



לנשים שרוצות תוצאות

הג'גלריסטיות
נשות קריירה עסוקות
ומתעמלות

יפי בסטודיו C
ליהי אלון, דוגמנית
מצליחה ולקוחה נאמנה

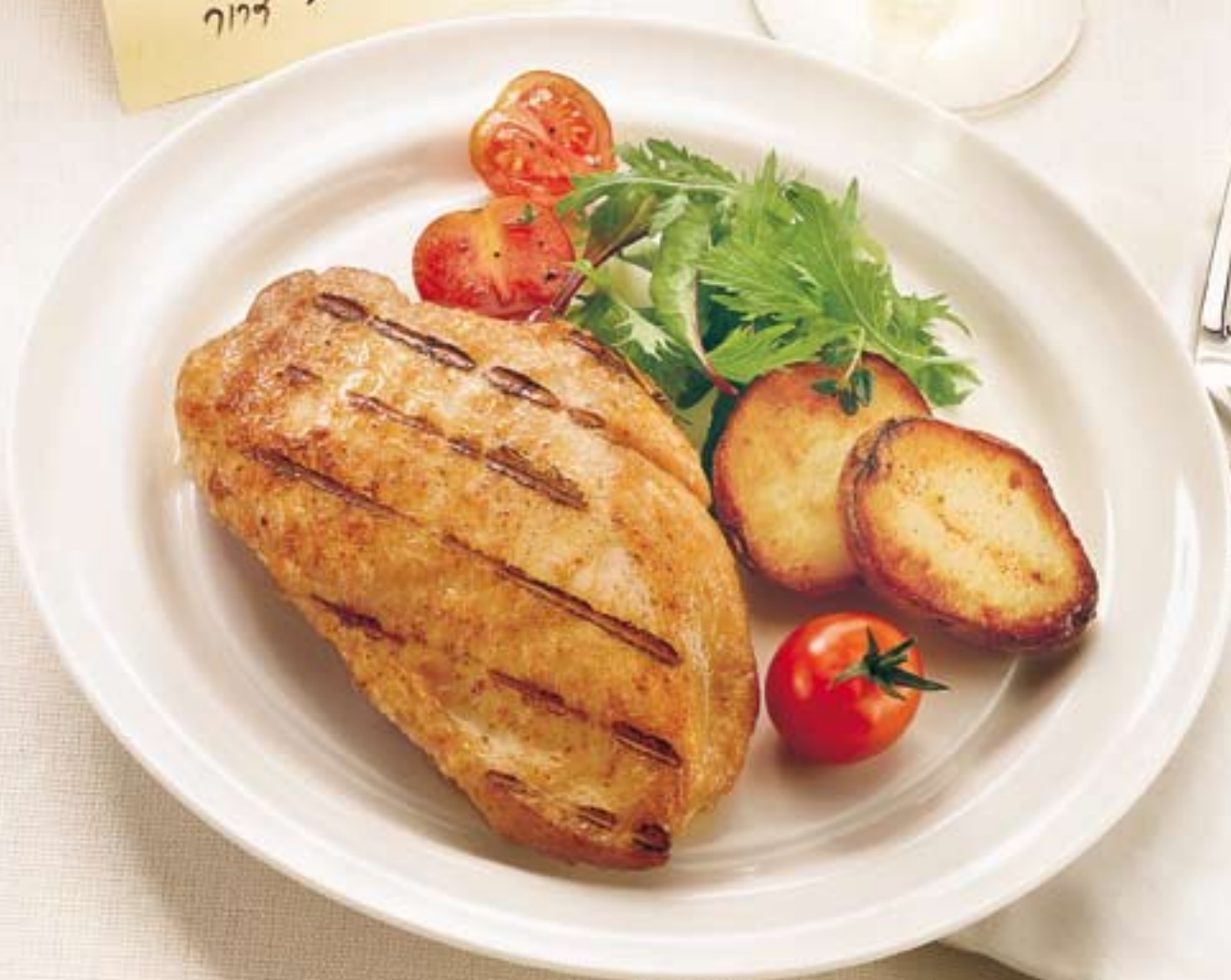
אשת חיל מי ימצא
ראיון עם רו"ח איריס
שטרק, יו"ר נמל אשדוד

**הגוף הוא כלי
העבודה שלי**
אומרת רובי פורת-שובל,
שחקנית ומחזאית

גליון מס' 4 מרץ 2007



הצטרף היום:
עם הנדסה שלי...
♡ דבור



כבר עשית טוב



חדש בסדרת פרגיות:

פילה פרגית

טעים • עסיסי • רק 3% שומן • ממש כמו במסעדה!



דבר המנכ"לית

לקוחות יקרות,



החודש חל יום האישה הבינלאומי. בחרנו להקדיש מגזין זה לנושא נשים, קריירה ומשפחה.

במגזין תמצאו מגוון כתבות העוסקות בשילוב בין קריירה למשפחה: ראיון עם יו"ר חברת נמל אשדוד, רו"ח איריס שטרק, אם לשבעה ילדים, שמצליחה לתמרן בין קריירה למשפחה גדולה וגם מוצאת זמן להתעמל בסטודיו C. השחקנית-מחזאית רובי פורת-שוכל, שרואה בעיצוב וחיטוב הגוף אחד מכלי העבודה החשובים שלה. ליהי אלון, דוגמנית מצליחה שלא מאמינה בדיאטות אבל מקפידה על התעמלות באופן קבוע. כיצד מצליחות נשים בעמדות מפתח לנהל קריירה מצליחה, לגדל ילדים וגם לפנות זמן לעצמן..

עוד במגזין - כתבות על נושאים המלווים את שלבי החיים שלנו, הנשים: הריון ולידה, הנקה, חינוך ופנאי, התעמלות בגיל המבוגר והצעה לטיול משפחתי.

כמו כן, אני שמחה לבשר לכן שהרשת ממשיכה לצמוח ולגדול. סניף חמישי בתל אביב נפתח בשכונת נאות אפקה, סניף שני ברעננה (רח' החייל) יפתח בחודש מאי, סניף פרוג עבר למשכנו החדש ברחוב דיזינגוף, בחודש יוני מתוכנן להיפתח סניף חדש בעיר מודיעין וכמו כן מתוכננים להיפתח סניפים נוספים באזור הצפון.

לרגל יום האישה הבינלאומי החל בחודש מרץ וחג הפסח הממשמש ובא, ברצוני לאחל לכן ולבני ביתכן שפע הצלחה, אושר ובריאות, שכל משאלותיכן תתגשמה ושיהיה זה אביב של פריחה לכולכן!

שלכן,

סיגל פרוז'נסקי
מנכ"לית סטודיו C

הפקה וניהול הפרויקט:



נירפרינט מדיה והפקה בע"מ
טל. 03-6496069

עורכת: דפנה פיינס-שער

עיצוב גרפי: אילן פארי

צילומים: שרון בנטוב

איפור: אלונה בלייבה, טלי עטר

תמונת השער:

רונית רגב, סניף אשדוד, בת 38, נשואה + שניים, מתעמלת חמש שנים ברשת סטודיו C.

4 חדשות הרשת

מה חדש ברשת סטודיו C?

6 שאלות ותשובות

מומחי סטודיו C משיבים לשאלות הקוראות

8 הגילריסטיות

נשים עסוקות שמתמרנות בין קריירה למשפחה

14 יופי בסטודיו C

ליהי אלון, דוגמנית מצליחה ולקוחה נאמנה

16 נשים קטנות

חדש ברשת - חוגי התעמלות לילדות ונערות

20 אשת חיל מי ימצא

רו"ח איריס שטרק מצליחה לשלב קריירה עם

משפחה גדולה ומוצאת גם זמן להתעמל

26 פומלה במקום שוקולד,

תפוח במקום גלידה

סדנאות להקניית הרגלי תזונה נכונים

לילדות ולנערות

32 לחוש את הדופק

חוג דינאמי מרעיד את הקירות

36 הגוף הוא כלי העבודה שלי

תיאטרון החיים של רובי פורת-שוכל

38 פלאי הגיל

הכל אפשר גם בגיל המבוגר

42 בחזרה לעצמך

חזרה לכושר ולגזרה אחרי הריון ולידה

48 האוכל שלך והאוכל שלו

תזונה בזמן הנקה - כל מה שרצית לדעת

50 כשאלוהים אמר

חד הוריות כמתנה

56 חינוך באהבה

בית ספר אנתרופוסופי שילדים אוהבים ללמוד בו

60 מכתבים למערכת

ההצלחה שלהן היא ההצלחה של כולנו

64 מדרחוב נחלת בנימין

טיול פסח בתל אביב

66 רשימת סניפי הרשת

דעות הרשת • חדשות

מועדון לקוחות סטודיו C - רצו להירשם!

בימים אלו, מושק מועדון הלקוחות המקוון של סטודיו C. במסגרת החברות במועדון, תיהנו משלל הטבות, צ'ופרים והפתעות מדליקות במהלך השנה. בכדי להיות חברות במועדון, כל שעליכן לעשות הוא להיכנס לאתר הרשת, בכתובת: www.studioC.Co.il.
באתר תמצאו קישור לדף ההרשמה למועדון ושם יש להירשם. ההרשמה למועדון אינה כרוכה בתשלום ובקליק אחד תהפכו לאחת מתוך מאות חברות מועדון הלקוחות הייחודי של סטודיו C. פרטים ומידע על ההטבות והצ'ופרים תקבלו ישירות לכתובת הדוא"ל האישית שלכן.

www.studioC.Co.il

מתנת יום הולדת מכל הלב

את יום ההולדת שלך אנחנו לא שוכחים! ברשת סטודיו C ממשיכים להפתיע ולפנק את הלקוחות ולרגל יום ההולדת, מקבלת כל לקוחה ולקוחה מתנה מפנקת וייחודית מהנהלת הסניף בו היא מתעמלת. לאחרונה, עוצבה עבור הלקוחות מתנה חדשה ומקורית - סדיניות צבעוניות בעיצוב סטודיו C, גם יפות וגם שימושיות. הסדיניות עשויות מ-100% כותנה, ארוזות בשקית אורגנזה לבנה ומצורפת אליהן ברכה אישית. גודל הסדינית הותאם במיוחד לגודל המזון של סטודיו C, כך שניתן להשתמש בה במהלך הפעילות והחוגים השונים כתחליף למגבת, והיא מתאימה גם לשימושים נוספים כמו בחוף הים, לפיקניק וכו'. מזל טוב!



משפרים ומשתפרים

ברשת סטודיו C מאמינים, כי על מנת לתת ללקוחות יחס ושיירות ברמה גבוהה, יש צורך להשתפר ולשפר כל הזמן. בדיוק לשם כך בוחרת הרשת להעניק פעם בשנה תעודות ופרסים לעובדות ולסניפים מצטיינים בתחום השירות.

בטקס שנערך לא מכבר, נבחרו על ידי הנהלת הרשת שישה סניפים מצטיינים, על פי קטגוריות שהוגדרו מראש:

- סניף הארבעה, תל אביב - בתחום הדיאטה.
- סניף גבעת סביון - בתחום שימור לקוחות הסניף.
- סניף באר שבע - בתחום קידום מוצרי הרשת.
- סניף ורדיה - על עבודת צוות יוצאת דופן ועל עבודה מסודרת ומאורגנת על פי נהלי הרשת, המאפשרות ביצוע כל משימה/פרוייקט על הצד הטוב ביותר.
- סניף כיכר המדינה - על מקצועיות, עבודת צוות יוצאת דופן ורמת שירות גבוהה, אשר הביאו לאחוזי שימור גבוהים של מנוי ראשוני.
- סניף רמת אביב ג', תל אביב - על תוצאות עסקיות מרשימות וקידום מוצרי הרשת.

ברכות לסניפים הזוכים!

במגמת צמיחה מתמדת

"אנו ממשיכים להתרחב למקומות נוספים ברחבי הארץ, כדי לתת מענה לביקוש הגובר..." - סיגל פרוז'נסקי, מנכ"ל רשת סטודיו C. בהמשך לדבריה של מנכ"ל הרשת, שפורסמו במגזין האחרון, רשת סטודיו C ממשיכה לגדול:

- סניף חמישי חדש נפתח בתל אביב וממוקם בשכונת נאות אפקה.
- סניף פרוג הותיק עבר למשכנו החדש ברחוב דיזינגוף בתל אביב.
- סניף אבן גבירול עבר למשכנו החדש ברחוב הארבעה בתל אביב, והוגדל על ידי תוספת של שני אולמות מפוארים וחדשים.
- סניף חדש מתוכנן להיפתח בעיר מודיעין במהלך חודש מאי 2007, וייתן מענה לביקוש העצום שמגיע מלקוחות האזור.
- ברעננה מתוכנן להיפתח בחודש יוני סניף חדש ברחוב החיל, וכך יעלה מספר הסניפים בעיר לשניים.
- סניפים חדשים נמצאים בימים אלה בשלבי תכנון והקמה באזורים שונים בארץ.

רשת • חדשות הרשת • חד

עולם האמנות בדרך לאולם ההתעמלות

כחלק מפעילות חברתית וקהילתית ענפה בסטודיו C, מוצגת בסניף כיכר המדינה בימים אלה תערוכת צילומים של נופי רמת הגולן של הצלם גיל ירום. לפני כן הוצגה התערוכה בסניף רחובות וכפי הנראה תגיע גם לסניפים נוספים.

גיל ירום עוסק בצילום משנת 1983, והחל את דרכו כעוזר צלם אצל יקי הלפרין, מבכירי צלמי האופנה בישראל.

בתערוכה זו מתייחס ירום לפרטים המרכיבים את התמונה וחלק מהצילומים מזכירים את ציורי הנוף של האמן הפלמי ברויגל, בן המאה ה-17. רגישותו הרבה של ירום לצבע באה לידי ביטוי בצילומי הקיץ, בגוני אדום וצהוב, ובצילומי החורף הלבנים. כך גם עוקבים הגוונים השונים של ירוק – בחורף, באביב או בקיץ – אחר חילופי העונות ואחר השתנות האור בשעות השונות של היום.

סיגל פרוז'נסקי, מנכ"ל סטודיו C: "כרשת מובילה המשולבת בחיי הקהילה, מצאנו לנכון לתת ביטוי ובמה לתערוכות אמנות שונות ולאפשר ללקוחותינו ליהנות מהצצה אל עולם האמנות בדרך לאולם ההתעמלות. בחרנו לפתוח את סדרת התערוכות בתערוכת צילום המציגה תמונות מרהיבות של נופי ארצנו בהקשר של עונות השנה. מהתערוכה ייהנו לא רק לקוחות הסניף, גם חובבות אמנות באזור מוזמנות... חשוב לנו להמשיך לחדש, לרגש ולהפתיע את לקוחותינו בכל פעם מחדש".



יופי וטיפול בסטודיו C

רשת סטודיו C ממשיכה גם השנה לשתף פעולה עם חברת "דקלאור". זו השנה השלישית שאתן הלקוחות נהנות מטיפולי יופי איכותיים ומהמוצרים הנהדרים של חברת "דקלאור". דיילות החברה מגיעות לכל סניפי הרשת ומעניקות ללקוחות טיפולי פנים עם מיטב המוצרים הארומתרפיים של החברה, ובנוסף ניתנות הנחות משמעותיות ברכישת המוצרים. במוצרים יוקרתיים אלו משתמשים המטפלים במיטב מועדוני הספא בארץ, ביניהם אחוזת "יערות הכרמל" ומלון "הרודס" ויטליס" באילת.

אצלנו בסטודיו C, אתן נהנות מהטיפול היוקרתי ללא תשלום.



תפריט מנצח ברחוב הארבעה

באווירה אינטימית, עם הרבה חיוכים של צוות הסניף והמון שמחה והתרגשות, פתחנו את סניפנו (ברחוב הארבעה בתל אביב) לקהל הרחב, שהוזמן לבוא ולטעום ממבחר מוצרינו המגוונים.

"מנת הפתיחה" הייתה חוג סילבר, כי גם לנשים בנות 60+ מגיע להיראות ב-C שלהן, בשיעור שפותח את הלב ליום חדש, שמרגיש הרבה יותר קל ונינוח. המשכנו בחוג נערות לגילאי 14-18, הלא הוא דור העתיד שלנו... "מנות הביניים" הוגשו לאורך כל הערב והן כמובן שיעורי העיצוב-חיטוב המייחדים אותנו.

הדובדבן שבקצפת היה הופעה של רקדנית הבטן ג'ול, ורד שבח המפורסמת, שחיממה את האווירה בריקוד מזרחי סוחף ויצרה מעגל רקדניות עליו שנענעו בקצב הדרבוקה.

ומי אמר שלא שורפים בסטודיו C? הייתה לנו גם מנה שורפת וחרפה במיוחד, שבסופה מאבדים בסביבות ה-600 קלוריות בשעה... כן, לא טעיתו! זהו שיעור הקיקבוקסינג – אימון אירובי המשלב תנועות מאומנויות לחימה, בליווי מוזיקה קצבית וסוחפת, ובהדרכתה של אלי בכר.

ולקינוח, לקחנו מנה לנשמה – שיעור יוגה בהדרכתה של דליה קרייד, שנוגעת בכל אחת ועוטפת במגע חם ובהדרכה לבבית. בקיצור, התפריט הערב לחיך הכיח את עצמו באירוע הפתיחה, וביסס את מעמדו כאחד המובחרים והטעימים בלב האזור הקולינרי התל אביבי ברחוב הארבעה.

שמי שרון, אני בת 37 ומתעמלת שנתיים בסטודיו C. רציתי לדעת האם בעזרת תרגילים מסוימים אפשר לפרק שומנים באזורים שונים בגוף בהם יש הצטברות גדולה יותר של שומן, כמו הבטן או הישבן.

גלית פרי, מנהלת מחלקת ההדרכה של סטודיו C, משיבה: ניתן בהחלט לפרק שומנים ע"י התעמלות (אך לא ניתן לשלוט באיזה אזור בגוף בדיוק יתפרקו השומנים). פעילות גופנית גורמת לפירוק שומנים מאזורים שונים בגוף. עיסוק בפעילות גופנית ופיתוח רקמת שריר בצד תזונה מאוזנת, עשויים לעזור בהשגת מטרה זו. במידה ונתמיד בפעילות גופנית לאורך זמן ונפחית במקביל את אחוזי השומן בגוף, הירידה והשינוי יבואו לידי ביטוי בכל אזורי הגוף. במסגרת השיעורים של סטודיו C בהם מיושמת שיטת העיצוב והחיטוב הייחודית לרשת, ניתנים תרגילים ייחודיים וממוקדים לאותם אזורים בגוף האישה בהם יש הצטברות של תאי שומן (ישבן, בטן, ירכיים). תרגילים אלה אינם יכולים להשפיע על כמות רקמת השומן המקומית אך משפיעים ישירות על חוזק כוח השרירים, משפרים את הטון השרירי ומכאן את המראה והמוצקות של האזור. על ידי כיווץ והידוק של שרירים רפויים אנו מעצבים את הגוף ומצמצמים היקפים.

שמי רחל, אני בת 40, ולאחרונה אני סובלת מבעיה בריאותית שמונעת ממני לבצע חלק מהתרגילים בשיעורי העיצוב והחיטוב. רציתי לדעת האם זה נכון שכשמפסיקים להתאמן השרירים הופכים לשומן?

גלית פרי, מנהלת מחלקת ההדרכה בסטודיו C, משיבה: אין כל אפשרות להפוך רקמה מסוג מסוים לרקמה אחרת ומכאן ששריר לא יכול להפוך לשומן וגם לא להפך. כאשר מפסיקים להתאמן חלה ירידה בטונוס השריר (המסה השרירית), בקצב חילוף החומרים הבסיסי (BMR) ובהוצאה הקלורית, כך שאנשים שהפסיקו להתאמן וממשיכים לצרוך את אותה כמות קלוריות שצרכו כשהתאמנו, נמצאים בסיכון גבוה יותר להשמין. מה שקורה בעצם זה שחל שינוי ביחס בין הרקמות – הטונוס השרירי יורד ומצטברת שכבת שומן עבה יותר. בסטודיו C אנחנו שמים דגש על שיפור הטונוס השרירי באמצעות מגוון רחב של תרגילים ובכך מקנים לגוף מראה חזק ומוצק. במידה ואת סובלת מבעיה בריאותית כלשהי, שלא מונעת ממך להמשיך ולעסוק בפעילות גופנית באופן מוחלט, אנחנו ממליצים לך להמשיך ולהתעמל בסטודיו C והמדריכות המנוסות שלנו יוכלו להתאים לך תרגילים חליפיים לאלו שאינך יכולה לבצע במהלך השיעור.

שמי ענת וילדתי את בני הבכור לפני חודש. במהלך חודשי ההריון האחרונים ועד היום אני סובלת מכאבים באזור הגב התחתון. האם ישנם תרגילים מיוחדים שיכולים להקל או לשפר את תחושת הכאב באזור?

גלית פרי, מנהלת מחלקת ההדרכה בסטודיו C, משיבה:

שלום ענת, ראשית עליך להבין שאחת התופעות הנפוצות במהלך ההריון היא כאבי הגב ההולכים ומתגברים ככל שהעובר מתפתח, מה שגורם למעמסה על שרירי השלד והעצמות. במהלך חודשי ההריון המתקדמים משתנה יציבתה של האישה – שרירי הבטן מתארכים ונמתחים, מה שגורם לקיצור השרירים בגב התחתון ולהגדלת הקשת המותנית (לורדוזה).

כתוצאה מניסיון הגוף לאזן את מרכז הכובד, נוצר עיוות של עמוד השדרה והדבר גורם להגברת הלחץ ולכאבים בגב התחתון. לכן, חשוב מאוד במהלך ההריון ובתקופה שלאחריו, להתמקד בתרגילי הארכה ותנועתיות לאזור הגב התחתון על מנת להקל ולשפר את הלחצים באזור.

מתוך מודעות לנזקים הנגרמים לאישה במהלך ההריון ובתהליך הלידה, פותח בסטודיו C קורס מיוחד לנשים אחרי לידה "בחזרה לגזרה". הקורס מיועד לנשים המעוניות לחזור לעצמן במהירות ובצורה מקצועית ובריאה. בקורס מתמקדים בכל אותם אזורים שהשתתפו בתהליך ההריון והלידה: חיזוק שרירי קרקעית האגן והבטן, הארכת שרירי הגב התחתון, חיזוק הגב העליון וחגורת הכתפיים.

המשתתפות בקורס נהנות גם משירותי שמרטפות, כך שבזמן שהן דואגות לעצמן – שמרטפות בסניף דואגות לתינוקות שלהן.

שמי אורית, יש לי שתי בנות בגילאים 10 ו-14.5, ושתייהן אוהבות לאכול מאכלים עתירי שומן. שמעתי שמקורם של פצעי הבגרות והאקנה הוא באכילת תפריט עשיר בשומנים, כדוגמת גלידות, צ'יפס, שוקולדים ועוד. האם זה נכון, וכיצד אוכל להדריך את בנותי לאכול אוכל בריא ומאוזן?

עמית גנור, מנהלת מחלקת הדיאטה בסטודיו C, משיבה:

למעשה, אין הוכחה מדעית לקשר ישיר בין אקנה לתזונה עשירה בשומנים. כלומר, לא קיימת הוכחה לכך שבמעבר מתפריט עתיר שומנים לתפריט דל שומן, עור הפנים משתנה והופך להיות יותר חלק. אולם, חשוב לי להדגיש כי מאכלים עתירי שומן אינם בריאים וע"פ רוב ערכם הקלורי רב.

בסטודיו C הבנו כי אימוץ הרגלים של אורח חיים בריא מתחיל כבר בגיל צעיר, והוא שילוב של תזונה נכונה ומאוזנת בצד פעילות גופנית. אנחנו מציעים לילדות ולנערות להשתתף בסדנאות להקניית הרגלי תזונה נכונים (הקבוצתיות או הפרטניות) בהן יוכלו בנותייך לקבל הדרכה של דיאטנית קלינית בנוגע להרגלי תזונה נכונים ואימוץ תפריט מגוון ועשיר. סדנאות אלו מועברות על-ידי דיאטניות קליניות, ובהן הן יוכלו לקבל מסגרת קבוצתית תומכת יחד עם עוד ילדות ונערות בנות גילן. הסדנאות הפרטניות עומדות גם הן לרשותן ובמסגרתן הן תוכלנה לקבל ייעוץ אישי מדיאטנית הרשת ולקבל תפריט מאוזן שמתאים לטעמן ולסדר יומן.

בנוסף, בנותייך מוזמנות לקחת חלק בשיעורי העיצוב וחיטוב המיועדים לנערות ולילדות, שיעורים קצביים ודינאמיים המלווים במוסיקה ובאביזרים, בהם מושם דגש גם על יציבה ועמידה נכונות, שהן בעיות שכיחות בקרב ילדות ומתבגרות. שילוב של תזונה נכונה והתעמלות מבטיח שינוי מהותי במראה ובהרגשה וכתוצאה מכך גם משפר את הדימוי העצמי של הילדה והנערה המתבגרת.

לאתר הרשת
ולהרשמה
למועדון הלקוחות:
www.studioc.co.il



NikeWomen



הג'גלריסטיות*

הן עסוקות בעבודה מעל הראש, מנהלות קריירה תובענית ומבלות שעות רבות מחוץ לבית. יש להן משפחה וילדים ובין לבין, בתמרונים שלא היו מביישים נערי קרקס, הן מצליחות להתעמל בסטודיו C.

מאת: דפנה פיינס-שער

לא היה לי מספיק כסף להירשם לסטודיו C. כשהתחלתי לעבוד, דבר ראשון נרשמתי. אני מתמידה כבר חמש שנים ובהחלט רואה תוצאות – המותניים צרות יותר, הירכיים והישבן מוצקים יותר. הכי חשוב – השיעורים מכניסים אותי למסגרת וגורמים לי למודעות לגבי הכושר והבריאות שלי. בחוג אני מנקה את הראש, עושה סדר ונרגעת מהלחצים של כל היום".

לדברי טלי, כל מי שמספיק רוצה - יכולה. "יש בסטודיו C מבחר חוגים לאורך כל שעות היום, מהבוקר עד שעות הערב המאוחרות, כך שכל אחת יכולה למצוא לה את הזמן שנוח לה. צריך רק להחליט שזה מספיק חשוב". היא עצמה הביאה לסטודיו C חברות רבות וממליצה על המקום בכל הזדמנות.

טלי מעידה על עצמה שהיא בחורה תזזיתית, מלאת אנרגיה ומרץ, שלא יכולה לשבת במקום אחד. עבודתה כמעצבת תדמית עצמאית החלה מרעיון צנוע – התאמת המלתחה לחברים וקרובים ללא תשלום – והתפתחה לעסק ממשי של העברת סדנאות וליווי לקוחות לקניית בגדים, כדי לבנות להם מחדש מלתחה שתתאים לאורח החיים, לקריירה ולמראה הנדרש מהם מתוקף תפקידם. היא לא ישנה, עובדת בלילות, בקצב חיים מטורף, ובגלל זה בינתיים גם אין לה ילדים, כי "הסטיילינג זה הבייבי שלי כרגע".

אם היה לך זמן, איך היית מתפנקת?

טלי: "בחופשה עם בעלי, באוסטרליה וניו זילנד. לנסוע למקום שקט, בלי לחצים, להירגע ולהינות אחד עם השני".

"ב" תחילת כל שבוע אני פותחת את היום ורושמת לי ארבע פעמים בהן אגיע לסטודיו C. אם אני יורדת לשלוש פעמים בשבוע אחד, בגלל כל מיני אילוצים, אני ממש חוטפת דיכאון. אני פשוט חייבת את זה לעצמי, בשבילי זה ספורט נפש ולא רק לגוף. זה כמו לצחצח שיניים, כמו לאכול, חיוני בשבילי לא פחות". כך מספרת לנו **טלי ברוקז**, 28, נשואה, שעובדת למעשה בשתי משרות מלאות: כמנהלת לוגיסטיקה ושירות לקוחות בחברת היי-טק, וכמעצבת תדמית, סטייליסטית עצמאית. בין העבודה בבוקר לעבודה אחה"צ ובערב היא מצליחה להגיע לסניף סטודיו C ברח' הארבעה בתל אביב 4 פעמים בשבוע, כבר חמש שנים.

לנקות את הראש

בנוסף להיותה לקוחה ברשת, טלי גם מדגימה בקורס לחוג עיצוב-חיטוב. היא רואה בתפקיד ממש שליחות ומודה שהיא נהנית לדבר עם הנשים המשתתפות בקורס ולהיות מעורבת באופן פעיל. "תמיד רקדתי ואהבתי להתעמל אבל כסטודנטית

טלי ברוקז, סניף הארבעה בתל אביב





NikeWomen



את קולקציית NikeWomen ניתן להשיג בסניפי סטודיו C בימי המכירה המיוחדים (ניתן להתעדכן על מועדי המכירה בסניף)

חנויות נייקי - NikeWomen תל אביב, כיכר המדינה, ה' באיר 24 | NikeWomen הרצליה, קניון שבעת הכוכבים | בית נייקי, הרצליה פיתוח, רחוב שנקר 9 | תל אביב, קניון עזריאלי תל אביב, שנקין 21 | תל אביב, מתחם גולף אנד קו, פנחס רוזן 57, הדר יוסף | תל אביב, קניון רמת אביב | קניון גבעתיים | רמת גן, מול קניון איילון, ששת הימים 8 | הרצליה פיתוח, קניון ארנה רעננה, קניון רננים | קרית ביאליק, קרית | חיפה, גרנד קניון | ירושלים, קניון מלחה | קניון רחובות | אילת, קניון מול הים | חדש! אילת, קניון מלכת שבא | רשת חנויות נייקי 1-599-565620 חנויות דאנס שופ - תל אביב, אבן גבירול 42 | פתח תקווה, ההגנה 5 | אזה"ת רעננה, החרושת 2 | רמת שרון, סוקולוב 52 | חיפה, שדרות הנשיא 115 | קרית ביאליק, קרית

משאירה את המתוקים בבית

"לגיל שלי אני מוצקה ומחוטבת ולפי התגובות של המתעמלות, הואים שאני משקיעה. תמיד עשיתי משהו בשביל המראה שלי, שמאוד חשוב לי. מצד שני, אני לא אוהבת פעילות אירובית אינטנסיבית ולכן שיעורי עיצוב-חיטוב מאוד מתאימים לי". אלה דבריה של **יהודית לביא**, 59, נשואה, אימא לשלושה ילדים וסבתא לשלושה נכדים, שמתעמלת בסטודיו C בסניף רחובות 12 שנה (!) 11 שנה מדגימה בקורס עיצוב וחיטוב. בעבר היתה מורה למתמטיקה ומאז ומתמיד התחביב העיקרי שלה היה בישול. כשהילדים היו קטנים, החליטה לעזוב את ההוראה כדי להיות יותר בבית ואז הפך התחביב למקצוע. בעשר השנים האחרונות היא מנהלת עסק מצליח של קייטרינג, לאירועים עד 100 איש, כשהיא כמובן מכינה בעצמה את כל המנות. לשאלה איך מתמודדים עם הכנה של כל כך הרבה אוכל בבת-אחת, היא עונה: "אחרי שהאכלתי כל כך הרבה שנים בעל ושלושה ילדים - להאכיל 100 איש, בשבילי זה כבר לא הרבה..."

