

| | | | | | |
|--------------------------|-----|--------|--------------------------|------------|------------|
| 26.72x36.66 | 1/4 | עמוד 1 | + ידיעות אחרונות - זמנים | 17/07/2019 | 69257022-3 |
| יס שידורי לווין - 103681 | | | | | |

מוסף הלייף סטייל והבריאות של ידיעות אחרונות

י"ד בתמוז תשע"ט 17.7.2019

זמנים

זמנים יפים

יישור שיניים דחוף!
נלי תגר חושפת את האובססיה החדשה והמוזרה שלה

מעצב הטקסטיל אלדד תרקה שואב השראה מהתרבות האתיופית

לחמה בעג'ין או לחמעג'ון? העיקר שתכינו את הגרסה המהממת של רחלי קרוט

זמנים בדריאים

תנו למערכת החיסון לעבוד בשבילכם
גילויים מרתקים מכנס האונקולוגים הבינלאומי בשיקגו

לא לקחת סוכרייה מזרים! כן, גם ברשת

אונת הכבד של אמא
הצילה את חייו של פיראס הקטן

מאפינס שוקו-בננה
של נטלי לויין

פרויקט מסלול

שושנה חן בודקת איפה כדאי לקנות נעלי ריצה

חנה אלברשטיין

בראיון נדיר

"משהו התפקשש אצלנו, איבדנו את ההרגשה שאנחנו לא היחידים על פני האדמה"

| | | | | | |
|--------------------------|-----|--------|--------------------------|------------|------------|
| 26.62x36.62 | 2/4 | 8 עמוד | + ידענות אחרונות - זמנים | 17/07/2019 | 69257021-2 |
| יס שיזורי לווין - 103681 | | | | | |



צילום: אורי בהט

| | | | | | |
|---------------------------|-----|--------|--------------------------|------------|------------|
| 25.11x30.91 | 3/4 | עמוד 9 | + ידיעות אחרונות - זמנים | 17/07/2019 | 69256961-4 |
| יס שידורי לוויין - 103681 | | | | | |



אני חיה בשלום עם הגיל שלי! מה אני יכולה לעשות? לריב איתו?"

אם יש בליבה געגועים, הם נתונים לבעלה המנוח, הבמאי נדב לויתן, ולשתיים מנכדותיה שגדלות מעבר לים. ובכל זאת, ממרומי גיל 72

חווה אלברשטיין האגדית

חוזרת ל"לונדון" המיתולוגי אחרי 30 שנה לכבוד פרסומת לשירות חדש של yes, ומתרפקת על ימי ה"חמאם", מתרגזת על קורקינטים חשמליים, ומנסחת את המשפט האחרון בביוגרפיה

סמדר שיר

מכל רכר לומדים. אומנם ביקרתי לא מעט על סטים של קולנוע, אבל אני מניחה שבכל הסרטים של נדב לא הושקעו כספים כמו בפרסומת אחת לטלוויזיה שמופקת בתקציב ענק. שתי בחורות רומניות שפגשתי במהלך הצילומים סיפרו לי שהן רוקדות את 'לונדון' בחוג לריקודי עם וביקשו סלפי, לישראלים שהתגודדו שם סיפרו שאני מצלמת קליפ, ואני שמחה שעוד זוכרים שיר בן שלושים שנה. בסוף '89 לקחתי מונולוג מהצגה של חנוך לוין והפכתי אותו לשיד, וכשהשמעתי אותו בפעם הראשונה לחנוך הוא התגלגל מצחוק כמו ילד קטן."

רבים משיריך הפכו דווקא לשירי יום הזיכרון. "נדב", היא אומרת ומזמזמת את "בשביל אל הבריכות", המוגדר בפיה כשיר קורע. "זה אחד הדברים הכי מעניינים ויפים שיכולים לקרות לאמן", היא אומרת. "הרי אתה לא בוחר בשיד מסויים כדי לשיד אותו בטקס כזה או אחר, אתה בוחר שיר שאתה מתאהב בו. הוא מחלחל לתודעה, לאט לאט, מטפטף לזיכרון הציבורי והקהל הוא שבוחר לעשות בו שימושים. כאמן, אני מרגישה שעלי להיזהר <<<

ברעתי שאקבל הצעה לפרונטציה של משהו, לא עשיתי את זה מעולם, אבל ההצעה נשלחה יחד עם התסריט שנראה לי מקסים ומשעשע, ממש הברקה". במשך חודשיים נשמר העניין בסודי סודות. "לא כמו סודות הכור האטומי, אבל אפילו לאנשים שעובדים איתי לא סיפרתי. ככה זה אצל הפולנים, נגר עין הרע, מה יקרה אם אשוויץ ובדקה התשעים זה יתבטל? רק שבוע לפני הטיסה בישרתי



