



גידעון רון:

„אכילת המזון הנכון עוזרת למנוע נזלת!“

„אין משהו שימנע הצטננות או שיעול.“ נאמר במדור זה לפני שבועות אחדים עליידי אחד המומחים. הצהרה מייאשת. אבל – למרבה המזל – לא מדוייקת. לדיברי מומחה אחר. טיבעונים מעידים שאפשר גם אחרת – אפשר לעבור חורפים שלמים בלי נזלת. אנגינה ויתר צרות. או – במיקרה הגרוע – ללקות בנזלת קלה. שחולפת לה תוך יום-יומיים. לעיתים רחוקות בלבד. לצורך קבלת דיברי הסבר מיקצועיים פניתי לִד״ר גידעון רון, דוקטור לרפואת-המחטים הסינית ונטורולוג.

● האם אפשר למנוע נזלת?

כאופן תיאורטי כן, אבל כיום זוהי משימה קשה. בגלל תנאי החיים: זיהום האוויר, חומריידיסוס בפירות ובירקות וכלור במים.

● איך אפשר לנסות למנוע, בכל זאת?

צריך להקפיד על תזונה נכונה במשך כל השנה, בבחינת „הכן גופך לחורף“. בחורף הגוף חלש יותר ומועד יותר ללקות בנזלת. מכיוון שהגוף חייב לשמור על טמפרטורה של 37 מעלות. כאשר בחוץ קר יותר, הגוף מוציא יותר אנרגיה כדי לשמור על חומו.

רפואה

כאשר אוכלים כל השנה אוכל בריא ונכון. כמות הרעלים בגוף קטנה יותר. ואז אין לגוף סיבה להפעיל את „שסתום הביטחון שלו“ – הריקמה הרירית של האף – ולהוציא רעלים בצורת נזלת. אפשר להשוות אדם המקפיד על תזונה נכונה לאדם הרואג למלא את מיכל-הדלק של מכוניתו באקוסן המתאים לריכבו ועליי כן מונע קילקולים בקרבורטור.

● האם הנזלת היא מחלה?

לא. זהו תהליך של התנקות הגוף. אפשר לקרוא לה מחלה בריאה, כי ללא ההתנקות הזאת, הטוקסינים (הרעלים) יישארו בגוף, והם עלולים לגרום למחלות קשות יותר.

● איך אדם מנוזל יכול להיפטר מהצנרת הזאת?

מומלץ להימנע מאוכל עימלני וחלבוני, ולאכול ירקות ופירות בלבד, כי אלה מתעכלים בקלות, ואז התמודדות הגוף עם ההשפעה השלילית של הווירוסים היא קלה יותר. ממוצריחלב יש להימנע באופן מוחלט, כי הם מגבירים את תהליך היווצרות הנזלת. כדי להשיג הקלה, אפשר לישטוף את דרכי-האף במים פושרים. עם רבע כפית מלח. אפשר גם לאכול בצל חי. שלם – זה פותח את דרכי-הנשימה.

● מה בקשר לתה חם?

אני לא ממליץ על תה רגיל. המכיל קפאין. אלא על תהיפרחים. עם דבש.

(נעמי רון)



אמירה שגב:

„אני אומרת לכולם: לך קיביני מאט!“

מי יודע מיהי אמירה שגב? תחשבו רגע. זה שם שצריך להיות מוכר לכולם. נזכרתם? לא! אמירה שגב תירגמה הרבה מאוד סירטיקולנוע (חלקם הוצגו לאחר מכן בטלוויזיה) ב־12 השנים האחרונות. עברית: אמירה שגב. נזכרתם?

פגשתי אותה השבוע. רגוזה ועצבנית וכועסת מאוד. מה מציק לך, אמירה. שאלתי אותה. המילים הגסות מציקות לי?

● את נגד מילים גסות בסרטים?

חס והחילה: אני בהחלט בעד, אבל זה לא תמיד פשוט לתרגם אותן. צריך לדעת להעביר וזהמה משפה לשפה.

● אבל אני מתארת לעצמי שאחרי 12 שנים של תירגום סרטים, בוודאי יש לך כבר לקסיקון משלך לעניין.

כן, לקסיקון בסיסי יש. אבל על כל מילה גסה חדשה שאני צריכה להכניס, אני צריכה לריב בכל הכוח עם הבוס שלי, אמנון מטלון, שפשוט מתעב מילים גסות באופן כללי.

קולנוע

● על מה רבת איתו עכשיו?

