

הספר שיתפוס את ילדכם רגע לפני הסיגריה הראשונה

הכי קל לא להתחיל בכלל

איורים: ענבל שריד בר שקד

לגילאי
8-12



שלום לכם,

כאן אהוד אברהמסון.

אני מתרגש להציג ולצרף לכם במתנה ובאהבה את ספר הילדים החדש שהפקנו,

הכי קל, זה לא להתחיל בכלל.

אפתח בתודה לכל האנשים שלקחו חלק בשליחות הזו לגרום ליותר ילדים בישראל לעולם לא לגעת בסיגריה ואפילו לא לנסות ולהתחיל לעשן.

תודה לשותפי גילעד על היוזמה, תודה לסופרת עפרה שפר ברוש על הכתיבה, תודה לאיילת דן על העריכה הלשונית ולענבל שריד על האיורים המקסימים.

זהו ספר דיגיטלי קולי שניתן גם להדפסה, תוכלו לבחור את הדרך הנוחה לכם להעביר את המסרים לדור הבא.

יש לנו מידע שעלול להפתיע אתכם...

מוכנים?

ילדים מתנסים בסיגריה הראשונה שלהם סביב גיל 10-12. כן, כן. כל כך מוקדם.

מיליוני ילדים בעולם ממשיכים לאחר מכן להתנסות ולעשן גם כשהם מבוגרים.

את נזקי העישון אתם בוודאי מכירים – 8000 גברים ונשים מתים בישראל בכל שנה מנזקי העישון הגורמים למחלות ריאות, לסרטן ולמחלות חניכיים. ולמען האמת – הם לא מתים כל כך מהר – קודם הנשמה יוצאת כי איכות החיים של המעשנים נפגעת והם סובלים שנים רבות.

מאחר שסיגריות ממכרות, כל מי שכבר התחיל מתישהו לעשן מתקשה להפסיק ומוצא את עצמו מהרהר שנים בגמילה, עד שאכן עושה את הצעד,

מתקשר וקובע תור לטיפול. לעומתם, רוב המעשנים ממשיכים לעשן כי הם מפחדים מן הכישלון, חוששים שיתקשו להתרכז, יהיו עצבניים, לא יהיה טעם לחייהם או שתשתנה להם האישיות. יש אף מעשנים המאמינים כי ישתגעו ממש אם יפסיקו לעשן – אלו הן אמונות שגויות שמקורן בהתמכרות עצמה – הן שקריות ומשלות את המכור לעישון. במכון אברהמסון טופלו עשרות אלפי אנשים שהפסיקו לעשן וכולם הפכו להיות רגועים, שלווים, שמחים, בריאים ואפילו עשירים יותר.

עם זאת, האופציה הטובה יותר להיגמל מסיגריות היא לעולם לא להתחיל לעשן אותן, לא לנסות אפילו סיגריה אחת. אף לא שאיפה. זאת הסיבה שהחלטנו במכון אברהמסון להוציא את הספר הזה לגילי 10-12, כדי 'לתפוס' את המעשנים רגע לפני הניסיון הראשון שלהם שעלול להוביל אותם לחיים קצרים מדי, מלאי עשן ומחלות שונות.

אנו מקווים שתקראו יחד עם ילדיכם את הספר הזה, ותוכלו לפתח עליו שיח שיחדד את המסר הזה – לעולם לא להתחיל – ואם אתם כבר מעשנים, אנחנו מקווים מאוד שהספר הזה יעזור לכם להפסיק.

סיגריות אינן גזירת גורל, הן בחירה. בידיכם הכוח לשנות אותה.

בהצלחה!

באהבה אברהמסון

איתך בדרך לחיים בריאים

הכי קל לא להתחיל בכלל



בחסות מכון אברהםסון

כתיבה: עפרה שפר-ברוש
מאיירת: ענבל שריד בר שקד



פרק 1

שיעור מדעים

"מיכאלה!" קולה של רויטל המורה למדעים הפסיק את הדיון החשוב של מיכאלה ומאיה. תמיד לפני טיול בצופים הן מחלקות ביניהן את רשימת הממתקים והחטיפים לטיול. הן ניסו לעשות את זה בשקט, אבל... "כן, המורה." ענתה מיכאלה והשפילה מבט. "אולי את רוצה לענות על השאלה ששאלתי את הכיתה?" רויטל נעצה בה מבט, אבל למיכאלה לא היה מושג מה הייתה השאלה. "כך חשבתי..." אמרה רויטל באכזבה ופנתה לעידו שהצביע, "כן עידו. מה אתה חושב שהוא ההבדל המרכזי בין שתי התמונות המוצגות על הלוח?" "זה קל..." גיחך עידו ועשה למיכאלה פרצוף מעצבן, "התמונה הימנית היא של ריאות בריאות והתמונה השמאלית של ריאות חולות." "התחלה טובה," אמרה רויטל, "למה חשבת שאלו הן ריאות חולות?" "כי הן שחורות!" ענה עידו. "נכון מאוד." חייכה רויטל לעידו התלמיד המועדף עליה, "בגוף האדם יש שתי ריאות המכילות נאדיות שהן מעין שקיות קטנטנות שהתפקיד שלהן הוא לספוג את החמצן מהאוויר שאנו שואפים ולהעביר אותו אל תאי הדם האדומים..." "אוי... איזה שעמום!" לחשה מאיה למיכאלה.

אבל מיכאלה דווקא ניסתה להקשיב. הנושא עניין אותה, בייחוד כשרויטל הסבירה שהריאות השחורות שייכות לאדם מבוגר שעישן כל חייו והנאדיות בריאות שלו נסתמו מן החומרים הרעילים שבסיגריות עד כדי כך, שכבר

לא יכלו להעביר את החמצן לדם שלו והוא נזקק להנשמה. לפתע נשמע הצלצול, באמצע ההסבר של רויטל.

"יאללה, בואי למגרש!" מאיה צהלה ויצאה במהירות מן הכיתה.