יהודית מגדירה את עצמה כטיפוס ספורטיבי, שתמיד אהבה ספורט. עוד כילדה ברומניה, שם נולדה, עסקה בהתעמלות אמנותית ולפני שהגיעה לסטודיו C נהגה לצעוד הרבה ברגל. גם היום היא משלבת עם השיעורים בסטודיו C אימון על ההליכון בבית. יהודית מספרת ששתי הכלות שלה התרשמו מאיך שהיא נראית ונרשמו אף הן לסטודיו C. בעיקר עזרו להן החוגים בזמן ההריון, לפני הלידה ואחריה.

איך את משלבת את העסק עם המשפחה ועם ההתעמלות?

יהודית: "יש דברים קדושים - פעמיים בשבוע ההתעמלות שלי ועוד פעמיים בשבוע השעות של ההדגמה. זה הכל עניין של ארגון. לדעתי, אם סדר היום מתוכנן ומסודר מראש, אפשר למצוא זמן לכל דבר. הכל עניין של סדרי עדיפויות". וכמעט שכחנו, בנוסף לכל מה שכבר מנינו, יהודית עוד מוצאת זמן להתנדב בארגון ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) וביד-שרה.

בתור מי שמקפידה על המראה, היא התרגלה במשך שנים לא לטעום מהמאכלים שלה, למרות שההתמחות שלה היא דווקא במתוקים - עוגות, מוסים למיניהם, גלידות ועוד. היא גם מסרבת להביא לחברות שלה בסטודיו C טעימות ממעשי ידיה, שלא יתפתו לזלול...

ובכל זאת, אם יכולת - איזה איבר בגוף היית משנה?

יהודית: "עם הגיל, שמחים על הכל, העיקר הבריאות. במחשבה שניה, לא הייתי מתנגדת להיות יותר גבוהה ויותר רזה..."

אבל פעמים רבות היא לוקחת תיקים הביתה וממשיכה לעבוד עליהם בשעות הערב והלילה, אחרי שהילדים נרדמו.

אז איפה מכניסים את סטודיו C?

איריס: "חנתי את הווירידים. סטודיו C בשבילי זה מפלט, זאת השעה היחידה שלי עם עצמי. בשבילי זה במקום טיפול פסיכולוגי ואני מקפידה להגיע לסניף לפחות 3-4 פעמים בשבוע. זה מקום של התרגעות, שנות לי את ההרגשה שאני עושה משהו בשביל עצמי. אלה שנים מאוד אינטנסיביות, הילדים עדיין קטנים (יעל בת 11.5 ונדב בן 6.5) ובקושי יש לי זמן לעצמי. לכן, זה הדבר היחיד שעליו אני לא מוותרת והשיעור ביום שישי אליו אני מקפידה להגיע - הוא בכלל קדוש..."

איריס בוחרת להגיע לשיעורי הבוקר המוקדמים, לפני ההופעות בבית המשפט, שנותנים לה המון אדרנלין ומרץ ליום העבודה. "בימים שאני לא מתעמלת - אני מרגישה יותר נפולה".

לדבריה, מעולם לא היתה טיפוס ספורטיבי ואחרי הרבה שנים שלא עשתה כלום, ההתעמלות בסטודיו C גרמה לה למצוא כיוונים חדשים, כמו הליכות, יוגה וריקודי בטן. השיטה של סטודיו C מאוד מתאימה לה והשילוב עם חוג ריקודי הבטן בסניף הוא מבחינתה מוצלח מאוד.

איריס: "בעקבות ההתעמלות בסטודיו C, המראה שלי השתנה לגמרי. ההיקפים יותר צרים, הגוף יותר מחוטב ומעוצב. אבל זה לא רק המראה אלא גם הדימוי העצמי והגישה שלי לעצמי שהשתנו".

איריס נהנית מה- פרגון המלא מצד הסביבה, שמעריצה את ההשקעה וההתמדה שלה בתחום, אבל חושבת ש"אדם בעיקרון לא יכול לעשות משהו שהוא לא אוהב

לאורך זמן. אם אני נלחמת בשביל להגיע להתעמלות, סימן שאני נהנית, ואני לא מרגישה שמגיעות לי תשואות".

כשאת מתפנה לצאת לחופש, מה החופשה האידיאלית מבחינתך?

"אירופה בקיץ, עם כל המשפחה שלי איתי. כשהם חסרים, אני נורא מתגעגעת, זו לא אותה הנאה בלעדיהם".

אווירה משפחתית וחמה

נורית בר-יוסף, 56, מפקחת על הוראת המדעים והטכנולוגיה במחוז מרכז של משרד החינוך ובמקביל עובדת על תזת הדוקטורט שלה בחינוך מדעי טכנולוגי. היא אימא לילדים די גדולים, שתי בנות ובן בגילאי 30, 27 ו-17.5. בין שלל תפקידיה היא גם מוצאת זמן להתעמל בסטודיו C, בסניף המכבים בפתח תקווה, מזה שבע שנים. נורית: "יש לי תמיד ערכת סטודיו C ברכב (בגדי ספורט, מגבת), כך שאני מצליחה להגיע לפחות פעמיים בשבוע לסניף בשעות הערב



יהודית לביא, סניף רחובות

"אני פשוט חייבת את זה לעצמי, בשבילי זה ספורט לנפש ולא רק לגוף. זה כמו לצחצח שיניים, כמו לאכול, חיוני בשבילי לא פחות".

"בעקבות ההתעמלות בסטודיו C, המראה שלי השתנה לגמרי. ההיקפים יותר צרים, הגוף יותר מחוטב ומעוצב. אבל זה לא רק המראה אלא גם הדימוי העצמי והגישה שלי לעצמי שהשתנו."

המקום. ההתעמלות טובה לבריאות, עושה מצב רוח טוב, משפרת את התחושות ואחרי יום עמוס מאוד - אני יוצאת שוב ערנית וזה נהדר".

ומה את הכי אוהבת לעשות, בין כל המטלות?

נורית: "ההנאה שלי היא לרקוד ריקודי עם ולטייל בארץ, בנופים של טבע וירוק וים, זה הכיף שלי".

הנכדים מחכים שהשיעור ייגמר

"אני מתכננת את היום שלי כך שבכל מקרה אספיק להגיע לשיעור בסטודיו C, אני אומרת למזכירה שלי לקבוע לי פגישות עד 17:30 וכך מצליחה להגיע כמעט כל יום לשיעור של 18:30", מספרת **מלכי אסולין**, 57, סגנית מנהל מחוז ירושלים במשרד החינוך וממונה על קידום נשים במערכת החינוך ובמשרד החינוך. בנוסף לתפקידה, היא אחראית על נושאי הטרדות מיניות, קידום, תנאי שכר במערכת החינוך וקידומן של נשים במשרד החינוך. כמו כן, היא אחראית על נושא המנהל ושעות תקן.

מלכי התחילה הכל מוקדם. בגיל 17 נישאה ובגיל 18 כבר היתה לאם. גם במשרד החינוך התחילה לעבוד בגיל צעיר והתקדמה בסולם התפקידים עד לתפקידה הנוכחי. תוך כדי עבודה, סיימה תואר ראשון בפסיכולוגיה והיא בעלת תעודת הוראה. במסגרת תפקידה היא גם עורכת את כתב העת "עלמה" לקידום מעמד האישה.

מלכי היא אם של יצחק, אלון ומורן וסבתא לשבעה נכדים, שהגדול בהם הוא כבר בן 12. כל הנכדים שלה יודעים שהיא יכולה לבוא לשמור עליהם רק אחרי שנגמר השיעור שלה בסטודיו C, מה שלא יהיה.

היא מתעמלת בסניף תלפיות בירושלים כבר 9 שנים. משתדלת להגיע לסניף כמעט כל יום, או לפחות ארבע פעמים בשבוע,

אחרי שעות העבודה. מלכי: "כל השנים אני עובדת קשה וצריכה שעה פנויה לעצמי. אני חושבת שזה עניין של סדרי עדיפויות. אם את שמה לנגד עיניך את סדר היום, שבו אנחנו חייבים לאכול, חייבים להתרחץ, אז זה עוד דבר שחייבים לעשות - לשמור על כושר גופני. את תמצאי לזה זמן גם אם את מאוד עסוקה".

מלכי מספרת כי השיעורים מאוד תורמים לה והיא פשוט אוהבת לבוא לסטודיו C. "הסניף שלנו מאוד נחמד, מקום חברתי. זאת קבוצה שהתגבשה במשך השנים, שכוללת הרבה נשים



מלכי אסולין,
סניף תלפיות
בירושלים

וגם בימי שישי בבוקר. סטודיו C הוא כמו קהילה בפני עצמה. הסניף שלנו מאוד משפחתי ויש בו אווירה נהדרת מכל הכיוונים. לפני שנה עברתי תאונת דרכים, נפגעתי בצוואר ובברכיים ותקופה מסוימת לא יכולתי להתעמל ואחר כך היו לי מגבלות. המדריכה ידעה בדיוק מה מותר ומה אסור לי, קיבלתי ממנה יחס אישי וזה היה פשוט מחמם את הלב".

במסגרת עבודתה, נורית נמצאת בשטח כל השבוע, בבתי ספר יסודיים ובחטיבות ביניים, למעט יום אחד בו היא נמצאת במשרדה. היא מונה בפנינו את כל המסגרות עליהן היא אחראית והרשימה לא נגמרת: מתאמת מספר פרויקטים גדולים במחוז, כגון פרויקטים של שילוב מחשבים ניידים בתהליכי הוראה - למידה בבתי הספר, וכן את נושא התלמידים המוחננים והמצטיינים. במקביל, עובדת עם שבעה מרכז פסגה - פיתוח סגלי הוראה במחוז המרכז, בהם מתרחש פיתוח מקצועי של מורים למדע ולטכנולוגיה

ומרכזת את כל נושא המדעים במרכזים אלה. מרצה בסמינר הקיבוצים בשנים ג' וד' ומלמדת בשלושה קורסים. מרכזת את סדנת הסטאז' של מורים בהכשרה לחינוך מדעי ומתמטי. חברה בוועדת המקצוע של הוראת מדע וטכנולוגיה.

במעט הזמן שנותר לה - בסופי שבוע ובלילות, היא כאמור שוקדת על הפרק האחרון בעבודת הדוקטורט שלה, שאחריה, תתרווח במקצת מסדר היום העמוס.

נורית בר-יוסף,
סניף מכבים
בפ"ת

איזה מקום תופס סטודיו C בחיך?

נורית: "סטודיו C בשבילי הוא חלק בלתי נפרד מאורח החיים ואם משהו מספיק חשוב, אז מוצאים זמן בשבילו. כרגע אני משתתפת רק בשיעורי עיצוב וחשוב אבל אחרי שאסיים את הדוקטורט, אולי אירשם גם להליכה מודרכת ולחוגים נוספים".

כדי לשמור על משקלה, נורית משלבת את שיעורי ההתעמלות עם מפגשים אישיים עם דיאטנית הסניף, ולדבריה: "היא ממש מקצועית בצורה בלתי רגילה ועוזרת לי להישאר במשקל הנכון".

נורית מספרת כי בעבר היתה מנויה לחוגי ספורט בקאנטרי קלאב, אבל בסטודיו C מצאה בית חם. "האווירה מאוד חשובה לי, אני מרגישה כאן חופשייה ובחברה טובה, יש תחושה ביתית וחמה. גם הצוות הוא נהדר - מהמנהלת ועד כל המדריכות, כולל ממלאות

"השיעורים נותנים לי תחושה טובה ואם אני לא מגיעה לשיעור - משהו חסר. לשמחתי, אני לא סובלת מתופעות של גיל המעבר ואני זוקפת זאת לזכות ההתעמלות בסטודיו C. אני גם רוצה לציין כי מעולם לא יצאתי מהשיעור עם כאבים!"

עובדות משרד החינוך. אני הבאתי לסטודיו C הרבה נשים מהמשרד שלי, ואנחנו נהנות להתעמל בחד".

"לשמחתי, אני לא סובלת מתופעות של גיל המעבר ואני זוקפת זאת לזכות ההתעמלות בסטודיו C. אף פעם לא הייתי אישה רזה אבל בגילי אני חושבת שאני שומרת יפה מאוד על חייטוב הגוף. כשחליתי ולא הגעתי במשך תקופה לחוג, ממש הרגשתי שינוי לרעה בגוף. השיעורים נותנים לי תחושה טובה ואם אני לא מגיעה לשיעור - משהו חסר. בנוסף, כל הצוות מאוד מקצועי ואכפתי, מעניק יחס אישי, מאוד מתחשב, ואני רוצה לציין כי מעולם לא יצאתי מהשיעור עם כאבים!"

בשבילי ההתעמלות זה כמו דת

ד"ר ענת רובינסון, 47, היא רופאת עיניים בכירה במרכז הרפואי רבין ומנהלת את מרפאות העיניים ב"ח בילינסון. היא מומחית למחלות עיניים ומנתחת מומחית בתחום הקטרקט והגלאוקומה. בנוסף לעבודתה בבית החולים, היא בעלת קליניקה בה היא מקבלת חולים באופן פרטי.

ד"ר רובינסון בוגרת ב"ס לרפואה באוני' תל אביב, בעלת תואר מוסמך ברפואת עיניים מאוני' תל אביב ובעלת תואר מוסמך במנהל מערכות בריאות מאוני' בן גוריון. כמו כן עברה השתלמות בגלאוקומה במשך שנה במרכז לרפואת עיניים בלונדון. בנוסף לכל אלה, היא גם עורכת את ערוץ בריאות העיניים באתר האינטרנט של שירותי בריאות כללית.

כעתודאית שהלכה ללמוד רפואה, שילבה את הלימודים ואחר כך את העבודה בבית החולים, עם קריירה צבאית. במשך 20 שנה שירתה בחיל הרפואה והגיעה עד לדרגת סגן אלוף. במהלך שנים אלה עבדה כרופאה מוטסת, עסקה במחקר בתחום האב"כ ושימשה כראש ענף מיון רפואי בצבא. ענת רובינסון נשואה לרופא ילדים ואימא לשלושה ילדים. בני 19, 22 ו-10. אחרי שהפנתם

את כל מה שהיא עושה - תקשיבו טוב! ד"ר. ענת רובינסון מתעמלת כבר 14 שנה (!!!) בסטודיו C. כיום, בסניף צמרות בהרצליה וקודם לכן בסניף רמת השרון, לפחות שלוש פעמים בשבוע. זה רק מראה שהכל אפשרי...

ענת: "אצלי ההתעמלות היא כמו דת. אחרי העבודה, זה הדבר השני בחיבורי עבירי. אני הופכת את העולם בשביל להצליח להגיע לשיעורים שני ערבים בשבוע ובשישי בבוקר. אחרי יום עבודה ארוך ומעייף שמתחיל בשמונה בבוקר ונגמר בשמונה בערב, אני הולכת להתעמל בתשע. זה כל כך טוב שאני לא מוכנה לוותר על זה, זה פשוט משחרר אותי לגמרי - בראש וגם בגוף. גם אם אני באה עייפה, אני יוצאת רעננה".

לדברי ענת, גם כשהייתה בהריון, המשיכה להתעמל עד סמוך ללידה וחזרה מהר אחריה, "עד כדי כך זה חשוב לי. בזכות סטודיו C אני שומרת היטב על הגזרה וגם אחרי הלידה השלישית חזרתי לעצמי מהר מאוד יחסית. בתקופה שעברתי השתלמות בחו"ל, עשיתי בעצמי או עם חברות שלי שיעור, ופשוט לימדתי אותן את התרגילים שזכרתי..."

ענת עסקה תמיד בספורט. אביה היה ספורטאי ומגיל 10 שיחקה טניס. גם היום, בנוסף לשיעורי עיצוב וחיטוב בסטודיו C, היא מתאמנת בחדר כושר וצועדת בים בסופי שבוע, למרות שאין לה הרבה זמן פנוי. "אני מגדירה את סטודיו C כחדר כושר לבחורות. גם ללא מכשירים, התרגילים עובדים על כל שריר ושריר בגוף, ובשיעור יש איזשהו איזון. לפעמים אני מתפתה לעבוד על המכשירים בחדר כושר ויוצאת עם כאבים, בסטודיו C - זה מעולם לא קרה".

איך את מצליחה להתמיד כל כך הרבה שנים?

"כדי לעשות ספורט, צריך לאהוב את זה ולהכניס את זה בצורה מסודרת ליוז. מכיוון שיש בסטודיו C המון שיעורים וגמישות, כמעט תמיד אפשר למצוא משבצת ריקה לשיעור. אפשר גם להגיע בימים שונים ובשעות שונות כי כל המדריכות טובות. אני אוהבת את האווירה הנשית, שיש רק בנות, זה נותן נופך מיוחד למקום ולא מסיח את דעתי. גם אם חברות שלי מתעמלות לידי בשיעור, אני ממש מרוכזת בשעה הזאת ולא חושבת על שום דבר אחר".

אם היית יכולה, מה היית משנה אצלך?

"את הקול שלי. אני מנגנת בגיטרה אבל לא יכולה לשיר כי אין לי קול יפה ואני מצטרדת בקלות. גם הייתי מוסיפה עוד 5 ס"מ לרגליים, שיהיו יותר ארוכות, ולא הייתי מתנגדת לעיניים כחולות..."

*ג'לינג -

להטוטנות, אמנות של הטלת מספר חפצים לאוויר בו זמנית כך שחפץ אחד תמיד נמצא באוויר.

ד"ר ענת רובינסון,
סניף צמרות בהרצליה

צילום: אסנת רום





הדיאטה הורגת אותך?

חדש: דקיקות - 5 קלוריות ליחידה בחטיף עם טעם נפלא!

אסם מגישה לך חטיף טעים שעוזר לך לשמור על הדיאטה שלך:
 ● מרכיבים טבעיים בתוספת ויטמין C וסיזן ● רק 5 קלוריות ליחידה
 ● מכיל סיבים תזונתיים ● מקור טוב לחומצת שומן אלפא לינולית
 מסוג אומגה 3 ● בטעמים פיקנטיים לבחירתכם: בצל ושום-שמיר.

סדרת הקיקים הירוקה של אסם - כי רוק זה טוב בטלמ



יופי בסטודיו C

מאת: דפנה פיינס-שער

צילום: עידו לביא (מתוך קמפיין ZIP)

להרגיש את השאפתנות והדבקות במטרה אבל ההתחלה היתה, איך להגיד, על הדרך".
אדל פגשה את ליה ונדלקה, היא רצתה אותה במילנו וליה נסעה. שם התחיל הכל. "במילנו נפתחו לי דלתות, נהייתי חלק מהעולם הגדול, חוויתי תרבות אחרת, אנשים אחרים. גיליתי עולם צבעוני ונוצץ – אנשים, כסף, בגדים, איזה יופי".
ליה מודה שהיה לה מזל. "יש בנות שמתחילות לא טוב, נתקלות בעולם קשה ואכזרי ועוברות חוויות לא נעימות. אני פשוט נפלתי על האנשים הנכונים – היה לי עם מי לדבר, הדירה שבה גרתי עם עוד בנות היתה יחסית בסדר והדברים התקדמו כמו שרציתי. עבדתי במילנו חצי שנה ולמדתי המון על עולם האופנה, נפתחו לי אופקים חדשים. כשחזרתי לארץ, השתנה סגנון הלבוש שלי. התחלתי להתלבש בסגנון יותר קלאסי, כמו האירופאיות".

ליה, מה זה אומר להיות דוגמנית?

"בשביל להיות דוגמנית טובה, צריך יותר מיופי. צריך אישיות מושכת וורסטיליות, צריך להיות חזקה, אסרטיבית, לדעת להיכנס ל'דמויות' שלובשת את הבגד. למשל, כשאני מדגמנת שמלות כלה, למרות שעוד לא הייתי כלה בחיים, אני מיד נכנסת לתפקיד ומשדרת חייכנות וקלילות. כשאני מדגמנת בגדים יותר מבוגרים ואלגנטיים, אני משתנה בהתאם. זה סוג של משחק".

מה גורם לך להתמיד דווקא בסטודיו C?

"אף פעם לא הצלחתי להתמיד בשום דבר, למרות שאני אוהבת ספורט, ורק סטודיו C מצליח להחזיק אותי לאורך זמן. אני נהנית מהשיעורים ונהנית מההרגשה הטובה שיש אחרי השיעור. אני מגיעה לפחות שלוש פעמים בשבוע לסטודיו C, לשיעורי הבוקר המוקדמים, לפני העבודה, ונהנית מהעובדה שבשיעור יש רק נשים. אני באה בטרנינג מהוה, כמו כולן, ולא דופקת פוזות. אני משדרת שאני אחת מכולן, וככה גם מתייחסים אלי".

ליה, מה את יכולה להגיד לבנות הצעירות שרק רוצות לרזות עוד ועוד?

"למרות שלי אישית מעולם לא היתה בעיה של משקל עודף ולא הייתי צריכה לעשות דיאטות, כשאני רואה ילדות שעוסקות כל הזמן בלהיות רזות, זה עצוב לי. אני אוכלת טוב, ממש לא חיה על חסה. בחורה שלא אוכלת, אולי תהיה רזה אבל לא תראה טוב. כשאוכלים נכון והגוף מקבל את כל אבות המזון שהוא צריך, אז גם נראים טוב – השיער מבריק, העור זוהר, מצב הרוח טוב. לא תמיד להיות רזה זה בהכרח להיות יפה".

איך את אוהבת לפנק את עצמך?

"אני מאוד אוהבת מסאז'ים, עם כל הקרמים... וגם לנסוע ולטייל בחו"ל. אפילו צימר בצפון זה לא פחות טוב, העיקר להתאוורר. אם אפשר, אז כל סוף שבוע".

ליה אלון, בת 25, הנחשבת כיום לאחת הדוגמניות המוכרות והמובילות בישראל, היא גם אחת הלקוחות הנאמנות של סטודיו C ומקפידה להתעמל בסניף כיכר המדינה (ולפני כן בסניף ראשל"צ) כבר שש שנים.
ליה השתתפה בקמפיינים רבים, ביניהם: "פלפל", "קפה", "גלית לוי", "קרוקר", "קסטרו", "אינטימה", TNT ובתצוגות אופנה של המותגים המובילים. בנוסף, נבחרה בשנת 2002 לתגלית השנה. מזה שנה וחצי היא מובילה את קמפיין אפנת רשת ZIP לצד הדוגמן אנחל בונני וממש בימים אלה נערכות אחרונות לצילומי קמפיין הקיץ של הרשת בהשתתפות השניים. הקיץ היא גם משתתפת בקמפיין של "אינדולה" ושל חברת בגדי הים "דיווה".

ליה אלון גדלה בראשון לציון, "ילדה טובה ראשון" שבכלל לא חשבה על קריירה של דוגמנית, אבל היא כן

חשבה ואהבה תמיד אופנה. היא זוכרת

את עצמה כילדה גנדרנית, מאוד.

מי שגילה אותה היה סוכן

הדוגמניות רוברטו, שקלט את ליה

היפה על שפת הים כשהיתה בת

17 וחצי. היא התעלמה ממנו אך

הוא חזר אחריה בעקשנות וניסה

לשכנעה שתתן לו לעשות ממנה

דוגמנית. מה שגרם לה להסכים

להיפגש אתו בסופו של

דבר, היה הגעתה של

סוכנת דוגמנים חשובה

ממילנו לארץ, בשם

אדל, שבהא לכאן

כדי לאתר פנים יפות

חדשות לעבודה, לצוד

תגליות.

"באותה תקופה

לא בער בי הרצון

לדגמן, זה פשוט

קרה. אם אני

הייתי צריכה ליזום

את הכניסה שלי

לעולם הדוגמנות

– אולי זה בכלל

לא היה קורה. אף

פעם לא השתתפתי

בתחרויות יופי או

משהו כזה", מספרת

ליה. "כשכבר נכנסתי

לדוגמנות, התחלתי

ליה אלון, דוגמנית
מצליחה ולקוהה
בסניף כיכר המדינה



AHAVA

Essential Dead Sea Treatment



EXPERT

סדרת pure פינוקי ספא למניעת הזדקנות העור



מוצרי הסדרה מבוססים על מינרלים מים המלח ומרכיבים טבעיים רבי עוצמה הנלחמים במתחים היומיומיים המאיצים את הזדקנות הגוף, ובה בעת מספקים את החומרים המזינים החיוניים הדרושים לעור להענקת מראה זוהר, רכות אינסופית ושלווה מוחלטת.

הסדרה כוללת: מסכת בוך ממריצה לגוף • מלח נוזלי מים המלח • חמאת מלח מרגיע/ממריצה • סורבה מלטף לגוף • שמן יבש מולטי-ויטמין • מלח טהור • בוך מינרלי • מלחי אמלט ארומטיים ממריצים/מרגיעים.

ahava.co.il



בסדרה שני ניחוחות מפתים: ארומה ממריצה של מנדרינה וארז וניחוח מרגיע של לילך ותפוח ירוק.

נשים קטנות

לראשונה בישראל במסגרת רשת ארצית, נפתח בסטודיו C לאחרונה חוג התעמלות המיועד לילדות בגילאי 9-12, שמטרתו פיתוח ושיפור מרכיבי הכושר הגופני והקניית הרגלים לאורח חיים בריא מגיל צעיר. הנשים של מחר.

מאת: שירה אלוני

משי כהן, צליל,
עדן ושיר וולפסון,
סניף באר
שבע

כ" יף לי לבוא יחד עם אימא והאחיות שלי, עדן ושיר, לסטודיו C בו כולנו מתעמלות ביחד. אני והאחיות שלי הולכות לחוג שלנו ואימא הולכת לשלה. אני נהנית מכל השיעור ובייחוד אוהבת את הכדור הענק ואת המדריכה בת-אל שהיא נחמדה נורא. יש לי הרבה חברות בחוג ובכל פעם שהוא נגמר אני מצטערת ומחכה כבר לשיעור הבא". (צליל, בת שמונה, מתעמלת בחוג הילדות בסניף סטודיו C בבאר שבע).

כרשת נשית, השוקדת להתפתח ולהתחדש כל הזמן, קמה בסטודיו C לאחרונה יוזמה חדשה, לבנות עבור קהל הילדות והנערות, חלקן בנותיהן של הנשים המתאמנות ברשת, מערך חוגים שיתן מענה לצורכי הגיל הצעיר מבחינת כושר גופני ותזונה נכונה. סגל פרוז'נסקי, מנכ"ל רשת סטודיו C: "אנחנו בסטודיו C נותנים מענה לנשים בכל מהלך חייהן, בכל הקשור בעיצוב, חינוך ותזונה נכונה, ולכן זיהינו ברשת את הצורך בתוכניות התעמלות ותזונה גם לילדות, שיאפשרו להן להשיג תוצאות ולהרגיש טוב יותר עם עצמן. החלטנו לפנות לטווח גילאים נרחב יותר מבעבר, מתוך אמונה כי הרגלים לאורח חיים בריא יותר יש להקנות כבר מגיל צעיר. עד לאחרונה, ההצטרפות לרשת סטודיו C הייתה מיועדת לבנות 18 ומעלה בלבד ואילו בשנה האחרונה פתחנו חוגים ייחודיים, לילדות ולנערות, המתאימים במיוחד לצרכים הפיזיולוגיים ומרכיבי הכושר בתקופות הילדות וההתבגרות. בעקבות מחקרים (במסגרת) שהוכיחו קשר בין עודף משקל לדימוי עצמי נמוך אצל ילדות בגיל ההתבגרות, סטודיו C, כרשת נשית הנותנת מענה לנשים, נערות וילדות בכל שלבי החיים, מצאה לנכון לתת מענה וכלים לילדות בגילאי 9-12 ובנתה עבורן חוג התעמלות חוויתי ומגוון. אנחנו החלטנו לתת מענה לילדות המחפשות מסגרת התעמלות קבוצתית לבנות בלבד, שמשלבת בתוכה עבודה על פיתוח ושיפור מרכיבי הכושר

(המשך בעמ' 18)



ים-המלח - מעיין החיוניות הנצחי של כדור הארץ



Time Line

סדרת אנטי אייג'ינג

Time Line מייצג פריצת דרך טכנולוגית חלוצית בתחום האנטי אייג'ינג בחידוש הלחות, בהגנה על העור ובמאפיינים נוגדי הזדקנות. הנוסחה הייחודית שלו 3D Complex מבוססת על מרכיבי הזנה טבעיים רבי עוצמה שנחצבו מן המאגר הגדול של ים-המלח. הנוסחה מכילה

את Mineral Skin Osmoter המוגן בפטנט, את האצה הנדירה הגדלה בים-המלח Dunaliella Algae שהיא עתירת ויטמינים, בבטא-קרזן ובחומצות אמינו שהוכחו כבעלות סגולות יוצאות דופן בליחות העור ובמניעת היווצרות קמטים. כמו כן היא מכילה תמציות של שיח הטריגוללה ושל עץ החוחובה - צמחי מדבר ששימשו אלפי שנים את השבטים המקומיים לליחות, הרגעה והזנה של עור ניזוק או מגורר.

Dermud

לחדש את העור היבש בטבעיות



עור יבש זקוק יותר מכל סוג עור אחר לרמת לחות מתמדת ואחידה לקיום תפקודו התקין ולשמירה על חיוניותו. מוצרי Dermud מכילים את בושם ים-המלח בתכשיר בעל נוסחה הרשומה כפטנט, והם עשירים במינרלים המשפרים את

מאזן הלחות ובחומרים מרגיעים טבעיים אחרים. הוכח קלינית כי מוצרים היפואלרגניים אלה מחדשים ומטפחים את תאי העור בדרך טבעית. הם מטפלים ביעילות בכל השפעות היובש הניכרות בעור: גרד, חספוס, אדמומיות וסדקים.

