

# L'Chaim לחיים

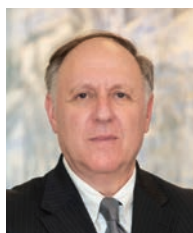
## מגזין הבריאות של ועידת התביעות

מהדורה ישראלית / גיליון 13  
ראש השנה תשפ"ו  
סתיו 2025



אנו מקווים שתהנו מעונת החגים הקרובה, מראש השנה, דרך יום הכיפורים ועד לחג הסוכות, שיגיע לשיאו בחגיגות שמחת תורה. אנו מקווים שכל הימים המיוחדים הללו יהיו משמעותיים ומלאי סיפוק.

מי ייתן ונשמע בשורות טובות בעתיד הקרוב ונחוה נחת, שמחה, הישגים ואחדות עם סיום האלימות והמלחמה.  
בברכת שנה טובה,



**גרג שניידר**  
מנכ"ל ועידת התביעות



**גדעון טיילור**  
נשיא ועידת התביעות

יקרים שאינם איתנו עוד, ביניהם מי שנספו במלחמה האחרונה, וכן מחברנו הרב מנחם הכהן, איש רוח ומעשה שהותיר חותם עמוק.

לקראת השנה החדשה, אני מבקשת לאחל לכם ולכן שנה של בריאות, שקט ושיקום. מי ייתן ונמשיך לשאוב השראה מסיפורי חייכם ומכוח הרצון שלכם, ושנדע כולנו ימים של ביטחון, תקווה ונחת. מעל לכל – דעו כי אתם תמיד בלב העשייה שלנו.

אני שולחת לכם חיבוק חם ואיחולי שנה טובה ומתוקה לכם ולבני משפחותיכם.  
בברכה,



**ציונה קניג-יאי**  
סגנית נשיא ועידת  
התביעות בישראל

## ידידינו היקרים,

אלו זמנים מטרידים ומאתגרים בישראל, בארצות הברית וברחבי העולם. אנו מקווים שהשנה החדשה תביא עמה בשורה של שלום יציב.

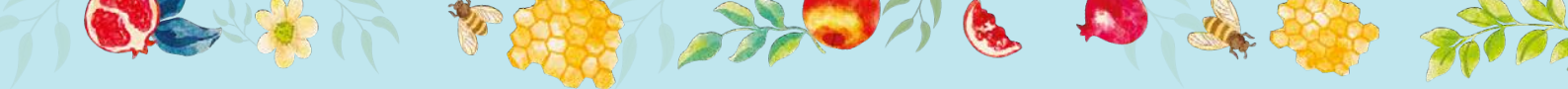
החגים הקרבים מזכירים לנו שתמיד יש לנו הזדמנות להתחיל מחדש. השנה החדשה כולה עוסקת בהתחלות חדשות, פרטיות וקולקטיביות. אנו מתפללים לפתיחת דף חדש עבור עצמנו ועבור העולם סביבנו. מי ייתן ונשמע רק חדשות חיוביות ונזכה לחוש רגיעה. אנו מתפללים לשלום ולריפוי ברחבי העולם ולשנה מלאה בתקווה, שמחה ואחדות. אנו מודים לכם שתמיד לימדתם אותנו על תקווה וחוסן.

למעלה ממחצית מקוראי "לחיים" הם דוברים רוסית. אנו קשובים למשוב שאנחנו מקבלים מכם. הפעם, תוכלו ליהנות מכל תכני הגיליון במהדורה מיוחדת בשפה הרוסית.

## חברים וחברות יקרים,

בפתח השנה החדשה, אנו מביטים לאחור על תקופה מאתגרת שעברה על החברה הישראלית כולה. ברגעים כאלה, אנו זוכרים כי הכוח והחוסן הלאומי שלנו נבנים בין היתר מהיכולת לשאוב השראה מכם – ניצולי וניצולות השואה – אשר ידעתם להתמודד עם מצבים קשים מנשוא, לשקם חיים לבנות וליצור מציאות חדשה ומלאה משמעות.

בגיליון זה בחרנו לשתף אתכם בחלק מהפעילות שנעשית למענכם בארץ – מתמיכת ועידת התביעות בפרויקט העובדות הסוציאליות ברשויות המקומיות שייעודן הוא ליווי וסיוע פרטני לניצולי השואה בקהילה המקומית, דרך פעילות הארגונים המגוונים שנמצאים לצדכם יום-יום, ועד עצות שימושיות לשמירה על אורח חיים בריא ומתכוונים לחג. לצד זאת, נקדיש מקום גם להיפרד בכבוד מניצולים



# אתם לא לבד: תוכנית לאומית לרווחת שורדי השואה

"איבד את כל חסכוניותי, וכאן נכנסנו לתמונה"

ללא פרוטה, מתקשה לרכוש אוכל, בודד ומנותק. בדיוק עבורו, ועבור כ-25,000 שורדי שואה נוספים, נולדה תוכנית פורצת דרך, שמטרתה להבטיח שכל אחד ואחת מהם יקבלו את הסיוע, התמיכה והכבוד שהם ראויים להם, בהתאמה אישית.

## מעטפת הוליסטית שמצילה נפשות

"נתקלתי בו כשהיה במצב נואש", מספרת מרינה, עובדת סוציאלית בתוכנית בעיריית נשר. "סייענו לו עם תלושי מזון וארוחות חמות, דאגנו לליווי משפטי מול עורכי דין, ושכנענו אותו לעבור למסגרת שמעניקה לו ביטחון וחברה. היום הוא כבר לא בודד, מרגיש שייך ומוגן, ומקבל את הטיפול התרופתי והתמיכה שהוא זקוק להם." סיפורו של אותו ניצול הוא דוגמה חיה למטרת התוכנית: לא רק לספק עזרה נקודתית, אלא ליצור מעטפת תמיכה הוליסטית שתציל נפשות.



