנטיביים 052-3392611

חיפה הידרותרפיה 052-7477003

פיזיותרפיה 052-2529768

תרבות 053-3651571

ספורט 053-3651561

חברים 054-9055621

באר שבע חברים 052-2967283

ירושלים הידרותרפיה 052-7815558

פיזיותרפיה 052-4221914

תרבות 054-2550011

ספורט 052-4075244

חברים 052-4014469

בית קיי הידרותרפיה ופיזיותרפיה 052-2948920

משרדי מחוזות

תל אביב-יפו והמרכז 052-7738793

חיפה והצפון 052-3086656

באר שבע והנגב 052-6927039

שפלה 052-7745204

ירושלים 052-5289297

**חבילות של אהבה**

אגודת הידידים במבצע חבילות מזון לחג הפסח ב- 19 במרץ התכנסו במרכז הלוגיסטי של ארגון לתת בבית שמש פצועי ופצועות צה"ל לארוז סלי מזון לכבוד החג. הסלים מיועדים לסייע לפצועים ופצועות המתקשים כלכלית. את המבצע יזמה כבכל שנה אגודת הידידים של ארגון נכי צה"ל, בהובלת עדי שטראוס. מלבד פצועי צה"ל התנדבו למבצע גם עובדי אלטשולר שחם, רציו אנרגיות וחיילי וקצינות אגף הנפגעים. חולקו 1,500 חבילות המוכיחות כי פצועי צה"ל ופצועותיו אינם שוכחים את חבריהם ודואגים להם. נתנו חסות למימון המבצע: רציו, אלטשולר שחם, שטראוס, סוגת, השחר העולה, ליימן שליסל, ווליו בייס ועוד.

**חגיגה ומחשבה**

אירוע הוקרה במחוז תל אביב יפו והמרכז וכנס שולחנות עגולים

מוקירים את המרכז

אירוע הוקרה לנכות ונכי צה"ל, חברי מחוז תל אביב יפו והמרכז, התקיים ב 29- מרץ בבית הלוחם תל אביב. האירוע נפתח בכיבוד קל, ברכות של יו"ר ארגון נכי צה"ל, עו"ד עידן קלימן; מנהלת מחוז שיקום דן, שרית קדרון; ויו"ר המחוז, קובי יצחק. החברים והחברות נהנו ממופע של אליעד נחום שאירח את שמעון בוסקילה. את הערב הנחתה לימור שגב, מנהלת תרבות בבית הלוחם.

**מסביב לשולחן העגול**

ב- 29 במרץ התכנסו בבית הלוחם תל אביב שלושים נציגים מבכירי ארגון נכי צה"ל ומאגף שיקום במשרד הביטחון למרתון שולחנות עגולים. במשך קרוב לשעתיים התחלקו הנוכחים לקבוצות דיון בנושאים: קשיים מול מוקדי אגף השיקום ומענה איטי לפניות באזור האישי, תעסוקת נכים ושיקום עצמאי, ועדות רפואיות, שירותים רפואיים, מיצוי זכויות. תוצאות המפגש אמורות להתניע תהליכים נוספים של שיפור השירות לנכי צה"ל ונכותיו ומיצוי זכויותיהם.

**"אנחנו צריכים ללמוד מכם איך לפתור סכסוכים ללא שנאה"**

**שלושה מלוחמי תש"ח ויו"ר הארגון נכנסים לחדר אחד ומדברים על הכול. מהקשיים של קום המדינה והמצאת ארגון נכי צה"ל ועד המשבר של חורף שנת 2023**

מאת: צור עופר ושלומית לולה נחמה | צילום: ברני ארדוב

כמה ימים לפני חג האביב נכנסו לחדר אחד שלושה נכים בשנות התשעים לחייהם - עזרא יכין, יוסקה לוטנברג ויוסי עובד - ולצידם יו"ר הארגון, עו"ד עידן קלימן. השלושה הם מוותיקי הארגון ומקימיו, הם לחמו ונפצעו במלחמת העצמאות וחזו בהקמת המדינה במו עיניהם. אין מתאימים מהם לשיחה עם פרספקטיבה עמוקה וארוכה.

ראשית, תודה שהגעתם. אנחנו שמחים לארח אתכם למפגש מיוחד לרגל שנת ה- 75 למדינת ישראל. תוכלו לספר לנו היכן הייתם במלחמה והיכן נפצעתם?

**יוסי עובד:** "נפצעתי ב- 1948 באל עספי. מקום בשם גבעת לבונה שהיא הנחלה של כלב בן יפונה. הייתי בן 17 וקצת. הייתה לי הכרה לאומית גבוהה מדי, עזבתי את הגימנסיה והתנדבתי ללחימה בנגב במסגרת הפלמ"ח".

**עזרא יכין:** "ביוני הקרוב אהיה בן חמש ותשעים שנה. הצטרפתי ללח"י בגיל 15 וחצי וקרוב לחמש שנים הייתי בגיא צלמוות.

פעמים רבות ניצלתי מתלייה, ממאסר, מירי של כדורים. במבצע קדם פגעו בראשי פגזים וצריך היה להוציא חלק גדול מהמוח. הכול נקרע ועין ימין התעוורה. אבל עם המעט שיש לי בראש, אני מצליח להרגיש מה שאחרים לא מרגישים. כמעט מדי יום אני נותן הרצאות ומספר את הסיפור של מלחמת החירות ברחבי הארץ. כתבתי שבעה ספרים.
אני גם איש המילואים המבוגר במדינה. שירתי בעופרת יצוקה וגם בצוק איתן".

**יוסקה לוטנברג:** "אני נפצעתי בלטרון.
התגייסתי לפלמ"ח ושירתי שנתיים וחצי מלאות. למדתי אז בשישית ובאתי לאבא שלי באיזה בוקר ואמרתי לו 'אבא, אני התגייסתי לפלמ"ח'. הוא כמעט התעלף. 'איזה פלמ"ח?' הוא אמר, 'תסיים את הלימודים'. אבל אני אמרתי לו שעכשיו אין זמן ללימודים".

**עידן קלימן:** "כולכם עזבתם את הלימודים? לא סיימתם בגרויות והלכתם לצבא? הרי אם היום הייתה פורצת מלחמה חס וחלילה והיה בא ילד בכיתה י"א לצה"ל, היו אומרים לו 'סליחה, אבל עד גיל 18 לא מגייסים אותך'".

**יוסקה לוטנברג:** "עידן, זאת הייתה תקופה אחרת".

**עידן קלימן:** "מדהים לדעת שעזבתם הכול, ולא מובן במציאות של היום. אתם הייתם ילדים בני 15, 16 ו- 17 והלכתם לסכן את החיים שלכם, קמתם ויצאתם להילחם, חברים שלכם נהרגו".

**יוסי עובד:** "האנשים הגיעו ישר לקרב. בלי שעברו בקו"ם, בלי שקיבלו צו גיוס. הם באו כמו שיוסקה אמר, כמו שהם. ככה גם אני באתי. אנחנו גם חוילנו שנה וחצי אחרי שהיינו בלחימה ובשירות. בספר שכתבתי, 'תולדות גדוד 51 מחטיבת גבעתי במלחמת הקוממיות בתש"ח', יש הרבה תמונות של חללים שגויסו אחרי המוות שלהם".

**עידן קלימן:** "גם סבא שלי. הוא לא סיים את מלחמת השחרור, הוא נהרג בקרבות על נהריה וגייסו אותו רק לאחר מותו".

**מכאוס המלחמה לארגון**

מה הייתה התחושה שלכם כשיצאתם להילחם בקרבות הקוממיות? הרגשתם סכנה קיומית? האם הרגשתם שאם לא תילחמו, המדינה תושמד?

**יוסי עובד:** "אף פעם לא חשבנו ככה. אני הייתי מסכם את מלחמת השחרור בשני אלמנטים. אחד נס, השני התנדבות. שני האלמנטים האלה הביאו לנו את המדינה. בארץ ישראל היינו קהילה יהודית של פחות ממיליון".

