



**חנה יסעור:**

**„תרגילי ההתעמלות  
בטלוויזיה גורמים נזק!“**

חנה יסעור (40) היא מורה להתעמלות מזה 17 שנה. תושבת רמת-השרון, בוגרת המכון לחינוך התנועה בסמי-נר-הקיבוצים, נשואה ואם לשני בנים. צופים רבים שמחו. כאשר הטלוויזיה החינוכית התחילה לשדר, בקיץ שעבר, תוכנית יומית, בת 10 דקות, של תרגילי-התעמלות, שעת כושר.

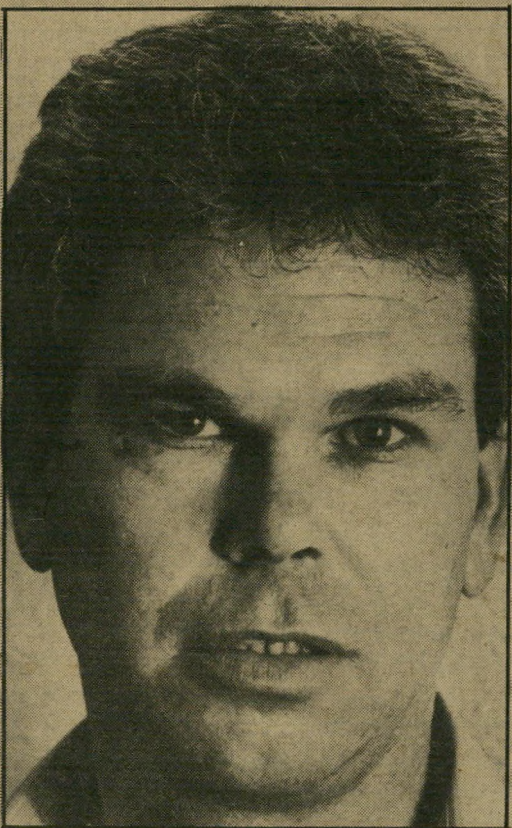
הדיעה הכללית היא שהצופים המתעמלים עושים טוב לעצמם – מפתחים את הכושר הגופני, שורפים קלוריות. חנה יסעור חושבת אחרת. לדבריה, ההתעמלות בטל-וויזיה גורמת למתעמל יותר נזק מאשר תועלת.

- **מדוע ההתעמלות בטלוויזיה מזיקה, לדעתך?**  
חלק מהתרגילים, שהצופים מתבקשים לעשות, גורמים להגדלת האשקעים בגב התחתון ובעורף. גם הרפואה כיום הגיעה למסקנה שבעיות-הגב של האדם החלו עם הזדקפותו מהליכה על ארבע הליכה על שתיים. במילים אחרות – ההזדקפות על שתיים גרמה לשקעים בגב התחתון ובעורף.
- **כמציב זה נוצר לחץ על המיפריקים האחוריים של החוליות, ועל העצבים היוצאים מהחלק האחורי של החוליות.**  
מכאן שכל תרגיל המגדיל שקע, מגדיל את הלחץ על העצבים, על מיפריקיהחוליות ועל הדיסקוסים, אשר כמילא מקבלים יותר מדי לחץ, בגלל ההליכה על שתיים.
- **המתעמלים עלולים ללקות, כתוצאה מהתוכנית הזאת, בכאבי גב חזקים. פונים אליי אנשים שמעולם לא סבלו מבעיות-גב, עד שהתחילו להתעמל מול הטלוויזיה.**
- **הצלחת למצוא משהו טוב בתוכנית הזאת?**  
לצערי, גם התרגילים שהיו יכולים להועיל לגוף מועברים בצורה לא-נכונה, כשהם מלווים במידע מוטעה.

**התעמלות**

למשל, כשהם מראים סיבוכי-יד, שוו תנועה טובה, הם אומרים – הכתף הולכת אחרי היד, כשבעצם הכתף היא הגורם לתנועת-היד, ולא הולכת בעיקבות היד. במידע כזה – ויש לי עוד עשרות דוגמות לכך – אוטמים את המתעמל בפני הבנת הגוף והתנועה.

● **מה דעתך על שיעורי-ההתעמלות בבתי-הספר?**  
גם הם לקויים. יש לי חברים, מורים להתעמלות, שאינם מרשים לילדיהם להשתתף בשיעורים אלה, ונותנים להם פיתקי-שיחורור. המימסד מוציא מבית-הספר לצבא אנשים צעירים, שהם מגוונים וחסרי ידע מבחינה גופנית, ומכאן שבר-ההליכה ובעיות-הגב שמהם סובלים חיילים רבים בצה"ל. (נעמי רון)



**דורון גילר:**

**„פוליטיקאים רבים  
ביקשו לפגוש בבריז'יטי!“**

פיתאום שבה בריז'יט בארדו לתודעה הישראלית, ואין מוסקים מלרכל עליה. הכל בגלל רעיון של רגע שצץ. במוחו של צעיר ישראלי בשם דורון גילר, המומקד על אירגון תערוכות שונות. שאלתי אותו האם אינו חושש שמישהו עבד עליו.

