

# מעריב סגנון

דצמבר 2017

פותרים  
שנה

ספיישל הטרנדים  
הגדול של 2018

## היפהפייה לא נודמת

מי הרס לנו את  
השינה ומדוע זה  
הדבר הראשון  
שאנחנו צריכים  
לטפל בו לקראת  
השנה החדשה



## שעירה לעזאזל

הפריטים  
הנוצצים  
ביותר לערב  
הסילבסט

# פרונסס פאולה

פאולה רוזנברג לא מנסה  
להשאיר את העוגה שלמה





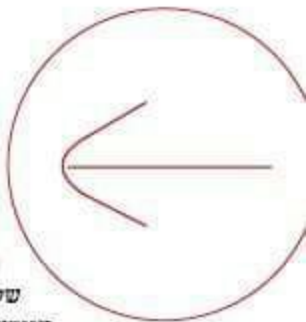
עחר צלם: בן יצחקי שיער: קובי קלרון איפור: ערן  
ישראלי ז'קט: זארה חולצה וחצאית: מארק קיין  
צולם במלון טרדוי - נחלת בנימין 27 תל אביב.

# אותנטיות קוסמית

היא מאמינה שנשים מעמיסות על עצמן יותר מדי ("אשת חיל זו גם מישהי שמתעמלת רק פעמיים בשבוע") ואין לה בעיה לדבר בכנות על הנישואים שלה ("זאת לא זוגיות קלה"). פאולה רחנברג, גורו לייף-סטייל מינוס הבולשיט // **דנה דרבינסקי**

צילום // שי פרנקו סטיילינג // מיקי ממון הפקה // משה אברמוב





בגיל 6 פאולה ויסמברג, עולה חדשה מארגנטינה, ישבה בארץ חדשה, בכיתה שבה היא לא מכירה אף אחד, והתבקשה לכתוב את השם שלה על דף. היא לבשה שמלה מגוהצת, הצמות שלה היו מתוחות ונעלי הלכה הבריקו. שונה מאוד משאר

הילדים. המורה התקרבה וראתה אותה כותבת באותיות לטיניות - היחידות שהכירה. "לא!", הצעקה הגיעה מיד, "ככה לא כותבים פה". המורה הרימה את הנייר וקרעה אותו לפני כולם. פאולה הנעלבת קפצה בבהלה, רצה החוצה וסירבה ללמוד לכתוב ולקרוא בעברית בחצי השנה שבאה לאחר מכן. 35 שנים מאוחר יותר, פאולה רוזנברג (41), מנישת טלוויזיה, בעלת קליניקה מצליחה לנטורופתיה, מטפלת ומרצה, נשואה לליאון רוזנברג ואמא לשילה (10) וארבל (8), חוזרת לסיפור הזה כדי לנסות להסביר למה היא מדברת הרבה.

"החוויה הזאת שלא מבינים אותי היא חוויית מוות בשבילי. בארגנטינה, בגיל 4 הייתי מקריאה לאבא כותרות מהעיתון בספרדית בבוקר. מילדה בוגרת ומתקדמת לגילה, הפכתי בישראל לורה מוזרה וחסרת ביטחון שלא מבינים אותה ולועגים לה. הייתי קורבן להצקות של ילדים עד לכיתה ה'. היו רודפים אחרי, זורקים לי את התיק לשלוליות, כל המחזמר הזה. גם להורים שלי לקח זמן להיקלט, ומגיל צעיר יחסית תיווכתי להם את המציאות: 'ככה זה בישראל', 'זה מה שעושים פה'. מאז, זה מה שאני עושה, מתווכת ומסבירה את מה שקורה לעצמי ולמי שמסביבי כדי לשרוד.

המערכת ב'ארץ נהדרת' על 'פאולה וליאון' - תוכנית הבוקר היומית של פאולה וליאון רוזנברג בערוץ 12 - גיחך על האנרגיה המתפרצת שלה. עלמה זק חיקתה את פאולה מדברת בשצף ובתנועות ידיים גדולות, גם כשהיא לא אומרת כלום ובעלה ליאון מדבר בשקט לידה. כמו מנוע גדול של מסוק שמנסה לצבור תאוצה לפני שהוא ממריא.

