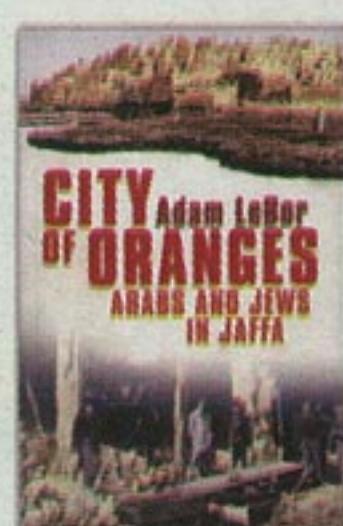


נמל עתיק ופסטורי, סכסוכים, דו קיום, חומוס בן זונה, מגדל עם שעון ובריזה מענגת של  
רים תיכון ● בלונדון יש אולי יותר סרטים, אבל הספר הבריטי החזערן אדם לה-בור נשבה  
דוקא בקסמה של יפו, התגורר בהוステל מקומי מספר חודשיים, ראיין משפחות ערביות  
וי-יהודים ושבב השראה לספרו החדש והמצלי "עיר של תפוזים" ● "יש לה היסטוריה  
מוזפלה ואני מאמין שביום מין הימים היא תחודש לגודלה", הוא סבור

את אשתו וילדיו בלונדון, לקחת חופש מעבודתו בעיתון ה"טיימס" בריטיש ולעבור לגור בחוסטל קטן בימי העתיקה למשך שישה חודשים כדי להתחקות אודר הייחון של שש משפחות יהודיות וערביות, כיפוף מיד נבדך.

טחני נדא, שנולד ב-1927, עדיין עובד בבית המלחת הציג בער בירוק ברוחב יפה 65. הוא ורשות האמצעי קם מאבו, יומוך במאלו. התנות בעכמי נחשבת למוסדר יפהו, ולקחוות נבנדים כל הזמן להנות לרבות תרומות וטיפול למחלות קלות. לביש בחוליו הלבן, טחני מתייחס לכל קהותיו בנימום, קופץ בלי מאמן מעברית לעברית לאנגלית. עם עיניו מלאות החזרות ותנהגתו דआדיבת, יש לו את המראה של רוד אוחוב. אבל מתחת המעטה הקליל, ישנו בעס וזרמתה. יתו שחווא נDEL בה נעלמה לתה מיד, וטלשתין נעלמה יהוד אותה".  
(ויהי בברכתך "יעור אלל תפנימה")



ברירת הספר

להיבור נמצא כתעת בבודפשט, ומסקר שם עברו "טיים" הולנדי את התחרויות במורה אר-הירם, הולנדי, נס באן ואנדה, מורה לא-הירם.

רופה לדבוריו, היו כמה סיבות לכך שהחדר ליליט להתמקדש בספריו החדש דודוקא ביפוי הקטנה שלנו. "עד היום", הוא מסביר בראיון ל'זמן תל-אביב', "כתבתי ספרים על המלחמה בזיהוג של כוכביה בתקופתו של סלובודאן מילוטביבץ', סיקרתי את העיניים שסובבויות ביוגוסלביה ורבה מאוד זמן. בשלב מסוים חשבתי שהגיע הזמן לסתוב, اي אפשר להגידי על אוזור המלחמה, אבל בהחלט ודעינו היה לעסוק באוזור עימות היסטורי מעניין כמו יפו. לא רציתי לסתוב עוד ספר ההיסטורי על המקום, כמו שגעשה כל כך הרבה פעמים בעבר. רציתי לעשות משהו אחר. כולם היו מדברים על הקונפליקט בישראל במונחים של פוליטיקה ו��תחים, ושותחים שבצעם בלב הסכסוך ישם אנשים. רציתי למצוא את המשפחות שיש להן היסטוריה ושורשים ביפו. מ透ך 100 אלף העדטים שהיו ביפו, 90 אלף ברוחם לפני עשרה שנים. אלו האנשים שמספירים את הספר של יפו בצדקה היכי טובות ואמיתות".

