

דפוס+

"פיתאום אמא שלי
שלחה הודעה שהיא
לא מרגישה טוב"

נלי תגר

על יום מלא דאגה
בחדר מיון

20 שנה (ויקאלה 20)

שובה של
הקשת בשיעור

עוגת שמרים

כמו בפטיסרי:

בצק מושלם אחד,
מילויים שונים
4 לבחירתכם

"אנחנו לא רק אמא של,
אשתו של, עובדת של"

5 עצות לשנה
מאוזנת עם יותר
מקום לעצמנו

**הם היו מורה,
רקדנית וטייס**

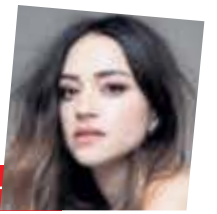
ואז הם הלכו
ללמוד רפואה

פאולה רוזנברג

מתעצבנת על נשים
שלא משקיעות במיניות שלהן:

**"מה יותר חשוב? לק ה'ל או שתהיו
לאורזמה פעם בשבוע?"**

**מדור
התשבצים
+ מדריך
+ טלויזיה
ורדיו**
עמ' 13-15



רק בריאות

באיזשהו בוקר הגיע מסרון מאמא שלי לווטסאפ המשפחתי: "בנות, אני לא מרגישה כל כך טוב. האם משהי יכולה לבוא?" בעולם של אמא שלי, שבחיים לא מבקשת עזרה, שלא לומר עונה לטלפון, זה ממש כמו להתקשר כבר למד"א. במקרה פגשתי את הבייביסיטר של תמרה בבית קפה, העברתי אותה ונסעתי עם מוניית הכי מהר שיכולתי.

כשנשאר לך רק הורה אחד את כבר היסטורית, בלחץ תמיד, מכינה את עצמך ליום הדין שבו גם ההורה השני ילך. אני תוהה לפעמים האם אנשים – כמעט כתבתי ילדים... חח – ששני ההורים שלהם בחיים, גם חושבים מחשבות כאלה. האם גם מי שתורה לאל זוכה לשני הורים בריאים שמלווים אותו בכל צעד ושעל כל חייו, נושם עמוק לפני כל כניסה הביתה אל אמא או אבא?

כשאבא שלי חלה, הייתי בכיתה י"ב. כשהוא נפטר, הייתי לפני הצבא. ומאז אני מחכה ליום פקודה, מכינה את עצמי לפעם שחש וחלילה גם את אמא לא יהיה לי. טסתי עם המוניית ועליתי במדרגות. לפני הרדת לקחתי נשימה. אמרתי לעצמי שאני חייבת להכין את עצמי. יכול להיות שהיא כבר מתה, אמרתי לעצמי בראש. נכנסתי לדירה שלה ואחותי כבר הייתה שם.

נתקלתי בעומס הזה, בעיניים הטרוטות של הצוות, ונשאר רק להודות שבאמת אמא כבר הרגישה טוב, וזה לא כזה נורא להיות במסדרון

ראיתי שהיא חיוורת, רטובה מזיעה ונראית בגדול זועה. זה היה נראה כמו תגובה אלרגית למשהו. הבנתי שזו לא סיטואציה שאחותי ואני יכולות לפתור. שזה רציני.

מד"א הגיעו בטיל. לפנייהם הגיעו גם חילוץ והצלה. הם היו הכי מדהימים ומסורים, נתנו לאמא זריקת אדרנלין והיא התאוששה באורח פלא. הם היו עדינים ונגישים ולא דיברו מעל הראש שלה או משהו כזה. היו קשובים, ענו על כל שאלה והסבירו בכל שלב מה הם עושים. אחר כך נסענו איתה באמבולנס. הגענו למיון רק כדי להבין מקרוב מה זה אומר שאין מיטות. ולא בגלל הקורונה. הרופאים והאחיות היו ממש מהממים, אבל גמורים מעייפות. נראה היה שחור המיון עומד להתפקע. אני זוכרת שהסתכלתי כמה פעמים אם זה אכן חדר המיון או שאולי טעינו ואנחנו במקום אחר.

אמא שלי כבר הרגישה יותר טוב, ולכן זה שישבנו על כיסא במסדרון לא היה נורא. יחסית לעומס עוד הרגשנו בסדר. אבל נתקלתי בעומס הזה, בעיניים הטרוטות של אנשי הרפואה, ונשאר לי רק להודות שבאמת אמא כבר הרגישה טוב, וזה לא היה כזה נורא להיות במסדרון. ובעיקר להודות על זה שהצליחו לעזור לה מהר, והיא חזרה לאיתנה, ולרדת עליי באמת תוך זמן קצר. ככה ידענו סופית שהיא ממש בסדר.

ולמה אין מזרק אפיפן אחד בכל תל-אביב? לא נדע.

רק בריאות, ותורה לאנשי הרפואה שמחוללים ניסים. יאללה, לקצר את התורנויות כבר.

ברכה בודקת | רותי קינן

נפלא כדאי בסדר לא משהו לא



לאפות בסטייל

התבנית מסדרת Appolia של Peugeot (יבוא: שקל בית מותגים) מנפקת מאפים נפלאים ולא מתלוננת כשהיא נשלפת מהמקפיא היישר לתנור. שומרת על חום התבשיל, מתנקה בקלילות. קלאסה [199-399 שקל].



כיסוי מוש!

המייקאפ האיקוני Studio Radiance Face and Body של מאק, בנוסחתו המחדשת, הוא בדיוק מה שאנחנו מחפשות – בכל מזג אוויר. דליל כמעט כמו מים, אבל די בכמה טיפות לכיסוי עדין ודקיק של כל הפנים. במקומות המועדים אפשר לעבור בשכבה נוספת, והפגמים נעלמים. מחזיק מעמד שעות ומעניק מראה טבעי מלא חיות. הכי מחמיא שיש (192 שקל).



שיברון לב

לאור הכתוב על האריזה ("שברו את הלבבות וגלו שתי בובות והפתעות") הוצע לבנות ה-6 להתחלק במארז הגדול של בובות הקראש הסודי (צעצועי אילנית). ביקוע הלב, שבמהלכו נדרשה עזרת הורה כדי להבריגו מחדש את ראש הפטיש שהשתחרר מדי פעם, הסתיים באכזבה, כשבפנים נמצאו בובה אחת גדולה ומיני בובה: גם ההפתעות (החביבות) לא הרגיעו. והמחיר גבוה (270 שקל).



קרוב אלינו

הפאוץ' המושלם מסדרת LE PLIAGE NEO של LONGCHAMPS ליווה אותנו בנאמנות לחו"ל ונשאר צמוד אלינו לאורך כל הנסיעה. המבנה הייחודי שלו מתלבש בנוחות הן על המותן והן בהצלבה אופנתית וכיסוי הנדיבים מכילים כל מה שצריך. יש גם תאים לכרטיסי אשראי וכיס מרוכסן, כך שאפשר להשאיר את הארנק בבית. גם מתנקה בקלילות במגבון ונראה עמיד לדורות. קצת יקר אבל הלוק – הורס! (660 שקל באתר chozen.co.il).



לכל אחת

אישה צעירה, אמה ואפילו הסבתא – אהבו את המוצרים מסדרת Botanical Boost של ללין. כולן ציינו את העיצוב המרהיב, המשרד הידור מאופק, ואת הניחוח הנעים של כל המוצרים. המבוגרת אהבה את קצף הניקוי, שמנקה היטב שאריות איפור ולכלוך, מלחלת את העור ולא מייבש אותו. האחרות שיבחו במיוחד את הבוסטר, שמתפקד כסרום, נספג במהירות ומשתלב נפלא עם הקרם שנמשח מעליו. וכולן אהבו את המחירים (149.90-69.90 שקל).



4 כיווני אוויר

כל מה שמזרים חמצן. תמר איל-להב



קצר ולעניין

התכשיט הלוהט של הרגע כולל אות אחת בעלת משמעות לזו שעונדת אותה, אבל פתוחה לפרשנות לכל השאר:
1. לחובבות היהלומים: 1,750 שקל, הבורסה לתכשיטים
2. למינימליסטיות: 780 שקל, פדני
3. לשובבות השגרה: 434 שקל, פנדורה



קלאסיות עם טוויסט, next.il שקל 169

לוח השראה



טאי דאי למתקדמות, 590 שקל לשמלה, 350 שקל לחולצה, אוננוקו onnanoko.co



אנשים טובים באמצע הדרך, 370 שקל למכנסיים, מאיה בש mayabash.com



נקודה סוף, 470 שקל, פורלה



לואי ויטון, סתיו חורף 2021-2022



זברה סטייל, 649 שקל, דיגואל

שחור על גבי לבן

בשורה משמחת לאלו שמתקשות לקבל החלטה: אחד מהטרנדים המובילים של העונה הוא כזה שנמצא ממש בצד שלכן, ועוזר להחליט שלא להחליט. כי למה לבחור בין שחור ללבן שאפשר לשלב את שניהם יחד בפריט אחד? אם זה עובר על המסלולים של שאנל, לואי ויטון וולנטינו זה כנראה יסתדר גם לכן.

מזומן או אשראי



זה כל הקסם

כשהילה טולדנו, מעצבת תיקים ותיקה ומוערכת, אומרת לי שבית המלאכה שלה הוא דינזואור ושכבר לא עובדים ככה, אני מתקנת אותה מיד ואומרת שנראה לי שהיא התכוונה לחד קרן, כי במקום הזה יש הרבה יותר מדי קסם בכדי שייעלם מהעולם. לכל מי שנכנס אליה ומצפה לחנות מעוצבת מחכה הפתעה גמורה: שולחן עבודה ענק, עליו עובד אומן עור (עם 60 שנות ניסיון!) שגזור בשקידה דגם חדש, ולצידו מכונת תפירה שתיכנס לאחר מכן לפעולה מדויקת לא פחות. "אין פה מחשב. כל דגם מתחיל מהראש, עובר לשרטוט ולמודל קרטון, ויוצא לפועל לגזירה ולתפירה ידנית של עורות שאני מייצרת במיוחד באיטליה, כך שבעצם גם כשעושים כמות של עותקים מאותו הדגם, כל תיק נראה טיפה אחרת ויש לו אופי וסיפור משלו. ואפילו יותר מזה: כל אחת יכולה לבקש לשנות את הסיפור הזה שיתאים לה במדויק, החל מגון הבטנה ועד לאורך של הרצועה, דברים שבייצור המוני לא יכולים לקרות".
 טווח מחירים: 744-2,740 שקל
 רמב"ם 5 תל-אביב ובאתר toledano.studio

חולמת בהקיץ



13 שקל, ביוטיקיי



ניסיון ותהייה

מעבר לקשת

למרות שיש כאלה שמקטלגים אותן כ"לדותיות", בעיניי קשתות הן כמו נמשים - מצליחות להשאיר אותנו צעירות לעוד כמה שנים. בונוסים נוספים: הן מוסיפות עניין לתסרוקת ויכולות להוות יופי של פתרון כשהשיער נמצא במצבי ביניים כמו בין חפיות או בין הפגישות עם מעצבת השיער. ואם בא לכן ללכת על הקצה, במובן הטוב של המילה - ברחבי האינסטגרם מסתובבות תמונות המציעות לחבר בין שתי קשתות לפחות. לגמרי שווה ניסיון!