**עזרא יכין:** "האמת היא שלא חשבנו. לא חשבנו על הסכנות. אני וחבריי שנשארו בחיים ראינו ניסים רבים. כמעט יום יום ניצלתי. האנגלים היו מולי ולא ראו אותי. אם היו רואים אותי עם נשק, היו תולים אותי. הרגשתי ששום כוח בעולם לא יכול לעמוד ברוח של הלוחמים. כאנשי לח"י, היינו מעטים נגד רבים. נרדפנו גם על ידי יהודים ועשינו את הלא יאומן. האנגלים ניסו להתמודד איתנו, הקיפו את עצמם בתיל ודוקרנים ושקי חול, לא עזר להם. הרגשנו שעם הרוח שלנו אנחנו עם סגולה. מסוגלים להכול".

לאחר מלחמת העצמאות נוסד ארגון נכי מלחמת השחרור, לימים ארגון נכי צה"ל. תארו לנו את המפגש הראשון שלכם עם הארגון.

**יוסי עובד:** "יצאנו מבית החולים וכל הפצועים שהיו צריכים להמשיך טיפולים שובצו בחטיבת אלישע. החלטנו ללכת לסרט בקולנוע עדן בתל אביב. ושם אומרים לנו יש אסיפה של נכי מלחמת השחרור. נכנסנו ואני הופתעתי מאוד. כולם אומרים 'אהלן יוסי, אהלן'. שאלתי, 'מה אתם עושים פה?' היה שם רפי קוצר, לימים יו"ר הארגון הראשון. וככה יצא, לשמחתי הרבה, שהכרתי את ארגון נכי מלחמת השחרור כבר מיומו הראשון".

**עזרא יכין:** "אליי הגיעו ואמרו שמקימים ארגון. היו כמה חברים בירושלים והכניסו אותי לוועד. וככה התדיינו מה אפשר לעשות למען הנכים. הייתה אבטלה ולא היה ביטוח לאומי שיתמוך".

**עידן קלימן:** "יוסקה, אתה נמצא כאן בתמונה בביתן 19 בתל השומר, במפגש של בן גוריון עם הנכים. זאת התמונה היחידה שתלויה אצלי על הקיר. אותי לימדו שפה, רעיונית, נולד ארגון נכי צה"ל. אתם מפורקים לחתיכות, בבית חולים, איך עלה לכם הרעיון להקים כזה דבר?"

**יוסקה לוטנברג:** "אני שכבתי בתל השומר שנתיים וכמוני עוד פצועים פשוט התגוררו בבית החולים. היו משותקים, ולא ידעו מה לעשות איתם. לא היה עם מי לדבר. קבוצה קטנה של שבעה שמונה חבר'ה חשבנו מה לעשות והחלטנו לטפל. יזמנו פגישה עם בן גוריון. הוא דאג לפצועים, הנושא דיבר לליבו. אמרנו לו, מה קורה פה?

אין לנו כסף, אין כלום, אנחנו סתם נמצאים בבית חולים, משתעממים, אין לנו כתובת. ואז הקימו במשרד הביטחון את המחלקה ליישוב החיילים ושיקומם. מיד בהמשך כבר הבנו שאנחנו מקימים ארגון".

**מחאות ומאבקים**

למה דאגתם בתקופה של ראשית ימי הארגון? איך החלטתם מה חשוב יותר, דיור, קצבאות, ניידות?

**יוסקה לוטנברג:** "דאגנו לאנשים. דאגנו לדיור ולתשלום חודשי זעום, שיהיה איך להתקיים. יפו הייתה נטושה, והכניסו המון נכים לגור שם, וביפו היו גם קולנוע נוגה, קולנוע צליל ועוד. קמה מערכת מסודרת במשרד הביטחון, היו ועדות שיקום עם נציג של הארגון, והכול התחיל להתפתח. היו לנו שלושה סניפים. חקיקת תגמולים בוצעה בשנות החמישים והיא הבסיס שקבע את מערכת הזכויות".

**יוסי עובד:** המטרות של הארגון היו שחלק מאיתנו רצה לקבל השכלה, לצאת ללימודים כדי להתפרנס. חלק אחר, קצת יותר מבוגרים, הלכו לכיוון של מסחר, וקיבלו עזרה בהלוואות ולהתחיל משהו. הצד שלי היה לכיוון של השכלה, שלחו אותי לבחינות פסיכומטריות והציעו לי ללמוד בטכניון הנדסה".

**האתוס של נכי צה"ל הוא חלק בלתי נפרד מהחברה הישראלית. תולדות הארגון קשורות בלא מעט הפגנות ומחאות ומאבקים למען הזכויות. איך חוויתם את הפעולות הללו, את המאבק המתמשך שנדמה כי ימיו כימי הארגון?**

**יוסי עובד:** "ב- 1950 רצו לפנות את אחד החברים שלנו מהדירה שלו במרכז תל אביב. התארגנו שבעה חברים מחטיבת גבעתי ובאנו ועצרנו את הפינוי שלו. לקחו אותנו למשטרה לחקירה כי לטענתם הפרענו לפעולה חוקית. לא היה אכפת לנו. נאבקנו והצלחנו. ושחררו אותנו. זאת הייתה ההתחלה שלנו בארגון נכי צה"ל, לדאוג לחברים".

**יוסקה לוטנברג:** "הדאגה לפרט הייתה באמת דגל בארגון. הבעלים של קולנוע גת לא רצו לקבל סדרנים. הזמנתי כמה עשרות חבר'ה וסגרנו את הקולנוע לשבועיים. בסוף קיבלו. היה סיפור גם בהיכל התרבות תל אביב, ואמרתי למנהל שאם הוא לא מקבל את הנכה ששלחו אליו לעבודה, לא יהיה קונצרט הלילה. בסוף הבחור נהיה אחראי על הסדרנים ועבד שם עד הפנסיה. נאבקנו על כל הזכויות שלנו. בעבר קטועי יד לא קיבלו רכב כי החליטו שלא מגיע להם. שני קטועים מעל הברך היו מקבלים רכב אחד. העיוורים קיבלו רכב קטן מדי שלא התאים לכלב נחייה. מרבית הזכויות שנוספו לאורך השנים היו יוזמה של הארגון. כל שנה הייתי הולך לרבין, מגיש לו רשימה, ולמחרת הוא היה נותן הוראה. היום, כדי לקבל משהו הסיפור הרבה יותר מסובך".

**המחאה הגדולה האחרונה התרחשה לפני שנתיים. איציק סעידיאן, הלום קרב מצוק איתן, הגיע למשרד הביטחון והבעיר את עצמו. בהמשך הגיעה מחאה גדולה ולאחריה רפורמת נפש אחת. מה הרגשתם באותה תקופה?**

**יוסי עובד:** "היה עצוב".

**עזרא יכין:** "כואב שהגענו למצב כזה.
שנים רבות לא הייתה התייחסות לנפגעי טראומות. חשבו שהם סתם, כי הם לא נפצעו ממש בגוף. זה מזעזע. לדעתי הם פגועים קשה והיה צריך לעזור להם. כואב מאוד שהוא היה צריך לשרוף את עצמו כדי שכולם יבינו עד כמה הפצועים האלה סובלים".

**מה שקורה עכשיו**

**מדינת ישראל ניצבת היום בפני משבר פנימי מהחמורים בתולדותיה. הפגנות, מחאה ותחושה של שסע עמוק בחברה. איך אתם רואים את מה שקורה היום?**

**יוסי עובד:** "היום נוצר אלמנט שהעם מפולג. וזה הקושי. כשהעם יהיה מאוחד אני מאמין שאף אחד לא יגבר עלינו".

**עזרא יכין:** כואב לי לראות את השנאה משני הצדדים. איפה אהבת ישראל? איפה האדמה שכל כל הרבה דם שפכנו למענה? מחריד אותי לראות אנשים טובים מביעים שנאה נגד כל מי שהוא לא כמוהם. אנחנו מעולם לא שנאנו את אלו שרדפו אותנו במחתרת. כל הזמן ניסינו לשכנע אותם שהדרך שלנו נכונה, אבל לא שנאנו. כאיש המילואים המבוגר ביותר במדינה, אני מתנדב כל חיי. והיום, אני שומע שאנשים לא רוצים להתנדב למילואים מסיבות פוליטיות וזה מזעזע אותי. השנאה מסוכנת וצריכים לחפש דרכים להוריד את השנאה".