לפni כשתים הוציאו לדבר את ספרו הביאוגרפי על סלובודא מילוסביבץ', רוזן יוגוסלביה, שעומד היום למשפט על פשעי מלחמה ביהאן. ספר זה ויכבה

ים יותר בעבר והלוואי שתדע ימים טובים יותר בעתיד. בספר אין  
וּסְנוּסִין של המופר לקות אישׁוֹ צד, לא של העדבִים ולא של הַיָּוֹדִים. הוא פשוט מספר עליינו, על זה הקום והכבוד שיש לשני  
צדדים ועל ההיסטוריה בת אלף השנים של העיר ומהורתה הו

בדרכם העיניים שלנו.

אבל עפיה הוא לא היחיד שמתפעל מספרו, החמייש במספר, של הבודר. הספר יצא לאור לפניו כחודשיים באנגליה, ומماה הספיק לך וור שביחסים רבים ממבקרי ספרות שונים. הוא נמכר באלפי עותקים, וחודשים הקרובים הפיצוו תיישה גם בארץות נספות.

**Lebor  
GES  
ב- JEWES  
JAFFA**

נני די ג'זאני, מבקרת הספרות של העיתון האנגלי "איינדייפנדנט", שלא ממש ידוע בחיבתו יהודית ליה. דראל, כתבה את ביקורתה הבאה על הספר: "כל עיתוני טוב יודע שהודrk הטובה ביותר לה רקק את הקוראים ספר מסובך, היא ליצור נרטיב נפלא ולבנות מיקדו תוך המקרה. הספר 'עיר של תפוחים' הוא רוגמה טובה מאד נותנים לדמויות עשירות לספר סיפור היסטורי וודכוב ומופתל... הספר של העربים והיהודים בפלשין (כך במקור, אף שהכוונה היא לממלכת ישראל, יק) ואילו הספר המתגיר והאמוציאונלי ביותר לכל עיון. יש מהמודות בכל ציון ורק, הול מלוחמת ששת מימים ועוד המתקופה על גניין. לכל זאת, היוזתי והערבי, שספר השונה משל האחד, ספרן בואב ומלא תשואה שלו. להיבור יודע היטב כיצד להקשיב לכל זאת וכי צבנע את גיבוריו לשטר אותו בספרם".

גם והvikות שהופיעה על הספר בעיתון "הנרייאן", שנחכח לאחר מהעתונים הדרצניים יותר באנגליה, הייתה מוחמיאה: "למרות השמנה והפתעה, ספר זה ניגש לקונפליקט בין היהודים לעربים ממבשת הרבה יותר אובייקטיבי. בכואו לחתוקות אוורי הפילוג מכר שנוצר בין היהודים לפולשטים באמצעות שחיות יפה או שחיזוקו ממנה החל משנת 1921, ארד להברור לא רק מצ'lich להתקמק מזבץ אקדמי בספריו, והוא גם מסוגל לספר את הסיפורים השונים של אותן משפחות ביל' לננותן. במודיבית הפעמים ספרים דומים לספרו של להברור מסטיים בתהוות חוסר סיפוק ותקווה, אבל לא הספר 'עיר של תפוזים'. עכבר להברור, היל-רומ שנוצרו מנישואים מעורר

או מה גורם לעיתונאי ומספר מוערך בשנות ה-50 לחיוו להשאיר  
באותיות, מציעים תקווה לעתיד".  
כימ, כמו גם שיחות השלום שמתקיימות

## יְפָעַת קָוֶנְפִּינְטָוֹן

רימ' דושנוט של החברות והעסקים בין משפחתי שלוש למשפחות העatribות היודענות של יטנו נוטקי לעד בעקבות המלחמה ב-1948. אין יותר בנות קפה עם המוחרים העربים בנמל או נסיב לא-זר מגדר השעון ביטו, אין יותר הזמנות לאירועים צדריים".  
(מתוך הספר "עיר של תפוזים")

בבתו של אבשלום הלהבה והתעצמה כלכליים בספר. "בגראול", הוא אומר, "אני ב שהספר של ארם והוא סתב ההגנה המושב ביותר של יפו, עיר היהודים שלנו (באנגליה), לית שם הספר "עיר של תפוחים", גן).