AHAVA men

סדרת טיפוח המותאמת במיוחד לעור הגבר ומבוססת על מרכיבים עשירים במינרלים מאזור ים המלח ותמציות צמחי ג'ינקו וג'ינסנג. מרכיבים אלה מסירים לכלוך מהעור, מלחחים, מזינים ומחיים אותו, כך שהוא נותר חלק למגע, בעל מראה נקי ותחושה רעננה.

pure

פינוקי ספא למניעת הזדקנות העור. עשויים מתערובת של המרכיבים הטבעיים האפקטיביים לטיפול בעור, ומשלים תענוגות מפנקים עם תכונות למניעת הזדקנות.



ים-המלח הנמצא בנקודה הנמוכה ביותר בעולם, שופע מגוון מינרלים וצמחים בעלי כוחות ריפוי מוכחים ובעלי יתרונות קוסמטיים.

מי ים-המלח ידועים בתור "מעניקי חיים", והם מכילים את ריכוז המינרלים הגבוה ביותר בעולם - רמת ריכוז מדהימה של 32%. שכבת הבוץ המינרלי שבו מניבה ריכוזים יוצאים מגדר הרגיל של חומרים טבעיים החיוניים לשמירה על עור בריא וגמיש. מי ים-המלח ייחודיים ועשירים בחלבונים הנוצרים מאצות וממאובנים. אין פלא שבאזור אגדי זה, עוסקת חברת "מעבדות ים-המלח" בייצור נרחב של קו מוצרים בלעדי ל-AHAVA, המבוסס על מינרלים לטיפול העור. כמו כן עוסקת החברה בחקר יעילות המינרלים על האסת תהליך ההזדקנות של העור ובהעלאת רמת הלחות הטבעית שלו.

AHAVA ממצולות הטבע

מעבדות ים המלח, חברת הקוסמטיקה היחידה השוכנת באזור, פועלות בהשראת הרצון העז לחשוף את סודות השפעת המינרלים על התחדשות העור. גישה מדעית אישית זו סייעה לחברה לפתח מומחיות ובסיסי ידע רחבים וייחודיים בתחומם, שהגיעו לשיאם בפיתוח רשת בינלאומית של מחקר אקדמי בנושא. מיום הקמת החברה, בשנת 1988, טיפחה החברה זהות של מותג ייחודי שהפך מילה נרדפת לטיפול טבעי, טהור ובעל סגולות טיפוליות - סמל לאגן ים-המלח העשיר במינרלים.

מעבדות ים-המלח

מים המלח לכל רחבי העולם...

המותג AHAVA מוצע בחנויות כלבו, בפרפומריות וברשתות יוקרתיות ביותר מ-30 מדינות בעולם. המותג זכה לשבחים בכל העולם מלקוחות שנוכחו בתוצאות, ומעריכים את יתרונותיו האמיתיים.

קווי המוצרים של AHAVA

Source

מעין של יופי וחיוניות

קו מוצרי טיפוח העור Source נוצר בהשראת הטבע, ומבוסס על נוסחת Mineral skin Osmoter™ הבלעדי של AHAVA. קו המוצרים שואב את מרכיביו מהמקור העשיר ביותר של מינרלים מזינים מחדש את העור ומעניק לו את האנרגיה



הדרושה לביצוע תפקידיו הטבעיים. התוצאה: גמישות מחודשת, עור בריא יותר, רק להפליא וצעיר למראה. סדרת Source כוללת 30 מוצרי טיפוח לפני ולפנים, ומתאים לכל סוגי העור: עור יבש מאוד, עור רגיל עד יבש, עור שמן.

www.AHAVA.co.il



”סטודיו C, כרשת נשית הנותנת מענה לנשים, נערות וילדות בכל שלבי החיים, מצאה לנכון לתת מענה וכלים לילדות באמצעות חוג התעמלות חוויתי ומגוון.”

הגופני ומעניקה טיפים תזונה נכונים.”
לאורח חיים בריא והרגלי

סיפור משפחתי

היזמה לפתיחת חוגי הילדות לא הגיעה רק מכיוון סטודיו C אלא גם בעקבות דרישת הלקוחות עצמן.

האמהות בסניפים השונים פנו לצוות וביקשו שגם בנותיהן יתעמלו במסגרת תומכת ומבוקרת ויוכלו לשהות בה יחד איתן. האמהות, הראויות בסטודיו C בית חם, המעניק יחס מקצועי ורציני, רצו שגם בנותיהן ייהנו מיתרונות השיטה. בד בבד עם בניית מערך השיעורים, נעשה ניסיון להתאים את מערכת השעות כך שזמני החוגים של האמהות והילדות יחפפו זה לזה.

מספרת אמה של צליל, פרחיה וולפסון, מורה במקצועה: ”תמיד חשבתי שבתכנית הלימודים בבי”ס הילדים אינם מקבלים מספיק שיעורי כושר גופני, מכל מיני סיבות, ולכן רשמתי את צליל לחוג ואחריה את אחיותיה עדן ושיר, ששמעו ממנה כמה זה כיף ורצו גם. המדריכה יצרה איתן קשר אישי והחדירה בהן מוטיבציה גבוהה והן חוזרות מלאות חוויות ורשמים מהשיעור, הולכות בשמחה וחוזרות פשוט זורחות. בסניף שלנו יש אווירה חמה ומשפחתית והוא מנוהל בצורה מקצועית, וכולנו מאוד מאוד מרוצות.” ומוסיפה האחות שיר, בת 12: ”גם הציונים שלי בספורט בבי”ס השתפרו כי קודם לא אהבתי להתעמל ועכשיו, בגלל החוג בסטודיו C, אני יותר אוהבת. יש לי גם מלא חברות חדשות מהחוג.”

גם בסניף סטודיו C בגבעת שמואל



פרחיה וולפסון, סניף באר שבע

מתעמלות יחד שלוש נציגות

מאותה משפחה – האם אסתר ג. (שמתעמלת כבר 4 שנים) ובנותיה התאומות מיכל

ורוטי, בנות 12, שמתעמלות יחד בקבוצת הילדות. מסתבר כי הייתה זו האם שפנתה לצוות הסניף בבקשה לפתוח חוג לילדות, ואף עזרה לגייס ילדות מהכיתות של בנותיה. אסתר: ”כמשפחה דתית, חיפשתי לבנותיי חוג עם אווירה מתאימה, מכיוון שבבי”ס הן לא עושות מספיק. אני רואה שהן מאוד נהנות בסטודיו C, רוקדות, מתנועעות ושמחות. כל אחת הביאה חברה וזו הביאה עוד חברה כך שהיום יש המון בנות שרוצות להירשם ונפתחו עוד קבוצות לילדות. כל הילדות שהגיעו לשיעור הניסיון הראשון, ללא יוצא מן הכלל, נרשמו לחוג.”

יתרונות הפעילות הגופנית לילדות

מאת גלית פרי, מנהלת מח' ההדרכה ברשת סטודיו C

- פיתוח ושיפור מרכיבי הכושר הגופני
- שיפור הסיבולת האירובית
- חיזוק השרירים
- שיפור הקואורדינציה ושיווי המשקל
- שמירה על משקל גוף תקין ומניעת השמנה
- הקניית דימוי עצמי גבוה יותר וביטחון עצמי רב יותר
- הרחבת הבסיס התנועתי והשליטה בגוף תוך דגש על יציבה נכונה
- פיתוח תנועה וקצב
- שרפת קלוריות.

פעילות רבגונית ומאתגרת

שיעורי ההתעמלות לילדות אורכים 45 דקות, בקבוצות קטנות של עד 15 בנות בקבוצה, ומתקיימים בשעות אחר הצהריים המוקדמות. השיעור נפתח בחימום תנועתי דינמי, שמטרתו העלאת הדופק ושרפת קלוריות. בחלק העיקרי בכל שיעור שמים דגש על מרכיבי כושר שונים החשובים בגילאים אלה, כמו קואורדינציה ושיווי משקל, חיזוק שרירים ויציבה נכונה.

"המדריכה יצרה עם הילדות קשר אישי והחדירה בהן מוטיבציה גבוהה והן חוזרות מלאות חוויות ורשמים מהשיעור, הולכות בשמחה וחוזרות פשוט זורחות".

ביגליים הצעירים, הפעילות הגופנית הכרוכה בנשיאת משקל הגוף ובהפעלת עומסים על השלד, תורמת להגדלת מסת העצם ולעלייה בצפיפות העצם אצל מתבגרים. הפעילות הגופנית כבר בגיל צעיר מסייעת להשגת כמות מסת עצם מרבית, כך שבעתיד תקטן הסכנה להידלדלות העצם.

מכיוון שעדיין מדובר בילדות, שיש לגרות את דמיון ולגרום להן לריכוז והקשבה מרביים, הפעילות רבגונית ומאתגרת ומלווה באביזרי עזר ומשחקים כמו דלגיות, חישוקים וכדורי ענק להעשרת אפשרויות התנועה. העבודה מתבצעת ביחידים, זוגות, קבוצות ויש גם אימון מחזורי בתחנות ופעילות אירובית לצלילי מוסיקה קצבית פופולרית. לפעמים, הילדות בעצמן מביאות לחוג את הדיסקים החביבים עליהן ונהנות להתעמל על רקע הצלילים המוכרים...

מחכות לשיעור הבא

אורטל ניב, מדריכת חוגי הילדות בסניף רעננה מספרת: "חוג הילדות שלנו בסניף הוא מיוחד כי הוא מורכב מבנות מהמגזר החרדי. זה התחיל בכך שאחת האמהות ממגזר זה, שמתעמלת אצלנו, פנתה לצוות וביקשה שיפתחו חוג לבנות דתיות, והיום יש לנו בקבוצה 14 ילדות, שבשבילן זהו החוג היחיד כנראה בו הן משתתפות. הן מתעמלות מאוד יפה, פושטות את החצאיות לפני השיעור ועולות על מכנסי ספורט ונהנות, כמו כל הילדים, להתנועע לצלילי להיטים עכשוויים. אני עובדת אתן על יציבה, שיווי משקל, חיזוק הגוף ונותנת להן את הבסיס. הילדות באות בשמחה ונשמח לראות גם את האמהות מגיעות לשיעורי העיצוב-חיטוב ולשאר הפעילויות והחוגים בסניף".

ענבל דותן מדריכה את חוג הילדות בסניף נתניה: "בחלק מהשיעור אני משלהבת את הילדות במשחקים שעובדים על זריזות וקבוצתיות כשהמטרה היא לחזק את הביטחון העצמי שלהן, מאחר וחלקן בעלות משקל תקין וחלקן משקל מעט גבוה מהממוצע לגילן. אחת הילדות סיפרה לי שלא היו לה חברות בכיתה ולא היה לה

השמנת ילדים ובני נוער - נזק נפשי וחברתי

1. פרט לנזקים הפיזיים הנובעים מהשמנת ילדים ובני נוער, ישנם גם נזקים חברתיים ונפשיים: הערכה עצמית נמוכה, בידוד חברתי, הפרעות קשב וריכוז, בעיות התנהגות ולמידה, דיכאון הקשור לבידוד חברתי ולהערכה עצמית נמוכה.

2. בסקר על הקשר בין הרגלי התזונה והמידע על תזונה לבין דימוי הגוף ועמדות כלפי השמנת יתר בקרב מתבגרים, נמצא כי שליש מכלל בני הנוער רואה בהשמנת יתר סוג של נכות, וכי לחובם אין ידע מספיק על הרגלי תזונה נאותים, על הרכב המזון שהם אוכלים ועל נזקי הדיאטה הבלתי מבוקרת.

(*)מתוך דו"ח המחקר "נוער בישראל, הרגלי אכילה של ילדים ובני נוער", שהוגש לוועדה לזכויות הילד בכנסת ביולי 2004.

עם מי לשחק, ועכשיו (מכיוון שהיא מרגישה יותר טוב עם הגוף שלה ועם איך שהיא נראית), יש לה כבר חברות למשחק. גם אלו שנהגו להתחמק משיעור הספורט בבי"ס מספרות לי שעכשיו הן כן אוהבות להתעמל. ממש חבל להן כשהשיעור נגמר והן מחכות בשקיקה לשיעור הבא".



ענבל דותן,
מדריכת חוג ילדות
בסניף נתניה

אשת חיל מי ימצא

המוטו של רו"ח איריס שטרק הוא "לא לשכוח לטפח את הנפש והגוף בין מכלול המטלות והאחריות היומיומית המוטלת עלינו", והיא מקיימת אותו הלכה למעשה. בגיל 45, שטרק עומדת בראש חברת נמל אשדוד כיו"ר, חברה המעסיקה כ-1,200 עובדים עם מחזור הכנסות העומד על כ-1 מיליארד ₪, מגדלת שבעה ילדים, חמישה בנים ושתי בנות, וגם דואגת להתעמל בסטודיו C לפחות פעמיים בשבוע. השמיים הם הגבול.

מאת: דפנה פיינס-שער

איריס שטרק נולדה בגבעתיים, בת אמצעית מבין שלושה אחים, למשפחה די קטנה. אמה נותרה בת יחידה אחרי ששכלה את אחיה שנהרג במלחמת ששת הימים. האחים של סבתא שלה נספו בשואה. איריס שטרק תמיד ידעה שהיא רוצה משפחה גדולה וכאישה דתית, רואה בתא המשפחתי ערך עליון. בעיניה, ההחלטה להביא שבעה ילדים לעולם נבעה מתוך תחושה של מחויבות, מעבר להנאה. שטרק: "תמיד ראיתי את עצמי כחלק מכוח המשימה של העם היהודי בארצו, תוך מחויבות לעודד צמיחה פנימית של יהודים בארץ ישראל. כיום, נשים רבות מוותרות לצערי על ילדים, מסתפקות במעט ילדים או שדוחות את הלידות לגילאים מבוגרים יותר בגלל הקריירה והעבודה. ככל שתהיה מדיניות ממשלתית וסביבה עסקית תומכת לנשים ולמשפחותיהן - כך תרוויח המדינה מעליה פנימית באוכלוסייה. אנחנו בהחלט צריכים לקדש את ערך המשפחה, אחרת היהודים יתפכו למיעוט בישראל תוך מספר שנים".

ילדיה של שטרק נהנים מ"טלפון ילדים" - טלפון סלולארי שמוקדש רק לשיחות אתם ולדבריה, "אני תמיד זמינה עבורם, בכל שעה ובכל מקום". כל הילדים גרים עדיין בבית וטווח הגילאים שלהם נע מ-8 ועד 23 ברווחים של שנה-שנתיים בין ילד לילד, למעט הבן הקטן. איריס מספרת כי אחרי העבודה היא מקדישה את שעות הערב רק לילדיה ואינה מרבה לצאת לבילויים. גם סוף השבוע הוא כמובן קודש למשפחה.

איך את מחנכת את ילדיך?

"אני מחנכת אותם למצינונות. אני מנסה להטמיע בהם את המסר שכדי להצליח בחיים, חייבים להיות מצוינים. חינוך הילדים זוהי נתינה אינסופית. אני רואה עצמי כאימא יהודיה טיפוסית מבחינת החוסן, הזמינות התמידית, הרצון לדחוף, לקדם, להוביל כיוון והכל מתוך ידיעה שבעולם העסקי והתחרותי של היום צריך להצטיין ולהוביל, ובכלל תמיד טוב להוביל ולהנהיג".





א.ז.ל.ל.א.ז.א.



MADINA
חברת האיפור הבינלאומית

יפה בוורוד.
עכשיו בדור ה-3 של פלאפון,
MOTOROLA V3 גם בוורוד.
פלאפון. לא רק מדברים.

מה יותר קשה, לגדל שני ילדים או לגדל שבעה?

"ההנאה הולכת וגדלה ביחס הפוך לקושי הכרוך בגידול ילדים. עם כל ילד שנולד, ההורה מיומן יותר ומנוסה, ולכן הוא גם נהנה יותר".

"סטודיו C הוא בשבילי מקום לנשים בלבד. זוהי סביבה נוחה, סביבה נשית תומכת ומפרגנת, אני רואה במקום 'מעגל נשים'."

שליחות לאומית

איריס שטרק, כאמור, היא יו"ר פעיל של חברת נמל אשדוד בע"מ ובהשכלתה בוגרת לימודי כלכלה וחשבונאות ובעלת תואר מוסמך בלימודי כלכלה. עד לתפקידה הנוכחי בנמל אשדוד, ניהלה כשותפה את משרד רו"ח "שטרק את שטרק" ברעננה, יחד עם בעלה משה שטרק, והתמחתה בליווי עסקי של חברות, בתוכניות הבראה ובייעוץ לעמותות ולחברות ממשלתיות. במקביל, מילאה וממלאת עדיין, מגוון תפקידים ציבוריים וביניהם: סגנית נשיא לשכת רואי חשבון, חברה במועצת רואי חשבון, דירקטורית בחברת "מקסימה - המרכז להפרדת אוויר בע"מ", חברה בחבר הנאמנים בוועד המנהל של אונ' בר אילן וכן משמשת כמרצה בכירה למנהלים ולדירקטורים. בעבר כיהנה גם כדירקטורית בחברות ציבוריות וממשלתיות כגון: "הבנק הבינלאומי הראשון", "בזק", "מ.י. נכסים" ועוד.

בינואר 2005 התמנתה ליו"ר חברת נמל אשדוד, תפקיד בו היא רואה שליחות לאומית: "במסגרת התפקיד הובלתי את תהליך התאגוד של חברת נמל אשדוד ואת המעבר לפעילות כחברה בע"מ, החל מיישום

הרפורמה בנמלי ישראל בפברואר 2005. כיו"ר פעילה עלי להוביל את החברה לעמידה באתגרים חדשים, אשר בבסיסם התחדשות חברת הנמל ומעבר לפעילות במתכונת של חברה עסקית בשוק תחרותי חדש. המהלכים החדשים מטרתם להוביל לשינוי: לרתום את ציבור העובדים לחשיבה חדשה, חשיבה ש'הלקוח במרכז'. לשפר את השירות, לקצר את זמני המתנת האוניות, לשפר טכנולוגיות, לספק מידע זמין ואמין בכל עת, לפעול על פי סטנדרטים של חברה ציבורית, בשקיפות ועל פי כללי מנהל תקין. מטרתנו העליונה היא להיות לנמל המוביל בישראל ובאגן המזרחי של הים התיכון.

אני רואה בתפקידי שליחות לאומית לטובת הכלכלה הישראלית הכוללת יבואנים, יצואנים ותעשיינים. כל מי שבא מהמגזר הפרטי והוא בעל יכולת, ראוי שייתן מעצמו, אפילו אם לתקופה מוגבלת, לקידום המערכת הציבורית במדינה".

רשת נשית

שטרק הייתה מאז ומתמיד פעילה בנושא קידום נשים ושוויון זכויות לנשים. "קידום נשים בעיניי הוא ערך עליון. הנתונים על מצבן של הנשים בישראל היום הם עגומים. נשים מופלות לרעה בשכר, בקידום ובתעסוקה בכלל. אני מאמינה בחשיבות הרשת' הנשית. בחשיבות של קידום נשים ע"י נשים, ביכולת שלנו לקדם נשים ולהשפיע על סדר היום הציבורי אם רק נדע להוביל יחד. נשים נעדרות התנהלות



"לנשים עסוקות, סטודיו C הוא פתרון אידיאלי. כמעט ולא מזיעים ואפשר להמשיך את היום בצורה נעימה. הפעילות האירובית והשיעורים עם האבירים הם שילוב מצוין בעל ערך מוסף רב."

לנו נטייה לשים את צרכינו האישיים בתחתית סולם העדיפויות ולדעת, חשוב לשים את הצרכים שלנו כבני אדם, וכנשים בפרט, במקום גבוה, שיש לו חשיבות."

כאן נכנס לתמונה סטודיו C. "אני מתעמלת כפעמיים בשבוע, תלוי במידת הזמן הפנוי שלי, בסניף ברעננה ומשתתפת בשיעורי עיצוב-חיטוב ובחוג דינאמי. ביום שישי בבוקר אני משתתפת בארבעה שיעורים רצוף ובאמצע השבוע מגיעה עוד ערב או שניים לשיעורים, אחרי העבודה."

מה סטודיו C משמש עבורך?

"סטודיו C הוא בשבילי מקום לנשים בלבד. זוהי סביבה נוחה, סביבה נשית תומכת ומפרגנת, אני רואה במקום 'מעגל נשים'. במקום כזה מפתחים הכרויות עם נשים מעניינות, שמנסות לשלב עשייה, חינוך ומשפחה. זהו מקום שמאפשר שחרור לנפש ומאפשר להשתחרר מטרדות היומיום."

ומה היתרונות של הרשת?

"גמישות השעות, נכונות הצוות לאזכר לגבי מועדי השיעורים, לדחוף ולעודד - כל אלו ראויים לציון מיוחד. יתרון מרכזי הוא שהשיעורים קצרים וממוקדים, מה שמאפשר להתעמל גם בשעות מאוחרות של אחרי העבודה, לפני העבודה ובימי שישי. אני אוהבת את קמפיין הפרסום של הרשת. הוא מציג נשים אמיתיות, אמהות, עובדות, נשואות, רווקות ולכולן מכנה משותף. לנשים עסוקות, סטודיו C הוא פתרון אידיאלי. כמעט ולא מזיעים ואפשר להמשיך את היום בצורה נעימה. הפעילות האירובית והשיעורים עם האבירים הם שילוב מצוין בעל ערך מוסף רב."

אם היה לך יותר זמן פנוי, איך היית מנצלת אותו?

"הייתי מבלה יותר עם אימא שלי, עם הילדים שלי, עם בעלי. כל דקה פנויה היא למען האנשים הקרובים לי - המשפחה."

כמי שמקום עבודתה הוא בנמל, את אוהבת את הים?

"אני אוהבת את הים כמקום רומנטי לטייל בו ולהביט בעוצמת המים והגלים. מחלון חדרי אני משקיפה על רציפי הנמל והשילוב של האדם, הטבע והמכונות הוא בעיני שילוב מדהים. עם זאת, אני לא חיה של ים, ולא יוצאת לשיט או קרוזים. אם כבר אני יוצאת לחופש, אז זה עם כל המשפחה לאילת."

האם ידעת ש....

- ישראל מדורגת במקום ה-34 (אחרי קזחסטן, קולומביה וסרי-לנקה) מבין 115 מדינות העולם, במדד אי-השוויון בין נשים וגברים לשנת 2006.
- רק 2.5% מהיו"רים בחברות המובילות הם נשים. זאת למרות שכ-46% מהעובדים במשק הם נשים.
- רק 6.6% מהמנכ"לים בחברות מובילות הם נשים.
- נשים במשק משתכרות רק 61.5% בממוצע מהכנסתם החודשית של גברים.

(*)הנתונים נמסרו מלשכתה של איריס שטרק ונאספו ממחקר של הפורום הכלכלי העולמי, ומ-YNET.



איריס שטרק עם שר התחבורה, מר שאול מופז, בעת ביקורו בנמל אשדוד.

פוליטית, הן הססניות, צנועות ונתפסות כפחות כריזמטיות. אני מאמינה שנשים צריכות להיות אסרטיביות, יעילות ודוחפות נשים אחרות קדימה, כך נוכל לתרום לשינוי המצב. על מנת שנשים ישתלבו בהנהגה הציבורית והעסקית, יש לפעול לחקיקה מתקנת. כאשר ייושמו חוקי העדפה מתקנת, כמו באירופה, רק אז יהיה שינוי."

שטרק מונה את האמצעים אותם יש להפעיל לקידום העדפה מתקנת: "סיוע מוגבר במימון מפלגות המקדמות נשים, החלת סטנדרטים שנקבעו לחברות ממשלתיות גם על חברות ציבוריות וייצוג הולם של נשים בדירקטוריונים של חברות, כל זאת לצד הכרה בהוצאות שכר למטפלת (מבעל ההכנסה הגבוהה ביותר) והכרה בילדים לצורך זיכוי ממס. אלו האחרונים הנם חוקים משפחתיים ולא נשיים - ומכאן יצמח גם השינוי בחיזוק התא המשפחתי."

חיזוק לדבריה היא מוצאת במקורות: "אני מאמינה שכבוד האישה הוא ערך חשוב ביהדות והפסוק 'אשת חיל מי ימצא' בא לתאר גם את המובילות של הנשים. ככל שיהיו יותר נשים במוקדי קבלת החלטות - תהיה בכך משום תרומה כלכלית וערכית לחברה."

בחברה בראשה היא עומדת, יש רק 100 נשים מתוך 1,200 עובדי נמל אשדוד ("מטבע הדברים, הרי מדובר בעבודה פיזית קשה, עם ציוד מכאני כבד") אך שטרק שמחה על כל מינוי של אישה לתפקיד בכיר. "רק עכשיו מונתה אצלנו ענת ברק לדירקטורית נציגת העובדים. היא עובדת החברה שנבחרה כאחת משני נציגים לדירקטוריון החברה. מעבר לכישוריה, אני מאוד שמחת שזוהי נציגה, כי הנשים הן יחסית מיעוט בחברה."

חיזוק הגוף והנפש

עוד פסוק ששטרק דבקה בו הוא "נפש בריאה בגוף בריא". שטרק: "ספורט וכל פעילות גופנית אחרת מחזקים את הגוף ובמקביל גם את הנפש. על כל אדם לתחזק את גופו וכך להשפיע על בריאותו, הפיזית והנפשית, שקשורות זו בזו. נשים צריכות לשמור ולטפח את עצמן, לדאוג לתזונה, לא לעלות במשקל, מכיוון שהביטחון העצמי של האדם נבנה גם מהתדמית שלו בעיני עצמו. בלחץ היומיומי יש



you

חלק בלתי נפרד מהשיעור שלך!

משקה יוגורט

משקאות יוגורט **you** נותנים לך פתרון בריא ואידיאלי לפני ואחרי פעילות גופנית. **you** מועשר באומגה 3 הידוע עפ"י מחקרים בהשפעתו על בריאות המוח והלב, תהליכים דלקתיים, המערכת החיסונית, מצב הרוח וכושר הריכוז והלמידה. הבקבוק האישי מכיל 25% מהכמות המומלצת לצריכה של אומגה 3 (Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies)

מסייעים לתפקוד יעיל של מערכת העיכול וגורמים להרגשת שובע (במשקאות הדיאט בלבד).



חיידקים ידידותיים המסייעים לעיכול מהיר ומיטבי ומשפרים את ההגנה החיסונית.



בקבוק **you** אישי (250 מ"ל) מכיל כ-25% מקצובת הסידן היומית המומלצת.



פומלה במקום שוקולד, תפוח במקום גלידה

**בסטודיו C מאמינים כי הרגלי תזונה נכונה יש להקנות כבר מגיל צעיר ולכן
נבנה מוצר חדש ברשת – סדנאות קבוצתיות להקניית הרגלי תזונה נכונה
לילדות ולנערות, בהדרכת דיאטניות קליניות מקצועיות. פיילוט ראשון כבר
פועל בהצלחה מרובה מזה מספר חודשים בסניף כיכר המדינה, וזה לא משחק
ילדים...**

מאת: דפנה פיינס-שער

בנושאים של אוכל ותזונה וגם בבי"ס לא למדנו עליהם הרבה. מאז שאני בסדנה אני אוכלת יותר וירקות מוצרי חלב ואפילו אוכלת 2 פירות ביום, למרות שקודם לא אכלתי כמעט בכלל. אני הולכת יחד עם אימא לסופרמרקט ומבקשת שתקנה לי לחם קל או לחם מחיטה מלאה וגם תפוחים וקלמנטים. אפילו את הגלידה שאני כל כך אוהבת, אני משתדלת להחליף בקרטיב כי דנה המדריכה לימדה אותנו שקרטיב פחות מזיק כי אין בו שוקולד..."

ז"ה חשוב מה שאוכלים כדי שהגוף יהיה בריא. אם לא נשמור עליו, בעתיד זה יזיק לנו. אני רוצה להיות שפית ומאוד נהנית ללמוד על סידן, על סוכרים, שומנים, פחמימות והסדנה מחדשת לי כל מיני דברים שלא ידעתי. למשל, בגלל מה שלמדנו בסדנה, בחנוכה השתדלתי לאכול פחות סופגניות. גם ערכנו ניסוי עם קולה ואחרי שראינו כמה סוכר יש בכוס קולה, אני משתדלת לא לשתות. אני גם מבקשת מאימא כל בוקר כוס חלב, כי לימדו אותנו שחלב זה בריא".
את כל זאת סיפרה לנו יעל עמרמי, כמעט בת 12, שמשתתפת בסדנה להקניית הרגלי תזונה נכונה לילדות בסניף כיכר המדינה. יעל מתעמלת בחוג הילדות בסניף כבר חצי שנה, אליו הגיעה בעקבות אימא איריס, שמתעמלת בסטודיו C כבר 14 שנה! אם להתעמלות הגיעה הבת בעקבות האם, לסדנת התזונה היתה זו דווקא יעל שנדנדה לאימא שתרשום אותה. מספרת האם איריס: "האמת, בהתחלה הייתי ממש בשוק ממה שיעלי ביקשה ממני לקנות לה – כרובית, שומר, קולרבי, חציל – מי היה מאמין... היא מאוד נהנית מהסדנה, לומדת ומתעניינת ואנחנו האמהות, מקבלות במפגשי ההורים טיפים אחת מהשניה ומהדיאטנית, כמו למשל שחשוב שהילדות ישתו לפחות 6 כוסות מים ביום".
גם מאי ערד, בת 13.5, מתעמלת בסניף כיכר המדינה עם שתי חברותיה הטובות וכששמעו על סדנת הקניית הרגלי תזונה נכונה לנערות (המיועדת לגילאי 12-17), רצו שלושתן להירשם. מאי: "זה מעניין אותי למרות שקודם לא התעניינתי



מאי ערד, סניף כיכר המדינה

Nailgrowth Miracle



ציפורניים ארוכות
יותר ב-30%
תוך 5 ימים!

חלבון סויה, ויטמינים
וקראטין הממריצים
צמיחה בריאה.
הציפורניים נעשות
ארוכות וחזקות - ואינן
נשברות.

אין מה להשוות!

מוצר טיפולי מקצועי זה
הינו הטוב ביותר מכל
מוצר אחר שאי פעם
ניסית.

פשוט, כבמטה קסם.
Miracles happen.