**יוסקה לוטנברג:** "גם בתקופה שלנו היו בעיות עם רקע פוליטי חד משמעי. היה את הפירוק של הפלמ"ח, ועוד לפני היה הסזון, והפלמ"ח פעל כדי לעצור פעולות של אצ"ל ולח"י. היו הסכסוכים של אז וזה דבר שהדור שלי זוכר אותו היטב. הייתה תקופה שיהודים הסגירו יהודים, שלחו אותם לקניה, למחנות, ישבו שם שנים".

**עזרא יכין:** "בהתחלה לא הכירו בפצועים שהם אצ"ל ולח"י, זה קרה רק בהמשך".

**יוסקה לוטנברג:** "כי אלו היו הפורשים. זאת הייתה הפוליטיקה של אותה תקופה".

**עידן קלימן:** "בעצם, אתם אומרים משהו חשוב. יש את הסכסוכים של היום, ולכם היו את הסכסוכים של אז. הדור הנוכחי צריך ללמוד מכם, מדור המייסדים, איך פותרים סכסוכים ללא שנאה. אין אדם ערכי במדינת ישראל שמעודד מלחמת אחים. כל אדם שאוהב את המדינה יוצא נגד הפילוג שקורה היום, בלי קשר לפוליטיקה. אתם בעצם מלמדים אותנו שהגעתם למצבים קשים, אבל בסוף בניתם יחד מדינה והתגברתם על הקשיים".

**עידן, כיו"ר הארגון בתקופה כה סוערת, מה התחושות שלך?**

**עידן קלימן:** החתך של נכי צה"ל הוא בדיוק כמו אוכלוסיית ישראל. אם לא נצליח לאחד את הלבבות של עם ישראל, גם לא נצליח לאחד את הלבבות של נכי צה"ל. אני מרגיש שהשיח השלילי נכנס לארגון. אני שומע אותו. ארגון נכי צה"ל הוא א-פוליטי ועכשיו אנחנו מנסים לטפל בתפוח אדמה לוהט עם יד אחת קשורה מאחורי הגב.

בשירות הצבאי שלי קמנו להסתער על מחבלים בלבנון ומעולם לא שאלנו אחד את השני מאיזו עדה אתה. הייתה לנו זהות מוחלטת כישראלים. בעבר השד העדתי היה קיים ולא היה אפשר להתכחש אליו. היום מוציאים אותו מהבקבוק כשנוח, ובמקום להתגבר על האתגרים יחד, משתמשים בשד העדתי כתירוץ לפילוג".

**יוסי עובד:** "אני יליד נווה צדק. בשנות השלושים הערבים היו נכנסים בלילות לשכונה שלנו והורגים יהודים. היו הרבה לילות עם התראות, ומשפחות שלמות היו בורחות לשדרות רוטשילד וישנות על ספסלים. מזרחים, אשכנזים, מה שאתה רוצה. תקופה ארוכה לא ידעתי לאיזו עדה אני שייך. אני שייך לעדה המזרחית והספרדית, אבל לא ידעתי. איש לא המחיש את זה אצלי".

**לשמור על אחדות העם**

**מה תרצו לאחל למדינה לכבוד יום ההולדת ה- 75, וגם לארגון נכי צה"ל.**

**עזרא יכין:** אני קורא לעם ישראל, הלפיד שהדלקנו, לפיד העצמאות, הוא יקר. השגנו אותו אחרי דורות של תפילות, כיסופים וגעגועים. הוא תודלק בדלק יקר של דם גיבורים. הוא בוער בדלק של ים הדמעות של משפחות שכולות. את הלפיד הזה אנחנו מעבירים לכם והוא מאיר את אור החירות של עם ישראל. העצמאות זה לא להיות תלויים בזרים. נזקוף את הגב, כי אנחנו בנים לעם ישראל. אני שייך לעם הזה שסבל כל כך הרבה ובזכות הלוחמים הוא חי. קומו והניפו את דגל העצמאות בגאווה ובאהבה".

**יוסי עובד:** "ארגון נכי צה"ל הוא גוף לאומי ממדרגה ראשונה. ויש לנו זכות להגיד את דעתנו בתחום הלאומי. אנחנו רוצים שתהיה ממשלה יציבה שתשמור על מדינת ישראל. שהכול יתקיים ככתבו וכלשונו.
זאת המטרה שלנו וזה החלום שלנו. היום כמעט יותר מאשר בתש"ח. אנחנו נמצאים במצב שאנחנו חזקים, אבל מפורקים. מה שאנחנו צריכים זאת אחדות".

**יוסקה לוטנברג:** "הכי חשוב, אני מאחל לארגון שלא יגדל. ושיתפתחו בו חברות ורעות והדאגה לאדם שנפגע בשירותו הצבאי ללא שאלות וללא סייגים. למדינה אאחל שתופעות שרואים היום ייעלמו כמו נוקשות ועצבנות, דהרה בכבישים, רצח.

שיזכרו תמיד שהמדינה קמה יש מאין ושילמה מחיר כבד כדי שתתקיים כבית לעם היהודי. צריך שהעם יהיה מאוחד וחזק כדי לשמור על עצמאותו".

**עידן קלימן:** "אני רוצה לאחל לארגון את מה שאני מאחל גם לעם ישראל. שפכנו דם למען המדינה, למען כולם, ללא יוצא מן הכלל. כל העדות, כל הדתות. לא משנה מה המחלוקת ולא משנה מה נכון או לא מבחינה פוליטית או ערכית. אם מגיעים למצב שבו עם ישראל מתפרק, חייבים לעצור. השלמות של העם והמדינה היהודית היא מעל הכול. אני חושב שמפה אפשר לקרוא לכל הקברניטים במדינה לעצור. אין דבר חשוב יותר מאחדות העם ואין שום אויב מסוכן יותר מפילוג העם. צריכים לעצור, להיכנס לחדר אחד ולהגיע להסכמות. כדאי שמנהיגי המדינה יובילו אותה שכם אל שכם גם בתוך ים אי ההסכמות שביניהם, כי המדינה ואזרחיה הם מעל כל מחלוקת".

לכל אחד מכם יש ניסיון של יותר משבעים שנה עם מוגבלות. מה העצה הכי חשובה שיש לכם לתת למי שנפצעו זה מכבר ונכנסים רק עכשיו לחיים של התמודדות עם נכות ומוגבלות.

**אילו הנחיות או כלים לדרך יש לכם להעניק להם?**

**עזרא יכין:** "גם אם נפצעתם, כל אחד יכול לתרום לעוצמה שלנו. אויבים רבים מאיימים להשמיד אותנו, וצריך לעשות כל מעשה אפשרי כדי להאדיר את הכוח הצבאי שלנו".

**יוסקה לוטנברג:** "לאדם צעיר שנפגע קשות צריך לומר שהחיים לא הסתיימו ושאפשר להגיע עם פציעה קשה לכל הישג. אני מכיר רבים שהגיעו להישגים אדירים בחייהם הפרטיים, המשפחתיים והציבוריים. גם בחיים המקצועיים אין מניעה. צריך רק לרצות והראש שיעבוד".

**יוסי עובד:** "אם מגיע צעיר שעולמו חרב עליו, הוא זקוק קודם כל לטיפול מבחינה רפואית ואחר כך הייתי אומר לו דבר אחד פשוט - שיתגבר".

**נכה צה״ל, יש לך סיפור חיים שתרצה לספר לילדיך ונכדיך?**

צוות ''הלוחם'' יהפוך אותו לספר השירות כולל ליווי מקצועי, הפקה, עריכה, גרפיקה ודפוס

\*השירות בתשלום

לפרטים: [halochem@netvision.net.il](file:///C%3A%5CUsers%5CAdmin%5CAppData%5CRoaming%5CMicrosoft%5CWord%5Chalochem%40netvision.net.il) 03-5623570

**סיפורים מהקופסה**

המדינה בת שבעה עשורים ומחצה, ותולדות הארגון שלובים בתולדותיה. מסע מצולם מאת שלומית לולה נחמה

**1949 הרגע המכונן**

אתוס השיקום הישראלי נולד ברגע שדוד בן גוריון אמר: "לנו שתי רגליים ולהם אין" זכות ראשונים בהקמת מערך השיקום של נכי צה"ל שמורה לדוד בן גוריון. בתקופות הקשות ביותר, במדינה שאך זה נולדה, העמיד בן גוריון את הטיפול בבעיות הנכים בראש סדר העדיפויות.

