

בירת הבילויים

שלחנו את כתבת השטח שלנו, ויקי דור, להתנסות בטיפול בחדר מלח ולהרצאה של ענת לב אדלר בירושלים ■ וגם: מהגן הבוטני ועד מוזיאון המוזיקה – קבלו את ההמלצות שלנו ליום כיף בבירה

ויקי דור



כותב ספר, רק כאשר הוא עצמו נזקק לו". המוטו של הסיפור שאוב משאלות אלה, אותן מסתבר לא מעט נשים חוות "אני לא צעירה, ולא זקנה, וצריכה להחליט מה להספיק לעשות בשארית הזמן, וכיצד לעורר את התשוקה שכבתה".

נהייתי מהרצאה קולחת וזורמת, שעוררה מחשבות רבות. והיה נושא שפגש אותי במקום רגיש וכואב – סיפורה של סבתא רבה של ענת, ננה-ג'ולייט שהתמודדה עם אוברן בנים. כל כך הזדהיתי עם "קללת הבנים" אותה חוותה בחייה גם סבתי ויקטוריה ז"ל, אשר איבדה לא מעט בנים.

ברומה לענת, גם אני שילבתי בספרי "חקירה אינטימית" את סיפורי הקשה של יוסף ז"ל, אחד הבנים שנפטר. סיפורה של ננה-ג'ולייט גרם לי הזדהות כל כך עמוקה, שמיד בסוף ההרצאה ניגשתי לענת וחיבקתי אותה כל כך חזק. הבנתי עמוק בבטן, איך זה מרגיש להיות חלק מסיפור משפחתי טראגי.

"כשנולדתי, קראו לי ויקי, על שמה", התחלתי שיתפתי אותה. "לאחר שסבתא נפטרה, צירפתי לשמי את שמה המלא. משמעות השם ויקטוריה בטורקית הוא ניצחון, סבתי חוותה חיים קשים ומלאי אכזבות, והוספת השם נועדה לשנות זאת, וליצור בחיי יותר ניצחונות ופחות קשיים וטרגדיות.

הרצאה טובה נמדדת בדיוק במקומות האלה – בנושאים המסוימים מתוכן ההרצאה, אשר פוגשים אותנו ברמה האישית, וגורמים לנו הזדהות. במקרה שלי הזדהיתי עם טרגדיית הבנים. אין ספק כי שאר הנשים בקהל, הזדהו עם משבר אמצע החיים, וחייכו בהסכמה עם כל משפט שתאר את התשוקה שנעלמה.

הריחות והצלילים של ירושלים

המצב הביטחוני בחצי שנה האחרונה מנע ממני, כמו מרבית אחרים, להתקרב לעיר ירושלים, אלא אם הייתי חייבת. השבוע הצטרפתי לסיור עיתונאים שערך

בנוסף לטיפול הניתן בחדר המלח, ניתן להשתמש במכשיר מלח טיפולי שגם תומך, מחזק ומשמר את אפקט הטיפולים, בנוחות וביעילות בבית.

הגעתי לראיין את ירון גונדרא, בעלים של "העיקר הבריאות" בעיצומה של התקררות – צינור וגורד באף. לאחר שחיטאתי ידי בג'ל ניקוי המיובא בלעדית על ידי המכון, ונעלתי גרבי ניילון לשמירה על סטריליות החדר, נכנסתי לחוות את חדר המלח. חשוב להגיע עם שמיכה היות והטמפרטורה בחדר 18 מעלות. בחדר ניתן לשבת או לשכב על כורסא מתכווננת ונוחה, ללא מכשיר סולארי או כל אביזר טכנולוגי אחר, ופשוט ליהנות מהשקט והשלווה. במקרה שלי לא הגעתי עם חומר קריאה או כל דבר אחר שיכול להעסיק אותי שעה שלימה, ופשוט נרדמתי. מסתבר שזו גם דרך להעביר את השעה במקום. יצאתי עם הקלה משמעותית בסימפטומים של הצינון, נשמתי לרווחה ונהניתי שעות רבות מאף פתוח ושלווה.

כותבת ומוחקת אהבה

בשבוע שעבר התארחת הסופרת ענת לב אדלר וספרה "כותבת ומוחקת אהבה" במסעדת רינה ואליס בירושלים. גם אני הייתי שם, בנוסף לנשים שהגיעו במיוחד מתל-אביב.