עובד סוציאלי יונה פפויפר, עיריית נתיבות,  
עם ניצול שואה אליהו פחימה



עדי שקרון, עובדת סוציאלית, עיריית אשדוד

ועידת התביעות ומשרד הרווחה יצאו בתוכנית לאומית חדשה שתבטיח שכל שורד שואה בישראל יקבל מעטפת תמיכה הוליסטית. התוכנית, המבוצעת בשיתוף עם רשויות מקומיות, מתקצבת תקנים לעובדים סוציאליים ייעודיים שיעבדו בקהילות ברחבי הארץ. מטרת התוכנית היא לתת מענה מותאם אישית לצרכים המשתנים של שורדי השואה וכוללת מיפוי וזיהוי צרכים בריאותיים, חברתיים ורגשיים, סיוע בהשגת זכויות מול הרשויות, ומתן אוזן קשבת, במיוחד בתקופה המאתגרת הנוכחית.

סיפורו של ניצול שואה ערירי בן 85, שנפל קורבן לעוקץ אכזרי, הוא רק אחד ממאות סיפורים הממחישים את הצורך הדחוף במעטפת תמיכה אמיתית ואנושית לשורדי השואה. הוא נשאר







## עזרנו לה לחיות בכבוד

"אני גאה להיות חלק מהתוכנית הזו", משתפת גלית בקר, עובדת סוציאלית בתוכנית בעיריית חדרה. "לוינו שורדת שואה לאורך ימיו האחרונים של בעלה וגם לאחר מותו. סייענו לה לממש את זכויותיה לקצבת שארים כדי שתוכל לחיות בכבוד. בנוסף, דאגנו לה לליווי רגשי, טיפולי יוגה ופסיכולוגיה כדי לעבד את האובדן, והיא מתוכננת להצטרף לחוגי העשרה."

"המקרים של מרינה וגלית הם רק הצצה קטנה לעשייה היומיומית", מציינת עו"ד ציונה קניג יאיר, סגנית נשיא ועידת התביעות בישראל. "הם ההוכחה החיה לחשיבות העצומה של הפרויקט. אנו גאים להמשיך להרחיב אותו וליצור מענה רחב יותר עבור שורדי שואה ברחבי הארץ, כדי שנוכל להבטיח לכל אחד ואחת מהם את התמיכה, הליווי והכבוד שהם ראויים להם."



יום עיון מיוחד לאנשי מקצוע העובדים עם ניצולי שואה התקיים ב-17.9.2025 בשיתוף של ועידת התביעות עם משרד הרווחה והבטיחות החברתית והרשות לזכויות ניצולי השואה

## לקבלת סיוע עבור שורד שואה, ניתן ליצור קשר עם העובד/ת הסוציאלית/ת במקום מגוריכם

### רשימת העובדים הסוציאליים ברשויות המקומיות - ספטמבר 2025

| מחוז    | רשות      | עובד.ת                  | טלפון       | emails                   |
|---------|-----------|-------------------------|-------------|--------------------------|
| דרום    | אופקים    | אורטל גבאי              | 08-9928512  | Ortalg@ofaqim.muni.il    |
| ירושלים | אשדוד     | עדי שקרון               | 08-9238848  | adishe@ashdod.muni.il    |
|         |           | אדוארד סטופניקר (רוסית) | 08-9568398  |                          |
| דרום    | אשכול     | יוסי בן לולו            | 054-2186659 | yossefb@erc.org.il       |
| דרום    | באר שבע   | בילא מאלץ               | 08-6840137  | bayla@br7.org.il         |
|         |           | ילנה קרטו               |             | elenac@br7.org.il        |
| ירושלים | גוש עציון | יעל פרטוש               | 02-9939970  | yaelp@gush-etzion.org.il |
| דרום    | דימונה    | ריקי נבון               | 08-6563215  | rivka@Dimona.muni.il     |
| צפון    | חדרה      | גלית בקר שומן           | 058-4488622 | galit-b@Hadera.muni.il   |
|         |           | אילנה גליקין            | 052-8089161 | Ilana-g@hadera.muni.il   |



## רשימת העובדים הסוציאליים ברשויות המקומיות - ספטמבר 2025

| מחוז    | רשות         | עובד.ת              | טלפון       | emails                       |
|---------|--------------|---------------------|-------------|------------------------------|
| דרום    | חוף אשקלון   | רבקה קליין          | 050-2326615 | Rivka@hof-ashkelon.org.il    |
| מרכז    | יבנה וגדרות  | בר יצחקי            | 08-9425598  | bari@yavne.muni.il           |
|         |              | ענת גיציס           |             | anatgi@yavne.muni.il         |
| מרכז    | כפר סבא      | רנטה שמואלי         | 050-2689880 | RenataS@ksaba.co.il          |
|         |              | מירב קומורובסקי     |             | Meiravk@ksaba.co.il          |
| צפון    | כרמיאל       | אנג'לה דברנצי       | 04-9088152  | angela_d@karmiel.muni.il     |
|         |              | קירה וולולסקי       | 04-9088135  | volovelskikira@gmail.com     |
| מרכז    | מודיעין      | מרב רוזנטל          | 08-9197116  | merav_r@modiin.muni.il       |
| צפון    | מנשה וחריש   | אריק כספי           | 052-5018885 | aric@menashe.co.il           |
|         |              | מיכל גת גרינספן     | 058-6368923 | Michelleg@menashe.co.il      |
| ירושלים | מעלה אדומים  | אביטל גלנץ          | 073-3485712 | Avitalg@mam.org.il           |
| צפון    | מעלות תרשיחא | טליה הררי           | 04-9578912  | Amutamaalot.talya@gmail.com  |
| דרום    | מרחבים       | הדס מאיירס          | 050-8645814 | hadas@merchavim.org.il       |
| צפון    | נהריה        | דגן אלבר            | 04-9879583  | dagane@nahariya.muni.il      |
| צפון    | נשר          | מרינה בודה          | 04-8299263  | marina.b@nesher.muni.il      |
|         |              | קירה וולולסקי       | 04-9088135  | volovelskikira@gmail.com     |
| דרום    | נתיבות       | יונה פפויפר         | 052-7362777 | yona@netivot.muni.il         |
| מרכז    | נתניה        | סיגל כלפון          | 09-8603386  | sigal.cal@netanya.muni.il    |
|         |              | ליאב גוזלן הרוש     |             | liav.goz@netanya.muni.il     |
| צפון    | עמק יזרעאל   | יעל בן יצחק         | 04-6520192  | yaelbi@emekyizrael.org.il    |
| צפון    | קרית טבעון   | דינה לוקאץ' רייט    | 052-5425460 | ostiv11@kiryat-tivon.muni.il |
| צפון    | קרית מוצקין  | לירון שמיר          | 04-8782432  | Lironsha@motzkin.org         |
| מרכז    | ראשון לציון  | ליליה ניימן (רוסית) | 03-9547947  | liliyan@rishonlezion.muni.il |
|         |              | עופר ויקטור         | 03-9547683  | oferv@rishonlezion.muni.il   |
| מרכז    | רמלה         | שי לי פליישמן       | 08-9771649  | shaylif@ramle.org.il         |