בעיצומה של מלחמת השחרור, מצא זמן ורצון לטפל בבעיותיהם של הנכים. באותה תקופה נמנו כ -65 איש קטועי גפיים הזקוקים לפרוטזות ולפתרונות שיקום. בן גוריון בדק אפשרויות מול נציגים של המדינה הצעירה בארצות הברית, וגם שקל העברה של בית חרושת לגפיים לארץ.

"הנכים דורשים גפיים טובות ובמהרה" הוא מציין ביומנו, וב- 22 בספטמבר 1948 רשום ביומנו "שוב באה אצלי משלחת נכים". באחד המפגשים עם הנכים התלהט הדיון והטונים עלו. קם ד"ר שיבר, הלוא הוא ד"ר שיבא, מנהל בית חולים תל השומר שהיה ראש שירותי הרפואה בארגון ההגנה ומייסד חיל הרפואה בצה"ל, וביקש "אין מה להתרגש ולצעוק, הרי מטפלים בנושא ברצינות ואנחנו חברים ושווים, אז בואו נדבר לעניין".

ואז ענה לו בן גוריון "אנחנו לא שווים, לנו שתי רגליים ולהם אין".

**1949 "על המשמר",** 5 ביולי 1949 על אף הדאגה והניסיונות הכנים של המדינה לדאוג לפצועים ולנכים, מתחילת הדרך היו מאבקים. מאז ומעולם.

תמיד מנסים למתוח את השמיכה ליותר מדי כיוונים.

**1949**

**הפגנת נכים ופצועי מלחמה** הפגנה בתל אביב, בצעדה ברחובות אלנבי ורוטשילד צילום: בנו רותנברג. אוסף מיתר, האוסף הלאומי לתצלומים על שם משפחת פריצקר, הספרייה הלאומית

**1952**

**ועידה ארצית ראשונה** הכול החל בביתן 19 בתל השומר, שבו רוכזו הפצועים המשותקים. מתוך אווירה של חוסר ודאות, נוצר בחודשים הראשונים של 1949 הוועד הארצי של הנכים. הפצועים למדו על בשרם כמה ארוכה תהיה הדרך לשיקום, ושאם ברצונם לקבל את כל העזרה שהם זקוקים לה, עליהם להתאגד. הוועידה הארצית הראשונה של ארגון נכי מלחמת השחרור, לימים ארגון נכי צה"ל, התקיימה ב- 15 באוגוסט 1952. באותם ימים מנה הארגון 3,400 חברים. בוועידה השתתפו 81 צירים, ראש הממשלה, דוד בן גוריון ורעיית הנשיא, ורה ויצמן, אשר אימצה את ציבור הנכים.

הארגון לא הגיע לזירה ריקה. עם קום המדינה פעלו בישראל עוד לפחות שני ארגוני נכים: אגודת נכי המלחמה בישראל, שאיגדה את החיילים המשוחררים והפרטיזנים הנכים שנלחמו נגד הנאצים בצבאות בעלות הברית; וארגון נכי מלחמת העולם השנייה ממתנדבי היישוב, שחבריו שירתו ביחידות העבריות של הצבא הבריטי.

**בשנים 1953 ו- 1956,** בהתאמה, התאחדו שני ארגונים אלו עם ארגון נכי מלחמת השחרור. במשך השנים מצטרפים לארגון, למרבה הצער, נכים ממלחמות נוספות, אך גם בשנות השישים והשבעים שם הארגון הוא ארגון נכי מלחמת השחרור וצה"ל.

**1951**

במסיבת עיתונאים מודיעים על הקמת קרן נכי צה"ל, הגוף שעד היום פועל נמרצות למען גיוס תרומות והפעלת אגודות ידידים מסביב לעולם. הקרן היא נדבך מרכזי בחיזוק הפצועות והפצועים במסעם אל השיקום.

**1954**

נכים בשורה הראשונה דוד בן גוריון יושב בין נכי צה"ל במצעד יום העצמאות ברמלה. לאחר שבשנת 1950 קמה סערה בשל דחיקתם של נכי מלחמת השחרור אל מחוץ למעגל הטקסים, הבטיח בן גוריון כי פרשה זו לא תחזור על עצמה. במצעדי יום העצמאות מאז והלאה בלטו בנוכחותם נכים שקיבלו מקום של כבוד בשורה הראשונה. צילום באדיבות הארכיון הציוני המרכזי

**1955**

יום העצמאות בתל אביב נכי מלחמת השחרור בשורה הראשונה. צילום באדיבות הארכיון הציוני המרכזי

**1955**

מפגש חגיגי משה שרת עם נכים בחגיגות עשור ליום כניסת החטיבה היהודית הלוחמת של הבריגדה

היהודית לחזית. צילום באדיבות הארכיון הציוני המרכזי

**1956**

טרם היות מימון ההמונים בעולמנו, תעשיית התרומות הייתה הרבה יותר גשמית ומעשית.

הגרלה של חפצים יקרי ערך הייתה דרך טובה לאסוף מימון להקמת בית קיי.

מאז ומתמיד היינו בכתובים מה שהיה "הד השיקום", התגלגל להיות "החייל המשוחרר" והגיע עד ימינו לביטאון "הלוחם".

**1956** מבצע קדש כאלף חברים נוספים לארגון

**1959**

"יתאים לצורכי הנכים הנחים" אחד הפרויקטים החשובים והראשונים של קרן נכי צה"ל היה הקמת בית קיי, בית נופש מיוחד לנכים בנהריה. במכתב שהוציא ועד הנאמנים של מפעל בית ההבראה הועלו הטיעונים: "חסרונו של בית הבראה זה מורגש מאוד, אין חברינו הנכים יכולים לנוח מהפרוטזות בבתי הבראה כלליים והם נאלצים לבלות ימי חופשתם בבתי חולים שאינם מתאימים למטרה זו. יש הכרח להקים בית הבראה מיוחד אשר יתאים לצורכי הנכים הנחים ויעמיד אותם בתנאים פיזיים ונפשיים המבטיחים מנוחה והבראה שלמה".

אבן הפינה הונחה ב 1954- והבית נפתח לפעילות ב- 1959. הוא שימש בית הבראה עד שנת 2020, אז עבר הסבה למרכז טיפולים.

**1962**

ראש הממשלה חוזר אלינו "העם יודע מה הוא חייב לאלה שנפלו, למשפחות השכולות, ולאלה נשארו נכים", אמר ראש הממשלה, דוד בן גוריון, בוועידה הארצית ה- 13 של הארגון. הוועידה התקיימה בבית סוקולוב בתל אביב ובן גוריון הגיע אליה לאחר ששמונה שנים "לא ישב בין הנכים", כדבריו.

**1965**

עדיין נאבקים על הזכויות תרבות פוליטית של מאבקים וחיכוכים ליוותה מלווה את מדינת ישראל מימי היישוב ועד ימינו אנו.

**1967** מלחמת ששת הימים לארגון נוספים 2,563 חברים

**1967**

"קטועי יד ביקרו קטועי יד" ערבות הדדית, ובמיוחד בעת צרה, היא אחד המאפיינים הבולטים של החברה הישראלית. במלחמת ששת הימים ציבור הנכים והנכות מתגייס לעזרה ונכים יוצאים להודיע על אבדות בנפש, לבקר פצועים ולסייע בכל משימה שתידרש. בעיקר, מבקשים הם להקל על אחיהם הפצועים הטריים, "ולחסוך מהם, במידת האפשר, את הקשיים והלבטים שהיו מנת חלקם", כפי נכתב בידיעה בעיתון "על המשמר" ב- 30 ביוני 1967.

