

יעל טוקצ'ינסקי

**סמים חוקיים
היסטוריה של התמכרויות**

יעל טוקצ'ינסקי
סמים חוקיים
היסטוריה של התמכרויות

מו"לות: מילים מדברות הוצאה לאור
עיצוב והפקה: מתי עלמה אלחנתי
עיצוב עטיפה: סטודיו אלון אור

© 2026 כל הזכויות שמורות
ליעל טוקצ'ינסקי ולמילים מדברות - הוצאה לאור

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט, בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני,
אופטי או מכני או אחר – כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

דאנאקוד: 1259-67
נדפס בישראל, תשפ"ו

תוכן עניינים

7	מבוא
11	התמכרות
13	אלכוהול
34	בירה
48	יין
56	אבסינת
66	קפה
104	קוקה-קולה
129	סוכר
155	טבק
209	חלב (ומוצריו)
242	סמים אחרים
366	ספרות
378	מאמרים
397	אתרים

מבוא

את המושג "סמים" (narcotic), הכניס לשימוש אבי הרפואה, היפוקרטס. הוא כינה כך חומרים שגורמים לאיבוד זמני של רגישות או שיתוק. היפוקרטס השתמש בהם לצרכים רפואיים כחומר הרדמה בניתוחים. השני אחריו שאף הוא השתמש במושג הזה, הרופא הרומי, קלאודיוס גלנוס. כדוגמה לחומרים כאלה, גלנוס הביא שורש של צמח הדודאים וזרעי פרג. ברפואה השתמשו בסמים ללא הגבלה וללא היסוס.¹ לפעמים אלה היו התרופות היחידות שהרופאים ידעו לתת לחולים שלהם. כך, בסוף המאה ה-19 ובתחילת המאה ה-20, לטיפול בחולירע, בשלבים המוקדמים של המחלה, הרופאים נתנו לחולים אופיום; כאשר התחילו ההתכווצויות - כלורופורם. אם החולה היה מספיק חזק עם סיכוי להבריא - הוא קיבל ברנדי. היום, לחומרים שגורמים למשתמש תלות פיזית ופסיכולוגית, ובלעדיהם אדם מרגיש חוסר יציבות רגשית ואף סבל פיזי אנחנו קוראים "סמים".

"ללא קפה אני יכול להתחיל את היום",

"אני חייב לעשן עכשיו סיגריה",

"ללא כדור שינה אני נרדם",

"אם לא אשתה כוס אלכוהול, אני לא ארגיש בן אדם",

"בלי קוטג' זו לא ארוחת בוקר"...

1. כיום, ברפואה נותנים תשומת לב גדולה יותר למרשמי סמים, אך עדיין משתמשים בהם

תלות פיזית היא תוצאה של שינוי חילוף חומרים שנעשה בגוף המשתמש, כך שהיעדר החומר בגוף גורם לשיבושים בתפקוד האיברים ומערכות הגוף ונדרש תהליך שלל גמילה כדי להשתחרר מההתמכרות.

לחומרים שונים נדרש זמן שונה כדי ליצור התמכרות. זריקות ועישון גורמים להתמכרות מהירה יותר מאשר כדורים. עם הזמן, המוח מסתגל וגורם להתמכרות מפסיק לספק את התוצאה הרצויה. מתפתחת עמידות. זוהי הסיבה לכך שמינון של הסם שאדם התמכר אליו, הולך וגדל... במצב של התמכרות, אדם מפסיק ליהנות מהסם, אך זקוק ליותר ויותר ממנו, הוא אינו יכול בלעדיו.

הסיבה שאנשים נמשכים לסמים היא תכונתו של הסם לגרום ליצור מוגבר של דופמין. דופמין נחשב ל"הורמון האושר" העיקרי. הוא יוצר תחושת שמחה, אופוריה והנאה. בהשפעת הסם גוף האדם מתחיל לייצר דופמין בכמויות גדולות, גורם לקשר חזק: סם הוא הנאה, שגורמת להתפתחות תלות פסיכולוגית. במקביל, הגוף עצמו עוצר בסופו של דבר את הייצור הטבעי של הורמון הדופמין, לכן, אם השימוש בסם הוא קבוע, הסם הופך לחלק מהתהליכים המטבוליים של הגוף, וכך נוצרת תלות פיזית.

