

נרגילות



רציונל

הנרגילה (hookah, pipe, hubble-bubble, shisha, goza) היא כלי עישון מסורתי המורכב מראש, גוף, צינורית עם פייה וצנצנת זכוכית לאחסון המים. תהליך שריפת הטבק מתחיל בראש הנרגילה בעזרת גחלי פחם בוערים שנמצאים סמוך לטבק. עשן הטבק עובר דרך הצינורית ונשאף לריאות, אחרי שעבר דרך המים שבגוף הנרגילה.

הנוהג של עישון נרגילה מקורו בהודו לפני מאות שנים, ומשם התפשט דרך אירן ומצרים לכל המזרח התיכון.

בשנים האחרונות הפך עישון נרגילות למגמה אופנתית לוחטת בתרבות הפנאי של צעירים ובני נוער.

הגורמים לשיעורים הגבוהים של השימוש הם: חוסר ידע של הצעירים והוריהם על נזקי עישון הנרגילה, זמינות גבוהה של מיכלי העישון ותערובות העישון בקיוסקים, ב"פיצוציות" ובאתרי אינטרנט רבים, המאפשרים רכישה on-line, תוך שימוש בשיטות שיווק אטרקטיביות. העישון בנרגילה מאופיין בהתייחסות סלחנית כלפיו מצד מחנכים ומבוגרים (הנובעת מהיעדר ידע על הסכנות הכרוכות בו) הנתפסת על-ידי בני הנוער כהרשאה להתנהגות מקובלת ומהנה.

המידע שהצטבר מחקרים על השפעת עישון הנרגילה על בריאות המעשן מצביע על סיכונים בריאותיים הדומים לאלה הנגרמים מעישון מוצרי טבק אחרים, ויש אף הרואים בעישון הנרגילות תופעת "שער" להתנהגויות סיכון בריאותיות. לטענתם, טבק הנרגילה טומן בחובו פוטנציאל מסוכן להתמכרות לניקוטין, לנזקי עישון נוספים ולצריכת סמים. יתרה מזו, הנרגילה מכילה פעמים רבות חשיש או מריחואנה כתחליף לניקוטין, ומשקה אלכוהול במקום מים.

מנתוני הסקרים והמחקרים צולה כי:

- עישון נרגילה נפוץ פי שלושה מעישון סיגריות.
- 40% מכלל התלמידים בכיתות ו' עד י' מעשנים נרגילה בתדירות כלשהי.
- 20% מהבנים ו-9% מהבנות מעשנים באופן קבוע, לפחות פעם בשבוע.
- 47% מבני הנוער סבורים כי עישון נרגילות אינו מזיק כמו עישון סיגריות.
- נמצאה שכיחות גבוהה פי שלושה של עישון טבק נרגילה לעומת סיגריות.
- בנות הן מעשנות כבדות יותר של נרגילה (וגם של סיגריות). ייתכן שהבנות מעשנות יותר מתוך רצון להשוות את תדמיתן לזו של הבנים.

אי-לכך, כל ההנחיות הקשורות לעישון ולחומרים פסיכו-אקטיביים נוספים תקפות גם ביחס לנרגילות.

אסור לעשן נרגילות בין כותלי בית-הספר ובפעולות היזומות על-ידי בית-הספר. אסור להקצות בבית-הספר פינות עישון, וחובה להפעיל תכנית לימודים בנושא (חוזר מנכ"ל תש"ס/ו(א), כ' באלול התשנ"ט, ו בספטמבר 1999).

המודל שצל-פיו בנויים השיעורים מאופיין:

- **בהעברת מסרים בגישה חיובית.**
- **בשילוב של חוויה רגשית וקוגניטיבית.**
- **במסרים קצרים וספציפיים המלווים בהסברים לוגיים משכנעים.**
- **בשיתוף בני הנוער בנקודות שונות במודל.**
- **בניסיון להתחבר לאחר ולהבין את תרבותו מנקודת מבט לא מבקרת ולא אנטגוניסטית.**
- **שיתוף ההורים.**