יבוא ושיווק: אלפא קוסמטיקה

Sally Hansen®

המומחים לטיפול הציפורניים, מס' 1 באמריקה

www.sallyhansen.com

תזונה נכונה בקבוצה נעימה

"מאז שאני בסדנה אני אוכלת יותר וירקות ויותר מוצרי חלב ואפילו אוכלת 2 פירות ביום, למרות שקודם לא אכלתי כמעט בכלל.. אפילו את הגלידה שאני כל כך אוהבת, אני משתדלת להחליף בקרטיב כי למדו אותנו שקרטיב פחות מזיק כי אין בו שוקולד..."

התנהגותה וסדר יומה של הילדה. בשיעור אחר משוחחת הדיאטנית עם הילדות על הרגלי האכילה שלהן – האם הן אוכלות בעמידה, בישיבה, מול המחשב, מול הטלוויזיה. אחת הילדות שואלת לתומה, אם כשאוכלים בעמידה – כל האוכל מגיע לרגליים... בקבוצה מדברים על לאכול לאט וללעוס היטב, לשתות כוס מים לפני תחילת הארוחה, לא לאכול מול הטלוויזיה ועוד. יעל הדיאטנית הצעירה יושבת יחד עם הילדות במעגל על מזרנים, ברגליים משוכלות, ומסבירה להן באווירה ידידותית ונעימה על פחמימות ושומנים. ניכר כי הילדות מרותקות, מתעניינות, מספרות ושואלות ובעיקר זוכרות ומפנימות.

עמית: "המוטו של הקבוצה שלנו הוא שינוי ולמידה של הרגלי תזונה נכונים ולא עיסוק בהרזיה של ילדים מאוד שמנים. לחוג מגיעות ילדות שלפחות חציין הן במשקל תקין לגמרי והשאר נחשבות קצת מעל לממוצע. המטרה של הסדנה היא ללמוד איך לאכול נכון, כבר מגיל צעיר. אנחנו בפירוש לא מדברות על דיאטה או קלוריות וכמעט ולא נשקלות (יש שקילה אחת בהתחלה ופעם בחודש במהלך כל הסדנה)".

מפגשים עם ההורים

הסדנה כוללת מפגשים עם ההורים, ללא נוכחות הילדות, בהם מוסברת להורים מטרת הסדנה, כך שיוכלו לעקוב אחר המתרחש ולעזור באמצעות קניית מזון נבונה ובישול נכון. 'למשל, אם יהיו בבית רק מים ולא קולה ושאר תוססים' – מסבירה הדיאטנית להורים – 'הילדה תלמד לשתות מים וכל המשפחה תרוויח מהעניין'.

הסדנה כוללת 12 מפגשים ומכיוון שהוכתרה בהצלחה רבה, ממשיכה אותה קבוצה לשלב השני, המורכב מתריסר פגישות נוספות. עמית: "הסדנה שלנו מיועדת לכל הורה שחשוב לו שהילדים שלו יהיו בריאים ושידעו לבחור נכון את המזון שהם אוכלים. הסדנה גם עוזרת לכוון את הילדות לפעילות גופנית, לאורח חיים בריא, ומפתחת מודעות לנושאי תזונה וספורט".

גיל הבלבול

במקביל לסדנה לילדות, פועלת בסניף כיכר המדינה מזה מספר חודשים סדנה דומה, אם כי לא זוהה, המיועדת לנערות בגילאי 12-17. גם כאן, הוצעה המסגרת הקבוצתית לנערות המתעמלות בסניף, למרות שיש נערות המעדיפות לבחור בתוכנית פרטנית, המוצעת בכל סניפי סטודיו C.

מסבירה עמית: "אין ספק שגיל ההתבגרות הוא גיל בעייתי יותר מגיל הילדות. יש בו נטייה למצבי רוח, חוסר עקביות, השינויים ההורמונליים משפיעים על הצרכים הפיזיים ועל הפן הרגשי והילדה-נערה חשה בלבול ונוטה לנוע בין רגשות של תלות לעצמאות. הסדנה הקבוצתית לנערות מותאמת במיוחד לגיל הזה ודנה בנושאים כמו דימוי הגוף, התקבלות בחברה, איך אני תופסת את עצמי, השפעת הסביבה, ההורים, המורים, לחץ המבחנים ועוד. אנחנו, הדיאטניות, יוצאות בפירוש נגד יצירת והגברת האובססיה של עיסוק בדימוי הגוף, דיאטות רצח וכל מה שהמדיה והתקשורת שוקדים לטעת בלב הבנות הצעירות. התפקיד שלנו לשכנע אותן שגוף הברבי הרזה, הנחשק בעיניהן, הוא אינו מטרה ואינו מדד להצלחה מכל סוג שהוא".

אז מה לסטודיו C ולתזונה של ילדות? הכל החל לפני שש שנים, מספרת עמית גנור, מנהלת מחלקת הדיאטה של סטודיו C ודיאטנית קלינית במקצועה: "אנחנו הארגון הפרטי היחיד בארץ שמעסיק קבוצה כה רחבה של דיאטניות קליניות באופן פרטי. בסטודיו C פועלות למעלה מ-70 (!) דיאטניות על בסיס קבוע, המעניקות טיפול פרטי במפגשים אישיים עם כל לקוחה ולקוחה ומדריכות סדנאות קבוצתיות. כל דיאטנית מקבלת, בנוסף להכשרתה המקצועית הקלינית, כלים ומיומנויות מאסכולות הפסיכולוגיה השונות, המסייעים לה לפתח קשר עם הלקוחות ולהגיע לרמת תמיכה מקסימלית בעבודה הפרטנית והקבוצתית כאחד".

לפני מספר חודשים, הוחלט לפתוח ברשת חוג ראשון – סדנה קבוצתית להקניית הרגלי תזונה נכונה לילדות. הסדנה מיועדת לגילאי 9-12 ופועלת בינתיים, כאמור, רק בסניף כיכר המדינה. למעשה, זהו מוצר נלווה לחוג ההתעמלות של הילדות, המציע בנוסף לספורט מענה בתחום הקניית הרגלי תזונה נכונה כבר מגיל צעיר.

עמית: "הרעיון הוא לעבוד עם הילדות דווקא בקבוצה ולא עם כל אחת בנפרד, מכיוון שלקבוצה כקבוצה יש אפקט חברתי מאוד חשוב. מודל טיפול זה מקובל היום בארץ ובעולם ומביא לתוצאות משמעותיות. הקשר הנוצר בין חברי הקבוצה והיכולת להשתמש בקבוצה כמנוף טיפולי ולא רק כחברותא תורמים להצלחה".

עמית בנתה תוכנית מיוחדת לעבודה עם הילדות, הכוללת עזרים ודיקטיים שונים כמו פאזלים, משחקי זיכרון, שימוש בצבעים, פלסטלינה, ציורים ועוד. בעזרת אמצעים חזותיים ומשחקיים, לומדות הילדות להכיר את אבות המזון לסוגיהם, לשייך אליהם מוצרי מזון ולהתוודע בדרך המתאימה לגילן לעולם התזונה. לשיעור הפתיחה, למשל, כל ילדה מביאה מהבית חפץ שהיא קשורה אליו (דובי, כרית, ספר וכד'), כאשר דרך הסיפור האישי של החפץ לומדת הדיאטנית קצת יותר על אופייה,

יעל הלין, דיאטנית ומנחת סדנה להקניית הרגלי תזונה נכונים לילדות, סניף כיכר המדינה



סנפריסט



Fast Freeze

השיטה הבריא ששומרת על הערכים התזונתיים של הירק

טיפים לשימוש ולזריכת ירקות מוקפאים

עדיף לבשל את הירקות במיקרוגל ולבשל אותם עם מעט מים

אם הירק בושל במים, רצוי להשתמש במי הבישול (למרק או לתבשיל אחר)

בבישול במים, מכניסים את הירק הקפוא למים רותחים (כחצי כוס מים ל-400 גרם ירק), ומכסים את הסיר לשם קיצור זמן הבישול. לאחר רתיחה שניה, מנמיכים את הלהבה ומבשלים על פי הוראות ההכנה

העדיפו בישול קצר (חשוב להימנע מבישול יתר) לשם שמירה על הטעם, על הצבע, על מרקם מוצק ועל הערכים התזונתיים

לפני הבישול, לא מומלץ להפשיר את הירק. הפשרה גורמת לירידת הערכים התזונתיים (אובדן ויטמינים המסיסים במים) ולהרס המרקם

ירקות מוקפאים יוצר טריים

ירקות מוקפאים שעות ספורות לאחר הקטיף, לעומת ירקות טריים, הנמכרים ימים לאחר הקטיף

תכולת נוגדי-החמצון (אנטי-אוקסידנטים) גבוהה יותר בירקות מוקפאים

אין שינוי בהרכב ובזמינות של אבות מזון ותרכובות פעילות בירק בהקפאה ממושכת

זמן הבישול של ירקות מוקפאים קצר יותר ולכן אובדים בו פחות ויטמינים

ירקות מוקפאים הינם ברמת טריות ורעננות גבוהה יותר מירקות הנקנים כשהם טריים

סלט ירוק עם תירס, שעועית ירוקה ועוף

4 מנות | 210 קלוריות למנה

מנה דלה-שמן היכולה להתחלף להוטה ארוזה שלמה, עשירה בחלבון ובירקות, המעניקה הוואשת שכיב גם בזכות הפחמימות והסבים שבחזירם ובשעועית הירוקה. מסך הבישול הקצר שומר על הערכים התזונתיים של הירקות. דרך מצוינת לשלב ירקות במנה בשרית, ומאפשרת גם להסתפק ב-100 גרם של חזה עוף למנה. מתאים גם לחלי צליאק.

חומרים:

1/2 שקית (של 800 גרם) שעועית ירוקה חתוכה מוקפאת סנפריסט

1 כוס גרעיני תירס מוקפאים סנפריסט

400 גרם חזה עוף, חתוך לרצועות

1 חבילה עלי ביבי לסלט

2 גביעולי בצל ירוק, חתוכים לרצועות באורך 2 ס"מ

למשרה העוף: ים לרנך מספר שעות מראש (אם יום)

1 כף סילאן (דבש חמרים) או דבש

1 כף שמן זית

2 שיני שום, כתושות

2 כפות חומץ בלסמי

1/2 כפית מלח

1/4 כפית סלסל שחור גרוס

להיט הסלט:

1 כף סילאן או דבש

1 כף שמן זית

2 כפות חומץ בלסמי

1 כפית חודל גרוסים

מלח, סלסל שחור גרוס

אופן הכנה:

כמה שעות (אם יום) לפני ההכנה מערבבים היטב בקערה את כל חומרי המשרה. מוסיפים את רצועות העוף ומערבבים שוב. מכסים ומשהים במקרר.

מחממים במיקרוגל את השעועית במשך 3 דקות. מערבבים ומחממים 4-5 דקות נוספות. מחממים במיקרוגל את התירס 2-3 דקות.

מחממים מחבת טפלון, מוסיפים את העוף עם המשרה עד להשחמתו. מסירים מהאש.

מסדרים בצלחת הגשה את עלי הביבי, מניחים עליהם את נחרי העוף, השעועית ודג דג. מערבבים בקערה את כל חומרי החיט, ומוסיפים על הסלט. מערבבים. מסדרים מעל את רצועות הבצל הירוק, נהן להגיש קר או חם.



הכושר הבריאות

מבצע מיוחד מנביעות
בר מעוצב ו- 2 כדים
רק ב- 83 ₪ לחודש
למשך 3 חודשים
ראשונים!

ובנוסף מתנה עד הבית
24 בקבוקי נביעות SOS
500 מ"ל.



להזמנות חייגו:
***3080**

• התשלום באמצעות כרטיסי אשראי בלבד
• בכפוף לתקנון המבצע ולאזורי החלוקה
• תקופת המבצע עד 25.3.07 • ט.ח.

הסדנה כוללת מפגשים עם הנערות בלבד ואין מערבים בהם את ההורים, מכיוון שהמטרה הבסיסית היא לרכוש את אמון הנערות, שיחושן שמכבדים את פרטיותן. קהל היעד של הסדנה הוא נערות שמשקלן מעט מעל לממוצע, המעונינות לרזות בתהליך מבוקר ומקצועי. גם בסדנה זו, מדגישה עמית, חל איסור על דיון בקלוריות או ספירת אבות מזון. "המטרה שלנו היא לעזור להן בגיל הכי קשה,

כשהגוף משתנה והכל נראה מבלבל. אנחנו מוודאות שהאוכל אצל הנערות לא יהפוך לסוג של פיצוי לכל מיני לחצים ונותנות לגיטימציה לצורך מזונות בריאים וטובים."

דנה ארידור, דיאטנית קלינית בסטודיו C, מדריכה את קבוצת הנערות בסניף כיכר המדינה: "הבנות בקבוצה צמאות לידע בנושא התזונה, שממש חסר להן. הן מאוד רוצות לדעת דברים כמו למה חשוב לצרוך מזונות עשירים בברזל או בסידן, מה זה אנמיה, איזה מזון מכיל שומנים וכד'. בנוסף, מכיוון שהאווירה והחברויות חשובות להן מאוד בגיל הזה, הן מאוד נהנות מהפגישה הקבוצתית, מתחברות מיד ביניהן וגם אני משתדלת להתחבר אליהן כדי לרכוש את אמונן וכדי שירגישו פתוחות לספר לי אם משהו מציק להן.

אני בהחלט רואה איך הרגלי האכילה שלהן משתפרים בעקבות הסדנה. למשל, אם עד היום הן ויתרו לגמרי על ארוחת בוקר ובבית ספר היו קונות רק חטיפים במכונה, עכשיו הן מקפידות לאכול קודם בבית או לקחת כריך לבי"ס. אני מטילה עליהן משימות כמו לאכול רק מתוק אחד ביום, לאכול כל שעותיים-שלוש או לחשב כמה מנות שומן הן צורכות ביום. בשביל סטודיו C, זה ממש סוג של שליחות ואני חשה שהסדנה בהחלט עושה אצלן שינוי."

"המוטו של הקבוצה שלנו הוא שינוי ולמידה של הרגלי תזונה נכונים ולא עיסוק בהרזיה... המטרה של הסדנה היא ללמוד איך לאכול נכון, כבר מגיל צעיר. אנחנו בפירוש לא מדברות על דיאטה או קלוריות וכמעט ולא נשקלות."

עפ"י סקר מצב בריאות ותזונה לאומי שנערך בכיתות ז'-יב' בשנים 2003-2004 על ידי משרד הבריאות עולים הנתונים הבאים:

1. 12.9% מתוך הבנים והבנות בגילאי חטיבת ביניים ועליונה מצויים בסיכון להשמנה, ו- 5.7% מתוכם סובלים מהשמנה.
 2. רוב הבנות שהשתתפו בסקר דווחו כי חשוב להן לדעת מהו משקלן.
 3. לפי הסקר, כמחצית מהבנות חושבות שהן יותר מדי שמנות אך החברות שלהן חושבות שהן בסדר, ואילו 20% חושבות שהן בסדר אבל חושבות שהחברות שלהן חושבות שהן יותר מדי רזות.
 4. מכל המדגם שנערך, 2.7% מהבנות דווחו שהיו מאובחנות כבעלות הפרעות אכילה.
- *הנתונים הועברו למערכת ע"י עמית גנור

מים - הבונוס הכפול

מאת: שרון דבוש דיאטנית קלינית B.Sc., R.D.

הבונוס הכפול: שתי מים - תרויחי סידן

מעבר לנוזלים מים יכולים לספק לגופנו מינרלים חשובים. הדבר תלוי כמובן בהרכב המינרלים של המים שהוא פועל יוצא של מקור המים.

המינרל העיקרי שמים יכולים לספק הוא **סידן**. מסתבר שסידן נוטה להיות חסר מאוד בתזונת נשים. סקר של משרד הבריאות הישראלי (סקר מב"ת, 2004) מצא כי נשים צורכות בממוצע רק כ-40% מהקצובה היומית המומלצת עבורן. צריכה לא מספקת של סידן לאורך שנים פוגעת בבריאות כשהדוגמא הבולטת היא הפגיעה בעצמות. מחלת עצם האוסטאופורוזיס (בעברית חללת העצם), מחלת עצם כרונית המאופיינת בירידה במסת העצם ובעליה בשכיחות לשברים, הפכה להיות מגפה של ממש. הנתונים המדאיגים מראים כי אחת מכל 2 נשים מעל גיל 50 בעולם המערבי תלקה בשבר אוסטאופורוזיס.

אגב, לסידן נודעת חשיבות רבה בקידום הבריאות ובמניעת מחלות בכל שלבי החיים, ובמיוחד במצבים שבהם יש צורך מוגבר במינרלים אלה, כמו בתקופת הגדילה, בהריון ובתקופות של מאמץ גופני מוגבר, מתח נפשי והזעה מוגברת.

בעבר נטו לחשוב כי סידן שמקורו במים אינו נספג לגוף בצורה טובה. בעקבות העלייה העולמית בצריכה של מים מינרליים נערכו מחקרים רבים שרצו לבדוק את ההשלכות הבריאותיות של מים אלו על הבריאות. כל המחקרים שבדקו את נושא ספיגת הסידן ממים מינרליים מצאו כי ספיגת הסידן מהם היא מצוינת והיא גבוהה לפחות כמו ממוצרי חלב. עוד עולה כי עצם העובדה שאנו שותים מים בכמויות קטנות יחסית לאורך כל היום משפרת את ספיגת הסידן מהם. כאשר קונים בקבוקי מים מינרליים, מומלץ לבדוק על תווית הבקבוק מהי תכולת הסידן המצויה בהם, ולבחור את המים בעלי כמות הסידן הגבוהה ביותר.

כאב ראש חזק ועייפות נוראית הם לרוב מנת חלקנו, הנשים, בסוף יום ארוך שכולל עבודה קשה בבית ומחוצה לו מפליא לדעת שאחת הסיבות העיקריות לאקורדים הצורמים של סוף היום היא פשוטה: מים. או יותר נכון מחסור בהם כתוצאה משתייה לא מספקת במהלך היום. החידוש הגדול הוא שבנוסף לנוזלים אפשר לקבל מהמים בונוס נוסף: **סידן**.

בשורות הבאות תוכלי לגלות מה מים יכולים לעשות עבורך וכיצד לבחור את הטיפה הנכונה.

מדהים לגלות כיצד שתייה של עוד כמה כוסות מים ביום יכולה לשפר פלאים את ההרגשה הכללית שלך ברמה היומיומית ובטווח הארוך:

הרגשה: כל המחקרים שבדקו את השפעתם של המים על הגוף מראים שהם תורמים לחיוניות, מסייעים בריכוז ומפחיתים עייפות וכאבי ראש.

מראה: מחסור במים משפיע מהר על תאי העור, בעיקר עור הפנים, ומקנה להם מראה נפול. הגברת כמות השתייה היומית משפרת את גמישות העור ותורמת למראה רענן. כושר: עבודת השרירים תלויה במים ולכן שתייה מספקת תתרום לשיפור הכושר הגופני ולהגברת יכולת הביצוע הספורטיבית.

בריאות: הגברת השתייה תשפר עצירות ודלקות חוזרות בדרכי השתן. שתיית מים נמצאה קשורה גם להפחתת הסיכון לפתח סרטן שד, ההסבר המשוער הוא שמחסור במים מעכב מנגנונים לסילוק חומרים מסרטנים מהתאים.

שתיית מים מגבירה שריפת קלוריות

עד כה ידענו שמים מסייעים לירידה במשקל היות והם חסרי קלוריות, תורמים לתחושת שובע ומקטינים את כמות המזון הנאכל. מסתבר שהם גם יכולים לעודד בגופנו בזבזי אנרגיה.

מחקר קטן אבל מהפכני שהתפרסם לאחרונה הראה כי שתיית מים יכולה להגדיל באופן מעשי את קצב שריפת הקלוריות בגוף. האפקט שנמדד היה אומנם קטן, 30% עלייה למשך שעה, אבל לדעת החוקרים בהחלט משמעותי לתוכניות של שמירה על המשקל. תוספת שתייה של 1.5 ליטר מים ליום למשך שנה תגרור ירידה של כ-2.4 ק"ג במשקל וזאת מבלי לערוך שום שינוי נוסף.



לחוש את הדופק

עד לפני כשנתיים, רשת סטודיו C נתפסה כרשת המציעה מוצר בעל אופי רגוע, הכולל חוגי עיצוב וחיטוב הגוף לנשים. התרגילים בחוגים אלה אכן מחטבים וממצקים את הגוף אך אינם נותנים מענה אירובי, עבודה על סיבולת לב ריאה. למטרה ספציפית זו נפתח לפני כשנתיים ברשת חוג 'דינאמי' המורכב מאימון תנועתי דינאמי, מלווה במוסיקה קצבית וסוחפת, בו מבצעים את התרגילים באמצעות צעדי תנועה מהנים.

מאת: שירה אלוני

בתמונות: חוג דינאמי בסניף כיכר המדינה בהדרכתה של יעלי בריס

שיעור דינאמי נמשך 45 דקות ומתאים לכל אישה ואישה, בכל רמה וגיל. התרגילים, כאמור, מתבצעים לצלילי מוסיקה קצבית, מדרבנת וממריצה, בשילוב קומבינציות של ריקוד. מכיוון שמדובר בקטע יותר תנועתי, יש צורך בקואורדינציה כלשהי. גם מי שחושבת שישתבכו לה הרגליים והידיים – אין מה לחשוש. גם אם אתן לא בדיוק כאלו שתופסות עשרה צעדים מהרגע הראשון, לא תאמינו כמה רחוק אפשר להגיע עם קצת אורך רוח והתמדה!

גלית פרי, מנהלת מחלקת ההדרכה ברשת: "מזה זמן זיהינו בקרב לקוחותינו את הצורך לשלב בתכנית הסטודיו גם פעילות אירובית דינאמית. חלק מהנשים רצו לחוש שהן מעלות דופק, שורפות קלוריות בקצב ויוצאות עם טרנינגים מיוזעים... הקורס הדינאמי מתאים למי שאוהבות פאן ואקשן, לפזז ולקפץ, להתאמץ ולהזיע. לא פחות חשוב – תהליך שחרור האנדורפינים בזמן האימון האירובי ידוע כמעלה את המורל ומצב הרוח. אז תוסיפו לטרנינג המיוזע גם מצב רוח נהדר – והרווחתם כפליים!

ענבל חיים, מדריכת חוג דינאמי בסניף ורדיה בחיפה: "למרות שהחוג יחסית חדש (פועל קרוב לשנה בסניף ורדיה), מגיעות אליו המון נשים – יש לי בקבוצה של שישי בבוקר כ-20 בנות לפחות, שרוצות לשרוף שומן וקלוריות ונהנות לקפוץ ולהזיע. אני במקצועי מורה למחול ובכל שיעור מלמדת קומבינציה אחת של צעדי ריקוד, כדי ליצור גיוון, הנאה ולשפר את הקואורדינציה. הריקוד גם משפר את המרחב האישי והכללי ונותן לבנות תחושה יצירתית. ראיתי נשים שהגיעו לחוג בלי קואורדינציה טובה ולאחר שהתמידו מספר חודשים, התנועטיות שלהן השתפרה במידה ניכרת. האווירה אצלנו כיפית ומשפחתית וכולנו – הן ואני, נהנות מאוד."

דינה משה, 57, מתעמלת בסניף סטודיו C באשדוד שלוש וחצי שנים: "הילדים שלי תמיד אומרים לי 'אימא, תלכי כל יום לסטודיו C, כי את חוזרת משם עם מצב רוח מעולה'. אני צועדת כבר שנים ורציתי לשלב עם ההליכה פעילות אירובית נוספת וכך הגעתי לחוג דינאמי. זה עושה לי טוב על הנשמה, אני מרגישה נהדר אחרי הפעילות, חוזרת הביתה מזיעה וגם ההיקפים בגוף צרים יותר. כל אחת אצלנו בחוג עושה מה שהיא מרגישה שהגוף שלה מסוגל לעמוד בו. גם אם אני לא קופצת כל הזמן כמו הבנות הצעירות, זה עדיין מרגיש מאוד מאוד טוב."

סמדר אדלמן, 46, מתעמלת בסטודיו C בסניף ורדיה 16 שנה ומדגימה 5 שנים. משתתפת בשיעור דינאמי הכפול פעמיים בשבוע. סמדר: "כשמו כן הוא, זהו חוג דינאמי, שעובד על סיבולת לב ריאה, ואני יוצאת מהשיעור מלאת אדרנלין, גם אם הגעתי לסטודיו C עייפה. אבל זה משתלם – אני רואה את התוצאות, גם מבחינת הכושר וגם מבחינת המראה. החוג גורם לי להרגיש צעירה ותזזיתית והכושר שלי השתפר לאין ערוך. האווירה אצלנו מדהימה, זאת קבוצה מגובשת וחמה ורכשתי לי חברות רבות בסטודיו C."



לילך רונן, מדריכת חוג דינאמי בסניף חולון: "הנשים שמשתתפות בשיעור מפעילות את הגוף בפעילות האירוביות, ואת הראש – בלמידת צעדי הריקוד. השיעור כולל 45 דקות של מוסיקה קצבית עם הרבה קפיצות והן יוצאות ממנו שמחות ומשוחררות מלחצים. כשאני מלמדת את הריקוד, אני דואגת שכולן יקלטו אותו ולא ממשיכה עד שלא כולן אתי. הנשים בסניף שלנו מאוד אוהבות את השיעור הדינאמי ואחת המתעמלות המבוגרות אף סיפרה לי שמאז שהיא משתתפת ב'דינאמי', מחמיאים לה שהיא בכלל לא נראית כמו אימא או סבתא ושבהיים לא נראתה יותר טוב. בשבילי זה הסיפוק הכי גדול."

אפרופו זיעה..

אחוז גבוה מאוכלוסיית ישראל – נשים, גברים וילדים, סובלים מבעיית הזעת יתר בבית השחי. פתרון ייחודי שנמכר לאחרונה ברשת סופרפארם הינו סוואטקס – תחבושת בריח אלווה, דקה מאוד, שצמדת לצדה הפנימי של החולצה ומגנה על הבגדים מריחות ומכתמי זיעה. התחבושת מונעת גירויים וסופגת אליה את הרטיבות של הזיעה.



יופי ואסתטיקה לא רק אצל נשים

מעבר למכניקה ולטכנולוגיה מתקדמים, כחלק ממורשת חברת סיטרואן, מכוניות החברה ידועות ברחבי העולם בזכות עיצובן המרהיב והייחודי

עיצוב הוא אחד מערכי היסוד של חברת סיטרואן.

C5:

מכונית המנהלים סיטרואן C5 הפכה בשנים האחרונות למכונית פופולארית מאוד בקרב נשות עסקים ומנהלות, בין היתר בזכות הנוחות העילאית אותה היא מציעה. חברת סיטרואן מודעת לכך שנשות עסקים רבות נאלצות לבלות זמן לא מבוטל במכוניתם, ובהתאם לכך שמה דגש מרכזי על תכנון המושבים, המרחב הפנימי ואחיזת הכביש שלה. המכונית מוצעת במגוון מנועים מתקדמים, דיזל ובנזין, המתאפיינים בביצועים מעולים העונים לצורכי הנהג ומספקים לו הנאת נסיעה מקסימלית, החל ב-2.0 ליטר ועד למנוע של 3 ליטר.

C6: מכונית הדגל של סיטרואן

מכונית סאלון חדשה זו מבית סיטרואן משדרת במראה שלה יוקרה ואיכות. מדובר בעיצוב המשלב אלמנטים של סאלון וקופה. המכונית מצוידת במנוע בנזין 3 ליטר 215 כ"ס ומנוע דיזל 2.7 ליטר עם 208 כ"ס. שני המנועים משודכים לתיבת הילוכים אוטומטית בעלת ששה הילוכים. למכונית מתלים אקטיביים המקנים נוחות נהיגה חסרת תקדים. כפי שראוי למכונית יוקרה מצוידת המכונית בשלל פינוקים ואבזור עשיר. מבחינת בטיחות ה-C6 השיגה ציון מרבי במבחני הריסוק האירופאים ולראשונה בהיסטוריה ציון מרבי בהגנה על הולכי רגל.

C4 פיקאסו:

סיטרואן C4 פיקאסו מזרימה דם חדש לשוק המיניוואנים שהופך עם הזמן לחשוב ומרכזי יותר. ה-C4 פיקאסו מציעה עיצוב מושך, יחד עם תחושה של רכב מתקדם ועשיר יותר מהמקובל בקטגוריה זו ובה 7 מקומות ישיבה רחבים להנאה מקסימלית של כל הנוסעים. ל-C4 פיקאסו מנועים מהדור המתקדם ביותר, בעלת ביצועים מרשימים, תצרוכת דלק נמוכה ונוחות נהיגה.

סי-קרוסר:

העיצוב של ה-C-CROSSER משלב בין מכונית רגילה וג'יפ 4x4, ומתהדר באיכויות הגבוהות ביותר מבחינת ביצועים, מרחב ונוחות של שתי הקטגוריות. הג'יפ פותח בשיתוף פעולה בין חברת סיטרואן לחברות פיגו ומיצובישי ומבוסס על הפלטפורמה של המיצובישי OUTLANDER החדש. הג'יפ החדש מתוכנן להגיע לארץ לקראת סוף שנת 2007.

לפרטים נוספים:

חברת דוד לובינסקי בע"מ

03-6710555

וגם באתר:

<http://www.lubinski.co.il>

חברת סיטרואן היא אחת מיצרניות המכוניות הדומיננטיות והידועות בתחום זה והיא מוציאה תחת ידיה מכוניות בעלות עיצוב יוצא דופן, שזוכות כל שנה בפרסים בתחרויות שונות ברחבי העולם. חברת דוד לובינסקי בע"מ, יבואנית סיטרואן לישראל, מציגה את הדגמים העיקריים של החברה:

C2VTS:

הסיטרואן C2VTS, כחלק מהייחוד העיצובי המאפיין את חברת סיטרואן, היא בעלת מראה ייחודי, מקורי ומדליק, שובה את העין לכל עובר אורח החולף לידה על הכביש. תא הנוסעים של המכונית מהודר ומצויד היטב וכולל בקרת אקלים, לוח מכוונים מעוצב, דוושות מאלומיניום ואביזרים נוספים המשווים למכונית גם מבפנים מראה ספורטיבי וצעיר. מעבר לעיצוב החדשני, המכונית מצוידת במנוע 1.6 ליטר עם 125 כ"ס, נתונים המאפשרים לביצועיה להרשים כל אחד.