פולינרקומניה היא התמכרות לשילוב של כמה סוגי סמים. בדרך כלל זוהי התמכרות לשילוב מכון של חומרים, שכתוצאה מהסינרגיה ביניהם השפעתם מתגברת או שתופעות הלוואי מתמתנות. לדוגמה, ספידבול הוא שילוב של קראק והרואין. הדיכאון החמור שמגיע לאחר השימוש בקראק, מופחת בעקבות ההשפעה המרגיעה ארוכת הטווח של ההרואין. קפה עם חלב או קפה עם טבק - אלה שילובים שמחזקים אחד את השפעתו של השני.

לעיתים קרובות, פולינרקומניה מתפתחת ללא כוונה תחילה, לדוגמה: השילוב של קפה וסיגריות או אלכוהול וסיגריות, גורם להתמכרות בנסיבות חברתיות.

הסמים קודמו וממשיכים להיות מקודמים בעזרת התקשורת והתפתחות האומנות הפופולרית. כיום, הצטרפו לרשימה גם בלוגרים פופולריים.

להלן דוגמאות:

בסוף מאה ה-18, סופר גרמני יוהאן וולפגנג פון גתה (Johann Wolfgang von Goethe), הוציא לאור נובלה בשם "ייסורי ורתר הצעיר" (Die Leiden des jungen Werthers). זהו סיפור על בחור צעיר שמתאבד. הנובלה הפכה לפופולרית וגרמה לגל התאבדויות בכל אירופה. בעקבות ההשפעה הדרמטית הזו על הצעירים, חל איסור על הנובלה.

הסוציולוג האמריקאי, דוד פיליפס (David Philips), חקר ומצא שבין השנים 1947-1968 אחרי כל פרסום בעיתון על מקרה התאבדות, כמות ההתאבדויות באותו שטח עלתה ב-58%.

חוקרים, כבר הוכיחו מזמן את השפעת הסרטים בהם אנו צופים על סדרי עדיפויות, על צריכה ועל התנהגות האנשים. ללא שאנשים חשים בכך, הם משתנים לכיוון הרצוי מבחינת יוצרי הסרט.

חוקרים מברזיל, בחנו את הנתונים הדמוגרפיים בין השנים 1971-1991 בעת שחברת הטלוויזיה "גלובו" (Globo), "הושיבה" את הצופים מדי ערב מול מכשירי הטלוויזיה, כדי לצפות בסדרות מתמשכות וארוכות. נמצא, כי באזורי השידור של ערוצי "גלובו", ירדה הילודה ועלתה כמות המתגרשים. להערכת החוקרים, כתוצאה מהתמכרות לצפייה בסדרות, במדינה נולדו כ-3 מיליון ילדים פחות, ונערכו כ-800 אלף גירושין יותר.

דוגמה נוספת לכוח שיש לסרטי הקולנוע. במאה ה-20, לאחר הריגתו של מרטין לותר שלחם על זכויות השחורים באמריקה, המתח בין הלבנים והשחורים במדינות נעשה מסוכן. הפתרון שמצאו לכך בסרטי הקולנוע: בכל סרט השתתף גם גיבור שחור. אם, לפי הסיפור, בסרט הופיעה דמות של שחור-שלילי, לצידו הכניסו דמות של שחור-חיובי. לדוגמה, בסרטי מתח היה פושע-שחור, אך גם החוקר הפרטי או השוטר-הגיבור היה שחור. פעולה זו הורידה את המתח במדינה, ללא מלחמת אזרחים ודי מהר.

אנשי השיווק, למדו מהר מאוד להעריך את הכוח הזה. מאז הקמת בתי הקולנוע משתמשים בו לקידום מכירות, בין אם זה בתים, רהיטים, מכוניות, פלאפונים, שואבי אבק, שמלות, מקומות בילוי או כל דבר אחר. לדוגמה, חברת "Nokia" שילמה סכום גדול מאוד כדי שבסרט "מטריקס" (The

(Matrix), כל הגיבורים ישתמשו בפלאפונים של "נוקיה" בלבד. מדובר בסרט מדע בדיוני אמריקאי שיצא לאקרנים ב-1999 ומייד הפך לפופולרי. על סמך הסרט, יצאו לאור גם ספרי קומיקס. הגיבור דיבר רבות בפלאפון של חברת נוקיה. הביקוש לפלאפונים של "נוקיה" זינק.