מטרות

1. להרחיב את בסיס הידע על נזקי עישון הנרגילה.
2. לנפץ את המיתוס שעישון נרגילות אינו גורם כל נזק, או לכל היותר לנזק קל.
3. לייחס חשיבות לאחריותו ולשליטתו של אדם על חייו, על גופו ועל בריאותו.
4. להבין כי תופעת העישון היא בחירה ולא גזירה - מודעות לערך הבחירה החופשית שבאמצעותו ניתן לשלוט בדפוסי חשיבה והתנהגות.
5. להבחין בפיתויים ולעמוד מולם, ללא ויתור על בחירה אוטונומית.
6. להבין כי העישון עונה על מגוון רחב של צרכים אנושיים שהם לגיטימיים, אך ניתן להשתמש באמצעים בריאים כדי להשיגם.
7. להכיר את סצנת העישון ומטרותיה, כפי שהיא נתפסת על-ידי בני הנוער.
8. להבין כי האופציה של הבחירה בסגנון החיים היא בידי הפרט וניתן לשנותה.
9. לחזק את "הקול" של ה"לא מעשנים".
10. לגבש מסרים שיכולים לסייע בתהליך המניעה.
11. להגביר את מודעות ההורים לתופעה ולנזקיה, ורתימתם כשותפים להפחתת התופעה.
12. לתת מענה לציבור המחנכים וההורים כיצד להתמודד עם מסרים המעודדים שימוש בנרגילה.

הערה:

בכל אחד מהשיעורים המוצעים נכללו כמה חלופות לבחירה העונות על מטרת השיעור.

המורה תבחר בחלופה המתאימה ביותר לקהל היעד שעמו הוא עובד.

יצירת שיח רלוונטי עם בני נוער על חיייהם היא הבסיס לחינוך בכלל ובנושאי מניעה בפרט, והיא עיקר תמציתו.

שיעור הפתיחה בנושא הוא בבחינת הזמנה למנחה למפגש היכרות עם בני הנוער ועם מצבים והתנסויות שונות בחייהם ובעולמם; להכיר מה הם חושבים, מרגישים וכיצד הם מתנהגים; עם אילו קשיים הם מתמודדים, וכיצד ניתן לסייע להם בהתמודדות זו.

במפגש זה יעשה בירור של עמדות, מיתוסים ומסרים מסולפים, הרווחים בקרב בני הנוער על עישון נרגילות.

מהלך:

חלופות אפשריות

ישנן כמה חלופות לבירור עמדות ביחס לעישון נרגילה: התייחסות להיגדים, רישום אסוציאציות, שימוש בקו ובצבע, קלפים טיפוליים, מטפורות ועוד.

להלן הצעות אחדות אפשריות:

חלופה א'

■ **אסוציאציות בשרשרת:** המנחה ירשום על גבי הלוח את המילה "נרגילה" ויקיף אותה בעיגול. המשתתפים יתבקשו להעלות אסוציאציות המתקשרות אצלם עם המילה, ולהמשיך את שרשרת האסוציאציות. **בקבוצות** - כל משתתף יראה את שרשרת האסוציאציות שלו.

■ **דיון:** מה המשותף לכולנו? מה הייחודי לכל אחד?

■ **במליאה:** מה אנו לומדים מההתנסות הזאת? מהם הצרכים הבסיסיים שהנרגילה יכולה לספק, והאם יש לה חלופות בריאות יותר?

חלופה ב'

■ **למה צעירים מעשנים נרגילה?** המורה תרשום על גבי כרטיסיות סיבות אפשריות לעישון נרגילה (כיף, הרגשה של יחד, רוצה להיות cool, כולם מעשנים, יותר בריא מסיגריה, הרגשה של שאנטי ועוד...) יש לאפשר לתלמידים להציע סיבות נוספות.

התלמידים יתבקשו להתחלק לקבוצות על-פי הכרטיסייה שבה בחרו. הקבוצות השונות יתבקשו להבהיר את בחירתן.

במליאה: נציג מכל קבוצה יציג את ההיגד הנבחר, וישתף ב"דבר הקבוצה".

■ **דיון** - ראה, חלופה א'.

חלופה ג'

■ **סקר עניין/סקר שימוש:** על רצפת החדר משרטטים ציר. מצדו האחד יכתב: "נרגילות

אינן מסקרנות/מושכות אותי", בצדו האחר של הציר: "הנרגילות מסקרנות אותי במידה רבה". כל אחד מהמשתתפים יקבל דבקית צבעונית ויצטרך למקם עצמו לאורך הציר. כדי שהמשתתפים יגלו פתיחות, יכול המנחה לצאת מחדר הפעילות לכמה דקות. ניתן למתוח ציר דומה שיבחן את סידת השימוש בנרגילה: "כלל לא משתמש", "משתמש לעיתים רחוקות בלבד", "שימוש מזדמן", "שימוש קבוע".