C3:

מכונית סופר מיני 5 דלתות זו מאוד פופולרית גם בארץ וגם באירופה. בחברת סיטרואן מסבירים את ההצלחה של ה-C3 בשילוב בין נוחות, חדות תנועה ועיצוב ייחודי. ל-C3 גישה עיצובית חדשנית וצעירה. לצד העיצוב החיצוני המעוגל והמוגבה, למכונית עיצוב פנים ברמת גימור גבוהה, שפע אביזרים, וכן פתרונות אחסון חכמים. הטכנולוגיה המתקדמת הקיימת בה מספקת מערך מקיף של בטיחות אקטיבית ופסיבית המאפשרת שמירה אופטימלית על חיי הנוסעים בה.



C4:

המכונית המשפחתית סיטרואן C4 מוצעת במספר גרסאות, הכוללים בין היתר גם גרסה ספורטיבית וגרסת קופה 3 דלתות בעיצוב ספורטיבי וצעיר. לדגם הספורטיבי מנוע 2 ליטר בעל 180 כוחות סוס, בשילוב היגוי יציב ומתלים טובה, המעניקים לו יכולת לספק תגובות טובות ומהירות על הכביש.

המכונית מאופיינת באיכויות עיצוב שזכו בשבחים ובפרסים רבים, ומייצגת במראה המרשים שלה את השאיפה של חברת סיטרואן להביא ללקוחותיה את העיצובים החדשניים ביותר בשילוב עם בטיחות וטכנולוגיה מתקדמת. סיטרואן C4 מציעה גם את סטנדרט הבטיחות הגבוה ביותר, זאת בין היתר בזכות מערכת בקרת יציבות (ESP) ושש כריות אוויר.

C4

משפחתית לא חייבת להיות משעממת



דודן גולדמן

לתיאום נסיעת מבחן: מחלקת VIP 03-6710562 או 057-7769885 • תנאים מיוחדים לעסקאות טרייד אין בלובינסקי טרייד, לכל סוגי המכוניות • התמונות להמחשה בלבד • www.citroen.co.il • ראשל"צ, רות'נסקי 3, א.ת. חדש (מערב), היבואן: דוד לובינסקי בע"מ, סניפים ראשיים: תל-אביב, בית צרפת, תובל 5, טל' 03-5631333 • בני ברק, כהנמן (השומר) 103, טל' 03-6710555 • ראשל"צ, רות'נסקי 3, א.ת. חדש (מערב), דרום טל' 03-9412555 • ירושלים, יד חרוצים 9, תלפיות, טל' 02-6756555 • באר שבע, א.ת. קרית יהודית, טל' 08-6292111 • סוכנויות: • נהריה, המרכז החדש לוחמי הגטאות 53, א.ת. דרום טל' 04-9982287 • חצור הגלילית, ארז גולן שותף רכב בע"מ א.ת. טל' 04-6937379 • נצרת, סרוני מרכז תעשיה, טל' 04-6571339 • כרמיאל, יורו 2000 בע"מ - היוצרים 22, טל' 04-9920333 • עפולה, מונה השרטט, א.ת. טל' 04-6407050 • חיפה, רכב הצפון שד' בן גוריון 8, טל' 04-8134020, רכב הצפון (מפרץ) שד' ההסתדרות 50, טל' 04-8810410 • חדרה, יורומוטורס 2000 בע"מ-המסגר, א.ת. דרום, טל' 04-6220610 • נתניה, אמפאר סוכנויות רכב בע"מ - פנקס 9, א.ת. ישן, טל' 09-8873225/6 • כפר סבא, המוביל-פוספלד בע"מ, המוביל 9, טל' 073-2636321 • הרצליה, הדקל - גלילי הפלדה 14-16, טל' 09-9586104 • רחובות, אור מור - המנוף 2, דרך יבנה, טל' 08-9362651 • אשדוד, מילניום מוטורס סוכנויות בע"מ העבודה 16, טל' 08-8539090 • אשקלון, רמ"ר בע"מ - המרכבה 15, א.ת. צפוני, טל' 08-6759995 • מחלקת מכירות לצי רכב גדולים, טל' 03-6710579 • ליסינג תפעולי פריים ליס, טל' 1-700-500-407



CITROËN

הגוף הוא כלי העבודה שלי

היא דעתנית, חריפה, נחושה בדבריה ויורה לכל הכיוונים. היא מדברת בכנות מפתיעה ויש לה חוש הומור מצוין. רובי פורת-שובל, שחקנית, מחזאית, כותבת, לא עוצרת לרגע וגם מצליחה לשלב בסדר היום העמוס שלה שיעור קבוע, לפחות פעמיים בשבוע, בסטודיו C.

מאת: דפנה פיינס-שער

צילומים: אלכס ליבק

ניסייתי הרבה דברים אחרים – פילאטיס, מאמן כושר אישי, מכון כושר – ורק בסטודיו C אני מוצאת את עצמי ומרגישה טוב, אחרת לא היה סיכוי שאצליח להתמיד בזה כבר 9 שנים (!), עונה רובי פורת-שובל, כששואלים אותה למה היא מתעמלת דווקא

בסטודיו C.

”נוח לי וטוב לי, אני צריכה מסגרת מסוימת אחת קבועה, בשעות קבועות, שתתאים לסדר היום שלי. אני מתעמלת בבוקר, לפחות פעמיים בשבוע (בסניף צמרות), מכיוון שכל ערב אני על הבמה, משחקת בהצגה.

גיליתי על עצמי שאני מתפקדת טוב יותר במסגרת עם עוד אנשים מאשר בעבודה אישית עם מאמן או בחדר כושר. שם, בלי להרגיש, מתבזבז הרבה זמן על פטפוטים במקום על התעמלות. בקבוצה, כולן עושות את התרגילים אז גם אני עושה...”

רובי יודעת בבירור מה עושה לה טוב: ”השיטה וסוג התרגילים עובדים על הגוף שלי מצוין, זאת עבודה ממוקדת, שמתאימה במיוחד לנשים בגילי, ופועלת על היציבה, הירכיים, המותניים, הישבן וכל המקומות שצריכים להיות מעוצבים...אני גם חייבת לשמור על הגוף שלי כחלק מהעבודה שלי. סטודיו C וקוסמטיקאית – אלה הם כלי העבודה שלי ואני מתייחסת אליהם לא כאל פינוק אלא כאל MUST מבחינתי. כלי העבודה שלי הם הפנים והגוף ואני חייבת לטפח אותם ולשמור עליהם.”

התרגילים קשים?

”לא, ממש לא. השיעור מתאים לי מבחינת המאמץ. בסך הכל אני לא באה לסבול ומידת המאמץ בדיוק נכונה לי. זה כבר נהיה חלק מאורח החיים שלי וכמו שעון ביולוגי, הגוף שלי כל כך רגיל לבצע את התרגילים בשעות מסוימות, עד שגם כשאני בחו”ל, אני עושה בחדר במלון את התרגילים.”

רובי פורת-שובל, שחקנית, מחזאית ויוצרת, ולקוחה נאמנה בסניף צמרות בהרצליה



"השיטה וסוג התרגילים עובדים על הגוף שלי מצוין, זאת עבודה ממוקדת, שמתאימה במיוחד לנשים בגילי, ופועלת על היציבה, הירכיים, המותניים וכל המקומות שצריכים להיות מעוצבים."

במשפחה שלי אוניברסיטה זה לא בשביל ללמוד משחק, אז למדתי סוציולוגיה וספרות ועבודה קהילתית. בהמשך למדה רובי בחוג לתיאטרון באוני' תל אביב ומשם הגיעה להצגה הראשונה שלה, "עור", שקיבלה את פרס השחקנית המצטיינת בפסטיבל עכו '86.

במשך השנים גילמה מגוון תפקידים בכל תיאטראות ישראל: "אלבום משפחתי", "אחד משלנו" (בית ליסין), "מות הלבנה" (בית ליסין), "שרה גיבורת ניל" (בתפקיד שרה, בתיאטרון לילדים ולנוער), "שיר שלא נגמר", "יחסים מסוכנים", "נאסר א-"

דין" (תיאטרון "הבימה"), וכאמור הצגת היחיד שלה "נעמי", שזכתה בפרסי ההצגה המצטיינת והשחקנית המצטיינת בפסטיבל עכו '92. גם בקולנוע לא נפקד מקומה והיא שיחקה בסרטים "אישה זרה", "בעל על ארבע" ו"אחד משלנו", ולאחרונה בסרט שזכה להצלחה רבה (וגם הביא לתביעה משפטית שלה על זכויות יוצרים נגד במאי הסרט אבי נשר) – "סוף העולם שמאלה".

רובי נראתה על מסך הטלוויזיה שלנו הרבה לפני שהיו שם כל כך הרבה נשים וכל כך הרבה תכניות אירוח. היא הופיעה בתפקידי אורח בתכניות "בסוד העניינים", "רואים 6/6" ו"זהו זה" ושיא הקריירה הטלוויזיונית שלה פרצה ביולי '99, כשהופיעה בערוץ 2 בפריים טיים בתכנית האירוח הפופולרית "רובי", במשך שלוש שנים רצופות! "הפורמט היה מאוד חדשני בזמנו והביא לביקורות מכל קצוות הקשת, חיוביות ושליליות. עמדתו אז במרכז הזרקורים, עם הקארה האדום שלי, ובזמנו אפילו לא קלטת את האימפקט של זה בכלל. הייתי אז אימא לשני ילדים קטנים (בתה של רובי היא היום בת 21), ולא ממש אהבתי ורציתי את מה שקרה מסביב בעקבות החשיפה והפרסום, הייתי מבוהלת עד מוות. בכל מקום זיהו אותי והפרסום חנק אותי ולא נתן לי לנשום. אפילו לא יכולתי ללכת לגינה עם הילד שלי, כי כל הילדים רצו ממני חתימה והוא היה נבהל ומתחיל לבכות. זה היה קשה".

איפה הכי טוב לך – בקולנוע, בתיאטרון, בטלוויזיה?

"תיאטרון זה נעלי הבית שלי. שם אני מרגישה הכי נוח והכי נכון. הקולנוע והטלוויזיה הם נעלי עקב מחודדות, שאת רק רוצה כבר להוריד ולשחרר את הרגל. כשכבים האורות – לא נשאר מזה כלום. תיאטרון זה כמו חיי נישואין, טלוויזיה וקולנוע – זה סטון מהצד..."

מה המסר שאת מנסה להעביר במחזות שלך?

"אני יודעת שמחזה או סרט אינם יכולים לחולל מהפכה גדולה אבל עצם העלאת הנושא והדיבור עליו – מעורר אנשים לחשוב. בהצגה 'נעמי', הדמות שלי היא של אישה בדואית, פרימיטיבית לכאורה, בחברה שמסרסת את הנשים. בהצגה החדשה, אני אשחק דמות של אישה חרדית, בחברה מאוד שמרנית וכובלת. בכל הדמויות הנשיות שאני משחקת, אני בעצם מגלמת את עצמי מאחורי מסכות, ואני חושבת שגם נשים 'משוחררות' כמונו, עדיין יש להן הרבה על מה להיאבק על מנת להגיע לשוויון מול הגברים. אני גם נעמי הבדואית וגם האישה החרדית וכן, אני בעד פמיניזם, בעיני זאת לא מילה גסה".

שמירה על הכושר הגופני הכרחית לנשים היום?

"תראי, היום נשים לא אמורות להיראות כמו שנראו פעם. אישה בגיל 50 נראית כמו בת 40, בת 60 נראית כמו בת 50 וכך הלאה. מכיוון שמנעד השנים שאישה יכולה להיות פעילה ובשיא הקריירה שלה התרחב מאוד מבעבר – צריכה להיות קורלאציה בין העיסוק שלה לבין המראה שלה. היום נשים בשיא הקריירה שלהן, בגילאי 40-60, חייבות להתעדכן – טכנולוגית, אינטלקטואלית וגם באיך שהן נראות, מבחינת טיפוח הגוף והמראה. זה נכון במיוחד לנשים כמוני, שחקניות, שהכלים שלהן הם הפנים והגוף."

כמו שבשאר התחומים אני לא מפסיקה להתעדכן ולהעשיר את עצמי – לוקחת כל הזמן קורסים בבימוי, בכתיבה וכד', ככה גם סטודיו C הוא חלק מההעשרה האישית שלי".

לא מפריע לך, כדמות מפורסמת, להתעמל בקבוצה?

"לא. אני מרגישה נוח לגמרי בקבוצה של נשים. בעבר התביישתי ולא רציתי שיתכלו עלי, אבל במשך השנים הקבוצה מתגבשת למשהו אינטימי וחם שנעים לי בו מאוד".

יורה בצרפתית

בימים אלה רובי עסוקה מאוד וסדר היום שלה דחוס להפליא. היא משחקת בשלוש הצגות בשני תיאטראות במקביל: "תשליך" – הצגה שכתבה ומשחקת בה בעברית ובצרפתית, בתיאטרון באר שבע, הצגת היחיד שלה "נעמי", בה היא מופיעה בעברית ובאנגלית, ו"בוסתן ספרדי" בתיאטרון "הבימה".

בנוסף, בימים אלה גמרה לכתוב תסריט למחזה "תשליך". רובי: "בעקבות ההצגה, שהתקבלה נפלא, החלטתי לשכתב את המחזה לסרט. הדמות המרכזית נבנתה על בסיס דמותה של אמי ז"ל וחוויותיה כשעלתה ארצה, ואלה הן גם חוויות הילדות האישיות שלי".

דמותה של האם, יוצאת מרוקו, מדברת צרפתית שוטפת. זה מעניין, כי רובי ממש לא דוברת צרפתית. "כולם בטוחים שאני יודעת צרפתית. הורי דיברו בבית צרפתית ואני הקשבתי אבל לא ידעתי לדבר. יש לי אוזן טובה ואני קולטת מבטאים ושפות. כשחקנית, אני עומדת שעתיים על הבמה ויורה בצרפתית, אף אחד לא מאמין שאני בכלל לא יודעת את השפה".

חוץ מכתובה ומשחק, היא גאה לספר על סדנה חדשה שהיא מעבירה בתיאטרון "הבימה" (אני מודה להם על האמון שנתנו בי), לעשרה שחקנים, שמתרחשת במקביל להשלמת המחזה החדש עליו היא שוקדת.

"המחזה הוא סביב תופעה בחברה החרדית, אותה חקרתי, ואני יכולה רק להגיד שהיא נקראת 'רחם חרבה'. במקביל לכתובה, אני עובדת על הדמויות עם השחקנים בסדנה עוד לפני תחילת החזרות".

האישה הראשונה על מסך הכסף

רובי פורת-שובל ידעה כבר מגיל צעיר שהיא רוצה להיות על הבמה. "תמיד הופעתי בחוגי דרמה, בחגים ובמסכתות בבית הספר, אבל



פלאי הגיל

הן מטופחות, שומרות על משקל, כושר וגזרה ומתעמלות בדיוק כמו
הבנות הצעירות. גילה שחר, רות בלקין ויעל איל, שלוש לקוחות של
סטודיו C שגילן המבוגר אינו מהווה עבורן שום מחסום או מגבלה.
עד 120!

מאת: דפנה פיינס-שער

ב9- בינואר האחרון חגגה גילה שחר יום הולדת 70. כשמתבוננים בה, פשוט קשה להאמין. גילה היא אישה פעלתנית, מטופחת מאוד, קטנה, רזה וזקופה. היא נראית מצוין ופשוט מנתצת את כל הקלישאות לגבי איך אישה בגילה צריכה להיראות, לחיות ולהתנהג. "כשאני הולכת עם בתי", מספרת גילה, "חושבים שאני אחותה"... ועוד פרט שגורם לנו לפעור את הפה בתדהמה – גילה אומרת שכל השנים, מאז שהייתה צעירה, מידת בגדיה לא השתנתה ואפילו כשנתנה לכלתה את השמלה בה היא עצמה התחתנה, נדהמו שתיהן לגלות שהשמלה עוד עולה! במחשבה שניה, אולי זה גם הגנים. "אימא שלי נפטרה בגיל 102", היא אומרת בחיוך מלא געגועים, "ותמיד נראתה נהדר".

לא צריכה חוג מיוחד

גילה מלווה את סטודיו C מיום פתיחתו. היא לקוחה נאמנה בסניף כפר סבא מזה 14 שנה ובערך מאותה תקופה גם מדגימה בסניף. כשהצטרפה לרשת, לקורס השלישי שנפתח אז, קיבלה ספר עם כל התרגילים. גילה: "לא היו אז אביזרים בכלל וגם לא כל מגוון החוגים שיש עכשיו, אבל זה מצא חן בעיני ועובדה – נשארתי עד היום!" היא נולדה בארץ, בהרצליה, וכבר בצעירותה למדה בלט קלאסי, למרות שבאה ממשפחה מסורתית וההורים לא ממש התלהבו מהכיוון אליו נטתה. אז, בשנות הארבעים, ללמוד בלט היה נחשב כיצאה לתרבות רעה... היא למדה אצל שתי מורות דגולות – מריאנה רוטשילד ומיה ארבוטובה ואף השתתפה בתיאטרון "בימתנו" בהצגה 'בן המלך והעני', כאחת מרקדניות חצר המלך. גילה הייתה אז בת 13 ועד היום היא לא שוכחת את כוכבי ההצגה אז – שושיק שני ויוסי גרבר.

אחרי הצבא לא התאפשר לה להמשיך לרקוד והיא פנתה לתחום ההוראה, בו בילתה מאז 35 שנה. גילה לימדה בבית הספר היסודי "אוסישקין", הוותיק ביותר בכפר סבא, שנים ארוכות. בגיל 55 יצאה לגמלאות ובמשך 10 שנים נוספות ניהלה סדורים לימודיים לקהל הרחב בנושא המים, באתר השייך למפעל המים וממוקם בראש מגדל המים בעיר.

לגילה שתי בנות, רות בת 46 ובשמת בת 39 והיא מספרת כי המתנה הכי יפה שקיבלה ליומולדת 70 הייתה שהנכד הבכור שלה סיים קורס טיס והיום הוא טייס קרב.

גילה שחר,
סניף כפר סבא

מיני בורקס עם קמח מלא מופחת שומן

50% קמח מלא

מופחת שומן - כ-40% פחות שומן

40% פחות שומן רווי

רק 0.6 גרם שומן טרנס ל-100 גרם

33-39 קלוריות ליחידה

3.7-4.7 גרם סיבים ל-100 גרם



קיש במילוי אנטי פסטי

מתכון בצק עלים מרודד עם קמח מלא מופחת שומן

2 תבניות פאי בקוטר 26 ס"מ

החומרים:

- 1 חבילה (1 ק"ג) בצק עלים מרודד עם קמח מלא 'מעדנות', מופשר לפי ההוראות על האריזה
- 5 עגבניות, חתוכות לשמיניות
- 2 בצלים אדומים, חתוכים לפרוסות דקות
- 4 קישואים בקליפתם, חתוכים לקוביות בגודל 1x1 ס"מ
- 2 חצילים בקליפתם, חתוכים לקוביות בגודל 1x1 ס"מ
- 1/2 כוס שמן זית
- 2 כפיות מלח גס
- קורט פלפל גרוס
- 4 שיני שום, חתוכות לפרוסות דקות
- ענף אורגנו טרי, או חצי כפית אורגנו יבש
- 100 גרם מרגרינה
- 4 כפות קמח
- 2 כוסות ציר ירקות
- 2 ביצים

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור לחום בינוני - גבוה (190 צ). מרפדים תבנית תנור מלבנית בנייר אפייה.
 2. מערבבים בקערה את הירקות עם השמן ומעבירים לתבנית המלבנית מפרדים מעל מלח, פלפל, אורגנו ושום. אופים כ-15 דקות עד שהירקות מזהיבים מעט, ומצננים.
 3. משאירים את התנור דולק בחום גבוה.
 4. בסיר קטן ממסים מרגרינה ומבשלים כדקה עם הקמח. מוסיפים את ציר הירקות ומערבבים עד שמסמיך מעט. מעבירים לקערה ומצננים במקרר לפחות 15 דקות. מוציאים מהמקרר וטורפים היטב עם הביצים.
 5. מקמחים קלות משטח עבודה, ופורשים עליו את הבצק. מחלקים את הבצק לשניים ומרדדים לשני עיגולים בקוטר 30 ס"מ ובעובי 0.4 ס"מ. משמנים את שתי התבניות, מרפדים אותן בבצק ומהדקים היטב. מסדרים את הירקות בתערובת צבעונית על גבי הבצק ויוצקים מעל הירקות את הרוטב. אופים כחצי שעה, עד להזהבה.
 6. מוציאים מהתנור ומגישים חם. * לארוחה חלבית מחליפים את המרגרינה בחמאה ואת ציר הירקות בחלב.
- * ניתן לשמור את הקיש במקרר עד 3 ימים ובהקפאה עד חודש. לפני ההגשה מחממים כ-12 דקות בתנור בחום בינוני.



לא חושבת שמישהי מהן יודעת בת כמה אני. אולי עכשיו, אחרי שיקראו את הכתבה..."

רות בלקין הייתה כל חייה אישה עסוקה ונמרצת, עם סדר יום עמוס מאוד, כמנהלת אגף החינוך בעיריית תל אביב. היא החלה את הקריירה כמורה, התקדמה לתפקיד מנהלת בית ספר, מפקחת וכאמור – מנהלת אגף החינוך. "בכל שנות עבודתי תמיד מצאתי זמן ליזוג פעמיים בשבוע. זה שמר לי מאוד על גמישות הגוף. בסטודיו C אני מוצאת שהתרגילים די מזכירים לי את תרגילי היוגה, למרות שבהתעמלות האתנחתות בין התרגילים יותר קצרות. בשניהם יש הקפדה על יציבה, נשימה, שחרור. כשיצאתי לגמלאות, ישבתי וחשבתי – מה אעשה עכשיו. החלטתי שבשביל המוח אני הולכת ללמוד ברידג', שבביל הגוף – אני הולכת להתעמלות ושניהם גם יחד – טובים בשביל הנפש".

מה דעתך על סטודיו C?

"אני רוצה לציין שהסניף שלנו מנוהל מצוין, בצורה נכונה, בנוי על תוצאות והמדריכות בדרך כלל מעולות. יש הרבה התייחסות למתעמלות ואם את מחסירה – מתקשרים לברר מה קרה. אני מבצעת את כל התרגילים עד גובה דופק מסוים, שאני מרגישה אותו לבד, ובעצם עושה הכל. תודות לליבת, מנהלת הסניף, האווירה אצלנו טובה מאוד ורכשתי לי ידידות צעירות שבאות לבקש ממני עצה בענייני משרד החינוך, כבעלת ניסיון רב בתחום. אני מאוד נהנית בסטודיו C ואין לי שום בעיה להתעמל עם בנות צעירות. אני חושבת שהסטודיו הציל אותי נפשית כשפרשתי לגמלאות".

מה סוד הכושר בגיל המבוגר?

"זה עניין של הרגלים של הרבה מאוד שנים. אני צועדת בכל בוקר במשך שעה סביב האגם בפארק ברעננה ובכל ערב כמעט, לפחות חמש פעמים בשבוע, מגיעה לשיעור בסטודיו C. אני מאמינה שצריך כל הזמן להתעמל, מגיל צעיר מאוד ואם לא עושים פעילות גופנית – פשוט מתאבנים. התמדה של שנים, כחלק אורגני מאורח החיים, היא לדעתי סוד הכושר הטוב גם בגיל המבוגר".

בעלת 'עודף גיל'

המראיינת השלישית שלנו נחשבת כבר ממש ילדה לצד השתיים שקדמו לה. יעל אייל היא רק... בת 68, ממש ינוקא. היא מתעמלת בסניף רעננה 9 שנים ברציפות ומגיעה פעמיים בשבוע לסניף, לשיעורי הבוקר, למרות שהיא עדיין עובדת כאחות כללית בבית חולים מאיר, כמעט 50 שנה! (מגיל 19). יעל אייל היא אישה יפה, שנראה כי השנים רק עשו עמה חסד. היא טבעית, כנה וצנועה, מודה ש'היא לא רגילה לפרסם את עצמה' ושומרת על כושר, אולי בגלל העבודה... יעל: "כל חיי התעמלתי למרות שאני לא מגדירה את עצמי כטיפוס ספורטיבי בכלל. ההתעמלות של סטודיו C הכי מתאימה לי, ולדעתי לנשים בכלל, ויחד עם ההליכות שאני עושה, אני חושבת שזה צירוף אידיאלי שלי הכי מתאים. במשך אחר לא הייתי מצליחה להתמיד ומכל הפעילויות הגופניות שניסיתי, כאן הכי טוב לי".

מפריע לך שאת מבוגרת יותר משאר המתעמלות?

"בכלל לא, זה דווקא נותן לי הרגשה טובה להתעמל עם נשים צעירות, שרובן יכלו להיות בנותי, ואני עושה את רוב התרגילים יחד עם כולן. אני לא מרגישה שהגיל שלי מהווה איזושהי מגבלה מבחינת ההתעמלות בסטודיו C ואם נורית, המדריכה המסורה שלי, רואה שאני

גילה, איך את מסבירה את המראה הנפלא שלך בגילך?

"כל השנים עסקתי בספורט, מאז שהייתי ילדה. תמיד אהבתי לרקוד, לשחות ולהתעמל ואני חושבת שזה בהחלט תורם לבריאות ולמראה. אני גם מקפידה כל השנים על תזונה מסודרת ונכונה, אוכלת מעט, הרבה ירקות ובלי שטיות, אף פעם לא עישנתי או שתיתי ועד היום אין לי שום בעיה רפואית רצינית. זה עניין של אורח חיים, הקפדה על טיפוח גופני ונפשי ואולי גם קצת מזל..."

סטודיו C מתאים גם לנשים בגילך?

"תראי, אני מלווה את סטודיו C בעצם מיום פתיחתו, ויש לי את אותה מדריכה מעולה – נורית, כבר הרבה שנים. אני מגיעה לשיעורי עיצוב וחיטוב פעמיים בשבוע ומדגימה עוד שיעורים נוספים בכל שבוע. לבנות שמתעמלות אתי בקבוצה אין מושג מה גילי ואני מגלה להן זאת רק בשיעור האחרון, ואז רובן פשוט חוטפות הלם. הן יכולות להיות בנותי ונכדותי מבחינת הגיל אבל לי זה לא מפריע בכלל, להפך, אני נהנית להיות בחברה צעירה. התרגילים בהחלט מתאימים לי ואין לי בעיה לבצע את כולם, כמו כולן. אם אני משתלבת בחוג הכללי, למה אני צריכה חוג מיוחד לבנות שבעים?"

הצלה נפשית

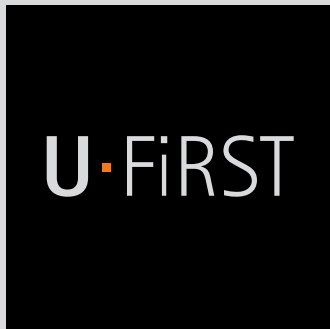
אם חשבתם שגילה שחר היא אישה מבוגרת שבמקרה מתעמלת בסטודיו C, עוד לא פגשתם את רות בלקין, שהחלה את העשור השמיני לחייה. רות היא בת 71, גם היא מתעמלת ותיקה, בסניף רעננה מזה 9 שנים, וגם היא לא ממש מבינה ממה אנחנו כל כך מתפעלים.

רות: "הגעתי לסטודיו C במקרה. כל חיי עשיתי יוגה וחיפשתי מקום לעשות בו יוגה וליהנות. ניסיתי מנוי בחדר כושר וראיתי שיש שם יותר מדי אנשים, אין מספיק מקום ולא רואים טוב את המדריכה, אז עזבתי. לסטודיו C הגעתי בעקבות כלתי, שמתעמלת ברשת כבר 6 שנים, והיא זו שאמרה לי – 'בואי אלינו, תראי אם זה מתאים לך'. התחלתי לבוא לשיעורי עיצוב וחיטוב, נכנסתי



רות בלקין,
סניף רעננה

לקבוצה, השתלבותי והרגשתי שאני מסוגלת לעשות את כל מה שהאחרות עושות ואפילו בקלות יתרה, יחסית, למרות שרובן בגיל הנכדות שלי. אצלנו בקבוצה יש אווירה של קשרי רעות והבנה, ואני



הקו המנחה את אסנת בתהליך העיצוב הוא יצירת תכשיט שבראש ובראשונה יחמיא ויבליט את הנשיות של העונדת אותו. התכשיטים, בעבודת יד, מתאפיינים בקווים נקיים ואלגנטיים, היוצרים מראה רענן בעל קסם ייחודי. בימים אלו מושקת קולקציית קיץ 2007 הכוללת מגוון עשיר של פריטי גולדפילד וכסף.

ניתן לרכוש את התכשיטים במכירות המתקיימות בסניפי סטודיו C

לקבלת תמונות מהקולקציה ולהזמנות ניתן ליצור קשר עם **אסנת ריז: טל. 052-2721041**
או במייל: osnatraiz@013.net



יעל אייל, סניף רעננה

מתקשה באחד התרגילים – היא נותנת לי תרגיל חלופי. רק השבוע גיליתי את גילי, וגם זה במקרה. חגגתי יום הולדת וסיפרתי זאת לנוכח, שהיא מאוד משמעותית בחיי. בהמשך קיבלתי טלפון מליבת, מנהלת הסניף, שאיחלה לי מזל טוב. יצא שאמרתי את גילי וכולן פשוט נדהמו..."

איך את מצליחה לשמור על הגזרה כל השנים?

"לסטודיו C יש בהחלט תרומה לשמירה על הגזרה ועל המשקל. לדעתי זה גם עניין פנימי. אני מרגישה עם 'עודף גיל' ולא כאישה מבוגרת, ואולי בזה נעוץ ההבדל – בגישה, בתפיסה. אם את בעלת אישיות סקרנית, פתוחה, רוצה ללמוד, יש לך עוד הרבה תכונות ופוטנציאל להגשימן – הגיל לא חשוב.

אני עדיין עובדת כאחות, מסתובבת הרבה במחלקות ועושה קילומטר' ברגל. עד היום אני לא משתמשת במעליות ותמיד מעדיפה לעלות במדרגות.

אבל זאת לא רק ההתעמלות. תמיד הייתה לי שליטה על הגוף שלי, אני צמחונית וכמעט לא אוכלת מאכלים מתוקים, פחמימות מלאות או שטויות ולעומת זאת אוכלת הרבה ירקות ופירות. תמיד הייתה לי מודעות למשקל ולגוף ולי זה תמיד היה חשוב, עניין של אופי ושליטה עצמית..."