**1968**

מכדררים משחק כדורסל של נכי צה"ל ואיל"ן לקראת האולימפיאדה.

משנות השישים החל ספורט הנכים לצבור תאוצה ונהיה חלק חשוב ומניע בתהליך השיקום של רבים. צילום: לע"מ

**1970**

נלחמים על טלפון קווי נכי צה"ל פרצו ללשכת שר הדואר, ישראל ישעיהו, במחאה על כך שהם אינם מקבלים הנחה בעת התקנת מכשיר טלפון והנחה במחירי השיחות.

לשביתה קדמו שנים של התכתבויות, בקשות ודרישות, וסירובים מתמידים לטיפול בבקשה. במשך שלוש שעות השביתו הנכים את לשכת השר, ובמקום התקיים משא ומתן שבסיומו נענו הדרישות. צילום: לע"מ

**1973**

באיחור של חצי שנה הנחת אבן הפינה לבית הלוחם תל אביב התקיימה ב- 1968. לצורך הקמת הבית גויסו בתרומות 3 מיליון לירות. בין היתר קיימו מרלין דיטריך, סמי דיוויס ג'וניור וארתור רובינשטיין מופעים מיוחדים.

פתיחת הבית תוכננה לסוף אוקטובר 1973, אבל המדינה הייתה שקועה עמוק במלחמה. בסופו של דבר נפתח הבית באפריל 1974.

**1973**

**מלחמת יום כיפור** - לארגון נוספים 7,056 חברים

**1974**

נכי יום כיפור מגיעים לראשונה הביתה בית הלוחם תל אביב, הראשון בארץ, נפתח בשלהי מלחמת יום כיפור. הנכים הצעירים של המלחמה היו הראשונים לחנוך את הבית ולהתחיל בו את תהליך השיקום. בתצלום, קבוצת נכים מגיעה לביקור ראשון בבית, בהסעה מבית החולים.

יש לנו בית המזנון, שפע של חוגים והאוטובוס המיוחד ששימש להסעת נכים - כל אלו יצרו מרקם מיוחד, רעיון חמקמק שהיה למציאות, בית שהוא גם קהילה וגם מקום אמיתי לשיקום ותמיכה. אלפי נכים ונכות נעזרים בבתי הלוחם.

**1978**

רגע של נחת מדינת - ישראל בת שלושים שנה, בית הלוחם תל אביב סוגר ארבע שנות פעילות, ובחוץ, על המדשאות ומסביב לבריכת השחייה, מתקיימת חגיגה.

**1982**

ראש הממשלה מבקר פצועים מנחם בגין, ראש הממשלה, ביקר פעמים רבות את פצועי מלחמת לבנון. בזמן הקרבות וגם לאחריהם. בגין הרבה לשוחח עם הפצועים וניכר היה כי הוא כואב את תוצאות המלחמה. בתקופה זו נעזר בגין במקל הליכה, לאחר ששבר את עצם הירך. באוגוסט 1983 יודיע בגין "איני יכול עוד" ויפרוש מתפקידו.

**1982**

מלחמת לבנון הראשונה - לארגון נוספים מאות חברים

**1985**

בית גם בחיפה ב- 1 ביולי 1985 נפתח בית הלוחם חיפה, לאחר עיכובים רבים בבנייה. צילום: ארכיון הארגון

**1987**

מחאה על גלגלים במחאה על החמרת תנאי הרכישה של רכביהם, פתחו נכי צה"ל בהפגנות בחודש

מרץ 1987. בצילום, הפגנה מול משרד ראש הממשלה בירושלים.

בתל אביב התקיימה באותה עת הפגנה סוערת מול הקריה, שבה חסמו המפגינים את הכביש במשך ארבע שעות והניפו שלטים. צילום: חנניה הרמן, לע"מ

**1988**

אחוות רעים. מימין: יוסף לוטנברג, יצחק רבין. אורח הכבוד בוועידה הארצית של הארגון בשנת הארבעים למדינת ישראל היה יצחק רבין, שר הביטחון. רבין קיבל במעמד זה תואר של חבר כבוד בארגון, מיוסף לוטנברג, מכר ותיק שלו מימי הפלמ"ח, שנבחר באותה שנה לתפקיד יו"ר הארגון. רבין סיפר לראשונה על פציעתו בתאונת דרכים בשנת 1946, שבעקבותיה אחת מרגליו קצרה מהשנייה, ואף התנצל על הקיצוצים בתקציב הביטחון שפגעו גם בנכים ובנכות.

**1991**

מניחים אבן פינה בירושלים ב- 21 במאי 1991 התקיים טקס הנחת אבן הפינה לבית הלוחם ירושלים. בתצלום טדי קולק מניח את אבן הפינה. עומד ראשון מימין: יוסף לוטנברג, יו"ר הארגון; משמאל: משה ארנס, שר הביטחון; חיים הרצוג, נשיא המדינה; ואורה הרצוג, רעיית נשיא המדינה. הבית נפתח לקהל ב- 1994. צילום: י.פ.פ.א. בע"מ

**2006**

מלחמת לבנון השנייה - 628 פצועים

**2010**

הבית הרביעי בית הלוחם באר שבע נפתח לקהל.

**2020-2021**

מאבק, טרגדיה ורפורמה מאבק הארגון לשיפור זכויות החברים מוביל להקמת ועדת בן ראובן בשנת 2020 . באפריל 2021 , יום לפני ערב יום הזיכרון לחללי צה"ל, איציק סעידיאן, נכה צה"ל והלום קרב בן 26, מצית עצמו מול משרדי אגף השיקום בפתח תקווה. הוא נותר פצוע אנוש ומאושפז לקרב ארוך, נוסף, על חייו.

בעקבות המעשה הנואש יוצא הארגון למחאה חריפה והפגנות ברחבי הארץ. הארגון דוחף לשינוי במדיניות ובמאי 2021 מכריזה הממשלה על רפורמת נפש אחת. מסקנותיה של ועדת בן ראובן הן נדבך בעיצוב הרפורמה. צילום: אבירם ולדמן

אלא אם מצוין אחרת, מקור התצלומים בכתבה הוא בספרים: "חזרה לחיים. מארגון נכי מלחמת השחרור לארגון נכי צה"ל", מאת רפי קוצר, 2006 , הוצאת ארגון נכי צה"ל | "גיבורי חיל. ארגון נכי צה"ל 1998-1948", אלבום בהוצאת ארגון נכי צה"ל, 1998 . מקור קטעי העיתונות: ארכיון עיתונות יהודית היסטורית. נעשו כל המאמצים לאתר את מקורות התצלומים. אם נפלה טעות, עימכם הסליחה

**מלאכים בסגול**

עמותת נגישות ישראל מסייעת לאנשים עם מוגבלות בחזית הלחימה

יובל וגנר - מייסד ונשיא עמותת נגישות ישראל, נכה צה"ל, טייס בדרגת סא"ל, נפצע בתאונת אימונים

[www.aisrael.org](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.aisrael.org)

**ניסים ונפלאות באוקראינה**

עברה שנה לפרוץ המלחמה הארורה באוקראינה וההרס בלתי נתפס. כבר מיומה הראשון של מלחמה קיבלה עמותת נגישות ישראל בקשות לסיוע לאנשים עם מוגבלות באזורי הלחימה. כמו בכל מצב קשה, החזקים מתפנים ראשונים, והחלשים נשארים מאחור. קשישים ואנשים עם מוגבלות לא יכלו להתפנות משום שלא היו מתנדבים או אנשי צוות היודעים לבצע חילוץ נגיש, לא היו רכבים נגישים, ולא היו מקומות נגישים להתפנות אליהם. אנשים עם מוגבלות נותרו מאחור לגורל המלחמה. באפס מעלות קור, ללא חשמל, ללא מעליות, ללא ציוד רפואי, ללא אוכל. דמיינו לרגע את עצמכם במצב.