13 שקל, סקארה

20 שקל, H&O

סמל טוק

היא מפיצה בכל הזדמנות את הקול השפוי המבקש לראות בגוף הנשי "הרגיל" אידיאל יופי; לא מבינה למה יש נשים שמתביישות במיניות שלהן ("יש נשים שפחדות מאיך שהן נראות כשהן מגיעות לאורגזמה"); ומגלה את השריטות העמוקות שלה – הקנאה והכעס על נשים עשירות, שלא מבינות את הצורך להתפרנס ("נשים עשירות מביאות לי את הקריזה"). **פאולה רוזנברג**, יותר חשובה מחשופה

ענת לב־אדלר | צילום: שי פרנקו

וחרר העבודה שלה זה הסלון שלנו, וחצי מהילדות שלי אני יושבת ורואה טלוויזיה על מיוט כדי שהיא תוכל לעבוד. הן לא יודעות מה זה, אז שיס־תמו".

אז היית רוצה להיות עשירה ורזה.

"מה זה רזה?"

גינס במידה 36, שום צמיג.

"וזה מגיע בלי שום מחיר? אז כן, הייתי רוצה להיות עשירה ותואמת את מודל היופי של מידות הגוף המקובלות. כך היה לי הכי קל להתנהל בחברה שאני חיה בה".

שהיא חברה מעוותת.

"נכון, אבל בפנטזיה הייתי רוצה שיהיה לי הכי קל להתנהל בחברה הזו. ואם המודל שלה הוא רוזן, אז כאשר תקשורת ומנחה שהיא במקצוענות ובמעמד שלי – אם הייתי יותר רזה, יש יותר תפקידים שהייתי מקבלת, כמו למשל הנחיה של משדרים שדורשים גלגלם".

ואת יודעת שלא פונים אלייך כי את לא רזה? "הנחיתי את בייק אופ, זה נחשב?"

כלומר את לא יכולה להחליף את רותם פלע.

"מה פתאום. אין סיכוי בעולם. את רואה אותי מנחה כמו רותם בפריימ־טיים?" וכאן היא מזדקפת והחתול הג'ינג', זה שהיא קוראת לו הנמר של הבית, זוקף זנבו בהתאמה. "כמה מנחות בפריימ־טיים את מכירה שהן לא רזות מאוד?"

מאוד־מאוד? במקום לשאול אותי, תסתי־

כלי על מבחן התוצאה".

ואם תדרשי להנחות

מוכנה לשמוע שום הערה על אורח החיים התזונתי שלי מנשים שלא צריכות לעבוד לפרנסתן כי יש להן כסף מהבית".

תסבירי.

"התחלתי לעבוד כנטורופתית עצמאית בשנת 2005 וזה היה ממש לקבץ מטופלים לשכור קלי־ניקה ולעבוד מאוד־מאוד קשה, ומצחיק אותי שיש לי מכרות וחברות שבאות מבתים עם כסף ואני שכל השנים מתאבדת על הקליניקה שלי שומעת מהן, 'למה את לא משחררת קצת את העבודה ונותנת לעצמך יותר זמן'. אתן עובדות בשביל הכסף ולא בגלל צורך אמיתי, באתן מרופדות מהבית ואתן לא יכולות להעיר לי על כמות שעות העבודה שלי, כי זה לא רק מביא לי את הקריזה, אני גם מאוד מקנאה".

ולמה הקריזה?

"על השקרה משהי באינסטגרם שכותבת 'אני לא מוותרת לעצמי, אני כל היום באימון'. אחותי, ספרי להם שאת באה מבית עשיר ושיש לך אופר ועזרה כל יום, אז ברור שאת יכולה לא לוותר לעצמך. אבל יש כאלה שחוזרות מהעבודה וצריכות לנקות לבשל לארגן או אל תבואי לאנשים שחיים במציאות כלכלית שונה משלך ותהיי מנטורית שלהם. שאלת איפה השריטה שלי? הנה".

ונשים שהתעשרו בעצמן פחות מעצבנות אותך?

"נשים שהן עשירות מהבית, אבל לא מטיפות לי איך אני צריכה להתנהג ולחיות לא מעצבנות אותי. אני רק מקנאה בהן. מעצבנות אותי אלה שמנסות לומר לי איך אני אמורה לחיות, כשאני הייתי צריכה ללכת עם אמא שלי ולשים בתיבות הדואר מודעות על זה שהיא קוסמטיקאית בבית,

ליטיס וירכיים לא צרות אומרים לה שהיא צריכה אומץ?"

אבל אישה שהיא לא פאולה ויש לה את ממדי הגוף שלך חושבת שהיא צריכה להוריד עשרה קילו.

"אין לי משקל בבית, ולא כי אני נמנעת, אלא כי לא מעסיק אותי כמה אני שוקלת. אם ליאון חותך פירות בעשר בלילה, אני אוכל. נכון שמי שאומרת לעצמה 'לכי לישון רעבה' היא אולי עשרה קילו פחות ממני, אבל אני שמחה".

אבל הוא חותך פירות, הוא לא חותך בגמ.

"כי אלה הרגלי האכילה שיש לנו בבית והתפריט שלי ממילא הוא 80 אחוז בריא, ומבוסס על אגוזים, דגנים, ירקות, פירות, טופו, קטניות. אבל להיות שדופה זה לא נקרא לאכול בריא, כי השדופות לא אוכלות בריא, הן פשוט אוכלות מעט מאוד ולא אוכלות בכלל פחמימות ואני מזהה את זה לפי הבל הפה שלהן".

כלומר?

"מה, אין לך חברות שלא אוכלות פחמימות? יש להן הבל פה לקטווי שמסגיר שהן מתגעגעות לפחמימות, מזהים את זה מיד. ואישה במידותיי, זה לא בגלל שהיא אוכלת בגטים, זה כי היא אוכלת רגיל ולא מתייחסת לרעב כמשהו שצריך להילחם בו. הרי הרעב זה הדבר הכי מדהים שיש בעולם, מנגנון שאומר שאני חיה ובריא".

המחירון של הרזון

רוזנברג היא לא רק אמיצה. היא גם חדה, חותכת ומאוד אותנטית. "השריטה הכי גדולה שלי, שאני מודה בה עם עצמי רק באחרונה, קשורה לכסף".

לכסף?

"תמיד קינאתי באנשים שבאו עם כסף מהבית, אבל מעולם לא הרשיתי לעצמי להודות או להגיד שאני מקנאה בהם. והיום אני אומרת גם בפניהם 'איך אני מקנאה בכם' וזה משחרר אותי.

ואני אגיד יותר מזה: אני לא

כשאנחנו נכנסות אליה הביתה באחת בצהריים, פאולה רוזנברג מניחה את השקיות מהסופר ומתיחלה לאסוף את כל מה שהתאר־גנות הבוקר הממהרת של תחילת שנת הלימודים הותירה על האי במטבח ועל הספה בסלון, בשעה שאני מתלבטת את מי ללסוף קודם. "יש לנו שלושה כלבים ושלושה חתולים", היא קוראת אליי מחרר האמבטיה, שם היא כבר מסירה את השמלה והאיפור של תוכנית הבוקר, חוזרת לסלון במכנסיים רחבים וחולצת בית, מדליקה נרות ומבער, אוספת את החתול הג'ינג'י אל חיקה ושוקעת על הספה לצידו. ואז היא קמה וחוזרת עם תמרים ועוגיות.

את קונה? לא אופה?

"איפה יש לי זמן לאפות? לפעמים בשבת עם הילדות שלי. בקורונה אפינו מלא. הסגר הראשון היה חלום. כל כך נהייתי. בעיקר מזה שלא נסעתי בכל רחבי הארץ להרצאות. אני אוהבת להרצות, אבל אני תמיד שואלת את עצמי מה אם היו נותנים לי עשרה מיליון דולר ולא הייתי צריכה להתפרנס? האם גם אז הייתי נוסעת לקל־חית או לבית־שמש הגלילית כדי להרצות?"

ומה את עונה לעצמך?

"הייתי נוסעת, אבל בשבועיים אחוז פחות. אז זה אומר שאני עושה את מה שאני אוהבת". וכמה אומץ היא צריכה כדי לעשות את מה שהיא אוהבת, בעיקר נוכח התגובות הבוטות ברשתות בכל פעם שהיא שוב מעלה צילום של עצמה בחזיונה ותחתונים או בבגד ים. "נמאס לראות אותך כבר", "את אשתי אני רואה פחות בתחתונים ובחזיונה מאשר אותך", "כנראה יש לך הרבה בעיות עם דימוי גוף אם את כל הזמן מראה את הגוף שלך", הן רק חלק מהתגובות שהיא סופגת ולא חוסכת מעצמה אף אחת מהן.

את לא נפגעת?

"התחזקתי באמונתי. ואני משתמשת בהרבה מהתגובות כדי לקטוע את הרגילופוביה".

רגילופוביה?

"את הפחד שיש לנו ממידות הגוף של נשים רגילות. למה כדי שאישה בת 44 תצטלם בבגד ים עם בטן לא שטוחה וצל־

כשעומדת מולי אישה אני מיד רואה את

בפריים טיים, לא תקבלי?
"לא".

אז למה את לא הולכת ואומרת, "אני לא רוצה תוכנית בוקר, אני רוצה תוכנית בפריים-טיים, כי זה יותר בסף"?

"כי אני לא באמת רוצה תוכנית בפריים-טיים". עוצרת וחושבת. "מה יש בפריים-טיים? אני כרגע רוצה לעשות עוד סרטים שמדברים את הקול של נשים ואת האובססיה של תרבות שמשטיחה את כולנו לקול אחת. זה מעניין אותי והפריים-טיים לא החלום שלי כרגע". ולאחר רגע מוסיפה: "אבל אם היו מציעים לי, אולי הייתי מסכימה, כי זה מלא כסף".

ובתוכנית בוקר זה לא מספיק בסף?
"זו פרנסה נחמדה. לא מתעשרים מלהנחות תוכנית בוקר וכן מתעשרים מלהנחות פריים-טיים. אבל שלא יישמע שאני מקטרת, כי אני לא. אני משתכרת היטב ואנחנו קונים בסופר כל מה שאנחנו רוצים ואוכלים מדי פעם בחוץ ומזמינים אוכל והילדות בחוגים".

אפרופו היחסיות שאת מדברת עליה בין המעמד העשיר למעמד העובד, את מבינה שמבחינת הצופה בבית את לגמרי גלאם?

"מבינה לגמרי, כי עצם זה שאני באה בבוקר ועושים לי פן ומאפרים אותי – גם לעצמי אני נראית גלאם. הרי כשאני בבית אני לא נראית ככה. נכון שבתוכנית בוקר לא צריך להתלבש טו מאץ', אבל עדיין זה טלוויזיה, ואני מבינה את המדיום שדורש אסתטיקה".

מבינה, אבל גם חוטפת אש. למשל בפעם היא לא מזמן כשהנחתה את התוכנית באוברול-גופייה והתגובות הצולפות לא איחרו להגיע.

"נכון שהיו מי שאמרו שאני נראית פצצה, אבל היו גם כאלה שכתבו שאישה עם זרועות כמו שלי לא יכולה לשבת כך בטלוויזיה. למה? הרי הרבה מנחות טלוויזיה לובשות כזה אוברול, אז למה אני לא? כי לי יש זרועות יותר עבות? מי ישמע, פיגוע על המסך. למה ברפאלי ורותם סלע או לירון ויצמן ודנה גרוצקי כן ואני לא? וזה הקו האדום שלי. כי זה הרגילופוביה, כי כשכותבת לי אישה: 'פאולה, בגילך ועם הגוף שלך את לא יכולה ללבוש גופייה', זה לא בגלל, זה כי היא רואה בטלוויזיה רק מנחות מסוג מסוים עם גופייה ואני מבינה שאני חייבת להוכיח לה שאפשר גם אחרת. שזה חוקי לאישה בת 44 ללבוש את האוברול".