עכשיו אני עוברת על הסרט החדש של וופי גולדברג וזאת מהצבע ארגמן). השפה בסרט הזה היא מרכיב חשוב מאוד, ואם לא אצליח להעביר את העסיסיות שבסלנג ובגסויות, הציבור יפסיד חצי מההנאה. וכל מישפט שני בסרט הזה כולל „פאק יו“ ו„מארד פאקר“ ו„גו פאק יורסלף“ ועוד הרבה מאוד פאקים, שלכל אחד מהם צריך למצוא משהו בעברית.

● ואיפה היתה הבעיה?

הבעיה היתה בגו פאק יורסלף“. היו הצעות לתרגם את זה כ„לך לעזאזל“, אבל זה נראה לי חלש מדי. היו הצעות של „לך להודיין“, ולי זה נראה חזק מדי. החלטתי שהאידיאלי במיקרה זה יהיה „לך קיביני מאט“. אבל אמנון מטלון התחלחל, ואחריכך התחיל לחפש נימוקים למה לא. הנימוק העיקרי שלו הוא שאף אחד לא שמע על הביטוי הזה במשך שנים. ואף אחד לא משתמש בו.

● נו, ויתרת?

לא! אני במלחמה: בגלל הסרט המיוחד הזה החלטתי לא לוותר. כבר שבועיים אני אומרת לכל אחד שאני פוגשת „לך קיביני מאט“. ומחכה לראות איך יגיבו. במישרד של אמנון מטלון עשיתי עבודה יסודית וכולם, מהשליח ועד המדפיסה הרגנית, שולחים אחד את השני קיביני מאט כל המשך דקות, כך שאמנון לאטילאט יתרגל.

(דניאלה שמי)



שמואל הספרי:

„הייתי אומר לאנשים האלה שיקפצו לי!“

בשום אופן אי-אפשר להגיד שהעיתונות לא פירגנה לשמואל הספרי. בקשר עם מחזהו החילוני האחרון. פירגנה. ועוד איך! כל העיתונות. עכשיו כשהמחזה, פחות קטע אחד, מוצג לפני הקהל הרחב, הנוהר לראות על מה קם כל הרעש. הרגשתי נוח לשאול את שמואל הספרי כמה שאלות עדינות. כאלה שבדרך כלל שואלים מאחורי הגב.

● אף מיישרד פירסום ויחסי-ציבור אחר לא היה מצליח לעשות להצגה שלך את מה שעשתה לה הצנזורה. יש אנשים האומרים כי כל העסק, עם הקטע הזה, היה תרגיל מבריק ביחסי-ציבור מצידך. בעצם, הייתי רוצה להגיד לאנשים האלה שיקפצו לי. אבל אני ככל זאת אענה ברצינות. לא עשיתי שום תרגיל. אני גם חשבת שלא תהיה בעיה עם הצנזורה, כי הגשנו לצנזורה עותק מצנזורה. כלומר הגשנו להם טקסט בלי הוראות בימיו.

● ומה ההבדל?

בטקסט כתוב, למשל, שהברון עולה לבימה. בקטע עם התקיעות, עם שופר, הסיפור של ההשתנה על הקיר מופיע בדפי הטקסט כ„לצורך על הקיר“.

● אם זה בלי-כך עדין בדפי הטקסט, איך זה שהצנזורה בכל זאת לא אישרה?

תיאטרון

לאחת החזרות, שבהן אני לא השתתפתי בגלל הלידה של בני, הגיע העיתונאי חזי לסקלי. הראו לו את כל הקטעים, והוא מייד כתב בעיתון שלו מין „רווקא לצנזורה“, משהו כמו „אילו ידעתם מה הולך שם, לא הייתם מאשרים.“ בזמן הזה כולנו חשבנו שהצנזורה כבר אישרה, וזה לא היה נכון. אנשי הצנזורה שלא תמיד, קוראים את כל המחזות, קוראים כנראה את כל העיתונים, ואחרי שהם קראו את לסקלי קמה כל המהומה.

● עכשיו – היד על הלב – איראפשר היה בלי הקטע הזה?

תסלחי לי על ההשוואה, אבל האם אפשר אותלו בלי החניקה? האם אפשר מקבט בלי הרצח?

● כלומר, לפי דעתך זה הקטע החשוב במחזה?

בפירוש כן! בלי הקטע הזה, כל המחזה אינו מה שרציני שיהיה. הקהל בא בהמוניו, הנהג וצוחק, ואני בוכה.

● לכן גם מחקת את שמך כמחבר המחזה?

כן.

● האם גם ויתרת על ההכנסות?

בוודאי.

● לטובת מי?

עוד לא ברור מה יעשו בכסף. נראה שנקים קרן נגד הצנזורה. והכסף יילך לשם.

(דניאלה שמי)