

בוחרים בחיים

חגי תשרי תשפ"ז /// ספטמבר 2026

האור שלנו ניצח

אלקנה בוחבוט בוחר נתינה
במסע האישי שלו בחזרה לחיים



ד"ר רועי דומב
נלחם בידיים חשופות
עמוד 14



עם יפה כזה
ערבות הדדית מצפון לדרום
עמוד 12



ליאת אבוטבול
באה לנצח
עמוד 8



אורית מרק אטינגר
אנושיות בעולם של AI
עמוד 3

צילום: יעקב נחמי



מעניקים תקווה

/// חנניה צ'ולק

ניצבים אנו בפתחה של שנה חדשה, ומטבע הדברים מסכמים את הפעילות שנעשתה בשנה החולפת. אתגרים רבים ליוו את כולנו לאורך השנה, אך בסייעתא דשמיא ובזכות השותפים הרבים שלנו הצלחנו גם השנה להגיש עזרה ותמיכה למאות אלפי נעזרים – חולי סרטן ובני משפחותיהם, ילדים עם צרכים מיוחדים, קשישים בודדים, מתמודדי נפש ועוד ועוד.

בימים אלו מסתיים סבב מפעלי הקיץ השנתי שלנו, הכולל קייטנות ונופשונים ייעודיים למאות משתתפים סך הכול – ילדים ובוגרים עם צרכים מיוחדים, מתמודדי נפש ובני משפחותיהם, וכן חולי סרטן ובני משפחותיהם, ואנו חשים כי זכות גדולה היא לחתום כך שנה מלאה עשייה וטוב.

שותפינו היקרים, הנתינה שלכם היא המנוע המפעיל את כל העשייה של 'עזר מציון'. כל תרומה שאתם תורמים היא חלק משמעותי מאוד למען מערך אדיר ועצום של חסד, המאפשר לנו להיות שם בשביל מי שצריך אותנו. בזכותכם אנחנו יכולים להמשיך להעניק תקווה לחולים ולמתמודדים, לסייע להם בהתמודדותם ולעזור להם לבחור בחיים.

תודה לעשרות אלפי מתנדבי 'עזר מציון', שמסרו נפשם לעזור ולסייע גם בזמני מלחמה, אזעקות ואתגרים נוספים. תודה גם לעובדי 'עזר מציון' המסורים, הפועלים בתחושת שליחות ובנאמנות, כל אחד בדרכו ובתפקידו, להגשמת מטרות העל של העמותה.

תודה לכם, ידידנו, על השותפות ועל הכוח שאתם מעניקים לנו כדי שנוכל להמשיך לעשות טוב.

שנה טובה ומבורכה
שנה מאוילה ושלמה

ח. צ'ולק

חנניה צ'ולק
יו"ר העמותה

צילום: אריק סולטן



מעגלים של נתינה

/// ד"ר ברכה זיסר

עוד שנה מגיעה לסיומה. כמו השנים שלפניה, גם שנת תשפ"ו הייתה מלאה באתגרים, אך גם בעוצמות, באחדות וברגעים מרגשים שבהם עם ישראל הראה את כוחו האמיתי, את היכולת שלו להתאחד מול אויב משותף ולנצח.

גם השנה זכינו להכיר אנשים מופלאים, תורמי מח עצם שבחרו להגיע אל בית המאגר, להציל חיים ולתת הזדמנות שנייה לאנשים שהם אינם מכירים, וזאת גם בזמנים מאתגרים ובסיטואציות שבמבט ראשון נראו בלתי אפשריות.

השנה זכינו לפגוש שוב את אלי, שלפני ארבע שנים הגיע אלינו לתרום מח עצם ולהציל חיים, ולאחרונה שוב הגיע אל בית המאגר, הפעם כמלווה של תורמת מח עצם. אין זו הפעם הראשונה שבה תורמים חוזרים אל בית המאגר כמלווים של תורמים מהמעגל הקרוב שלהם. לאורך השנים פגשנו כך אבות ובנים, אימהות ובנות, אחים ואחיות וכדומה, ובכל פעם אנחנו מתרגשים מחדש להיווכח שכוח הנתינה מתגלגל מאדם לאדם ויוצר מעגלים של תורמים המצטרפים יחדיו למשפחה הגדולה שלנו.

השנה המאגר שלנו הגיע לשני נתונים מדהימים; מספר התורמים הפוטנציאליים הרשומים בו עבר את 1,300,000, ומספר ההשתלות שנעשו באמצעות המאגר מאז הקמתו חצה את ה-6,600.

כל זאת מתאפשר רק הודות לתמיכתכם, לתרומותיכם ולשותפות שלכם, המאפשרות לנו להמשיך להפעיל את המאגר הייחודי הזה ולהציל חיים.

תודה לכם על האמון ועל השותפות.

יחד נמשיך לעשות טוב גם בשנה הבאה!

שנה טובה ומבורכה

ברכה זיסר

ד"ר ברכה זיסר
מנהלת בית אורנית
והמאגר הלאומי לתורמי מח עצם



צילום: שירלי בראמלי

איך מוסיפים יציבות?

/// סיון רהב-מאיר

אשת תקשורת ומחברת הספר החדש 'שבת - מדריך ליום הקדוש בשבוע'

גם אתם מרגישים לפעמים שהעולם לא יציב? שיש המון אתגרים, שלפעמים יש ממש כאוס ובלגן? הנה ניסיון להועיל. זה אחד הרעיונות היפים ששמעתי, ואשמח לחלוק אותו איתכם לרגל השנה החדשה. זכינו להכיר את הרב יעקב אדלשטיין זצ"ל, הרב של רמת השרון. רבים היו באים אליו, לבקש ברכה ועצה, ופעמים רבות הוא נהג להחזיר את השומעים אל המשנה הבסיסית והמוכרת במסכת אבות, לבקש מאיתנו לשים לב היטב למילים, גם אם כבר למדנו אותן בעל פה בגיל הגן: "על שלושה דברים העולם עומד: על התורה ועל העבודה ועל גמילות חסדים".

יש פה מהפכה, וצריך להתבונן במסר העמוק של חז"ל: קודם כול, העולם עומד. הוא יציב. יש סוכני כאוס ויש מי שמנסה לזרוע תבולה. יש כל הזמן כותרות שמנסות לערער ו'סערות' אמיתיות או מדומות, ויש גם בתוכנו יצר הרע שדורש עבודה. אבל העולם – יציב ועומד. על מה הוא עומד? מה אחראי ליציבות שלו? שלושה עמודים – תורה (לימוד התורה שאלוקים נתן לנו, בעומק, בהשקעה, בעמל), עבודה (עבודת הלב, תפילה, וגם כאן, אפשר תמיד להשקיע ולכוון ולהתפלל יותר) וגמילות חסדים (יציאה מעצמנו לעבר הנוק, בפעילות צדקה וחסד, וגם כאן כמובן אפשר תמיד להוסיף).

ברמה האישית, אם אתם מרגישים סערה פנימית, אם העולם מתערער – העצה של חז"ל היא להוסיף יציבות בחיים על ידי עוד קצת תורה, עוד טיפה תפילה, עוד מעט חסד. כל דקה מועילה. כל עשייה שלנו כלפי חוץ (כלפי אלוהים או כלפי הזולת) מוסיפה יציבות בעולם הקטן שהוא אנחנו, ובעולם הגדול שבחוץ. צריך לזכור זאת. גם בתקופת בחירות, הבחירה שלנו בכל רגע מחדש מה לעשות, היא משמעותית ביותר.

אם נאמץ את תפיסת העולם הזאת, נעריך עוד יותר את ארגון 'עזר מציון' – ארגון שמייצב את העולם, פשוטו כמשמעו. הארגון שהחל לפעול מביתו הפרטי של הרב חנניה צ'ילק, שזכה אחר כך לחבור למוטי זיסר ז"ל ולברכה זיסר היקרה – מוסיף בכל יום לכיפת הברזל המשותפת שלנו. גם ברגע זה, שבו אתם קוראים את הדברים, הם ממשיכים 24/7 בהפעלת מאגר תורמי מח עצם, קייטנות, הסעות, נופשונים, ליווי, ייעוץ, תמיכה, ובכל פעם הם מחדשים חידושים בתחום החסד.

זכיתי לסקר כמה פעמים את פעילויות הארגון, והתרשמתי מהגישה המניעה אותם – ענווה ואמונה. גם אחרי שהם כבר זכו בפרס ישראל ומעסיקים אלפי עובדים ומתנדבים, הם זוכרים שהעולם עומד לא רק על חסד. בשביל יציבות אמיתית צריך איוון – צריך לזכור היטב את החשיבות הקריטית של תורה ושל תפילה. שלא ניפול ל"כוחי ועוצם ידי". עם רגל אחת, של חסד בלבד, לא תהיה יציבות בעולם.