### "אני רוצה לזכור פירוש חדש למושג 'אשת חיל'"

"אני אדם של עצמות רבות", רוזנברג מסבירה בשיחה פנים אל פנים. "גם זה כנראה קשור לילדות. הגענו לישראל אחרי משבר כלכלי גדול בארגנטינה. משפחה אמידה שאיבדה את הכל. ההורים שלי לא התעכבו על רחמים עצמיים, הם פשוט אמרו: 'בואו נעבוד ונשיג'. ראיתי את אבא שלי, הנדסאי בניין, עובד כשומר בתארי בנייה עד שהשיג עבודות במקצוע שלו. הלכתי עם אבא שלי להכניס פלאיירים לתיבות דואר כדי להזמין אנשים לבוא לטיפול קוסמטיקה אצלה. עד שבגיל 35 היא

למדה סיעוד והחלה לעבוד כאחות בחדר מיון. מאז גם אני עובדת. בלי הפסקה. עד לאחרונה, מרווחים בסדר היום שלי, בטווח הזמן שבין ההתעוררות בבוקר לשינת הלילה, נראו לי כמו מותרות."

### את גורו של חיים כריאס. איך אפשר להיות רגוע וחוק, אם אתה כל היום בסחרחרה של עשייה וסטרים?

"אי אפשר. זה עניין שאני תופסת עליו שליטה. אני לומדת לכשום ולנוח ויש לי הישגים יפים ושינוי אמיתי של הרגלי חיים. האידיאל של האדם המערבי הוא להיות בעל עבודה עם משמעות, אמיד, ספורטיבי, רזה, חברתי, מעורה, מחובר ועוד. האידיאל הזה הפך את רובנו לתשושים. אני רואה בקליניקה שלי נשים שמנסות להיות הכל ופוגעות בעצמן בגלל רמות לא בריאות של עייפות. אני רוצה לזכור פירוש חדש למושג 'אשת חיל'. אשת חיל זו גם מישהי שמתעמלת רק פעמיים בשבוע ומעדיפה לקרוא ספר, לבשל, להיות עם מי שהיא אוהבת או לנקות במקום לצאת לריצה חמש פעמים בשבוע. אני קודחת כל הזמן מרעיונות ותוכניות שהייתי רוצה להגשים עכשיו. התחלתי לכתוב פורמט לתוכנית בישול משלי, אני עובדת על ספר בישול, לומדת פסיכותרפיה במסלול של שלוש שנים, מנהלת קליניקה, מרצה, מגדלת ילדות, שומרת על הזוגיות שלי, עושה קצת ספורט - אבל את כל הדברים האלה למדתי לרווח לקצב הגיוני. להירגע ולתעדף."

לתוכנית טלוויזיה יש נטייה לשטח את צוות ההנחה שלהן - להכניס את מי שיושב מול המצלמות לתבנית שתהיה קלה להבנה ולעיכול בקרב כל סוגי הצופים בבית. גם רוזנברג יכולה להיפס כשבלונה של הבלונדינית האמביציוזית והפריווילגית. בחורה חריפה ומרשימה שאי אפשר לעצור. בפגישה איתה מתברר שמאחורי הבלונד והחיוך המושלם יש משהו חתרני ואינדיבידואליסטי. העוצמות, מתברר, מנותבות לכל כיוון.

### מה היית רוצה שיוזכרו מההופעה שלך בטלוויזיה מלבד העובדה שאת המנחה הדומיננטית שדוהרת גם על זמן האוויר של בעלה?

"ליאון יודע לקחת טוב מאוד את זמן המסך כשהוא צריך אותו. נכון, הטמפרמנט שלנו נראה שונה. על פניו, אני רוח סערה והוא איש הטלוויזיה המנוסה, השקול והליניארי. אבל התוכנית שלנו היא הרבה יותר מצירוף מסקן של זוג נשוי ודעתי, שחושף את הדינמיקה הזוגית שלו בשידור. אני מקדמת בתוכנית אורח חיים בריא והעצמה נשית. לדעתי, לאנשי טלוויזיה יש אחריות להפיץ טוב. אני רוצה להעניק חשיפה למי שעוסקים בנתינה. אנשים צריכים לזכור שכשהם יוצאים מהבית, יש סיכוי שיקרו דברים טובים. כשאני בעמדת כוח, אני משתמשת בה לטובה."

### "הגוף שלי צעק את המצוקה"

על אף המעורבות הרבה של הזוג בבחירת אייטמים לתוכנית ("כל אייטם בתוכנית משקף את מה שמעניין אותנו. זו תוכנית אישית"), באוקטובר האחרון כל כוונותיהם הטובות נשטפו בגל עכור. כיתוב על המסך בתוכנית הבוקר של הזוג הזמין צופות לספר על מקרים שבהן חוו הטרדה מינית. כרטיסים להופעה של דנה ברנר הובטחו למוטרדות הנבחרות. הרשת געשה וכעסה על היחס הלא הולם. ארגוני הנשים לא היו מוכנים לשתוק על תחרות של סיפורי הטרדות, תוכניות טלוויזיה ורדיו שיתפו את הסיפור, ומובילי דעה התייחסו לתקרית בלעג. המבוכה הייתה גדולה. פאולה, בתגובה, הסתערה על הרשתות החברתיות, הגיבה למגיבים ולא זה מעין הסערה.