התלמידים יתבקשו להעריך איזה אחוז מבני הנוער מעשנים נרגילות. חשוב להעביר את המסר שרוב בני הנוער אינם מעשנים.

חלופה ד'

■ **הייד פארק:** הפעילות נועדה לאפשר לבני הנוער להביע את דעתם על תופעת עישון הנרגילות, תוך שמירה על כללי משחק כובלים שאותם יציג המנחה. וזאת, כדי לאפשר דיון פורה, יעיל והוגן. **נושא הדיון: נרגילה - למה כן? למה לא?**

חלופה ה'

■ **קבוצת מיקוד בנושא תופעת עישון הנרגילות בקרב בני הנוער.** הדיון יאפשר ליצור דיאלוג אמיתי בין המנחה לתלמידים על הנושא. המידע שיתקבל בקבוצות יספק תובנות עמוקות, ויאפשר לבנות את התכנית בהתאמה לצורכי הנוער ובשיתופו. קבוצת המיקוד היא כלי יעיל, כי הוא מסייע למשתתף הבודד "לגלות" את דפוסי ההתנהגות שלו עצמו, ו"להציץ" להתנהגויות אחרות, באמצעות דיווח של "אחרים". קבוצת המיקוד יעילה גם בזיהוי עמדות ותפיסות, אך יתרונה הגדול והבולט נעוץ ביכולת להציף ברגשות בהתייחסות לנושא הנדון.

הצעות לשאלות:

- כמה תלמידים לדעתך בשכבה שלך מעשנים נרגילה בקביעות?
- כמה אנשים שקרובים אליך משתמשים בנרגילה? באיזו תדירות הם מעשנים?
- תאר סיטואציה של עישון נרגילה (מקום, זמן, סיבה, מאפייני המשתתפים, גילם ועוד).
- מה אתה יודע על החומרים שמכניסים לנרגילה? (היכן נקנה החומר? מחיר? איזה חומר? איכותו?).
- מדוע לדעתך צעירים מעשנים נרגילה?
- מהו הרווח מעישון נרגילה? האם אתה חושב שיש גם מחיר לעישון הנרגילה? אם כן מהו?
- מה חושב מי שמעשן נרגילה על מי שלא מעשן?
- מהי עמדתך כלפי התופעה של עישון נרגילות? בחר באחת האפשרויות הבאות:
 - תופעה שלילית - למה?
 - תופעה די שלילית - למה?
 - תופעה חיובית - למה?

1. עישון נרגילה נהנה מתדמית חיובית – ובלתי מוצדקת. הוא נתפס על-ידי מרבית הצעירים כמקובל מאוד, כמזיק פחות מאשר עישון סיגריות וכחוויה מהנה. בתקופת חיים זו הנזק העתידי מעישון נראה להם רחוק יותר מן התועלת המיידית שהם מפיקים: קבלה לחברת השווים, כניסה והתחברות לעולם המבוגרים וכיו"ב.

2. בני הנוער חשופים למסרים שגויים מעודדי עישון הן באמצעות הרשת והן במקומות בילוי.

המסרים:

- נרגילה פחות מזיקה מסיגריות – היא לא מסכנת, ואין מעשנים אותה באותה תדירות שבה מעשנים סיגריות.
- המים מהווים פילטר – ההוכחה: המים מצהיבים לאחר העישון.
- העישון הוא בחברותא, כלומר, המעשן מתחלק בנרגילה עם אנשים נוספים, כך שבפועל הוא מעשן פחות. בנוסף, מושגים יעדים חברתיים והעישון הוא לא העיקר.
- הדרכה כיצד להפחית את הנזקים שנגרמים מעישון (נרגילות יצוקות, צינורות מזוג, גחלי מנגל, "עישון טבק של חברה מוכרת ואיכותית", "עישון נרגילה גדולה כדי להפחית את כמות העשן המגיע אל המעשן", "עישון במקום פתוח ומאוורר", "נשימה נכונה", שימוש בפיות היגינה" ועוד.
- תקיפת המתנגדים – "למשרד הבריאות אין מידע מבוסס על נזקים הנגרמים "כביכול" מעישון הנרגילות, שכן הוא מעולם לא ערך ניסויים בנושא, וכל תכליתו היא לנסות ולחבל בעולמם של המנרגלים".