השנה האחרונה הייתה השנה שבה ה-AI, הבינה המלאכותית, עשתה קפיצה משמעותית. היא משפיעה הרבה יותר, ובוודאי תמשיך להתגבר, להתפתח, לעזור לנו אבל גם – במקומות רבים – להחליף אותנו. בעידן שבו הצ'אט ושלל הסוכנים עושים דברים רבים כל כך מהר וטוב מאיתנו, אני חוזרת למשפט הבסיסי של חז"ל ומגלה בו עוד עומק. מה AI לעולם לא יוכל לעשות במקומנו? איפה הוא לא יוכל להחליף אותנו? בשלושת העמודים שעליהם העולם עומד – הוא לא ילמד תורה במקומנו כי צריך את הקשר האישי שלנו לתורה הקדושה, הוא לא יתפלל במקומנו כי הוא לא יכול להוציא אותנו ידי חובה ולפנות לאלוקים בתפילה, והוא לא יעשה חסד במקומנו כי אין לו אחריות ורגישות של יציאה מעצמו. אלה משימות יקרות וקדושות שנשארות שלנו, גם בעידן הזה.

שירלי בראמלי, שבת - מדריך ליום הקדוש בשבוע



להיות בני אדם

/// אורית מרק אטינגר

אשת תקשורת, מרצה, יזמית חברתית בעיקר לומדת ומלמדת לחיות

אני לא מפחדת שהבינה המלאכותית תחליף את בני האדם. אני מפחדת יותר שבני האדם יתחילו להתנהג כמו בינה מלאכותית.

אנחנו חיים בתקופה שבה כמעט הכול נהיה חכם יותר; הטלפון משלים לנו משפטים, המכונית יודעת לבלום ואפילו לנסוע בעצמה, והבינה המלאכותית כבר יכולה לכתוב, לצייר, להלחין, לתרגם ואפילו לנהל איתנו שיחה שנשמעת כמעט אנושית.

אנחנו מתפעלים מהיכולת שלה ללמוד ולתת מידע, אבל בתוך כל ההתלהבות הזאת אני חושבת דווקא על דבר אחר: מה אנחנו עלולים לשכוח בעודנו מלמדים את המכונות להיות אנושיות יותר וקרובות אלינו?

כי האנושיות שלנו היא לא רק היכולת לחשוב. היא היכולת להרגיש באמת. להתגעגע, להתאהב, לסלוח, להתחרט, לכאוב, ובעיקר – לבחור באדם אחר, גם כשאין לנו שום סיבה הגיונית לעשות זאת. לא תמיד יצא לנו מזה משהו, ולרוב זה לא 'משתלם'.

אני חושבת על כל כך הרבה אנשים שאני פוגשת במסגרת העשייה שלי. אדם שמגיע לבית חולים רק כדי לשבת ליד מישהו שהוא לא מכיר בכלל. אנשים שעוזרים לאנשים שנתקעו בחו"ל ומספקים להם אוכל כשר ומקום לינה, אנשים שמקדישים שעות מזומנם כדי לעזור לאחר.

אין בזה קיצורי דרך. לפעמים אין אפילו תוצאה שאפשר לאמוד. אתה עושה מעשה טוב וממשיך הלאה. האנושות היא דבר מדהים – אבל היא גם מסוכנת. אותה אנושות שיכולה לפגוע ולהרוס, יכולה גם להציל ולהיטיב. כל אחד מאיתנו פוגש בחיים את שני הצדדים האלה; רוע שקשה להבין, ולצידו רגעים של טוב טהור שמרומם את הלב. ודווקא מתוך הרוע והטוב אני חושבת: העולם לא צריך פחות אנושיות. הוא צריך יותר אנושיות טובה.

מילואימניק שיוצא להילחם ומשאיר בבית אישה וילדים, אינו מחשב עלות מול תועלת. הוא יוצא כי יש משהו שגדול ממנו. הוא יוצא מתוך אהבה, אחריות ושייכות. אדם שנותן צדקה, לא תמיד יודע מה יקרה בזכות הכסף שלו, ואדם שממנהר לפגישה ועוצר לעזור לאישה שנתקעה עם פנצ'ר בדרך, יודע שהוא כנראה יאחר, ובכל זאת הוא עוצר.

לפעמים הדברים הכי אנושיים הם הכוח הכי גדול שלנו לייצר שינוי בעולם.

לתת בלי לדעת מה נקבל בחזרה. לעזור כשזה עולה לנו בזמן. לעצור כשאנחנו ממהרים. לבחור באדם אחר גם כשאיש לא ביקש זאת מאיתנו.

אולי בעולם שבו המכונות נהיות חכמות, מהירות ויעילות יותר, השאלה אינה אם בעתיד הן יהיו אנושיות יותר.

השאלה היא איזו אנושיות אנחנו רוצים להביא איתנו לעולם. כי מכונה יכולה לדעת מהי הדרך היעילה ביותר להגיע לתוצאה. אבל רק אדם יכול לבחור לעשות משהו שאין בו שום תועלת עבורו – רק כי הוא טוב לאחר.

אולי האתגר הגדול של הדור שלנו אינו ללמד את הבינה המלאכותית להיות אנושית יותר, אלא לוודא שאנחנו לא שוכחים להיות בני אדם.

אורית מרק אטינגר, אשת תקשורת, מרצה, יזמית חברתית בעיקר לומדת ומלמדת לחיות



אלקנה בוחרבוט חזר מהשבי ומפיץ אור

אחרי תקופה ארוכה בשבי חמאס,
אלקנה בוחבוט חזר הביתה ובחר
בדרך של נתינה. עם איש הלגו
מאור כהן ובשיתוף 'עזר מציון',
הוא מגיע לילדים חולי סרטן
ולחיילים פצועים ומגלה שהריפוי
הגדול ביותר טמון ביכולת להעניק
לאחרים

/// מירי בן-דוד ליוי

ב

אחד הסרטונים הווירליים שרצו ברשת עם שחרור החטופים צולם אחד החטופים, אלקנה בוחבוט, מחבק חזק את מאור כהן המוכר בכינוי 'מאור איש הלגו'. השניים בוכים בקול והחיבוק ארוך ומרגש. מתברר שהחיבור ביניהם נוצר הרבה לפני שנפגשו פנים אל פנים.

היום, כשהשניים מגיעים יחד למחלקות שיקום, לבתי חולים ולמפגשים עם ילדים וחיילים, הם מביאים איתם הרבה יותר מערכות לגו. הם מביאים איתם סיפור על כוחו של אדם למצוא אור גם אחרי תקופה חשוכה, ועל הדרך שבה מעשה טוב אחד יכול לעבור מאדם לאדם וליצור מעגל של תקווה.

כדי להבין את עוצמת הקשר בין אלקנה למאור צריך לחזור אחורה, לימים שבהם הכול היה רחוק מלהיות בהיר.

"את הפעילות של מאור הכרתי לפני כמה שנים, כשראם הבן שלי נולד", מספר אלקנה. "דרך קבוצת 'אבא פגום' פגשתי את הפעילות שלו, את הדרך שבה הוא מגיע לילדים חולים, ומשהו בזה נגע בי. בלי קשר אני מחובר מאוד לבנייה בלגו, אבל מה שתפס אותי במיוחד הוא העובדה שהוא עושה משהו ייחודי, משהו שאף אחד אחר אינו עושה. הוא מביא איתו משהו פשוט לכאורה, משחק בנייה, אבל בעצם מביא איתו שמחה, תקווה ורגעים של הפוגה. זה דיבר אלי מאוד, ואף שלא היה לי הרבה מה לתת, תרמתי לפרויקט וניסיתי לחזק את הפעילות הזאת כפי שהיה באפשרותי."

כבר למעלה מעשור מאור פועל במחלקות אונקולוגיות בבתי חולים ברחבי הארץ. הוא רוכש ערכות לגו, מגיע לילדים ולנערים חולי סרטן, יושב איתם, מקשיב להם ומאפשר להם לשכוח את ההתמודדות ופשוט להיות ילדים. לדבריו, הלגו הוא הרבה מעבר למשחק. הוא כלי שמאפשר ליצור קשר, להחזיר תחושת מסוגלות ולתת לילד תחושה שהוא מצליח ליצור משהו בעצמו, בתוך מציאות שבה דברים רבים אינם בשליטתו. עם השנים הוא הרחיב את פעילותו גם ללוחמים פצועים, לנפגעי טראומה ולמתמודדי נפש, וגילה שגם שם הבנייה בלגו מביאה מרפא לגוף ולנפש.

"עקבתי מרחוק אחר העשייה הזאת", מספר אלקנה, "ראיתי את מאור מגיע למקומות שאנשים אחרים לפעמים חוששים להגיע אליהם, וזה בעיקר מה שהפעים אותי".

ואז הגיע שבעה באוקטובר והחטיפה לשבי. בתוך המציאות הקשה שבה היה אלקנה, בתוך האימה, החושך והגעגועים למשפחה, היו לו שיחות יקרות עם חברים לשבי. באחת

מחלקת שיקום אורתופדי, לאחר שהוא ומאור חילקו עשרות ערכות לגו לחיילים הפצועים, "זה קשר של לבבות. מאור בשבילי הוא הרבה יותר מחבר. הקשר שלנו יום-יומי, שותפות מעשית, כמו של משפחה".

אלקנה, שנמצא בעצמו בתהליך שיקום אחרי מה שעבר, מצא דרך להפוך את החוויה האישית שלו לכוח שמסייע לאחרים. "אני צריך את החברים האלה. אני צריך את האנשים שעושים טוב, ומאור הוא חלק מהדרך שלי להתרפא. בשבילי הנתינה אינה רק פעולה למען אחרים. היא חלק מהמסע האישי שלי בחזרה לחיים. זה לא רק לבוא ולחלק לגו. זה השיחות, החברות, האפשרות להגיד שקשה לי השבוע ולקבל כוח להמשיך".