"בל הניבורים בספר  
שלו שמחום עם אין  
שם יוצאים מתקופת"  
פוא: מבט מהרווייד



**חומי אבולעפה:** "בספר אין שום ניסיון של הסופר לחת איזהו צד, לא של העربים ולא של היהודים. הוא פשוט מספר עליינו, על זו הקיום והכבוד שיש לשני הצדדים ועל ההיסטוריה בת אלף השנים של העיר המוזחת הו דורך העיניים שלנו".



ועברתי כבר חצי ספר, מה שהוא סוף זה בירוק מה מרגן. זה נגיד, כי הוויתונאים מותבים רק על שם וריצים לטוב ומזה שמעוניין אותם. הם אינם אומרים שמדובר בשיטות ומודרך כתובים את השיטות של גנגל וה אני כבר לא מוכן לדבר עם הוויתונאים, אבל הספר הזה הוא היה שונה. והאמת היא מעניין ואובייבי כי...  
- בשחווא בילקש מכך לשטו פועליה רוחות של זה...  
זהו בעכם יהוד?...  
כן, בתה, ורגשותיו שהוא יהודי, אבל זה לא הפריעו לי חברים שהם יהודים גם כמו משפחה שלי. לי חברים שהיו איתי שהוא יהודי. אני מדבר עם כלם בשפה א' וירבנו על יפה שלנו, וההיסטוריה, ורק אונגו ותיכש פה עם האנשים. לא את כל הדברים אמרתי לו, כי אני יכול לדבר על הכל, אבל זה פעם ראשונה בשכלי לך ספר שבאמת לא מנסה להציג או להאריך צד אחד, וזה פשט ספר אובייקטיבי. וזה גם היה מודע לנו: מתרתק, אבל גם בערך של אלימות ועוני.  
"פעם והיה פה טב יתיר. הרים יש נרקבנים ונגבנים. אני אגיד לך ויק של לא היה גרעין יותר".

#### או מה הוא מוערך?

שכפר ריקות הלהבה מושפע כל החביב עלי ולידו אחד הבלתי העותמאניג, דוד כיבר מבורי השעטה, והזק מהנחת הזרקתו והפריזה שהזינה שיזב לאחד חמאניג, יושב אילוי וזה בסמויה ואובייקטיבים של תשוב לבנייניהם של ירושה. אבל מודה שזו אומת אחד במקביל לתשוקה של רוח העשרה, אני לא רוצה מושאות מגע, התשוקה הזה לו לא. זה מעבר להבנתני. אתה יכול להזכיר את זה ואתה לא יכול לשלוט בה. וזה

אותו בשחים רכים, ופדרס באלה"ב וכמו רינת רבת באיזופת, בכלל, העיתונים כמיינט הבלקן תמיד ריתק את להבדור. בשני העשרים והאורים והוא מסך עבר עיתונים שר נapis באנגליה (זה ערך בערך בעיתון "האקונומיסט") את התהיפות והשינויים שעוררת מדיניות אלה. אף שהוא מחשיב את ברופת בכיריו השני, של לו פינה חמה כלב לישאל. "אני בעצם יהודי", הוא אומר, "שני וורי זור רים, וכשהייתי בן 18 והגדרתי מספר חדשים בקבוץ רמת השרוף. אדריך למחרת בחוג לעוברים באוניברסיטה העברית בירושלים. עד היום הספקתי לבך בישראל ששה או שבע פעמים, ועל אף שיש לי ביקורת על המטר לחם במדינה, של גם כבוד והערכה עצומים לדמוקרטיה בישראל לעיתונות והופשתה שבה".  
העובדה שאנה יהודית לא דוחה אותה רק בבריתות הדריך אחורי הכל, אני בניהו שזו מושחתה שרבנותה של אהבה את העובדה שהסומר הוא בעכם וויזי.