מהלך:

הפעילות מאפשרת לזהות את בסיס הידע של בני הנוער בקשר לתופעה של עישון הנרגילות ולהפריך מיתוסים שגויים.

חלופות אפשריות

- **נרגילות - עובדות או דעות?** כל תלמיד יתבקש לרשום שלושה דברים שהוא יודע על נרגילות. בהמשך, יאספו דברי התלמידים על גבי הלוח. התלמידים יצטרכו לקבוע ביחס לכל פריט אם הוא עובדה או דעה.
- **שאלות למומחים** – התלמידים יתבקשו להכין רשימת שאלות למומחים שונים, שעליהן הם מבקשים לקבל הבהרה נוספת. התלמידים יסמנו (+) ליד שאלות שיש להם מושג כלשהו על התשובה, ו (-) ליד שאלה שאין להם כל מושג על התשובה עליה. בהמשך יתבקשו התלמידים לסיין את התשובות לתחומים שונים.



■ **חלוקת התלמידים לקבוצות** - כל קבוצה תקבל את השאלות המשויות לתחום מסוים, תבצע תהליך חקר, ותציג את השאלות והתשובות על גבי פלקט שייטלה בכיתה.

■ **טריוויה** - התלמידים יתבקשו לאסוף עובדות על עישון הנרגילה, ולהכין לחבריהם חידונים מסוגים שונים.

■ **זבנג** - בול

כל אחד מהמשתתפים יקבל שני פתקים בצבעים שונים. על גבי פתק אחד יודפס: בול (נכון), ועל גבי הפתק האחר יודפס: זבנג (לא נכון).

על גבי הלוח ייכתבו מספרי ההיגדים. המנחה יקריא את ההיגדים השונים. כל משתתף שמסכים עם ההיגד ירים את פתק ה"בול", מי שאינו מסכים עם ההיגד ירים את פתק ה"זבנג". המנחה ירכז על גבי הלוח את התוצאות ביחס לכל ההיגד. כך יהיה ניתן לקבל תמונת מצב כיתתית.

- הטבק של הנרגילה כמעט שאינו מזיק ואינו מזהם את הסביבה.
- נשים בהריון המעשנות נרגילה גורמות נזק ישיר לעוברן.
- ה"מוצלס" הוא טבק בלי ניקוטין.
- עישון נרגילה גורם להזדקנות מואצת של העור.
- הפייה המועברת מפה לפה מאפשרת הידבקות במחלות כמו מחלת הנשיקה והרפס השפתיים.
- עישון נרגילה פוגע בבריאות המעשן, אבל פחות מאשר עישון סיגריות.
- עישון נרגילה מגדיל את הסיכון לחלות בסרטן הפה, השפתיים, הריאות ושלפוחית השתן.
- אפשר לעשן בנרגילה סמים.
- הגחלים מפיקות רק חומר לבעירת הטבק.
- תכולת הניקוטין בנרגילה גבוהה פי שניים עד שלושה יותר מזו של הסיגריה.
- נרגילה גדולה מעבירה יותר עשן מקטנה (לא נכון).
- עישון נרגילה פוגע בכושר הספורטיבי.
- טבק הנרגילה מכיל ניקוטין וזפת בדיוק כמו סיגריה, בתוספת רעלים אחרים.
- עישון נרגילה ממושך בהרבה מעישון סיגריה ולכן מזיק יותר.
- הרעלים לא מסתננים דרך המים, יתרה מכך, העשן מגיע לריאות כשהוא לח ולכן קל יותר לספיגה בגוף.
- ייצור הטבק הוא בפיקוחו ובידיעתו של משרד הבריאות.
- ניקוטין ממכר.

למורה,

חשוב לשאול את התלמידים אם בעקבות המשחק קיבלו מידע חדש?
הופתעו? וכדומה.