בספר תקראו על סמים חוקיים, שאולי גם אתם מכורים להם. בסוף הספר נזכיר כמה עובדות לגבי סמים אחרים, שכיום אסורים ברוב מדינות העולם.

ומדוע חשוב לדבר גם עליהם? זאת מכמה סיבות:

א. היום, נכון שהסמים האלה אסורים, אך בעבר, מעמדם היה חוקי והם הרגו לא מעט אנשים ולרבים אחרים הרסו את החיים. למרות כל ההון שיצרני וספקי הסמים השקיעו ולמרות קלות הראש של המוסדות ואנשי הרפואה המערבית המודרנית, כיום, הסמים האלה מוכרים לכולם כמסכני בריאות וחיים, הם אסורים, מערכות החוק במדינות שונות עובדות קשה כדי לאכוף חוקים נגד ייצור, שימוש, החזקה ומכירה של יסמים האלה. אני תקווה שהסמים שאף היום עדיין חוקיים, יוצאו מחוץ לחוק בכל העולם ויפסיקו להרוס ולהשמיד את האנושות.

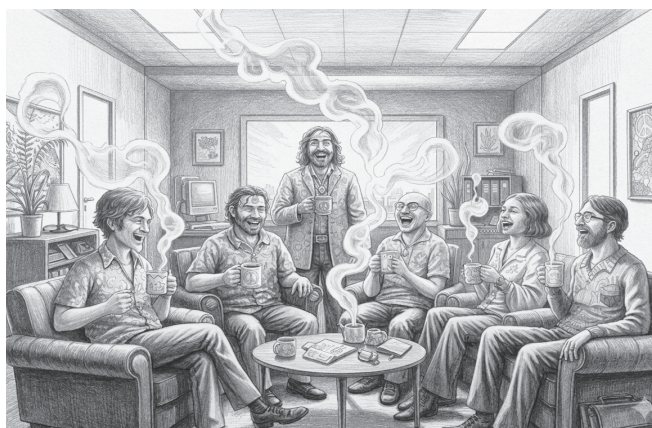
יש לא מעט אנשים שאינם מודעים לכך שהם משתמשים בסמים ושהסמים האלה מזיקים לבריאותם או עד כמה הם מזיקים לבריאותם, בדיוק כפי שבזמנו אנשים השתמשו בסמים שכיום בלתי חוקיים, ואף נתנו אותם, מתוך כוונות הכי טובות, לנשים בהיריון ולתינוקות.

ב. קיימת תנועה מסוכנת מאוד שדורשת לבטל את ההישגים שכבר הושגו במלחמה נגד הסמים והלגיטימיזציה של הסמים הבלתי חוקיים, או חלקם.

הלצה על סמים חוקיים: לפי נתוני אתר משרד הבריאות

- מלח הוא רעל
- סוכר הוא רעל
- בשר הוא רעל נוראי
- סיגריות הן הסוף לכל החיים על פני כדור הארץ
- שתיית בקבוק בירה בערב שישי הופך את השמש לחור שחור
- דהידרוקסגן פלוטוניום, חומר המשמש בתעשיית הנשק, הוא תוסף מזון מאושר.

התמכרות



התמכרות היא בעיה שקשורה לתלות בדופמין שמגיע מחוץ לגוף.

דופמין הוא הורמון האושר, השמחה והאהבה. דופמין

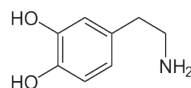
הוא הורמון המשפיע על הרגשות והרצונות שלנו.

הוא אחראי על הסיפוק, המוטיבציה והסקרנות. הוא

מעורב גם בתהליך קבלת ההחלטות, אחראי על הקואורדינציה והזיכרון.

הודות לדופמין, אדם שמתחיל לעסוק בתחביב, מרגיש אהבה ובכלל

מסוגל ליהנות מהדברים הקטנים בחיים.



כל דבר הוא טוב, במידה. דופמין אינו יוצא מהכלל: עודף דופמין גורם

לאימפולסיביות ולנטייה להסתכן כמו גם לאופוריה ולתחושת סיפוק

מוגברת, מה שמוביל לרצון לחזור על פעולות מסוימות או להשתמש

בחומרים המקדמים את שחרורו, מה שמהר מאוד גורם להתמכרות ודורש

גמילה.