מיכאלה יצאה לאט, במוחה התרוצצו מחשבות רבות. היא הייתה מבוהלת.

"נו, מיכאלה, מה יש לך?!" מאיה דחקה בה.

"לא שמעת מה רויטל אמרה בשיעור?"

"בקושי..." מאיה צחקה, "אבל מה זה קשור אלינו?"

מיכאלה לא ענתה, אבל מאיה שמה לב שהיא קצת רועדת ושהעיניים

שלה אדומות. "מה יש לך?" שאלה, "את בוכה? מה קרה, מיכאלה?"

מיכאלה נכנסה בחזרה לכיתה והתיישבה במקומה. מאיה המודאגת נכנסה

בעקבותיה והתיישבה לידה.

"זה..." מיכאלה גמגמה, "זה סבא שלי, אבא של אימא שלי... הוא מעשן

כל הזמן ו... ומה יהיה אם גם הריאות שלו יהיו שחורות, הנאדיות שלו יהיו

סתומות והוא לא יוכל לנשום?"

לשם שינוי מאיה שתקה. היא רצתה לעזור למיכאלה. היא לא יכלה

לסבול שמיכאלה עצובה ושותקת. הטיוול של הצופים מתקרב, הן צריכות

לארגן ולקנות ולשיר ו... פתאום צץ לה רעיון.

"בואי נגרום לו להפסיק!" קראה בהתלהבות.

"מה?!" מיכאלה לא הבינה.

"לסבא שלך! ניקח אותו כפרויקט! בואי נגרום לו להפסיק לעשן כדי

שלא יגיע למצב המפחיד הזה!"

"האמת שפעם כבר דיברתי איתו על זה..." אמרה מיכאלה במבט מושפל,

"והוא הסביר לי שפעם חשבו שסיגריות זה בריא והרבה מאוד אנשים

עישנו. היו אז פרסומות בעיתונים ובטלוויזיה שציטטו רופאים שממליצים

לעשן, וגם כוכבי הקולנוע הכי גדולים עישנו בסרטים שראו בהם איך

גברים חסונים עם נשים יפות מעשנים ונהנים ביאכטות מפוארות, במסיבות



נוצצות, רוכבים על סוסים... בסוף הוא אמר לי שרק בשנים האחרונות הבין שהכול שקר, שזו תעמולה, פרסומת שכל מטרתה הייתה לגרום לאנשים להתחיל לעשן ושעכשיו זה כבר מאוחר מדי..."

"מה פתאום מאוחר מדי?!" מאיה עדיין הראתה התלהבות, "דווקא עכשיו, כשהוא מבין שעבדו עליו, אנחנו יכולות לשכנע אותו להפסיק!"

"את רצינית?" מיכאלה היססה, "אנחנו רק ילדות, מאיה..."

מאיה קפצה מן הכיסא, "אנחנו דור העתיד, לא?! מי אמר שילדים לא יכולים לשנות את העולם?"

מיכאלה השתכנעה. היא אהבה את הרעיון. הן רצו מהר לספרייה, לפני שתיגמר ההפסקה, וביקשו מסיגל הספרנית את כל הספרים שהיא יכולה לתת להן על גוף האדם ועל מערכת הנשימה.

"איזה שקדניות אתן!" התפעלה סיגל.

"אנחנו חייבות ללמוד את זה כי אנחנו רוצות לגרום לסבא של מיכאלה להפסיק לעשן!" אמרה מאיה ברוב חשיבות.

"זה פשוט נהדר!" התלהבה סיגל, "איזה רעיון מדליק! אני איתכן, בנות. הכי טוב זה אף פעם לא להתחיל לעשן – ככה לא צריך להתאמץ להפסיק! בשביל מטרה חשובה כזאת אפילו אפתח לכן את הספרייה אחרי הלימודים. תכתבו לכן בבקשה את מספר הטלפון שלי ותתקשרו אליי בכל בעיה או בקשה, בסדר?"

"תודה!" הודתה לה מיכאלה.

"יופי. עכשיו רוצו בחזרה לכיתה כי נגמרה לכן ההפסקה ותחזרו בסוף היום. עד אז אוציא לכן כמה ספרים שאני חושבת שיעזרו לכן."

"תודה רבה," חייכה מיכאלה במבוכה, "האמת היא שעכשיו יש לנו שיעור חופשי. אנחנו יכולות לשבת כאן עד סוף השיעור?"



"בטח, בואו, בואו." סיגל הובילה אותן לשולחן גדול ומואר, "שבו כמה שצטרכו."

מיכאלה ומאיה התיישבו. מיכאלה פתחה ספר ומאיה התחילה לקרוא כתבה במגזין 'המדען הצעיר'. הן שקעו בקריאה בשקט ששרר בספרייה, עד שפתאום אמרה מאיה, "תראי, מיכאלה, יש כאן תמונה דומה למה שרויטל הראתה לנו!" מיכאלה התקרבה והביטה בתמונה שנראו בה ריאות חולות. מאיה הקריאה את הכיתוב, "אצל אנשים מעשנים מצטברים חומרים רעילים בחלל הריאות אשר נראים בצילומי רנטגן ככתמים שחורים. חומרים רעילים אלה פוגעים ביכולת של הריאות לספק חמצן לכלי הדם." "אוי זה מפחיד..." מלמלה מיכאלה.

"משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו..." לפתע נשמע הצלצול לסיום השיעור, וסיגל התקרבה אליהן.

"אם אתן צריכות ללכת, אתן יכולות לקחת איתכן את הספרים והמגזינים, זה בסדר, רק תדאגו להחזיר."

"מעולה!" השיבה מאיה והן אספו את החומרים ולקחו אותם איתן.

למוחרת בבוקר פטפטו מאיה ומיכאלה כל הדרך לבית הספר. הן הגיעו בדיוק כשרויטל נכנסה לכיתה והתיישבו במקומן.

