

מידע להורים -
גלגל הצלה

אנא ואינא יקרים,

יש היום בעיית התמכרות חמורה שרובו הגדול של הנוער נופלים בה, ואני והנוער יצאנו למבצע כדי לשנות את זה.

אחד הדברים שיכולים לזעזע כל אחד מאיתנו הוא שמוצרים כמו רשתות חברתיות, שחשבתם שניתנים חינם, הם לא באמת חינם. אתם לא משלמים עליהם בכסף, ואתם אפילו לא הלקוחות. **אתם המוצר!**

בזמן האחרון התפרסם סרט תעודה שנקרא מסכי עשן (The Social Dilemma), ואני ממליץ עליו בחום. כראש צוות פיתוח תוכנה שמתמצא בעולם המחשבים, אני מבין גם ברמה המקצועית דברים חמורים שנאמרו בסרט הזה.

יש בעיה של התמכרות לאינטרנט, למשחקי מחשב, לסמארטפונים ולרשתות חברתיות, וגרוע מכך: **אפילו לאתרי פורנוגרפיה**. התמכרות חסרת שליטה.

יש סיכוי שהילדים שלכם עוד לא נפגעו, אבל זאת רק שאלה של זמן. מצד אחד יש תעשייה עשירה וחזקה שמה שמעניין אותה הוא בעיקר רווחים, וחלקים ממנה יעשו הכול כדי להוביל כל צרכן אפשרי, כולל הילדים שלכם, למקומות שעלולים להיות מסוכנים ומזיקים. מקומות שבשבילם הם מלכודת מסוכנת גם אם אף אחד לא מתכוון לזה.

התוכנות, האפליקציות והמשחקים שכאילו מסופקים לכם חינם תוכנתו לגרום לכם לעשות שלושה דברים:

להשתמש בהם כמה שיותר.

להפיץ את הדבר לכמה שיותר אנשים.

ואחרי שנתפסתם בחכה או התמכרתם, לראות פרסומות ולקנות כמה שיותר דברים. ושוב פרסומות ולקנות עוד ועוד ועוד. לקנות דברים שאתם לא צריכים בכלל. לראות דברים שיכולים לגרום גם נזק כמעט בלתי הפיך כדי לדחוף עוד פרסומת או למכור עוד מוצר ועוד מוצר ועוד מוצר.

התוכנה והאלגוריתמים שפותחו בדיוק בשביל זה לומדים את ההרגלים שלכם, את תחומי העניין שלכם, מה יגרה אתכם להשתמש יותר ויותר. הלקוח הוא לא אתם, הלקוח הוא חברות ואנשים אחרים שרוצים לדעת עליכם כמה שיותר כדי למכור לכם כמה שיותר. וכמו במקרה של סם, המטרה כאן היא לגרום לכם להרגיש טוב עם דברים שעושים לכם טוב לזמן קצר מאוד ואחר כך עושים לכם מאוד מאוד רע, רק כדי שמישהו אחר ירוויח מזה. **תשומת הלב שלכם ושל הילדים**

שלכם נמכרת כל הזמן למרבה במחיר.

חברות גדולות שעל חלקן אפילו לא שמעתם מוכרות מידע עליכם למרבה במחיר, דוחפות לכם וגם לילדים שלכם את הפרסומות שהכי יגרו אתכם, את התכנים שהכי יפתו אתכם להמשיך לגלוש.

ומה הכי יפתה ילד חכם וסקרן בגיל העשרה? מין? אלימות? הימורים? הכול יחד?

בכירי התעשייה כמו ביל גייטס וסטיב ג'ובס לא נתנו לילדים שלהם סמארטפונים עד שהיו בני 14. למה? כי הם יודעים כמה זה פוגע בהם.

היום באופן טבעי ילדים ונוער הרבה יותר חשופים להתמכרות. הם עוד לא למדו לדחות סיפוקים, הם ברוב המקרים תמימים ולא מנוסים, הם רוצים להתנסות ולדעת, הם סקרנים ואמיצים ורוצים לראות מה יש מעבר לקיר של עולם המבוגרים. הם לא מבינים שהם הולכים ביער מלא זאבים, וזה עושה אותם מטרה קלה מאוד. והכי נורא הוא שברוב המקרים למי ששולחים את החיצים אין מצפון או מעצורים. לתוכנות ולאגוריתמים ההם ממש לא אכפת מי יושב מול המסך.

