



צילום: אליהו הרשקוביץ

**עובדיה כהן, שפונה מקיבוץ רעים: "לגור בדירה, רחוק מהצמחים שלנו, זה קשה. היינו מפנים לעצמנו את סופי השבוע כדי לטפל בגינה. היינו משקים עציץ עציץ, נותנים להם טיפול אישי. פה בדירה יש כמה עציצים, אני ממלא בקבוק אחד במים ומשקה את הכל. אין לגזום, אין לכסח דשא, אין כלום"**

## צמחי מרפא

רבים ממפוני הדרום והצפון, שחלקם נאלצו להיפרד מהגינות שגידלו או מהקרבה לטבע, מוצאים נחמה בטיפוח צמחים ביתיים. "יש הרבה מפונים שבשבילם להסתובב במשתלה זה כמו חמצן", אומר בעל משתלה. "יש כאלה שפשוט עצוב להם, והם באים לפה כדי להרגיש יותר טוב"

### שלומית צור

במלון או בדירה בעיר זה שונה. מקסימום מגדלים בויליקום בעציץ. זה לא אותו דבר." את השינוי הזה חווים על בשרם עובדיה כהן (67) ורעייתו בקי (65) מקיבוץ רעים, שהיו רגילים לטפח את הגינה בביתם בקיבוץ, שאותו סיימו לשפץ בראש השנה, וזמן קצר לפני השבת השחורה. לאחר שבייתם

"אתמול, כשכל הערוצים שידרו מבארי בלי לה, התאורה על הבתים העצימה את החורבן. האסימון לגבי מה שקרה לנו התחיל ליפול. זה עשה לי רע ולא הצלחתי לישון. בבוקר קמתי ונסעתי לקנות צמחים כדי לחדש את הגינה. לפעמים זה כל מה שצריך כדי להרגיש יותר טוב." את הדברים האלה כתב חיים ילין, לשעבר ראש המועצה האזורית אשכול ותושב קיבוץ בארי, בחשבון הפייסבוק שלו ב-8 באפריל, יומיים לאחר שגור דע שאלעד קציר מקיבוץ ניר עוז נרצח בשבי חמאס. ההודעה המזמררת העצימה את הדאגה לשלומם של החטופים, וילין לא ידע מרגוע. "קמתי בבוקר אחרי רי ידיעה על עוד אסון, וחשתי מועקה", הוא מספר. "לא ידעתי מה אני צריך לעשות בשביל לקום על הרגליים ולעשות את המשימות שהייתי צריך לעשות. פתאום התחלתי לעשב את הגינה, אחרי כמה חודשים שלא היו מים בקיבוץ, וכל מה שצמח מת. הרגשתי שהאדמה צריכה להתחדשות. נסעתי למשתלה, חזרתי ושתלתי פרחים בגינה, וזה מה שהחזיר אותי לעצמי." "אנחנו כולנו מחוברים לאדמה. לחיות בקיבוץ

נשרף, הם עברו עם קהילת הקיבוץ למגדל מגורים ברי חוב הרצל בתל אביב, בדירה בקומה העשירית, רחוק מניחוח הדשא שכהן נהג לכסח. "לגור בדירה, רחוק מהצמחים שלנו, זה קשה. קשה מאוד אפילו", מספר כהן. "אני ובקי היינו מפנים לעצמנו את סופי השבוע כדי לטפל בגינה. לא הייתה לנו השקיה אוטומטית. היינו משקים עציץ עציץ, שיח שיח, נותנים להם טיפול אישי. זה היה התחביב שלנו. פה בדירה יש כמה עציצים, אני ממלא בקבוק אחד במים ומשקה את הכל. אין לגזום, אין לכסח דשא, אין כלום. בעיקר אי-אפשר לפתוח את הדלת ולנשום. בנגב המערבי, אחרי שירוד גשם האוויר צלול, ויש מקומות שאפשר לראות מהם את הים. במגדל בתל אביב האוויר אף פעם לא צלול. הים שרואים מהקומה העשירית במגדל בתל אביב זה לא הים שרואים אחרי יום גשם ברעים."