הידעת? מידע למורה,

הנחות שגויות:

- עישון נרגילה הוא בטוח, כיוון שהמים מסננים את הרעלים והכימיקלים שבעשן.
- המים מסננים את כל הניקוטין, ולכן אין סכנה של התמכרות לעישון נרגילה.
- הוספת חומרי טעם לטבק הנרגילה גורמת לכך שמעשני הנרגילה סוברים, בטעות, שהתערובת מכילה פירות ולכן אינה מזיקה.
- הלחות הנוצרת עקב נוכחות המים בעישון הנרגילה מקלה על התחושה בגרון במהלך העישון - בהשוואה לעישון סיגריות היוצר הרגשת גירוי בגרון, ולכן קיימת אמונה מוטעית שהנזק קטן יותר.

עובדות מדעיות:

- המים אינם מסננים באופן יעיל את הרעלים, ולכן כמות גדולה של רעלים מגיעה לריאות.
- המים מסננים רק חלק מהניקוטין, ולכן כמויות משמעותיות של ניקוטין מגיעות לריאות ולמוח של המעשן.

רעלים

- ניקוטין
- זפת
- ניקל
- ארסן
- כרום
- עופרת
- חד-תחמוצת הפחמן

נזקים

- סוגי סרטן שונים
- מחלות כלי דם
- מחלות וזיהומים המועברים באמצעות מגע עם רוק: הרפס, שחפת, שפעת, מחלת הנשיקה, דלקת כבד מסוג C.

הצורך בשייכות הוא המניע את הנער ומהווה מטרה להתנהגותו בכל מסגרת חברתית. כתוצאה מכך בוחרים בני הנוער בטקסי חברה המערערים על תרבות הבית והחברה. בנוסף, יוצרים השינויים המתרחשים בחייו של המתבגר וההתכוננות לקראת חיי בוגרים, מצב המעודד סיכונים.

נטילת סיכונים כשלעצמה יכולה להיות חיובית ואפילו חיונית לגילוי ולגיבוש הזהות הבוגרת. נטילת סיכון חיובי יכולה להיות בתחום העיסוק: בספורט, בטוילים, וצוד. התנהגות של נטילת סיכונים הופכת שלילית כאשר היא מסכנת את הבריאות הנפשית והגופנית או את החיים עצמם. אחת התנהגויות המסוכנות השליליות בגיל זה היא עישון נרגילות. הצורך "להרגיש טוב" הוא צורך דומיננטי בחיי מתבגרים והוא אחת הסיבות, יחד עם תחושת החוסן המתלווה לגיל זה, לכך, שהם מתעלמים מסיכונים. מלבד זאת, גורמים השינויים הפנימיים הפסיכולוגיים והפיזיולוגיים אצל הצעירים, להאמין שסמים יכולים לתת מענה לצרכים הייחודיים המאפיינים את גיל ההתבגרות – כגון סקרנות, ריגושים, בדיקת גבולות, הרפתקנות.

פעילות נוער מתרחשת במגוון הקשרים חברתיים, כמו גיל וקבוצות עמיתים, חברויות, מועדונים, תנועות נוער, קבוצות שכונתיות, פאבים ודיסקוטקים. לכל אחד מההקשרים הללו, על פעילויותיו המיוחדות, ישנן איכויות ומשמעויות הייחודיות לו.

הלחץ החברתי של קבוצת בני הגיל חזק במיוחד בגיל ההתבגרות. מתבגרים עלולים לשתות, לצען או להשתמש בסמים משום שהם חושבים שהקבוצה מצפה מהם לעשות זאת (לחץ קבוצתי עקיף) או שמופעל עליהם לחץ חברתי ישיר לנהוג באופן מסוים.

עישון נרגילות בחבורות (מעגל שאחטות) הוא תופעה חברתית ההולכת ומתרחבת. זוהי התנהגות הנעשית בחבורות, על כל הסימנים של קבוצת השתייכות החברתית, והצורך של הצעיר בהשתייכות זו. "כמה חברים שנפגשים להירגע, לדבר על החיים ולצען בנחת". "נושאי השיחה קשורים פחות לנרגילה ויותר לחיי החברה של החברים עצמם". יש הרואים בהתלכדות אינטימית זו "סביבה המחליפה את הווי הקומדיץ של פעם". מאפיינים: קהילתיות, בניית אתרים באינטרנט, השתתפות פעילה בפורומים, ארגון זולות, שפה, סמלים, מפגשים חברתיים, הנחות ומבצעים לחברים ועוד.