"התעוררתי בוקר אחד, לפני גיל 40 והסתכלתי על עצמי במראה – חוץ מהילדים, התחשק לי לזרוק את כולם מהחלון" במילים אלה פתחה ענת את ההרצאה החושפנית והמרגשת, בה שיתפה אותנו במסע לתוך עצמה של יעל, גיבורת הספר וההתמודדות עם המשבר האישי והזוגי שחוותה. בין מבחר טעמים וריחות מגרים, בין המנה הראשונה לעיקרית, המשיכה ענת לתאר את סיפור חייה שנכרך למילים והיווה השראה לספר הביכורים רב המכר:

"בזמן שהגיבורה שלי ניהלה רומן סוער עם גבר נשוי, אני יושבת בבית מול המחשב וכתבתי עבורה את הסצנות הלוהטות", מתארת ענת, ומצטטת את דבריו של הסופר אשכול נבו: "סופר

מחלות אף אוזן גרון, במחלות בדרכי הנשימה העליונות והתחתונות במחלות ריאה, מפחיתה משמעותית תופעות אלרגיה ומחזקת את המערכת החיסונית. הטיפול בחדר מלח לא מחליף את הטיפול המקורי, אלא נועד לתמוך ולהקל על הסימפטומים.

לפני כל סדרת טיפולים בחדר המלח, ממליצה ר"ר דגן רוזנבלום לעבור אבחון מקצועי על ידה, שלפיו נקבע מספר הפגישות שהמטופל צריך לקחת. לדבריה, "הטיפול בחדר מלח מחולל שיפור מדהים בחיי המטופל, כאשר השתייה בחדר המלח היא חווית טיפול בלתי נשכחת המובילה לבריאות מושלמת, במיוחד ברגע שהריאות נקיות וכמות החמצן".

אם אתם סובלים מבעיות נשימה, נזלת, דלקות אוזניים אלרגיות או מעוניינים בטיפול מונע למחלות חורף, חדר המלח במודיעין, יכול להיות אפקטיבי עבורכם. החדר, שנפתח לאחרונה על ידי ר"ר שמחה דגן רוזנבלום בשיתוף אתר האינטרנט "העיקר הבריאות", נחשב ליחיד מסוגו באזור.

קירות החדר נבנו מלבני מלח טבעי שנחצבו ממעמקי האדמה באוקראינה. לבנים אלה משחררות נתון כלורי המסייע בטיהור האוויר והעשרתו ביונים שליליים – חלקיקים קטנים מאוד (מיקרוסקופיים), המסוגלים לחדר לחדר לנשימה ולספוח רעלים. השתייה בחדר המלח, מביאה עמה תוצאות חיוביות במגוון רחב של



לב אדלר עם דור / צילום: יח"צ



מוזיאון המוזיקה / צילום: ליאור לינר



קיפצובה / צילום: אסף קליגר



ימבקר / צילום: יח"צ



I AM JERUSALEM / צילום: לינתר זוהר



חדר מלח / צילום: יח"צ

העברי החדש בכיכר המוזיקה, שם חוויתי מסע מרגש ורב-חושי.

באמצעות משקפי מציאות מדומה תוכלו לסייר בנבכי השירה והמוזיקה העברית, וכל זאת בחלל שעוצב באופן מושלם. בכל פינה כאן הושקעה מחשבה עיצובית והרבה דמיון. אין ספק, מדובר באחת האטרקציות המרתקות שנראו בירושלים.

את היום הגדוש ליוו חוויות וטעימות קולינריות ממיטב השפים בעיר. סיימנו בשדרות ממילא, שם נכנסו לקפסולת הזמן, לצפייה באטרקציה החדשה הרב-חושת I AM JERUSALEM, שנפתחה לאחרונה לקהל הרחב.

הסיור היה מרתק ומיוחד, והשאיר בי רצון עז לשוב במהרה לטייל בעיר.

משרד "מרום תקשורת" במטרה לעודד תיירות בעיר ולהגיע לטייל בבירה היפיפייה שלנו.

את הבוקר פתחנו בשער ציון בעיר העתיקה, והמשכנו בעקבות המלך חזקיהו דרך החומה הרחבה והמגדל הישראלי, שיפתחו לקהל הרחב בחול המועד פסח. המשכנו למרכז דוידסון, שם נחשפנו ראשונים ל-בולה (החותם האישי) של המלך חזקיהו.

משם, המשכנו לגן הבוטני המתחדש. נסענו ברכבת הגן והיינו הראשונים במסלול "שביל התגליות" - שביל רצוף תחנות ייחודיות של משחקי מים, חיפוש זהב, ואבנים יקרות. בחול המועד הגן הבוטני יפתח את שעריו לסיור ללא תשלום (למעט הפעילויות במקום).

אם חשבת שנהנף עוצר הנשימה בגן יהיה השיא של הסיור, כשהגעתי למוזיאון המוזיקה



הרובע היהודי/צילום: אלקנה שטיינמיץ