# אכפתיות עד הבית: מרפאות ניידות שמחזירות את התקווה לשורדי השואה



נציגי ועידת התביעות וארגון "למענם" בסיור בשטח

במרפאה הופך למשימה כמעט בלתי אפשרית. על מנת להקל, עמותת "למענם", מביאה את הטיפול הרפואי ישירות לביתם של שורדי השואה.

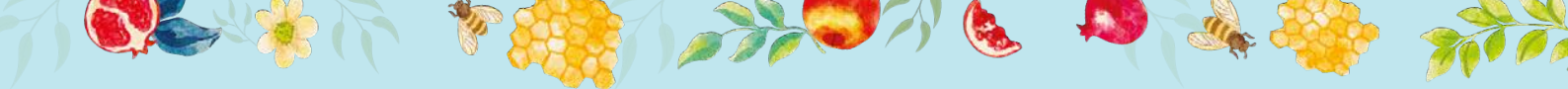
המפגש של ד"ר איתי שוטן, מילואמניק שהגיע ישר מהשירות לביתו של אדוארד זסלבסקי, שורד שואה תושב רחובות, לטובת בדיקות אף-אוזן-גרון הוא דוגמה מרגשת לפעילות הזו. "בזמנים כאלה, כשאני מרגיש כל כך חרד וקשה לי פיזית לצאת, לדעת שיש רופא שיגיע אליי הביתה זה פשוט הצלה. זה מאפשר לי לקבל טיפול שאני זקוק לו בלי להסתכן, בלי לדאוג. אני מרגיש שאני בידיים טובות ושאני לא נשאר לבד עם הקשיים. התרגשתי במיוחד שד"ר שוטן הגיע עד לביתי, הוא עושה מילואים כפולים וזה מחזק את הנפש לראות את הדור המדהים הזה פועל כך בכל הגזרות" מסר אדוארד.



ד"ר איתי שוטן הגיע ישר משירות המילואים לביתו של אדוארד זסלבסקי, שורד שואה תושב רחובות

ככל שחולף הזמן, צרכיהם של שורדי השואה הולכים וגוברים. האתגרים הבריאותיים מציבים מכשולים רבים, ולעיתים קרובות, הביקור





אלו רק שתי דוגמאות לפעילותה הענפה של העמותה, שהוקמה בזמן מגפת הקורונה על ידי ד"ר תמרה קוליץ, ונולדה מתוך צורך עמוק להנגיש שירותי רפואה איכותיים לשורדי שואה מרותקי בית. במקום שהשורדים יתאמצו להגיע למרפאה, המרפאה הניידת מגיעה אליהם עד הבית, מביאה איתה לא רק ציוד רפואי מתקדם, אלא גם תחושה עמוקה של אכפתיות. המרפאות הניידות מצוידות לביצוע מגוון רחב של בדיקות וטיפולים, החל מבדיקות עור (כולל הסרת נגעים), דרך בדיקות עיניים מקיפות, בדיקות אוזניים וניקוי יסודי, ועד לבדיקות נוספות. כל השירותים ניתנים ללא עלות על ידי למעלה מ-1,000 רופאים ורופאות מתנדבים מכל תחומי הרפואה, שרואים בפעילות זו שליחות אמיתית.

מעבר לטיפול הרפואי, פעילי העמותה מסייעים גם בהתמודדות עם הבירוקרטיה הרפואית, בהקדמת תורים לרופאים מומחים ובעזרה במילוי טפסים. הם הופכים את הטיפול במערכת הבריאות, שלעיתים יכול להיות מורכב ומייגע, לחוויה פשוטה ונוחה יותר עבור שורדי השואה.

"בזכות התמיכה של ועידת התביעות, אנחנו מצליחים לשפר ולהרחיב את איכות השירותים הרפואיים שמקבלים שורדי השואה. מאז ה-7 באוקטובר הוכחנו שהזמינות והנגישות לרופאים מקצועיים לא רק פותרת בעיות בריאות, אלא מעניקה לשורדי השואה תחושה שהם לא לבד, גם בתקופות מאתגרות" מציין **רז אביטן-כץ**, מנכ"ל העמותה ומוסיף: "אני רוצה להודות גם לרופאים שלנו, שעושים הכל על מנת לקחת חלק ולהיות שם בשביל שורדי השואה, כולל רופאים שמשרתים במילואים ועדיין מקפידים להגיע לביקורי רופא בביתם של שורדי השואה".



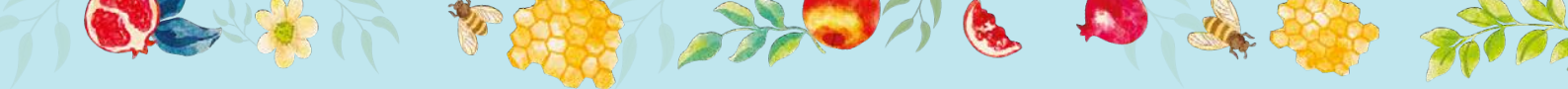
ניידות של "למענם" מצויידות בכל הדרוש לביקור אצל רופא, ממש כמו במרפאה

גם זוג רופאים, בעל ואישה, ד"ר **רוני וואש**, רופא אא"ג וד"ר **מיטל וואש**, רופאת עור, הגיעו יחדיו למרכז "עמך" ברמת גן, כדי להעניק במקביל שירותי רפואה והשאירו בביתם זוג תאומים בשיא אוגוסט. "כשנחשפתי לפעילות עמותת "למענם" התרגשתי לגלות שקיימת עמותה כזו. אני רופא אא"ג ואשתי, רופאת עור, החלטנו להתנדב יחד. אחד הרגעים המיוחדים ביותר היה כשניצול שואה, שלחם במלחמות ישראל וכתב ספר על כך, הקדיש לנו עותק אישי. ברגע הזה הבנתי עד כמה גדולה החובה שלנו כלפיהם, ועד כמה זו זכות, אפילו במעט, להקל עליהם" מספר ד"ר וואש.