גם מאור מספר שהחיבור עם אלקנה משמעותי בשבילו מאוד. "אדם שמגיע אחרי חוויה מטלטלת כזאת ובוחר שלא להישאר בתוך הכאב הפרטי שלו, אלא לחפש איפה הוא יכול להוסיף טוב לאחרים, הוא אדם שמלמד את הסביבה כולה שיעור בכוחו של אדם. בדרך שבה אלקנה מסתכל על החיים היום יש משהו שמרגש אותי. הוא עבר דברים ששום אדם אינו צריך לעבור, ובכל זאת הוא בוחר להסתכל על מה שאפשר לתת, על מי שאפשר לחזק".

השניים מספרים שהמפגשים שלהם עם ילדים ועם חיילים יוצרים רגעים מיוחדים שקשה להסביר במילים. לפעמים זו תגובה של ילד שמקבל ערכת לגו ומייד מתחיל לבנות, לפעמים זה חייל פצוע שמרגיש שמישהו רואה אותו באמת.

מאחורי כל ערכת לגו יש מסר

"לגו הוא לא רק משחק", מסביר אלקנה, "הוא כלי מדהים שמלמד המון. נתחיל מעצם ההתעסקות בידיים. יש בה משהו מרגיע, תרפויטי. אדם שיושב ובונה משהו, הראש שלו במקום אחר. לילדים יש כוח גדול בתוך התהליך הזה. ילד שמסתבך קצת בהרכבה ולרגע רוצה לוותר, לומד שהוא מסוגל להמשיך. הוא לומד שלא תמיד הכול מצליח בפעם הראשונה, שלפעמים צריך לעזור, לחשוב ולנסות שוב. לילדים שנמצאים בתוך מציאות רפואית מורכבת, המסר הזה מקבל משמעות מיוחדת. המחלה מכתיבה להם הרבה דברים בחיים, ובאמצעות הלגו הם מקבלים בחזרה תחושה של שליטה ויצירה".

מאור מכיר את הרגעים האלה כבר שנים. הוא ראה ילדים שנכנסים לחדר כשהם שקטים ומופנמים, ואחרי זמן קצר יושבים מול קופסת

השיחות עם אוהד בן עמי, שהשתחרר מהשבי לפניו, הם דיברו על אנשים שעושים טוב בעולם ומאירים אותו. "שאלתי את אוהד, אתה מכיר את איש הלגו?" מספר אלקנה, "הוא הסתכל עליי ואמר לי שהוא לא יודע מי זה. סיפרתי שם על מאור, על הפעילות שלו, על הילדים בבתי החולים ועל הדרך שבה הוא מצליח להעלות חיוך במקום של קושי וכאב. אמרתי לאוהד שאחרי שהוא יצא משבי חמאס כדאי לו לחפש בגוגל, כדי להכיר את המיזם המיוחד הזה ואת האיש שעומד מאחוריו".

שאלתי את אוהד, אתה מכיר את איש הלגו? הוא הסתכל עליי ואמר לי שהוא לא יודע מי זה. המלצתי לו שאחרי שנצא משבי החמאס שיחפש בגוגל, ויכיר את המיזם המיוחד הזה ואת האיש שעומד מאחוריו

בימים ההם אלקנה לא ידע שהסיפור הזה יחזור אליו בגדול.

"כשאוהד יצא מהשבי הוא לא סיפר לי מי דיבר עליי, כי לא היה אפשר אז לספר פרטים", משחזר מאור, "אבל ידעתי שהיה דיבור כזה. הוא זכר את שמי ואת הסיפור, ואני, בלי קשר, התפללתי כל התקופה על אלקנה ועל שאר החטופים. טלטל אותי לשמוע שאדם שנמצא במקום קשה כל כך מצא כוח לדבר על מעשה טוב שהוא ראה מהצד, ולהחזיק בתוכו את הידיעה שיש בעולם גם אנשים שמביאים אור".

ואז הגיע הרגע שבו שני העולמות האלה נפגשו. זה קרה בלי תכנון, כשמאור היה בפעילות ההתנדבותית השגריתית שלו. הוא פגש את אלקנה והשניים גילו שהחיבור ביניהם רחב ועמוק הרבה יותר מעולם הלגו. "זה לא קשר רגיל", מספר לי אלקנה בלובי של



"להמשיך עם האור הזה כמה שיותר". אלקנה ומאור בחלוקת לגו



המפגש המרגש בין אלקנה למאור יומיים לאחר השחרור



"מי מעניק כוח למי". אלקנה בבית חולים דנה לילדים, אסותא

אדם שמגיע אחרי חוויה מטלטלת כזאת ובוחר שלא להישאר בתוך הכאב הפרטי שלו, אלא לחפש איפה הוא יכול להוסיף טוב לאחרים, להסתכל על מה שאפשר לתת, על מי שאפשר לחזק, יש בזה משהו שמרגש אותי

הלגו ומתחילים לדבר, לצחוק ולשתף. "זה בדיוק מה שמיוחד בלגו", הוא אומר, "הוא פותח דלת. לפעמים ילד לא רוצה לדבר על מה שעובר עליו, אבל הוא כן רוצה להראות לך מה הוא בנה, ומשם נוצר הקשר". הפעילות של מאור, שהתחילה מתוך רצון אישי לעשות טוב, הפכה עם השנים למפעל של ממש. על ידי "עזר מציון" היא מגיעה למקומות שבהם יש צורך ומאפשרת לחיבור בין מתנדבים לילדים, בין משפחות לחיילים, לקבל עוצמה נוספת. "עזר מציון" מכירה היטב את הכוח של מתנדבים ושל קהילה. פעמים רבות דווקא האנשים שמגיעים מבחוץ, עם חיוך, הקשבה ומחווה קטנה, מצליחים להשאיר חותם עמוק אצל מי שנמצא בתקופה קשה. מאז שבעה באוקטובר החלטנו בהחלטה משותפת עם הנהלת הארגון לתגבר את השיקום של החיילים, וזה מתחבר נהדר לעשייה שלי עם אלקנה".

עבור אלקנה, המפגשים האלה מקבלים משמעות נוספת בגלל האנשים שהוא פוגש. "אני פה בזכות שני דברים. בזכות בורא עולם ובזכות הלוחמים האלה. יש אנשים שמסרו את עצמם למען המדינה ולא זכו להיות כאן. מה שאני יכול לעשות למענם – אעשה".

להמשיך את האור

המפגשים החמים של אלקנה עם החיילים במסדרונות מחלקת השיקום מדברים בעד עצמם. "פתאום אני פוגש את מי שהיה המ"פ שלי כשהייתי בסירת גולני ונפצע במלחמה. חייל אחר שפגשתי היום ניגש אלי וביקש ממני סליחה. הוא אמר לי שהוא לוחם ושהוא מצטער שלא הצליחו להגיע אלינו ולשחרר אותנו. לצד הרגעים העוצמתיים האלה, אנחנו

רואים בבתי החולים גם את היופי שבדברים הקטנים".

כשצפיתי בהם במחלקת השיקום היה קשה לדעת מי מעניק כוח למי. מאור הגיע עם ערכות הלגו, אלקנה הגיע עם הסיפור שלו, וביחד הם הצליחו להאיר מסדרון שלם. מאור מכיר את סיפורי החיילים אחד לאחד. פתאום הוא פוגש את גפן, היושב בכיסא גלגלים. גפן הוא בוגר יחידה קרבית במגלן, אבל הפציעה הקשה שלו היא תוצאה של הפגיעה שאירע בחנוכה האחרון באוסטרליה. הוא נפצע שם אנושות כשהציל נפשות, ובמשך שלושה שבועות היה מאושפז שם, מונשם ומורדם. כשהתעורר הועבר לטיפול ולשיקום בישראל. מאור טופח לו על השכם, מגיש לו ערכת לגו ענקית, אומר מילה טובה, מעלה בו חיוך.

הוא ממשיך אל אהרן, לוחם שריון שאיבד את רגליו בקרב. אלקנה מצטרף אליו. הם אומרים מילים טובות, מחייכים, מדובבים ומגישים גם לו ערכת לגו שבוודאי תנעים לו את הזמן בימים הקרובים. אלקנה קשוב, שואל, מתחבר ומספר. מבקרים ואנשי צוות שמזהים אותו ניגשים גם הם אליו, מבקשים חיבוק ומספרים שהיה להם חלום לחבק אותו. הוא מחזיר אהבה.

מאור מספר שכאשר הוא רואה את אלקנה מתרגש מדברים פשוטים, הוא מבין משהו עמוק על כוחה של הנפש. "היינו השבוע במפגש חברתי של אספני קלפים, וראיתי אותו יושב על הרצפה ומתלהב מקלף מסוים. הסתכלתי עליו וחשבתי לעצמי איזה חווק יש בנפש שמסוגלת להתלהב מדברים קטנים על אף הכול. אחרי כל מה שעבר עליו הוא בוחר להחזיק דווקא את הרגעים האלה. לשבת איתו לאכול במסעדה זה אירוע מבחינתי. להתעסק בדברים הפשוטים, ליהנות מהרגעים הקטנים, זו מתנה. מרגש אותי שהגענו משני מקומות ומרקעים שונים, ונוצר בינינו חיבור עז כל כך".