עמותת נגישות ישראל נרתמה לתת מענה תוך כמה ימים והקימה את מיזם, Purple Vest הווסטים הסגולים, כדי לסייע בחילוץ ופינוי נגישים, להעביר ציוד קריטי למי שבחרו להישאר ולהדריך מתנדבים הלובשים את הווסט הסגול. המתנדבים עוברים הכשרה של נגישות ישראל כדי לזהות אנשים עם מוגבלות ולדעת כיצד לעזור להם באופן מקצועי וייעודי. הווסט הסגול בולט והצבע מזוהה עם מאבקם של אנשים עם מוגבלות ומאפשר לזהות בקלות את המתנדבים, לחבור אליהם ולקבל סיוע וליווי חינמי, רגיש ונגיש. עד היום סייענו ליותר מ- 3,700 איש שקיבלו פינוי נגיש ויותר מ 10,000- איש קיבלו ציוד ישירות לביתם.

בסוף פברואר זכה המיזם בפרס הוקרה יוקרתי מטעם ארגון .ZeroProject 2023 הפרס הוענק בכנס בבנייני האו"ם בווינה, אוסטריה, בטקס במעמד אלף אורחים ואורחות מרחבי העולם.

**הזכות להפגין בנגישות**

מאז הקמת הממשלה מפגינים ישראלים רבים, מהימין והשמאל, נגד ההפיכה המשטרית. אמנם אנו, בארגוני הנכים, איננו עוסקים בפוליטיקה, אבל בכל זאת, מתברר שאזרחים רבים עם מוגבלות מעוניינים להשתתף בהפגנות. מבדיקה שערכה עמותת נגישות ישראל עולה כי ההפגנות אינן נגישות.

חסר פרסום של הסדרי נגישות. לאנשים עם מוגבלות בניידות חסרות חניות נכים בקרבה לליבת ההפגנה. למתקשים לעמוד יש בעיה של מחסור במקומות ישיבה המאפשרים מנוחה לאחר הליכה או עמידה ממושכת. אנשים עם מוגבלות שמיעה זקוקים לתרגום לשפת הסימנים של הדוברים. אין אזורי ישיבה סגורים לצד הבמה לאנשים עם מוגבלות.

חקיקת הנגישות מחייבת אירועים להיות נגישים, וגם הפגנה היא אירוע אותו מאשרת המשטרה ועליו היא מפקחת. גם לאנשים עם מוגבלות זכות להפגין בנגישות בכל זמן ומקום.

**טיול נגיש ביער צרעה**

טיול רכב נגיש עם תצפיות ופינות פיקניק נגישות.
התקופה נהדרת, הכול ירוק, כלניות ופריחה נפלאה. מומלץ להתארגן עם כיבוד מהבית לפיקניק ולצאת לשלוש ארבע שעות. יער צרעה, הידוע גם כיער הנשיא, משתרע על גבעות השפלה הגבוהה, מדרום לכביש 44 בקטע בין צומת שמשון לצומת נחשון. קרן קיימת לישראל נטעה את היער באזור ששכן בו הכפר הפלסטיני סרעה, ושרידיו עוד מצויים בשטח. היער משתרע על פני 11 אלף דונם. חלק ממנו, יער הנשיא, הוקדש לזכרו של הנשיא הראשון של מדינת ישראל, חיים ויצמן. ביער צרעה נמצאת דרך הפסלים שאורכה תשעה קילומטרים ופסלים פזורים לאורכה. מצפה מומלץ ממוקם בחלק הדרומי אליו עולים מכיוון כביש 3835, ומקבלים תצפית נוף מהטובות בארץ. אפשר להגיע ליער צרעה מכביש 44 או מכביש 3835.

לרשום ביישומון ווייז יער צרעה - דרך הפסלים.

תלונות נגישות
כל אחד ואחת יכולים לסייע בקידום הנגישות.
נתקלתם בבעיית נגישות, צלמו, ופשוט כנסו לאתר נגישות ישראל [www.aisrael.org](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.aisrael.org) ומלאו את טופס תלונות נגישות ואנו נטפל. יחד ננגיש את ישראל.

**עדכון זכויות אפריל 2023**

כל הרשום בלשון נקבה אמור גם ללשון זכר ולהפך

**אבנר גולן,** מנהל אגף זכויות ורווחה

**הקלטת הוועדה הרפואית**

כחלק מהשקיפות ושיפור השירות, החל לאחרונה אגף השיקום להקליט הקלטות שמע של הוועדות הרפואיות במרכז הרפואי שיבא ובמרכז הרפואי לשיקום לוינשטיין. הוועדות מוקלטות ומועלות ישירות לאזור האישי של כל נכה צה"ל באתר אגף השיקום. ההקלטה של הוועדה הרפואית היא בהסכמת הצדדים והשיחה תוקלט מתחילת הדיון ועד לשלב שבו הנבדק או הנבדקת יצאו מהחדר.בשנה הקרובה צפויות להצטרף למהלך יתר הוועדות הרפואיות של אגף השיקום ברחבי הארץ.

**ועדה רפואית ללא נוכחות פיזית**

כדי להקל על הנבדקים בוועדות רפואיות, אפשר לבקש ועדה ללא נוכחות פיזית של הנבדק, אשר תדון על סמך מסמכים רפואיים. הודעה על האפשרות לקיום ועדה ללא נוכחות תישלח למגיש הבקשה בשלב אישור ההכרה על ידי יחידת התביעות, בכתב באמצעות טופס ייעודי. בקשות לדיון ללא נוכחות תועברנה להחלטת רופא מנתב, יו"ר הוועדה הרפואית. אם מצא יו"ר הוועדה הרפואית כי נדרשת בדיקה של התובע או הזכאי בוועדה או שהמקרה אינו מתאים לקיום דיון ללא נוכחות, תודיע מנהלת הוועדות הרפואיות לתובע או לזכאי כי עליו להתייצב לוועדה רפואית בנוכחות פיזית.

**טיפול משמר בשחייה** **לנפגעי גב**

נכה המוכר על פגימה בגב, או פגימה במערכת הלוקומוטורית שאינה פגימה בגב, זכאי לקבל אישור לטיפול משמר באמצעות שחייה. למימוש הזכאות יש להצטייד במכתב מרופא אורתופד מומחה, הממליץ על שחייה טיפולית בשל הנכות המוכרת. הרופא המוסמך המחוזי או הרופא המרחבי רשאים, כל אחד לפי סמכותו, לאשר טיפול בשחייה למשך שנה אחת. בתום שנה ייבחן מחדש הצורך בהמשך הטיפול. החזר הוצאות יבוצע כנגד הצגת חשבונית קבלה לרכישת מנוי בבריכה או כרטיסים לכניסה חד פעמית. גובה ההחזר הוא 1,800 שקל בשנה. למימוש הזכאות יש לפנות לרופא המוסמך המחוזי.

**האזור האישי** **באתר אגף השיקום**

כחלק מיישום המלצות רפורמת נפש אחת ושיפור השירות לנכי ונכות צה"ל, אגף השיקום ממשיך להטמיע מערכות טכנולוגיות דיגיטליות. האזור האישי באתר האינטרנט שודרג ואפשר לקבל את השירותים הבאים: אישור על נכות מוכרת עם פירוט סעיפי ליקוי או אישור על גובה דרגת נכות, הזמנת תרופות מכרטיס התרופות ומעקב על תהליך האספקה, הדפסת הפניות לטיפול רפואי, שליחה וקבלה של מסמכים סרוקים, הצגת תלוש תגמולים, טופס 106, מערכת זכויות מצפן ונושאים נוספים.

מומלץ להגביר את השימוש באזור האישי. לכל נכה קוד משתמש הרשום בתלוש התגמולים. נכים ונכות שאין ברשותם סיסמה לכניסה ראשונה מתבקשים ליצור קשר עם המוקד הטלפוני של אגף השיקום, 03-7776777, לבקש לקבל סיסמה באמצעות מסרון, להיכנס למערכת ולפעול בהתאם להנחיות.

**חובת דיווח על מצב אישי**

חלק מההטבות והזכאויות לנכים ונכות נגזרות בין היתר מנתונים כמו גיל ומצב משפחתי: נישואים, רווקות, גירושים, התאלמנות, ידוע/ה בציבור, פטירת בן משפחה, הולדת בן או בת וכדומה. כדי לממש את מלוא ההטבות, יש לדווח לעובדת הרווחה במחוז השיקום על כל שינוי במצב האישי.