7-ב באוקטובר הסתגרו בני הווג כהן בממ"ד. "במסגרת השיפוץ שעשינו בבית, התחייבנו להתקין גלאי עשן שלא חשבנו שישמש אותנו. פתאום גלאי העשן התחיל לצפצף, ושמענו את המחבלים בחלון של הממ"ד צועקים בערבית. בשלב מסוים היה שקט, ואז שכנים צעקו לנו לצאת מהבית כי הוא עולה באש.



**רוני יהלום, בעל משתלה בכפר אז"ר, שאיבד את בנו חן, קצין שנלחם בגבול הצפון, יצא להתרעננות קצרה בבית, ונהרג בתאונת אופניים: "מה שמחזיק אותי זה המשתלה והחיבוק של המשפחה. המשתלה היא אוויר לנשימה, ואני מצליח להוציא בה חיוך, בתוך כל הכאב"**



צילום: תומר אפלבוים

על סמך מחקרים שנערכו בתחום. "עצם ההימצאות בטבע, ואפילו הסתכלות על הטבע, מביאה לשני דברים: הורדת מתח ותפקוד קוגניטיבי טוב יותר", היא מסבירה. "בסדרת מחקרים שנערכו בעשור האחרון, ביפן, סין וארה"ב, הממצאים היו גורפים: קבוצת אנשים ששהתה בטבע לעומת קבוצת אנשים ששהתה באזור אורבני חוותה רמת סטרס נמוכה יותר, וגם התפקוד שלה היה טוב יותר. הוכח שאפשר להוריד את הלחץ על ידי יציאה לטבע, ואת אותו אפקט אפשר להשיג גם ביציאה לפארק, אף שמדובר בטבע מלאכותי. אפילו מבט לחלון עם נוף עזו, ואם זה לא בנמצא, אפילו מבט על תמונות שיש בהן טבע יהיה מועיל".

על אנשים שמגדלים צמחים באדיקות אומרת ליבל כי "כל עוד מדובר באובססיה לא מוזיקה, והיא מסבה הנאה, בוודאי כשמדובר בצמחים שמור כח מחקרית שהם מועילים, אז התוצאה תהיה טובה. התעסקות כשלעצמה, לא משנה במה, היא טובה, והצמחים הם ערך מוסף".

סובלים מפוסט-טראומה ואני תורם להם צמחים בחינם. אחרים הם חיילי מילואים שהצמחים שלהם מתו, או תושבי הנגב המערבי שהשאירו מאחור את הגינות שלהם. יש הרבה מפונים שמגיעים למשתלה, כמו מפוני קיבוץ סופה שגרים היום בשלושה מגדלים ברמת גן, 500 מטר מהמשתלה, שבשכילם להסתובב במשתלה זה כמו חמצן. יש הרבה אנשים שפשוט עצוב להם, והם באים למשתלה לראות או לקנות צמחים ולהרגיש יותר טוב. יש כמובן משור געים לצמחים מיוחדים, כמו ארואידיים, צמחי בית טרופיים. כמעט כל שבוע מגיע למשתלה צמח חדש מהעולם, ואנשים מוכנים להוציא אלפי שקלים על צמחים מיוחדים. זה שוק משוגע. נוצרו המון קבוצות של חובבי צמחים מיוחדים, טורפים, ארואידיים, צמחי בת שבע, והרבה חברויות בזכות זה".

### הסוד להורדת סטרס

פרופ' תלמה ליבל מהחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב הקדישה פרק בספרה "מה שעובד" (הוצאת מטר, 2022) לקשר בין מצב נפשי לחשיפה לטבע,

הם מצאו בצמחים נחמה שנשארה כתחביב עמוק בחייהם. רבים מהם פוקדים משתלות באופן קבוע, ונפרדים ממאות שקלים ויותר בכל ביקור. מי שמכיר זאת מקרוב הוא רוני יהלום, בעל המשתלה הוותיקה בכפר אז"ר, שבחצי השנה האחרונה פוקדים אותה מבקרים שסובלים מפוסט-טראומה כתוצאה מאירועי ה-7 באוקטובר או הלחימה בעזה.