כחלק מהשיקום האישי שלו, אלקנה מגיע ל"שיבא" כמה פעמים בשבוע, וכך הוא מצליח לשלב בחייו את ההתנדבות הזאת. "אלקנה חזר מהשבי עם סיפור חיים שאי אפשר להישאר אישיים אליו, אבל הוא בחר שלא לתת רק למה שקרה לו להגדיר אותו. הוא בחר להיות חלק ממעגל של נתינה", אומר מאור.

"אני רוצה להמשיך עם האור הזה כמה שיותר", אומר אלקנה, "בעזרת השם שייתן לנו את הזכות הזאת" ■

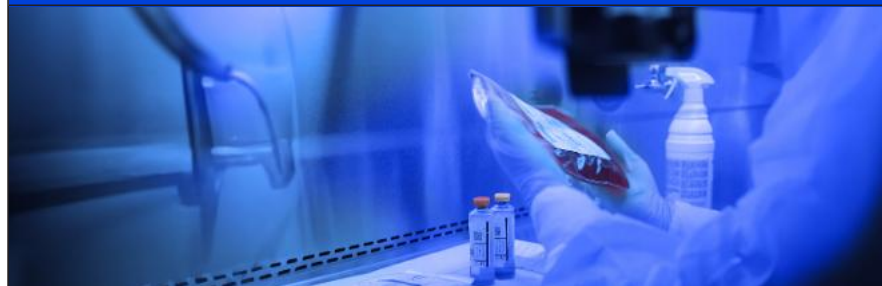
כותבים קוד לחיים

מכירים את הקולגות שעושים הכול ביחד במשרד? אליאור ועידו הם זוג כזה, שעובד שולחן ליד שולחן בחברת סטרטאפ בתל אביב, אבל אפילו הם לא שיערו עד היכן זה יכול להגיע. עידו אליהו, בן 29 מרמת גן, קיבל מהמאגר שיחת טלפון ובה נאמר לו שנמצא מתאים לתרומת מח עצם שתציל את חייה של אישה בשנות ה-70 לחייה. עידו לא היסס. בתום בדיקות ההתאמה הוא הגיע למרכז האיסוף בבית אורנית בפתח תקווה, כדי לבצע את התרומה. כשעידו כבר היה מחובר למכונת האיסוף, נכנס אל החדר אליאור, בן 26 מיבנה, חברו לעבודה, שהגיע גם הוא, בצירוף מקרים מושלם, לתרום מח עצם ולהציל חיים. שוב הם ישבו זה לצד זה, הפעם כדי להציל חיים של אנשים שהם אינם מכירים כלל.



כשהלב אומר כן

הם זכו לקבל את שיחת הטלפון המרגשת בעולם: נמצאתם מתאימים! ובאותו רגע זה היה להם ברור: הם יתרמו מח עצם ויצילו חיים. סיפורם של אנשים ונשים שאמרו 'כן'



זוג מנצח

כשאלו הגיע אל בית המאגר שלנו, ידענו שאנחנו מכירים. נפגשנו לפני חמש שנים, כשהוא נמצא מתאים להציל את חייו של חולה כבן 20 ותרם מח עצם בלי היסוס. השנה הוא שוב הגיע אל בית המאגר, הפעם כמלווה, עם בת זוגו, נעמה בת ה-29. נעמה קיבלה גם היא שיחת טלפון מהמאגר, שבה נאמר לה שהיא נמצאה מתאימה להציל את חייה של אישה צעירה. היה לה ברור שהיא לא מוותרת על הזכות הזאת, וגם היא בחרה להציל חיים. עכשיו, מעבר לחיים המשותפים, אלי ונעמה חולקים ערך משמעותי משותף: שניהם הצילו חיים.



בין לבנון לפתח תקווה

ימים ספורים לפני פרוץ מלחמת 'שאגת הארי' קיבל ע', בן 20 מנוף הגליל, לוחם וחובש בגדוד 13 של גולני, שיחת טלפון ממספר שלא הכיר. מעבר לקו הייתה נציגת המאגר הלאומי לתורמי מח עצם של 'עזר מציון', שאליו הצטרף ע' בשרשרת החיול בבקו"ם. הנציגה בישרה לו שהוא נמצא מתאים לתרום מח עצם לאישה בשנות ה-50 לחייה, ובלי היסוס החל ע' בביצוע ההליכים הנדרשים לקראת התרומה. בדיקת התאמה מתקדמת העלתה התאמה מלאה, והתרגשותו גברה לקראת מועד התרומה. בדיוק אז פרצה המלחמה, וע' הוקפץ צפונה עם כל חבריו לגדוד ונכנס ללחימה בלבנון. כחובש ידע ע' כי אין לו מחליף בשדה הקרב, אך גם את חייה של אישה חולת סרטן יכול רק הוא להציל, ואיך אפשר להגיד 'לא' להצלת חיים? בשיחת עדכון לעדי, נציגת המאגר, שיתף ע' במורכבות שנוצרה וביקש לבחון את האפשרויות להמשך תהליך התרומה. אנשי 'עזר מציון' היו בקשר צמוד עם מפקדיו של ע' בגולני, שהבינו גם הם את דחיפות התרומה. בשיתוף



פעולה יוצא דופן שוחרר ע' מהחזית לזמן קצר והגיע למרכז האיסוף בפתח תקווה, שהותאם לפעילות בזמן מלחמה והועבר למרחב המוגן. כך, במאמץ משותף של כל הגורמים, ביצע ע' את תרומת מח העצם עשרה ימים בלבד לאחר התאריך המקורי.

"מבחינתי לא הייתה התלבטות", סיפר סמל ע'. "גם המפקדים שלי בגדוד, שהיו בקשר עם 'עזר מציון', הבינו מייד את חשיבותה ומשמעותה של תרומת מח העצם, והפכו עולמות כדי שאוכל לצאת מלבנון ולתרום. למרות הקושי הגדול, ברגע שהתאפשר שחררו אותי לביצוע התרומה. הצלת חיים היא זכות גדולה, במיוחד בתקופה זו. ליזכות להציל חיים גם בחזית וגם בעורף – זה סיפוק אדיר, והמקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא".

תורמים מהממ"ד

שני תורמי מח עצם – דן ומרדכי – היו בשלבי הכנה לתרומה כאשר פרצה מלחמת 'שאגת הארי'. שניהם החליטו שאינם מוותרים על הזכות, ויעשו כל שיידרש לשם כך. דן הגיע לשנת לילה בחדרי המלונית של 'בית אורנית' כדי שהתרומה תוכל להתבצע מייד בבוקר. "בלילה נשמעה אזעקה", סיפר דן, "קמתי והלכתי לממ"ד, ושם פגשתי משפחות של חולים שישנו גם הן בבית אורנית. היה מחמם את הלב לראות מה הם מקבלים פה, ולדעת שאני כאן מהצד השני – הצד הנותן. המפגש עם המשפחות חידד לי את הידיעה שאני עושה משהו משמעותי".

"אמרו לי שאיסוף התרומה ייעשה בממ"ד, שאליו העבירו את עמדות האיסוף כדי לאפשר את ביצוע התרומה בביטחון", סיפר מרדכי. "למרות מצב המלחמה, האווירה הייתה טובה ונעימה. זכיתי בהצלת חיים אמיתית".



מעבר לסיפורים המיוחדים האלה, השנה הגיעו לבית המאגר שלנו עוד עשרות תורמים שנמצאו מתאימים להציל חיים. כל אחד מהם עולם ומלואו. כל אחד מהם בחר לעצור לכמה ימים את שגרת חייו, להציל את חייו של אדם שהוא אינו מכיר, ולתת הזדמנות נוספת למשפחה, לחיים.

קיבלתי הזדמנות לשינוי

אחרי 32 שנות שירות בצה"ל,
ליאת אביטבול מצאה את עצמה
נלחמת בקרב על חייה. דווקא שם,
ברגעים המאתגרים ביותר,
היא הבטיחה לתת ולהעניק לאחרים

/// מירי בן-דוד ליוו

בתחילתה של שנת 2020, רגע לפני שהעולם כולו נכנס למציאות של אי-ודאות עם פרוץ מגפת הקורונה, ליאת אביטבול (51) מבאר שבע גילתה שהיא עומדת בפני המערכה הפרטית הגדולה בחייה: התמודדות עם מחלת סרטן אלימה. "היה לי רקע של כמה וכמה חולי סרטן – כשהייתי בת 7 איבדתי את אמא שלי שהייתה אז בת 34, ולפני 8 שנים נפטר אבי מסרטן הלב, ולמרות זאת זה הצליח להפתיע ולטלטל אותי", היא נזכרת. ליאת, נשואה ליגאל ואם לשלושה, גדלה בדימונה ואת רוב חייה הבוגרים הקדישה לצה"ל. כאשת צבא היא הכירה מקרוב מצבים מורכבים. היא השתתפה במבצעים רבים, בהם חומת מגן ועופרת יצוקה, ובעופרת יצוקה אף שהתה שלושה שבועות בתוך עזה, לצד הכוחות הלוחמים. "בצה"ל הייתי טכנאית מערכות תקשוב, עבדתי בתוך הרק"מ [טנקים ונגמשים], ובהמשך פיקדתי על מעבדת תיקונים לאמצעי תקשוב מסווגים".

