

# בריאות ואיכות חיים

## איך לחיות עד מאה ועשרים?

בהרי קווקז חיים אנשים שעברו כבר מזמן את גיל המאה, והם בריאים וממשיכים עדיין לעבוד. רופאים רבים מתעניינים בזקנים אלה וחוקרים את אורח החיים שלהם. הרופא הרוסי ד"ר סיצ'ינאבה פירסם לא מזמן חוברת קטנה, שבה הוא מספר על חיי הזקנים. בחוברת כתובים 15 כללים, המסבירים איך צריך האדם לחיות כדי להאריך ימים.

1. התחל לעבוד בגיל צעיר. עבוד תמיד בחוץ ולא בחדר סגור.
2. השתדל לא להשמין ולא לאכול מאכלים שמנים.
3. אכול הרבה מרקים, אגוזים וירקות שונים.
4. דגים הם מזון טוב ובריא, אך הפירות טובים יותר.
5. אכול מזון עשיר בויטאמינים, ואל תאכל מזון מקופסאות.
6. אל תאכל מזון חם מדי או קר מדי. אוכל חם מדי מזיק לבריאות, וקר מדי מזיק יותר.
7. שתה יין, אבל אל תשתכר.
8. אם אתה מעשן, עשן מעט. מעט ניקוטין לא מזיק לבריאות.
9. השתדל לגור בהרים. האוויר שם צח, ואין בו עשן של בתי-חרושת.
10. אל תתחתן לפני גיל 20.
11. היה נאמן לאשתך ואל תבגוד בה. ואם מתה אשתך, קח לך אשה אחרת.
12. השתדל לישון לפחות 8 שעות ביממה.
13. טוב לישון בחוץ. אבל אם אתה ישן בבית, חלון החדר צריך להיות פתוח.
14. אל תתרגז ואל תתעצבן.
15. אל תשתדל להתעשר, כי העושר הורס את החיים.

# בריאות ואיכות חיים

## איך לחיות עד מאה ועשרים?

בהרי קוקז חיים אנשים שעברו כבר מזמן את גיל המאה, והם בריאים וממשיכים עדין לעבד. רופאים רבים מתעניינים בזקנים אלה וחוקרים את ארח החיים שלהם. הרופא הרוסי ד"ר סיצינאבה פרסם לא מזמן חוברת קטנה, שבה הוא מספר על חיי הזקנים. בחוברת כתובים 15 כללים, המסבירים איך צריך האדם לחיות כדי להאריך ימים.

1. התחל לעבד בגיל צעיר. עבד תמיד בחוץ ולא בחדר סגור.
2. השתדל לא להשמין ולא לאכל מאכלים שמנים.
3. אכל הרבה מרקים, אגוזים וירקות שונים.
4. דגים הם מזון טוב ובריא, אך הפרות טובים יותר.
5. אכל מזון עשיר בויטמינים, ואל תאכל מזון מקפסאות.
6. אל תאכל מזון חם מדי או קר מדי. אוכל חם מדי מזיק לבריאות, וקר מדי מזיק יותר.
7. שתה יין, אבל אל תשתכר.
8. אם אתה מעשן, עשן מעט. מעט ניקוטין לא מזיק לבריאות.
9. השתדל לגור בקהרים. האויר שם צח, ואין בו עשן של בתי-חרשת.
10. אל תתחתן לפני גיל 20.
11. היה נאמן לאשתך ואל תבגד בה. ואם מתה אשתך, קח לך אשה אחרת.
12. השתדל לישן לפחות 8 שעות ביממה.
13. טוב לישן בחוץ. אבל אם אתה ישן בבית, חלון החדר צריך להיות פתוח.
14. אל תתרגז ואל תתעצבן.
15. אל תשתדל להתעשר, כי העשר הורס את החיים.