"מקרה קשה ולא הוגן", היא מסכמת, "זאת הייתה טעות. יש לנו כיתוב קבוע שמבטיח פרס למי שמגלה מעורבות בתוכנית ומביע דעה. באותו יום תפס קמפיין #metoo תאוצה, והחלטנו לוותר על השאלה היומית ובמקומה לעודד נשים להיפתח ולחלוק חוויית הטרדה שעברו, ללא אזכור שמות, כדי להגביר את המודעות לבעיה ולעודד נשים לא לשתוק ולהתלונן. ממש כמו שאני עשיתי בתחילת התוכנית, כשסיפרתי על המפקד הבוטה שהיה לי בצבא. כשהמערכת של 'פאולה וליאון' הכניסה כיתוב שמזמין נשים לשתף, זה נכנס לתבנית הטקסט הקבועה שמבטיחה פרסים. בתוך עשר דקות קלטנו את הטעות והתנצלנו בשידור, ואז גם פרסמנו התנצלות כתובה. זה לא עזר. הגל נגדנו הלך וגבה. רוצים לצחוק עלינו? אין בעיה. אני מבינה שזה כיף. אבל שארגון ויצו יפנה לרשות השנייה ויבקש להוריד את התוכנית שלטו כי אנחנו פוגעים בנשים? קצת היגיון בריא. אני מתנדבת קבוע בארגוני תמיכה לנפגעות תקיפה מינית ומרצה בהם. אני פעילה דומיננטית למען נשים מעל כל במה. מדוע קשה להבין שלא היו כאן אטימות או כוונה רעה?"

בפעם הקודמת שבה לפאולה היה פוטנציאל לעורר עניין תקשורתי הייתה שנה קודם לכן, עם עליית התוכנית "בייק אוף" בהנחייתה. היא פעלה בצורה דומה - התמסרה לגמרי, אמרה כל מה שהיא חושבת בעניין ולא ירדה למחתרת. "כשעלתה 'בייק אוף', הגיעה כתבת לראיין אותי. זה בדיוק היה שלב שבו הסכיבה הקרובה שלי כבר התחילה לשאול אותי שאלות על אחות אפריקאית קטנה שקיבלתי מאבא שלי במפתיע. הייתי יכולה להימנע מדבר על העניין הזה, אבל החלטתי להיות פתוחה. ההורים שלי נפרדו בסביבות גיל 55, אבא שלי יצא לעבוד באנגולה והכיר שם עורכת דין בסוף שנות ה-30 לחייה. הם הביאו לעולם שני ילדים ויש לי היום שני אחים קטנים, בן ובת, שתתעלפי ממתיקות כשתראי אותם. זה אחרי שנים שבהן הייתה לי רק אחות אחת, ג'סיקה, שגדולה ממני בשנה



יותר מדוכדכת ועצבנית וחדה פחות במחשבה. בגיל הזה שאני נמצאת בו, אני לא מוכנה לוותר על החיות, החיוניות והאנרגיה שלי תמורה מידה פחות בניגוס. אולי יש כאלה שזה משתלם להן. לי העסקה הזאת לא משתלמת."

**חשוב לך להיות אמיתית תמיד?**

"כן אני אוהבת להתערבב. כשאומרים 'איזה כיף לגל גדות/מדונה/ווטאבר כי היא מפורסמת', אני חושבת: 'אוי היא לא יכולה לעשות מה שבא לה כי תמיד בוחנים אותה. אני מעלה פוסטים בקבוצת הסופרלירו בפייסבוק, כי כמו כולם גם אני צריכה את האישור הזה שהדפיקויות שלי נורמליות ושכיחות. אני הראשונה שתתערבב ותתלכלך. תמיד. אני אוהבת לנעת בקהל כשאני מרצה. תמיד אשאר עוד שעה בסוף הרצאה שלי, כדי לשמוע מה מפריע לכל אחד אצל הילד שלו שלא אוכל ולעזור. אני ארד לסידורים מתחת לבית בלי חזייה, זה שאני מוכרת לא ימנע ממני לצעוק על ליאון בבית קפה אם הוא עיצבן אותי. רוב הדברים לא נראים לי מביכים."