את יגאל היא הכירה כשהייתה נערה והוא היה חייל. "אני לא זוכרת את אמי. אני כן זוכרת את הרגע שבו לקחו אותה לבית חולים ומאז היא לא חזרה. זה גרם לי טלטלה גדולה, אבל אף שמבחינה רפואית מצב כזה דורש מעקב וערנות במשך החיים, הפטירה שלה לא השפיעה על אחותי הגדולה ועלי. אולי כי לא הייתה אז מספיק מודעות לעניין, ותמיד חיינו בגישה של 'למה לחפש בעיות?'".

שנים לפני שחלתה בעצמה בסרטן השד היא הגיעה לרופא צבאי בעקבות שפעת, ובשיחה עימו עלתה ההיסטוריה הרפואית שלה. "למעשה, הוא הציל את חיי כשדיבר איתי על חשיבות בדיקת ממוגרפיה שנתית. קבעתי לי תור גם לאולטרה סאונד, ודי מהר אושר לי גם MRI שנתית. המעקב הזה הוא שבהמשך קידם את האבחון המוקדם ואת הטיפול מציל החיים שקיבלתי".

לפני 6 שנים, הבדיקה והביופסיה שנעשתה בעקבותיה העידו על סרטן אלים. "זה היה גוש קטן אבל מסוכן, ואני וכל המשפחה הרגשנו שהאדמה ממש נשמטת מתחתנו. בתקופה ההיא הגשמתני חלום של לימודים לתואר ראשון, ובסך הכול החיים שלי היו רגועים. בכל מקרה אין באמת משהו שיכול להכין אדם לבשורה כזו, שהופכת הכול בשנייה".

היא עברה כריתה חלקית, כימותרפיה, טיפול ביולוגי והקרנות, כשיגאל לצידה.

"שנה לפני שחליתי יגאל פרש מעבודתו והתחיל עבודה חדשה, ואז הגיעה שנת הקורונה. הוא חשש מאוד אבל לא רצה להראות לי שהוא חלש או נשבר, כי הוא רצה להיות העוגן שלי. הוא פשוט היה כולו שם בשבילי, ליווה אותי לכל בדיקה ולכל טיפול".

מבית החולים אל תוך סגר
ההתמודדות הרפואית הייתה מורכבת

בפני עצמה, אבל המציאות שבה היא התרחשה עשתה אותה למאתגרת ממש. "נכנסתי לגיתות, ופחות משבועיים לאחר מכן ישראל והעולם כולו נכנסו למציאות חדשה של סגרים ובידוד בעקבות הקורונה. באופן טבעי, בבית נוצרה מציאות של מתח מתמיד. הילדים היו בבית, בתי הספר נסגרו, ואני, עם מערכת חיסונית מוחלשת בעקבות הטיפולים, חששתי מכל חשיפה. לא אפשרתי לאף אחד להיכנס אלינו הביתה".

דווקא בתוך התקופה הזאת, כשהעולם כולו נסגר, הגיעו אליה אנשים שבחרו לפתוח דלת. "אין ספק שנקודות האור המשמעותיות ביותר עבורי היו המפגשים עם מתנדבות 'עזר מציון' במחלקה שבה טופלתי. בתקופה שבה כמעט לא היו ביקורים והבדידות הייתה חלק בלתי נפרד מההתמודדות, המתנדבות היו מגיעות מדי יום עם עגלת קפה, תה, עוגות ובעיקר חיוך ומילה טובה. הן היו עוברות בין כולם, שואלות מה נשמע ומחממות לנו את הלב. הרגשתי שאני לא לבד. זה היה מין חיבוק שאי אפשר לתאר במילים. מעבר לתמיכה שקיבלתי, המפגשים האלה לימדו אותי שיעור עמוק: איך לקבל. בהתחלה לא ממש התמסרתי לזה. לא רציתי להיות בצד המקבל. הייתי אומרת להן 'לא תודה' ורק מרגישה את האהבה שלהן, שגם היא עצמה הייתה מחזקת ומעצימה. אבל יום אחד נודע לי שיש מהן שנוסעות לבית החולים בשני אוטובוסים, מגיעות מנתיבות או ממקומות אחרים, מסכנות את עצמן בתקופה מורכבת מבחינה בריאותית, וכל זה רק כדי לתת! הבנתי שהן באו בשבילי ובשביל כל מי שנמצא שם, והמבט שלי השתנה".

מרגע זה ואילך היא החליפה גישה. "בכל פעם שהן הגיעו ביקשתי מהן עוגה טעימה ונס קפה, והקפה הזה היה הכי טעים בעולם".

הבטחות צריך לקיים

באחד הימים שבהם היא חשבה שעוד מעט היא מגיעה לסיומו של המסע הרפואי הארוך והסיופי, הגיע שבר נוסף. "התבשרתי שאני ממשיכה לטיפול ביולוגי מתמשך. מצאתי את עצמי בוכה וכואבת כמו שלא הייתי הרבה זמן, אבל אז כמו מלאך ניגשה אלי אחת המתנדבות של 'עזר מציון', עם חיבוק ענק-ענק שאני מרגישה אותו עד היום. היא אמרה לי: 'אל ייפלו פניך. תבטיחי לי שתחלימי ותבואי להתנדב איתנו'. זה ממש הרים אותי ברגע. לימים זכרתי את ההבטחה, והבטחות צריך לקיים. לאחר שהחלמתי, התחלתי להתנדב בעצמי".

כך היא הגיעה למחלקת ילדים, הכינה כריכים להורים שישבו לצד ילדיהם, השתתפה בפעילויות תמיכה ונהייתה עבור אחרים אותה נקודת אור שמתנדבות אחרות היו עבורה.

"באחד הימים", משחזרת ליאת, "פגש אותי קובי צ'ולק, רכז 'עזר מציון' בסורוקה, בעודי מתנדבת בהכנת הכריכים. הוא זיהה אותי כמטופלת באונקולוגית



“זה היה יום משמעותי ומיוחד”. יום המעשים הטובים 2023



“הרגשנו שהאדמה נשמטת תחתנו”. ליאת ואחותה בתקופת המחלה

ליאת, “אנחנו עוברות תהליכי עומק מדהימים. הנשים מגיעות במהלך או אחרי תקופה שבה הכול מתערער; המחלה לוקחת כל מה שהאדם יודע על עצמו ומאתגרת את הזהות, את הדימוי העצמי, את האמונות ואת השאיפות. בסדנה אנחנו מתחברות לקול הפנימי שלנו, מחפשות ומוצאות משאבים שיש לנו כדי לצמוח דווקא מתוך התקופה הקשה הזאת. באחד המפגשים הבאתי איתי חומרי אומנות מגוונים וביקשתי מכל אישה ליצור את היצירה שמבטאת יותר מכול את מה שמתחולל בתוכה. אחת הנשים הקדימה ואמרה שאינה יודעת ליצור ולצייר כלל, אך הסכימה לנסות כאשר הבינה שאין מדובר ביצירה לשם אומנות, אלא ככלי לריפוי עצמי. כולנו, כולל היא עצמה, הופתענו למראה הטוסס הנהדר שיצא מתחת ידיה. באופן אינטואיטיבי היא יצרה יצירה צבעונית ומרהיבה ושיתפה בכנות שהיא אוהבת מאוד הרבה צבע, בנראות החיצונית וגם בחיים עצמם, ושחשוב לה להיות חיים צבעוניים ועשירים. כשזיהינו יחד את התובנה הזאת, פיתחנו אותה והפכנו אותה לכלי שיסייע לה בהתמודדות עם המחלה.”

אישה אחרת שיתפה במפגש שמאז המחלה היא חשה חסרת מענה על השאלה: מי אני. היא אינה יכולה לעבוד, מתקשה לתפקד כאישה וכאם ומרגישה שהמחלה ערערה את הזהות העצמית שלה. בתהליך עם ליאת היא גילתה את כישרון הכתיבה שניחנה בו והתחילה לעבוד על ספר ביכוריה. כיום היא עומדת לפני הוצאתו לאור, ולדבריה העיסוק בכתיבת הספר שיפר משמעותית את הרגשתה כלפי עצמה.

משפט המפתח של ליאת הוא “לא תמיד אני בוחרת את הדרך, אני תמיד יכולה לבחור איך לצעוד בה”, ואת המסר הזה היא מטמיעה

ונרגש מהעובדה שבעודי בתקופת טיפולים אני עוסקת גם בהתנדבות. קובי המשיך ללוות אותי באונקולוגית, ואני ידעתי שהוא הכתובת שלי לכל מה שאצטרך, בכל עת ובלי חשבון. התמיכה הזאת הייתה חלק חשוב בהחלמה שלי.”