בחזרה לעצמך

מזל טוב! הלידה מאחוריך, בגדי ההריון כבר עמוק בארון אבל הגוף והנפש עוד לא התאוששו מההריון ומהלידה. גם אם עברו מספר שבועות מאז עזבת את בית החולים והגעת הביתה עם החבילה החדשה והמתוקה – לעצמך עדיין לא חזרת. בדיוק לשם כך קיים בסטודיו C קורס "חזרה לגזרה", שיעזור לך לחזור לפעילות גופנית סדירה, יעניק לך טיפים להתנהלות ארגונומית נכונה עם תינוקך ויחזיר לך בהדרגה את המראה הקודם. בקרוב מאוד לא יאמינו לך שרק עכשיו ילדת!

מאת: שירה אלוני



גורם לעייפות ולתשישות. ככל שהכושר הגופני של האישה טוב יותר, כך ההתמודדות שלה עם המשימות הרבות תהיה טובה יותר. פעילות גופנית סדירה היא חלק מהותי מאורח חיים בריא ושומרת על תפקוד יעיל של הלב והריאות ועל מערכת שרירים חזקה, גמישה וחסינה יותר.

לאימהות טריות

בסטודיו C קיימת פעילות המיועדת לאימהות טריות לאחר לידה, קורס "חזרה לגזרה". בקורס זה, הפעילות הגופנית מכוונת אל כל אותם אזורים שנפגעו כתוצאה מתהליך ההריון והלידה. ההתמקדות היא באזור קרקעית האגן, חיזוק שרירי הבטן ועבודה על הארכת שרירי גב תחתון וחיזוק שרירי הגב העליון. מכיוון שבסטודיו C מאמינים כי חשוב שהנשים יוכלו להתעמל בראש שקט, מעמידה הרשת לרשות לקוחותיה שירות מיוחד של שמרטפות חנים בזמן השיעורים. הבייביסטריות דואגות לקבוצת התינוקות בזמן שהאימהות דואגות לגזרה שלהן...

גלית פרי, מנהלת מחלקת ההדרכה של הרשת, מספרת: "קורס 'חזרה לגזרה' של סטודיו C מפורסם בכל הארץ ומושך אליו נשים רבות לאחר לידה, ששמחות למצוא את עצמן במסגרת אחת עם נשים במצבן, כולן די עייפות ומותשות, לחלוק טיפים וחוויות ולעבור יחד את התקופה שלאחר הלידה.

אנחנו מבקשים מכל אישה אחרי לידה להביא אישור רפואי שמותר לה לחזור להתעמל ומעניין לגלות כי רוב המתעמלות חוזרות אחרי ששה שבועות בלבד, זמן המינימום לחזרה לפעילות (כשמדובר בלידה רגילה), ומביאות איתן את הזאטוטים החדשים. הן ממש רוצות לחזור להתעמל כמה שיותר מהר!

לנוחיות המתעמלות, קורס 'בחזרה לגזרה' נערך בשעות הבוקר ושירות הבייביסטר האטרקטיבי עוזר מאוד ליהנות ולהתרכז בשקט בשיעור, כשכולן יודעות כי התינוקות שלהן בידיים טובות. למיניקות, ההמלצה היא להניק את התינוק לפני תחילת השיעור – לטובת הרך הנולד והאם גם יחד."

אחת המשימות ביותר בחיי אישה היא תקופת ההריון והלידה, שההתאוששות ממנה היא לעתים קרובות קשה ולא פשוטה. תהליכי ההריון והלידה גורמים לשינוי עצום בגוף האישה והרגשתה הגופנית והנפשית שונה מבעבר. לפעילות גופנית תפקיד חשוב ביותר בריפוי ובהתאוששות מהירה יותר לאחר הלידה והשפעתה על בריאות הגוף והנפש ניכרת לטווח הארוך. לאחר הלידה, חשות נשים רבות מותשות ולעתים מרוקנות בשל תובענות תפקידן כאמהות במשרה מלאה. פעילות גופנית סדירה מפחיתה מתחים, עייפות ודיכאון ותורמת לתחושה כללית טובה ונמרצת יותר. האימהות משנה כליל את חייה של האישה. הטיפול בתינוק 24 שעות ביממה הוא עיסוק מתיש, במיוחד לנשים שהורגלו באורח חיים עצמאי וכעת צריכות להתאים עצמן לסדר יום חדש שכולל מעגל של האכלות, החלפות ואמבטיות וגורם להרבה מהן לעבוד בדפוס תנועה ויציבה שהגוף אינו מורגל בהם. גם תהליך ההנקה לאורך כל שעות היממה

ליאת אסייג, מנהלת סניף קרן-היסוד, עם בתה עדי



אבא תפיד אופרת:

עם אוכל לא פשחקים...



✓ **מזון אורגני הוא מזון נקי משימוש בחומרי הדברה, הרמנים, הנדסה גנטית, חומרים משמרים וזבצי מאכל.**

✓ **מזרי המזון האורגניים של הרדוף שמרים על האיכות הטבעית והמקוריות שלהם, ומהווים את הדרך הטבעית להשיג לגוף את הויטמינים והמינרלים החיוניים.**



✓ **כל מזרי הרדוף מפקחים ע"י חברת אגריאור ומאשרים כאורגניים**

✓ **להרדוף מגוון רחב של מזרים שיכולים להוות בסיס רחב לתזונת המשפחה.**



הרדוף באינטרנט: מוקד שירות צרכנים 1-800 388-001 www.harduf.co.il
שיחת חינם

טיפים לחיים החדשים

קורס "חזרה לגזרה" מתחיל בקורס בסיסי הנמשך כחודש וחצי ומתפרש על פני 11 שיעורים קבוצתיים של 60 דקות, פעמיים בשבוע במועדים קבועים. לאחר מכן ניתן להצטרף לחוגי העיצוב והחיטוב שבמהלכם מתקיימים השיעורים פעמיים בשבוע, כל שיעור נמשך 45 דקות.

לדברי גלית פרי, "כל אישה מתעמלת בקצב שלה, המטרה היא לא להילחם בגוף אלא לעבוד בצורה הדרגתית, לאט לאט. במסגרת השיעור אף מקבלות הנשים טיפים רבים לגבי שגרת החיים החדשה עם התינוק – כיצד להחזיקו על הידיים, כיצד לעמוד נכון, כיצד להתכופף להחתלה, לאמבטיה וכו' והן רואות בכך ערך מוסף חשוב, בנוסף לפעילות הגופנית".

פזית בצלאל היא מדריכה בחוג 'חזרה לגזרה' בסניף חולון: "לפני מספר שנים, נשים היו מחכות לפחות חצי שנה אחרי הלידה לפני שחזרו להתעמל והיום אני מבחינה בשינוי במגמה – הן מגיעות 6-8 שבועות אחרי הלידה, די מהר, ויש להן יותר מודעות לנושא החזרה לכושר גופני.

הנשים בחוג אצלנו מאוד מתמידות וגם הסידור של הבייביסיטר מקל עליהן את ההגעה. אני כמובן נותנת להן יד חופשית לצאת אל התינוק מתי שהן רוצות במהלך השיעור, ומי שרוצה, יכולה לקחת את תינוקה פנימה, שינמנם לצידה באולם בזמן שהיא מבצעת את התרגילים. התוצאות ניכרות – הן חשות יותר אנרגיה, יותר ערנות ופחות עייפות וגם משתפרת אצלן צורת היציבה והגמישות. מי שמשלבת פגישות עם דיאטנית, הירידה במשקל וחיטוב הגוף ניכרים אצלה מהר במיוחד".

דנה רייזברג-לביא,
מדריכה ראשית

חוויות ורשמים

דפנה סרוסי, 39, הגיעה לסטודיו C אחרי לידת בנה השני. "אחרי הלידה השנייה, החלטתי שאני צריכה לחזור לעצמי ומהר, בעיקר מכיוון שהייתי בשמירת הריון ולא זזתי בכלל. הגעתי לחוג 'חזרה לגזרה' בסניף

"ככל שהכושר הגופני של האישה טוב יותר, כך ההתמודדות שלה עם המשימות הרבות שלאחר הלידה תהיה טובה יותר. פעילות גופנית סדירה היא חלק מהותי מאורח חיים בריא ושומרת על תפקוד ועל של הלב והריאות ועל מערכת שרירים חזקה, גמישה וחסונה יותר".

הרצליה 8 שבועות אחרי הלידה ומצאתי מסגרת שמאוד התאימה לי. קודם כל, פגשתי בנות במצבי, כך שהיה לי עם מי להעביר חוויות ולהתייעץ, נוצרה בחוג דינמיקה מיוחדת בין הבנות וכל הקונספט מצא חן בעיניי מאוד. הרגשתי גם בטחון מלא להפקיד את התינוק שלי בידי הבייביסיטר. הגעתי לשיעורים פעמיים בשבוע, באדיקות, וראיתי מהר תוצאות – הגוף קיבל צורה חזרה וגם ירדתי במשקל, אחרי ששילבתי את החוג עם פגישות עם הדיאטנית בסניף. החוג נתן לי חופש, שעה לעצמי, והיה מאוד מוצלח, נוח ונעים, באווירה נינוחה ומשפחתית. עכשיו אנחנו צוחקים שגם לבן שלי יש חברים בסטודיו C – התינוקות שהיו יחד איתו בקבוצת הבייביסיטר..."

אורית גדרון, 35, העלתה בהריון 25 קילו והרגישה שהיא חייבת למצוא מסגרת שתעזור לה לרדת אחרי הלידה. "כשהבתי שלי אלה היתה בת 6 שבועות הגעתי לסטודיו C בסניף כפר סבא, בהמלצת חברה, לחוג 'חזרה לגזרה'. שעות הבוקר התאימו לי מאוד בחופשת הלידה וגם הבייביסיטר לתינוקת היה מעולה. הצוות היה פשוט נהדר ואני זוכרת עד היום משפט שאמרו לנו שוב ושוב: 'בשביל לרדת – 20% זה התעמלות ו-80% זה לשמור על הפה". אם לא הגעתי, הן הקפידו ליצור קשר ולבדוק למה החמצתי שיעור וזה עזר לי להתמיד ולהגיע כמעט לכל השיעורים. תוך כדי ההתעמלות, המדריכות דיברו על תזונה וכל שני קילו שירדתי – קיבלתי מחמאות ותגובות שחיזקו אותי להמשיך. היום אני מתעמלת במסגרת חוג עיצוב-חיטוב בסטודיו C ואלה גדלה והיא כבר בת 11 חודשים!"

חוג הריון בסטודיו C

רשת סטודיו C מציעה גם לנשים בהריון חוג מיוחד, המתאים לכל מי שנשואת הריון – החל מהשבוע הראשון ועד סמוך ללידה. ליאת אסייג, מנהלת סניף קרן היסוד בירושלים (29), השתתפה בחוג ההריון.

ליאת: "במהלך ההריון שלי (ראשון) היתה לי תזונה של עצמות האגן, בערך בשבוע 28-29, מקרה די שכיח, מסתבר, וחשתי כאבים מאוד חזקים באזור המפשעה. התחלתי להשתתף בחוג ההריון כשהמדריכה, דניאל בן הרוש, המתמחה בעבודה עם נשים בהריון, עבדה איתי בייחוד על המקום הכואב בגוף וזה מאוד עזר לי. בנוסף, למדנו מה לעשות מבחינת נשימות בזמן הציירים וביניהם, איך להירגע, איך להשתמש ב-FITBALL, שנמצא היום בכל חדר לידה, וכן נעזרתי מאוד במפגש עם נשים אחרות במצבי, מבחינת טיפים והחלפת חוויות. החוג גם עזר לי לא להעלות יותר מדי במשקל – עליתי רק 12 ק"ג בכל ההריון. לי אישית החוג מאוד עזר בזמן הלידה. בשיעור האחרון לפני שילדתי, למדנו כיצד הבעל יכול לסייע בזמן הלידה וכנראה שזה מה שהיה חסר לי, כי עובדה שבשיעור הבא כבר הייתי אמא..."

Summer is coming.
Are you
ready?

רמב"ם פרידמאן

כללית אסתטיקה
ניתוחים פלסטיים
וטיפולים אסתטיים
ללקוחות כל הקופות

₪850

הסרת שיער
כליזר לנשים
בית שחי/מכשעות

₪1900

הסרת שיער
כליזר לגברים
חזה/בטן/
גב עליון/גב תחתון

ועד 36
תשלומים

ייעוץ חינם
בניתוחים
פלסטיים

₪1000

טיפול בקמטים
בבוטוקס

כללית אסתטיקה. למה? בגלל הרופאים

כללית
אסתטיקה

• טיפול בקמטים בבוטוקס/בוטוליום לאזור אחד • בכפוף לתקנון • אין כלל מבצעים • בתוקף עד 30.6.07

התקשרו וקבעו ייעוץ עם
הרופאים הבכירים שלנו

***2829**

הכנסו לפורום אסתטיקה
למידע נוסף: clalit.co.il

טיפים לפעילות גופנית לאחר לידה

מאת גלית פרי, מנהלת מח' הדרכה בסטודיו C

- מומלץ להיוועץ ברופא לפני תחילת הפעילות.
- מומלץ לחזור לפעילות גופנית מלאה:
 - 1. שישה שבועות לאחר לידה רגילה.
 - 2. שמונה שבועות לאחר ניתוח קיסרי.
- תרגילים לאזור קרקעית האגן יש להתחיל כבר בימים הראשונים שלאחר הלידה ולהפוך זאת להרגל קבוע. הפעלת שרירים אלו לאחר לידה ובכל עת תעזור לריפוי התפרים ולחזרה מהירה יותר לתפקוד מלא.
- יש להימנע בשבועות הראשונים מפעילות גופנית העוסקת בקפיצות, ניתורים ולחץ תוך בטני כיוון שהאיברים הפנימיים בחלל הבטן והאגן עדיין אינם נתמכים כראוי ע"י קיר הבטן ורצפת האגן.
- החזרה לפעילות צריכה להיות הדרגתית, מהקל אל הכבד, ותוך כדי הקשבה לגוף!
 - יש להקפיד על תרגילי חימום ומתיחת השרירים לפני הפעילות. החימום נועד להגביר את זרימת הדם למפרקים ולשרירים ולעלות את טמפרטורת הגוף.
 - מודעות ליציבה נכונה תוביל לשיפור המראה וההרגשה הנפשית של האישה. חשוב להקפיד על יציבה נכונה ובטוחה בפעילות היומיומית עם התינוק.
 - רצוי לבצע את הפעילות הגופנית לאחר הנקה כשהחזה מרוקן. גודש בחזה עלול להפריע במהלך הפעילות. כמו כן חשוב להקפיד על רכישת חזיה תומכת ומתאימה.
 - יש להקפיד לבחור במסגרת התעמלות המותאמת ומתייחסת לצורכי הגוף של האישה לאחר הלידה, ולהתעמל במסגרת מקצועית שמתמחה והוכשרה לעבוד עם נשים אלה.
 - ההתמקדות בפעילות גופנית צריכה להיות באותם אזורים שעברו שינויים במהלך ההריון והלידה.
 - במהלך ההריון, עקב השינוי ביציבתה של האישה ההרה, אזור הגב התחתון נוטה להתקצר ונשים רבות סובלות מכאבים באזור זה לאחר הלידה. חשוב לעבוד על הארכה ותנועתיות האזור כדי למנוע או להפחית כאבים. דגש מיוחד בעבודה על חיזוק הגב העליון והארכת שרירי החזה.

הריון ופגיעה ברצפת האגן - גורמים, תסמינים ודרכי ריפוי

מאת: ד"ר ערן הורוביץ*

הקשר בין הריון לפגיעה ברצפת האגן ידוע מזה שנים רבות. הפגיעה יכולה להתרחש כבר במהלך ההריון, אך הוכח במחקרים רבים שעיקר הנזק נגרם במהלך הלידה. פגיעה זו יכולה לבוא לידי ביטוי בתלונות הקשורות למערכת השתן, כגון קשיים בהטלת שתן או "ברירת שתן" במאמץ, צניחת איברי האגן ותלונות של אי נקיטת צואה (מוצקה או גזים). בסקירה זו אתמקד בנזקים הנגרמים לשרירים הטבעתיים של סוגר פי הטבעת.

גורמי הסיכון העיקריים לנזקים של רצפת האגן בכלל והשרירים הטבעתיים בפרט, הם לידות עובריים גדולים (מעל 3.5-4 ק"ג), לידות מרובות, שלב שני ממושך (1-2 שעות מזמן "פתיחה מלאה" עד לידת העובר) ולידות מכשירניות (בעיקר מלקחיים).

אי נקיטת צואה לאחר לידה יכולה להתרחש בעד כ-6% מהלידות. הפגיעה ברצפת האגן בכלל ובשרירי פי הטבעת בפרט, נגרמת בשני מנגנונים עיקריים של פגיעה מכאנית ישירה בשרירי הסוגר, פגיעה בעצבוב השרירים או בשניהם.

הפגיעות נחלקות לשני סוגים:

1. פגיעות חמורות בפי הטבעת (קרעים בדרגה גבוהה: 3,4) שנצפות מייד לאחר הלידה ודורשות תיקון ניתוחי מיידי; שכחותן מגיעה לעד 2%-3% מכלל הלידות.
2. פגיעות סמויות בשרירי פי הטבעת, הניתנות לאבחון על ידי שימוש בסונר ושכחותן מגיעה לעד 20%-35% מכלל הלידות.

המניעה והטיפול באי נקיטת צואה מתבססים בעיקר על שיטות שמרניות, הכוללות דיאטה (כלכלה עוצרת), טיפול תרופתי (תכשירים הגורמים לעצירות) ובעיקר תרגול בשיטות שונות של שרירי רצפת האגן בכלל, והשרירים הטבעתיים בפרט. עבודות מחקר רבות בדקו את השפעת תרגול שרירי רצפת האגן במהלך ההריון עצמו, והראו שיפור בעובי ותפקוד השרירים, שנמצא בקורלאציה ישירה עם שכחות נמוכה יותר של אי נקיטת שתן וצואה במהלך ההריון ואחריו. על ידי תרגול מודרך של השרירים הטבעתיים, כולל ביופידבק, ניתן לחזק את השרירים האלו באופן מכאני. כמו כן, עבודות מחקר שבוצעו הראו שיפור ניכר בעצבוב של הסוגר האנאלי, שכאמור נפגע במהלך הלידה. עבודות אלו הראו שבמקרים בהם היה שילוב פורה בין המטפלים והמטופלות עם תרגול עקבי לאורך זמן, התקבלו התוצאות הטובות ביותר מבחינת שיפור וריפוי התסמינים האמורים. לסיכום, פגיעה בתפקוד רצפת האגן, הכוללת פגיעה בשרירים הטבעתיים במהלך ההריון והלידה, הינה תופעה שכיחה, המלווה בהפרעות תפקודיות עם השפעה ניכרת על איכות החיים.

האבחון והטיפול השמרני כוללים מספר מרכיבים, כאשר החלק הכולל תרגול של השרירים הטבעתיים של רצפת האגן, כחלק מניעת וטיפול, מהווה נדבך מרכזי, עם השגת תוצאות משיעיות רצון במקרים רבים.

*ד"ר ערן הורוביץ הוא מומחה לפריון, ילוד וגניקולוגיה.

אי מייל: eranh7@yahoo.com

תנועתיות בלידה ושימוש בתנוחות

מאת דנה רייזברג-לביא, מדריכה ראשית בסטודיו C

- אחת הדרכים לקדם את תהליך הלידה היא באמצעות תנועה ושינוי תנוחות. תנועות ותנוחות בתהליך הלידה עוזרים לתינוק להיכנס נכון לתעלת הלידה, כך שהראש שלו יעבור בדרך הכי יעילה בקטרים (מהמילה קוטר) של האגן.
- לתנועות ותנוחות בתהליך הלידה יש מספר מטרות: שמירה על עצמות האגן הפתוחות, שימוש בכוח הכובד לידידה טובה באגן, יכולת חמצון טובה יותר, כי אין לחץ על הריאות והרחם, והתמודדות קלה יותר עם הכאב.
- יולדת פעילה יכולה להקל על הכאב. תנועות ושינוי תנוחות יזרזו לידה בעוד ששכיבה במיטה תאט את הקצב ותגביר את הכאב.
- השימוש בכדור לידה - פיטבול, פופולרי מאוד בקרב יולדות. בשל היותו כדור הממולא באוויר, הישיבה וההישענות עליו נעימים ביותר ומאחר והוא עגול ולא מאפשר בסיס יציב, היולדת נמצאת כל הזמן בתנועה עליו, דבר המאפשר הקלה בכאבי גב ע"י סיבובי אגן. היום ניתן למצוא את הכדור הידידותי הזה בחדרי הלידה השונים, וכמובן אצלנו ברשת סטודיו C.



DECLÉOR
PARIS

המומחית לקוסמטיקה ארומטית

תמציות דקלאור 100% טבעי 100% טהור 100% יעיל וללא חומרים משמרים

לחיות את הגיל ללא סימני הזמן

EXPERIENCE DE L'ÂGE

**סדרת הטיפול לעור בוגר
מבית דקלאור-פריז**

סדרה המבוססת על עוצמתן של
התמציות הטבעיות (חיטה,
תירס, תמציות צמחים מהרפואה
הסינית ופרוטאינים צמחיים)
למתיחת קמטים, מיצוק העור
וזוהר הנראה לעין.

הסדרה מכילה 4 מוצרים:

- קרם פנים וצוואר במרקם עשיר
- קרם פנים וצוואר במרקם קליל
- מסכה במרקם ג'ל קרם
- קרם עיניים ושפתיים



**טיפול פנים מפנקים ומבצעים מיוחדים
בלעדי ללקוחות בסניפים**

* פרטים בסניפים



האוכל שלך והאוכל שלו

זהו, הלידה עברה בשלום, התינוק שלך יונק בהנאה ולך חשוב לרדת במשקל כמה שיותר מהר, תוך כדי ההנקה. אז מה עליך לעשות כדי לשמור על בריאותך ועל בריאות תינוקך, על אילו כללים יש להקפיד, המלצות, טיפים ועוד – על כך בכתבה שלפניך.

מאת: עמית גנור, מנהלת מחלקת הדיאטה של סטודיו C

המלצות חשובות

- להקפיד על צריכה מוגברת של סידן בתפריט של 1,000 מ"ג ליום.
- להמשיך לקחת תוספי ברזל וחומצה פולית עד חודשיים לאחר הלידה.
- להרבות בצריכת נוזלים.
- להימנע משתיית אלכוהול.
- להקפיד על צריכת קפה מתונה.

בהריון. הירידה במשקל מתבטאת גם בירידה בהיקפים בדיוק באזורים הללו. פרט לכך, ההנקה עוזרת לכיווץ מהיר של הרחם לאחר הלידה, ע"י פעילותו של ההורמון אוקסיטוצין, המופרש בזמן ההנקה. על מנת להגיע לתוצאות המיוחלות, מציע סטודיו C לנשים אחרי לידה, המעונינות לחזור לגזרה במהירות ובצורה מקצועית ובריאה, את חוג "בחזרה לגזרה". בחוג מתמקדים בחיזוק האזורים שהשתנפו בתהליך ההריון והלידה. התעמלות זו בשילוב פגישות עם דיאטנית של הסטודיו היא דרך מובטחת לשמירה על בריאות, כושר ותזונה נכונים לאחר הלידה.

בכל טיפול תזונתי לאחר לידה, גם אם את משתוקקת להוריד במהירות את הקילוגרמים העודפים, מומלץ לבצע שינויים מינוריים שיובילו לתוצאות, כאשר המטרה העיקרית היא להזין את התינוק, תוך כדי שמירה על בריאות ותזונה נכונה.

הדיאטה לאחר הלידה חייבת להיות מתונה ולא דרסטית. ההמלצה מדברת על ירידה של 1 ק"ג במשקל בחודש. דיאטה חריפה ולא מאוזנת יכולה לגרום לבעיה באספקת החלב ולבעיות בהנקה. אם מיניקה אמורה לצרוך תפריט הכולל לא פחות מ-1,800 קלוריות ליום. גם ערך זה מומלץ רק לאחר תקופה של ששה שבועות לפחות מיום הלידה. התפריט לא המיניקה חייב להיות תפריט מאוזן, שיכיל את כל רכיבי המזון. עם זאת, ניתן לצרוך תפריטים דלים יותר בקלוריות, אך הכמות הכללית צריכה להיות של לא פחות מ-1,500 קלוריות ליום.

בכל מקרה, מומלץ לצרוך מולטי-ויטמין המיועד לנשים מיניקות, במטרה לספק את כל הויטמינים והמינרלים שיכולים להיות חסרים בתפריט והחינוניים להתפתחותו של התינוק.

ההנקה הנה פעולה הדורשת הוצאה אנרגטית לא מבוטלת, של בערך 500 קלוריות ליום בהנקה מלאה. בשילוב של דיאטה נכונה ומאוזנת, ניתן לרדת במשקל דווקא באזורי הירכיים והישבן בהם התרכז השומן

עצת מלומדים

1. במחקר שפורסם לאחרונה ב-BMJ (British Medical Journal) נמצא כי מומלץ לנשים בעלות רקע אלרגי להימנע מאכילת בוטנים בזמן ההריון וההנקה. הימנעות זו עשויה למנוע אלרגיה לבוטנים אצל התינוק. ההמלצה נכונה לנשים הרות שלהן קרבת משפחה עם תופעות אלרגיות כגון אסטמה, אגזמה ועוד. נשים שאין להן רקע והיסטוריה של אלרגיה יכולות להתעלם מאזהרה זו. על פי הערכה גסה, 1 מכל 200 איש אלרגי לבוטנים.

2. במחקר שהתפרסם במגזין ADC (Archives of Disease in Childhood) בנובמבר 2006, נמצא כי להנקה השפעה טובה על משקל הילד בעתיד. ההנקה משמשת דרך למידה טובה יותר ליילוד לגבי מנגנון הרעב והשובע שלו.

3. במגזין Pediatrics פורסם מחקר בו נמצא כי לקיחת תוספים של אומגה 3 בזמן ההריון וההנקה מהווה יתרון להתפתחות המנטלית של התינוק. עוד נמצא במחקר כי הנקה מוצלחת תלויה במספר גורמים כמו אופן הלידה, משך הלידה, התרופות שנלקחו בזמן ההריון והלידה, שימוש בתחליפי חלב, שימוש במוצצים ומשקל לידה גבוה.

טיפים

1. לא להגזים בשתיית קפה. נמצא קשר בין עצבנות יתר אצל התינוק לצריכה מוגברת של קפה אצל האם, היות ולתינוקות אין את האנזים שמפרק את הקפאין.

2. אם את מיניקה והחלטת להפסיק לאכול חלב ומוצריו בגלל גזים אצל התינוק, עליך ליטול תוסף סידן. מזונות תחליפיים לחלב ולמוצריו אינם מספקים את צריכת הסידן הדרושה לאם מיניקה וכמו כן זמינות הסידן לספיגה בהם היא נמוכה. קחי בחשבון כי יש סיכוי רב שאף מזונות תחליפיים אלה, כמו כרוב, כרובית, טחינה וכד', יגרמו לגזים אצל התינוק.

3. בעקבות המלצת משרד הבריאות, עליך להגביל את צריכת מוצרי הסויה שלך כשאת מיניקה, היות ורכיבי הסויה עלולים לעבור אל תינוקך דרך החלב. ההמלצות הן לעד 2-3 מנות בשבוע של מוצר על בסיס סויה.

רצית לדעת ולא העזת לשאול

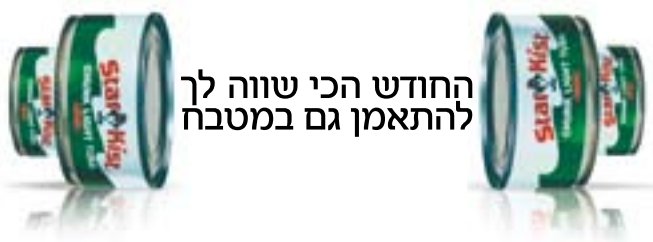
האם אישה מיניקה צריכה לשתות חלב במקום מים בכדי להעלות את תפוקת החלב ו/או את איכותו?

מומלץ לאישה מיניקה לשתות הרבה, מינימום 10 כוסות נוזלים ביום. היות וחלב האם מורכב מאחוז נכבד של מים, יש חשיבות מרבית לשתיית כמויות המים הללו. חלב האם מורכב ממים ולכן חשוב וצריך לשתות מים.

אין שום צורך בשתיית חלב היות והוא בעקרון מזון – החלב מכיל חלבונים, שומנים ופחמימות והוא בעל ערך קלורי לא מבוטל. לכן, לאישה מיניקה חשוב לשתות מים בלבד. כמויות של חלב הן רק תוספת קלוריות מיותרות.

האם כדאי להתחיל לעשות דיאטה בזמן ההנקה?

לא רק כדאי, אפילו מומלץ מאד. אם מיניקים באופן מלא, עצם ההנקה "שורפת" כ- 500 קלוריות ליום. שילוב של דיאטה נכונה ומאוזנת עם פעילות גופנית בזמן הנקה מביא לתוצאה הרצויה של ירידה במשקל, ללא כל פגיעה בתפוקת ובאיכות החלב.



החודש הכי שווה לך
להתאמן גם במטבח

Star-Kist
סטארקיסט - הפילה של הטונה

תתחילי להתאמן, להוציא, לרשום, לטעום ולהתייעץ עם אמא... סטארקיסט וסטודיו C מחפשים את "הפילה של המתכונים": שלחי מתכון עם טונה סטארקיסט לכתובת gila@starkist.co.il. המתכון ששלחת מוצלח במיוחד? זכית במארז מפואר בשווי 2000 ₪ של טונה סטארקיסט מתנה! ויש גם פרס "פילה" למקום השני: מוצרים בסך 1000 ₪! ולמקום השלישי: מוצרים ב-500 ₪!

*שליחת מתכונים החל מ-10.02.07 ועד ל-10.3.07. *הרכב שופטים שייבחר מתוך הנהלת סטארקיסט יבחר את שלושת המתכונים הזוכים. בכפוף לתקנון המבצע הנמצא במשרדי החברה. הנהלת סטארקיסט רשאית לעשות שימוש במתכונים. הנהלת סטארקיסט רשאית להפסיק את התחרות בכול עת.

כשאלוהים אמר

מי שיש לה שם כל כך מיוחד, אלאמר (ה' אמר), לא יכולה להיות סתם אישה רגילה ובאמת, אלאמר ירדן, 45, עו"ד ואם חד-הורית למאי בן החמש וחצי, שגם מתעמלת ומדגימה בסטודיו C, היא בהחלט טיפוס מיוחד. אישה יפה ועצמאית, שניסתה כל מיני תחומים בחיים, שנלחמת על עקרונותיה בחייה הפרטיים והמקצועיים.