כמו שאת, אבל באמת

פאולה וליאון מתגוררים בשכירות בדירת שישה חדרים בקומה ה-20 בהוד'ה-השרון ומהמרפסת שלהם רואים עד הים בתל-

אביב. הם יחד אוטוטו שני עשורים, ומאז 2015 מנחים את תוכנית הבוקר הנושאת את שמם ובשנה האחרונה מגישים פורדקאסט בנושא זוגיות ומיניות שפאולה אומרת ששיפר מאוד את היחסיים ביניהם.

"אם תראי לי בני זוג שקופצים אחד על השני וקורעים את הבגדים אחרי 17 שנה, אני רצה לראיין אותם לפורדקאסט, אבל מאז שהילדות

גדלו ויש לנו יותר זמן בסופי שבוע לעצמנו, יש לנו פריחה בקשר המיני. כי אנחנו קצת פחות עייפים, ולא קמים כלילה, ובסופי שבוע הילדות הולכות למסיבה, אז יש לנו גם זמן זוגי".

ואיך נולד הרעיון לפורדקאסט בנושא מיניות וזוגיות?

"כי אני תמיד צריכה חידושים וריגושים ואחרי שהיינו שלוש שנים בטיפול זוגי אינטנסיבי אצל מטפלת מעולה, הרגשנו שעברנו תהליך מטורף ורצינו להביא אותו לעוד אנשים. ככל פרק אנחנו מראיינים מטפל זוגי אחר ומדימים חדר טיפולים. זכיתי בגבר שמאוד מחובר למיניות שלו, גם בתקופות הפחות טובות, ואני חושבת שהפורדקאסט בהקשר הזה עשה לנו מאוד טוב".

כי כמו אצל כולם, עם הזמן התשוקה דעכה.

"מנקודת המבט שלי, מהרגע שנכנסתי להיריון עם שילה לפני 15 שנה, סקס לא היה חלק במיינר שלי. היו חיי מין, אבל זה לא היה דבר שהייתי עסוקה בו. הינקתי מלא שנים, הייתי נרדמת עם הבנות והתאמצתי לשלב אימהות מאוד טוטאלית עם קצת קריירה. ליאון מדבר על זה הרבה בפורדקאסט, שזה היה מתסכל עבורו".

וזה שאומרים שעל המסך את שולטת והוא הבובה שלך, איך את מתייחסת לזה?

"בחמלה. עברנו עם זה מלא גלגול. לים, אנחנו אנשים עם טמפרמנט שונה: אני אקטיבית מאוד והוא הרבה פעמים מתבונן ולא לוקח את המושכות. אנשים אומרים לו: תדבר יותר על המסך. אבל הוא לא רוצה לדבר. וזה מעצבן כי גם ב-2021 יש גברים שלא אוהבים שהאישה שלהם מדברת יותר מדי, ויש נשים שפחדות לדבר ליד בן הזוג שלהן. על אישה שמובילה פאנל יגידו שהיא שתלטנית, וגבר? הוא המקצוע".

ואיך זה משפיע עליכם במיטה?
"זה לא משפיע, כי פאולה וליאון של המסך אלה לא דמויות שאנחנו לובשים בטלוויזיה, זה אנחנו באמת ולכן כשאנחנו נכנסים הביתה או למיטה אין לנו שום פרסונה להשיל, כי לא לבשנו כלום".

ואם תשאלו אותה, גם בחיים לא צריך ללבוש יותר מדי והיא בכלל הייתה רוצה להתהלך כל היום בגלביות כמו בסיני, בכלל בלי תחתונים וחזייה.

"עד שהבנות גדלו, הייתי מסתובבת בבית עירומה לגמרי. עכשיו

"שמתי עם אמא שלי מודעות בתיבות הדואר שהיא קוסמטיקאית. נשים עשירות לא יודעות מה זה, אז שיטתמו"

שנראית מיליון דולר המחיר שהיא משלמת



את חסי סגל (32), קונדיטורית מופלאה, אמא לשלוש ובלוגרית, חברתי ממש במקרה לפני כמה חודשים כשהיא הצטרפה אלי לפרויקט התנדבותי. ההורים שלה, שעלו מצרפת עם 13 ילדיהם, הביאו איתם לא מעט מהתרבות הצרפתית ובגיל 20, אחרי שהתנסתה באפייה ביתית למשפחה ולחברים, החליטה ללמוד קונדיטוריה באופן מקצועי, "למרות שלמדתי וגדלתי על פטיסרי קלאסי, הבנתי שמה שמעניין אותי זה אפייה ביתית. חמה. בואת שמביאה המון סיפוק וטעם למשפחה. אני רוצה שאנשים שמבינים את המתכונים שלי יתרגשו שיצא להם טעים ושהם הצליחו".

את חלום האפייה היא מגשימה לצד ניהול הבלוג ("קווין אוף קייק"), האינסטגרם, והיא גם מייצעת לאנשים שרוצים לקפוץ למים אבל קצת חוששים. ביום שנפגשנו לחבין ולצלם את עוגות השמרים המופלאות שלה, יצא לי להכיר אותה קצת יותר, להבין כמה עומק וחוכמה יש בה. כמה היא ספגה מכל העולמות – מהפטיסרי הצרפתי אל מול האפייה הביתית, מהעולם הדתי אל מול העולם החילוני וגם מהמון אנשים שפגשה בדרך. את כולם היא אימצה לחיקה, עם המון פתיחות ואהבת חינם, ובעיקר עם המון נשמה. בדיוק כמו העוגות שהיא מכינה. בדיוק כמו חג סוכות שמביא איתו את הביחה. בצק אחד מופלא תמצאו פה, כזה שאפשר לחבין איתו המון סוגים של עוגות שמרים. משבוללי שמרים במילוי קינמון ותפוחים ברוטב טופי ועוגת רוג'לך שקדים ועד קראנץ פיסטוק ושוקולד לבן ועוגת שמרים קלאסית במילוי שוקולד. כל אחת מהעוגות מביאה איתה טעמים אחרים, נראות אחרת, אבל דבר אחד זהה – המון שמחה.

בצק שמרים אחד - 4 עוגות מושלמות

לבצק (3 עוגות אינגליש + תבנית עגולה 24):

- 1 ק"ג גרם קמח לבן מנופה
- 200 גרם סוכר לבן
- 20 גרם שמרים יבשים
- 360 מ"ל חלב בטמפרטורת חדר
- 200 גרם חמאה רכה
- 2 ביצים L
- 2 חלמונים L
- 1 כפית שטוחה מלח
- מילויים:
- כל מילוי מספיק לעוגה אחת
- מלית קינמון תפוחים:
- 2 תפוחים מון גרני סמית', קלופים וחתוכים לקוביות קטנות
- 3 כפות סוכר לבן או חום
- 50 גרם חמאה רכה מאוד
- 120 גרם סוכר חום כהה
- 1 כף שטוחה קינמון

לרוטב טופי קרמל (לשני קינמון ותפוחים):

- 100 גרם סוכר לבן
- 100 מ"ל שמנת מתוקה
- 25 גרם חמאה רכה
- 1/4 כפית מלח

למילוי קרם שקדים:

- 50 גרם חמאה רכה

- 50 גרם סוכר
- 1 ביצה L
- 50 גרם אבקת שקדים (שקדים מולכנים טחונים)
- 2 כפות קמח
- 1 כפית תמצית או מחית וניל איכותית
- 50 גרם פרוסות שקדים – לעיטור מעל למלית פיסטוק:
- 50 גרם פיסטוקים טבעיים טחונים
- 50 גרם חמאה רכה
- 50 גרם סוכר
- 1 ביצה L
- 2 כפות קמח
- 1 כף מחית פיסטוק
- 50 גרם שוקולד לבן קצוץ
- 2 כפות פיסטוקים טבעיים קצוצים דק
- למלית שוקולד:
- 50 גרם חמאה
- 50 גרם חמאת אגוזי לוז או ממרח נוגט או ממרח שוקולד
- 100 גרם שוקולד מריר איכותי
- קורט מלח
- 85 גרם סוכר לבן

וזה קשור, היא אומרת, גם למיניות שלנו כנשים. "כי רק כשאני מקבלת את הגוף שלי אני מרשה לעצמי להתענג בזכותו. וכדי שאישה תרשה לעצמה להתענג היא חייבת להרפות מאיך שהפרצוף והגוף שלה ייראו בזמן אורגזמה. ואני שומעת על המון נשים שפחדות מאיך שהן ייראו כשיגיעו לאורגזמה. נשים שאומרות שמאז הלידות הן לא אוהבות את הגוף שלהן ושעם צורת הגוף שיש להן עכשיו לא מגיע להן עונג וזה נורא בעיניי. נשים שאומרות לי: 'אני קמה לפני בעלי להתאפר ולהסתדר שלא יראה שהזדקנתי' ואני אומרת, 'אחותי וואט דה פאק'. אנו נשים שבשם הרזון לא אוכ' לות פחמימות, ומחקרים מוכיחים שבטח בגיל שבו יש שינויים הורמונליים אם את לא אוכלת פחמימות קורים בגוף דברים לא טובים, ואז אין להן חשק מיני והן לא מצליחות להירדם בלילה ומגיעים גם דיכאון וחרדה. מה יותר חשוב? לק ג'ל או שתוכלי להגיע לאורגזמה פעם בשבוע? ושימי לב למשל לתרבות החיטוב באינסטגרם, שם כבר לא עושים ספורט בריא, אלא תרגילים שמייצרים את החי' טובים הנדרשים לצילום בפיד".

את מתאמנת כמובן.

"שעה בכל בוקר. יש לי שתי מאמנות שבאות אליי, ושאגב בשיח של מה מותר ומה אסור לי, שאלתי את עצמי 'מה פתאום שיבואו אליי, מה אני עכשיו נובורישית כזאת?' אבל הבנתי שאני בגיל שאם לא אחזק את הגוף הוא ייחלש ואמרת, 'פאולה את משתכרת יפה, זה יבוא על חשבון משהו אחר'. אז הורדתי את התדירות של הפסיכ' לוג, והכסף הזה הולך לספורט".

ועכשיו יהיה לה קצת יותר כסף לספורט, ובכלל לכל מה שהיא רוצה, כי רוזנ' ברג נבחרה להוביל בישראל קמפיין של ענקית הטיפוח ראב שכל האג'נדה שלה היא קידום דימוי גוף חיובי בקרב נשים, מה שמתאים כמו כפפת אמבטיה לעשייה האמיצה שלה.

"כשקיבלתי לפני חודשיים את הטלפון מדאב, שהם רוצים שאהיה שגרירת דימוי גוף עולמית, אמרתי 'אוקיי', הרחקתי את הטלפון ורפקתי צרחה בבית. כי זו חברה שאני שנים מצטטת את המחקרים שלה, וחצי מהמצגת שלי זה נתונים וסרטונים שהם הפיקו זה בהשקעות של מיליונים והקמפיין הזה שתהיה בו גם ערכה שנחלק לכל אישה ונערה לבנייה של דימוי גוף חיובי הוא מבחינתי מגאפון עצום שיאפשר לי להמשיך ולצעוק את כל מה שאני מדב' רת כבר עשר שנים".

והבסוף?