**איך מתקדמת בניית המותג טאולה רוזנברג?**

"אני לומדת פסיכותרפיה כדי להעמיק את הטיפול שאני נותנת בקליניקה ברפואה טבעית. ההפרדה שהרפואה הקונבנציונלית עושה בין גוף וגנפ היא מלאכותית, והתחום שאני לומדת מחבר אותם. אשמח לתוכנית משלי לפי המודל של רייצ'ל ריי האמריקאית, שמבשלת במטבח שלה ומארחת את האנשים הכי נכונים. אני רוצה להמשיך בתוכנית עם ליאון כי אנחנו מציפים שם את סדר היום שלנו, בוחרים את האינטרסים שיש לנו מה להגיד עליהם ומקדמים אגנדות. זה נהדר בעיני. אני רוצה להרצות יותר. אני ממש אוהבת להרצות ולטפל. אני מאמינה שאני יכולה לעשות את כל זה יחד. למה לא?"

היה לי מבנה גוף של דוגמנית. אני חושבת שיש לי מבנה גוף מהמם, אבל הוא לא של דוגמנית. יש לי חזה גדול מאוד, נטייה להשמנה בבטן וגנטיקה של אחוזי שומן גבוהים. אישה בגילי, שהגנטיקה שלה היא של אחוזי שומן גבוהים והיא בכל זאת רזה ושדופה, לרוב זה אומר שהיא מחזיקה את עצמה קצר מאוד. לא טועמת מהקיטוץ בארוחה המשפחתית או מכריחה את עצמה לצאת לרוץ גם כשהיא עייפה. ריצה היא לא טובה אם לא חיזקת את רצפת האגן אחרי הלידה ויכולה לגרום לרליפות שתן, אבל זה ספורט ששורף הרבה קלוריות ומהר, אז הרבה נשים יצאו לרוץ גם אם הן עייפות. יש בנות שמספרות לי שהן מעדיפות ללכת לישון רעבות כדי שהגניס ייסגר עליהן בבוקר.

**ואת?**

"אני בטוח המשקל המתאים לי מבחינת ה-BMI שלי, אבל לא בצד הנמוך שלו. הייתי רוצה להיות מוצקה ושתהיה לי בטן של מאמנת כושר. אבל המחיר שאצטרך לשלם בשביל זה הוא גבוה מדי ועלול להיקל לבריאותי. אני מתאמנת פעמיים בשבוע - פילאטיס חוזמבה ללא קפיצות. לואו אימפקט. בשאר הזמן אני מעדיפה לעשות דברים אחרים. כדי להגיע לבטן השטוחה הזאת, אני אצטרך ללכת לספורט גם כשאני עייפה או תפוסה או לא בא לי."

**מה מפריע לך אצל הנשבעות ברוון?**

"כשהאוכל והמחשבות עליו שולטים בך, זה בעייתי. אם אתה בריאותן שישנע את כל המשפחה שלו באיטליה כי הוא חייב למצוא פסטה מקמח כוסמין, אם אתה אוכיס שהצורך לאכול שולט בו, או ארוק שיאכל כדור גלידה ולא יירגע עד שהוא ירוץ 5 ק"מ כדי להוריד אותו - זה מקרה של מיטן לא נכון שהופך לרעל. אני אוכלת בריא ויש לי אנרגיות ויצירתיות. בשיעור חוזמבה יש לי

וחמישה חודשים. אנשים סביבי היו סקרנים מאוד לדעת אם אני כועסת על אבא שלי. אם בחרתי צד, איך אני מרגישה עם כל זה. כדי לחסוך לעצמי זמן, סיפרתי על זה ביוזמתי לכתבת. זה כמובן הפך לכותרת הראשית של הראיון, ואחר כך פשוט שלחתי לינק לכתבה לכל מי ששאל ואמרת שכל ההסברים בפנים. הנה, בואי, אני אשלח לך גם."

**את כועסת על אבא שלך?**

"אבא שלי נראה מאושר, אז כמה אתה יכול לבעוס על מי שחיפש ואולי בסוף מצא את מקומו? קשה לי לקחת צד בפרידה של ההורים שלי כי זוגיות זה מעגל. אף פעם אין מישור שהוא רק קורבן ומישור מולו שרק לא מקבל אותו."