“למרות התקופה המורכבת שעברה עלי, על כל מה שהיא הביאה איתה, בחרתי לחזור לשירות. לא רציתי להשתחרר מצה”ל. הרגשתי שעוד לא סיימתי את תפקידי שם, שיש לי עוד הרבה מה לתת”. היא חזרה לעבודה מלאה, המשיכה בשירותה הצבאי, וב-7 באוקטובר עדיין הייתה בשירות פעיל. במרץ 23, במסגרת “יום המעשים הטובים”, הפגישה את קבוצת החיילים שתחת פיקודה עם קובי צ’ולק בסורוקה. החיילים שמעו על סיפורו המיוחד של המאגר לתורמי מח עצם ועל חיילים קרביים שנמצאו מתאימים לתרומת מח עצם והגיעו ישירות מהחזית, בתיאום מלא ובשיתוף פעולה עם מפקדיהם, לבצע את הליך התרומה ולהציל חיים. לאחר מכן פנו החיילים עם קובי למחלקות והפעילו את עגלות הקפיטריה של “עזר מציון”. התרגשותם גברה כאשר פגשו במחלקות חברים לנשק, חברי עבר וקרובי משפחה, ואלו שיתפו בסיפורם ובתמיכה שהם מקבלים מהארגון. “זה היה יום משמעותי ומיוחד שגרם לי להבין את עוצמת האחדות ואת משמעותו הרבה של ‘עזר מציון’ לחברה הישראלית על כל גווניה”, מספרת ליאת.

בהמשך השתחררה אך המשיכה במילואים. כשנה לאחר שהמחלה הייתה מאחוריה היא הרגישה שהסיפור שלה אינו יכול להישאר רק שלה.

“המסר שלי הוא שנכון, זה משבר. נכון, יש פה התמודדות. אבל יש גם הזדמנות לשינוי”, היא אומרת.

הרגשתי שאני לא לבד. זה היה מין חיבוק שאי אפשר לתאר במילים. מעבר לתמיכה שקיבלתי, המפגשים האלה לימדו אותי שיעור עמוק: איך לקבל

בסדנאות שלה. חשוב לה שכל אישה תצא מהמפגשים עם כלי מעשי שאותו היא יכולה ליישם החל מאותו הרגע.

הנשים שיוצאות מהסדנה אינן אותן אלו שנכנסו אליה. הן נטענות שם בכוח, באמונה ובתקווה, החיוניים כל כך להמשך ההתמודדות שלהן.

“נכון, לא הייתי בוחרת במחלה הזאת”, מסכמת ליאת, “אבל אין ספק שהיא העניקה לי מתנה ענקית לחיים: היכולת להסתכל אחרת על עצמי ועל החיים שלי. לא להיות במקום של קורבן, אלא במקום שבו אני פועלת כדי לשפר כל יום. התחזקה בי האמונה. היום אני מרבה לדבר על הכרת הטוב, על הכוח לבחור מחדש ועל האפשרות לצמוח גם מתוך המקומות הקשים ביותר. מתוך החושך הגדול תמיד אפשר לצאת לאור גדול. מותר ליפול, אבל אסור לשכוח לקום. מותר לבכות, אבל לא לאבד את החיוך ואת השמחה”■

בינתיים היא המשיכה ללימודי NLP והנחיית קבוצות ונרשמה למסגרות שבהן לומדים על חוסן. כיום היא מנהלת בבאר שבע קליניקה פרטית למנטורינג ולהתפתחות אישית, ובה היא מלווה לקוחות בתשלום בתהליכי צמיחה, שינוי ובניית חוסן. “את ההרצאה שלי ‘באתי לנצח’ אני מעבירה בבסיסי צה”ל, בבתי ספר ובקהילות. אני מספרת שם את הסיפור האישי שלי ומבקשת להעביר מסר של כוח, תקווה וכלים להתמודדות. הבנתי שאני מאוד אוהבת אנשים ושאני יכולה להשפיע במקומות שאליהם אני מגיעה. אם זה ישנה מציאות למישהו, הרווחתי את עולמי. כמנטורית, אני רואה בעבודתי שליחות אמיתית.” את הכלים המקצועיים שרכשה ואת ניסיונה האישי היא מעמידה בהתנדבות מלאה לרשות “עזר מציון”. במסגרת זו היא מנחה סדנאות עומק, מפגשי חוסן, שיחות תמיכה ומפגשי מנטורינג לנשים חולות ומחלימות מסרטן ברחבי הדרום. “בסדנאות המתקיימות ב’עזר מציון’, מספרת



“כמנטורית, אני רואה בעבודתי שליחות אמיתית”. בקליניקה

ממשוכים

המשפחות שבוחרות
להנציח את יקיריהם
בעשיית טוב

את

דרכם <<

אוויר למשפחות בבתי החולים

רוני הרשקוביץ, סטודנטית לרפואה במסלול 'צמרת', פגשה בתקופת לימודיה את הקשיים והצרכים של משפחות המאושפזים. אשפוז ארוך של ילד או של בן משפחה דורש מכל בני המשפחה להתגייס לצרכיו, לשהות לידו ולסעוד אותו. כשמדובר באשפוז ארוך, המשימה נעשית מורכבת וקשה. במטרה להקל על המשפחות פנתה רוני לעזור מציון' ולחברה ללימודי הרפואה באוניברסיטה העברית, ויצרה שיתוף פעולה מרגש: גיוס מתנדבים מקרב הסטודנטים להחלפת בני משפחה מלווים, לפרקי זמן קצובים, כדי לאפשר להם מנוחה והרפיה.

בימים של הקמת הפרויקט פקדה טרגדיה את משפחתה של רוני. בת משפחתה, התינוקת הדר נגה לביא בת השנתיים, נפצעה אנושות בתאונת דרכים. רוני הייתה אמורה להשתתף במשמרות ליד מיטתה, אך לאחר שבוע נפטרה התינוקת מפציעה. את המיזם החדש, שהיה אז בשלבי הקמה, הקדישה רוני לזכרה של הדר. "מבחינתי זו ההנצחה הראויה ביותר להדר ז"ל", אמרה רוני. "פרויקט הדר הוא הדרך שלנו, כרופאים לעתיד, ללמוד שהרפואה היא קודם כול היכולת לראות את האדם שמאחורי המחלה ואת המשפחה שמלווה אותו".

המיזם, שפועל כבר שלוש שנים, מאגד כ-300 סטודנטים וסטודנטיות לרפואה, שעד היום מילאו יותר מ-1,200 שעות התנדבות במחלקות וזכו לאפשר למשפחות רבות זמנים יקרי ערך של מנוחה וצבירת כוחות.

תחפושת לכל ילד

לידר דיין ז"ל הייתה רק בת שנה ושמונה חודשים כשאובחנה כחולת סרטן. ברגע אחד השתנו מקצה לקצה חייה של משפחת דיין. הוריה, שרון וגיא, חילקו את חייהם במשמרות קפדניות ליד מיטתה בבית החולים, ובעוד אחד מהם שוהה לצידה ניהל האחר את הבית, שבו הייתה האחות הגדולה עמית, בת ארבע בלבד. בתוך ימי המחלה המורכבים טסה המשפחה לניו יורק לצורך ניתוח

"אם אפשר לעשות טוב, אז עושים"

כחודשיים לפני שבעה באוקטובר שיתף סמל אמיר לביא הי"ד במחשבותיו על המוות. אמיר לא פחד למוות. הוא הרבה לדבר על השליחות ועל הזכות להגן על ארצו כחייל. בהומור ובתחכום שאפיינו אותו, הוא ביקש מהוריו שאם יקרה לו משהו לא יורידו את הדגל לחצי התורן... בפלאפון שלו שמר 'פלייליסט לוויה' ובו שירים המבטאים עוצמה, הישרדות ונחישות. חודשיים לאחר מכן, אחד השירים האלה נוגן בהלווייתו. בקרב הקשה במוצב סופה מצא אמיר את עצמו עם חבריו בחזית מתקפת הפתע של חמאס. הוא הספיק להודיע לאימו שנפצע, ביקש שלא יבואו לבקרו כפי שסיכמו והקליט לה "אני אוהב אותך, מאמו", לפני שפרצו המחבלים לחדר והרגו את כל מי שהיה בו. בן 19 היה בנופלו.

הוריו של אמיר מספרים כי הוא היה ילד מחונן ועדין נפש, ואומנות הייתה מרכז עולמו. את עושרו הפנימי ביטא בציור ובפיסול. אמיר היה איש של אנשים, אוהב ורגיש, וקיבל את כולם בלי שיפוטיות. את כספי המתנות שקיבל לבר מצווה שלו תרם לילדים חולי סרטן. לזכור של אמיר הקימה משפחתו את עמותת אמיר' (אומנות, מוזיקה, יצירה, רוח), הפועלת להנצחתו באמצעות אומנות ומוזיקה. לאחר מותו גילו הוריו כי הייתה לו הוראת קבע לתמיכה כספית במאגר לתורמי מח עצם של 'עזר מציון'. לאחר שהצטרף למאגר בשרשרת החיול בבקו"ם, חקר את הנושא והעמיק בו, והחליט לתרום למאגר בקביעות. כדי להמשיך את המורשת שהותיר אמיר אחריו, החליטה משפחתו לפתוח דוכן בפסטיבל 'חוצות היוצר', המתקיים מדי קיץ בירושלים. בדוכן נמכרים מגוון מוצרים – חולצות, תיקים, תמונות ומחברות שעל כולם מודפסות יצירות אומנות של אמיר. על הדוכן מתנוסס המשפט שנהג אמיר לומר בכל הזדמנות: "אם אפשר לעשות טוב, אז עושים!" ההכנסות מהמכירות מוקדשות למאגר לתורמי מח עצם של 'עזר מציון', ובכך משמשת האומנות של אמיר כלי להצלת חיים וממשיכה את רוחו של האדם שהוא היה, האדם שהאמין בטוב, ביצירה ובנתינה.