שומר עליי אלברשטיין ונדב לויתן ז"ל צילום: צביקה טישלר

קטנים עברתי נורא-נורא קשה - הופעות ונסיעות וטיסות לחו"ל, אני מסרבת להיזכר כמה קשה זה היה ופשוט מדלגת על התקופה. עכשיו אני הרבה יותר פנויה ולוקחת חלק בגידול הנכדים והכל יותר רגוע וזורם. כ"ף". שורה וחצי לטובת מי שנעל בארון במהלך השבוע האחרון: במהלך שהותה בלונדון שומעת אלברשטיין על שירות הטיפול החדש של yes, מחליטה שלונדון לא חיכתה לה

"המשפחה הקטנה שלי ממלאת אותי שמחה, אבל עצוב לי ששתיים מנכדותיי מעבר לים. כל השיחות בסקייפ שמייב זה לא הדבר האמיתי, זה לא החיבוקים והצחוקים"

וממריאה ארצה בתרועת "שלום, אני חוזרת". כי לפחות שהטלוויזיה תהיה טלוויזיה. אז מה פתאום פרסומת? "ההצעה הגיעה אלי לפני כשלושה חודשים", היא מספרת, "הופתעתי נורא. לא עלה

תשע שנים אחרי מות בעלה, במאי הקולנוע נדב לויתן, הוא עריין נוכח בחייה. "בעבר, נדב החמוד שלי עצר אותי מלגלוש לפוליטיקה", מספרת חווה אלברשטיין. "הרבה פעמים הוא אמר לי 'חכי, תיזהרי'. גם היום הוא שומר עליי, הוא כל הזמן איתי, אני מתייעצת איתו בכל עניין והוא אומר לי 'כן' ו'לא'".

התייעצת איתו בשקיבלת את ההצעה להשתתף בפעם הראשונה בחיך בפרסומת?

"כן. הוא אמר לי: יאללה, שחקי אותה, למה לא, החיים קצרים". אלברשטיין היא אם לשניים וסבתא לחמישה. "מאירה מגדלת את איתי, רותי ויעל ואורי עובד באמריקה בחברה קבלנית ואב לשתיים, אריאלה וליאור. המשפחה הקטנה שלי ממלאת אותי שמחה ועניין, אבל עצוב לי ששתיים מנכדותיי מעבר לים. אני מתגעגעת אליהן נורא, כל השיחות בסקייפ שמייב זה לא הדבר האמיתי, זה לא החיבוקים והצחוקים. גם המחשבה על כך שכמעט בכל בית יש לפחות ילד אחר בחו"ל לא מנחמת אותי. סבתאות היא חוויה שונה לגמרי מאימהות. כשילדיי היו

| | | | | | | |
|--------------------------------|-----|----|------|---------------|------------|------------|
| 23.76x32.61 | 4/4 | 10 | עמוד | זמנים - זמנים | 17/07/2019 | 69257023-4 |
| י ס י ד ו ר י ל ו י ן - 103681 | | | | | | |



מזה, לא להיסחף, לא להמשיך ולבחור במו-
דע שירים עצובים. אני חייבת להתנתק
מהשיר הספציפי ולעשות דברים אחרים, כי
החיים נמשכים."
"לכל איש יש שם" הפך להמנון של יום
השואה.

"הופתעתי כשזה קרה, והצטערתי מאוד
שזלרה לא ירעה על כך. כשהיא כתבה
את השיר הזה היא לא חשבה על יום
השואה ויום הזיכרון, היא סיננה את
העצב שקיים בחיינו כל הזמן והצלי-
חה לצוד ממנו אותו בדרך שמרבת
אל כולנו. בפעם הראשונה שקראתי
אותו לא חשבתי על השואה, ראיתי בו
שיר אנושי שמתאר את כל האופציות
שבהן ניתן להגדיר בנאדם, אבל אני
מבינה את התהליך. בעבר דיברנו רק על
מספרים, שישה מיליון, ועכשיו מדברים
על שמות."
שלומי שבן, שותפת למופע הנוכחי, אמר
שהוא נדהם להיווכח עד כמה את מעו-
דכנת בכל סינגל חדש.

"זה בזכות האינטרנט. אני מקשיבה
לשירים חדשים בציפייה לשמוע משהו
מסעיר שיגרום לי להתרגש. הרבה פעמים
זה לא קורה. אני מקשיבה גם כדי לדעת
ולהבין מה הלך הרוח, ומצטערת בשמה של
העברית המסכנה. מה שעושים לה. עברית
דלה ומשובשת, אפילו לא בקטע של סלנג,
סתם מילים שאין להן שחר. אבל מדי פעם
האוזן שלי קולטת דברים מדהימים. בתקליט
האחרון של רונה קינן יש כמה טקסטים שהם
ממש שירה, גם לאלון עזר יש כמה שירים
שאני אוהבת. כשאני מגלה יוצר טוב לא
אתבייש לצלצל אליו ולבקש שיכתוב לי שיר.
אני במקצוע 24 שעות ביממה."