יש משחקי מחשב שניתנים חינם. לכאורה זה מאוד נחמד מצידם, לא צריך לשלם כסף ולקנות, והילד נהנה. מה רע?! המשחק עצמו יכול להיות אפילו לא אלים. אבל משהו מנסה להרוויח, וחלק מהמשחקים האלה תוכננו בדיוק כדי להיראות חינמיים ואז לגרום לילדים שלכם להתמכר ולשלם בסופו של דבר הרבה יותר. אחרי שהם מכורים אפשר למכור להם דברים בתוך המשחק, אפשר גם לעודד אותם לגרום לכם להוציא הון על עוד ועוד תוספות לאותו משחק שנראה בהתחלה חינמי אבל התחבא בתוכו קוץ קטן שהופך בהדרגה לזיהום גדול. משחקים אחרים יציגו עוד ועוד פרסומות. אילו פרסומות? תלוי מאוד. במקרה הטוב ישכנעו את הילדים לקנות בית בובות, צעצוע, משחק, בגדים או מקלדת למחשב. במקרה הרע, דברים גרועים הרבה יותר. דברים שלא הייתם אפילו חולמים שמסתתרים שם.

גם חברות הפרסום של הפורנוגרפיה מנסות להרוויח, וכמה שיותר. הן עושות הכול כדי להכניס לאתרים שלהן כמה שיותר צרכנים, תמורת כסף מפרסומות של גוגל, למשל, או כדי לקבל כסף מאתרי הפורנו עצמם. מי הצרכנים? לפרסומת לא ממש אכפת, העיקר שהיא משכה אותם לבור אפל מסוכן וחסר תחתית.

תבינו, זה אתם או הילד שלכם נגד אלפי אנשים חכמים מאוד שפשוט עשו ניסויים: שינו קצת את האתר וראו שעוד נכנסים, יצרו תוכנות שבודקות ומודדות את צורת השימוש ומנתחות כל הזמן אם הצליחו לגרום לכם לקנות יותר ולהשתמש יותר. לתוכנות לא אכפת מה המוצר, ולא אכפת להן גם אם בעקבותיו

ייהרסו החיים לכם או לילדים שלכם. קניתם? התוכנה מסמנת וי. נפלתם? התוכנה הצליחה. התוכנה לומדת אתכם ומשתפרת ממפגש למפגש. נסו בעצמכם, היכנסו לגוגל וכתבו "רכב חדש טויוטה למכירה". אחר כך תגלשו באתרי חדשות. נחשו מה תראו? פרסומות לרכבים! לפעמים מספיק אפילו שנדבר ליד הסמארטפון על הלוואה, ולאחר מכן מנסים לדחוף לנו הלוואות מחברות אשראי.

המצב הזה עלול לגרום בעיות וקשיים מכל מיני סוגים: בזבוז מיותר של כסף, התמכרות להימורים, אובדן זמן וקשר עם חברים או בני משפחה. אבל לפחות בעיניי, הבעיה הכי חמורה כאן היא החשיפה לאלימות ולפורנוגרפיה. הבעיה הזאת חמורה כי היא כמו רעל שמחלחל עוד ועוד ופוגעת אחר כך בדבר החשוב ביותר בחיי האדם - הזוגיות שלו, חיי המשפחה שלו. וזה עצוב, עצוב מאוד.

אולי זה יכול להפתיע אתכם, אבל **רוב הילדים נחשפים לאתרי פורנוגרפיה בטעות**. בטעות! פשוט בעקבות פרסומת במשחק בפלאפון או באתר אינטרנט. אחר כך הם מזדעזעים, נפגעים ממה שראו ומתביישים לספר.