## Vocabulaire

vivent, vivre	חַיִּים, לְחַיּוֹת
personne, gens	אִישׁ, אֲנָשִׁים
passer	עָבְרוּ, לְעַבֵּר
déjà	כְּבָר
depuis longtemps	מִזְמַן
âge	גִּיל
en bonne santé	בְּרִיא, בְּרִיאִים
continuer	מִמְשִׁיכִים, לְהַמְשִׁיךְ
encore	עַדְיוֹן
médecin	רוֹפֵא, רוֹפְאִים
nombreux	רַבִּים
s'intéresser à	מִתְעַנִּינִים, לְהִתְעַנֵּן
personne âgé	זָקֵן, זָקֵנִים
enquêter	חֹקְרִים, לְחַקֵּר
mode de vie	אֲרַח הַחַיִּים
publier	פָּרְסַם, לְפָרְסַם
depuis longtemps	מִזְמַן
brochure	חוֹבֵרֶת
règle	כָּלֵל, כָּלְלִים
expliquer	מְסַבְּרִים, לְהַסְבִּיר
homme	אָדָם
prolonger	לְהַאָרִיךְ
jour(s)	יוֹם, יָמִים
commencer	הִתְחִיל, לְהִתְחַיל
jeune	צָעִיר
essayer	הִשְׁתַּדֵּד, לְהִשְׁתַּדֵּד
grossir	לְהִשְׁמִין
plat(s)	מֵאֲכָל, מֵאֲכָלִים
soupe	מְרָק, מְרָקִים
noix	אֶגוֹז, אֶגוֹזִים

différent(s)	שונה, שונים
légume(s)	ירק, ירקות
poisson(s)	דג, דגים
nourriture	מזון
fruit(s)	פרי, פירות
riche	עשיר
boîtes de conserves	קפסאות
trop	מדי
nuire	מזיק, להזיק
vin	יין
s'enivrer	תשתכר, להשתכר
fumer	מעשן, לעשן
montagne(s)	הר, הרים
pur	צח
fumée	עשן
usines	בתי-חרשת
se marier	תתחתן, להתחתן
fidèle	נאמן
tromper	תבגד, לבגד ב...
dormir	ישן, לישן
ouvert	פתוח
se fâcher	תתרגז, להתרגז
s'énervé	תתעצבן, להתעצבן
s'enrichir	להתעשר
richesse	עשר
détruire	הורס, להרס

## שאלות

1. כמה שעות צריך לישון כדי לחיות עד 120?
2. מה מזיק לבריאות ?
3. כמה כללים יש בחוברת של די"ר סיצ'ינאבה ?
4. מי מתעניין בזקנים עליהם מדברים בקטע ?
5. איפה צריך לגור על-פי די"ר סיצ'ינאבה ?
6. מה הרופא אומר על העושר ?
7. האם את(ה) תמיד מסכימ(ה) איתו ?
8. איפה יש פחות עשן של בתי-חרושת ?
9. מה צריך לאכול הרבה על-פי הרופא הרוסי ?
10. מה אתה צריך להשתדל לעשות ?

**la conjugaison des verbes au futur**  
**נטיית הפעלים בעתיד - התפעל**

**Les verbes sur le modèle de התפעל התססם**

Nous abordons l'étude du futur עתיד des verbes au Hitpaël התפעל .  
Cette forme est caractérisée par la présence d'un préfixe הַת et, comme la forme פיעל ,  
par la présence d'un "daguesh" dans la 2ème consonne de la racine.

Exemple : ל.ב.ש : au passé : התלבש, au présent : מתלבש, au futur : יתלבש,  
infinitif : להתלבש .

La forme התפעל a souvent une valeur pronominale ou réciproque :

Exemple : s'habiller : להתלבש , s'écrire (l'un l'autre) : להתכתב

אָתְּסָם	אָתְּלַבֵּשׁ	אני -
תְּתָסְסוּ	תְּתְּלַבֵּשׁ	אתה -
תְּתָסְסוּ	תְּתְּלַבְּשׁוּ	את -
יְתָסְסוּ	יְתְּלַבֵּשׁ	הוא -
תְּתָסְסוּ	תְּתְּלַבֵּשׁ	היא -
נְתָסְסוּ	נְתְּלַבֵּשׁ	אנחנו -
תְּתָסְסוּ	תְּתְּלַבְּשׁוּ	אתם -
תְּתָסְסוּ	תְּתְּלַבְּשׁוּ	אתן -
יְתָסְסוּ	יְתְּלַבְּשׁוּ	הם/הן

Sur ce modèle se conjuguent les verbes : להתנגד , s'opposer , להתאמץ , s'efforcer , להתאסף , rassembler , להתגשם , se réaliser , להתגנב , se faufiler , להתהפך , se retourner , להתיישב , s'installer , להתחזק , se renforcer , להתקדם , progresser , להתשתף , bronzer etc...