"זה קמפיין רק לדימוי גוף, לא למוצ' רים, וזה לא מגיע לשש ספרות. אז יש כמה עשרות אלפי שקלים לשים בצד לחופשה, אבל עוד יש לי משכנתה, אני מעמד הבי' ניים, מה לעשות".

anat-le@yediote.co.il

>>>

כשהן גדלו, אני מסתובבת עם תחתונים ובלי חזייה והן אומרות לי, 'אמא תלבשי חולצה' ואני אומרת 'אז למה לאבא מותר בלי חולצה', ועדיין אני רוחה את הקץ ובבוקר לבית ספר אני מכינה סנדרויצים בלי חזייה. מבחינתי זה שאני שוטפת פנים ושמה קרם לילה אני השקעתי ברמות בטי' פוח שלי. ליאון אומר שהוא אוהב את זה, אבל לפעמים אני יכולה לקחת את זה לקצוות, לא להתלבש ולא להסתכל במראה, לא להסתרק עד שליאון לפעמים אומר לי 'חאלס פאולה תסתרכי', אבל זה לא מעניין אותי. אני חושבת שזו מתנה שיש לי פרס' פקטיבה מאוד עמוקה, כי אחרי 15 שנים של טיפול בנשים, כשעומדת מולי אישה שנראית מיליון דולר אני מיד רואה את המחיה. וזה מה שאני רוצה לגרום לנשים אחרות: להסתכל ולדעת שלמראה של מיליון דולר יש מחיה. רק שלא מראים אותו במדיה".

בעיניי זה המשפט הכי חשוב בכל הראיון.

"בגלל זה מה שביונסה עשתה בראיון האחרון שלה ב'הרפרס בזאר' הוא חשוב:

"מה זה רגילופוביה? זה הפחד שיש לנו ממידות גוף של נשים רגילות. למה כדי שאישה בת 44 תצטלם בבגדים עם בטן לא שטוחה וצלוליטיס וירכיים לא צרות צריכה אומץ?"

היא אמרה, 'אני בת 40, עשיתי כל כך הרבה דיאטות כדי לתחזק גוף שיתאים לתעשייה, ואני מפסיקה כי הרס' תי את הגוף שלי'. מה אחרות אומרות? את הקלישאות של 'אני אוכלת מה שבא לי אני פשוט מתעמלת יותר, או זה המבנה שלי'. תסתמו כבר. אל תשק' רו. זה לא נכון', היא ממש צועקת עכשיו. "זה העוול שגורם לנשים להפרעות אכ"י

לה ולשנוא את הגוף שלהן ולחשוב שהוא מקולקל. ובגלל זה אני מעריכה את בר רפאלי שכל היום מעלה סטוריו שהיא בג'ים. לפחות היא מודה שהיא עוברת קשה כדי להיראות כמו שהיא נראית, ולא מטמ' טמת לנו את המוח".

ואת היושרה הזו היא מנסה להעביר הלאה הרבה מאוד שנים, בסדנאות, בהר' צאות ובקורסים שהיא עורכת, וגם בלימודי התואר השני שלה במחקר התרבות באוניברסיטת תל-אביב, שעוסק ביחס החברה למשקל גוף של נשים. את התואר הפסיקה באמצע כשקיבלה מקשת אוקיי להפיק את הסרט שלה, "כמו שאת", שבו מדברות נשים על יחס החברה למשקל גופן, וששבר את המסך ואת הרשת כאשר שודר לפני כמה חודשים.

"קיבלתי מאות הודעות מנשים שכתבו לי, 'בזכותך לבשנו בגד ים בפעם הראשו' נה'. ואני יודעת שנתתי להן כוח, בדיוק כמו שאני שואבת כוח מקייט וינסלט שהכ' ריחה את הבמאי של הסדרה שבה שיחקה להחזיר את הגלגלים שמחק לה בבטן בזמן סקס, כי ככה נראית אישה בת 45 שעושה סקס – עם גלגלים בבטן – ובדיוק כמו שפעילות למען דימוי גוף חיובי שאני עוק' בת אחריהן עוזרת לי".



סוכות בניחוח צרפתי

מארחים, מתארחים או סתם רוצים פינוק פחמימתי מהמם! בצק שמרים אחד, ממש כמו בפטיסרי צרפתי משובח, ו-4 סוגי מילוי שיספיקו לכל ימי חג: מילוי קינמון ותפוחים, מילוי קרם שקדים, מילוי פיסטוק או מילוי שוקולד – אף אושפיזין לא יישאר אדיש, ומהסוכה שלכם יעלו רק קולות הנאה וצחוק

- 30 גרם קקאו איכותי
- 1 ביצה להברשה
- סירופ סוכר למריחה אחרי אפייה, לשמרים
- שוקולד ולשמרים פיסטוק:
- 50 גרם סוכר
- 60 מ"ל מים

כך עושים את הבצק:

1. להכנת הבצק: שמרים בקערת מיקסר עם וו ליש את כל מצרכי הבצק, מלבד החלב, ולשים במהירות איטית במשך 2 דקות.
2. מוסיפים חלב בהדרגה עד שנוצר בצק אחיד ומעט דביק הנפרד מדופנות הקערה. מאוד תלוי בלחות בחוץ ובסוג הקמח. לשים במהירות בינונית במשך 10-12 דקות לבצק רך וגמיש.
3. מוציאים את הבצק מהקערה, מאחדים לכדור אחיד ומשמנים את הקערה מכל הצדדים. מחזירים לקערה, מכסים במגבת ומתפחים בטמפרטורת חדר עד להכפלת הנפח (שעה וחצי או לילה במקרר מכוסה בניילון נצמד).
4. לאחר התפחה מחלקים את הבצק ל-4 חלקים שווים במשקלם.

כך עושים את המילוי:

1. קרם שקדים: מערבבים בקערה אבקת שקדים, חמאה רכה מאוד, וניל, ביצים וקמח לקרם חלק. שומרים במקרר מכוסה עד השימוש.
 2. קרם פיסטוק: מערבבים את כל מצרכי הקרם למלית חלקה. מכסים ושומרים במקרר עד השימוש.
 3. קרם שוקולד: ממסים שוקולד וחמאה במיקרוגל או על בן מארי עד שנוצר רוטב שוקולד מבריק וחלק. מוסיפים פנימה סוכר מלח וקקאו ומערבבים. שומרים במקרר עד להתייצבות ומרקם נוח למריחה. אם הממרח מתקשה מאוד מחממים 10-15 שניות במיקרוגל.
 4. מלית קינמון תפוחים ורוטב טופי: להכנת רוטב טופי מחממים שמנת מתוקה במיקרוגל במשך 30 שניות ומניחים בצד.
- במחבת נון-סטיק, על להבה בינונית, מניחים סוכר בשכבה אחידה וממסים עד שכל הסוכר נמס ומתחיל להתקרמל. מערבבים עם כף עץ, מוזגים בהדרגה את השמנת החמה ומערבבים בורידות תוך כדי מוזגת השמנת. מערבבים עד לקבלת רוטב טופי חלק. מוסיפים חמאה ומלח, מערבבים ומכבים את הלהבה. מוזגים לתוך כלי נקי

- ושומרים מכוסה בצד עד השימוש.
- באותה מחבת, על להבה בינונית, מטגנים את התפוחים והסוכר. מערבבים בכף עץ עד שכל התפוחים מצופים בסוכר ומעט משחימים ומתקרמלים. מניחים בצד מכוסה עד השימוש.
- מרכיבים את העוגות:
1. עוגת שמרים רוג'לך במילוי קרם שקדים: מרדדים בצק לעלה מלבני ודק ומורחים קרם שקדים בשכבה דקה.
 2. לצורת ספר סגור, ובעזרת גלגלת פיצה או סכין חותכים למשולשים שווים. מגלגלים לצורת רוג'לך קטנים ומניחים אחד מעל השני בתבנית אינגליש קייק. מכסים ומתפחים 30-40 דקות.
- מורחים ביצה, מפזרים שקדים ואופים במשך 30-35 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות.
2. עוגת שמרים שוקולד קלאסית: מרדדים בצק למלבן דק ומורחים את מלית השוקולד. מגלגלים לרולדה הדוקה, חותכים בעזרת סכין משוננת במרכז לאורך ל-2 רצועות ומלפפים את 2 הרצועות לצורת בורג. מניחים בתבנית מכסים ומתפחים. מורחים ביצה, מפזרים פיסטוקים גרוסים ואופים 30-35 דקות או עד שהמאפה מוכן גם בפנים. אם רוצים, מברשים לאחר האפייה בסירופ סוכר.

- מורחים ביצה ואופים 30-35 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מברשים בסירופ סוכר.
3. שבלולי תפוחים וקינמון ברוטב טופי: מרדדים בצק למלבן דק ומורחים שכבת חמאה – חשוב שהחמאה תהיה רכה מאוד.
- מפזרים סוכר חום וקינמון ומהדקים על החמאה. מפזרים תפוחים מקורמלים ומגלגלים לרולדה הדוקה. פורסים בעזרת סכין חדה או חוט דנטלי ל-7 עד 9 שושנים ומניחים במרווחים בתבנית. מכסים ומתפחים. אופים 25 דקות בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות. מצננים ומוזגים סירופ טופי קרמל.
4. לעוגת קרם פיסטוק ושוקולד לבן: מרדדים בצק למלבן דק ומורחים את מלית הפיסטוק בשכבה דקה.
- מפזרים שוקולד לבן קצוץ ומגלגלים לרולדה הדוקה. חותכים בעזרת סכין משוננת במרכז לאורך ל-2 רצועות ומלפפים את 2 הרצועות לצורת בורג. מניחים בתבנית מכסים ומתפחים. מורחים ביצה, מפזרים פיסטוקים גרוסים ואופים 30-35 דקות או עד שהמאפה מוכן גם בפנים. אם רוצים, מברשים לאחר האפייה בסירופ סוכר.

להתחיל נכון את השנה

חמישה כללי זהב שיעזרו לנו לחזור לאיזון ולשלוט מחדש בחיינו



התקשרו לאריאלה

אריאלה איילון

נתקעתם בסבך הבירוקרטיה הרבואית? כתבתנו תנסה לעזור לכם. **והפעם:** האם אפשר לחסן לקורונה עובד זר שאשרת השהייה שלו פגה?

הפנייה של רבקה ל: "אמי ושכנה מהבניין שבו היא מתגוררת חולקות את שירותיה של אותה עובדת. תוקף אשרת השהייה שלה בארץ פג כבר לפני שנתיים ולכן היא בחזקת שוהה לא חוקית. בשל המעמד הזה אין לה כל זכויות ולכן היא גם לא יכולה לקבל חיסון נגד קורונה. היא חוששת, בצדק כנראה, שאם תציג לקופה את הדרכון שלה, מיד יראו שהאשרה לא בתוקף ויסגירו אותה. אבל גם אני וגם משפחתה של השכנה חוששות כי היא יוצאת לסידורים, נפגשת עם אנשים ולכן עלולה לחלות בנגיף וחלילה להרביק גם את אמי וגם את שכנתה הקשישה. מה עושים?"

על מה התרגזנו? למדור הגיעו פניות רבות סביב נושא החיסונים ממשפחות שנעזרות בעובדים זרים, חלקם לא חוקיים, שמתמודדות עם אותה בעיה. על מה התרגזנו, או נכון יותר הצטערנו? בין היתר על המשפחות, שבשל הקושי למצוא עובדים זרים חוקיים נאלצות להעסיק עובדים בלתי חוקיים, וכשמתרחש אירוע כמו מגפת הקורונה, הן מוצאות את עצמן בפני שוקת שבורה.

למי פנינו? לרשות האוכלוסין, משם נמסר: "נושא החיסונים אינו קשור אלינו בשום צורה, בין אם מדובר בישראלים ובין אם בזרים. יש לפנות למשרד הבריאות בכל הקשור לסוגיות אלה".

תגובת משרד הבריאות: "אין אנו עוסקים בסוגיה זו כיוון שכל נושא העסקתם של עובדים זרים לטיפול ביתי אינו בסמכות משרד הבריאות, אלא בסמכות רשות האוכלוסין וההגירה. משרד הבריאות פעל על מנת לקדם ולתעדף מתן חיסון למטופלים בסיעוד הביתי מתוך הבנה שמדובר באוכלוסיות רגישות. החיסונים ניתנו ללא עלות ואף נערך קמפיין בשפות רבות לעידוד ההתחסנות לכלל האוכלוסייה".