"כמעט שאיחרתן," העירה רויטל ומייד הורתה לכל התלמידים לפתוח את חוברת המדעים בעמוד 23. "היום נלמד על מסלול הדם בגוף האדם," אמרה. את מאיה זה די שעמם. היא פתחה מתחת לשולחן, על ברכיה, את הגיליון של 'המדען הצעיר', ושוטטה בעיניה על פני התמונות. "מיכאלה," לחשה לפתע, "תראי את זה... יש בקנה הנשימה מערכת סינון רעלים, אבל גם אותה העישון הורס..." "מה?!" מיכאלה התכופפה כדי לראות את התמונה.



"מיכאלה ומאיה!" רויטל הרימה את קולה, "תסגרו מייד את מה שיש לכן שם ותישארו לדבר איתי אחרי השיעור!" מאיה סגרה בחוסר רצון את הגליון וטמנה אותו בילקוטה.

"על מה כל כך בוער לכן לדבר במהלך השיעור?" שאלה רויטל בטון נוזף לאחר שכל הילדים יצאו להפסקה, ורק מיכאלה ומאיה נשארו בכיתה כפי שהתבקשו. "אנחנו... אה..." מיכאלה הייתה נבוכה. לא היה לה נעים לספר לרויטל שסבא שלה מעשן. "אנחנו עושות עבודת חקר על עישון," מאיה הזדרזה להציל את המצב, "אחרי שהראית בשיעור הקודם את הנזק לריאות, החלטנו לעזור למישהו שאנחנו מכירות להפסיק לעשן." "באמת?" רויטל הביעה ספק. "באמת." הודתה מיכאלה בשקט, "סבא שלי מעשן המון, ואני לא רוצה שהוא ימות. מאיה ואני לומדות את הנושא כדי שנוכל לשכנע אותו להפסיק." רויטל הביטה בבנות. האם זה רק תירוץ לפטופוטים האין-סופיים שלהן או שהן אכן דוברות אמת? "הנה, תראי," אמרה מאיה ושלפה מן התיק את מגזין 'המדען הצעיר'. היינו בספרייה וסיגל נתנה לנו חומרים כדי שיהיו לנו טיעונים משכנעים כשנבוא לדבר איתו.

רויטל הושיטה את ידה וקראה את הכתבה שמאיה הצביעה עליה, "תשמעו בנות, אני באמת... אני באמת מצטערת. זה מעשה ראוי מאין כמותו! תודה ששיתפתן אותי. אני אשמח לעזור לכן אם תצטרכו, אבל בבקשה - לא בשיעור, בסדר? עוד שבועיים יהיה מבחן במדעים ואני רוצה שתקשיבו בכיתה. סגרנו?" "סגרנו!" השיבו מיכאלה ומאיה בבת אחת.

פרק 2

הזולה

הימים עברו ומיכאלה ומאיה הקדישו כמעט את כל הזמן הפנוי שלהן כדי לקרוא את המידע שאספו מן הספרייה ולהכין טיעונים משכנעים. הן למדו על מערכת הנשימה בגוף האדם, על ההיסטוריה של הסיגריות, על החומרים הרעילים והמסרטנים שיש בהן, על הניקוטין שיש בסיגריות שהוא חומר ממכר שגורם לאנשים לרצות עוד ועוד ממנו ולהאמין לכל מה שנאמר שהוא עושה, אפילו שזה לא נכון. מיכאלה מצאה בספר משפט שמצא חן בעיניה – "התמכרות" היא מלשון מוכר, כשהגוף מכיר – הוא מתמכר. הן למדו הרבה על השיווק של הסיגריות וגם על הפרסומות הסמויות בסרטים ובסדרות שמטרתן לשכנע את הצופים שזה כיף לעשן. הן קראו נתונים מספריים, כמו כמה אנשים מתים מעישון ברחבי העולם ובישראל וגם למדו שיש המון-המון סוגים של סיגריות ושל אמצעי עישון אחרים.

"איך זה הגיוני שיש כל כך הרבה אנשים שמעשנים בעולם אם זה רק מבזבז להם את הכסף ואין בזה שום דבר טוב?!" מאיה שאלה לבסוף.

"אני לא יודעת," הודתה מיכאלה, "אבל הבנתי מסבא שלי שכבר הרבה זמן הוא רוצה להפסיק, אבל מפחד שלא יצליח... שיהיה לו קשה. איזה באסה שהוא התחיל בכלל! הכי פשוט זה פשוט לא להתחיל. לא לגעת בכלל בסיגרית אף פעם!"

מאיה קמה ממקומה, "לגמרי! אבל יאללה, בואי. שלא נאחר."

מיכאלה הצטרפה למאיה, אבל בדלת עצרה את חברתה, "מאיה, איך נסביר לסבא שלי את כל מה שקראנו ולמדנו? למה שהוא יקשיב לשתי ילדות? גם אם אני הנכדה שלו... זה לא אומר שהוא יקשיב לנו." "הממ... שאלה טובה", השיבה מאיה, "נחשוב על זה, טוב?" הוסיפה וכבר דהרה במורד המדרגות.

הן יצאו לפעולה בצופים ובמשך כשעתיים התעסקו בדברים אחרים. בדרך חזרה הביתה קרה משהו בלתי צפוי.

הפעולה הסתיימה בחושך והיה להן כל כך קר, שהחליטו לעשות קיצור דרך הביתה, ללכת דרך החורשה הקטנה שמאחורי השבט. הן רצו שם בשביל הצר והחשוך, ולפתע נתקלו בחבורה של ילדים מן החטיבה. הן הכירו את הפנים שלהם: חלקם איתן בשבט של הצופים וחלקם היו איתן בבית הספר עד לפני שנה או שנתיים.