על רקע התמכרות לדופמין, מתפתחת התמכרות לסמים למיניהם, התמכרות להימורים, התמכרות לאכילה. אכילת יתר עלולה להתבטא במצבי לחץ, בריאות לקויה, צער וכדומה, כאשר מטבע הדברים יש צורך מוגבר בהורמון הזה. זוהי תשוקה למינונים חדשים של הורמון האושר שאי-אפשר לעמוד בפניה, האדם אינו מסוגל לשלוט בה.

להתמכרות הזו יש כמה שלבי התפתחות:

- **שלב ראשון** - חיפוש תקופתי אחר דרכים להעלות את רמת ההורמונים.
- **שלב שני** - שימוש קבוע בממריצים הורמונליים.
- **שלב שלישי** - שימוש לרעה (ההורמון משמש להעלאה רגשית). אדם אינו יכול לדמיין את חייו ללא גל יומי של דופמין. מחסור בדופמין קשור לדיכאון ולחוסר מוטיבציה. ההתמכרות מתבטאת באופנים שונים: דיכאון, עייפות מתמדת, אובדן כוח, עצבנות מוגברת, הפרעות שינה, בעיות במערכת העיכול, חילוף חומרים איטי, אובדן מוטיבציה בכל סוג של פעילות.

"כל כך הרבה קראתי על ניזקי עישון ואלכוהול שהחלטתי להפסיק!"

"מה להפסיק, לעשן או לשתות אלכוהול?"

"הפסקתי לקרוא."



אלכוהול



היוונים היו אנוסים לשתות יין, זאת הייתה הדרך היחידה שהם הכירו לטהר מים ממזהמים שונים. אך להבדיל, בשתיית יין לא מהול הם ראו מעשה ברברי שמזיק מאוד לבריאות ולנפש.

העבדים, נהגו למהול את היין בכלי מרכזי שנקרא krater שהונח בצד, על גבי אבן שנקראה dalphek. אל השולחן, היין הוגש אך ורק לאחר שמהלו אותו. לכל משתה נקבע סימפוזיארכיוס, כלומר, "שר המשתה" שקבע באותו מפגש את יחס המהילה של היין. היחס המקובל היה 1:5.

פליניוס הזקן ציטט את קאטו הזקן, לפיו "הסיבה לנשק אישה על השפתיים היא אך ורק כדי להריח אם שתתה אלכוהול."

אחד מתפקידי העבדים שהביאו את בעליהם למשתה, היה להשגיח ולדאוג לכך שבעליהם לא ישתכרו.

על המגשים להגשת גבעי היין, היוונים נהגו לצייר דמויות אנשים מקיאים - אות אזהרה לשותים.

וואן וואן, המייסד האגדי של מלכות צ'ואו (1121-255 לפה"ס), נאם נגד שתיית אלכוהול עוד לפני שהסינים התחילו לגדל תה ושתו יין בעת הארוחה.

התה התגלה בסביבות שנת 2737 לפני הספירה, כאשר הקיסר שנוג שם לב לכך שכאשר עלי תה נושרים מעץ התה לתוך מים רותחים הם יוצרים משקה טעים. כשהתה התגלה הוא שימש לתרופה בלבד, לא כמשקה סתמי. הגידול המסיבי התחיל בשנת 350, כך שבתקופת שושלת האן כבר שתו אותו כמשקה, לא כתרופה. בתקופת שושלת טאנג, התה הפך למשקה הלאומי, ובתקופת שושלת מינג אף התפתחו טקסי התה המפורסמים. באזורים הדרומיים, המרכזיים והצפוניים (כמו בשנדון - בסין היום, נמצא מרכז גדול מאוד לגידול עצי תה). גידול התה הפך את הסינים לאומה נקייה מאלכוהול.

למרבה הצער, אין הרבה מקומות נוספים בעולם שיכולים להתגאות בכך שהם נקיים מהסם הזה. ברפובליקה האסלאמית של איראן, אלכוהול אסור על פי חוקי השריעה (חריגה ניתנת רק למעט נוצרים). אפילו איום בעונש חמור² עוצר רק מעטים. כמעט בכל מסיבה שמתקיימת בצפון טהראן העשירה, יש אספקה של משקאות חריפים שמוברחים מקווקז או מכורדיסטן ללא הגבלה. עם זאת, במקומות אחרים, איכות האלכוהול בשוק השחור מאוד לא עקבית.