(חשוב מאוד שלא ללחוץ על ילד לספר אם נחשף, אלא רק להשאיר את הדלת פתוחה. הילד שנכנס בטעות מרגיש רע גם ככה, ועדיף שלא ללחוץ אותו עוד.) בשנת 2016 ניסו להעביר בכנסת את חוק חובת סינון אתרים פוגעניים (נקרא בפי מתנגדיו חוק הצנזורה), אך לצערנו החוק נפל. בדברי ההסבר נכתב כך:

"בשנים האחרונות יש גידול ניכר במספר הדיווחים אודות קטינים שנפגעו מחשיפה לתכנים מיניים ופוגעניים ברשת האינטרנט. מאות מחקרים בארץ ובעולם מתעדים ובוחנים את הפגיעות השונות שנגרמות כתוצאה מהחשיפה לאותם תכנים ואת השפעותיהן לטווח הארוך. בדיונים שהתקיימו בנושא עלה כי 60% מהילדים בישראל בגילאים תשע עד חמש-עשרה גולשים באתרים פורנוגרפיים. עוד עלה כי לכ-47% מהילדים בישראל באותם גילאים יש בחדרם הפרטי מחשב, שבאמצעותו הם גולשים באינטרנט, כך שהסכנה ליפול קורבן לפדופילים גדלה משמעותית בשל העדר פיקוח מצד ההורים".

לצערנו החוק לא עבר אלא רק גרסה מרוככת. לחברות הגדולות יש יותר לוביסטים. כל זה היה נכון לשנת 2016. לפי סקר עדכני שבוצע בפברואר 2022 עבור גלגל הצלה, זה המצב:

1. 56% מבני הנוער בגיל 12-17 נחשפו לפורנוגרפיה.

2. מתוכם, רק 13% נחשפו לפורנוגרפיה לאחר שרצו להיחשף.
3. ל-72% מאלו שנחשפו גרמה החשיפה להרגיש רע.
- 36% חשו בושה, 34% זעזוע, ונרשמו עוד תחושות קשות.
4. 14% נחשפים כמעט בכל יום, ועוד 12% פעם בכמה ימים.
5. 77% מתוך אלו שנחשפו צעירים מגיל 14.
6. בציבור הדתי-הלאומי התופעה קיימת בהיקף נמוך יותר: רק 44% מהצעירים בגיל 12-17 נחשפו לפורנוגרפיה.

קראו בבקשה את הקטע הזה:¹⁶²

כניסת שבת, גשם בחוץ, אמא מכינה אוכל במטבח, האחים בקומה העליונה, אני ואחותי עורכות את השולחן לקראת הארוחה. ואז, מִפֶּה. ואני קיוויתי שיש לה אולי עוד קצת זמן. אנחנו מדברות, באמצע השיחה היא באה עם החדשות האלה: "אבל אסתר, אל תגלי. לפני כמה ימים הייתי במחשב, ראיתי ארץ נהדרת. ואז פתאום קפצה כזאת מודעה, ו...היתה שם, אממ, אישה כזאת, בלי בגדים, והיה גם איזה מישהו, וזה היה נראה כאילו הוא פוגע בה! מיד עצמתי עיניים ולא ידעתי איך לסגור ופשוט התחלתי לבכות," – היא נעשית לחוצה והססנית – "היא נראתה שלא טוב לה.." המבט שלה מתעוות – "ורציתי מהר לסגור את זה אבל לא יכולתי לפקוח את העיניים. אחר כך איכשהו הצלחתי לסגור, הלכתי למיטה ובכיתי עד מאוחר. לא יכולתי להירדם, חשבתי על זה כל הלילה, וחלמתי על זה חלום.. זה היה נורא... זה לא יוצא לי מהראש." היא אומרת בלחץ. ראיתי את זה בא, מִפֶּה. שמעתי אותה, כמעט בכיתי בעצמי. התחלתי להרגיע אותה. לרגע דמיינתי את עצמי ככה, מול אחותי הגדולה. "את מבינה שזו רק הקצנה?" שזה הגזמה ושקר של אנשים שלא אכפת להם ממך?" "אבל אסתר, זה היה נראה אמיתי!..."

162 הועתק מאתר 'לוקחים אחריות': <https://mmb.org.il/2018/07/24/רצחתי-לי-את-התמימות/>

ואני מדמיינת את אחותי הקטנה, התמימה, האפילו טהורה, סופגת את הסצינה הקשה הזאת.

ואז היא שאלה, **"אסתר, ככה יהיה לי?"**

וכאן כבר נשברתי, הלכתי לאמא במטבח, סיננתי לה "אמא, סינון, דחוף."

והיא מיהרה אחריי, שלחה לי מבט של את-לא-מספרת-לאמא!

היא המשיכה לתאר מה הלך שם, תיאור שיכולתי לנחש בעצמי, שהייתי משלמת כל כך הרבה כדי להוציא לה אותו מהראש.