מאת: דפנה פיינס-שער

הכניסה לביתה של אלאמר עוברת במשעול צר וסבוך, מוקף גינת עצי פרי, שמשרה אווירה של עולם אחר, פראי ונטול חוקים. הבית בו היא מתגוררת בשיכון דן הוא מהבתים הקטנים הבודדים שעוד נותרו בשכונה, בעל מרפסת רחבה, מרוהט בסגנון כפרי וכבד, עמוס בחפצי חן, ציורים ופסלים. על הקירות ממוסגרים ציורים ועבודות עץ מעשי ידיה של אלאמר, וגם המון מסיכות פנים, ומעל הספה ציור ענק של אלאמר בגוונים אדומים חזקים, שידיד שלה צייר, בו היא מזכירה יפהפיה אינדיאנית אקזוטית. אלאמר אוהבת את השם שלה, כי "הוא מושך תשומת לב, תמיד שואלים אותי מה הפירוש, ואני מאוד נהנית מכך". לבן שלה קראה מאי, לא משום שנולד במאי (במקרה...) אלא מפני שהיא אוהבת את משמעות השם בשפות אחרות. מאי בשפת הנוואחו (אינדיאנית-אמריקנית) פירושו זאב-ערבות, ובוטנאמית פירושו השם-פריחה. בין עבודתה כעורכת דין לגידול בנה, מצליחה אלאמר להתעמל מזה חמש שנים בסטודיו C, בסניף צמרות בהרצליה, שם היא גם מדגימה כבר ארבע שנים. למרות שזה לא קל, היא מצליחה להגיע לשיעורי עיצוב וחיתוב בין פעמיים לארבע פעמים בשבוע. "אין מה לעשות, אני מכורה, בשבילי סטודיו C זה כבר חלק מאורח החיים. גם כשאני בחו"ל אני ממשיכה לבצע את התרגילים".

צילום ומוסיקה הודית

אלאמר מעידה על עצמה שתמיד רצתה ללמוד משפטים אך לקח לה זמן להגשים את החלום. "גדלתי ברמת גן ולמדתי בבי"ס בליך. מכיתה ו' קפצתי לכיתה ח', כי היה לי משעמם בשיעורים, ובגיל 17 קניתי אופנוע והחלטתי לצאת לטיול גדול בארה"ב ולחזור לארץ לשירות הצבאי. העניינים התגלגלו אחרת ואחרי טיול מחוץ לחוף, נשארתי בניו יורק עוד שנתיים. בחורה בת 17, לבד, בעיר הגדולה. די מהר הסתדרתי ומצאתי עבודה כברמנית אבל חיידק המסעות לא עזב אותי, אז קניתי פולקסוואגן עם קרון-שינה מאחור (וואן) וטיילתי אתו לבד במשך כמעט שנה, מניו יורק עד קליפורניה. זה היה פשוט מדהים - נהייתי מהחופש ומהעצמאות וגם הכרתי המון אנשים בדרך".

את הרצון ללמוד משפטים התחילה להגשים עוד באמריקה, אבל בדרכה שלה. "באמריקה, כדי להתקבל למשפטים צריך להיות בעל תואר ראשון, אז למדתי בקולג' מתמטיקה ופילוסופיה וב-California Institute of The Arts למדתי אמנות. היה לי סטודיו לצילום עם חבר



עו"ד אלאמר ירדן,
סניף צמרות, הרצליה



חדש ממאפיית אנג'ל **לחם באלאנס**



חגיגת בריאות עשירה בשלושה קמחים:
חיטה מלאה, שיפון וכוסמין ובתוספת גרעיני דלעת.

זה הזמן להכניס באלאנס לחיים, לקחת לעצמכם רגע מאוזן וטעים.
לעצור הכל, לאכול כריך, לנשום ולהטען באנרגיה מחודשת להמשך היום.



כולם נהנים להיות מאוזנים

www.angel.co.il

יפה עם שיער זהוב ארוך, שמבקש (ומקבל) מאימא קרטיב, גם כשהגרון כואב.

איך את מגדלת את מאי?

"אני מאמינה שצריך לגדל ילד בגובה העיניים, אין אצלי אמירה סתומה כמו 'אסור' או 'לא'. לדעתי צריך להסביר לילד בצורה הגיונית מה ההשלכות של מעשיו, להציב כמה שפחות גבולות אבל להיות עקביים לגביהם. ככה הוא לומד להיות אחראי, לחשוב לבד".

איך את מצליחה לתמרן בין העבודה לגידול הילד?

"לא קל לתמרן אבל נוח לי שהמשרד שלי בבית, כי ככה אני יכולה לראות אותו הרבה ואני זמינה עבורו כל הזמן. כשהיה קטן נעזרתי במטפלת אבל עכשיו אחרי הצהריים אני משתדלת לבלות אתו ועובדת גם בלילה. אני טיפוס של לילה, מרוכזת יותר בשעות הקטנות, כששקט ואין טלפונים. בין כה וכה אני לא מצליחה להירדם לפני שלוש לפנות בוקר".

ומה עם בן זוג?

"אני לא מחפשת אביר על סוס לבן אבל הקשר צריך להיות אופטימלי מבחינתי, אחרת אין לזה טעם. אני מחפשת אצל גבר שני דברים בעיקר – שיהיה לו את חוש ההומור של ושימשוך אותי מאוד. בשבילי בן זוג צריך להיות כמו חברה, ואני לא מוכנה לוותר על האישיות שלי בשביל זוגיות. העצמאות שלי מרתיעה הרבה גברים. אני מאמינה בגורל, מה שצריך לקרות – יקרה".

ולסיום, מה לדעתך הכי חשוב בחיים – קריירה, משפחה, אהבה?
"ואהבת הרעך כמוך".



משותף, ובאוניברסיטה סיימתי את התואר הראשון בחוג ראשי – צילום, ובחוג משני – מוסיקה הודית. למדתי לנגן בכלי הודי, בשם וינה, שדומה לסיטאר. זאת היתה תקופה נפלאה. את האוניברסיטה ייסד וולט דיסני וטובי האמנים מלמדים שם".

לעזור לחלשים

כשהחליטה לחזור לארץ בגיל 27, אחרי עשר שנים בניכר, הגישה בקשה ללימודי משפטים באוניברסיטה העברית בירושלים ובאוניברסיטת תל אביב. בשתייהן קיבלו אותה והיא בחרה ללמוד בירושלים. בהמשך לשנים בחו"ל הציגה בתערוכות, ביניהן תערוכת צילום שלה במועדון צוותא בתל אביב.

בשנים האחרונות זנחה את הצילום, שהפך מפרנסתה העיקרית לתחביב ("אני מצלמת את מאי המון"), והיא מתמקדת בעבודתה כעורכת דין, שמרבה לסייע לנשים ולכאלה שזקוקים לסיוע משפטי ואין ידם משגת. היא עוסקת בדיון אזרחי מסחרי עסקי, אך גם בדיני משפחה (יישוב סכסוכים), דיני נזיקין – רשלנות רפואית, מקרים של הטרדה, הטרדה מינית ולשון הרע, ומסיימת בימים אלה קורס גישור. אחרי שעבדה במשרדים גדולים וידועים (של עו"ד דובי וויסגלס, עו"ד שקל), בחרה ליצור את המשרד שלה בתוך הבית.

אלאמר: "כבר כילדה היתה לי פנטזיה לעזור לחלשים, תמיד נמשכתי לעזור לאנשים בכלל ולנשים בפרט". כשהיא מקבלת לידה תיק של זוג שמעוניין להתגרש, היא מוכנה לטפל בו רק בתנאי שהסכסוך לא יהיה על גב הילדים, "בלי השמצות הדדיות ודברים שיכולים לפגוע בילדים, זה התנאי שלי". עכשיו היא שוקלת לעבור מהעיסוק המשפטי הטהור לגישור. "בעצם, עורכי דין רבים מונעים מבני הזוג להגיע להסכמה. הרעיון בגישור הוא להגיע להסכמות בלי סכסוכים, בלי להוציא את העיניים אחד לשני, בלי מלחמות חורמה. גם כעו"ד, אני מצליחה לסגור הרבה תיקים בפשרות. הרצון לפתור בעיות בדרך של שלום – זה דבר אלמנטרי מבחינתי. צריך להעמיד פרופורציות בפני אנשים – לא להתעקש על קטנות, לחשוב מה באמת חשוב בחיים, לרוב האנשים קשה לפעול בדרך נטולת ביקורת, וזה אתגר בשבילי".

המתנה הכי יפה

יכולתם לפגוש את אלאמר גם בתכניות טלוויזיה שונות, מעניקה ייעוץ משפטי לצופים שנתקלו בבעיות. היא הופיעה בתכנית של חני נחמיאס בערוץ 2 בבוקר, על תקן של יועצת משפטית כחלק מפאנל של אנשי מקצוע, הופיעה פעם אחת בתכנית של אודטה ובעיקר נהנתה מהופעה קבועה בתכנית של העיתונאי גדעון רייכר בערוץ 10. "היה כיף בטלוויזיה, אשמח אם יקראו לי שוב", היא אומרת בחיוך. את מאי קיבלה במתנה ליוםולדת 40. "עד גיל 36 בכלל לא הרגשתי בשלה לגדל ילדים וכשכבר רציתי, עברו עלי ארבע שנים של ניסיונות להרות, ללא הצלחה, עם בן זוגי הקודם. לאחר שנפרדנו בידידות פגשתי את אבא של מאי, גבר גרוש עמו ניהלתי רומן סוער וקצר, ופתאום גיליתי לתדהמתי שאני בהריון. בשבילי זה היה נס, פשוט חלום. כשהביאו את מאי למיטה שלי אחרי הלידה בכיתי מרוב התרגשות. היום אני מגדלת את מאי לבדי".

במשך כל הראיון, שנערך בביתה של אלאמר, יושב מאי ליד אמו על הספה, מעורסל בזרועותיה, חולה בשפעת כמו הרבה ילדים אחרים בחורף הקטלני הזה, מקשיב בשקט ולפעמים מתערב בשיחה. ילד

"אין מה לעשות, אני מכורה, בשבילי סטודיו c זה כבר חלק מאורח החיים. גם כשאני בחו"ל אני ממשיכה לבצע את התרגילים".

גם טעים

גם טבעי

גם מרענן




Wonderful



להנות מכל העולמות

בשנים האחרונות המודעות לחשיבות של תזונה נכונה עולה פלאים. אנחנו רוצים לאכול מאכלים בריאים, בלי להתפשר על הטעם. שיהיו מזינים, אבל לא יחרגו ממכסת הקלוריות הרצויה. שלא יכילו חומרים מלאכותיים וגם יהיו דלים בשומן.

"אסם" מציעה מבחר גדול של מוצרים העונים על הצרכים התזונתיים השונים מבלי להתפשר על הטעם. אתם מוזמנים להכיר:

סופרים קלוריות

עשויים מרכיבים טבעיים. כל "דקיקות" מכילה רק 5 קלוריות, שזה באמת, בכל קנה מידה - פשוט כלום. הדקיקות מועשרות בסידן, ויטמין D וגם בסיבים תזונתיים. מחשבה מיוחדת הוקדשה לנשים הנמצאות בדיאטה. דקיקות הן לא רק חטיף המכיל מעט קלוריות - זה גם מקור מצויין לסיבים תזונתיים, סידן, ויטמין D, ולחומצת שומן אומגה שלוש. סידן וויטמין D חיוניים לבריאות העצמות והשיניים. סיבים תזונתיים מסייעים בתהליך העיכול ומעודדים פעילות תקינה של המערכת. הם מעכבים את ספיגת השומנים והסוכרים לדם ומהווים מצע לחיידקים ידידותיים. אבל מעל הכל סיבים תזונתיים גורמים לנו לתחושת שובע, עניין נפלא כשמדובר בדיאטה!

לא צריך להיות מומחה בתזונה כדי לדעת שכל דיאטה מוצלחת מתחילה בספירת קלוריות. בפרוסת לחם יש 75 קלוריות ובמלפפון רק 9, בבננה 80 ו-2 קבבים יעלו לנו כמעט 200 קלוריות. כל מי שאי-פעם עשה דיאטה מכיר את זה. צריכה קלורית מדודה (כלומר ספירת קלוריות) ואכילת מוצרים בעלי ערך קלורי נמוך יקדמו אותנו לקראת משקל הגוף הרצוי ויעזרו לנו לשמור עליו.

בחורף קל לנו יותר להתפתות למאכלים עתירי קלוריות ו"מנחמים" - אבל זה לא חייב להיות כך. גם בחורף אנחנו יכולים להנות ממאכלים חמים, עשירים - ודלי קלוריות!

החורף יוצאת "אסם" במוצר חדש לשומרים על הגזרה: מרק נמס בטעם בצל. כל שצריך לעשות הוא להוסיף מים חמים, ואפשר להנות ממרק חם וטעים, בפחות מ-60 קלוריות לכוס. פינוק חורפי, אידיאלי להכנה מהירה בבית או במשרד. רוצים לגוון? סדרת מרקי הלייט הנמסים של "אסם" כוללת מרק ירקות, מרק בטעם עוף, מרק פטריות ומרק אפונה, כל אחד מהם מכיל עד 60 קלוריות למנה.

דקיקות וחטובות

נחמות של חורף זה לא רק מרקים חמים, מי לא מצא את עצמו מתנפל על מגירת החטיפים ברגע של חולשה חורפית? ואיך

אפשר להעביר את הערבים הקרים מול הטלוויזיה מבלי לכרסם משהו?

בדיוק בשביל הרגעים הקשים של הדיאטה פיתחו ב"אסם" את ה"דקיקות", חטיפי קרקר מתובלים, בטעם שום שמיר או בצל,



מלא זה הכי הכי

בשנים האחרונות הדגנים המלאים הפכו לחברינו הטובים ביותר. מכל מקום מציעים לנו לאכול מאכלים עם דגנים מלאים ומשבחים את יכולתם המופלאות. ובאמת, דגנים מלאים הם מקור נפלא לרכיבי תזונה רבים והם כלי עזר מצויין לשמירה על המשקל.

דגנים מלאים מכילים סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון, ומסייעים לתחושת שובע. מחקרים רבים הוכיחו כי אכילת דגנים מלאים מפחיתה

התיבול לעולם של תזונה נכונה ובריאה.
מרק בטעם עוף מרכיבים טבעיים בלבד של "אסם", הוא מוצר יחידי מסוגו בארץ.

האתגר העיקרי בפיתוח הטכנולוגי היה למצוא תחליפים טבעיים למונוסודיום גלוטאמט בלי להתפשר על הטעם. ההצלחה היתה אפילו גדולה מהצפוי: סדרה של טעימות הראו כי הטועמים העדיפו את המוצר הטבעי על פני מרק התיבול הוותיק. זהו עוד צעד בדרך לתזונה נכונה.

משהו לקינוח?

אכלנו ארוחה מזינה, דיאטטית ובריאה - ועכשיו אנחנו צריכים להשתדל חזק-חזק שלא לקלקל הכל עם הקינוח... מכירים את התחושה הזאת שאנחנו חייבים משהו מתוק, ממש חייבים ועכשיו! זה מגיע בדרך כלל אחרי ארוחה טובה או כשהגוף זקוק לאנרגיה זמינה כדי להתעורר. איך אפשר להשביע את הרעב למתוק ובכל זאת לא להרוס את הדיאטה?
סדרת עוגות הלייט של "אסם הבית" מאפשרת להתפנק עם פרוסת עוגה טעימה ועדיין לשמור על הגזרה. עוגת הלייט היא עוגה מופחתת בקלוריות ושומן, ללא תוספת סוכר ובתוספת סיבים תזונתיים.
כל פרוסה (30 גרם) של עוגת לייט מכילה שליש קלוריות פחות מעוגה רגילה: 78 קלוריות לעומת 120 קלוריות. עוגת לייט מכילה רק 9 אחוזי שומן בהשוואה ל-21 אחוזים בעוגה רגילה. וזה לא הכל:



פרוסת עוגת לייט מכילה רק כ-0.5 גרם שומן רווי ואינה מכילה כל שומן מוקשה ושומן טראנס.
קולקציית עוגות הלייט של "אסם" כוללת עוגת שיש לייט, עוגת תפוז לייט, עוגת אגוז לייט ועוגת וניל תות פלוס לייט. עוגת הוניל-תות היא פיתוח חדשני ברמה עולמית. לראשונה משווקת עוגת לייט עם מילוי מפנק של ריבת תות. כל העוגות הן עשירות ואפילו לא מרמזות על פוטנציאל הדיאטה הגלום בהן.



את הסיכוי לחלות במחלות לב וכלי דם, סוכרת, השמנה, ואפילו סרטן. איפה מוצאים דגנים מלאים? אסם פיתחה מגוון רחב של מוצרים המבוססים על דגנים מלאים: פסטה פרפקטו מקמח מלא, קוסקוס אסם מחיטה מלאה ואפילו פירורי לחם מקמח מלא.
מומחים בכל העולם ממליצים שלפחות 50% מצריכת הדגנים שאנו אוכלים יהיו דגנים מלאים. ומומלץ לאכול לפחות 3 מנות דגנים מלאים בכל יום.

מוצרי החיטה המלאה של "אסם" מסייעים לנו לדבוק בהמלצות הללו: כוס קוסקוס או פסטה (מוכנה לאכילה) מחיטה מלאה של "אסם" מספקת כ 2/3 מהכמות היומית המומלצת לדגנים מלאים וכ 15% מכמות הסיבים המומלצת ליום.

100 אחוז טבעי

מרקי התיבול ("אבקת מרק") הם אחד המוצרים הנפוצים ביותר במטבח ישראלי. כמעט אין בית שלא מחזיק לפחות קופסה אחת של מרק תיבול. כמעט ואין בשלן או בשלנית שלא משתמשים במרקי התיבול על בסיס יומיומי: להעשרת מרק, לתבשיל קדרה חמים, לפשטידה ואפילו כתוספת לרוטב - כמעט כל מנה יכולה לזכות לשדרוג בעזרת מרק תיבול.
בשנים האחרונות יש עליה במודעות הציבור לחומרים שהוא מכניס לפה. הפכנו למשכילים ולדעתנים ודרשנו שיפור תזונתי גם בתחום מרקי התיבול.
"אסם" הרימה את הכפפה והיא גאה להוביל את קטגוריית מרקי



חינוך באהבה

בבית ספר אחד פגשתי ילדים שאוהבים ללמוד, שמחכים בסוף השבוע שיגיע כבר יום ראשון, שלא מוכנים להפסיד יום לימודים ולא מוכנים לעבור לבית ספר אחר. נשמע דמיוני? מהסרטים? אז ככה שלא. זאת המציאות בבית הספר האנתרופוסופי "וולדורף אורים" בכפר הירוק, שהמוטו שלו הוא: "חינוך איכותי בשילוב טבע, מדע, אמנות ואהבת אנוש אינו חלום".

מאת: דפנה פיינס-שער

צילומים: ענת ברוק-גורפונג

כשנכנסתי לחדרה של מנהלת בית הספר האנתרופוסופי "וולדורף אורים" בכפר הירוק, תמר חביב, קידם את פני ניחוח חזק של מרק ירקות מהביל, בסיר ענק, שרתח לו על פתיליית גז במרכז החדר וסביבו נקבצו מורים וילדים. אז מה למרק ירקות ולחדר של המנהלת? תמר חביב, שהתנצלה על כך שאי אפשר לשבת בחדרה, הסבירה לי שהילדים לומדים היום כימיה אורגנית ובמסגרת השיעור הכינו את המרק, וגם ייהנו ממנו כשיהיה מוכן...

מתוך רציונל בית הספר, המופיע באתר האינטרנט

של אורים www.urimschool.org

- "טיפול הילדים לקראת היותם בני אדם חופשיים, עצמאיים, יציבים בגופם ובנפשם, המסוגלים להעניק לחייהם ולחיי הסובבים אותם משמעות ותוכן.
- יצירת סביבה לימודית אוהבת ותומכת של אמון והגשמה עצמית בין כל השותפים לעשייה הבית-ספרית: ילדים, מורים, הורים ואורחים".



הרעננות והטעם של ספרייט רק ב-2 קלוריות לכוס!



התוצאות אצלה בבית. "הילדים לא רוצים להפסיד ב"ס, הם אוהבים ללמוד פה, בשבילם הלמידה היא שמחה וסקרנות ועניין ולא כפיה ושעמום. מכיוון שאין אצלנו מרוץ אחרי ציונים ואחרי הספק - הילדים לומדים בקצב שלהם. לא מתקלקלת להם חווית הלמידה, הסקרנות הראשונית נשמרת וזוכה לגירויים נוספים."

איך זה בא לידי ביטוי הלכה למעשה?

"למשל", מסבירה לי תמר, "כשלומדים על פחמימות - אופים לחם, בלימודי מדע - משחזרים ניסויים היסטוריים שיצרו נקודות מפנה בתולדות המדע. שיעורי הטבע הם טיול רגלי שבועי ברחבי הכפר, בכל מזג אוויר, בו לומדים על עונות השנה לא מהספרים אלא מהתבוננות עצמאית וחוקרת בשדות, בפרדסים, בתולדות הנמלים. בשיעורי גיאוגרפיה, מפסלים בפלסטלינה את מפת העולם וככה לומדים אילו הרים יותר גבוהים, מה המרחקים בין היבשות, השטחים והמידות. אנחנו מחזירים את הילדים לשאלות הראשוניות - מה זה חומר, מה זה חיים? איך נוצר העץ, איך נוצר הקסם הזה? לא צריך להסביר לילד ולטעת במוחו את התשובות אלא לשאול את השאלות, לתת לילדים להיות הוגי דעות. כשאתה מגלה את החוקים בעצמך - זה שלך. אנחנו מלמדים את הילדים לחפש בחיי היומיום את העקרונות והידע, להתבונן בעולם במבט חוקר, שואל, סקרן, כשאני לבד מגלה מה עומד מאחורי התופעות".

לא לומדים מהספרים

ניהול ב"ס "אורים" מתבצע באופן שונה לגמרי מניהול ב"ס רגיל. אין מבנה היררכי, הצוות הוא ראש גדול ולא מקבל 'הנחיות' מלמעלה. רוב המורים שראיתי (יש הרבה מורים גברים, יש לציון) הם צעירים, חייכנים ופתוחים, ולדברי תמר, כולם רב-תחומיים ורובם בעלי השכלה אקדמית. חלקם הגיעו ממסגרות ההוראה הרגילות וחלקם

יצאתי עם תמר לחצר הפנימית של בית הספר. סביבנו התהלכו בחופשיות תרנגולות וטווסים, לידנו עומדת לתפארת חממת ירקות וצמחי תבלין שהילדים דואגים לטפח ובחצר ניצבות בקתות עץ חניניות, המשמשות לתרפיה באמצעות אמנויות ומוסיקה. בפינת החי הסמוכה דרים להם בצוותא עזים ואיילים, ברווזים ויונים והילדים אחראים כמובן להאכילם ולהשקותם, כחלק מתכנית הלימודים המחנכת לסקרנות טבעית, מעורבות בסביבה ויצירת קשר בלתי אמצעי עם הטבע והחי.

חקירה וגירוי הסקרנות

בית הספר האנתרופוסופי "וולדורף אורים" קיים 11 שנה, משנת 1995, ו'עבר דירה' כמה פעמים עד שהגיע למשכנו הנוכחי בכפר הירוק. גם כאן הוא נבנה ומתרחב כל הזמן, מכיוון שמספר הכיתות החדשות גדל כל שנה ויש צורך להרחיב את הבניה בהתאם. הקומפלקס הנוכחי של בית הספר כולל פעוטון לגילאי 3-5, גן ילדים לגילאי 5-7 ובית ספר לכיתות א'-ט'. סה"כ לומדים בו כ-270 ילדים והוא כולל גם כיתת חינוך מיוחד לילדים אוטיסטים, המשולבים עם ילדי הכיתות הרגילות מספר שעות במשך היום. בעוד כשנתיים יכלול בית הספר גם כיתות תיכון, מט' עד י"ב.

מנהלת בית הספר, תמר חביב, הגיעה לכאן מהחינוך הקונבנציונלי הממלכתי. עד לפני שמונה שנים שימשה כסגנית מנהלת ב"ס אוסישקין ברמת השרון ומאז שהיא פה - אין סיכוי שתלך למקום אחר.

"הדרכתי מורים בתחום של תכנון לימודים ושיטות הוראה אלטרנטיביות וכך נחשפתי לשיטת וולדורף. אז הבנתי שמצאתי את המקום שלי", היא מספרת.

שני ילדיה הקטנים של תמר לומדים ב"אורים" והיא רואה את

מתוך הצגת סוף שנה "פרספונה בשאול" של ילדי כיתה ה' באמפייתארטון בית הספר.



צמח הפוליגונום המופלא

קוסמטיקה טבעית מבית מורז - קרם לחות ליום, קרם הזנה ללילה, חלב פנים, מי פנים, קרם גוף וקרם ידיים. מומלצים במיוחד לנשים בעלות עור רגיש ועדין.



סרובס, גליציה



שירות לקוחות 04-6597138

50 ש"ח הנחה לקוחות סטודיו C בקניית קרם יום או קרם לילה moraz galilee medical herbs קוד קופון 7290008017565	10 ש"ח הנחה לקוחות סטודיו C בקניית קרם גוף, מי פנים או חלב פנים moraz galilee medical herbs קוד קופון 7290008017558
--	---

ניתן למימוש במחלקת טבע בסופר-פארם ובניו-פארם. אין כפל מבצעים. תוקף המבצע עד 30.6.07 ט.ל.ח.

למדו בבי"ס דוד ילין בירושלים הוראה ברוח האנתרופוסופיה. מכיוון שבית הספר הוקם מראשיתו על ידי הורים (שילדיהם התחנכו בגן דניאל האנתרופוסופי ברמת השרון והם חיפשו עבורם מסגרת המשך), הוא פועל על בסיס מעורבות פעילה, יוזמה וקשר של ההורים לכל הנעשה בין כתליו. עם זאת, מדגישה תמר, התחומים הפדגוגיים של למידה וההוראה הנם באחריות המורים בלבד, תוך כדי נתינת אמון ותמיכה מצד ההורים.

תמיד יש משהו מעניין

החלטתי לשאול את פי הנוער. התיישבתי עם שלוש נערות מכיתה ח' בבית הספר – סטפני, כרמל ואלונה, לשיחה קצרה, סביב שולחן העץ העגול בחדר המנהל. המורים קיבלו את השיחה שלנו, שהתארכה אל מעבר להפסקה, בהבנה. סטפני: "חיפשת מסגרת לימודים מיוחדת כי אני מנגנת בכינור ורציתי מסגרת שתאפשר לי להשלים את החומר אם אני מחסירה ימי לימוד. האווירה כאן שונה מבי"ס רגיל – המורים מתעניינים ושואלים ומתייחסים אלי באמת ולא רק כאל תלמידה". מוסיפה כרמל: "הגעתי לפה בכיתה ז'. אימא שלי שמעה מחברה על בית הספר ובאנו להתרשם ממנו. אני מאוד התלהבתי – מהסביבה הכיפית, מבעלי החיים. אנחנו לא סתם יושבים בכיתה אלא יוצרים, עורכים ניסויים, עושים לבד ולא רק מקשיבים. אני לא צריכה ספרים, אני כותבת בשיעור נקודות שהמורה אומר ובבית, משתמשת להכנת שיעורי הבית באנציקלופדיה וגם באינטרנט. אני לא צריכה לקבל ציון בשביל לדעת מה הרמה שלי במקצוע. אני מרגישה לבד אם החומר קשה לי או קל. כיף לי פה מאוד".

אלונה חונכה ברוח האנתרופוסופיה מגיל 4 וחצי, בגן האנתרופוסופי, והמשיכה לבית הספר ("שהיה נורא קטן, היינו רק 8 תלמידים בכיתה א'") עד כיתה ו'. בסוף ו' עזבה לבית ספר רגיל – בי"ס קלמן ברמת השרון, וחזרה לאורים באמצע כיתה ז'. "עזבתי כי ההורים שלי חשבו שאני צריכה לצאת למסגרת רגילה אבל לא היה לי טוב. ממש לא רציתי ללכת לבית ספר, לא סבלתי את דרך הלימוד, את המורים, וביקשתי לחזור לכאן. הייתי מאושרת לחזור לאורים, כי תמיד יש משהו מעניין בשיעור. יש גם משמעת והמורים דואגים שנלמד את החומר. אם לא כתבתי טוב עבודה, למשל, אז אני צריכה לכתוב אותה מחדש". "האווירה כאן משפחתית", מסכמת כרמל, "אני יכולה לפנות למורה גם בבעיה שלא קשורה ללימודים ולא מתביישת ללכת אליו כי הוא מבין אותי. אני מעדיפה לבוא לפה מאשר להיות בבית. יום ראשון – זה היום הכי כיפי בשבילי בשבוע".

לפני שעזבתי את שטח בית הספר, ספוגה בחוויות ורשמים, ניגשתי אל אחת הילדות בחצר, עדן, בת 12 מכיתה ו', ושאלתי אותה מאיזו כיתה היא לומדת כאן. עדן סיפרה לי שעד כיתה ד' למדה בבית הספר "אלון" בהרצליה אבל אז שמעה מחברה על בית הספר האנתרופוסופי, וזה נראה לה מעניין. "הבנתי שלומדים כאן בשיטת לימוד אחרת ורציתי לנסות משהו חדש", אמרה לי עדן. היא גם הסבירה לי שבבית הספר הקודם חלק מהילדים היו IN וחלק היו OUT ואילו פה, באורים, יש אולי 'רק טיפה' פער בין הילדים אבל הם הרבה יותר מגובשים ומסתדרים ביניהם ולא מפלים ילדים אחרים.

גם הלימודים, אומרת עדן, יותר כיפים ויש יותר משחקים, ובכיתה שלה יש רק 23 תלמידים, ככה שיש יותר יחס לכל אחד והמורים נותנים תשומת לב רבה לכולם. "בבית הספר הקודם", אמרה לי עדן, "הייתי קמה בבוקר ואומרת 'אוף, עוד פעם יש לי היום בית ספר'", ופה אני קמה בשמחה ואומרת 'יש, איזה כיף, יש בית ספר'..."