לא. והלחוטין לא היה דלולוני. הקונה של היי תה למזרא את האיזון של הזרום ופלשטים, של אש' כנויים וספרדים, מוסלמים ונוצרים. בואפן כללי, היו אנשים שלא רצו לשוט פועליה ואותם באמת לא הכה נסתי בספר, אבל אלו ששיטפו פועליה עשו זאת בשם זהה. בסך הכל המשפחות היו צדירות לבטוח כי על מנת להכנים אותה ליזכרונות האנטים והעומקים בירור של חיון ועדרן".

אותה המשפחות שדרין להבדור בספריו הוא משפטו של פרנק מיילד. מיילד, אמן וארכיטקט, בעל גליה ברי, הגע לאזר שנות השישים. הוא ובעו מצטטים בספרו, השביעי ספר מילוד על הקדר המיוור שנוצר בינו לבין הספר. "אנחנו בעצם מכיריים מלונז", הסביר, "יש לנו מכך משותף שבקיש מבני לשוני פעולה העם להבדור, ורק הרה, מצאתי לו חד בוטל שאני מכיר בפי העברי, קט, ובמסגרת עבורתו על הספר הינו נפשים לדבר. והוא בודך כל מנגנון אורות ערב משפטה. וחסית ליפת

**פרנק חייזר:** "אני יכול לומר לך שהוא רושם של אדם מקצוע, רציני ובהחלט טוב. בבייתי בלונדון יש לי את ספרו על מילוסבץ', שהוא בהחלט ספר טוב, ובכלל, להיבור נחשב לאחד הוויתונאים והסופרים הרציניים באנגליה"



לק לעשות ממשין, והוא עושה את זה. זה נשמע מכך, אבל אני מרגיש שמנגד הטעון מדבר אליו, או שבקשה תשוחרר אותו. או שהשער בכניסה למגניר ובלא ובנינים הסוכרים. הם אומרים לי לישן אותו ואני לא יכול לומר".  
(מתוך הספר "עיר של תופים")

כמי שנולד וגדל באנגליה מתגאה להזכיר בנימוי הבריטים הרודעים. לאחד שוויאדascal אחד מגיבוריו בדור שבר על הטקסטים וואר אומם לפניו הרטנטו, שליח כמעט לכל אחד מהם עתק מסטר בצייר תוד וגנבות שלם, מספר רה בור, והוא חוביות. "כל הגירים בספר שלו שמותם עם אידי שם וזאים מהספר", טוען, "גם הביקורת בינותים רדי טר בות".

ביקורת אחת שלבדור לא ממש אוהבת היא זו של הוויתונאי והסופר סטיר אל-יוסט, שנולד לבננון ומת.

- אך התרשם מלהבדור וספריו?  
מماור שעתוק של הספר סדר נשלח אליו (להבדור יש להמליך הימים הקוראים עותקים לכל אחד מהגראויים בספרו, י"ק), אני לא יכול לחתור רעה על הספר, אבל אני יכול לומר לך שהוא עשה רושם של אדם מקצוע, רציני וב哈哈ל טוב. בביטי בולונזון יש לי את ספרו על מילוסבץ', שהוא בהחלט ספר טוב, ובכלל, להבדור נחשב לאחד הוויתונאים והסופרים הרציניים באנגליה".

בין המשפחות שמכובדות בספר של להבדור אפשר למצוא את משפחת נ'ז'אי, אחת המשפחות המכובדות והחותיקת ביפו. שכעה וזרות ממשחת ג'די חי ביפו. אין יפוא שמכובד את עצמו שלא מכיר את בית ומקורו חת של פורי נ'ז'אי, אב המשפחה, בהתהלה היה פורי סקפני כשתבקש לשוחה פעולה עם להבדור, אבל כמו המשפחות ואחרות, גם משפחתו של נ'ז'אי נכסה בקסמי של הסופר היהודי, "טכרים

אתה בפי, או בשונאי הספר  
בר נ'ז'אי את הפני  
יה של להבדור אליו,  
אני כן קובלתי  
עתוק מהספר, וממנו  
שקרותי עד עכשו,