החבורה מנתה שבעה ילדים, ומיכאלה שמה לב שלפחות שלושה מהם עישנו סיגריה, היא זהרה בחושך וריח העשן מילא את סביבתם. היא משכה בידה של מאיה ולחשה לה, "בואי נלך!" אבל מאיה לחשה חזרה, "מה פתאום? ! זה יהיה חלק מהמחקר שלנו!" ומשכה אותה כדי שתעמוד לצידה. "מה אתן רוצות?" שאל אחד הילדים, ג'נג'י שהחזיק סקייטבורד בידו.

"אממ..." מאיה אזרה אומץ, "אנחנו עושות עבודת חקר על עישון, אז רצינו לשאול אתכם כמה שאלות."

"קדימה," אמר אחד הנערים והתקדם לעברן. מיכאלה הופתעה לראות שזה יוגב, אח של ליהיא מהכיתה שלהן.

"אה... למה..." מיכאלה הסתבכה מעט בניסוח השאלה, "למה בעצם אתם מעשנים?"

"חחחחח... כמה מן הנערים גיחכו.

"כי זה קול," אמר יוגב.





"קול?! "שאלה מאיה, "כאילו נראה טוב? ולא אכפת לך שזה רעל ושזה ממש מסריח?" נופפה בידה מול פניה כדי להרחיק ממנה את העשן, "חבל שבכלל התחלת עם זה!"

"זה נראה טוב, אבל את צודקת שזה מסריח," אמר הג'ינג'י בעל הסקייטבורד, "אולי באמת תעבור לסקייטבורד, יוגב, זה נראה טוב, רק בלי הריח המסריח."

כל החברים צחקו, אבל אחד מהם, נער שמאיה ומיכאלה אינן מכירות, אמר, "אני אסביר לכן, בנות, זה ממש פשוט: ילדים אוהבים לעשות מה שאסור. מה שאומרים שהוא רק של מבוגרים. זה יעני מרד, מבינות?" "טוב, נו... מה אתן עושות מזה עניין... זה סתם בקטע מגניב. רוצות לנסות?" יוגב הושיט לעברן את הסיגריה.

"איכס!" אמרה מיכאלה, "בעיניי זה ממש לא מגניב! וגם אם זה היה מגניב... נניח שאנסה - הגוף שלי ייחשף לניקוטין ואז אתמכר, וזה יסריח ויסתום לי את הריאות ואני לא אוכל לנשום, וגם אם ארצה להפסיק לעשן יהיה לי קשה להפסיק... אין מצב! הכי פשוט זה מההתחלה לא לגעת בסיגריה. תעיף אותה ממני!"

"שלא תנסה אפילו לקרב את הגועל הזה אליי," איימה מאיה כשהושיט את הסיגריה לעברה, "יאללה מיכאלה, בואי. אנחנו הולכות." את המשך הדרך הן רצו דרך השביל בחורשה, עד שהגיעו אל הרחוב שבו הן גרות.

"זה היה יופי של מחקר שהראה איך סתם מתחילים לעשן ונתקעים עם זה לכל החיים," צחקה מיכאלה, "אבל בעצם אין להם שום סיבה טובה לעשן." "וגם הסיבה שהם נתנו בכלל לא נכונה. זה ממש לא מגניב והכי לא קול..." אמרה מאיה, "אני כבר ממש עייפה, מחר בבית הספר נחשוב איך לספר לסבא שלך על כל מה שלמדנו, סבבה?" "קבענו." אמרה מיכאלה והמשיכה לביתה שבקצה הרחוב.



חשבת' שאני לא אהיה
את סטא של' לטאחם צרה ביום
ש' טאח אלק' לה טאח ממשות אליו
ושהנה צמן לטאח כאלו אלו. (הטאח)
לשמה! טאח ב'ש' טאח קצ'ר'ים
אל ממש' ורש' אם טאח יכולה
ק' ש'ן אל'י, וככה יצא ש'ן א'ר'ה"
טאח ב'אח'ה צרה
טאח, בס'ר טאח א'ר'ה
ל'אח'ה

ל'אח'ה



פרק 3

סבא של מיכאלה

"חשבתי על זה." אמרה מיכאלה למאיה מייד כשנפגשו בכניסה לבית הספר בבוקר.

"חשבת על מה?" מאיה לקחה את השלוק האחרון מבקבוק המיץ שלה, והשליכה אותו אל פח המחזור.

"על איך להעביר את כל מה שלמדנו לסבא שלי, שכחת?!" מיכאלה משכה בזרועה, "בואי, אנחנו מאחרות."

שיעור עברית בדיוק התחיל, אבל מיכאלה הרגישה שהיא חייבת לספר למאיה על התוכנית שלה, אז היא פשוט כתבה אותה במחברת עברית:

חשבתי שאגיד לאימא שלי להזמין את סבא שלי לארוחת ערב ביום שישי. אני אגיד לה שאני מתגעגעת אליו ושהרבה זמן לא ראינו אותו. היא בטוח תשמח. ואז בשישי אחר הצהריים את תתקשרי ותשאלי אם את יכולה לישון אצלי, וככה יצא שגם את תהיי איתנו בארוחת ערב, ואז נספר לו את כל מה שלמדנו.

מיכאלה קירבה את המחברת אל הצד של מאיה וסימנה לה לקרוא. מאיה קראה, הוציאה עיפרון אדום מן הקלמר וכתבה בתחתית הדף:

"מתאים ☺☺☺"



אחר הצוהריים מיכאלה כבר הייתה בבית כשאימא שלה חזרה מהעבודה.
"אימוש!" רצה אליה וחיבקה אותה.

"מיכאלוש!" אימא חיבקה אותה חזרה וצחקה, "מה קרה לך היום?
התגעגעת?" "כן!" הכריזה מיכאלה, "אני גם מתגעגעת לסבא... המון זמן
הוא לא בא אלינו, אולי תזמיני אותו לארוחת ערב ביום שישי?"

אימא של מיכאלה בדיוק התיישבה על הספה ושלחה יד כדי לחלוץ את
הנעליים. לפתע עצרה והביטה במיכאלה בחשד, "את בטוחה? מה קרה
פתאום?! לא חשבתי שאת כל כך קשורה אליו..."