**לפרטים נוספים, התייעצויות או תיאום טיפול, נציגי העמותה הרפואיים עומדים לרשותכם.**

**צרו קשר בטלפון: \*3191**





# בין הזיכרון להווה: ראיונות עם ניצולי שואה שעברו את מתקפת ה-7 באוקטובר

ועידת התביעות פועלת זה עשרות שנים להבטיח את זכויותיהם של שורדות ושורדי השואה, באמצעות השגת פיצויים אישיים מגרמניה והעברת סיוע בכל תחומי הרווחה למאות אלפי ניצולים בישראל וברחבי העולם. לצד העשייה המעשית, הוועידה פועלת גם לשימור הזיכרון ולהנכחתו בחיי היומיום, במיוחד בעבור הדורות הבאים.



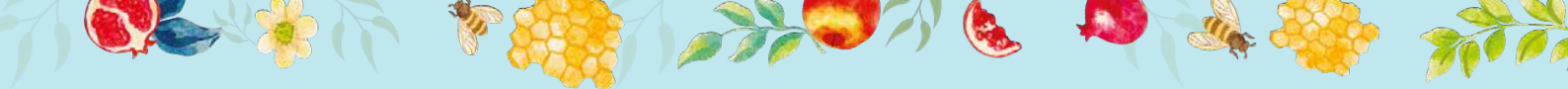
ד"ר אמיר פלג הוא היסטוריון של ועידת התביעות ותושב עין הבשור בעוטף עזה. בעבודתו, הוא עובר על הבקשות שמגישים ניצולי שואה לצורך קבלת הפיצויים, בוחן את סיפור חייהם, מחפש סימוכין בארכיונים ובתיעוד ההיסטורי על מנת לסייע בהכרה בזכויותיהם. באוקטובר 2023 מצאו עצמם אמיר ובני משפחתו בלב התופת, בעודם חווים את אירועי השבת השחורה בזמן אמת. הם היו נעולים בממ"ד במשך שעות ארוכות, כשבחוץ מתרחשת מתקפת הטרור הקשה ביותר שידע עם ישראל מאז השואה. במקביל, ניסו לכוון את כוחות הביטחון לחברים ולשכנים בישובים הסמוכים, שהיו בסכנה מיידית.

תחושת חוסר האונים, וגם על כוח הרצון להמשיך ולבנות (שוב) מחדש ועל החובה הלאומית להשיב את החטופים.

העדויות האישיות יוצרות חיבור עוצמתי בין עבר להווה, וממחישות עד כמה זיכרון השואה חי ונוכח גם בחיים של מדינת ישראל כאן ועכשיו.

מתוך החוויה האישית הזו נולד פרויקט מיוחד: סדרת ראיונות עם ניצולי שואה מהעוטף, שהחלה כמה חודשים לאחר האירועים הקשים. אמיר פלג ישב מולם והקשיב. הניצולים דיברו על מה שעבר עליהם באותו יום, על קווי הדמיון וההבדלים שבין זיכרונות השואה לבין המתקפה הרצחנית, על





## חנן אופיר

מושב עין הבשור, ניצול שואה מבלגיה



## דניאל לוז

קיבוץ בארי, ניצול שואה מצרפת,  
עם ד"ר אמיר פלג, היסטוריון ועידת התביעות

"בשבת בבוקר ב-30:6 אשתי מעירה אותי ואומרת לי, "יש פה "צבע אדום" וקולות רועמים". אמרתי לה, "עזבי, אלה רעמים". אבל היא התעקשה. הוצאתי את האקדח מהכספת, וגם בני, שנושא אקדח, בא אלי, אבל לא ידענו מה מתרחש בתוך הישוב. מסביב לגדרות ובשער הקדמי חוליות של מחבלי חמאס מנסים לפרוץ ליישוב. הרבש"צ יואב שפר האזין לרשת הקשר הצבאית והוציא החוצה מסביב לגדרות את כיתת הכוננות שמנתה כמות גדולה של לוחמים. חלק עם אקדחים, רק שניים עם רובים, היתר עם ברזלים, אולי לומים. הם היו נחושים למנוע כניסה ליישוב, וכמה מהם נפצעו. בסופו של דבר, המחבלים ירו לשער הקדמי טיל נ"ט, אך לא הצליחו לפרוץ את השער. החבר'ה של כיתת הכוננות השיבו אש, והבנתי יותר מאוחר שהמחבלים נסו או עברו ליישוב אחר או למסיבה ברעים. לא היו לנו מספיק כלים, לא מספיק חיילים ולא מספיק תחמושת. והאי ידיעה... אנשים הוצאו מהמיטות. זה יצר הרגשה אצלי של אי ביטחון. הרגשתי שאנחנו בסכנה אפילו יותר גדולה. לאחר שהתבררה כמות הנפגעים בקרב החיילים והאזרחים, - ברור שמה שהיה, לא היה