כאשר בשנת 2020, בעקבות בהלת הקורונה נסגרו נתיבי ההברחה הרגילים, אלפי איראנים הורעלו ממשקאות אלכוהוליים המכילים מתנול ויותר מ-700 מתו (לעומת 66 ב-2019). מחקר שנערך ב-2022 מצא, כי אחד מכל 8 איראנים שותה אלכוהול, למרות שאלכוהול בהחלט אסור על פי חוקי השריעה.

ב-2010 במאמר של פרופ' מאוניברסיטת בריסטול, דוד נאט (David John Nutt), הוצגו תוצאות של ועדה מדעית בלתי תלויה בענייני הסמים שכללה מלבד המדענים גם נרקולוגים, פסיכיאטרים, מומחים לזיהוי פלילי של המשטרה כיועצים, ערכו המדענים הבריטיים רשימה שבה סידרו את

2. תיאורטית על שכרות מטילים עונש מוות

החומרים. בהתאם למספר הנקודות הכולל שקיבלו החומרים בכל שלוש קבוצות הסכנה. לדוגמה, קנאביס, קיבל ציון נמוך בקבוצת הסיכון לבריאות המשתמש, אך גבוה יחסית בקבוצות ההתמכרות והסכנה החברתית.

20 חומרים נרקוטיים נבחנו לפי 16 קריטריונים שקשורים לנזקים שהם גורמים: 9 נזקים שנגרמים למשתמש עצמו ו-7 נזקים שנגרמים לסביבה. הקריטריונים נשקלו לפי חשיבותם ובסופו של דבר התקבל ניקוד כללי 100. המאמר פורסם ב-"The Lancet". מדענים מציינים כי מטרת המחקר הייתה לערוך סיווג אובייקטיבי יותר של חומרים מסוכנים לבריאות.

את המקום הראשון בטבלה, לפני קוקאין והרואין, קיבל האלכוהול. כלומר, אלכוהול הוא הסם המסוכן ביותר בין כל הסמים.

אלכוהול הוא כל משקה שמכיל כמות כזו או אחרת של **אתנול**. המקור לאתנול די מגוון: חיטה, ענבים, פירות, ירקות, קנה סוכר. ישנם 2 סוגים עיקריים של משקאות אלכוהוליים: מותססים או לא מותססים.

- מותססים: בירה ויין
- לא מותססים: ברנדי, ג'ין, רום, וודקה, ויסקי, ערק וקוניאק. הם מכילים 50-40 אחוזי אתנול.

כל 20 סוגי הסמים נמצאו מאוד מזיקים, כאשר המסוכן ביניהם הוא אלכוהול. הוא גורם ליותר טראומות, מיתות ומקרי אלימות מכל סם אחר... לגמרי לא ברור מדוע הוא חוקי במיוחד לאחר המחקר הזה.

לאחרונה, עלתה כמות הנשים שצורכות אלכוהול. אחת הסיבות החשובות לכך - פמיניזם שדוחף וכמעט מחייב את הנשים לרוץ אחרי קריירה, מה שמכניס אותן ללחצים בהן (לעומת גברים) הן לא בנויות לעמוד.

אחוזי אלכוהול במשקאות אלכוהוליים שונים:

בירה: 3%-8%; משקאות אירופאיים וטורקיים עממיים 3%-8% (Zacier); סאקה, 15% - כינוי למשקה אלכוהולי יפני מסורתי. הוא יכול להיות עשוי מבגנות, נענבים, נתפוחים, נגבינה, נרוטב סויה או אורז מותסס. יין, 5%-18% (יין פורט, 22%); ליקר, 17%-75%; וודקה,

ג'ין, טקילה, קוניאק, ברנדי, וויסקי, רום, ערק, 40%; אבסנט, 70%. משקאות חריפים היו אהובים על תושבי אירופה המזרחית ואסיה המזרחית ודרכן הגיעו למקומות אחרים בעולם.

להכנת משקאות חריפים השתמשו בתהליך דיסטילציה.³ השיטה תוארה באחד הספרים של אבן סינא במאה ה-11: בעזרת השיטה הוא יצר בשמים ותרופות. לדוגמה, הוא עשה דיסטילציה לשמן עלי ורדים כדי לקבל תרופה נגד מחלות לב. לאחר גילוי הדיסטילציה, ניתן היה לייצר משקאות חריפים מכל צמח.