יהלום עצמו שכל את בנו חן, רס"ן במילואים, שגויס בשמחת תורה ושירת בגבול הצפון כסירת מורן. ב-18 בנובמבר הוא היה בבית בהתרעננות קצרה, ובעת שרכב על אופניו נהרג מפגיעת מכונית בכביש 44. "מה שמחזיק אותי זה המשתלה והחיבוק של המשפחה", אומר יהלום. "המשתלה היא אוויר לנשימה, ואני מצליח להוציא בה חיוך, בתוך כל הכאב". יהלום מספר שהעיסוק בצמחים החל להתפשט בתקופת הקורונה. "כשאנשים היו סגורים בבתי, המכירות היו גבוהות מאוד. מאז הקורונה, יש אנשים שמגיעים אחת בשבוע לראות אילו צמחים חדשים הגיעו. 70% מהמבקרים במשתלה הם אנשים קבועים, שרובם מגיעים כל שבת, רבים מהם בעקבות משברים. מאז ה-7 באוקטובר הרבה אנשים

יצאו מהממ"ד עם הכלב ורצנו לממ"ד של השכנים, ואז בהחלטה של שנייה חזרתי הביתה, עליתי על הגג, לקחת צינור כיבוי אש והתחלתי לכבות את השריפה. אשתי והשכנים צעקו לי לרדת כי כל האזור שורף מחבלים ואני עומד במקום הכי גבוה, אבל לא שמעתי את הצעקות ולא עניין אותי כלום. כל מה שהעסיק אותי זה לא לתת למחבלים את תמונת הניצחון של בית שרוף. למולי, מאחר שהכל היה אפוף עשן, המחבליים לא ראו אותי, והצלחתי להציל חצי מהבית. החצי השני נשרף. עדיין צריכים להרוס אותו, אבל הוא לא נשרף כליל כמו בתים אחרים בקיבוץ. גם הגינה לא נשרפה והצמחים ניצלו. לא מזמן קיבלנו קראוילה ברעים, והעברנו אליה רהיטים שהצלנו והרבה צמחים שאנחנו נוסעים להשקות כל שבוע. יש לי עציץ רקפות בן 30 שנה, וזה מנחם אותי. אני מחכה להציב אותו בבית החדש, כי מבחינתי זו המשכיות של הבית הקודם. ועדיין, לא נחזור לרעים ככל מחיה מה שהיה עד ה-7 באוקטובר לא יכול להתקיים יותר ואם נחזור, זה יהיה רק למקום עם תנאים שונים לגמרי". רבים מחובבי הצמחים נגעו בתחום לראשונה מתוך געגועים לזיכרונות ילדות, או מתוך משבר שפקד את





צילום: אייל טואג



צילומים: אמיר לוי

**מיטב ברק: "התשוקה המטורפת לצמחים הייתה חלק מרכזי בריפוי שלי. התמסרתי לצמחים, ויחסית למצב המורכב של טיפולי הכימותרפיה, ההקרנות והקרחת, הרגשתי בסדר. כמעט לא היו לי תופעות לוואי, ישנתי טוב והיה לי תיאבון. כיף לקום בבוקר לראות מה צמח. הלב מתרחב"**

תמונה של עציץ שקיבלו ושואלים כיצד לטפל בו, או מעלים תמונה של צמחים שמתחילים לקמול, ומתייעצים מדוע זה קורה וכיצד להציל את הצמח; הסוג השני הוא החברים הוותיקים, שעונים על השאלות, מזהים כל צמח, ומעלים בעצמם תמונות של הסלון או המרפסת עמוסים בצמחים ירוקים. לעיתים גם קירות הסלון מכוסים כמעט כליל בצמחים, מסתירים את הטלוויזיה.

בפוסטים ובתגובות אפשר לזהות הומור פנים-קבוצתי, שמתאפיין בהאנשה של הצמחים. כך למשל, כשאחת מחברות הקבוצה העלתה תמונה של עציץ וביקשה עזרה בזהויה, השיבו לה "בהצלחה עם המפונקת הזאת. כל מה שעושים בשבילה לא טוב לה". במקרה זה היה מדובר בקלתאה, צמח ביתי שאצל רבים לא שורה. לכן היא גם זכתה לקבוצת פייסבוק בשם "קלתאות – קבוצת תמיכה".