לתחושתך, את משודרת מספיק?
"אני לא יודעת. אני נוהגת לשמוע רשת
ב' שבה יש הרבה אקטואליה ואין הרבה מוזי-
קה. כמובן שאני משודרת הרבה פחות מבע-
בר וזה נראה לי בסדר, טבעי."

כשאת מוציאה שיר חדש, את מחכה
לבשורה שהוא נכנס לפלייליסט?

"גם הפלייליסט הוא משהו מאוד חמקמק.
לפני כחודשיים הוצאתי שיר שנקרא 'ערב
אחר', הוא קיבל תגובות נהדרות ונכנס
לפלייליסט בגלגלצ, אבל אני לא חושבת שמי-
שהו ניגן אותו. חותמת הפלייליסט לא מחייבת
את עורכי התוכניות לשדר. אבל למשרד שאני
עובדת איתו יש פייסבוק, וכשהם מעלים את
השיר הוא מגיע לקהל רחב."

הסצינה האחרונה בפירסומת צולמה בארץ,
והזמר סטפן מחכה לה בדירה.
יש מצב שתקליטו דואט?

"מי יודע? הכל טרי. הרבה דברים מוזרים
קורים לי בשנים האחרונות, גם המופע עם
שלומי שבן הוא הפתעה, אני פתוחה."

ומה דעתך על סטטיק ובן אל?
"את 'טודו בום' חיבת, בעיניי זה שיר
ילדים, קשה לי לייחס לו אמירה אמנותית.
נחמד."

אני חוזרת

חוו ("אני כותבת את שמי עם ו' אחת, אבל
לא מפריע לי כשכותבים אותו עם שתיים,
למרות שזה נשמע כמו 'חואוה', הילדים
בסביבתי קוראים לי 'חלבה') חגגה ברצמבר
את יום הולדתה ה-72. "אני חיה בשלום עם

הגיל שלי, מה אני יכולה לעשות? לריב איתו?"
היא פורצת בצחוק מתרונן. "אני לא מרגישה
שהתבגרתי כי נולדתי מבוגרת, מעולם לא
הרגשתי ממש ילדה ודווקא בשנים האחרונות
אני מרגישה צעירה מאי פעם."
יש יתרונות בגיל השלישי?

את מצטערת שאינך צברית מבטן ומלידה?
"להפך, אני מרוצה, יש לי אופק נוסף.
אמנם אין לי הרבה זיכרונות משם, אבל העו-
רה שגדלתי בין מהגרים ובשיכוני עולים
גורמת לי להעריך את מה שיש כאן, את מה
שנראה לאחרים כמוכח מאליו. היא גם גרמה
לי לקבל פרופרציות על החיים ולהבין עד
כמה הדברים זמניים ורעועים. ככל שחולפות
השנים אני יותר ויותר שואלת
את עצמי איך אנשים
עם בית ומקצועות יפים
עזבו הכל מאחוריהם
והגיעו ארצה עם שתי
שמיכות פוך וגרו שנה
במעברה. איך הם הסת-
דרו? איך ירעו לשלם
מסים וללכת לבנק ולת-
קשר בעברית? האנשים
האלה, כמו הוריי, נשתלו
כאן ופרחו כאן וזה מעורר
בי פליאה והערצה."

בעבר מתחת ביקורת על
תוכניות ריאליטי שמגלות זמרים צעירים,
אבל את עצמך התחלת להופיע בחמאם
ביפו לפני שמלאו לך 17. מה ההבדל?

"אוהו, זה הבדל של יום ולילה. בחמאם זו
לא הייתה תחרות. דן בן אמוץ נהג להזמין
אמן צעיר לסוף כל ערב ראיונות שלו. ההב-
דל הגדול הוא הטלוויזיה. כשאתה מתחיל
בבום כזה גדול, מה תעשה מחר? כל העולם
רואה אותך ומשחק לך בלב ולא פעם מתעו-
רת בי תחושה של התעללות קלה במתחרים.
מצד אחד מלטפים אותם ומצד שני משחקים
בהם. מעתירים עליהם תקוות וברגע מסוים
נוטשים אותם כי תכף מתחיל ריאליטי חדש.
אבל יכול להיות שזו רגישות מופרזת שלי
ושכולם מבסוטים ושמיים."