**חוזרים רפואיים מטעם הרופא המוסמך הראשי**

כחלק מהמלצות רפורמת נפש אחת החל הרופא המוסמך הראשי לפרסם חוזרים העוסקים בפעילות השוטפת של היחידה לשירותים רפואיים, במדיניות הטיפול הרפואי בנכי צה"ל, ובמתן השירות, לרבות פרסום החלטות רפואיות חריגות שאין להן מענה בחוק או בהוראות האגף. החוזרים יחייבו את כל העוסקים בטיפול הרפואי והם מפורסמים באתר האינטרנט של אגף השיקום.

**הערכת שווי רכב רפואי משומש**

נכים שברשותם רכב רפואי רשאים לקבל הפניה לשמאי רכב בסמוך למועד החלפת הרכב, במקרים שבהם נדרשת הערכת שווי רכב בגין קילומטרז' גבוה, פגיעות פח, תאונות, הפסקת ייצור דגם הרכב, ירידת ערך וכדומה. כדי לממש את הזכאות אפשר לפנות לעובדי הרווחה במחוזות השיקום. תחשיב הסיוע לאחר הערכת שמאות ייעשה בהתאם לקבוע בהוראת הרכב הרפואי.

**טיפולים אלטרנטיביים לנפגעי נפש, ראש ו- PTSD**

במסגרת רפורמת נפש אחת אושר סל טיפול שנתי בשווי 5,000 שקל לכל נכה העונה לקריטריון (10 אחוז שהוכרו לפני 1 בינואר 1996 או 20 אחוז נכות ומעלה).

לאחרונה הורחב סל הטיפולים ואפשר לממש כ- 26 סוגי טיפולים. החזר כספי יבוצע כנגד חשבונית מס קבלה מקורית.

**כאן קנאביס**

**פרופ' רפאל משולם הלך לעולמו והותיר לנו ידע רב ערך על צמח הפלאים המרפא**

פרופ' רפי חרותי - פרופ' רפי חרותי מומחה ברפואת שיקום; מנהל חטיבת השיקום במרכז רפואי שיקומי רעות בתל אביב; חבר סגל בפקולטה לרפואה של אוניברסיטת תל אביב; מנהל אישי - מרכז לטיפול מיני, זוגי, פרטני וטיפולי סרוגייט; שימש רופא בית הלוחם תל אביב במשך 15 שנה.

בתחילת מרץ הלך לעולמו חתן פרס ישראל, פרופ' רפאל משולם, בגיל 92. משולם היה מחלוצי המחקר המדעי בקנאביס והראשון שהצליח לבודד את המרכיב הפעיל,THC המשפיע על המוח, ומשנה תודעה ויצירתיות. בהמשך הוא בודד גם את הקנבידיול ,CBD חומר חשוב ובעל תועלות רפואיות. על מחקריו פורצי הדרך לגילוי המולקולות הפעילות וגילוי המערכת האנדו-קנבינואידית, זכה פרופ' משולם בעשרות פרסים, בהם פרס ישראל לחקר הכימיה בשנת 2000 ופרס הארווי מהטכניון בשנת 2020.

קנאביס הוא צמח רפואי וחומר פסיכואקטיבי המשפיע על מערכת העצבים ועלול לגרום לשינוי תפיסה, הכרה, מצב רוח והתנהגות. בשל השפעתו הפסיכואקטיבית השימוש בצמח שנוי במחלוקת. בשנת 1937 הרשויות הפדרליות בארצות הברית הכריזו עליו כלא חוקי. במרבית מדינות העולם, וגם בישראל, ייצור והחזקה של הצמח ושימוש בו אסורים ללא פיקוח. צריכה עקבית נחשבת ממכרת על ידי רבים בתחום הרפואה הקונבנציונלית ובריאות הנפש. בזכות עבודתו של פרופ' משולם ושל אחרים בעקבותיו, בכמה מדינות חוקקו חוקים חדשים המאפשרים שימוש בקנאביס למטרות רפואיות ופסיכולוגיות.

קנאביס משפיע באמצעות המערכת האנדו-קנבינואידית, מערכת של קולטנים כימיים הנמצאת בכל תא בגוף ומשפיעה על היבטים חשובים בהם שינה, תיאבון, כאב, דלקות, צפיפות העצם וסוכרת.

מחקריו של פרופ' משולם הובילו להבנה כיצד לטפל במגוון מחלות ומצבים פתולוגיים וסייעו לטיפולים חדשניים בכאב, באפילפסיה ובטרשת נפוצה.

מתחילת המאה ה- 21 קיימת עלייה דרסטית בכמות השימושים ובמספר המשתמשים בקנאביס כתרופה.

קנאביס רפואי צורכים בבליעה, עישון או אידוי.

הוא משכך כאבים, מונע בחילות ומגביר תיאבון ולכן נפוץ בשימוש בקרב חולי סרטן העוברים טיפולים כימותרפיים. בשל השפעותיו המרגיעות יש לקנאביס שימושים בתחומי רפואת הנפש והפסיכולוגיה, אצל מתמודדים עם פוסט טראומה, והוא גם יעיל במקרים מסוימים של אפילפסיה.

כרופא המוסמך לחתום על רישיון לשימוש בקנאביס רפואי, קיבלתי שאלות רבות בנושא מנכי צה"ל. רבים שמעו על THC ועל ההשפעה הממסטלת שלו, שהיא הסיבה לשימוש הרווח בו וגם אחת הסיבות לאיסור השימוש בו. פחות מכירים את אחיו הקטן, ה- CBD, שהוא תרכובת שאינה פסיכואקטיבית.

בארצות רבות ובהן ארצות הברית הוא נמכר חופשי, ללא צורך ברישיון או מרשם. המחקר על ההשפעות הספציפיות של CBD על אוכלוסיות קשישים מוגבל, אך יש עדויות המצביעות על השפעה חיובית במצבים בריאותיים אצל מבוגרים.

המחקר בדק שימוש ב- CBD לניהול כאב, במיוחד כאב כרוני הקשור למצבים כמו דלקת פרקים או נוירופתיה, פגיעה עצבית. בכמה מחקרים הודגם של- CBD יכולות להיות תכונות אנטי דלקתיות, העוזרות להפחית כאב ודלקת בגוף. נמצא כי יש לו פרופיל בטיחות טוב ומעט תופעות לוואי, מה שיכול להפוך אותו לאפשרות טובה יותר עבור מבוגרים.

נחקר גם שימוש של CBD בניהול חרדה ודיכאון, ועל אף שהמחקר עדיין מוגבל, יכולות להיות לו השפעות נוגדות חרדה ודיכאון. מחקר נוסף התמקד בשימוש ב- CBD לשיפור איכות השינה. על אף שהמחקר ראשוני, ל- CBD יכולות להיות השפעות מרגיעות והוא יכול לעזור לשפר את השינה. היה לי הכבוד להאזין להרצאה של פרופ' משולם והוא צפה שחקר הקנאביס רק ילך ויתרחב. לדעתו המחקר התרופתי נמצא עוד בשלב התחלתי, אך כבר אז הודגמה בעכברים הפחתה של נזק מוחי ואוסטיאופורוזיס.

בעוד של- CBD עשויים להיות יתרונות טיפוליים פוטנציאליים, יש צורך במחקר נוסף כדי להבין במלואן את ההשפעות ואת פרופיל הבטיחות, במיוחד באוכלוסיות מבוגרות עם צרכים בריאותיים מורכבים. נוסף על כך, לפני השימוש בקנאביס חשוב ייעוץ מקצועי בתחום הבריאות, במיוחד אם נוטלים תרופות אחרות או סובלים ממצבי חולי אחרים.