"אני לא... פשוט..." מיכאלה חיפשה את המילים, "פשוט מלא זמן לא
ראינו אותו ואני אוהבת שיש לנו אורחים בשישי!"

"את יודעת מה?" התרצתה אימא, "זה רעיון טוב. אני אדבר איתו. יום
רביעי היום, אני מקווה שהוא לא קבע לעצמו כבר תוכניות לשישי בערב."

מיכאלה הלכה לחדר שלה מרוצה עד הגג. היא התיישבה ליד השולחן,
לקחה דף ועט וכתבה לעצמה בנקודות את כל הנזקים שגורם העישון. היא
ניסתה להיזכר בכל הפרטים והעובדות שהיא ומאיה קראו ודיברו עליהן,
ופתאום נזכרה שהיא ראתה שעל קופסאות הסיגריות עצמן יש המון אזהרות
מפחידות.

סבא שלה בטוח גם קורא כתבות בעיתונים של מבוגרים שאומרות עד
כמה סיגריות מזיקות... הוא יודע שזה מסריח, שזה מזיק לריאות, לא
מעביר חמצן לדם, הוא יודע שזה הורס את היכולת של איברי הנשימה
לסנן גופים זרים, הוא יודע שזה הכי לא קול בעולם ויכול לגרום לעוד מלא
מחלות בכל מיני איברים אחרים, כמו הפה, החניכיים, הוושט והאף, שזה
עושה כתמים ושיניים צהובות ומבזבז מלא כסף - אז ממש אין טעם לספר
לו את כל זה. הוא בטוח יודע, הרי הוא תמיד מתנשף במדרגות וגם השיניים
שלו צהובות....



אוף. מה היא תעשה? מה היא ומאיה יעשו?!

ביום שישי, כמה דקות אחרי שמכאלה חזרה מן הצופים סבא דפק על הדלת ומיכאלה רצה כדי לפתוח אותה ראשונה.
"סבא!" קפצה עליו בחיבוק.

"שלום, מיכאלה!" סבא חיבק אותה חזרה בחום על אף שהידיים שלו היו עמוסות בבקבוק יין ובעוגת השמרים שמכאלה ממש אוהבת.
"אני הולכת להתקלח..." נחלצה מן החיבוק ורצה למקלחת. הריח שנדף מן הבגדים והפה שלו היה כל כך מסריח, עד שהרגישה שדבק בה.
כשיצאה מן המקלחת הבינה שמאיה הייתה אפילו יותר מתוחכמת ממה שהיא תכננה... אימא שלה קראה לה למטבח ואמרה, "מיכאלוש, אבא של מאיה התקשר. הם יוצאים הערב והוא שאל אם זה בסדר שמאיה תישן אצלנו."

"ישששש!!!!" מיכאלה קפצה, "מסיבת פיג'מות!"
"חשבתי שתשמחי..." אימה חייכה.

כעבור כמה דקות הגיעה מאיה, והן הלכו להסתודר בחדר עד שאימא של מיכאלה קראה להן לבוא לשולחן.

בין המרק למנה העיקרית בעטה מאיה במיכאלה מתחת לשולחן.
"לא עכשיו!" לחשה מיכאלה, "נחכה לקינוח ואז."

מייד כשאימא של מיכאלה הגישה לשולחן את עוגת השמרים שסבא הביא, התחילה מאיה לומר, "סבא של מיכאלה, מיכאלה ואני צריכות להגיד לך משהו. למדנו בשיעור מדעים על ריאות שחורות ועל ריאות בריאות ועל זה שאפשר למות מסיגריות ועל עוד מלא דברים רעים ולא נעימים שקשורים בעישון סיגריות, שאתה בטח יודע..."



סבא של מיכאלה הופתע מאוד, אבל הנהנן לעבר מאיה, "נכון. אני יודע." אימא של מיכאלה הליטה את פניה בידיה, הנידה לשלילה בראשה מחשש שמה שיגידו לסבא יעליב אותו.

"אבל יש משהו שלמדנו שחשבנו שכן חשוב להגיד לך," אמרה מיכאלה ולכסנה מבט מרגיע לעבר אימה, "למדנו שהכי פשוט להפסיק לעשן זה פשוט לא להתחיל!" חייכה, "אז נכון שלך זה כבר מאוחר מדי, אבל קראנו שיש המון אנשים כמוך שמעשנים המון שנים אבל הצליחו להפסיק לעשן!" "כן, זה אפשרי!" קראה מאיה בהתלהבות, "זה רק יעשה אותך יותר רגוע ובריא וכלום לא יקרה לך!"

סבא של מיכאלה התחיל לחייך. האמת היא שהבנות ממש הרשימו אותו! "אם תרצה, נוכל לעשות לך רשימה ענקית של כל הדברים הטובים שקורים למי שמפסיק לעשן," הבטיחה לו מיכאלה, "כבר אחרי כמה ימים תנשום ותרגיש טוב יותר!"

סבא של מיכאלה הביט בהן בהערצה והבטיח שיחשוב על זה. "תחשוב על זה ברצינות?" שאלה אימא של מיכאלה. "בטח!" השיב ונפרד מהן בברכת לילה טוב.

פרק 4

שבת בבוקר, יום יפה

בבוקר שבת התעוררו מאיה ומיכאלה מוקדם.

"את יודעת על מה חשבת?" אמרה מאיה מנומנמת.

"על מה?" מיכאלה שפשפה את עיניה.

"חשבת שנוכל להכין שקפים כאלה צבעוניים ויפים עם כל הדברים היפים שקורים למי שמפסיק לעשן, ולשלוח לסבא שלך כל יום תמונה כזאת יפה בווטסאפ. מה את אומרת?"

מיכאלה שתקה וחשבה וחשבה והמשיכה לשתוק, עד שמאיה כבר התפוצצה, "נו, מיכאלה, מה את אומרת?!"