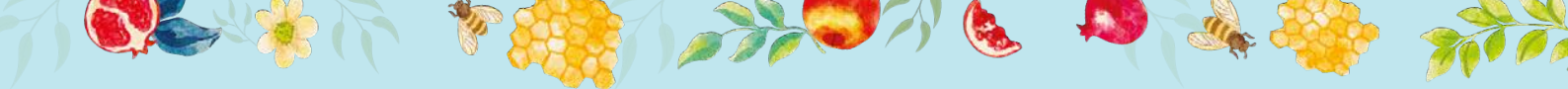
"בשש וחצי בבוקר היה "צבע אדום". ישר נכנסנו לממ"ד ובוואטסאפ המקומי אומרים לנו יש חדירה של מחבלים, נא להסתגר. ואני כעבור כמה דקות מתחיל לשמוע צעקות בערבית ויריות על ידי. בשעה 13:00 - הפסקת חשמל. אין טלוויזיה, אין מזגן. היריות אמנם מתרחקות מאיתנו, אבל כל הזמן שומעים. ככה מ-30:6 בבוקר. ובערב, לקראת חצות, שומעים דפיקות בדלת. אז בת זוגי אומרת, "שקט, אולי הם באים". הם פתחו את הממ"ד ואמרו, "באנו לחלץ אתכם, תקחו משהו ומהר תבואו". ואז התברר שהיחידות המובחרות של צה"ל הגיעו לצומת בארי כבר בארבע וחצי אחר הצהריים, אבל חמאס תפסו את כל הצומת. הם היו צריכים לנהל קרב איתם, להרוג אותם, ונכנסו לבארי רק בחמש וחצי. הרגשתי פחד מוות."

## המסר של דניאל:

"היות ואני אופטימי, ולמרות שהמציאות היא הזויה וזה לא נראה טוב, אבל אני מאמין שאחרי הרבה סבל העם הזה לא יתן שהקיצוניות תשתלט. אין לנו ברירה - להורים ולסבים - לעשות את הכל כדי שהנכדים יישארו. אין לנו ארץ אחרת."







בקיבוץ, של הבן ושל הבת. בערב, כשחודש הקשר, שמענו לפחות שהבן והבת בחיים, וגם הילדים שלהם. הנכדה יצאה בשש ורבע בבוקר לעבודה שלה באשדוד. היא הייתה מוקדנית במד"א. והיא ידעה בדיוק מה קורה... כי הם שמעו את הזעקות לעזרה ולא יכלו לעשות שום דבר, כי אף אחד לא הצליח להגיע ליעד. ברגע שיכולנו, חזרנו לקיבוץ. הבעיה שלי עם השואה היא שכאילו גנבו לי חמש שנים מהחיים שלי. אין לי מזכרות מהילדות, רק מה שאני בעצמי זוכרת. ופחדתי שעוד פעם גונבים לי את כל החיים שלי. ברגע שהגענו הביתה, ישר לקחתי את המחשב עם כל הזכרונות... והזכרונות מהשואה צפו שוב. אמנם הייתי פעוטה, אבל גרתי עם ההורים המאמצים במרכז ברלין, וכנראה שהזכרונות של אש ושל יריות חזרו אלי בלילות."

### המסר של יהודית:

"אני לא משתמשת בשם "שואה" לגבי השבעה באוקטובר. אני קוראת לזה "פוגרום" או "אסון". אבל השנאה זה המשותף. זה שאפשר לחנך אנשים לשנוא את האחר בגלל שהוא כזה או אחר, זה משותף. וזה כל כך קל לחנך לשנאה, וזה כל כך קשה לחנך לסובלנות ולאהבה. חבל. זה מפריע לי. ואני חושבת שאנחנו צריכים קודם כל לעשות בדק בית מאוד רציני עם עצמנו. כי דווקא אנחנו, כמי שסובלים מזה, אסור לנו ליפול לאותו הבור. המסר הוא כן לשמור על היהדות, להיות גאה בה. ואני לא מסתכלת על היהדות כל כך כדת, אלא הרבה יותר כמסורת, כהיסטוריה, כזהות. אנחנו צריכים זהות, ואני חושבת שהזהות היהודית במקור היא מאוד חיונית וחיובית. הדת היהודית הביאה המון טוב לעולם, במובן של עזרה הדדית, השבת, שצריך להיות גם חופש, מנוחה אחרי עבודה. אני רוצה לחיות ואני מוכנה להילחם בשביל לחיות. ואני חושבת שבדרך שלי אני גם עשיתי את זה כל החיים שלי. להילחם בשביל לחיות, ולחיות חיים שהם שווים וראויים. ואת זה אני מנסה להעביר לילדי ולנכדי."

מספיק ואנחנו ניזוקנו נפשית וגופנית קשה ביותר, ואנחנו עדיין במלחמה ועדיין צריכים ללקק את הפצעים, לשקם את עצמנו. היו פה מבוגרים, כאלה שעברו את השואה וכאלה שעברו את תש"ח, תינוקות, סבתות... זה קשה... המצב בלתי נסבל, קשה ביותר. ה-Never again לא עבד..."

### המסר של חנו:

"אנחנו מדינה דמוקרטית ויש זכות לכל אחד להביע את דעתו, והמשותף שלנו יותר גדול מהמפריד, אבל השבעה באוקטובר רק מוכיח שעם כל הקושי ועם כל הטראומה והטבח שהיה, עדיין אני חושב שזו ארצי, ארצנו. ואני מקווה שהצלחתי להעביר את זה כדוגמה אישית לילדיי, שגם נמצאים בארץ ולא עזבו, ואני מקווה שנכדיי גם יתמידו."



### יהודית צמיר

קיבוץ מפלסים, ניצולת שואה מגרמניה

"שבעה באוקטובר היה חג, אנחנו היינו בסוף השבוע אצל הבן בצפון, ובבוקר אני שומעת שיש מתקפת טילים. אנחנו 20 שנה חיים עם הטיילים, אז בהתחלה זה לא כל כך הדאיג אותי. ואז מיד, אין תקשורת... אני יודעת שיש לי שתי משפחות



# שרדו את התופת, ונלקחו מאיתנו במתקפה האיראנית

הן היו ילדות קטנות באירופה של שנות ה-40, כשנאלצו לעבור עם משפחותיהן מסעות הישרדות בלתי נתפסים. הן ראו עולם קורס, חוו פחד, רעב ואובדן, אך שרדו כנגד כל הסיכויים. הן עלו לישראל, הקימו משפחות ובנו חיים מלאי תקווה. בקיץ האחרון נקטפו חייהן במתקפת הטילים האיראנית – בדיוק כאן, בארץ שראו בה בית וביטחון. סיפורן הוא צו זיכרון עבור כולנו – עדות לכך שהעבר אינו רק היסטוריה רחוקה, אלא חלק חי ועכשווי בזהות הישראלית. **יהי זכרן ברוך.**