"איך את יודעת שלי לא יהיה ככה?"

"כי זה שקר. אלו לא החיים האמתיים."

"איך את יודעת? את מבטיחה?"

"הם שחקנים שם, הכל מזויף, הם עושים מזה כסף."

זה קיצוני, זה מוגזם בכוונה!"

"אבל ראיתי.. את ממש בטוחה?" היא כמעט בוכה. "זה לא יוצא לי מהראש."

לפני כמה ימים. כמה ימים. כמה ימים זה לא יוצא לה מהראש. כמה?

על החיים היא עוד לא יודעת, אז תועבה באינטרנט?! **רצחו לה את התמימות,**

ככה מבחינתה מגיעים ילדים לעולם – כמו שה"אישה" הזאת הציגה.

על קדושה אין מה לדבר בכלל,

אני שואלת את עצמי אם היא אי פעם תרצה להתחתן.

הכל טוב ויפה, עד שזה מגיע לאח הקטן שלך.

אל תתנו לזה להגיע לאח הקטן שלך.

אל תתנו לזה להגיע לאף אחד, בכלל.

ואת הקטע הזה:¹⁶³

"...באילו מה אני אגיד לו? 'הרב, זה מאוד מחמיא לי שבחרת בי להנהיג את הפרויקט של השכבה אבל אני גמור מעייפות כי בלילה נשאבתי למסע תענוגות באינטרנט של מגוון אתרי פורנו שסדום ועמורה זה 'זיכרון משה' לידם?"

אני מרגיש כמו נרקומן שחייב להזריק את מנת הטומאה שלו. כבר כמה שנים

שאני דוהר על רכבת שדים מייסרת שנופלת בכל פעם מחדש לתהום. זה

פשוט מקיף אותי מכל הכיוונים. בבית. בכיתה. לבד עם הסמרטפון.

אני לא יכול יותר. תעזרו לי!"

163 הועתק מתוך שאלה ותשובה (אבינועם הירש) באתר כיפה: <https://cutt.ly/nmzsTxv>

במה פוגעת התמכרות? כל התמכרות?

1. התמכרות גורמת לאבטלה.
2. התמכרות פוגעת בזוגיות (נמצאת בקרב 56% ממקרי הגירושין. למה שאדם ישקיע אם התרגל לקבל חינם כל מה שהוא רוצה? אם הוא חושב שכל הזוגיות זו רק חגיגת מין פרועה? איך איש ואישה יכבדו זה את זה?).
3. התמכרות גורמת רווקות מאוחרת מאוד.
4. מתמכרים סובלים מדיכאון פי שניים ממי שאינם מתמכרים.
5. התמכרות גורמת חוסר הנאה. נהנים רק מההתמכרות.
6. התמכרות גורמת דימוי עצמי נמוך, חוסר אמונה עצמי.

וזהם הגורמים שעוזרים למנוע התמכרות? או נסייעים להיגמל ממנה?

1. חיזוק קשרים חיוביים משפחתיים ובכלל.
2. דימוי עצמי חיובי (להחמיא לעצמנו ולילדים על נקודות טובות).
3. הוספת תוכן לחיים, עשייה. משמעות. סיבה לקום בבוקר.
4. שינה סדירה וטובה של שבע או שמונה שעות לפחות.
5. שינוי הרגלים בנוגע לסמארטפון ולאינטרנט בכלל.

אז מה עושים? דבר ראשון שומרים על הילדים שלכם.

ריכזתי לכם את כל הכלים שאני מכיר, רובם הגדול חינם, שיכולים לעזור לכם. הכלים מסודרים ממש בזה אחרי זה, חפשו בגוגל "גלגל הצלה מהפכת הנוער" או לחצו על הקישור הזה: <https://cutt.ly/Htools>.

כמה נקודות חשובות לפני שרצים לשים סינונים:

1. **הכי חשוב לדבר עם הילדים בסיום קריאת הדפים האלה.** אפילו שאתם משלמים על הפלאפון ויש לכם זכות לעשות בו מה שאתם רוצים, סינון שעושים בלא הסכמה לא שווה כלום. מניסיון, הילדים - בעיקר מי שהנושא קשה להם - ממש מאושרים מזה שסוף־סוף יש להם עם מי לדבר ושיש מישהו שעוזר להם. מצד שני, לילדים יש בדרך כלל יכולת טכנולוגית גדולה יותר משיש להורים, וזו הסיבה בדיוק שאני והתלמידים שלי התחלנו את "גלגל הצלה": כדי שנוער יעזור להורים להגן על כולם (פרטים נוספים תמצאו באתר).