ריבוי שעות הפנאי שינה את ההתייחסות לעישון, לסמים ולאלכוהול, והם נתפסים כאמצעי בידור ובלוי מקובלים. העישון אף נתפס בעיני צעירים רבים כתחביב לשעות הפנאי: אוספים נרגילות, מתנסים בעישון סוגי טבק שונים, שיטות עישון שונות.

בתקופת חיים זו הנזק העתידי מעישון נראה להם רחוק יותר מהתועלת המיידית שהם מפיקים כקבלה לחברת השווים, כניסה והתחברות לעולם המבוגרים ועוד.

אמצעי התקשורת הממוניים מצצבים תפיסת עולם שעל-פיה נשיות וגבריות והצלחה וכישלון קשורים למשקאות אלכוהוליים, לסיגריות ולסמים. גם ציבור המשתמשים הופך את השימוש לנחשק, סקסי, מוביל.

בעקבות מהפכת האינטרנט וההצפה במקורות מידע שחלקם הגדול מגמתי ומוטעה, נחשפים בני הנעורים לתפיסות המציבות את השימוש בסמים לסוגיהם כסמל לחופש ולשלטון הנעורים על הממסד ועל עולם המבוגרים.

מהלך:

שיעור זה כולל שני חלקים המשלימים זה את זה. חלק א' – נועד לבירור אישי, להעלאת שאלות, לעצירה ולהתבוננות במעשים. חלק ב' – נועד לסייע לבני הנוער לפתח כישורים שיעזרו להם לעמוד בפני פיתוי ולבחור את מעשיהם בשיקול דעת.

פעילות

חלק א'

התלמידים יתבקשו להיזכר באירוע שמאוד נהנו בו. כל תלמיד יתבקש:

- לתאר בכתב את האירוע.
- לנסות ולציין מה גרם להרגשה של הנאה?
- מה היית מוכן לעשות על מנת להרגיש שוב את אותה הנאה?

דיון בכיתה/בקבוצות (בחירת גודל הקבוצה והשאלות לדיון בהתאם לגודל הכיתה ולשיקולי הסורה).

- לעיתים שוקלים בני נוער "לנצל את ההווה" ולתת לכך ביטוי באמצעות שימוש בחומרים.
- מה הביא אותם לכך? מדוע יש נטייה אצל חלק מבני הנוער להיעזר בחומרים כאלה, ואילו אחרים יכולים ליהנות גם ללא שימוש בחומרים מתווכים? פרטו לפחות שלוש סיבות.
- אילו סיכונים כרוכים בבחירה לעשן נרגילות? יתרונות וחסרונות העישון בנרגילה בטווח הקצר והארוך? מה דעתכם על ההסתכנות?
- האם אדם יכול לפגוע בבריאות של עצמו? (שיזוף מוגזם, חומרים מסכרים, דיאטות "רצח" ועוד) מתוך מודעות? איך ייתכן שבני נוער יודעים מהן השלכות העישון ובכל אופן מעשנים נרגילה? מה יכול לסייע לפרט לא לפגוע בבריאותו?
- חבר מתוודה לפניכם שהחל לעשן נרגילה כי החברים לוחצים. הוא אינו רוצה בכך,

אך אם יסרב יחשבו שהוא "לפלף", "חננה", "לא מדליק", חסר ביטחון החושש מריגוש ומסיכון, ויאבד את הערכתם וחברתם. האם תוכלו לסייע לוק? על אילו תכנים וטכניקות תמליצו בפניו?

בדיון חשוב להתייחס לשעמום שעליו מתלוננים רבים מבני הנוער. עודף זמן פנוי - מה ניתן לעשות אחרת? מציאת פתרונות חיוביים ויצירתיים לשעמום.

חלק ב'

יריד כישורים – לו היה עלינו לפתוח יריד המציע לבני הנוער כישורים הנחוצים להם כדי שיצלחו בשלום את פיתוי עישון הנרגילות בפרט, ושימוש בחומרים ממכרים אחרים ככלל, אילו דוכנים הייתם ממליצים להקים?

אז: תכננו ספר כיס ובו צעדים אחדים מעשיים/צעות/אמירות, שיסייעו לכם לעמוד בפיתוי/לחצים ולהימנע מעישון נרגילות.

לסדרת

פאנל

ישיבה

ישיבה