אתם מוזמנים להפנות שאלות למדור [heroti@reuth.org.il](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cheroti%40reuth.org.il)

**לעוף אל החופש**

**החירות חמקמקה ובו בזמן בהישג יד | שחר בן-פורת**

יוגה בעד הכוכב - המעצב Meike Harde עיצב ערכת יוגה הכוללת מזרן, בלוק שעם וכריות בצורת גליל. מזרן היוגה, בעל השםLenya , מתאים לכל מי שרוצה לתרגל ולתרום לסביבה בעת ובעונה אחת, הואיל והוא עשוי מכותנה ופשתן ממוחזרים. צילום: יח"צ Lenya

590 שקל למזרן | [www.pratliving.com](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.pratliving.com)

 **כנפיים ברוח**

הוצאת הנשר הלבן העצמאית השיקה את "טוטם הציפורים של ארץ ישראל – כנפיים מרפאות". בערכה ספר וחפיסת קלפים המעניקים פרשנות רוחנית לציפורי ארץ ישראל על בסיס הפילוסופיה האינדיאנית העתיקה של שבט הסנקה. את הספר כתב דורון אורסיאנו ויטנר, ומיה הילה בלו ציירה את הציורים. צילום: חיים שוורצנברג

217 שקל | [www.orsiano.co.il](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.orsiano.co.il)

 **אוטונומיה קרירה**

כדי להיות עצמאים בשטח, הוסיפו לטיול הבא שלכם תיק צידנית תוצרת Quechua , ליין הטיולים של דקטלון. התיק, בנפח של עשרה ליטר ובמשקל 300 גרם, מיועד לשמור על טמפרטורה קרירה של כל מה שתשימו בתוכו. הוא יעשה זאת במשך חמש שעות ללא קרחונים. צילום: יח"צ

65 שקל | [www.decathlon.co.il/iw](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.decathlon.co.il%5Ciw)

**ניחוחות של כחול**

הבושם החדש לגברים של המותג יגואר מתהדר בשם .Classic Electric Sky מה בניחוח? אשכולית עם עלי סיגלית ופלפל סצ'ואן, המשתלבים עם מרווה, גרניום ולבנדר צרפתי, ולסיום מצטרפים פולי טונקה, אמבר ואזוב קריסטל. צילום: יח"צ חו"ל

99 שקל, 100 מ"ל | [www.lilit.co.il](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.lilit.co.il)

**רואים עליכם**

קבוצת טי אנד איי מביאה לישראל את המשקפת הקומפקטית מסדרת Essentials של tasco . שדה הראייה שלה הוא עשרה מטרים, היא מגדילה את הפרטים פי עשרה, ובנויה עם עמידות בפני חבטות וחבלות. המשקפת נמכרת בצבעי שחור והסוואה. צילום: יח"צ חו"ל

129 שקל | [www.t-and-i.co.i](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.t-and-i.co.i)

**רצה למרחקים**

נעלי הספורט Triumph 20 של Saucony מיועדות לנשים עם מבנה ניטרלי של כף הרגל. הן מתוכננות כך שיספקו בלימת זעזועים גבוהה והחזר משמעותי של אנרגיה, והדרופ שלהן גדל משמונה מילימטרים לעשרה מילימטרים, כדי להקל על העומס. הן מגיעות ברוחב גפה Wide ומדיום ובמגוון צבעים. צילום: יח"צ

719 שקל | [www.saucony.co.il](file:///C%3A%5CUsers%5Ciritg%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CIYGICND7%5Cwww.saucony.co.il)

**אם זיכרוני אינו מטעני**

וגם אם הוא מטעה, אפשר לעזור לזיכרון באופן טבעי | אנני רויזמן

זיכרון הוא היכולת של המוח לקלוט מידע מהסביבה דרך החושים, לקודד, לאחסן ולהשתמש בו בעת הצורך לטובת קבלת החלטות, יצירת קשרים, פתרון בעיות ועוד. במונחים נוירולוגיים פיזיולוגיים, זיכרון הוא סט של קשרים נוירולוגיים מקודדים במוח המחברים בין תאי עצב.

תהליך יצירת הזיכרון מתרחש כאשר תאי עצב מעבירים זה לזה אותות חשמליים. הוא יכול להיות יצירה של חוויה חדשה או שחזור של חוויות עבר ומתרחש באמצעות העברה של פולס חשמלי בין תאי עצב.

בגדול, הזיכרון מתחלק לשתי קטגוריות.

זיכרון לטווח קצר שבו מידע אליו אנו מודעים ברגע נתון, וזיכרון לטווח ארוך, המקום שאנו מאחסנים בו את המידע והזיכרונות שלנו. נהוג להבחין בין בעיות זיכרון קלות לבעיות זיכרון קשות, המכונות דמנציה ומתארות מצב שבו תפקודי זיכרון יורדים באופן הפוגע ביכולת הקוגניטיבית ובחיבור למציאות. מבוגרים רבים מדווחים על בעיות זיכרון קלות, המתבטאות בירידה בזיכרון לטווח הקצר, ירידה בקשב, ירידה באוצר המילים, ירידה ביכולת לתכנן ולבצע פעולות מורכבות, שכחה של מילים, שמות של אנשים ועוד. כדי לשפר את תפקוד הזיכרון, כדאי לאמץ כמה הרגלי חיים.

**שינה טובה**

בזמן השינה המוח מבצע מעין אתחול מחדש ומאחסן פריטי מידע חשובים אותם אפשר יהיה לשלוף בהמשך. רוב המבוגרים זקוקים לשנת לילה של שבע עד תשע שעות.

**תזונה בריאה**

חשוב לשלב פירות, ירקות ודגנים מלאים בתפריט. כמו כן כדאי לבחור מקורות חלבון דלי שומן, כמו דגים, בשר רזה ועוף. מומלץ לשתות הרבה מים, ולא להפריז באלכוהול העלול לגרום לבלבול ולאובדן זיכרון.

**פעילות גופנית סדירה**

כדאי לשלב פעילות גופנית בשגרה היומית. פעילות גופנית מגבירה את זרימת הדם לכל הגוף, כולל המוח, והיא מסייעת בשמירה על זיכרון חד.

**סלט סויה, סלק וזיתים ברוטב שום שמיר**

פוספטידיל-סרין הוא חומר המגביר את התקשורת בין תאי המוח, ידוע כמסייע לחיזוק הזיכרון, משפר את כושר הלימוד וצלילות המחשבה ואף עשוי למנוע דמנציה בגיל מבוגר. פוספטידיל-סרין נמצא בשפע בפולי סויה.

חומרים לארבע מנות חצי כוס פולי סויה, קפואים שבושלו בליטר מים רותחים

1 סלק בגודל בינוני
חופן זיתי קלמטה מגולענים וקצוצים גס
1 שן שום, קלופה וכתושה
רבע צרור שמיר, קצוץ גס
2 כפות שמן זית
2 כפיות חומץ שרי
מלח
פלפל שחור גרוס

הכנה:
לבשל את פולי הסויה הקפואים על להבה גדולה כעשר דקות. לסנן. לשטוף היטב את הסלק ולקרצף את הקליפה.

לבשל את הסלק במים עד שהוא רך במרכזו. לחתוך את הסלק לקוביות קטנות.
להוסיף סויה, זיתים, שמיר ושום, ולתבל בשמן, חומץ, מלח ופלפל. בתיאבון.

**אומגה 3**

חשוב לצרוך מזונות המכילים חומצות אומגה 3. החומצות חיוניות למוח, ומשפיעות על הזיכרון והקוגניציה. מחסור באומגה 3 עלול לגרום לבעיות זיכרון. מזונות כמו דגי הים הצפוני, זרעי פשתן, סויה ואגוזי מלך עשירים בחומצת שומן זו.

**תוספי תזונה**

תוספי תזונה ייעודיים לפעילות קוגניטיבית משפרים את הזיכרון באורח ניכר.
בתוספי התזונה המומלצים הצמח גינקו בילובה; ויטמין D שרמות נמוכות שלו בדם מקושרות לירידה ביכולות קוגניטיביות; מגנזיום, שרמות נמוכות שלו מקושרות עם נזק חמצוני; וגם ויטמין B12 שחסרונו גורם לירידה בתפקוד הקוגניטיבי. לפני נטילת תוספים חשוב להתייעץ מקצועית.

הכותבת היא נטורופתית, מנחת סדנאות "בישול מבריא"