2. כל רוע נכנס באיזה ריק מתוך שיעמום ובטלה. אם אדם עסוק בעשייה ומאושר ממנה, אין לו זמן להתמכרויות, אבל אם הילד מבלה כמה שעות ביום מול המחשב, הסיכוי שלו שלא להתמכר שואף לאפס (והדבר מוכח במחקרים).

זה סעיף חשוב: למצוא תעסוקה אמיתית וכיפית שגם תורמת לחברה:

א. לבחור משימה התנדבותית משפחתית שמקדמים ומצליחים בה.

ב. לקבוע בילוי משפחתי קבוע, כמו ערב שירה.

ג. לבחור לכל ילד יעדים יצירתיים שהוא אוהב: סריגה, מלאכה בעץ, משהו יצירתי.

- ד. גם ללמוד מקצוע זה אדיר. שירוויחו כסף, שיהיו עסוקים! אחד המתכנתים שקיבלתי אליי לצוות הפיתוח למד לתכנת בעצמו. שיחלמו! שיגשימו חלומות!
- ה. לבחור לכל ילד יעד של עזרה לזולת שהוא עושה ומצליח בו, מה שהוא טוב בו, מה שהוא מתלהב ממנו. כל דבר.
3. עדיף סינון קל יותר בהסכמה עם הילדים מסינון חמור שהילדים יחפשו דרכים לעקוף.
4. לסגל הרגלי גלישה בריאים גם למבוגרים. אנחנו בעצמנו מכורים, הפלאפון מקפיץ אותנו אליו בכל צלצול קטן. ככה אילפו אותנו. **בצעו את הפעולות מהאחר גם במכשירים שלכם!**
- נסו את הכלים הללו, עשו תקופת ניסיון של שבועיים עם כל המשפחה, ותראו. זה יוכיח את עצמו באיכות החיים.
- ככה לא ישלטו בנו, ככה נבחר אנחנו מתי אנחנו רוצים להשתמש בסמארטפון. מניסיון, זו ממש **יציאה מעבודות לחירות.**
5. ידע הוא כוח. אם הבן או הבת שלכם התמכרו, בעצם זה שהם יודעים שנפלו למלכודת כבר נגרמת הקלה עצומה והסיכוי לגבור על הבעיה גדל. אם הילד שלכם התמכר וישתף אתכם בתהליך הגמילה, יש לו סיכויים גבוהים להיגמל בתוך ארבעה חודשים.¹⁶⁴
- שלושה כלים שאני מכיר להתגברות על התמכרות רשת וטובים בכלל לבניית אורח חיים יוצר ובריא: (ניתן למצוא קישורים באתר שבנית. חפשו בגוגל: "גלגל הצלה מהפכת הנוער")
- א. לב חופשי של איתן זימן.
- ב. הסטורי שלי - איתי שאוליאן וסער חלק.
- ג. החוברת "לראות טוב" שכתבתי.
6. למשפחות דתיות (גילוי נאות: גם אני דתי) חשוב לציין בשיחה שה' אוהב אותנו תמיד ולא כועס עלינו בכלל. במיוחד אם יש לכם בני נוער. **לא מספיק שדופקים להם את התום, הילדים שלנו גם אכולי רגשות אשמה. צריך לציין שאפשר לתקן הכול ואפשר תמיד להתחדש ולחזור לטהרה, לתמימות ולשמחה. תשובה מתקבלת תמיד.**

164 מחקר שערך איתן זימן בשיטה שפיתח - 'לב חופשי'. אני ממליץ להזמין ולקרוא את החוברות שלו, ואפשר להזמין אותן במחיר עלות בקישור הזה: <https://cutt.ly/levfree>.

חשוב להסביר לילד שהצפייה בפורנוגרפיה במקרה הזה דומה לנפילה במלכודת מלוכלכת שמישהו אחר הניח לו, ומכאן והלאה יש לילד שלכם בחירה אמיתית לחזור להיות הוא עצמו.