גיא כספי (42) רווק מראשון לציון, רואה חשבון בהשכלתו, גדל כילד ביישוב מעלה אפרים בבקעת הירדן בבית עם גינה. בבגרותו, כשהתגלגל בין דירות בבניינים משותפים, רצה לראות שוב צמחים בבית. "בהתחלה גידלתי בבית סוקור לנטים, צמחים שאוגרים מים ולא זקוקים לטיפול

פרופ' עידו וולף, מנהל המחלקה האונקולוגית בבית החולים איכילוב, מסביר את הנסיבות שבהן הוקם הקיר הירוק במחלקה. "כשבנינו את הקיר מה השביעית לפני חמש שנים, התעקשנו שיהיו בה מרפסת וקיר עם צמחים. מ"ר בתל אביב הוא דבר יקר, ולכן התנהל ויכוח אם לנצל את המטרים המרובעים שלנו לטובת עוד מיטות ועוד מקום טיפולי, או להקצות את השטח למרפסת עם קיר ירוק, שהמטופלים יוכלו לראות בתוך הטיפולים. כל הקירות החיצוניים מכוסים בצמחים כדי לתת תחושה של טבע בתוך תל אביב. הירוק בתוך בית החולים זה נהדר. לפני כן לא היה כלום".

### הקלתאה המפונקת שתמר את חייכם

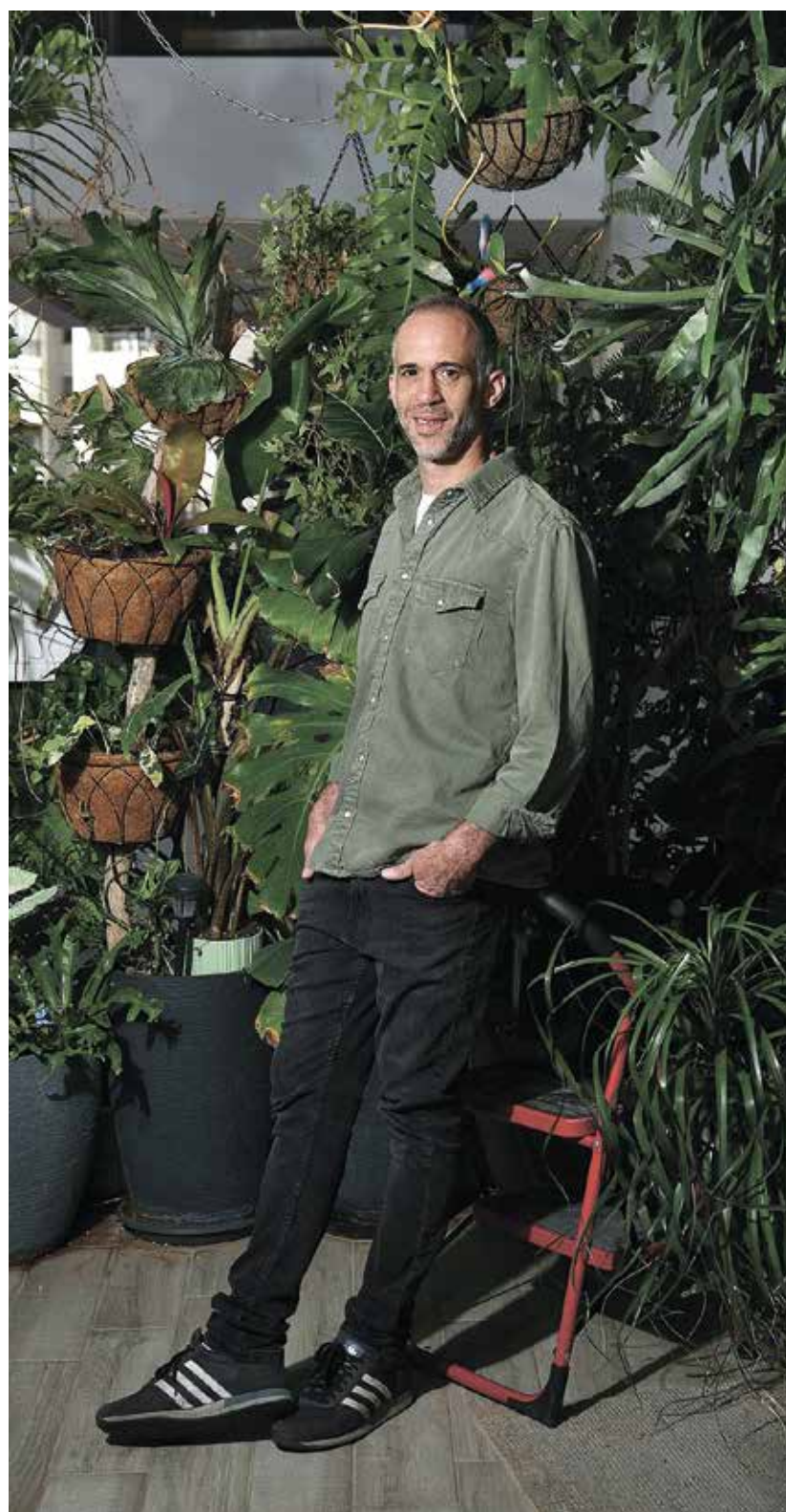
רבים מהמשוגעים לדבר חברים בקבוצות פייסבוק. שוקקות במיוחד הן קבוצות של חובבי צמחים בדיירות בערים, שם הם משתפים כיצד הם מצופפים כמות גדולה של צמחים ועציצים בתוך דירות המגורים, לעתים ללא מרפסות. בקבוצות יש שני סוגים של משתתפים: החדשים או המזדמנים, שמעלים