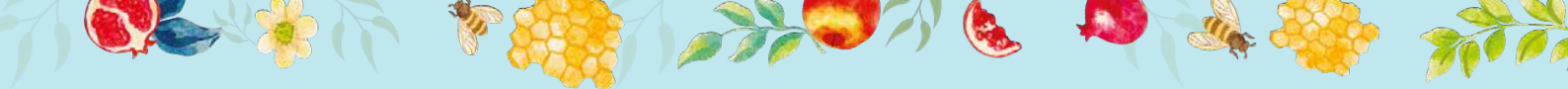
**איבט שמילביץ',** בת 95 מפתח-תקווה, נולדה ברומניה ושרדה את שנות הרדיפה והגירוש. היא איבדה חלק גדול ממשפחתה בשואה, ובישראל עבדה כמורה לכימיה. איבט הייתה צלולה וחדה, אהבה לבלות עם הנכדות והנינים. ביום המתקפה, פגע הטיל בבניין מגוריה וגדע חיים שלמים שנבנו מחדש מתוך חורבן.

**בלינה (בלה) אשכנזי,** בת 94 במותה, תושבת בת ים, נהרגה כתוצאה מפגיעת טיל איראני בבניין המגורים שלה. בלה נולדה בבולגריה, שרדה את תופת השואה, עלתה לארץ ב-1949, הקימה בית ומשפחה. בעלה ובנה נפצעו גם הם מפגיעת הטיל.



**אולגה וייסברג,** בת 91 מרחובות, נולדה בלנינגרד בברית המועצות, ושרדה את המצור הקשה על העיר במהלך מלחמת העולם השנייה. בגיל 80 עלתה יחד עם בעלה איסק לישראל. ביוני נפצעה קשה מפגיעת טיל בביתה; לאחר שבועות של מאבק נפטרה מפצעיה.





# לזכרו של הרב מנחם הכהן



**הרב מנחם הכהן ז"ל**

צילום : באדיבות תנועת המושבים

בשנת 1951 התגייס הרב הכהן לצבא ושירת בחטיבת הנח"ל, ששילבה שירות צבאי עם הקמת קיבוצים ומושבים. לאחר מכן הצטרף למטה הרבנות הצבאית הראשית, שם שימש כעורך הראשי של פרסומי רבני הצבא בין השנים 1951 ל-1955. הרב הכהן היה עוזרו של הרב הראשי לצה"ל, הרב גורן, ועמד לצידו בעת תקיעת השופר ברגע שחרור הר הבית והכותל בשנת 1967.

בשנת 1967 הפך לרב תנועת המושבים, תפקיד שהפך אותו לאב רוחני מרכזי לקהילות ההתיישבות הכפריות. שנה לאחר מכן, קיבל על עצמו את רבנות ההסתדרות הכללית של העובדים, ושימש בתפקיד זה בין השנים 1968 ל-1979. הוא גם הצטרף לוועדת הארגון שלה בין השנים 1969–1973 ושימש כיו"ר תנועת הפועל המזרחי.

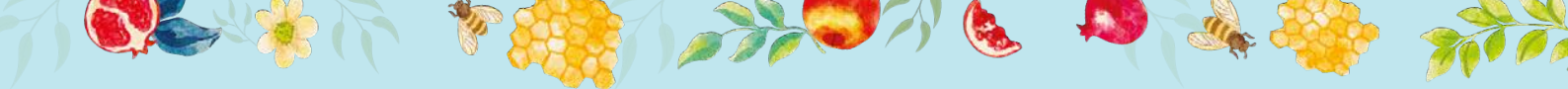
בלב כבוד אנו מתאבלים על פטירתו של **הרב מנחם הכהן ז"ל**, חבר אהוב במשפחת ועידת התביעות.

במשך עשרים וחמש שנים הקדיש הרב הכהן את כישורונותיו הרבים לוועידת התביעות. הוא שימש לאורך השנים כחבר בוועדות שונות, כולל ועדת ההקצאות, הוועד הפועל, וכמובן, כחבר הנהלה. חשוב מכל, הוא היה מצפן מוסרי שהטמיע בעבודתנו ובקבלת ההחלטות שלנו חוכמה ונשמה.

הרב הכהן נולד בירושלים בשנת 1932, בתקופת המנדט הבריטי. את השכלתו רכש בתיכון אלומה בירושלים, התיכון הישיבתי הראשון בעיר, לפני שהמשיך ללימודים מתקדמים בישיבת חברון. הוא הוסמך על ידי כמה מגדולי הרבנים של התקופה - הרב הראשי המנוח ד"ר יצחק אייזיק הלוי הרצוג, והרבנים עובדיה הדאיה ואליעזר סילבר.







כפי ששיקפה תנועת המושבים מאוחר יותר: "הרב מנחם הכהן הפך לדמות סמלית בהתיישבות החקלאית ופעל כל חייו לגשר על הפער בין המסורת לחיי היומיום במושבים... לאורך כל חייו, הרב מנחם הכהן פעל לחיזוק הקשר בין דתיים לחילונים, מתוך כבוד הדדי ואהבת האדם...". מחווה זו משקפת באופן נוגע ללב את שירותו רב השנים של הרב הכהן בקרב ציבור זה.

הרב הכהן נבחר לכנסת בשנת 1974 כנציג מפלגת המערך, וכיהן בה עד שנת 1988. במהלך כהונתו, תרם לוועדות חינוך ותרבות, פנים ואיכות הסביבה, ביטחון וחופש, כספים, וכן עלייה וקליטה. הוא גם עמד בראש ועדת משנה לבחינת פטורים משירות צבאי לתלמידי ישיבות, והפגין את מחויבותו לשירות לאומי הוגן.

בשנת 1976 הקים הרב הכהן את מרכז ספיר לחינוך ותרבות יהודית בעיר העתיקה בירושלים, ושימש בנאמנות כנשיאו במשך עשורים. בין השנים 1998 ל-2011, שימש כרב הראשי לקהילה היהודית ברומניה וסיפק ייעוץ רבני בכיר לארגון הג'וינט (JDC), והציע הדרכה לקהילות בתפוצות.