"סתם... עברתי עלייך, התפוצצה מיכאלה מצחוק, "אני אומרת שזה רעיון מעולה!"

בלי לצחצח שיניים, בלי לשטוף פנים ובלי לשתות מים, תה או שוקו, מיכאלה ומאיה קמו מיד, התיישבו ליד השולחן של מיכאלה ופתחו את המחשב.

"את זוכרת שהכנו פעם מצגת לשיעור כישורי חיים?" שאלה מיכאלה, "אז במצגת הזאת אפשר להכין שקפים וכל פעם להוריד שקף אחר. אימא שלי לימדה אותי איך, אני אראה לך!"

הן פתחו את תוכנת המצגות ובחרו צבע רקע אחר לכל שקף. בשקף הראשון על רקע צהוב הן כתבו משהו שמאיה קראה ב'מדען הצעיר':

היי סבא, בוקר טוב ושבוע טוב, אתה יודע מה קורה כשמפסיקים לעשן? כבר בשעות הראשונות קצב הלב ולחץ הדם יורדים!

בשקף השני על רקע ירוק הן כתבו ציטוט מן הספר שסיגל נתנה להן: היי סבא, בוקר יום שני טוב, אתה יודע שברגע שתפסיק לעשן, כבר בתוך 12 שעות, יהיה לך יותר חמצן בדם?

בשקף השלישי על רקע סגול הן כתבו משהו מעומק ליבן: היי סבא, יום שלישי פעמיים כי טוב, ברגע שתפסיק לעשן לא יהיה לך את הריח המסריח של הסיגריות, וגם יחזרו לך חושי הטעם והריח שאיבדת בגלל הסיגריות!

בשקף הרביעי על רקע בז' הן כתבו משהו שהן קראו בכתבה על גמילה מעישון:

היי סבא, בוקר יום רביעי טוב, רק שתדע שאם תחליט להיגמל מעישון, אז סימני הגמילה (עצבנות, חוסר שקט וכו') נעלמים כבר אחרי שבועיים!

בשקף החמישי על רקע שחור הן כתבו בלבן את מה שלמדו בשיעור מדעים: היי סבא, עוד מעט שבת שלום, ריאות חולות אינן מעבירות חמצן אל הדם - ככה שאם תפסיק לעשן הריאות שלך יתחילו להעביר חמצן ואפילו יפחת הסיכון שלך לחטוף התקף לב!

בשקף השישי על רקע ורוד הן כתבו עוד כמה פרטים שלמדו ונראו להן חשובים מאוד:



בבקשה
תפסיק לעשן!

היי סבא, שבת שלום, אם תפסיק לעשן תהיה לך זרימת דם טובה יותר
לאזור הפנים, ככה שהעור שלך יקבל חמצן וייראה צעיר ובריא יותר וגם
השיעולים שלך ייפסקו!

בשקף השביעי והאחרון הן שמו תמונה של לונה פארק גדול וצבעוני:
היי סבא, שבת מנוחה, אם לא תעשן כמה חודשים תחסוך מספיק כסף
כדי לקחת אותי לדיסנילנד לבת מצווה
אז...

ב ב ק ש ה ת פ ס י ק ל ע ש נ !

פתאום נשמעה דפיקה בדלת.
"מה אתן עושות, בנות?" נכנסה לחדר אימה של מיכאלה, "לא הגעתן
לאמבטיה ולא למטבח..."
"היינו עסוקות, אימא, השיבה מיכאלה ברוב חשיבות.
"עסוקות-עסוקות או עסוקות שמתחשק להן פנקייקים חמים שמחכים
להן עכשיו במטבח?"
"פנקייק!!" מיכאלה ומאיה קפצו יחד ורצו לצחצח שיניים ולשטוף פנים
לפני שהלכו לטרוף את ערמת הפנקייקים שאימא של מיכאלה הכינה להן.

פרק 5

כל אחד והחוג שלו

בכל בוקר, לפני שהלכה לבית הספר, שלחה מיכאלה בווטסאפ לסבא שקף צבעוני אחד שהיא הורידה מן המחשב. בכל בוקר הגיעה לבית הספר ושלושה זוגות עיניים הביטו בה בציפייה: של מאיה, של רויטל ושל סיגל. אבל סבא אף פעם לא הגיב להודעותיה.

לאימה לא סיפרה מיכאלה דבר. היא רצתה שזה יהיה הפרויקט שלה ושל מאיה, ושאם סבא יכעס בגללו אז יכעס עליה ולא על אימא שלה, שהיא במקרה גם הבת שלו.

עברו קצת יותר משבועיים. מיכאלה כבר לא ציפתה לתגובה מסבא, מאיה לא ציפתה לתגובה ממיכאלה, רויטל כבר עברה ללמד נושא חדש בשיעור מדעים (מערכת השמש - כמה מיכאלה חיכתה ללמוד את זה!) וסיגל כבר עזרה לילדים אחרים למצוא חומרים אחרים לפרויקטים אחרים.

יום אחד, כשמיכאלה הייתה בדרכה לחוג התעמלות, היא נתקלה בסבא באמצע הרחוב.

היא הייתה מרוכזת בטלפון שלה, לא הסתכלה על הדרך ולפתע שמעה, "מיכאלה!" סבא חייב אותה בחום, "איזה כיף לראות אותך!"
"מה אתה עושה כאן, בשכונה שלנו?" שאלה בחשדנות.



"את לא תאמיני אם אני אספר לך..." התכופף על הברכיים כדי להסתכל עליה מקרוב, "פה, בבניין ליד, יש סניף של אברהמסון."
"מה?!" מיכאלה הייתה המומה.

"כן, כן. בזכותך אני מאמין שזה אפשרי, שגם אני יכול, שזה כדאי... החלטתי לנסות להיגמל מעישון. את צדקת בכל מה שכתבת לי."
"וואו, סבא, אני..." מיכאלה לא מצאה את המילים שיביעו את מה שהיא מרגישה.