למשתללות. התחלתי לקנות צמחי בית במשתללות, למדתי איך לשמור עליהם, והיום אני יודעת שהתשוקה המטורפת לצמחים הייתה חלק מרכזי בריפוי שלי. התמסרתי לצמחים, ויחסית למצב המורכב של טיפולי הכימותרפיה, הקרחת וההקרנות, הרגשתי בסדר. כמעט לא היו לי תופעות לוואי, ישנתי טוב והיה לי תיאבון. כיף לקום בבוקר לראות מה צמח. הלב מתרחב. "עבדתי בשיווק דיגיטלי, ובתקופת הקורונה איבדתי את הפרנסה, כי עסקתי בנישה של תרבות, ובי תקופת הסגרים לא היו אירועי תרבות. הבן שלי היה קטן ואני רק החלמתי מהסרטון. אז את המענקים שנתנה המדינה בקורונה השקעתי בצמחים, וקניתי צמחים בהיקפים לא הגיוניים. כל יום, אין משתלה מנתניה עד ראשון לציון שלא פקדתי לפחות פעם אחת, ובכל אחת קניתי משהו. בזכות הצמחים נהייתי אדם הרבה יותר סבלני. לחכות למשהו ששתלת עד שיצמח, זה דורש סבלנות. בזכות הצמחים, עם הסרטון היו לי המון רגעים של אושר. וגם היום, כשקשה כיום-יום, אני יודעת שבסופו אגיע לצמחים שלי והכל יהיה בסדר. הם העוגן שלי, ותמיד יש למה לחכות ולמה לצפות. היום החלום הכי גדול שלי הוא לעבוד במשתלה".