אם מתוך האובדן
שלנו הצלחנו
להצמיח מיזם
שמחזיר את החיוך
והאושר לילדים
בתקופה הכי קשה
בחייהם –
עשינו את שלנו



לידר
דיין
ז"ל



©
אמיר
לביא
הי"ד

חלוקת תחפושות, הקמת מאגר, תרומת אמבולנס, מכירת יצירות אומנות לתרומה, תרומת מח עצם והתנדבות לצד חולים מאושפזים – כל אלו דוגמאות למעשים מרגשים של אנשים שאיבדו את היקר להם מכול והחליטו ליזום ולעשות כדי להקל, לשמח ולעזור, להציל חיים, ובעיקר להמשיך את האור של האדם שאיבדו, כדי שלא יכבה נרו לעולם
/// הודיה דיבון לוי



©
ידידיה
גפן
הי"ד

מאגר של תקווה

משפחות רבות בוחרות להנציח את זכרם של היקרים להן בהקמת מאגר אישי המממן את פיענוחן של דגימות מח עצם שעשויות להימצא מתאימות לחולה סרטן הזקוק להשתלה. הדגימות שצירופן ממומן על ידי המאגר האישי או הקהילתי מקודדות על שמו, וכאשר אחת מהן נמצאת מתאימה לחולה סרטן, המאגר זוכה להיות הגורם שאפשר להצלת החיים הזאת לצאת לפועל. כיום קיימים יותר ממאה מאגרים אישיים בתוך המאגר של 'עזר מציון'. בעלי המאגרים מקבלים מ'עזר מציון' הודעה מרגשת בכל פעם שמתבצעת תרומה שהתאפשרה בזכות המאגר שהקימו, ולעיתים הם אף מוזמנים לצפות במפגש המרגש בין האדם שקיבל את התרומה והבריא ובין האדם שהציל את חייו.

אחד המאגרים האלה הוא המאגר לעילוי נשמת ידידיה גפן הי"ד. ידידיה התגייס לגדודים של חטיבת גבעתי ובחר ללכת לקורס חובשים כדי לעסוק בהצלת חיים. לאורך כל תקופת שירותו – בגזרת עזה, בלבנון וגם באימונים, דאג ככל יכולתו לבריאותם ולרווחתם של חיילי הפלוגה. בשנת 2,000, בזמן פעילות מבצעית בלבנון, נפגעו חיילים מהפלוגה שלו מזירת מוקשים, ואחר כך הופגזו בעשרות פצמ"רים. ידידיה פעל בקור רוח, עבר בין הפצועים, חבש והציל את כולם, ואז נפגע מרסיס פגז ונפל במקום. "ידידיה טיפל בכולם, באמת בכולם, וכולם ניצלו, והוא נהרג. הוא איננו", סיפר אהרן, אביו. על תפקודו תחת האש הכבדה קיבל לאחר מותו צל"ש. במלאת 23 שנים לנפילתו בחרו הוריו להקים לזכרו מאגר דגימות מח עצם, הממשיך את דרכו הדוגלת בקדושת החיים. עד כה ניצלו חייהם של ארבעה אנשים באמצעות המאגר לזכר ידידיה גפן. "כשהתבררנו על השתלה באמצעות המאגר", אמר אהרן, "ידעתי שאשמח לראות את מי שניצל בזכות המאגר הזה ולאחל לו חיים טובים" ■

ללידר. זה היה בעיצומה של תקופת ההאלוין; ניו יורק כולה לבשה חג, והייתה מקושטת ומלאת צבע. שם, בתוך האי-ודאות והדאגה, הוצע למשפחה להיכנס לחנות תחפושות ולבחור לכל אחת מהבנות תחפושות במתנה, כדי לשפר את מצב רוחן. הרגע הפשוט הזה, שבו לידר הקטנה התחפשה והתרגשה, הביא איתו שפיות ואור בתוך החושך.

לידר נפטרה בגיל שנתיים ושמונה חודשים. "זו לא הייתה תקופה קלה, בלשון המעטה", מספרת שרון, "אבל בתוך כל הקושי היו ללידר גם רגעים של צחוק ושמחה טהורה". את רגעי השמחה הללו בחרו שרון וגיא לקחת איתם הלאה, כמורשת חיה. בשנה הראשונה ללכתה של לידר, לקראת פורים, הפיקו שרון וגיא הפנינג פורים ענק בבית החולים שניידר, בשיתוף 'עזר מציון'. "כל הזיכרונות הטובים שיש לנו מהשנה הקשה היא שזורים ב'עזר מציון'", משתפת שרון, "לכן כשהחלטנו לצאת לדרך עם המיזם, היה ברור לנו שהם השותפים שלנו".

עם השנים, אוחד ההפנינג עם מסיבת הפורים המרכזית של העמותה ב'בית אורנית'. המיזם, שהתחיל כנקודת אור מקומית בשניידר, צמח למפעל חסד רחב היקף המגיע כיום כמעט לכל בתי החולים בארץ ומחלק מדי שנה כ-250 תחפושות מותאמות אישית לילדים חולים.

"אולי זה נשמע פשוט, אבל מאחורי הקלעים מדובר באופרציה מורכבת שתביא לכל ילד בדיוק את מה שהוא מבקש", מסבירה שרון, "ואת הכוח לזה אנו שואבים מהחיוכים של הילדים האלה".

"החלום שלנו הוא שהמיזם ימשיך לדורות הבאים, לזכרה של לידר", אומרת שרון, "שהבנות שלנו, האחיות שלה, שכבר כיום נרתמות לעשייה, יובילו אותו בעצמן וישמחו ילדים עוד שנים רבות". "בכל שנה מחדש, פורים מביא איתו רגשות מעורבים ומורכבים מאוד", מסכמת שרון, "אבל המטרה גדולה מהכול. המפעל הזה הוא לזכרה של לידר, ואם מתוך האובדן שלה הצלחנו להצמיח מיזם שמחזיר את החיוך והאופור של הילדים בתקופה הכי קשה בחייהם – עשינו את שלנו".



כשלאחרים טוב,
טוב גם לי.
אני אוהב לראות
שטוב לאנשים.



הרצל זכריה, בעל חנות הבדים
'בדי הרצל זכריה'
< נחלת בנימין
< תרומת בדים לתחפושות
לילדים חולי סרטן
< 120 תחפושות בפורים תשפ"ז



נתינה היא הזכות
הגדולה מכולן



חגית חביבה, מטפלת רגשית,
מפעילת סדנאות ריפוי
< שדרות
< סדנאות ריפוי חווייתיות
לנשים חולות סרטן
< 35 נשים בכל סדנה
< נתינה היא השפה
האלוקית
שדרכה אנו מקודדים את
חיינו לשפע, משתחררים
מתחושת הבידוד ופוגשים
את ה'אנחנו' שבתוכנו.



הצלחה עסקית
מקבלת משמעות
אמיתית כשהיא
מאפשרת גם לתת
ממנה לאחרים.



מאיר כהנא, מנכ"ל
חברת המשחקים 'ישראטויס'
< מודיעין
< תרומת משחקים וצעצועים
לילדים חולים ולמשפחותיהם
< 25 שנה
< הרבה מעבר למשחקים,
אנחנו יוצרים רגעים
של שמחה, תקווה וחיוך.



הפנים היפות של ישראל

פרויקט מצולם
עשרה אנשים,
עשרה עולמות.

פסיפס מרהיב מכל
גוני הקשת הישראלית
ומתחומי עשייה מגוונים,
שחוט זהב של נתינה
ושותפות מחבר ביניהם.

מאחורי כל דיוקן בפרויקט הזה עומד סיפור על חיבור פשוט
ומרגש בין העשייה היום-יומית ובין הלב. סיפור של נדיבות,
נתינה ורצון טוב.
כיוונו את העדשה אל האנשים מעוררי ההשראה הללו,
המוכיחים שגם כשהרקע והעולמות שונים – הערכות
ההדדית מחברת את כולנו לסיפור אחד גדול.



לנתינה יש סגולה
מופלאה – ככל
שנותנים יותר,
הלב מתמלא.



מירב לבקוביץ,
מעסה ורפלקסולוגית
< מעלות
< עיסוי ורפלקסולוגיה
לבני משפחה של חולים
< 8 נשים בשנה



המשאבים
שקיבלתי אינם שלי,
הם הופקדו בידי
כדי לעשות
בהם טוב.

⌚

יוסי שקול, מסעדן, בעלי מסעדת
'פרמזן'
< בני ברק
< תרומת ארוחות ערב מפנקות
לחולי סרטן ולבני משפחותיהם
< אחת לשבוע



האמונה
באדם ובטוב.