למעוניינים בפרטים נוספים על בי"ס וולדורף אורים, מס. הטלפון הוא: 03-6479361

בבית הספר אין ספרי לימוד. כל מחנך ומורה קובע את מתודות ההוראה הנכונות עבורו ועבור כיתתו. מחברת התקופה משמשת כספר לימוד שהתלמידים יוצרים בעצמם והמקצועות השונים נלמדים בתקופות לימוד ארוכות של 4-3 שבועות לכל תחום. הלמידה היא אינטגרטיבית, רב-תחומית וחוויתית לכל מקצוע לימודי. בבית הספר גם אין מחשבים ולא לומדים בו מקצועות טכנולוגיים. מצד שני, יש עיסוק רב במלאכות ואומנויות כמו נגרות, רקמה, אריגה וטוויה וכל ילד לומד תווים ולומד לנגן בחלילית החל מכיתה א' לאורך כל השנים. בנוסף, כל הילדים לומדים כבר מכיתה א' אנגלית וערבית.

השפה שבעזרתה לומדים הילדים את רוב המקצועות היא שפת האמנות ולכן ציור, אמנות פלסטית, תיאטרון, מוסיקה ונגינה הם חלק מהכלים שילדים שלומדים כאן מקבלים ברמה גבוהה.

כיתות בית הספר קטנות יחסית. בכל כיתה לומדים 15-23 ילדים והיחס אישי. מחנך הכיתה נמצא עם הילדים כל יום בשעתיים הראשונות (המועברות יחד ללא הפסקה), ויום הלימודים הוא ארוך: מ-8.30 עד 15.15. מערך הסעות מביא ומחזיר את הילדים לבתיהם, באזור תל אביב, רמת השרון והרצליה. הלימודים בבית הספר כרוכים בתשלום חודשי, מעט גבוה יותר מעלות של צהרון.

הקפדה על חשמעת

דנדון של פעמון גוג נעים, שבקושי הבחנתי בו, הורה לילדים לצאת להפסקה ובבת אחת נמלא המגרש בקולות ומצהלות ילדים משחקים. יצאתי עם תמר לסיום בכיתות הלימוד. הכיתות יפות, מקושטות בטוב-טעם, עם שולחנות עץ, וילונות כתומים ופינת שטיח וכריות. על הלוח, בכתב אסתטי מעוטר, רשום החומר הנלמד. למרות שהיתה זו שעת ההפסקה, רבים מהילדים נשארו בכיתות; שניים שיחקו שחמט, ילד וילדה התעסקו באוסף צדפים ססגוני, אחת ציירה ואחד דיבר עם המורה. כולם נראו רגועים, ניוונים, מחייכים ובהחלט מאושרים. לדברי תמר, למרות המראה הנינוח, יש הקפדה על משמעת, אין אלימות ואין בחירה - כולם עושים הכל.

תמר ממחרת להפיג את החששות שלי בנוגע להמשך לימודים בתיכון רגיל: "הילדים בהחלט מוכנים לתיכון רגיל. בית הספר מוכר על ידי משרד החינוך (אינו רשמי) וחיוןך וולדורף יוצר בסיס של ביטחון ודימוי עצמי גבוה שמאפשר לנער/נערה להתמודד עם כל אתגר לימודי וחברתי. תכנית הלימודים מותאמת לתכנית הלימודים של משרד החינוך בתכנים, הנבנים נדבך על נדבך (כמו אנגלית ומתמטיקה). בתכנים אחרים, כמו מדעים או היסטוריה, ישנה הרחבה/צמצום בהתאם לתכנית הלימודים העולמית של בתי ספר וולדורף."

שכר הלימוד לא הופך את בית הספר לאליטיסטי?

"בית הספר מאוד הטרופי ולא אליטיסטי. בכל כיתה אנחנו מקצים מקום לכמה תלמידים עם קשיים, דיסלקטיים לדוגמה, אך מקפידים שרוב הכיתה היא של ילדים רגילים. שכר הלימוד, בסופו של דבר, אינו

אמא, האם קיבלת בשנה האחרונה דמי לידה מהביטוח הלאומי?

ילד בא למשפחה? מזל טוב!
אם את עובדת כשכירה, וקיבלת
מהביטוח הלאומי בשנה האחרונה
דמי לידה, גמלה לשמירת הריון או
דמי אימוץ, ייתכן שאת זכאית
לתשלום הפרשים לקצבה שקיבלת.

מי זכאית?

■ מי שבתוך 12 החודשים מהיום
הראשון לזכאות לדמי הלידה, לדמי
האימוץ, או לגמלת שמירת הריון
– קיבלה מהמעסיק שלה הפרשים,
או תשלום נוסף (כגון דמי הבראה,
דמי ביגוד או בונוס), העולה על רבע
מהשכר החודשי הרגיל שלה.
■ גם אם שיצא לחופשת לידה – זכאי
לתשלום דומה.

כיצד בודקים את הזכאות?

■ כדי שנבדוק את זכאותך להפרשים,
שלחי אל מחלקת אמהות בסניף
הביטוח הלאומי הקרוב למקום
מגוריך מכתב בקשה להפרשים,
בצירוף תלוש השכר, בו מצוין
התשלום ששולם.
את הבקשה ניתן לשלוח באמצעות
הדואר או באמצעות תיבת השירות
שנמצאת מחוץ לסניף.

**בדקי אם מגיע
לך תשלום נוסף
מהביטוח הלאומי**



www.btl.gov.il

המוסד לביטוח לאומי
אתר לאורן כל הדרן



ויהי בוקר ויהי ערב - ויהי פחות שמונה קילוגרמים!

אני לא יודעת אם זה קורה גם לכן, אבל לי יש (יותר נכון, היה...) קטע כזה של להתבונן בעצמי במראה ולחטוף סטירה. כל פעם מחדש.

ובכל פעם עולה ההבעה הזו של תדהמה מוחלטת - מה, כך אני נראית?!

כאילו לא התרגלתי למראה החדש כבר שבע שנים, שמגיע עם תוספת של 15 ק"ג אחרי שני ניתוחים קיסריים. בכל פעם שהלכתי לקנות בגדים שיננתי היטב: "יקירה, עלייך למדוד בגדים שמתאימים לך ולא לברביות...", וזה מה זה מבאס, לראות אותי לובשת מכנסיים במידה גדולה כזו, שיושבים טוב טוב על העכוז. וכל זה עוד לפני שהגענו לאורים והתומים בתחום רכישת בגדים: קניית בגד-ים!!!

תמיד חיפשתי מה עלי להסתיר יותר, את הבטן המשתפלת או את העכוז הענקי, ואז התפשרתי על מה שגרם לי להיראות הכי פחות רע, וישר חיפשתי מכנסיים ארוכים שיכולים לכסות את בגד הים במין חלק אחד. התנחמתי בעובדה שזה עתה רכשתי בגד ים אופנתי, במחיר אופנתי, ומה זה משנה שאף אחד לא יראה אותו חוץ ממני... שלא תבינו לא נכון. אני לא כזו פרה (כמובן, הכל תלוי בעיני המתבונן), אבל בעיניי זה נראה כאילו אני פשוט בומבה מהלכת! במשך השנתיים האחרונות אמרתי לעצמי - "מותק, קחי את עצמך בידיים, תרזי, תתעמלי, תעשי משהו בשביל עצמך." אבל למי היה כוח או החשק או שניהם גם יחד? ויום אחד הושמעה אזעקת אמת.

אחי היקר הודיע לי שהוא מתחתן, ואם להיות מדויקת, אז לשון ההודעה היתה כדלקמן: "אחותי, תתחילי בדיאטה!" ואני בשאלה חוזרת תוהה: "האם תוכל להיות יותר ספציפי - דיאטה לטווח ארוך או דיאטת בזק?!" "תתחילי", הוא פסק.

נו, טוב, כשאין ברירה, אז אין ברירה.

ואז, בהבזק של תת-הכרה, נזכרתי בחברתי לבנת, העובדת ומתעמלת ברשת סטודיו C ומנסה כבר די הרבה זמן לגרום לי ללכת ולהתעמל, וחייגתי למוקד המכירות של סטודיו C במטרה להירשם לתוכנית, שאריאל היפה ירדה בה 13 ק"ג בחצי שנה. חצי שנה לא עמדה לרשותי אבל גם שבעה ק"ג יעשו את העבודה.

שתבינו, כשהתקשרתי, נאמר לי שהתחיל כבר קורס ואם אני רוצה, אני יכולה להירשם לזה שאחריו, שהוא בדיוק בעוד שבועיים. ואני בתשובה עניתי למוקדנית החביבה - או עכשיו או בכלל לא!

כי אני מכירה את עצמי - הכי בברזל בעודנו חם!!! (כן בנות, צריך להודות על האמת, פחדתי להשתפן).

בו במקום נרשמתי ויום למחרת כבר התייצבתי בסניף סטודיו C שבנתניה. את הצעד ראשון - עשיתי! בקורס פגשתי את קשת הגילאים והגזרות הכי רחבה שהכרתי. האווירה הייתה נינוחה ונעימה, ונטע מדריכה ביד רמה ובזרוע רכה. תומכת, מדרבנת, מעודדת, יורדת ומאתגרת. נ פ ל א ה.

במקביל נפגשתי עם טיבה, הדיאטנית המדהימה של הסניף. שאלתה השניה, אני חושבת, הייתה: "דרגי מ-1 עד 10 מה מידת המוטיבציה שלך לרדת". התשובה שלי הייתה 7. כאילו, אל תתפסי אותי משתגעת על דיאטה אבל אם הגעתי לכאן אז נלך על בטוח...

ושתבינו, לא קל איתי. אני צמחונית ששונאת לאכול לא מעט דברים, נו, אתם יודעים, בעייתית...

ובכל זאת, בסבלנות רבה ישבה טיבה והגתה איך יראה תפריט האוכל שלי, בלי שיוציא אותי מדעתי. ומשבוע לשבוע ראיתי תוצאות. לפעמים נתקעתי בירידה במשקל ואז הוצאה תוכנית מגירה חדשה, שהופ, גרמה לי להיפרד מעוד חצי קילוגרם.

בזכות טיבה למדתי להעריך, שכדי ליהנות ממשוה זה בא בקטנה ... פה 200 גרם שירדו, שם קילו. השילוב המנצח של תזונה נכונה והתעמלות שהפכה להיות תרפיה - הפכו את כל העניין להרבה יותר נעים ומתגמל. במתמטיקה פשוטה, נפרדתי בסופן של 12 הפגישות המוקצות מ-8 ק"ג ו-8 ק"ג אחוזי שומן! ובחנתונה, אתן יודעות - נראיתי פיגור!

שלומית גימלפרב
הרצליה

לכבוד:
רשת סטודיו C
סניף רחובות

שלום לכולן!

אני בת 22, קצינה בצה"ל בשירות קבע (ולאחרונה גם סטודנטית). המודעות לגוף ולמשקל מאוד הטרידה אותי והציקה לי כבר מגיל חטיבת הביניים, אז מתחילה התחרות החברתית על "מה נחשב יפה", ו"מי יותר מקובלת". אז גם מתחילים להתגבש הביטחון העצמי והמודעות לגוף. מאז, אפשר להגיד, אני נמצאת במרדף אחרי עצמי, אחרי המשקל ואחרי המידות במכנסיים... לפני שנה החלטתי שאני חייבת לעשות משהו עם עצמי וששום תירוץ של זמן לא יעזור. ראיתי את הפרסומות של סטודיו C כמעט בכל מקום וחשבתי לעצמי שלא יכול להיות שהבנות המדהימות האלו, המחייכות מהפוסטרים, באמת הגיעו להישגים האלה רק בזכות כמה שעות של חיטוב. הן חייבות להיות דוגמניות. הייתי סקרנית והרגשתי שאני חייבת לנסות לפחות, אז התקשרתי...

כך החלה ההיכרות שלי עם סטודיו C, בינואר 2006. כבר מהשיעור הראשון ניתן היה לחוש באווירת התמיכה, החום וההבנה הן מצד צוות הסניף, המדריכה ועד החברות לקבוצה! תחושת משפחתיות מדהימה. שם בשיעור, את עצמך - בלי צורך להרשים, ללא שיפוט מהסביבה ובעיקר אין אף אחד שישווה את המראה שלך לזה של אחרת. כולן נמצאות שם למען אותה מטרה. דבר הוליד דבר והחלטתי לעשות מאמץ נוסף ולהירשם לסדנת "דיאט C" ובחרתי בנורית הדיאטנית ללוות אותי בתהליך.

קשה לי לכנות את התהליך שעברתי, ועודני עוברת, כ"דיאטה", זו פשוט חוויה! אין לי "תפריט דיאטטי", אין "תחושות רעב", אין "פחות אוכל"! נורית עזרה לי להבין שאכילה היא צורת התנהגות ושצריך לשמור עליה בצורה מסודרת, ושהחשיבות שאני מייחסת למשקל היא מיותרת וחסרת פרופורציה. שהמחשבה והמתח המתלווים מולידים בדיוק את ההפך ממה שאני רוצה להשיג - גוף חטוב ותחושת בטחון עצמי גבוהה יותר.

היום אני כמעט שנה בסטודיו C, חצי שנה בסדנה עם נורית, עם 8 ק"ג פחות, ו-24 ס"מ פחות בהיקפים! לפני חודשיים בערך הציעו לי (!) להשתתף באודישנים לקמפיין הפרסום של הרשת (ולחיות מאותן בנות שחשבתי שהן דוגמניות...) אבל ההישג הגדול ביותר שהשגתי הוא ללמוד להעריך את עצמי מחדש, הביטחון העצמי שלי והתחושה הנפלאה של להתבונן במראה בכל פעם שאני מתלבשת. יש מי שיחשוב שמדובר "רק ב-8 ק"ג", אבל אף אחד לא יודע מהם גודל ועוצמת השינוי עד שהוא נמצא שם...

אין ספק שאני עוד צעירה ויש לפני עוד לא מעט לעבור, אבל גם אין ספק שמה שלמדתי עם נורית בתקופה האחרונה יסייע לי לצלוח את הכל, והכי חשוב - בתחושה נפלאה!

לנורית, ריקי, אורלי ויתר הצוות - תודה!
(בלעדיכן היה הרבה יותר קשה)

ולכן הבנות - בהצלחה!!!

הגר הראל
רחובות

חווייה עירונית ססגונית – מדרחוב נחלת בנימין בתל אביב

יריד האמנים במדרחוב נחלת בנימין בתל אביב מושך אליו כל השנה קהל רב, הנהנה מיצירות וחפצי האמנות, ממופעי רחוב, שפע חנויות ובתי קפה ואווירה תוססת. בפסח הקרוב מתוכננים במדרחוב אירועים מיוחדים לחג. אל תחמיצו!

מאת: דפנה פיינס-שער

הקשר בין אמנות ישראלית עכשווית לאמנות אורבנית, על ידי יצירת כיסא הסדר בעל האמירה שלהם. התערוכה תהיה פתוחה לקהל המבקרים ובסופה יבחרו העבודות המנצחות על ידי צוות שופטים מתחום האמנות והעיצוב.

אוהבים לשחק באגוזים? לכבוד הפסח תתקיים במדרחוב התחרות הראשונה למשחקי אגוזים – אליפות ה"אגוזיאה" – בה כולם

מוזמנים להפגין את כישוריהם ולהיזכר במשחקים של פעם.

ואם זה לא מספיק, במהלך חול המועד של פסח 2007

תוכלו ליהנות ממגוון של אירועים אמנותיים, מופעי

רחוב, פנטומימאים, פסלים אנושיים, מאהל דרזי (כשר

לפסח) ועוד מבחר של יצירות אמנות, מתנות,

חפצי נוי ותכשיטים שיעשו לכם את החג.

אז הפסח אנחנו בתל אביב. סגרנו?

בשנת 1911 הוקמה בתל אביב שכונת נחלת בנימין. אולי לא ידעתם, אבל רחוב נחלת בנימין היה בראשיתו הרחוב הארוך ביותר בעיר והשתרץ משדרות רוטשילד בדרום ועד רחוב גרונברג בצפון. רוב הבתים ברחוב נבנו בשנות העשרים של המאה הקודמת, כאמור,

בסגנונות בניה שונים. חלקם ניצבים עד היום ונראים כארמונות או טירות, וכדאי לשוטט ברחוב, להרים את הראש ולהתרשם מיופיו של חזיתות הבתים (כמו למשל חזית בית מס. 16 המעוטרת בכדים). לחלק מהבתים נוספו קומות והם שופצו וחלקם כמובן נהרס עם השנים.

בעברו הזוהר, שימש רחוב נחלת בנימין כרחוב הבדים והכובעים של העיר. כל מי שחשקה נפשה בשמלה חדשה אצל התופרת, לא פסחה על נחלת בנימין. גם היום רוב החנויות עדיין מוכרות בדים ושאריות בדים לתפירה עצמית, זכר לאותם ימים.

בשנים האחרונות עבר האזור מהפך. רחוב נחלת בנימין, רחוב רמב"ם החוצה אותו ורחוב השומר הפכו למדרחוב מרוצף שוקק חיים, מלא בבתי קפה, חנויות ומסעדות, עם פינות ישיבה מטופחות, ספסלים מוצלים ותאורות פנסים. מזה 18 שנה, המדרחוב ידוע בעיקר בזכות יריד האמנים והאומנים המתקיים בו בימי שלישי ושישי, בין השעות 17.00-10.00, ומושך קהל רב.

יריד המדרחוב מיוחד במינו. לא רק בשל היותו הגדול והוותיק ביותר בישראל, אלא גם מכיוון שאת הציורים, הפסלים וחפצי האמנות האחרים המוצגים בו מוכרים לרוב האמנים עצמם וכל המוצרים הינם פרי עבודת יד. היריד גדל והתרחב עם השנים וכיום מציגים בו כ-300 אמנים, וותיקים וחדשים.

מדרחוב נחלת בנימין הוא מקום מומלץ לביקור כל השנה וכמובן בימי היריד, אך כדאי להגיע אליו בפסח הקרוב, אז מתוכננת במקום חגיגה אמיתית. בין התאריכים 30 במרץ עד 10 באפריל יערכו במדרחוב מגוון אירועים ואטרקציות לכל המשפחה, שיכללו שפע פעילויות למבוגרים ולילדים והפנינג ססגוני.

תוכלו להתרשם שם מתערוכת "כיסדר", שתקיים תחרות הפתוחה לאמני המדרחוב ולאמנים מבחוץ. במסגרת התערוכה ידרשו האמנים לבטא עצמם בשפה ובחומרים לא שגרתיים ולבטא את



פריצת דרך מדעית בתחום השיער

מדעני קרמה שמחים להציג: "קרמה Recharge". סדרת מוצרים לשיער המבוססים על נוסחה חדשנית להשגת שיער בריא ומלא חיים. סדרת מוצרי השיער קרמה Recharge מביאה עמה אל מדף מוצרי הטיפוח לשיער את נוסחת Recharge המועשרת בוויטמין E. נוסחת Recharge מאיצה את התחדשות זיקק השיערה ומסייעת בהחייאת מראה השיער. את התוצאות תוכלי להרגיש על שערך כבר מהשימוש הראשון.

שיפור אמיתי של מראה השיער. לויטמין E נוספים מספר רכיבים המשלימים את הנוסחה ומעניקים באופן סינרגי ואופטימלי את הטיפול הטוב ביותר למגוון הבעיות שהועלו על ידי הנשים שהשתתפו במחקר: Conditioning Agents - מרכיבים את השערה לכל אורכה, מעניקים הגנה לשכבה החיצונית של השערה, מחלקים פגמים, מונעים קשרים והופכים את השיער לנוח לעיצוב. Brightening Effect - מחזק את הגוון הטבעי של השיער, מעניק לו ציפוי, ברק ומראה חיוני וזוהר. הפעילות הסינרגית של נוסחת ה-Recharge המבוססת על שלוש הרכיבים, מעניקה לשערך "זריקת מרץ" ומשפרת את חיוניות השיער ומראהו. התוצאה: השיער מתחדש בקצב מוגבר - וכידוע, שיער חדש חזק יותר ומסוגל להתמודד טוב יותר עם פגעי הסביבה. וכמובן, שיער חדש נראה בריא, חזק ומלא חיים. כך נוסחת קרמה Recharge מעניקה לשערך חיים חדשים!

סדרת מוצרי קרמה Recharge סוד הכח שלך.

נוסחת ה-Recharge של קרמה מחזירה לשערך את המראה הזוהר, הבריא והמטופח. מהיום, יש לך נוסחה מדעית שמטפלת בשערך ומעניקה לו בדיוק מה שהוא צריך על מנת להיראות במיטבו. כל אישה יודעת שבשיער שלה, טמון הכוח שלה, אז תני לנוסחת ה-Recharge של קרמה להטעין את שערך באנרגיה חדשה ובוויטמין E שיחזיר אליו את הברק והחיוניות. ■



סדרת מוצרי קרמה Recharge - מנה מרוכזת של ויטמין E.



את תוצאות הנוסחה רואים כבר אחרי חפיפה אחת.

הראדיקלים, הנוצרים בעקבות קרינת השמש והחשיפה לזיהום הסביבתי, גורמים ליובש, שבירה ופיצול של השיער. שימוש בוויטמין E מנטרל את פגיעת הראדיקלים החופשיים, מחזק את מבנה השערה ומגן על הברק, הגמישות וחוזק השיער.

בנוסף משמש ויטמין E כחומר יעיל לטיפול בלחות השיער, תורם לגמישות השיער, מונע דהייט צבע ושומר על הברק.

תוצאות כבר מהחפיפה הראשונה

הכימאית נירה חננאל, מנהלת מעבדות המחקר של קרמה בישראל מסבירה: "טיפול בערך אחד לא יכול להניב תוצאה מושלמת. רק טיפול המתייחס לכלל הפרמטרים באופן משולב, כפי שקיים בנוסחת ה-Recharge, יכול לטפל בשיער פגום, לשקם את מראהו ולשמר את התוצאות לאורך זמן." בעזרת נוסחת ה-Recharge מדעני קרמה מציעים מענה איכותי שמהווה בשורה אמיתית בתחום טיפוח השיער.

נוסחת ה-Recharge של שמפו קרמה מטפלת בשיער בכמה חזיתות ובכך מבטיחה תוצאות הניכרות לעין -

כל בוקר, מול המראה, את מתחילה את יומך בהתמודדות עם מראה השיער. כדי לסייע לך, קרמה מגייסת אליה את המדע בסדרת מוצרי השיער ייחודית המכילה את נוסחת ה-Recharge. סדרת מוצרי קרמה Recharge נשענת על נוסחה מדעית ייחודית ובדוקה, המעניקה לשיער טיפול מרוכז ואינטנסיבי.

מסתבר שטיפוח השיער הוא מדע מדויק

במעבדת קוסמופארם בחנו את הפרמטרים העיקריים המשפיעים על מראה השיער. נבדקו סוגי שיער שונים, ומולם נבחנו נוסחאות שונות. בין הפרמטרים שנבדקו היו גמישות, חוזק, עובי, שבירות, צבע, ברק, ולחות. לכל אלה השפעה מצטברת על מראה השיער בסופו של יום.

הבעיה: שיער יבש וחסר חיים

למעשה, מגוון הבעיות שהועלו ע"י נשות המדגם נובעות מן העובדה שעם הזמן, העור והשיער מאבדים מהחיוניות שלהם כתוצאה מן הזיהום הסביבתי הגובר ופגעי מזג האוויר, המביאים עימם תהליכי חמצון הפוגעים בתאי גופינו. כתוצאה מכך - העור והשיער נראים יבשים וחסרי חיים.

הפתרון: נוסחת ה-Recharge

לאחר תהליכי מחקר ופיתוח מעמיקים, קוסמופארם מציגה את סדרת מוצרי השיער של קרמה עם נוסחת ה-Recharge החדשנית. נוסחת ה-Recharge נלחמת בנוזקי השיער המצטברים ומעניקה לו הזנה אינטנסיבית של ויטמין E המשמש כאמצעי ההגנה היעיל ביותר של השיער והעור.

מוצרי קרמה Recharge מועשרים בוויטמין E

ויטמין E - ידוע כנוגד חמצון (אנטי-אוקסידנט) יעיל ביותר המגן על השיער מפני נזקי הראדיקלים החופשיים.

**נוסחת ה-Recharge של קרמה
כך מחזירים את החיים לשיער**

נוסחת ה-Recharge הבלעדית של קרמה מטעינה את השיער במנה מרוכזת של ויטמין E הידוע בסגולותיו כנוגד חמצון חשוב, פעיל וחיוני, המסייע להתחדשות השיער.

ה-Conditioning Agents מעשירים אותו בלחות, מרכיבים את השערה לכל אורכה והופכים את השיער לנוח לעיצוב, ורכיב ה-Brightening Effect מצפה את השערה ומחזיר לשיער את הברק הטבעי. יחד הם מאיצים את התחדשות השיער ומחזירים לו את הברק והרוך.

סניפי סטודיו C

עיר	סניף	טל' בסניף	כתובת הסניף
אשדוד	אשדוד	03-7388723	כינרת 71, אזור י"א מרכז אלמוג, אשדוד
באר שבע	באר-שבע	03-7388728	חיים יחיל 3, באר-שבע
גבעת סביון	גבעת-סביון	03-7388712	הגליל 78, גני-תקווה
גבעת שמואל	גבעת-שמואל	03-7378270	בן-גוריון 20, גבעת-שמואל
הוד השרון	הוד השרון	03-7388724	דרך מגדיאל 4, הוד-השרון
הרצליה	הרצליה	03-7388705	נתן אלתרמן 8, הרצליה
הרצליה	צמרות	03-7388706	צמרות 2, מרכז מסחרי, הרצליה
חולון	חולון	03-7388719	ז'בוטינסקי 6, חולון
חיפה	ורדיה	03-7388700	ורדיה 12, מרכז מסחרי, חיפה
חיפה	חורב	03-7388701	חורב 4, חיפה
ירושלים	הר-חוצבים	03-7388727	כביש רמות, פארק סנטר, ליד ב"ח טבע
ירושלים	קרן-היסוד	03-7388725	קרן-היסוד 25, ירושלים
ירושלים	תלפיות	03-7388726	יד חרוצים 19, בית החרוטים, אזור תעשייה תלפיות
כפר סבא	כפר-סבא	03-7388708	ויצמן 95, כפר-סבא
לוד	לוד	03-7388729	דעזרזרלי 13, לוד
נתניה	נתניה	03-7388703	שד' בנימין 60, נתניה
עפולה	עפולה	03-7388733	מתנ"ס בית פוזנאק, עליית הנוער 12, גבעת המורה, עפולה
פתח תקווה	מכבים	03-7388710	המכבים 3, בנין המכבים, פתח-תקווה
פתח תקווה	רוטשילד	03-7388711	רוטשילד 180, פתח-תקווה
קיראון	קיראון	03-7388713	הכלנית 1, קיראון
קריית אתא	קריית	03-7388702	שד' ההסתדרות 271, צומת ק. אתא
ראש העין	ראש-העין	03-7388709	ברבור פינת משעול היונה, גבעת הסלעים, ראש-העין
ראשון לציון	ראשל"צ מזרח	03-7388720	קידוש השם 1-3, פינת יהודה הלוי, ראשל"צ מזרח
ראשון לציון	ראשל"צ מערב	03-7388721	בן-גוריון 4, מרכז בן-גוריון, ראשל"צ
רחובות	רחובות	03-7388722	לוי אפשטיין 6, רחובות
רמת גן	רמת-גן	03-7388714	הרוא"ה 9, רמת-גן
רעננה	רעננה	03-7388707	שברץ 1, פינת אחוזה, רעננה
תל אביב	אפקה	03-7388732	קהילת ונציה 8, תל-אביב
תל אביב	דיזינגוף	03-7388717	דיזינגוף 98 פינת אסתר המלכה 2, תל אביב
תל אביב	הארבעה	03-7388715	רחוב הארבעה 18 א', תל-אביב
תל אביב	כיכר-המדינה	03-7388716	ויצמן 30, ככר-המדינה, תל-אביב
תל אביב	רמא"ג	03-7388718	בית-צורי 15, רמת-אביב
תל מונד	תל-מונד	03-7388704	השקד 1, תל מונד

5045* או 1-222-5045

מוקד מכירות:

5045* או 03-7378230/246

מוקד שירות לקוחות:

לנוחיותכן, ניתן לראות את מערכת השעות והחוגים של כל הסניפים באתר הרשת בכתובת: www.studioc.co.il

שברולט יודעת מה נשים רוצות...

גלריה | גלריה נוסים



OPTRA

שברולט אופטרה החל מ: 99,900 ₪

למידע נוסף ולהעברה לאולם התצוגה של שברולט הקרוב אליך

חייגי: *3505



CHEVROLET.
להתגאות בה



www.chevrolet.co.il

*המבצע בתוקף מ-8.3 עד 17.3. עד גמר המלאי. *בכפוף לתקנות



שברולט. הדרך הכי טובה להגיע לסטודיו C

לרגל יום האישה, שברולט וסטודיו C מפנקות אותך בהטבה מיוחדת

נתקעת בלי דלק באמצע הדרך? חטפת פפציר בגלגל? טעית בדרך? במקום להילחץ או להתלכלך, שברולט כאן במיוחד בשבילך! לרגל יום האישה הבינלאומי אנו שמחים להעניק לך חבילת פינוק מיוחדת הכוללת: שירותי תיקונים וחילוץ בשעת הצורך, כטן: החלפת גלגל ושירותי גרירה, שירות ניווט טלפוני, דיווחי תנועה בזמן אמת והפתעות נוספות. אז בחרי לך שברולט: AVEO צעירה וסקסית, OPTRA משפחתית אלגנטית ומרגשת, או VIVANT מיניוואן מרופדת בפינוקים עם DVD לילדים, כי הגיע הזמן שתפנקי את עצמך!

בואי בשבוע האישה לאולם התצוגה של שברולט וקבלי ערכת פינוק של AHAVA!



AVEO

שברולט אוואו החל מ: 89,900 ₪



VIVANT

שברולט ויואנט החל מ: 114,000 ₪

SAMSUNG

The Power of Design

בז'ורנל קטין



SAMSUNG X820RED

הטלפון הדק בעולם 6.9 מ"מ

■ עיצוב Ultra Slim מדהים ■ מצלמת 2 מגה פיקסל ■ נגן מדיה MPEG4/MP3 ■
■ רמקול פנימי מובנה ■ קישוריות BT ■ TV OUT הקרנת תמונות
■ וקבצים לטלוויזיה ■ זיכרון פנימי 80MB ■ פתיחת וקריאת קבצי MS OFFICE

www.samsungmobile.co.il

בלעדי ברשת



The Ultra Edition

לנשים שרוצות תוצאות