המשך מהעמוד הקודם

מיטב ברק (40) מרעננה, נשואה ואם לילד, הת' וודעה לעולם הצמחים כשחלתה בסרטן, והטיפול בהם סייע לה להתמודד עם תקופת הטיפולים המורכבת. "תמיד אהבתי עיצוב, וצמחים היו חלק יפה בעיצוב הבית", היא מספרת. "עד הקורונה, לא ידעתי איך לה שאיר צמחים בחיים. הרגתי כל דבר שקיבלתי או קניתי, עד שהתחלתי לקנות צמחים מפלסטיק, כי רציתי את היופי של הצמחים אבל התייאשתי מלקנות צמחים אמיתיים ומהניסיונות להשאיר אותם בחיים. "לפני ארבע שנים גילו לי סרטן נדיר, והתחלתי לקבל טיפולים כימותרפיים בבית החולים איכילוב. במחלקה האונקולוגית בקומה השביעית יש מרפסת עם קיר ירוק ענק, שיש בו כל הזמן פריחה עם סוגים שונים של צמחים לפי עונות. אני זוכרת שכל פעם שהייתי הולכת לטיפול, ידעתי שאראה מה פורח עכשיו בקיר. זאת הייתה ממש התניה חיובית לטיפולים. כשהחלמתי פרצה הקורונה, ואז בדיוק התחיל טרנד הצמחים כי אנשים לא יצאו מהבית, והתחילו להשקיע בביתם, ולעבור לבתים עם גינות ודירות עם מרפסות וללכת





צילומים: אילן אסייג



**גיא כספי: "המרפסת שלי היא ג'ונגל לכל דבר. אני מודה שזאת קצת השתעבדות. אני עומד עם צינור ומשקה, אבל זה גם הכיף. כרואה חשבון, כל יום אני מתעסק במספרים ודו"חות אקסל בלי סוף, אבל אז אני חוזר הביתה לצמחים ומתנתק"**

**אשר כץ: "כיום אני פחות קונה במשתלות. תמיד אעדיף למחזר ולהשיג צמח מיד שנייה, לאסוף זרעים או לבקש ייחור. לכן בתא המטען יש לי את חפירה, מסור ומזמרה. אם אני רואה גזם מתאים ברחוב, או שמשתלות זרקו, אני לוקח ענף ומייחר בבית"**



לשבוע אני מגיע לשם בכל יום רביעי בבוקר, ולא מוותר אף פעם. כשאני מגיע לגן אני לא נרתע משום דבר, בין אם זה לנכש עשבים בקיץ בין צמחי קוצניים ובין אם לשתול, לזרוע, להעתיק ולדאוג לייחורים ולנבטים עדינים, לראות איפה טוב לצמח להיות, לבדוק מה הוא צריך, אם לגנום או לא, איך להתמודד עם כנימות, וחלים. זה נור תן לי המון. קודם כל, זה מחזיר אותי לימי הנעור רים. ירוק תורם המון לנפש. כשאמר לי תודה על ההתנדבות בגן הבוטני, עניתי שזה הפוך: אני מודה להם שנותנים לי להתנדב בגן".

במרפסת של בני הווג כץ יש שני קירות ירוקים. "לקח שנים של עבודה וטיפול עד שהתפתחו, אבל זה מקסים. יונקי דבש וירגוים באים לבקר וזה כיף. כיום אני פחות קונה במשתלות. תמיד אעדיף למחזר ולהשיג צמח מיד שנייה, לאסוף זרעים או לבקש ייחור. לכן בתא המטען יש לי את חפירה, מסור ומזמרה. ואם אני רואה גזם מתאים ברחוב, או שמשתלות זרקו, אני לוקח ענף ומייחר בבית. הייתה תקופה שכל המרפסת שלנו וחלק מהסלון היו מלאים בצמחות עם ייחורים. גם שלושת בניי נדבקו בחיידיק הירוק ומרפסותיהם מלאות בצמחים".

פרי רבים. הוא ואני זרענו מדי שנה כל מיני ירקות, וכמובן שהיו לנו עציצים וגינת פרחים גדולה בחזית הבית, והיינו מטפלים ומנכשים עד החשיכה. בהמשך החיים, ככל פעם שהייתי נתקל בנור שא שקשור לגינון הייתי מתעכב עליו ולומד אותו, מביא עציץ ועוד עציץ, עוד עלה ועוד ענף ומתעקש קש לראות איך הם שורדים – עד העלה האחרון".