הרב הכהן חיבר ספרים רבים הן בעברית והן באנגלית, כולל "האבנים מספרות", "חיי אדם - כלולות", "חיי אדם - לידה", "חגים ומועדים", "משפטים ועלילות דם", "הגדת עם" ו"משנה לשנה". כמו כן, תרם רבות בנושאים בין-דתיים כאשר שימש כחבר במועצת המנהיגים הדתיים העולמית במכון אליהו לדיאלוג בין-דתי.

יצחק הרצוג, נשיא מדינת ישראל, הביע תנחומים כנים עם היוודע דבר הפטירה, באומרו: "בצער רב שמעתי על פטירתו של הרב מנחם הכהן ז"ל... הוא הקפיד לשלב ידע ושקדנות עם יושרה והגינות... הוא בלט בשאיפתו למתינות ואחדות... זכיתי להעניק לו את עיטור נשיא המדינה לשנת תשפ"ג - 2023 על תרומתו לעם ולמדינה ועל פועלו למען אחדות ישראל ופיתוח הזהות היהודית והישראלית. אני אבל על לכתו..."

עמית יפרח, מזכ"ל תנועת המושבים, הוסיף: "הרב מנחם הכהן הוא אבן יסוד בבניין תנועת המושבים... הוא ליווה את התנועה ברגעיה הטובים והקשים... ערך בר/בת מצוות... בירך את חברי המזכירות בראש השנה ובפסח... ניחן בחדות, חוכמה, הומור וחיוך... הרב מנחם הכהן יישאר בליבנו לעד."

ההספדים המרגשים הללו מדגישים את מורשתו יוצאת הדופן של הרב הכהן, מורשת של אחדות, מסירות ומנהיגות.

הרב הכהן נפטר ב-29 באוגוסט 2025, בגיל 93, בירושלים האהובה עליו. הוא הותיר אחריו את רעייתו, דבורה הכהן, היסטוריונית ואשת אקדמיה, ואת ילדיהם, פרופ' אביעד הכהן, מירון הכהן, חגית הכהן-וולף ומשפחותיהם, כולל נכדים ונינים.

חייו של הרב מנחם הכהן היו עדות לשילוב הרמוני של תורה ושירות ציבורי. מהיכלי הישיבה בירושלים ועד היכלי הכנסת, משדות המושבים ועד בתי הכנסת ברומניה, הוא היה אור מנחה של בהירות מוסרית, חמלה ומסירות. השפעתו מעוררת הנפש על המרקם הרוחני והאזרחי של ישראל והעולם היהודי תמשיך לזרוח לדורות הבאים.

יהי זכרו ברוך ומורשתו השראה לכולנו להמשיך את חזונו של אחדות, כבוד ושירות מכל הלב.

### גדעון טיילור

נשיא ועידת התביעות



# טיפים לחיים בריאים

## המלצת רופאים: זכרו לשטוף ידיים ואל תוותרו על משקפי שמש!

חשוב לשטוף ידיים לפני, במהלך ואחרי הכנת אוכל, לפני אכילה, לפני ואחרי טיפול במישהו חולה, לפני ואחרי טיפול בחדך או פצע, לאחר שימוש בשירותים, עזרה לילד בשירותים או החלפת חיתול, לאחר ליטוף חיה, לאחר נגיעה באשפה, ולאחר שיעול, התעטשות וקינוח אף.

חשוב גם לשטוף ידיים לאחר בילוי בחנות, בתחבורה ציבורית, במוסד רפואי או בבית מרקחת.

חומר חיטוי לידיים הוא בהחלט אופציה אם אין לכם גישה מיידית לסבון ומים.



מאת פרנצ'סקה קריץ

**בסקר שנערך בארה"ב על ידי הקרן הלאומית למחלות זיהומיות (NFID), קרוב למחצית מהמבוגרים האמריקאים הודו שהם שוכחים או מדלגים על שטיפת ידיים לאחר ביקור במסעדות, חנויות מכולת או מוסדות רפואיים.**

בעוד שחלק מהנשאלים אומרים שהם שוכחים לשטוף, הסקר מצא ש-20% מהמבוגרים בארה"ב בחרו לא לשטוף ידיים, בטענה שזה נראה להם מיותר, אין להם זמן או שהם חוששים מיושב בידים.

ד"ר רוברט הופקינס ג'וניור, המנהל הרפואי של NFID, אמר שתוצאות המחקר מדאיגות מכיוון ששטיפת ידיים יכולה לעזור במניעת מחלות זיהומיות כמו הצטננות ושפעת.

המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן בארה"ב ממליצים על הפעולות הבאות לשטיפת ידיים יסודית:

1. הרטיבו את הידיים במים נקיים וזורמים, חמים או קרים. סגרו את הברז ומרחו סבון.
2. הקציפו את הסבון על עור הידיים על ידי שפשוף שפשפו את גב הידיים, בין האצבעות ומתחת לציפורניים, למשך 20 שניות לפחות. זקוקים לטיימר? זמזמו את השיר "היום יום הולדת" מתחילתו ועד סופו פעמיים.
3. שטפו את הידיים היטב תחת מים נקיים וזורמים.
4. יבשו את הידיים באמצעות מגבת נקייה או מייבש אוויר.



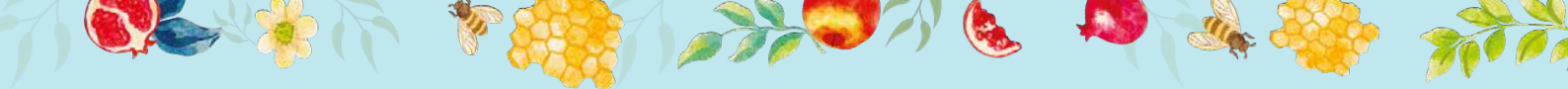
### משקפי שמש הם חובה לבריאות העיניים

גילכם לא משנה. אתם חייבים להגן על העיניים.

משקפי שמש יכולים להגן על עיניכם מקרני השמש האולטרה סגולות שעלולות לגרום לקטרקט, ניוון מקולרי וסרטן העפעפיים.

למה לשים לב בעת בחירת משקפי שמש?