הערת המדור: בקיצור, אין פתרון. אלה בדיוק המצבים שבהם להעסקה לא חוקית יש מחיר. רק נבהיר למשפחות שכדאי להן להיזהר מנוכלים המציעים חיסוני סרק בשוק השחור.

הפנייה של רפי ברקן: "אבי בן ה־87, שמוגדר סיעורי, אושפז בשבוע שעבר כיוון שחלה הרעה במצבו. הוא עובר בדיקות שונות, ועד שיגיעו כל התוצאות המליץ הצוות לשחרר אותו הביתה לחגים. הבעיה היא שאני ואחותי גרים רחוק, אמא שלי לא כשירה לטפל בו, ולכן אין מי שיהיה איתו. יש לך רעיונות במי להיעזר?"

על מה התרגזנו? על העובדת הסוציאלית של המחלקה, שלא בדקה אם לפני שמשחררים קשיש חולה לביתו גם יש מי שיטפל בו.

המלצת המדור: פנה לחברות הסיעוד השונות שמסדירות שירות קצר מועד.

מנעו מכך תרופות חדשות? הרופא שאליז הופניתם אינו זמין? אף אחד לא אומר לכם מה הזכויות שלכם? אריאלה איילון, כתבת הבריאות שלנו, תנסה לעזור גם לכם. שלחו פרטים מלאים לאימייל: Ariela-a@yediath.co.il או התקשרו: 03-6082515

אתם לא לבה. כמעט כולם מרגישים עכשיו מרוקנים וחסרי כוח, כשאנו עדיין בעיצומה של תקופת קורונה בלתי נגמרת, שהתמוגה עם קיץ לוהט ואינטנסיבי, עם חופש גדול שטוב שנגמר אבל מיד קפצנו ממנו לחודש החגים, שבמהלכו מצופה מאיתנו לא רק לבשל ולאכול בלי סוף, אלא גם לחשב מסלול מחדש, אפרופו עונת הסליחות וההתחלות החדשות.

אז איך עומדים בכל הציפיות ומחזירים את החיים שלנו לאיזון, כאשר נדמה שכל מה שאנחנו רוצים זה לזנוח הכל ולנוח? "אנשים רבים מספרים שהם נטולי אנרגיה", אומרת הנטורופתית ענת אשה, "חלק גדול מהם לא מוצאים איך להרים את עצמם וגוררים עייפות ותשישות כבר תקופה ארוכה. יש אנשים שמאז פרוץ הקורונה לא התאמנו, כי סגרו להם את מכוני הכושר והם לא נרשמו מחדש אחרי שהם נפתחו. יש אנשים שלא עברו חודשים וקשה להם להגיע. יש מי שסובלים מחרדות ומדכדוך כי הם פשוט בפוביה חברתית, בגלל ההשפעה של הסגרים. המעגל לים של כולנו הצטמצמו והשינוי הזה משפיע עלינו. קשה לנו לחזור להמולה. ומי שמרגיש ככה – שידע קודם כל שהוא לא לבד".

כנוסף, היא אומרת שהקורונה הגבירה את רעשי הרקע שיש לנו ביחסים עם אוכל. ובכלל, בתקופה האחרונה נדמה שאיבדנו את האיוון. "אנחנו מבינים שצריך לשמור על הבריאות, אבל בפועל, בתחילת הקורונה כולנו הפכנו להיות סניף ביתי של מאסטר שף, עם נטייה מוגזמת לאפיית חלות ואוכל פחמימתי ומושחת. השיקוף הכי טוב של זה הוא באינסטגרם, שם רואים את התמונות המוגזמות של האוכל", אומרת אשה, שמתחזקת חשבון עם עשרות אלפי עוקבים, אבל גם רשימת לקוחות כמו בר רפאלי, שלומי שבת (שהגיע לבר

סט של חיזוקים לאחר שחלה בקורונה), מור סילבר, דנה זרמון, שיר מורנו, ימית סול ואחרים. אז איך חוזרים לאיזון ומתחילים את השנה כמו שצריך? הנה חמש עצות זהב שהיא נותנת:

תכננו קדימה ותנעצו ביומן: "אם לא נתכנן, שום דבר לא יקרה. אם לא אתכנן את הימים שבהם אני עושה פעילות גופנית, לא אתכנן מה אני הולכת לאכול, ואת זה שהשבוע אני פוגשת לפחות חברה אחת, ולא אתכנן יציאה לים או להליכה בשכר נה – שום דבר לא באמת יקרה. מה שנעץ

"אגואיזם היא לא מילה גסה", אומרת הנטורופתית ענת אשה, "זמן לעצמנו זה משאב חשוב מאוד, כי שכחנו להיות עם עצמנו בלי שאנחנו אמא של, אשתו של, עובדת של"

ביומן הופך להיות נקודות שדרכם עובר קו החיים שלנו. מה שלא – פשוט לא קורה אף פעם.

תעיפו מהבית את השתייה הממותקת: "שתייה היא גורם חשוב מאוד בחזרה לאיזון, ולכן חובה שרוכב השתייה שלנו תתבסס על מים. הרחיקו מהישג יד את הממותקים והמיצים והשאירו בבית רק מים וסודה. אנשים שותים מיצים ולא מבינים שהם מכניסים לגוף בוסט של סוכר. אדם יכול להישבע 'אני לא אוכל כלום כל היום', אבל שותה פה מיץ תפוזים ושם קולה ולא מבין למה רמות הסוכר שלו קופצות".

איזון וגיזון: "אוכל צריך להיות מגוון, להכיל את כל אבות המזון, להיראות יפה לעין ולעורר בנו חשק לאכול אותו. מי שרוצה לבחור בשיטת תזונה מסוימת, שתבחר בשיטה שמתאימה לה, אחרת זה

לא יחזיק לאורך זמן. חשוב שתזונאים יזכרו לתת למטופלים שלהם הרבה מאוד אופציות בצלחת, כדי לא לשעמם".

תצאו בחוץ, תעשו ספורט: "בקורונה למדנו עד כמה יציאה החוצה חשובה לא רק לגוף, אלא גם לנפש, וכולנו הפכנו ספורטאים באוויר הפתוח. ואכן, כל תזונה היא חשובה. אין ציפייה להתחיל לרוץ מרתון, אלא לעשות מה שאפשר. למשל, ללכת חצי שעה ולספוג תוך כדי גם ויט' מיין D. ומי שישיר מתלוננת שחם לה – בשש בבוקר עוד לא חם".

שינה: "זו אחת הבעיות הכי מורכבות. אנשים או ישנים יותר מדי, או לא ישנים בכלל, ולשני המצבים תוצאות זהות של דיכאון, עצבים וחרדה. ברור שגם לשנה הלא-נורמלית הזו יש השפעה על מחזוריות השינה שלנו, אבל מעבר לכך אנחנו כל הזמן צמודים לטכנולוגיה, הולכים לישון מאוחר בגלל הרשתות החברתיות, נוקקים לארוחות לילה כדי 'למשוך', מנשנשים את כל המקרה, ולכו תירדמו אחרי זה. בבוקר אנחנו קמים עייפים ומחפשים שוב אוכל שירים אותנו. הפתרון: פחות טכנו לוגיה, ללכת לישון בזמנים קבועים ולא לאכול קרוב מדי לזמן השינה".

תהיו אגואיסטיות: "בתוך הטרפת של השנה וחצי האחרונות, שכחנו את עצמנו. אנחנו עובדים חלק מהזמן מהבית וזה שינוי מבורך, אבל אנחנו עובדים יותר, וכל הזמן, והעומס משפיע על מצב הרוח והאנרגיה – בעיקר אצל נשים שחולשות גם על העבודה וגם על התקתוק של הילדים, מרגישות מותשות ושכחו שהן צריכות גם לנשום ולדאוג לעצמן, ורק אחרי זה יוכלו לדאוג לילדים. לכן, ההמלצה שלי היא להיות אגואיסטיות ולדאוג לעצמנו. ולא, אגואיזם היא לא מילה גסה. זמן לעצמנו זה משאב חשוב מאוד, כי שכחנו להיות עם עצמנו בלי שאנחנו אמא של, אשתו של, או עובדת של".



אחת על אחת

ענת לב־אדלר

השיקום הנפשי המיוחד שצריכים ילדים חולי סרטן. השיטות של "גן החלומות" לעשות זאת. וההתמודדות הנפשית. שיחה צפופה עם איילת רפלין

ת"ז: נשואה לגל, מנהל מכון תערוכת המייצר מזון לבעלי חיים. הורים לשני ילדים משותפים ולבתו של גל מנישואיו הראשונים. מתגוררים בשוהם. "בנובמבר אהיה בת 40".
רזומה: בעלת תואר שני בניהול וארגון מערכות חינוך. מנהלת את תחום גני הילדים בעמותת "גדולים מהחיים" ואת "גן החלומות כפר אז"ר", הגן הסטריילי הראשון מסוגו בארץ ובעולם, המיועד לילדים חולים ומחלימים מסרטן.

"יש ימים שקמים בבוקר ובוכים, אבל אז נכנסים לגן ויש שירים ושמחה ודילמות של צוות ותקציב שצריך לגייס"



אנחנו מדברות כאשר איילת על כביש 6 בדרכה לבאר־שבע, שם מקימה העמותה גן נוסף, עבור ילדי הדרום. "מאחר שמדובר בילדים מדוכאי חיסון, שכל פגישה עם קהילה שהיא לא אונקולוגית יכולה לסכן את חייהם, זו בעצם המסגרת החינוכית היחידה שהם יכולים ללכת אליה. הגן נועד לילדים מגיל חצי שנה עד שש ומתפקד גם כמזון שיקומי עבור ילדים חולים ומחלימים מסרטן".
אז בעצם זו המהות של גני החלומות שהעמותה מקימה: לספק סביבה סטריילית לילדים בגיל הרך?
"סטריילית, אבל לא רק. אלה ילדים שהיו חודשים ארוכים, לפעמים גם שנה ויותר, בבידוד בבית חולים. הם לא פגשו ילדים אחרים, לא מודעים לתכנים שנלמדים בגן, הרדימו אותם, ניתחו אותם, נגעו בהם, חדרו לגופם – העיקר להציל את חייהם. ואז הם חוזרים הביתה, אבל הם לא יכולים ללכת לגן רגיל, לא רגשית ולא פיזית. חייבים לשקם אותם".
ואז באה העמותה עם רעיון הגנים הסטרייליים.
"נכון. הגנים שהקמנו בנויים לפי העקרונות של חדר בידוד בבית חולים. הם גדולים מאוד, בריצוף אין רובה כדי שלא יצטבר אבק, החלונות כפולים כי לילדים חולים ומחלימים אסור להיחשף לשמש או אבק, יש חצר משחקים מרוצפת עם גומי ומתקנים מיוחדים, אין חול או עציצים, אין אפשרות לבעלי חיים, אבל יש ג'ימבורי, עם סולמות וטרמפולינה ונדנדה כדי שהילדים יזכו בחוויות ילדות שפוספסו, והכל צבעוני, ילדותי ופשוט כדי לשקם גם את הנפש וגם את מערכת החיסון ולהקנות להם מיומנויות בסיסיות שיחזקו אותם גם פיזית וגם רגשית".
הילדים, אומרת רפלין, מגיעים עם קרחות, עם זונדה, במראה מאוד מנופח, או רזים מאוד "שום מראה לא חריג אצלנו. ילדים שיש להם שיער משחקים עם ילדים שאין להם שיער. זה משהו שיכול לקרות רק בגנים שלנו כי אי־אפשר לשלוח ילד עם קרחת לגן עירייה של 35 ילדים".
יש לכם תמיכה רגשית, כלומר לצוות?
"בהחלט, אבל העבודה כאן עדיין מצריכה חוסן. היו אנשי צוות שאמרו אחרי שנה שזה גדול עליהם. בהחלט יש ימים שקמים בבוקר ובוכים ונעצבים, אבל אז נכנסים לגן ויש שירים ושמחה ודילמות של צוות ותקציב שצריך לגייס, ואני בוחרת להיות האור בקצה המנהרה בלי להתייאש".

anat-le@yediote.co.il

אכילת גרעיני אבטיח שומרת על בריאות העור, תורמת לגמישותו ומעניקה לו מראה זוהר.