**את גרושה בעצמך, לכן את אולי מבינה את ההחלטות והרצון לפרוק.**

"התגרשתי בגיל 26 ללא ילדים מבחור מקסים שהחבור הרגשי שלי אליו לא עבד. הגוף שלי זעק את המצוקה שלו באמצעות מיגרנות חזקות. הלכתי לטיפול פסיכולוגי, התחלתי שיני תזונתי, מה שהוביל להסבה מקצועית. עזבתי את העבודה שלי כעורכת דין מסחרית והתחלתי ללמוד נטורופתיה. התגרשתי ובנתי זוגיות חדשה עם ליאון."

**והמנע את מרגישה שזה נכון לך יותר?**

"זאת לא זוגיות קלה. החיבור בינינו אינטנסיבי מאוד, אנחנו אש ותימרות עשן. ליאון נראה רגוע ועדין, אבל אל תקני את כל מה שמוכרים לך בטלוויזיה. כל אחד מאיתנו סוער בדרכו. הוא עקשן מאוד. מה שמחזיק אותנו יחד הוא ששנינו אנשי עבודה בכל תחום, גם הזוגי. זה מתבטא בללכת לטיפול זוגי באופן קבוע גם הרבה לפני שהתחלנו להגיש תוכנית יחד. זה אומר להבין שאם לא מדברים על דברים, הם מחמירים ונהיים רעים ומוגלתיים יותר. אני לא רוצה להיות כמו הזוגות שהם בעיקר תפקודיים ומבלים בנפרד. כל אחד עם החברים שלו. טיפול זוגי קודם כל מאפשר שעה שבה מדברים בנחת ומקשיבים זה לזה. בלי לטבוע תחת כל הארגונים והסידורים והתפעול של החיים. מה שמחבר אותנו הוא ששנינו לא מטייחים ונאמנים מאוד לאמת. אנחנו לא יודעים לחיות בשקר."

**"כשהאוכל והמחשבות עליו שולטים בך זה בעייתי"**

אותנטיות היא חוק יסוד אצל רוזנברג, שלא מוכנה, למשל, שיצרו את היקפיה בפוטושופ. "אין סיכוי. זה נוגד את כל מה שאני מטיפה לו למטופלים. בהרצאות ובטלוויזיה. רק 3% מהאוכלוסייה יוכלו להיכנס למידות 34-36 אחרי גיל 35, ובתעשיית התקשורת את רואה רק נשים כאלה. האם זה הגיוני שנשים בתקשורת ייצגו רק 3% מהאוכלוסייה? יש על המסך את נגה ניר נאמן, את אופירה אסייג (היא תהרוג אותי בטח), פאולה צוחקת) ואותי והוה בעצם. יונת לוי ותמר איש שלום הן מידה 34-36. זה מבנה הגוף שלהן, סבבה. אבל זה לא מייצג. אני לובשת מידות 40-38, אבל בטלוויזיה אני נראית מלאה. אף פעם לא



מנילי: הלגה עיצובים



8

ספיישל 2018  
כל מה שהולך לקרות בשנה הקרובה

18

היפספיה לא נרדמת?  
למה אנחנו לא ישנים מספיק  
ומה עושים בנוגע לזה  
פלורה צפונסקי

**מדורים**

- 5. הרשימה
- 21. חנויים קונים
- 22. עומדת בשער
- 27. לפרק את הלוק
- 28. על השולחן
- 30. מאושרות



התמונה: ראי סטודיו טיפא

**השילוש הקדוש**

שלושה סרומים שכדאי לך לשלב בשגרת הטיפוח שלך



**סרום לשיקום העור מנזקי הסביבה**  
איב רושה, 145 שקלים



**סרום למראה זוהר, ז'יבנשי,**  
419 שקלים



**סרום עם אפקט מתיחה מידי SR,**  
318 שקלים

א.נ. טיפוח

**מעריכי סגנון**

**בשער:** פאולה רחנברג  
**צילום:** שי פתנקו **סטייל:** טיקי מסון **הפקה:** משה אברמוב  
**שיער:** קובי קלדרון **איפור:** ערן ישראלי **עוזר צילום:** בן  
**צחקי סודר:** אמריקן וינטאג' **מעיל:** מאסימו דוסי  
**צולם במלון נרדוי - נחלת בנימין 27 תא.**

מנכ"ל גדולם פוסט: רוגית חסין הוכמן  
מנהל הפצה: דרור רוקן  
עורכת ראשית: יעל רנב  
עורכת משנה ועורכת לשון: שירלי אברמוביץ  
עורכת גרפית: לאת שור  
עיצוב: דניאלה לזש כתבת ביזס ואיפור: שני גדרן מנהלת מסחרית: חנית קריינר  
hagitk@jpost.com הפקת מודעות: אורית גולדשטיין



עומדת בשער

סריג: ורנר