- הגנת 100% UVA ו-UVB או תווית שאומרת "UV 400".
  - עדשות גדולות יותר או דגמים המותאמים להגנה על צידי הפנים והעפעפיים.
  - עדשות המספקות הגנת UV ומפחיתות סנוור מהשמש.
  - עדשות עמידות בפני ניפוץ לבטיחות נוספת.
- רופאי העיניים ממליצים להרכיב משקפי שמש בכל פעם שאתם יוצאים החוצה, בכל עונות השנה.
- אם אתם מרכיבים משקפי ראייה אך לא עדשות מגע, שקלו להתאים משקפי ראייה מוצללות לשימוש בחוץ. שמרו את המשקפיים הרגילים שלכם בהישג יד לשעות שאינכם חשופים לאור השמש.



## נסו את הגרסה הבאה לקוגל יהודי מסורתי

## קוגל תפוחים, כמעט כמו פאי אמריקאי

לתפוחים חשיבות מיוחדת בשנה החדשה, שכן הם מסמלים שנה מלאה, שלמה, פורייה, והלוואי - שנה שמחה. נגיעת הדבש מדגישה את המשאלה למתיקות נוספת.

ניתן להגיש את הקוגל חם או קר, כתוספת לצד ארוחת עוף, בשר או דגים, והוא מתאים גם כקינוח. אם מגישים כקינוח, מומלץ להוסיף כף סורבה פרווה, גלידה, יוגורט או שמנת חמוצה, בהתאמה לארוחה בשרית או חלבית.



## קוגל תפוחים

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. משתמשים בתבנית אפייה גדולה עגולה או בתבנית מלבנית בגודל 20x30 ס"מ. משתמשים במגבת נייר כדי למרוח כמות קטנה של שמן על תחתית ודפנות התבנית.
3. בקערה גדולה, מערבבים את הקמח, אבקת האפייה, הסוכר, הדבש, הקינמון, השמן, הביצים ומיץ הלימון. מערבבים היטב.
4. פורסים את התפוחים לפרוסות דקות, ומסדרים אותן בתחתית התבנית. אם משתמשים בתבנית עגולה, אפשר לסדר אותן במעגלים, ואם משתמשים בתבנית מלבנית, אפשר לסדר אותן בשורות.
5. יוצקים את הבליטה ומפזרים באופן אחיד מעל התפוחים.
6. אופים כ-50 דקות עד להשחמת החלק העליון.

- 3 תפוחים גדולים (יכולים להיות מכל זן שאוהבים, אין צורך לקלף)
- 1 כוס קמח
- 1/2 כפית אבקת אפייה
- 1/3 כוס סוכר (אפשר פחות)
- 1/2 כוס שמן צמחי (בנוסף, 2 כפיות לשימון התבנית)
- 2 ביצים גדולות
- 2 כפות דבש
- 1 כפית קינמון
- מיץ מלימון אחד

המתכון באדיבות משפחת ברווארסקי





# ועידת התביעות תומכת בארגונים רבים המסייעים לניצולי השואה בישראל ובעולם

**לרשימה מלאה של ארגוני הסיוע, אנא בקרו באתר שלנו:**

<https://www.claimscon.org/survivor-services/helpcenters/>

במידה והנכם זקוקים לעזרה, או מכירים שורד/ת שואה להם אפשר  
לסייע, ו/או רוצים להתנדב ולעזור, אנא צרו קשר עם אחד הארגונים  
בישראל:

**"משקפיים ורודות" - סיוע וליווי רפואי,  
התאמת משקפי ראייה ללא עלות  
טלפון: 077-5669468**

**ביטחון תזונתי  
ארגון "לתת" - סיוע הומניטרי ישראלי  
\*6833  
[www.latet.org.il](http://www.latet.org.il)**

**אשל חב"ד - בתי תמחוי, חלוקת ארוחות  
יומיות, המיזם הלאומי לביטחון תזונתי  
02-627-3444  
[www.eshel.org.il](http://www.eshel.org.il)**

**מפעל החסד "יד ביד" -  
עזרה לניצולי שואה באזור השפלה  
08-920-9000  
[www.yadbeyad.org](http://www.yadbeyad.org)**

**הרשות לזכויות ניצולי השואה  
מרכז מידע ארצי \*5105**

**מרכז הארגונים של ניצולי השואה בישראל  
טלפון: 03-6243343  
[www.holocaust-s.org](http://www.holocaust-s.org)**

**סיוע סוציאלי ורפואי**

**הקרן לרווחת נפגעי השואה  
מוקד שירות: 03-6090866  
[www.k-shoa.org](http://www.k-shoa.org)**

**"עמך" - המרכז הישראלי לתמיכה נפשית  
והברתית בניצולי שואה והדור השני  
ירושלים: 02-6250745  
תל אביב: 03-5665701-4  
[www.amcha.org](http://www.amcha.org)**

**"עמדה" - סיוע לחולי דימנציה  
ובני משפחותיהם  
הקו החם \*8889  
[www.emda.org.il](http://www.emda.org.il)**

**"איחוד הצלה" - טיפול בחולים ופצועים  
מוקד ארצי 1221  
[www.1221.org.il](http://www.1221.org.il)**

**"למענם" - שירות רפואי ללא עלות  
לשורדי שואה  
\*3191  
[www.lemaanam.org.il](http://www.lemaanam.org.il)**



# L'Chaim

מהדורה ישראלית / גיליון 13  
ראש השנה תשפ"ו  
סתר 2025

## לחיים

מגזין הבריאות של ועידת התביעות



ועידת התביעות  
Claims Conference  
Conference on Jewish Material Claims  
Against Germany

ת.ד. 20064, תל אביב, ישראל 6120001

### שורדות ושורדי השואה היקרים!

בגיליון חגיגי זה של מגזין "לחיים" תמצאו מידע על תוכניות הסיוע המגוונות של ועידת התביעות יחד עם הארגונים השותפים.

אתם מוזמנים ליצור עמנו קשר בכל שאלה הנוגעת לפיצויים ו/או סיוע, וכן לפנות לעובדות ועובדים סוציאליים במקום מגוריהם (הרשימה בגיליון זה).

### שנה טובה ומתוקה!