⌚

דידה ועוז הרלב, בעלי 'הדובה הגדולה',
דוכני מזון לאירועים
< רינתיה
< תרומת דוכני מזון ופינוקים
לימי כיף לילדים חולים
< 5 פעמים בשנה לפחות
< לפעמים אדם יודע לשים את האצבע
על שלב בחיים שבו הוא גדל עוד קצת.
באירוע הראשון שעשינו ל'עזר מציון'
וראינו את הילדים, ההורים, הצוות
והמתנדבים יחד, הרגשתי את השינוי
שחל בי, את האמונה באדם ובטוב.



כל מעשה של
נתינה מצית אהבה,
וכל אהבה מאירה
את הלב בשמחה.

⌚

מיכל מהסרי, רוקחת סבונים,
נרות ומוצרי אווירה טבעיים,
בעלת סטודיו סבונאא
< רעננה
< סדנאות רוקחות ואוירה
לנשים חולות סרטן
< 20 משתתפות בכל סדנה



אהבה, חסד
ונתינה הם האור
שהאדם מפזר
בעולם

⌚

רווית וולנסקי
תיירנית, בעלת צימר 'ירוק זית'
< כפר יחזקאל
< אירוח ונופש בצימרים
לחולים ובני משפחתם
< 4 משפחות עד כה



הידיעה שאני מסייע
למשפחות בתמיכה
הנפשית והמורלית,
מעניקה תחושת
סיפוק עילאית.

⌚

חיים גולדמן, סגן ראש עיריית
רעננה,
מוביל טיולי ג'יפים בכל רחבי הארץ
< רעננה
< מוביל טור בטיול הג'יפים
השנתי במחנה הקיץ
למשפחות חולי סרטן
< 15 שנה



בשבילי זה משהו קטן,
בשבילם זה עשוי
להאיר חיים שלמים.

⌚

אור ירושלמי, ימאי ומדריך ימאות,
המרכז הימי 'צבע התכלת'
< נתניה
< פעילויות אקסטרים ימיות
לילדים חולים ולבני משפחותיהם
< לאורך שנים רבות

מהקרבות בעזה ועד חדר
הטיפולים המבודד: ד"ר רועי
דומב הורגל להציל חיים כרופא
וכלוחם. בקרבות הקשים בעזה
הוא הביט לסכנה בעיניים,
התרגל לתפקד תחת אש
ולנהל את האירוע בקור רוח,
עד שחיוו שלו נתלו על בלימה.
בלי מדים, בלי נשק ובלי יכולת
להגן על עצמו, התחלף שדה
הקרב הצבאי במלחמה שקטה
ומורטת עצבים: הקרב האישי
שלו מול מחלת הסרטן
מי יציל את המציל?

קרב ללא מדים

/// אביגיל מוסאי



“נתת לי חיים”. רועי וגל במפגש המרגש ב'בית אורנית'



“מבין כמה החיים יקרים”. רועי בתפקיד

“הסתכלתי על השקית הקטנה”, נזכר רועי, “ופתאום קלטתי: זה הנס שאלוקים שלח לי כדי להחזיר לי את החיים”.

כעבור שנה וחצי, כשהוא בריא ועומד על רגליו, נפגש רועי ב'בית אורנית' עם גל – התורם שהעניק לו את חייו במתנה. במפגש מרגש עד דמעות, כשהוא מציג בפניו את אשתו דר ואת שלושת ילדיהם, חיבק רועי את מצילו ואמר: “נתת לי חיים. הצלת לא רק אותי – הצלת משפחה שלמה”.

הזדמנות לחיים

מאחורי הנס של רועי עומד מעגל חסד כפול: התורם שנענה לקריאה, ועו"ד מוריאל מטלון – אדם שחוה בעצמו את אימת המוות, ניצל בזכות תרומת מח עצם והחליט להקדיש את חייו להצלת אחרים באמצעות הקמת מאגר אישי המממן פיענוח דגימות, בתוך המאגר הלאומי של 'עזר מציון'.

“הייתי שם, בעומק גיא צלמוות”, משחזר עו"ד מטלון את ימי מחלתו. “אחרי סדרה של טיפולים אגרסיביים והשתלה עצמית שנכשלה, הבנתי שאני בסוף הדרך. ואז הגיעה שיחת הטלפון מ'עזר מציון': 'מצאנו לך תורם!' החיים שלי ניצלו”.

מתוך התהום ההיא והתודה העמוקה על חסד חייו, הקים מוריאל את המאגר הייעודי. עד כה, שיחת הטלפון המבשרת על הצלת חיים בזכות המאגר שלו חוזרת על עצמה 32 פעמים. אחת מהן הייתה זו שהצילה את רועי.

“התחושה הזאת, שפעם אתה בתחתית ופעם אתה מעניק חיים, מזכירה את שיר הילדים הידוע 'נד-נד', מסכם עו"ד מטלון בהתרגשות. “בלי שפגשתי את האנשים שקיבלו את חייהם במתנה בזכות המאגר, אני מרגיש שהם אחים שלי. כולנו משפחה אחת” ■

המצמרר שמא לא ישוב ממנו, אימץ רועי אל ליבו את תינוקו בן שמונת החודשים ואת שני ילדיו הקטנים. בחיבוק עז ובדמעות נאלץ האב שנלחם בעבר על חייהם של אחרים להביט בעיני ילדיו ולתהות אם זוהי פגישתם האחרונה.

בין ייאוש לתקווה

הרופאים הבהירו לרועי כי הסיכוי היחיד להציל את חייו הוא השתלת מח עצם דחופה. שלושת אחיו נבדקו זה אחר זה, אך אף אחד מהם לא נמצא מתאים. היה צורך דחוף למצוא בשבילו תורם זר. הלחץ היה גדול והעיניים נישאו בדריכות למאגר הלאומי של 'עזר מציון'. ואז הגיעה שיחת הטלפון שהחזירה את החמצן לריאות: “תקשיב, יש לך תורם. התאמה מושלמת”.

הסתכלתי על השקית הקטנה ופתאום קלטתי: זה הנס שאלוקים שלח לי כדי להחזיר לי את החיים

במציאות הישראלית הסוערת, הדרמה חרגה גם מגבולות בית החולים. בדיוק ביום ההשתלה המיוחל נפתחה המתקפה האיראנית על ישראל. בתוך הכאוס הלאומי, האזעקות והמתח מורט העצבים, ישב הלוחם לשעבר בחדר המבודד, בחרדה משתקת: האם הליך התרומה יוכל להתבצע כמתוכנן? השעות נקפו, הדריכות הגיעה לשיאה, ואז נפתחה הדלת והאחות נכנסה בחיוך ובמשפט שלא יישכח: “היי, התרומה שלך כאן!”

בר בערב הראשון להיכנסו לעזה עמדנו פנים אל פנים מול סכנה ממשית. ירי מסיבי נפתח לעברנו מכל עבר, והצעקות 'לשכב!' נבלעו בתוך שריקות הכדורים שחלפו לנו מעל הראש", משחזר ד"ר רועי דומב, סמל צוות לוחמים ורופא ילדים במרכז הרפואי 'וולפסון'. “כשאתה נצמד לקרקע והלב הולם בפראות, אתה מבין בשבריר שנייה עד כמה החיים יקרים ופגיעים ועד כמה אתה לא רוצה לסיים אותם כאן. כשחליתי בסרטן הרגשתי שוב את הטלטלה הזאת, אבל זוהי טלטלה מסוג אחר: מול אויב בשדה הקרב יש לך נשק, ידע וצוות, אבל מול הסרטן אתה עומד חשוף לגמרי. אין משמעות למיומנות שלך, לידע או לניסיון המבצעי שצברת. אלו רגעים של חוסר אונים: אתה לא מבין עד כמה אתה רוצה לחיות, עד שאתה קולט שאתה באמת עלול למות”.

ביום אחד התהפך עולמו. שיחת טלפון קצרה מהרופאה נשאה עימה את הבשורה המשתקת: הוא נושא בגופו מוטציה אלימה וקטלנית. בשביל רועי, שכרופא הוא מורגל לבשר בשורות מורכבות למטופלים, הרגע שבו נאלץ לבשר לאמו על מחלתו היה רגע של שבר גדול. “התקשרתי מייד לאבא שלי בבקשה אחת: 'תשמור על אמא'. בראש רצו המחשבות על אשתי, על הילדים, והשאלה המייסרת – איך מספרים להם דבר כזה?”

הניגוד בין עולמו הישן לעולמו החדש היה תהומי: ממעמד של 'צ'יף' המתמחים – דמות סמכותית המובילה 30 רופאים, כזה שנכנס לחדר ועיני כולם נשואות לידע ולמקצועיות שלו, הוא צלל בבת אחת לתפקיד החולה חסר האונים. האמת המרה הכתה בו: מבט אחד לכרית שכוסתה בשיער שנשר במהלך הלילה, הבהיר ללא מילים שכך בדיוק נראית המלחמה מתוך המיטה בבית החולים.

בתוך הייסורים והחולשה הפיזית, הרגע שחרך את נפשו יותר מכול היה הפרדה מילדיו. ערב הכניסה לאשפוז המבודד, מול החשש

אפשר ללכת לעשות דוקטורט,
לפענח דגימת מח עצם ולהשתיל לחולה

אבל ברוך השם, אפשר גם פשוט
לתרום כסף



Ami.org.il
***2236**

תרמו עכשיו והצילו חיים