לא. לא. אין דבר כזה איך אני יודע? כי מזכירתה של בארדו התייחסה לנ"ב שהוספתי למיברק המקורי בבית. איש לא ידע מכך מלבד.

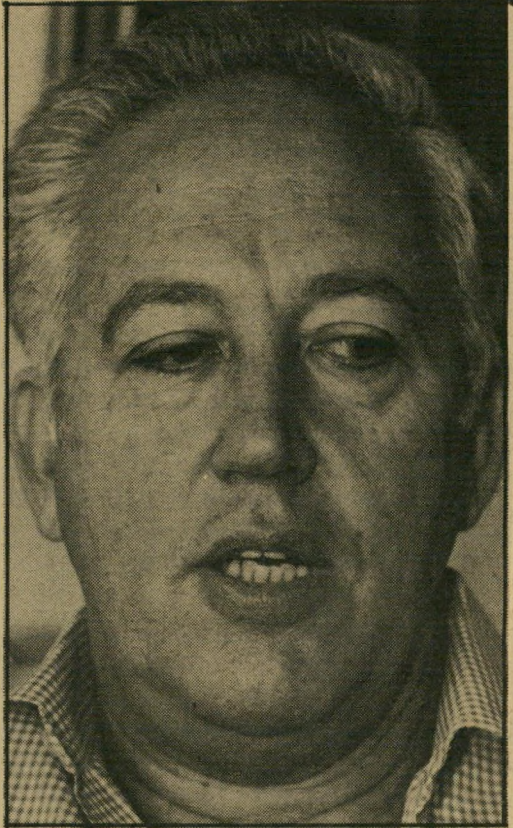
המיברק המקורי היה הזמנה לתערוכת טבע בריאות וספורט, שתיערך ביולי. ההזמנה לתערוכת-הכלבים, אשר לה נענתה בארדו, כלולה בתוספת.

חוץ מזה, כבר טילפנתי למזכירתה של בארדו, וברקתי אם הכל אמיתי.

- **הופעת מההיענות להזמנתך?**  
אוהה! לא ציפיתי בכלל לתשובה. הזמנתי אותה מפני שהיא נעצצת, מפורסמת וידועה באהבתה לטבע, אבל לא ציפיתי להתפתחות כזאת.

**בידור**

- **נעשית סוסולארי בשבוע האחרון?**  
אל תשאל! בתחילה הייתי מבוהל: כיצד איערך לביקור הזה? אבל מייד התחילו בתייהלון השונים להתחרות ביניהם על אירוחה. כל בית-מלון משמיץ את הסוויטות של מתחריו. חברות-שמירה מתחרות ביניהן, נהגים פרטיים מתנדבים להסיעת, חברות-השכרה הציעו לי לימוזינות.
- **פנו אליך כבר פוליטיקאים המעוניינים לפגוש בך?**  
פנה מישרד-התיירות, ופנו פוליטיקאים רבים.
- **למשל?**  
אני חושש מלפרט, אבל רבים. (דפנה ברק)



**גד יעקובי:**

**„עברתי את החווייה  
של פרידה מההורים!“**

גד יעקבי, שר-הכלכלה-ההתיכונן, שהתמנה בשבוע שעבר גם כשר-התיקשורת, ורעייתו היפה נלה, נראים בכל המסיבות בעיר. במסיבה אצל המו"ל אוהד זמורה ביקשתי לברר איתו אם הוא, המוזמן לכל המסיבות, הולך לכולן.

- **אתה יודע שאנשי יחסי-הציבור משתמשים**

**חברה**

בשמך ובשם רעייתך כדי לקדם מכירות של מסיבות ואירועים.

טוב מאוד. זה סימן שאנחנו אנשים בעלי משמעות, ובעיקר לאלה שמדברים עלינו. למסיבה הזו של אוהד זמורה באתי כחבר אישי מזה כמעט 30 שנה, וחזן מזה כאיש-סיפורות. בחצי הטוב שבי אני איש-סיפורות, ובחצי הפחות-טוב שלי אני פוליטיקאי.

● **אז בחצי הטוב שלך, לקראת שבוע-הספר, יש לך המלצה מסויימת?**  
קודם כל אני קורא כל השנה, ולא רק לקראת שבוע-הספר. אני ממליץ על פרידה מן ההורים של פיטר וייס. זה ספר שהרשים אותי מאוד, אולי גם מפני שעברתי באחרונה את החווייה הקשה של פרידה מאמי, שנפטרה. (רונית אנטלר)