קנה רכב באלהן ושלם בכל חודש

# כח שהרא



אלדן  
אלהן

טלפון \*6454-700-700-1 | [www.eldan.co.il](http://www.eldan.co.il) | מוכן

בכפוף לתקנון אין כפל מבצעים עד 50 תשלום



**אדם לה-יבור:** "הכוונה שלי הייתה למצוא את האיזון של יהודים ופלשתינים, של אשכנזים וספרדים, חסלאחים ונוצרים. באופן כללי, היו אנשים שלא רצוי לשחף פוליה, ואותם באמת לא הכנסתי בספר, אבל אלו שיתפו פעולה עשו זאת בשמהם".

של ראש העירייה לשעבר, שלמה להט, "איש מאוד מעוניין, מוד להט", הוא מסביר, "לא רציתי לדבר עם פוליטיקאים בספר, אבל להט היה ראש העירייה המונשנים, והריאיון אותו היה מאוד מעוניין. לא תמיד הsei כמתי עם מה שאמר, אבל אני חייב לומר שהוא דיבר בכנות ומתוך הלב על מה שקרה לתהילן השלום לאחר התנקשות ביצחק רבין, והטפנושים שהיו לו עם ערפאת".

- אתה מבירב את הספר בינויו אופטימיות. אתה  
באמת כאמון בעידן מוב וותרי?  
תירא, אני לא נאי. זוכה מהבעיות של הפשע וה-  
עוני בשכונות כמו עג'מי קשורות גם למצב הכללי והכ-  
יעיות החברות יותר בישראל, אבל ליתר יש היסטוריה  
מושפעה ואני מאמין שבominatorם היה תחוד לנורול-  
תתה. אני באמת מאמין שם תינתן לפלשתינים מדינה  
משלהם, אחת אמיתי ולא בדיחה, או זה ישבր מהותית  
גם את בעיית העربים ביפו. אי ערבי לא רוזה זהות של  
ערבי בישראל. אותן מהומות באוקטובר לפני מספר  
שנים לימדו אותנו את זה. העربים רוצחים שוחותם תהיה  
עדויות פלשתיניות, ואני בהחלט יכול להבין את זה. אבל,  
אני גם חולש שה פשות אבסורד שיופיע נחשבת לחילק

This historical photograph captures a coastal scene, likely from the late 19th or early 20th century. In the foreground, a white, two-story building with a prominent arched entrance and a small arched window is visible. Behind it, a larger, more complex structure featuring a large, rounded dome and several arched windows is situated on a hillside. The middle ground shows a wide, sandy beach leading to a harbor filled with numerous ships. In the background, a city skyline with various buildings and structures is visible across the water under a hazy sky.

אך ערבי לא רוצה זהות של ערבי-ישראלי", יפו מודל 2 1972

**לזהcir בה ככו'.**

— אכן אתה חוויש שחשופר יתקבל מה, בירושאל?  
זה אחד הדברים הכי חשובים לו. קודם כל אני שמה  
שהכתבה הוו תחתרטם, כי נסן להיום טרם נמצא המוציא  
לאור היישראלי שיפורס את הספר ואולי אחותי פרוסום  
הכתובת תהיה יותר היענות. מעבר לכך אני חוויש שהוא  
נוחותינו שנם ישראים ונוגם פלשתינים יקרו את הספר,  
אולי דרך הסיפור של המשפחות והיפואיות כל צד יוכל  
להסתכל על הצד השני בצדורה קצת יותר מבינה. היש  
אלים יוכל להבין יותר טוב ממה קרה לפלשתינים ומה  
עבור עליהם מאז 1948, והפלשתינים יכולים להתחיל לה-  
סתכל על היהודאים לא כבבא כיבוש, אלא בצדורה אנר-  
שית ומבינה יותר".

- אובלעטה, אתה גם סבור כדי?  
צריך לקרוא את הספר כדי להבין עד

גמה הוא צדק".