"אל תגידי כלום. אני עוד לא באמת מצליח. הלוואי שלא הייתי מתחיל עם זה בכלל."

"באיזה גיל התחלת לעשן?" מיכאלה הייתה סקרנית.
"האמת?" סבא שלה היסס מעט, "כשהייתי קצת יותר גדול ממך. בסוף כיתה ו'."

"מההה?!" מיכאלה פערה עיניים, "אבל למה?!"
"האמת שאין לי תשובה טובה. לא יודע. חשבתי שזה מגניב. אבל מהר מאוד זה כבר לא היה מגניב ואז כבר לא הצלחתי להפסיק. החומרים שיש בסיגריות מאוד-מאוד ממכרים."

"אז טוב שאתה מנסה," מיכאלה חיבקה אותו. עכשיו כבר לא הסריח כל כך מסיגריות. "אני חייבת לרוץ לחוג, ביי!"

איזה מזל שגם מאיה בחוג ההתעמלות! מיכאלה נכנסה לאולם ומייד חיפשה את מאיה, "את לא מאמינה מה יש לי לספר לך!"
"מיכאלה ומאיה, למה תמיד צריך לחכות לכן?" גערה בהן המדריכה.
"טוב, אחר כך," אמרה מיכאלה בהכנעה והן נעמדו בטור המסודר לפני מזרן הגלגלונים.

מיכאלה ומאיה קפצו, רצו, ניתרו, התגלגלו, ובסוף השיעור התיישבו בחדר ההלבשה.

"נו, אני סקרנית!" דחקה מאיה במיכאלה.

מיכאלה סיפרה למאיה על הפגישה המקרית עם סבא שלה בחוץ, על זה שהוא רוצה להיגמל ואפילו הולך לטיפול גמילה, על כמה שקשה לו ואיך הוא מצטער שהוא בכלל התחיל לעשן...

"יש לי רעיון!" מאיה קטעה את מיכאלה.

"די, מאיה, נראה לי שסיימנו... מעכשיו זה רק מה שסבא שלי יעשה או לא יעשה. אנחנו לא יכולות לעזור לו," אמרה מיכאלה בצער.

"ומה אם..." העיניים של מאיה נצצו, "מה אם נכין לו בדיוק את אותם שקפים שהכנו, אבל עם כל מיני משפטים מעורדים כאלה, שיעזרו לו בגמילה שלו מהדבר הזה?"

"וואו, מאיה, זה..."

"זה מה?"

"זה גאוני!" מיכאלה צחקה וחיבקה אותה, "נראה לי שהוא ממש ישמח." "יאללה, מתי מתחילות?" נעמדה מאיה על רגליה, "אולי נלך אלייך עכשיו ונכין את זה?" וכך היה.

מיכאלה ומאיה ישבו כל הערב והכינו לסבא שקפים באותם הצבעים ועליהם כל מיני משפטים מעורדים ותמונות חמודות:

מי שרוצה - מצליח!

אם אתה מתחרט על זה שהתחלת - זה הזמן להפסיק!

יהיה יותר כיף איתך בלי הסירחון של הסיגריות!

אם לא תבזבז כסף על סיגריות תוכל לעשות אתי מלא דברים בקיץ!

ידיה יותר כיף איתך-
בלי הסיוחון של
הסיגריות! אה

אם לא תבזבז
כסף על סגריות
תוכל לעשות
איתן מלא
דברים בקיץ!
☀️

מי שרוצה
לצלח!!

אם אתה מתחוס
על זה שהתחלת-
זה הזמן להפסיק!
ט

click
click
click



ועוד כל מיני משפטים מצחיקים שהן מצאו באינטרנט.
אחרי שמאיה הלכה הביתה סיפרה מיכאלה לאימה את כל מה שהיה עם
סבא מאז אותו ערב שישי. היא סיפרה לה על השקפים שהכינה עם מאיה,
על כך ששלחו לו שקף אחד ביום, על זה שהוא אף פעם לא הגיב ועל זה
שפגשה אותו מוקדם יותר בדרך לטיפול גמילה.
"אני כל כך גאה בך, ילדה שלי!" חיבקה אותה אימא, "את מכירה את
המשפט 'כל המציל נפש אחת כאילו הציל עולם ומלואו'?"

פרק 6

לעולם לא לגעת

ליל הסדר התקרב. מאיה ומיכאלה כבר הגישו את מודל מערכת השמש שלהן, ובשיעור מדעים רויטל לימדה אותם על מערכות אקולוגיות שונות בכדור הארץ.

יום אחד אימא של מיכאלה הודיעה לה שליל הסדר השנה ייערך אצלם. "ענת, מוטי והילדים יבואו, שרה השכנה הקשישה שאין לה משפחה, וכמובן שגם דוד גיא וסבא יבואו."

"סבא יבוא?" מיכאלה הרימה מבט.

"בטח!"

"יופי!" מיכאלה הייתה סקרנית... האם הוא הצליח להיגמל מעישון? האם הטיפול שלו הצליח? הוא אומנם פעם לא ענה למה ששלחה לו בווטסאפ, אבל היא קיוותה שזה ממשיך להשפיע עליו.

בבוקר של ליל הסדר עבדו מיכאלה ואימה קשה מאוד: הן בישלו מרק וקניידלך, ארגנו את צלחת פסח, הכינו עוגת מצות, חרוסת, מנה עיקרית וסלט, פרסו על השולחן הגדול מפה לבנה ועליו ערכו כלים חגיגיים.

בשעה שבע בערב מיכאלה כבר הייתה רחוצה וחגיגית ואז נשמעה דפיקה בדלת. היא רצה לפתוח אותה ו... דוד גיא וסבא עמדו שם. סבא הריח ממש טוב והחזיק ביד זר פרחים ובקבוק יין.