שירי פרידה

פייסבוק ואינסטגרם אין לה. "אני בנאדם נורא
פרטי ולא רוצה שייכנסו לי לתוך החיים. אני
אוהבת את השקט שלי, אין לי הרבה חברים
מפני שבמשך הרבה שנים נדרתי רק עם הגי-

"פולנייה ממורמת אני ממש לא, אולי קצת ביקורתית ושמרנית בענייני לבוש. עורך מכובס מעולם לא בישלתי. ואין לי זיכרונות קולינריים מפני שאמא שלי לא הייתה פולנייה במובן המסורתי"

מה נכחת ובענווה, ולהמשיך להופיע כל עוד
הגרון נשמע לנו ויש השראה."
עליית ארצה משציצין בגיל ארבע, עם השם
אווה. את מזהה בעצמך תכונות של פולנייה?
"פולנייה ממורמת אני ממש לא, אולי
קצת ביקורתית ושמרנית בענייני לבוש. עוף
מכובס מעולם לא בישלתי ואין לי שום זיכ-
רונות קולינריים מפני שאמא שלי לא הייתה
פולנייה במובן המסורתי. היא הייתה אישה
עצמאית שעבדה מבוקר ועד ערב, שגאה
לבשל ורק נהגה לאפות חלה לשבת, בתנור
שעמד על הגן. הלישה של הבצק הרגיעה
אותה. מאו שהילדים יצאו מהבית אני בכלל
לא מבשלת. אורז עם שעועית וגבינת עיזים
עם עגבנייה. זה, פחות או
יותר, מה שאני אוכלת."

טרה, אין לי צבא של יועצים אמנותיים ומנה-
לים וסוכנים, אז למה אני צריכה לעמוד
ברחוב ולצעוק 'הנני כאן'? כדי לשמור על
קשר עם הקהל? אני מאמינה ב-50
שנות עבודה ויותר מ-60
תקליטים. מה הם לעומת
הרשת? תמיד היה לי ביטחון
שהשירים ידברו בעד עצמם
ושלא צריך להפוך אותם
לסחורה ולעסוק במכיר-
תם."
מה מעצבן אותך?
"אנשים שמתנהלים
בעולם כאילו שאין

עם סטפן. "הסצינה האחרונה צולמה בארץ,
סטפן מחכה לי בדירה". משמאל: מתוך
הפירסומת ל-yes (צילומים באדיבות yes)

אחרים מלכרם, כמו רוכבי הקורקינטים
והאופניים החשמליים שלא פעם כמעט הפיי-
לו אותי, אנשים קולניים שמשמיעים מוזיקה
במכוניות כדי שכל הרחוב ישמע. משהו
התפקשש אצלנו, איברנו את ההרגשה שאנ-
חנו לא היחידים על פני הארמה?
מה מצחיק אותך?

"הגאונים של 'ארץ נהדרת'. אני יכולה
לראות את אסי כהן מהבוקר עד הערב, אין
דברים כאלה. הם חיקו גם אותי. עלמה זק
עשתה אותי נהדר ורועי בר נתן עשה את
שלומי נפלא."

את מחכה לפרס ישראל?
"הוא לא רחוק לי ולא יושב לי על הראש.
בשנים האחרונות הוא רק מעורר ויכוחים,
'תיתנו לו, תיקחו לו' וקילקלו את כל הרומנ-
טיקה והקסם והאווירה המכוברת. בשנים עברו
חיכינו למוצאי יום העצמאות, לטקס חלוקת
פרס ישראל, ועיניי נפקחו כשלמדתי על אנשים
שעושים דברים מדהימים. היום, בהדלקת
המשואות הרעשנית, אף אחד כבר לא מתייחס
לפרסי ישראל וזה די עצוב. עולם הולך ונעלם."
מה החלום שלך?

"אין לי חלומות. איזה חלומות כבר יכו-
לים להיות לי בגילי? אני רוצה להיות מיום
ליום, שכולם יהיו בסדר ולראות את הנכדים
שלי גדלים."

חשבת לכתוב את הביוגרפיה שלך?
"נדב ואני חלמנו שיום אחד נשב ואני אספר
לו והוא יכתוב, אבל זה לא קרה. השירים שלי
הם סיפור חיי. יש לי המון שירים של סוף, אני
יכולה לעשות ערב שלם של שירי פרידה, ואת
המשפט האחרון בביוגרפיה כבר כתבת:
'להתייצב לפני האלוהים עם שתי גומות של
חן ועם שישה מיתרים קרועים'. נעמי שמר
כתבה את הגרסה העברית ללחן של
חג'יראקיס, אבל את השורה הזו אני כתבתי
וממנה נולד כל השיר."

מתי כתבת את השורה הזאת?
"כשהייתי בת 15. כבר אז ידעתי שלכל
דבר יש סוף, אבל לא נפרדתי מהמיתרים, הם
רק נקרעו. וגם הגומות, תודה לאל, עדיין
איתי." ★

smadarshirs@gmail.com