לאירופה הרעיון הגיע דרך הטורקים. באירופה התחילו לייצר משקאות חריפים מחיטה. במאה ה-15, הרעיון הגיע לרוסיה ושם, במנזרים התחילו לייצר את הוודקה. המלך איוואן האיום נתן זכות בלעדית למכירת וודקה לרשת בתי מרזח. לכל השאר אסור היה לייצר או למכור וודקה. וודקה הוגשה לשולחן המלך בכל אירוע. כל זה העלה את המוניטין של הוודקה וזכה לפופולריות רבה. ב-1863 המלך אלכסנדר ה-2 ביטל את המונופול על יצור הוודקה. מאז, כל אחד יכול היה לייצר ולמכור וודקה, הן במדינה, הן מחוצה לה. צעד זה הגדיל את צריכת הוודקה והפך אותה למשקה לאומי. ב-1970 שליש מהכנסות המדינה היו ממכירת וודקה, וצריכת וודקה לאדם הייתה 15.2 ליטר בשנה.

בהגדרתו, אלכוהול זה סם רעיל. כך שהשאלה "האם מותר לשתות קצת?" מקבילה לשאלה "האם מותר לשתות קצת סם רעיל?"

אין זה משנה איזה סוג אלכוהול אדם צורך - הוא צורך רעל. האם קראתם או נתקלתם בפרסום שלשתות סוג זה או אחר של אלכוהול זה בריא או מועיל במשהו?

אל תשכחו, כי עיתונאים ופרסומאים מעוניינים שהעיתון ירוויח, ויצרני האלכוהול מעוניינים שהתעשייה שלהם תרוויח. אף אחד מהם לא מחויב לבריאות שלכם, הם מחויבים רק למחזיקי המניות שלהם. אתם ורק אתם אחראים על הבריאות שלכם.

3. תהליך זיקוק

חברות אלכוהול מזמן שמו לב שאנשים מאמינים לרופאים יותר מאשר לגורמים אחרים. לכן, הם מרבים להשתמש ברופאים ובחוקרים שתמורת תשלום הם מוכנים להטעות את הציבור.

דיפק דס (Dipak Das) מאוניברסיטת קונקטיקוט (University of Connecticut; UConn), בארצות הברית, שינה וזיף את נתוני השפעת יין על הבריאות על מנת לסלף את הנתונים של השפעת היין על הבריאות.

גורמים באוניברסיטה יצאו בהצהרה רשמית, בה טענו כי נערכה חקירה פנימית במהלך 3 שנים לגבי פעילותו בת 7 השנים של ד"ר דאס, כמנהל המרכז ללימודי לב וכלי דם במוסד. במהלך החקירה נמצא כי המדען המציא וזיף 145 תוצאות של מחקרים מדעיים. באוניברסיטה הכינו דו"ח לפיו כתוצאת מפעילות ההונאה של המדען, ב-11 כתבי עת מקצועיים פרסמו 26 מאמרים עם נתונים שגויים/מזויפים, רבים מהמאמרים הללו עסקו ביתרונות הבריאותיים של רזברטרול, שנחשב לחומר הפעיל בין אדום. "עלינו לתקן את המחקרים הללו ולעדכן את עמיתינו ברחבי הארץ," אמר פיליפ אוסטין, סגן הנשיא בפועל של האוניברסיטה לענייני בריאות. דיפק דאס עבד באוניברסיטת קונטיקט מאז 1984 וקיבל מענקים עבור מחקריו. חקירת פעילותו יצאה לדרך בשנת 2008, לאחר דיווחים אנונימיים על שגיאות גסות בתוצאות המחקר שערכה המעבדה של ד"ר דאס. דו"ח תוצאות חקר פעילותו של ד"ר דס התפרסם על פני 60 אלף דפים. כתוצאה מחקר פעילותו, ד"ר דאס הודח מהאוניברסיטה שסירבה לתת לו מענק שכר אושר קודם לכן...

רק אל תחשבו שהוא היחידי שמזיף נתונים בתחום הרפואי.

וכמובן יש גם כאלה שטועים בתמימות. כך, בשנות ה-80, חוקרים שמו לב כי שיעור מחלות הלב וכלי הדם באוכלוסייה הצרפתית נמוך יחסית, וזאת למרות הצריכה הגבוהה של שומנים רוויים בתזונה (כמו חמאה, גבינות ומאכלים מטוגנים). הממצא נראה סותר את ההנחה המקובלת באותה תקופה, לפיה יש מתאם גבוה בין צריכת שומנים רוויים לעלייה בסיכון למחלות לב, ולכן הוא כונה "הפרדוקס הצרפתי".