"מצטער מיכאלה," הוא עשה פרצוף עצוב, "אין עוגות שמרים בפסח."
 "בואו, בואו, תיכנסו," הזדרזה אימא של מיכאלה לקבל את פניהם.
 מהר מאוד הגיעו כל האורחים האחרים. הערב היה ארוך ורועש וטעים
 וחגיגי. מיכאלה ממש-ממש נהנתה!
 לפני שסבא ודוד גיא יצאו הביתה, הוא ניגש אל מיכאלה ואמר לה,
 "מיכאלה, אני חייב לך תודה ענקית. באמת סיימתי את הטיפול והצלחתי
 להיגמל. בינתיים. כבר אין לי ריח רע או שיניים צהובות או כל הדברים
 הנוראיים שכתבת לי..." הוא צחק.
 מיכאלה חיבקה אותו חזק. היה לו ריח של בושם נעים, "אז מה, סבא...
 אתה לוקח אותי לדיסנילנד בקיץ?"
 "מה שתרצי, נכדה שלי!" אמר ואימץ אותה קרוב-קרוב אל חיקו.

בחול המועד פסח היה על מאיה ומיכאלה להכין מצגת במדעים על מערכות
 אקולוגיות בכדור הארץ. מאיה, כמו תמיד, הציעה רעיון אחר, ומיכאלה,
 כמו תמיד, הסכימה.

"שלום ילדים," פתחה רויטל את שיעור המדעים הראשון אחרי חופשת
 פסח, "אני ממש סקרנית לראות את העבודות שלכם! מי רוצה להתחיל?"
 "אנחנו!" הצביעה מאיה בהתרגשות.

"בואו אל הלוח," אמרה רויטל ולקחה ממיכאלה את הדיסק און קי כדי
 לחברו למחשב שלה.

"טוב, אנחנו לא עשינו בדיוק מצגת על מערכות אקולוגיות..." אמרה
 מיכאלה בפני כל הכיתה, "עשינו עבודה על פרויקט מאוד מיוחד שמאיה
 ואני עבדנו עליו בחודשים האחרונים."

כל ילדי הכיתה הקשיבו מרותקים, ומאיה ומיכאלה הציגו להם עובדות
 מעניינות רבות על נזקי העישון, סיפרו להם על סבא של מיכאלה, הציגו



את השקפים ששלחו לו וסיפרו את כל מה שעשו כדי שייגמל מסיגריות.
בשקף האחרון שהציגו הייתה תמונה יפה של סבא עם מיכאלה מליל הסדר.
הילדים בכיתה מחאו להן כפיים בסוף המצגת.

"בחיים לא היה לי אומץ לעשות כזה דבר," אמר עומרי.
"איזה אלופות אתן!" צעקה שקד מקצה הכיתה וכל הבנות קראו, "נכון,
נכון!"

גם רויטל הייתה מלאת התפעלות, "בנות יקרות, אני חושבת שעשיתן
פה עבודה מדהימה! לקחתן יוזמה, בדקתן, חקרתן, השקעתן והשפעתן על
הסביבה... כל הכבוד לכן!" חיבקה אותן ופנתה אל הכיתה, "ועכשיו תורכם,
ילדים, מה הדבר הכי חשוב שלמדתם מהמצגת של מיכאלה ומאיה?"
עידו הצביע ראשון.

"כן, עידו?"
"למדתי ש... לעולם לא אגע בסיגריה. אף פעם. אם מתחילים אז כמעט
שאי אפשר להפסיק."
"נכון מאוד," החמיאה לו רויטל.

"גם אני לעולם לא אגע בסיגריה. גם ככה אני שונאת את הריח הזה שיש
לאבא שלי!" נועה התפרצה לדבריה.
"גם אני לעולם לא אגע! אפילו לא אחת!" התחילו להישמע קריאות בכל
הכיתה.

מאיה ומיכאלה הביטו זו על זו והחזיקו ידיים. גם הן, לעולם-לעולם-
לעולם לא ייגעו בסיגריה.
והן גם לעולם לא ייפרדו. הן צוות מנצח יחד.

הכי קל זה לא להתחיל בכלל

שיעור מדעים אחד שגרתי בכיתה ה' הבהיל כהוגן את מיכאלה. כשהמורה הסבירה על מערכת הנשימה והנזקים שנגרמים לה בגלל עישון סיגריות, הדבר היחיד שהיא הצליחה לחשוב עליו היה סבא שלה, שמעשן כל הזמן. מאיה, חברתה הטובה של מיכאלה, מציעה לה להיכנס לעובי הקורה והשתיים מתחילות לחקור ולבדוק את ההיסטוריה של העישון, את החומרים הממכרים שבסיגריות ואת הנזקים הנגרמים מעישון – כל זאת כדי לשכנע את סבא של מיכאלה להפסיק לעשן.

האם הן עמדו במשימה?

האם סבא של מיכאלה נטש את ההרגל המגונה הזה לתמיד?
ילדים מתנסים בסיגריות הראשונה שלהם סביב גיל 10-12. כן, כן. כל כך מוקדם.

ומיליוני ילדים בעולם ממשיכים לאחר מכן להתנסות ולעשן גם כשהם מבוגרים.

הספר **הכי קל לא להתחיל בכלל** של מכון אברהמסון מיועד לילדים ונוער, כדי 'לתפוס' את המעשנים רגע לפני הניסיון הראשון שלהם שעלול להוביל אותם לחיים קצרים מדי, מלאי עשן ומחלות שונות.

דרך מסע החקר והשכנוע של מיכאלה ומאיה, יוכלו ילדים להתוודע לנזקים החמורים הנגרמים מעישון סיגריות, ואף לקבל כלים לשכנע את הסביבה – ובעיקר את עצמם – להפסיק לעשן ושהכי קל לא להתחיל בכלל.

ואם אתם כבר מעשנים, אנא זכרו שבחינוך אין כמו דוגמה אישית.

ISBN 978-965-571-739-6



9 789655 717396