את קביעתו של אותו עיתונאי שהוסיף בvikorth שפודס-  
מיה בעיתון "הנץ סטיטמן" כי "מה שמאכוב יותר מכל  
כטבוח של להבות, היא העורבה שדפים שלמים מספוז  
באילו נלקחו בשלמותם מנואומיים של אחד ברק ובנימין  
תניזו... האלימות היישודאית ברובה מוצדקת, הנוקרא"  
יר שגנרט לפלשתינים הוא באשות מנהיגיהם, ויאמר  
עדיפות יוצא הגביל".

- לדיבור, אחד מבראת המטענים הללו? "אני מועלם לא שמעתי אפילו את הבאים של אחד רק ובנימין נתניהו. כמו שאמרת, אין לי בעיה עם בקרת, אבל זה לא נכון. לא מספיק לי מבאים של פוליטיקאים. הספר הזה לא עלייהם, אלא על האנשים ועל החיים יט".

לפni שבע חד להבדר לבודפשט אוחרי ביקור מולות לונדון, לזרוך קיומם בספר בחוגים יהודים. "זה הילך נדיד", הוא אומר, "הגיינו לאירוע אחד כ-250 אנשים, שניים ו-ענין גובל בספר ובתמנונות המזהירות שטופיעות בו. תמנונות של יפו ההיסטורית, המבנים העתיקים, וכמו כן, משפחות".

בון של כל אחד ממי שזכה בפרסום יפה נרחב יפות, שמשמעותו כבר  
שנה במשמעותה. אם שוויון הפעולה בין העברים ליהודים  
בתחילה השלום היה כמו שוויון הפעולה של שני  
צדדים ביפי", טען קלדרס, "כבר היה לנו שלום עד עכ'  
יזו. יש לנו הרבה אקשן פה, כל מיני סוגים של פשע,  
כל מצד שני יש פה גם את הנפשעות היבר טבאות,  
כגון, יש לנו את הימ. בעיקנון, אני מאמין

הזהב את העדרים ואת סגנון חייהם. זה לא צפחת"א, אבל הגם  
רובע הבוינקס  
נידירוק.  
אני שואלת את  
דברו לפשר האוכור בספר

# המלחין המשמעותי

מי לא מכיר את הפזמון הזה: "CBS אמרת ארזה אפסין", "זו לא תקופה טובעה עכשוו", "עד לא הוכיחו", "לי זה לא זירה". הכל תירצחים. עישון זו מחלת שמקורה בהתרממות קשה ותתפלאו - אפשר להחלים ממנה. הנה כמה עצות

**מנהלית יחידה לקייזם בריאות ורפואה מוגנת מכבי שירותי בריאות** ליאהו ולינסקי

**איך ניתן למסקנה שעדיף להגמל בעורתו של מומחה?**

כולם הגיעו למסקנה שעדיף להגמל בעורתו של מומחה.

העישון בכלל לא מזיך לי; גם הרופא אמר שהבל אצלי בסוד; זו לא תקופה מובה עכשו; בכלל אני נהנה לעשן; אני מכיר וקניהם מופלגים שמעשנים; הכל השערות סטטיסטיות; עוד לא הוכחו; לי זה לא יקרה.

- הזהותם: ● בדקו במשך מספר ימים מתי אתם עושים. נ halo רישום מסודר לפני כל סיגריה. רשמו את השעה, את הפעילות שבמסגרתה את מיציותם את הסיגריה, והו אם אפשר רגש מיוחד שמעורר את הרצון לעשן וללבסוף תנו לsigaria ציון מ-1 עד 4 על מידת נחיזותה.

● השתROLו לא להסביר, רק לתעד. אתם עושים לגלות על עצמכם דברים חדשים ובעלי שתישארו תקוועים עם הדעות והמסקנות שלא הובילו אתכם עד כה לפתרון.

● בשתעלו את ההסביר שאתם עושים לשם הנאה, בדק האם כל הסיגריות אכן מביאות להנאה. האם אתם מודעים להנאה בעת העישון או שرك בדיעבר. האם באמת אתם נהנים כל כך הרבה פעמים כל יום. האם מצב רוחכם הכללי מתאים לכבות התנהא שאתם מפיקים מהיעישון?