לתעשיית הפיצוחים מגדלים במיוחד אבטיחי "מללי", מדובר בזן קטן יחסית, בעל קליפה בהירה מאוד, פרי בצבע אדום עז – והמון גרעינים. למרות טעמו המתוק, הוא אינו משווק לאכילה בגלל כמות הגרעינים. הזן קרוי על שם כפר מלל, שם גודל לראשונה.

היקף גידולי האבטיחים לגרעינים בארץ עומד על כ־23 אלף דונם, כאשר מכל דונם מופקים בין 70 ל־100 קילוגרם של גרעינים. האיסוף מתבצע במהלך החודשים אוגוסט וספטמבר ורוב הסחורה נצרכת בשוק המקומי.

חייבים להגיד את זה: ברוב העולם גרעיני אבטיח משמשים בעיקר כמזון לציפורים. בחלק ממדינות ערב צורכים אותם גם בני אדם, וגם שם זה קורה בהיקף מצומצם מאוד לעומת הנהוג בישראל.

8 על: גרעיני אבטיח

הם מועילים ללב, לשרירים, לעור, למערכת החיסון, לעיכול ועוד. אז מה אם ברוב העולם הם מזון לציפורים

גרעיני האבטיח עשירים אף במגנזיום, המסייע לתהליכים רבים של חילוף חומרים בגוף, שומר על תפקוד העצבים והשרירים ותורם לבריאות העצמות, הלב ומערכת החיסון.

גרעיני האבטיח מהווים מקור טוב לברזל, מרכיב חשוב בהמוגלובין, הנושא חמצן אל תאי הגוף במערכת הדם; הם גם מקור טוב לאשלגן, התורם ללחץ דם מאוזן.

ענת לב־אדלר

המידע באדיבות חברת ג"ג, שהיא חלק מהחברה לפיתוח הגליל

העתיז בידיהם

אנחנו פוגשים אותם בכל מחלקות בתי החולים. הם צעירים, יצירתיים, שאפתניים ולא מזכירים בכלום את דמות הרופא מפעם, הקריה, המעונב והמרוחק. הכירו את הג'ודוקא, המורה, האחות, והטייס שהחליטו לעשות שינוי ולא נבהלו מהמסלול המפרך. **המתמחים האלה וחבריהם יעצבו את רפואת המחר, והם יעשו הכל כדי שהיא תהיה מצוינת | אריאלה איילון**



ד"ר ליאה כהנוב (37), אמא של נדב בן השנתיים, מתמחה בנוירוכירורגיה בהדסה:

היא עלתה לישראל מרוסיה, בת יחידה לאם חד-הורית. "נשלחנו לאתר הקרואונים שהוקם אז בנחל בקע, וזה היה המפגש הראשון שלי עם הארץ", היא משחזרת. בהמשך היא ואמה קיבלו דירת עמידר קטנה בבאר-שבע. שם גדלה וסיימה תיכון. "הייתה לי פנטזיה להיות חובשת קרבית בצבא, אבל הימים היו ימי פיגועים ואמא שלי, שחששה לחיי, סירבה לחתום לי". היא מספרת, "מהפחד שישבצו אותי בתפקיד סתמי החלטתי לוותר על שירות צבאי וללכת על שירות לאומי". היא התקבלה כבת שירות במחלקה לטיפול נמרץ נוירוכירורגי בהדסה. "הגעתי לשם ילדה בת 18, שרק יצאה מהחממה של הבית המגונן, וזה היה מטורף. מאפס למאה, כי מיד נחשפתי

לפצועי הפיגועים של האינתיפאדה ולעבודה המאתגרת שכללה החלפת טיטולים, אספקת ציוד ועטיפת גופות. זה היה נורא". המפגש עם פצועים קשים טילטל אותה. "אחרי הפיגוע בגבעה הצרפתית התמוטטתי", היא מתארת, "אמרתי לעצמי מה שאני ובנות שירות אחרות עוברות זה גדול עלינו, אז פניתי לאחת הפסיכולוגיות בבית החולים ויזמתי מפגשים של קבוצות תמיכה".

אחרי שנתיים בשירות לאומי היא נרשמה לבית ספר לסיעור. בתקופת לימודיה עברה לפרנסתה ככוח עזר במחלקה שהכירה מהשי-רות, "כך שהיה די ברור שכשאיים את הלי-מודים אני לעבוד כאחות באותו מקום, שכבר הספקתי להתאהב בו". וכאן חלה תפנית. זמן קצר בלבד אחרי שהתחילה קריירה בסיעור זיהה מנהל המחלקה את הפוטנציאל שלה. "הוא עורר אותי ללמוד רפואה, נרשמתי ללימודים במוסקבה ולפרנסתי עברתי בביטחון באל על ומאוחר יותר כעוזרת קונסול", היא מספרת. מעט לפני שחזרה לארץ והתחילה סטאז', היא נסעה לשלושה חודשים לאוגנדה מטעם ארגון בינלאומי וסייעה בהתנדבות לאוכלוסייה המקומית. "נחשפתי לחוויה מטלטלת בעולם שלישי, שבו אין מים זורמים בבתי החולים, אין מכשור ועדיין קיימות שם מחלות שמוגרו מזמן בעולם המערבי הלבן", היא מספרת.

כיום, השגרה שלה כוללת ימי עבודה ארוכי כים ושש תורנויות חודשיות. העומס לא מרפה את ידיה. "האתגר המקצועי שמספק ענף הנוירוכירורגיה הוא אדיר", היא מצהירה, "זה עדיין קסם בעיניי להיכנס למוח של אדם, לשפר תפקודים ולתקן מחלות".



ד"ר כמיל מלשה (31), נשוי, מתמחה באורולוגיה ברמב"ם:

"בילדותי ניתבתי את עצמי לקריירה ספור-טיבית כג'ודוקא. מכיתה א' ועד סוף התיכון התאמנתי באופן מקצועי ונכללתי בנבחרת הנוער של ישראל", הוא מספר. במהלך השנים השתתף ד"ר מלשה במאות תחרויות, ארציות ובינלאומיות, וזכה במדליות רבות. "השיא שלי באותם ימים היה השתתפות באלופות ישראל לנוער בג'ודו", הוא מספר, "כשסיימתי תיכון החלום שלי עדיין היה להיות ספורטאי מקצועי

ע, אבל במקביל ידעתי שאני צריך גם קריירה אקדמית או נרשמתי ללימודי רפואה".

את העיסוק בספורט הוא הרחיב לכיוון נוסף. "אני מאוד אוהב ללמד ואפילו טוב בזה, אז נרש-מתי לקורס מאמנים בווינגייט", הוא מספר, "עד היום, במקביל לעבודה שלי בבית החולים, אני מרצה שם על הפיזיולוגיה של הספורט ועל בריאות גופנית". לאחרונה הוא קיבל פנייה מחמיאה ביותר מהיחידה ללימודי המשך בטכ-ניון: "אמרו לי שחברת פיליפס העולמית פנתה אליהם בבקשה להנגיש מושגי רפואה בסיסיים למהנדסי החברה. מדובר בפלח מקצועי שאחראי על פיתוח אלגוריתמים ומכשור רפואי מתקדם ועדכני, אבל חסר להם ידע על מהות המחלות". הוא נרתם למשימה, גייס מרצים נוספים, וקיים שישה מפגשי זום עם מהנדסים מסין, ארה"ב, הודו, מדינות סקנדינביה ועוד. "מהשאלות שלהם ומהסקרנות שההרצאות עוררו בהם ראיתי שהצ-לחנו היטב במשימה", הוא מסכם.

את ההתמחות באורולוגיה הוא בחר בשל חוויה אישית: "אבא שלי נפטר מסרטן הערמו-נית ורציתי למנוע את זה מגברים בכלל ובמג-זר שלי בפרט. בין היתר רציתי להעלות את המודעות, כי האוכלוסייה הזו פחות מכירה את המחלה, החל מהקשר המוכח לעישון כגורם סיכון ודאי ועד הצורך להיבדק. זה מגור שנמצא בתת-אבחון גם בגלל הבושה לבוא להיבדק".



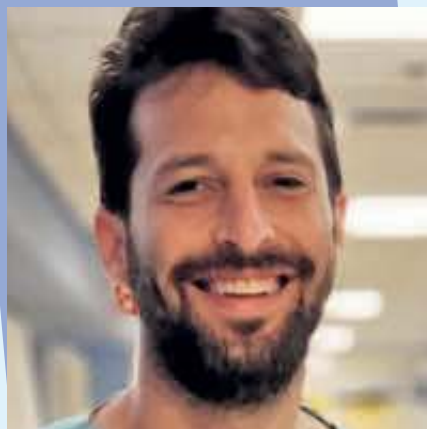
ד"ר גל כהן (33), מתמחה בגינקולוגיה ומיילדות במאיר:

"מאז שאני זוכרת את עצמי שאפתי להיות שחקנית וזמרת, אבל באינסטינקט ידעתי

פיזיקה ומתמטיקה ברמה של חמש יחידות. מאור נהנית. אלה היו ארבע שנים מאושרות ומספקות, הוא מספר. למרות שהצליח כמורה וזכה להערכה, יניב החליט שהעתיד שלו אינו בהוראה. "לא ראיתי בזה אתגר חיים", הוא מודה. אלא שבשלב זה הוא לא ידע מה הוא כן רוצה לעשות. "נקודת המפנה הייתה נסיעה עם סבא שלי לאיטליה", הוא מספר, "המתין לו שם בן דודו, רופא קשיש שהגיע במיוחד מארה"ב למפגש. הוא אמר לי פתאום שלדעתו אהיה רופא טוב. הייתי אז בתקופה של חיפוש עצמי והמשפט הזה, לא יודע למה, תפס אותי".

בגיל 30, כשהוא ללא בת זוג, נרשם יניב ללימודי רפואה בהונגריה. שנתיים אחר כך עבר לפקולטה לרפואה שפתחה אוניברסיטת בראילן בצפת. "עשיתי סיבוב חובק מקצועות ויבשות אבל חזרתי לאותו צפון שאני כל כך אוהב", הוא אומר. אגב אהבה, עם סיום לימודיו הכיר את מי שתהיה אשתו. "התחיל בינינו סיפור אהבה ענק, שהצליח להתגבר על המרחקים הפיזיים בינינו. אני סיימתי סטאז' בבית החולים ברזילי באשקלון כשהיא גרה בתל-אביב", הוא מספר.

את ההתמחות שלו ברפואת נשים התחיל ב-2017, בבילנסון. מהרגע הראשון ידע שזה התחום שלו. "גינקולוגיה ממש הגניבה אותי כי יש במקצוע הזה כל מה שאני מחפש. זו קודם כל רפואה שמחה, רפואה שמביאה ילדים לעו"ל, ומנגד יש שם אקשן מטורף כי בשניות הכל יכול להידלק מאפס למאה. ברגע שרופא נשים מגלה מצוקה, יש דקות מעטות להוציא את התינוק החוצה. אני מת על האדרגלין הזה, הצורך לקבל החלטה משנת חיים ברגע, מפקס ומרתק אותי". ומה עושים עם אהבתו ללמוד? "תמיד יש מישור צעיר ממני, מתמחה מתחיל שאני יכול ללמד אותו ולתרום לו, ושנינו יוצאים נשכרים", הוא מסכם.