בשנים האחרונות מתגוררים כץ ורעייתו בדייר רה עם מרפסת בבניין משותף בצפון תל אביב, והוא חולם על גינה קטנה. את המרפסת שלהם מעטרים צמחים ועציצים שונים, שאת חלקם הוא מגדל כבר שנים רבות. "כילד בנווה חיים, עוד לפני קמפיין האיסור על קטיפת פרחים בו, היינו מתחזרים מי מביא הביתה יותר נרקיסים ורקפות. לפני כמה שנים שתלתי את הצאצאים של אותם נרקיסים מאזור נחל חדרה שגדלו אצלי שם בחצר, בשטח גינון פנוי של הבניין שבו אני גר בתל אביב. זה מזכיר לי את המרחבים של הילדות. כבר אין שם נרקיסים, זה אזור תעשייה אפור".

על ההתנדבות בגן הבוטני מספר כץ: "לפני כשנה נתקלתי במודעה שמזמינה להגיע לסיוור פגשתי שם מתנדבים, שגם הם גמלאים. מאז אחת

מפלט ירוק בתוך תל אביב. לדברי טל לבנוני, אוצרת הגן, "יש אנשים שבאים להתנדב בגן, רובם כמלאים, והם כוללים שלוש קבוצות עיקריות: הראשונה היא אנשים מרקע התיישבותי חקלאי, בדרך כלל קיבוצניקים או מושבניקים שהגיעו לתל אביב בגיל השלישי, וחסר להם המגע עם השטח הירוק והשהות בו. הקבוצה השנייה היא אנגלו-סקסים, שמגיעים ממדינות שבהן תרבות הגינון מפותחת בהרבה מווי שבישראל, והם מוצאים בגן את המענה לחסר. הקבוצה השלישית היא מתנדבים שלמדו בעבר ביולוגיה, בוטניקה או תחומים קרובים, ומחפשים קרבה לנושא".

לבנוני מספרת כי לאחר ה-7 באוקטובר הגיעו גם מפונים, שמצאו את עצמם סגורים במלון בתל אביב, והתנדבו בגן. "כמובן שיש גם אנשים שמגיעים בגלל שיגעון לצמחים מסוימים שנמצאים כאן, והם לוקחים חלק בטיפוחם. יש אנשים שמחפשים משוגעים לדבר כמותם, כך שהסיבה היא חברתית".

אחד המתנדבים בגן הוא אשר כץ, גמלאי מתל אביב, שמתפלל בצמחים מגיל צעיר. "גדלתי בשכונת נווה חיים בחדרה", מספר כץ. "הייתה לנו חלקת אדמה של כדונם ואבא שלי נטע בה עצי

רב, עד שהיו לי 200 סוגים. לפני כמה שנים, לקראת מעבר דירה, רציתי ליצור מיסוך ביני לבין השכנים ולא רציתי לשים זכוכיות או משטחי עץ, ואז החלטתי לעשות ג'ונגל. זה היה בתקופת קורונה, וגידול הצמחים תפס תאוצה, אז הכרתי את עולם האוראידים, שנותנים תחושה של ג'ונגל – והיום המרפסת שלי היא ג'ונגל לכל דבר. אני מודה שזאת קצת השתעבדות. אני עומד עם צינור ומשקה, אבל זה גם הכיף. כרואה חשבון, כל יום אני מתעסק במספרים ודו"חות אקסל בלי סוף, אבל אז אני חוזר הביתה לצמחים ומתנתק".

"אחרי ה-7 באוקטובר מתו המון צמחים, כי שבועיים לא הייתי מסוגל לגעת בכלום. כאב לי הלב. כשהחלטתי להרים את עצמי בחזרה, הצמחים עזרו לי להתנתק, והיום אני יודע לכבות את החדשות, לקום לצמחים ולהתנתק מהכל לשעה. ביקור במשתלה הוא כמו אוויר לנשימה".

אחד המקומות ששימש כאתגרתא מהמולת העיר למפונים מהדרום והצפון הוא גן יהודה נפתלי, הגן הבוטני של אוניברסיטת תל אביב. הגן, המתפרס על 34 דונם וכולל 4,000 מיני צמחים, נמצא בלב של הקרקע היקרה בארץ ומהווה