● בשתעלו את הטיעון שאתם עושים בכדי להרגע מתחים ומצבינות שאלות עצמכם, האם הסיגריה אכן מרגיעה אתכם. אם אתם עושים למעלה מ-10 סיגריות אתם אמורים להיות רגועים כל היום. האומנם?

● בשתעלו את הטיעון שהuishon הוא ורגל, נטו לבדוק האם אי פעם שיניהם הרגל זה (בגיל אילוצים חיזוניים או החלטות אישיות) ואיך הסתגלתם לשינוי.

● בשתעלו את הטיעון שהuishon בא לפתור את בעית השעומים או חוסר התעסוקה, שאלות עצמכם, בכנות, האם פעלות העישון באמת מענינות?

● היו פתוחים לרעיונות ודעות חדשים. וזה המפתח לשינוי.

● העו להטיל ספק בחלוקת מהאמיתות המוצקות שלכם. קרוב לוודאי שחלק מהן הוא פיקטיבי.

● השתמשו בתובנות החדשות רק למטרת אחת: פנו לקבל עזרה מקצועית.

● איןכם צריכים זרים להחליט עכשו על הפסקת העישון נטו, ואחר כך תחילתו. אחרי שתבחנו את עצמכם בעלי הסיגריה התקופה של שלושה חודשים תוכלו לקבל את החלטתך להגמל או לחזור לעשן.

אבל אין כמעט מעשן שהיה דוחה הצעה لكم שיסלק ממנה את הסיגריה ובתנאי שהוא יהיה "בחינם". מחקרים מראים שככל המשענים היו רוזצים, בominator זה או אחר, לחדרול לעשן. וה בדרוך כלל חולף מדר, אבל חזר, ושוב חולף ושוב חזר. אבל זה לא ממש. עבורם החלטה קשה ומאימת. מושב היה שימושו אחר יחליט עבורם (הרופא, למשל) ויוסר מהם הנTEL של האחריות.

### **אתם מעצביים אותכם**

רבים גוטים להאשים את המשענים על שאינו "локחים עצם בידיהם" ודוגנים לביראותם. לאחדים קשה להבין איך המשענים מעדים לפניו בילדיהם, בבני משפחותיהם ובחבריהם. לא אחת וורקים להם העדרה "זה הכל בראשם", או "אם רק תרצו באמת...". וזה מרגני וזה מקום, ובמקום שיקב את המשענים לנימלה הם נרתעים, מתבצרים בעמדותיהם וממשיכים לעשן, לעיתים בהתרסה (מה שמוסך אליהם עוד בירורת). מה שהמשענים לא מבינים, שהוא ממש "לא רק בראש". העישון הוא התמכרותם קשה, מתקשות שיש, היא חוקית ועד לאחזונה לניטיימת להחלוץ. כמעט כל המשענים שבויים בידי הסיגריות. השחרור אינו דבר פשוט. גם לחוויות כשלות מהעבר יש השפעה וגם חסר מידע על דרכי הנימלה.

### **או אגדול בלבד**

פרק 5-3 אחווים מהמשענים, המנסים להגמל בכוחות עצמם, אכן מצליחים. הרוב המוחלט נכשל ובטעות ומין קדר של ימים או שבועות. או אינה בושה ואין בכר עדות על חולשה או חוסר כוטיבציה. זו המציגות.

גימילה מההתמכרות לניקוטין ולסיגריה כמו הרבה מההלה. כשחולמים פונים בזעם כלל לדופא גומחה. אך גם בעישון. יש מומחים לגימילה. אנשים מהתחום הרפואי והטיפול שהתמחו הוכשרו לטפל במקרים מסוימים. יש כמובן גם גרופות, תחלפי ניקוטין, טיפולים משלימים מערכות תמייכה וטיפול המיעדים למחלות והתמכרות לעישון (ההגדרה היא של ארגון בריאות העולמי). על אף הפרסומים של חלק היוצרים והמפיקים על האפשרות לשימוש עצמי,

היכנסו עכשיו לערוץ הבריאות  
[health.nrg.co.il](http://health.nrg.co.il)