ד"ר יוני יניב (41), נשוי ואב לשתיים, מתמחה ברפואת נשים בבילנסון:

"הייתי במסלול הישראלי הרגיל, שכלל שירות ביחידה קרבית ושנת טיול בחו"ל. כשחזרתי נרשמתי ללימודי כלכלה, אבל אחרי שנה הבנתי שזה לא אני ועברתי לגליל-העליון כדי ללמוד ביו-טכנולוגיה במכללת תל חי, הוא מספר. את החיים בצפון הירוק אהב הילד שנו"ל בתל-אביב. את הלימודים – פחות. "האמת שלמדתי כדי להוציא תואר שירצה את הוריי, וככה זה גם נראה", הוא מספר, "מהר מאוד הבנתי שלא מתאים לי להעביר חיים שלמים במעבדה כי אני איש של קשרים ואנשים, אבל האווירה בצפון קסמה לי. גרתי בקיבוץ רפנה ונהניתי מכל רגע".

כדי להפיג את שיעמומו מהלימודים הוא נתן שיעורים פרטיים, ונדהם לגלות שהוא מאוד אוהב ללמד. "מכאן דבר התגלגל לדבר. דרך אמת של חבר שהיא מורה הגעתי להחליף מקום של מורה בתיכון, ואז קיבלתי לחנך כיתה וללמד

הזה משום מה נחקק בי כגורם לרצון לעסוק ברפואה", הוא מתאר.

עוד כשהיה על מדים הוא התכוון לתחום. "השלמתי בגרויות ופסיכומטרי ושנתיים אחר כך התקבלתי לרפואה בעברית בירושלים", הוא מספר. על תחום ההתמחות הוא נסגר רק לקראת לימודי השנה השישית. "תחום רפואת הילדים מעניין לא פחות משהוא מאתגר", הוא אומר, "האתגר הראשוני הגדול הוא בכלל ליצור קשר. זה לא ששואלים 'מה כואב לך, ילד' והוא ישר עונה ומדייק. גם לא כל ילד מסכים שאבדוק אותו. כשילד בוכה, נכנס לחוסר שקט ולהתנגדות, אני נדרש להפעיל תוכנה של הסחות דעת, שכוללות הסבר דרך טאבלט ומשקפי תלת-ממד שמרחיקים אותו מהאירוע המתחולל כרגע בגוף שלו. גם הנגשת הבעיה דורשת ממני רגישות ויצירתיות".

בתקופת ההתמחות הוא נחשף לכל קשת מחלות הילדים. "מגיעים גם כאלה שעוברים הזנחה הורית", הוא מספר, "ואני לא יודע אם זה קל או קשה יותר ממחלה פיזית כי אין לנו כלים לטפל בהזנחה כזו. הכי מבאס כשבסוף האשפוז אנחנו נאלצים להחזיר את הילד לאותו בית שלא רואה אותו". העיסוק ברפואת ילדים, הוא טוען, לא הפך אותו לאב חרד. "להפך", הוא אומר, "דווקא כי אני מכיר את התסמינים אני יכול לא להיבהל מהם".



ד"ר עידן פרי טישל (35), נשוי אב לשניים, מתמחה ברפואת ילדים באסותא אשדוד:

"אף פעם לא היו לי שאיפות להיות רופא", הוא מודה, "לא הייתי ילד שמתנרב במד"א וגם אין לנו רופאים במשפחה". חוויה טראומטית שעבר בצבא הייתה הטריגר לבחירת הקריירה. "הייתי במגלן במלחמת לבנון השנייה כשנהרג מול העיניים שלי הפרמדיק יותם גלבוץ, שהייתי מאוד קשור אליו. האירוע

כבד ריסקה את ידה, ואת הקריירה הזאת. "עשיתי מפנה והלכתי לבית ספר לסיעוד. כשנהייתי אחות שובצתי בכירורגיה, ושם הבנתי שאני בעצם די מתבזבזת כי ידדי כבולות. ידעתי שאני יכולה להועיל יותר לחולים שלי", היא מספרת.

הדרך למהפך הייתה קצרה. "אני טיפוס שהולך עד הקצה. הייתי מהנערות הפנקסיטיות עם ניטים ו-20 עקקועים. אף אחד לא האמין שייצא ממני משהו טוב", היא מודה. היא סיימה קשר זוגי, ואז התחילה מאפס שבע שנים של לימודי רפואה. "במהלך הרוטציה בין מחלקות נחשפתי לאורתופדיה והוקסמתי מהיכולת לתת מזור מידי ויעיל. מאז זה הפשן שלי", היא מסבירה, "בחרתי במקצוע רב-גוני שמתאים לאופי שלי – שלא יודע לדחות סיפוקים".

להלל יפה היא מגיעה כל בוקר מתל-אביב. "זה בית חולים פריפריאלי, שתומך ומשקיע במתמחים. התקבלתי בחום רב", היא מספרת. גם הקשר עם החולים מידי וישיר, "אולי בגלל הקקועים, אולי כי אני משלבת בעבודתי גם את האמפתיה של האחות שהייתי. אני גם תמיד מציגה את עצמי כריבי ולא כד"ר שלום, ומקווה לשבור ככה דיסטנס ולייצר קרבה ואמון".



ד"ר ריבי שלום (39), אם חד-הורית לשלושה – בהם ילד על הרצף האוטיסטי, מתמחה באורתופדיה בהלל יפה:

"עד שהגעתי לרפואה ניסיתי המון מסגרות", מספרת ד"ר שלום, "כשהשתחררתי משירות בצנחנים הלכתי ללמוד בווינגייט חינוך גופני מתוך מטרה מוצהרת לעזור לילדים דחויים". תאונת דרכים שעברה כשרכבה על אופנוע



ד"ר שלומי בולקובשטיין (40), נשוי ואב לארבעה, מתמחה באורתופדיה בסורוקה:

"עשר שנים הייתי בצבא, טייס הרקולס, ולפני שנה עברתי להדריך בבית ספר לטיסה בחצרים", הוא מספר. כחלק משירות הקבע שלו הוא קיבל שנת לימודים אקדמית. "חשבתי מה ייתן לי משמעות מקצועית, וכיוון שאבא וסבא שלי רופאים, בחרתי בתחום – אם כי לא הייתי מהילדים שחלמו על רפואה", הוא מספר. השנה הפכה לתואר. "יש השקות בין רפואה לטייס", הוא אומר, "בשני המקצועות יש לפניך מטרה מוגדרת ויעדים ברורים וההצלחה, כמו הכישלון, מדידים. כנ"ל הפקת הלקחים". ואז הגיעה ההחלטה להתמחות באורתופדיה. "אהבתי את השי לוב בין ניתוחים אגרסיביים לכירורגיה זעיר פולשנית", הוא מספר, "וגם את זה שכבר למחרת הניתוח אתה רואה את החולה מניע את הגפה. זה סיפוק אדיר".

יום בשבוע הוא במילואים בבית הספר לטיי סה. "הבעיה היא שבגלל ריבוי התורנויות לא נשאר לי זמן להיות עם הילדים שלי ולטייל".

הורסקופ יומי | מזל אהרוני

טלה: אפשרו לאחרים לחיות בשלווה לצידכם מבלי לרדת לחייהם בדרישות שאינן הגיוניות, והגדירו מחדש את המחויבות שלכם כלפי קרוביכם.

אֲזַנִּים: אֲמַנָּם תַּחֲוֹשׁוּ הַיּוֹם
תּוֹכְנִיּוֹתֵיכֶם אֵינָן מִתְקַדְּמוֹת
צֶבֶעַ הַרְצוּי, אֲךָ בְּסוּפּוֹ שֶׁל דָּבָר
בִּרְרָ לָכֶם שֶׁהֵכֵל לטוֹבָה
וְהַעֲיֹכּוּבִים עֲשׂוּיִים לְקֶדֶם אֲתֶכֶם.

שור: גלו יותר יוזמה היום והיפתחו לבני המשפחה. ישרו את ההדורים, אם יש צורך בכך, לפני שיהיה מאוחר. התכנסות עצמית לא תפתור את בעיותיכם.

הרב: כדי להתמודד עם בעיה על הפרק, הימנעו מלהתעקש לדברים קטנים. פעלו לפי חזושות הבטן שלכם, אך אל תהיו מפולסיביים בתגובותיכם.

תאומים: לאחר תקופה לא קצרה של עבודה קדחתנית ושאיפות ללא גבול, עליכם לנוח מעט היום ולהתמקד בעיקר בענייני הבריאות והמשפחה.

שבת: נראה כי עליכם להתמודד
צת עם הקשיים ולא לברוח מהם.
אטו את קצב פעילותכם וחשבו
זומק על הבעיות שמטרידות
תכם.

סרטן: היום תיתכן הפוגה מהמתח הרב שהצטבר אצלכם לאחרונה. אתם חשים שהדברים אינם מתקדמים בקצב הדרוש, אך מדובר במצב זמני בלבד.

י: ויכוחים ואי־הבנות הותירו
תכם באפיסת כוחות ובתחושת
כור מסוימת. לאחר ימים שבהם
צדפתם להתבודד, מסתמנת
פנית בגישתכם.

אריה: לאחר צמצום בהוצאות הכספיות, מסתמן שיפור משמעותי במצבכם הכלכלי. הרשו לעצמכם להתפנק מעט, אך הציבו לעצמכם גבולות ברורים.

ל: נראה כי התעקשות מצידכם
א תועיל לכם כעת. נסו להתפשר
יום וגלו נכונות לקבל את האחר
ת דעותיו כדי למנוע עימותים
ותרים.

בתולה: התרכזו היום יותר בעצמכם והימנעו מלהתעמק בבעיות של אחרים. שמרו על בריאותכם ככל האפשר והקדישו זמן לפעילות גופנית.

לים: הביקורתיות שלכם אינה
קדמת אתכם, בלשון המעטה.
שתדלו לא לשפוט אחרים
ימנעו ככל האפשר
התפרצויות זעם שלוחות רסן.

GRIDDERS | **שחור ופתור**

סרוק והורד אפליקציית
שחור ופתור

[illegible][illegible]

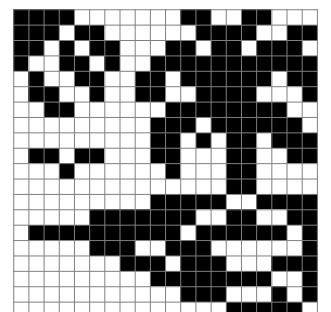
griddlers ■ www.Griddlers.net

פתרונות ליום ראשון 19.9.21

תשובין:

מאוזן: 1. יעקב נאמן; 5. שרי;
6. מאדים; 8. תצרה; 9. ג'אול;
11. להבים; 13. יזם; 14. לעיני
כל.

מאונך: 1. ירש; 2. קליבר;
3. נימה; 4. מגרל אייפל;
מגלומן; 8. תעלול; 10. עמרי;
12. ברי.