**la conjugaison des verbes au passé**  
**נטיית הפעלים בעבר - התפעל**

**Les verbes sur le modèle de התפעל התססם**

Nous abordons l'étude du passé עבר des verbes au Hitpaël התפעל .

Cette forme est caractérisée par la présence d'un préfixe הַתְּ et, comme la forme פיעל, par la présence d'un "daguesh" dans la 2ème consonne de la racine.

Exemple : ל.ב.ש : au passé : הַתְּלַבַּשׁ, au présent : מְתַלַּבֵּשׁ, au futur : יִתְלַבֵּשׁ,  
infinitif : לְהַתְּלַבֵּשׁ .

La forme התפעל a souvent une valeur pronominale ou réciproque :

Exemple : s'habiller : להתלבש , s'écrire (l'un l'autre) : להתכתב

הַתְּסַסְתִּי	הַתְּלַבַּשְׁתִּי	אני -
הַתְּסַסְתָּ	הַתְּלַבַּשְׁתָּ	אתה -
הַתְּסַסְתָּ	הַתְּלַבַּשְׁתָּ	את -
הַתְּסַסֵּם	הַתְּלַבֵּשׁ	הוא -
הַתְּסַסְתָּה	הַתְּלַבַּשְׁתָּה	היא -
הַתְּסַסְסֵנוּ	הַתְּלַבַּשְׁנוּ	אנחנו -
הַתְּסַסְסְתֶּם	הַתְּלַבַּשְׁתֶּם	אתם -
הַתְּסַסְסְתֶּן	הַתְּלַבַּשְׁתֶּן	אתן -
הַתְּסַסְסוּ	הַתְּלַבַּשׁוּ	הם/הן

Sur ce modèle se conjuguent les verbes : s'opposer להתנגד , s'efforcer להתאמץ, se rassembler להתאסף, se réaliser להתגשם, se faufiler להתגנב, se retourner להתהפך, s'installer להתיישב, se renforcer להתחזק, progresser להתקדם, bronzer להשתזף etc...

## Exercices sur le התפעל

### 1. Ecrire au pluriel :

אתה מתרחץ בבריכה. \_\_\_\_\_  
הוא מתקדם מהר. \_\_\_\_\_  
היא מתרגשת מהסרט. \_\_\_\_\_  
את מתלבשת בבוקר. \_\_\_\_\_  
אני מתכתב איתו. \_\_\_\_\_

### 2. Ecrire au féminin :

אנחנו מתכתבים. \_\_\_\_\_  
אתה מתלבש יפה. \_\_\_\_\_  
הם מתקדמים בעברית. \_\_\_\_\_  
הוא מתרגש מהסיפור. \_\_\_\_\_  
הוא מתרחץ בים. \_\_\_\_\_

### 3. Utiliser l'infinitif

אני מתקדם במתמטיקה. אני צריך. \_\_\_\_\_  
אתם מתרגשים. אתם לא צריכים. \_\_\_\_\_  
הן מתרחצות בבוקר. הן אוהבות. \_\_\_\_\_  
את מתלבשת מהר. את יכולה. \_\_\_\_\_  
הוא מתכתב איתה. הוא צריך. \_\_\_\_\_



4. Ecrire au passé :

אתה מתרחץ בערב \_\_\_\_\_  
את מתרגשת מהספר \_\_\_\_\_  
אתם מתלבשים בבוקר \_\_\_\_\_  
אנחנו מתקדמות לאט \_\_\_\_\_  
אני מתכתב כל שבוע. \_\_\_\_\_

5. Ecrire au futur :

התרחצנו בלילה \_\_\_\_\_  
אתן מתקדמות יפה \_\_\_\_\_  
התרגשת מהסרט \_\_\_\_\_  
אתם מתלבשים בבוקר \_\_\_\_\_  
התכתבתן איתו. \_\_\_\_\_

6. Accorder le verbe :

תתרחצי מהר. אתה \_\_\_\_\_  
התקדמנו לאט. הם \_\_\_\_\_  
אני מתרגשת מהר. הוא \_\_\_\_\_  
הן לא אוהבות להתלבש. היא לא \_\_\_\_\_  
אני לא מתכתב. אתן לא \_\_\_\_\_