7. המלצות לשיחה עם הילדים: **אפשר** ביחד או לחוד, אפשר גם לחלק לשתי קבוצות גיל, אבל חשוב **לרתום את כולם** לנושא. מציגים את הבעיה. תתפלאו, אבל הם ישמחו לדבר על זה סוף־סוף. לא להישאר לבד מול המפלצת הזאת. בשיחה להדגיש:

א. זו לא אשמת מי שמתמכר, יש כאן מומחים שמשחקים בנו.

ב. זו בעיה של כל בני האדם היום, ואנחנו פתוחים לשמוע כל רעיון (שיבינו שאתם לא פועלים בכפייה אלא בשותפות איתם).

ג. זה לא אומר שלא נמשיך להשתמש במכשירים, אלא רק נעשה את זה הכי מדויק ונכון.

ד. התמכרות היא אובדן שליטה. המתמכר מאבד את הבחירה, את ההיגיון הבריאי. הוא יכול לוותר על ארוחה או על חברים בשביל ההתמכרות.

8. בדורות הקודמים לא דיברו על זה, הגישה הייתה שכמה שפחות שייחשפו למין, יותר טוב. בימינו **מה שתגידו בכל אופן יהיה טוב, טהור וקדוש הרבה יותר מהתמונה הטמאה שהאינטרנט מנסה למכור לילדים בכל יום.**

דבר שני, עזרו לנו במאבק בכל דרך שתוכלו.

אם יש לכם כוח פוליטי או קשרים עם מקבלי החלטות, דברו איתם על זה. שתפו POST של דף זה גם להורים אחרים. אם מספיק אנשים ידברו על זה, יהיה כדאי גם לפוליטיקאים להילחם על תיקון העוול הזה.

קבוצת וואטסאפ למבוגרים שרוצים לעזור במבצע הזה:

<https://cutt.ly/galgal>

או רישום בלינק: <https://forms.gle/pLBC8p7ij2N6VTeH6>

קבוצת ווטסאפ לנוער: <https://cutt.ly/galgalnoar>

פניתי לנוער בבקשה שיעזור במהפכה, במבצע גלגל הצלה.

אני אדם פרטי שעושה הכול בהתנדבות, כולל פרסום לנוער ברשתות החברתיות. אין לי שום רווח מהנושא חוץ מזה שנעזור לנוער שלנו וגם לעצמנו לחיות חיים

אוהבים ובריאים יותר.

אשמח לשמוע עוד רעיונות איך לקדם את המאבק, לשתף פעולה עם עוד עמותות, ואם צריך, אשמח לעזור לכם במה שאוכל.

בניתי אתר שבו ריכזתי את מה שאני חושב שיכול לעזור לנוער ובכלל:

[/https://haereye.netlify.app](https://haereye.netlify.app)

או חפשו בגוגל "גלגל הצלה מהפכת הנוער".

צבי רדלר, 052-4289889, tsvikaredler@gmail.com

תודה לעמית נעמן, השותף שלי לכל הפרויקט בגלגל הצלה ובכלל למלחמה הזו.

ניתן להזמין ממנו הרצאות וסדנאות מעשיות בנושא התגוננות מסכנות המדיה

a.n.k.m.34@gmail.com

תודה לאיתן זימן מארגון לב חופשי. את רוב המידע השימושי למדתי בהרצאה שלו, ואני ממליץ בחום על ההרצאה שלו למבוגרים ולילדים: **איתן זימן - לב**

חופשי. שיחה בנושא התמכרויות רשת.

052-4581688 Erech.musaf@gmail.com

תודה לאלעד **חמיהל**, הראשון שחשף אותי לנושא ופקח לי את העיניים. אני ממליץ בחום על ההרצאה שלו למיניות בריאה (וזה חלק גדול מהפתרון): **אלעד**

חמיהל 052-4588208 chamielad@gmail.com

אני ממליץ בחום גם על ארגון לוקחים אחריות. המטרה שלהם היא ליצור קהילה בטוחה באינטרנט, ואלו חלק מהכלים שהם מציעים:

<https://mmb.org.il/>קהילה-בטוחה/

וכן "מוקד אור", מוקד חינמי בווצאפ לייעוץ, הכוונה, התאמה וסיוע בהתקנה

ותפעול הפתרונות הטכנולוגיים והסינונים השונים - א-ה 13:30-19:30 |

<https://mmb.org.il/filterd-mobile> או באתר: 073-3212727

בהצלחה.