תשחץ | דקל בנו

	ממלכי מואב		משימה נאקוץ כאב	משיכה והוצאה מהמקום		חדרון	בננה		אפרופו (3,3)	
						חלון קטן			גבה קומה	
					מבנה לעופות נמלט				כבשן להתכת מתכות	
מגלגל המזלות									כינוי למעוטי חשיבות והשפעה (4,5)	הגיע
		יחידת הספק חשמלי ברזנה	עמק באיטליה			מחלקי היד				מגזין אופנה לועזי מועצה אזורית בארץ (3,4)
				תצרך (בלעז) הכניס בברית אברהם		חי במים		הלצה		
					דג טורף	החלק החד בסכין		מאסר בארץ אויב		הפרדת גרגירי התבואה מהשיבולים
קיבוץ בצפון הארץ		קידומת צרפתית פרוסת לחם			אדם מאמין		עבר צ'כי טניסאי			בן לדת מוסלמית
		קיסור קו משופע, אלכסון	רענן				מראשי ממשלות בריטניה			ראוי לשימוש, נורמלי
							מונח מעולם הכדורגל (3,5)	מסימני הפיסוק		אל במיתולוגיה המצרית
גומע		מילת הגבלה		כוכבת קולנוע איטלקייה	ירק מאכל	תאו		טורף מיילל		יחידת משקל
		עזב, זנח מין אנטילופה								שחקן בריטי (7,2)
	שנון		ממצבי הצבירה				סופר צרפתי	חרז		
							אות יוונית		כינוי לקבצן	
			מגיע לקרקע							

תשבץ היגיון | דקל בנו

מאוז:

1. זה הרד"ליין שבו תאמור את שווי המושב (ש) (3;5); 5. יצחק על שן (3); 6. צריך להיות בשכל לא רע בכלל (מ) (5); 8. אינו טעים אז החליפו אותו (ש) (4); 9. משתה פעוט (4); 11. במקרה של היפרדות מצד פוליטיקאי, נשתמש בטלפון (5); 13. בהמת השרה שווה הרבה (ש) (3); 14. מיד יש להכניס לתבשיל עם צלעות (7).

מאונך:

1. מעלים קוץ בריר (3); 2. אנשי צבא חושפים עיר מכיוון מערב (5); 3. מדוע לא חי כאחד שעשה חשבון? (מ) (4); 4. חונק מדהים (5,4); 7. בחורה ממש קסם, אבל לא רצינית (6); 8. הרכב לפני ראש פינה או בירושלים? (2,3); 10. מעבר פינתי (4); 12. מכשיר קצין אמיץ (3).

פ			נ			ש			
מ	ס		י	ב	ר	צ	ח		ש
ה	י		נ	מ	ר		ב		צ
ס			כ	נ	ה		י		ל
ס	ו		מ			ע	ו	ש	
					ק		ר	צ	
			י	ל	ה	נ		ל	
			ק		ד		ר	י	
			ס	ו		ד		ס	
	מ		ח			פ	ז	ו	
צ	ל			ק	ר		ר		
מ			א		נ	ל	ט	ו	
ה			נ	ו	כ		ט		
			י	ל	ו		ש	נ	
ת			ל	ס		כ	ר	א	
ר			י	כ		ב	ר	א	

קלאור

			14	23		6					
		16		7	9		3	1			
		15									
		16	2	4	3	1	5				
26			9	4	6	5	2				
11			7	1	3			5		23	
				3	19			1	4		7
		6	13			8		2	8		4
		3			26			3	9	2	
			2	1	10			4	3	9	
16			4	3	2	6	1		3		2
			24	9	8	4	3				

סודורקו קרשה מאוד

6	3	4	5	1	7	9	2	8
5	9	2	8	3	6	7	1	4
1	8	7	2	9	4	3	5	6
9	2	3	7	6	5	8	4	1
4	7	6	9	8	1	5	3	2
8	1	5	4	2	3	6	7	9
2	6	1	3	5	9	4	8	7
3	4	8	6	7	2	1	9	5
7	5	9	1	4	8	2	6	3

חידאתו מתקדם

סודורקו בינוני

7	4	3	2	8	9	1	5	6
1	8	2	3	6	5	9	4	7
6	5	9	4	7	1	3	8	2
5	1	7	8	3	4	2	6	9
2	9	8	7	5	6	4	3	1
3	6	4	9	1	2	5	7	8
9	2	6	5	4	8	7	1	3
4	3	1	6	2	7	8	9	5
8	7	5	1	9	3	6	2	4

ביום
שישי

מוסף פיצוחים עם המון תשבצים וסודוקו



4	5					1
6		7		1		9
			3	4		
	3		7	9		8
8						7
	6	9	4	1		3
			8	5		
3		2		4		8
	9					6

סודוקו בינוני

2				5	4	8
6				9	5	
9	3	1				
		6	8			9
3				7	2	
				8	6	4
		8	2			
4		1	9			2

dekel.beno@gmail.com

סודוקו קשה מאוד

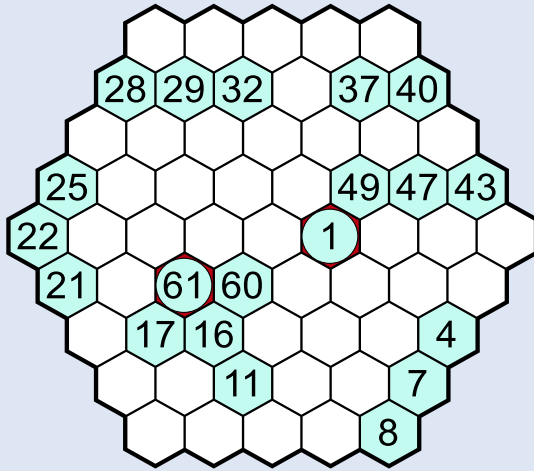
קאקורו וסודוקו | דקל בנו

קאקורו

בלעדי
בישראל

HIDATO | חידאתו

יש להשלים את המספרים החסרים בין 1 ל-61. כל שני מספרים עוקבים צריכים להיות סמוכים זה לזה. לדוגמה: 4 צריך להיות סמוך גם ל-3 וגם ל-5



כל הזכויות שמורות לזו-בי צעצועים ומשחקים בע"מ, 2010

טיפ לפתרון: בכל שלב ניתן למצוא מספר שמיקומו ודאי. לא חובה למלא מספרים לפי הסדר

www.hidato.com

חידאתו מתקדם

שבוע 673

תשחץ הפרס | דקל בנו

משתוקק, מתגעגע	מלא מרץ	חבר ממשלה	אי-סדרים, בלבול	קמין	פחד רב	מפרשני המקרא (ר"ת)	לגבר מקטורן	מזל משחק	טיפה
רעב	שקר, נוכל	כבש צעיר	גרם להרס	חודש בלוח השנה הלועזי	נהג באומץ או בחוצפה	אומה	אות עברית	אמתחת	בני
הפרזה, הגזמה	חסר כל	מין ממרח	מילת שאלה	קפל בבגד מין מתכת	עונש כספי מעון	מעמסה, נטל	אפיפית	עד בצבעו	
זמני	שליח מהיר	הצוואר אחורי	מילת שאלה	קפל בבגד מין מתכת	עונש כספי מעון	מעמסה, נטל	אפיפית	עד בצבעו	
הוראה מחייבת	התקוטט	עטלף המוצץ את דם טרפו	מילת שאלה	קפל בבגד מין מתכת	עונש כספי מעון	מעמסה, נטל	אפיפית	עד בצבעו	
סוג של כלב	גדול העופות צדפת הפנינים	חמסיני	מילת שאלה	קפל בבגד מין מתכת	עונש כספי מעון	מעמסה, נטל	אפיפית	עד בצבעו	
יחידה של לחץ אוויר	תרופה	יסוד כימי	מילת שאלה	קפל בבגד מין מתכת	עונש כספי מעון	מעמסה, נטל	אפיפית	עד בצבעו	

פתרו **תשחץ אחד** מתוך 3 תשחצי הפרס המתפרסמים במדור זה בימים א', ד', ה', ושלחו אותו לכתובת המייל tashhets.hapras@gmail.com (השבוע, ציינו את המספר 673). 5 פותרים נכונה יזכו בספר מתנת "ידיעות ספרים"

הכנסה נוספת בתל אביב

לחברת הפצה דרושים/ות
שליחים/ות להפצת עיתונים
למנויים

בן 052-5333330

העבודה בשעות הבוקר המוקדמות

איש שטח?

אוהב להיות בתנועה ולעשות מזה כסף
אנחנו רוצים אותך איתנו

לחלוקת עיתונים בתל אביב
דרושים מחלקי עיתונים בשעות הבוקר המוקדמות
• רכב/קטנוע חובה • מתאים כעבודה נוספת
• תנאים טובים • לפרטים התקשרו לגולן:

054-4740444

דירות גן למכירה

"ימיר-אופק" ברמת השרון!!
בבלעדיות!! בנוו-מגן!
על 800-800 מ"ר מגורש!
וילה בודדת! מפוארת!
מעוצבת! בריכה ענקית!
הכי יפה שיש!!
03-5470827

הצעות עבודה

נהגים/ות

נהג/ת למשאית 15-טון
+מנוף, לרציניים ביותר!
עדיפות לבעלי-ניסיון,
רצוי מהמרכז-תל-אביב,
תנאים טובים,
052-8019620

"ימיר-אופק" ברמת השרון!!

בבלעדיות!! בנוו-מגן!
על 800-800 מ"ר מגורש!
וילה בודדת! מפוארת!
מעוצבת! בריכה ענקית!
הכי יפה שיש!!
03-5470827

פנטהאוזים למכירה

"ימיר-אופק" ברמת השרון!!
בבלעדיות!! בנוו-מגן!
על 450-450 מ"ר! פינת!
פתוח ושקט! פונה לגינה!
+בריכה!
להיכנס עם המזוודות!
03-5470827

נדל"ן

יילות ובתים למכירה

"ימיר-אופק" בבלעדיות!!
במעריבת! מפואר!
על 400-400 מ"ר! פינת!
פתוח ושקט! פונה לגינה!
+בריכה!
להיכנס עם המזוודות!
03-5470827

"ימיר-אופק" ברמת השרון!!

בבלעדיות!! בנוו-מגן!
על 450-450 מ"ר! מגורש פייפה!
חזית רחבה! לבניית וילה!
מיקום שקט! למכירה מיידית!!
03-5470827

לפרסום מודעה חייגו 1800-807-807 או היכנסו לאתר nadlan.ynet.co.il



מחירי המטבחים המוצגים לא כוללים שיש, חיפויי קיר וכלים סניטריים. ט.ל.ח.

D

KITCHENS

מקבוצת רהיטי דורון

חדש!

הימים שבהם הוצאתם הון על מטבח -

נגמרו!

המחירים כוללים מע"מ, כולל הובלה והרכבה, כולל ידיות אינטגרליות או רגילות.

מפרט המטבחים הוא בסטנדרט הגבוה של רהיטי דורון וכולל:

פרזול מלא **blum**.

גוף סנדוויץ' פורמייקה אפורה וחזיתות **EGGER** האוסטרית בגימור לבחירה: ננו, הייגלוס, סינכרוניז או חזיתות פולימר (סגנון כפרי).

קבוצת רהיטי דורון גאה להשיק את מותג המטבחים החדש **D-KITCHENS** - מטבחים מעוצבים באיכות ללא פשרות ובמחירים שלא הכרתם! מטבחי **D-KITCHENS** נבנים בהתאמה אישית ובמגוון רחב של סגנונות - מכפרי ועד מודרני.

ZARMON

חדש!

רק 16,400 ₪

המחיר כולל את כל ארונות המטבח שבתמונה, כ- 10 מטר ו- 8 מגירות.

חדש!

רק 10,200 ₪

המחיר כולל את כל ארונות המטבח שבתמונה, כ- 7.5 מטר ו- 4 מגירות.

לקביעת פגישה בסניף הקרוב לביתכם היכנסו לאתר שלנו: www.doron-home.co.il | בקרו אותנו גם ב-