

AK

6 באוקטובר 2009 / גיליון 675 / המחיר: 28 ש"ח כולל מע"מ נכסיו/24 ש"ח

UPGRADE גיליון מיוחד

**חבר רפאלי עד נינט,
כל הדרכים לשדרוג עצמי**

**המאכלים שיבריחו את
המחלות והקמטים.
מדד תזונתי חדש מדרג**

**איך לעצב את הבית
בלי לנפח הוצאות**

**אח, לו היה לי שוגרודי.
פנטזיה פוטוגנית**

**בלב, בקריירה, בבנק,
בבלוג וגם בטיפול.
כך תשדרגו את חייכם**

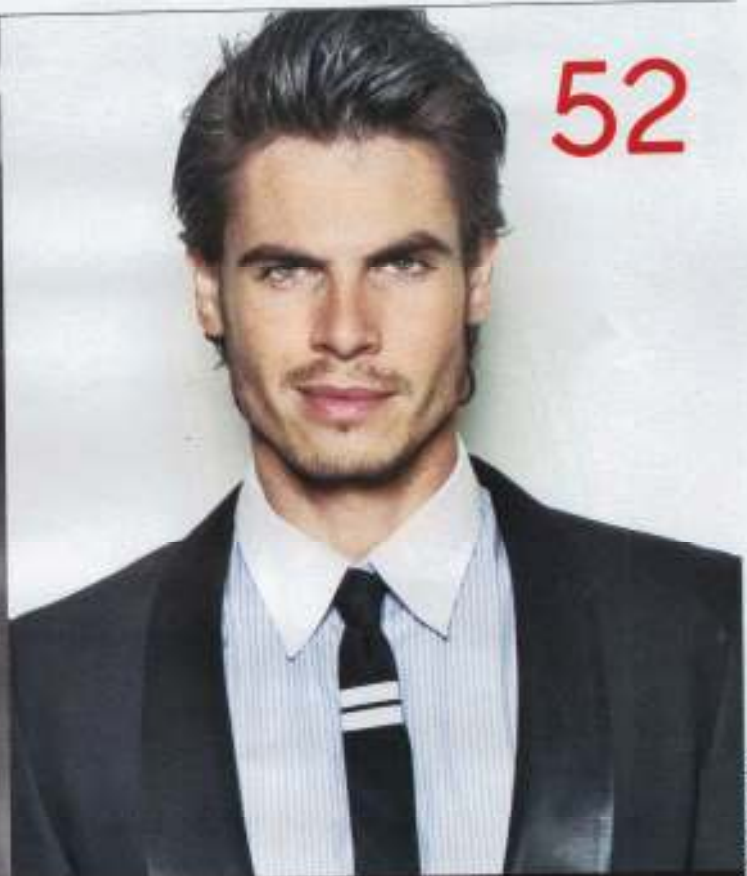
**מדוגמנית לחברת כנסת.
אורלי לוי אבקסיס
רוצה לשנות את העולם**

**האיט-גירל המדוברת
אליס דלאל מקפצה את
קמפיין TNT. דיווח מבפנים**

**מוטב מאוחר: הספרים,
הסרטים והדיסקים
שאתם חייבים להשלים**



9 771565 211439 41



צילום: פיי סילבר



צילום: יוני סלמן

133 חדשים
דורית בן-ארי

134 סודות היופי
של הילה אלפרט
מלי זיידמן

מדורים

20 מה שנכון
עדי בויסבא

22 מילה שלנו
חורן קדוסי, תמי שמש-קריץ

24 לא עושה חשבון
ברוריה אבידן-בריר

28 המכבסה
מלי זיידמן

36 גלאם
קרן אלדר, ניו יורק

38 בגזרה
רוחם רוזנטל

40 באזז
מה רוחש בסצינת האופנה
הבינלאומית
אפרת רו-אלה

42 קלפטע
שהר לוינשטיין

76 שתי קריירות
רותי קדוש

82 פלונטר
איך להוציא נוחסיהל
הפטיכולוגי את המידב?
פרופי קלייד רבין

164 תשבצים
טומי שמיר

168 הורוסקופ
פינה כץ

170 דילמה
איך להתחמק ממכרים
חולים בלי להעליב אותם?
לאה רודיטי

עיצוב

136 שלמת בטון
עדי לב הפכה את הסילו הישן
של כפר הס לחלל יצירה נעים
ומרשים
טלי גוטהילף

142 מילה של אדריכל
כך תשדרט את הסלון, המטבח,
חדר ההורים, חדר הילדים וחדר
הרחצה
אודית לורן בלקין

נסיעות

148 קוקוס קוקטי
לנגוס בבגט פריזאי לקצב הרגאי.
קפיצה למרטיניק וטואדאלופ,
האיים הקאריביים הצרפתיים
עמרי גלפרין

154 דרכון פריז
נירית סומרוק

155 דרכון ניו יורק
נופר חייסוביץ

156 דרכון לונדון
הלית קולט

157 נסיעות בארץ
שחר רז

וגם

160 קינמון
מוסיף המון

כמה נוגדי חמצון יש באוכל
שילכם על פי סדר ה-ORAC?
דידוג מאכלי האנטי אייג'ינג
דיסל פדרבוש

162 בריאות
הראלה
סטוצקי-באר

163 לנז'רי
הנגנת לקבוצת
התמיכה של
"אתי" המדור
שבזק עבודך
חזיות
הראלה
סטוצקי-באר



או. ללה. ללה

מצד אחד בתי קפה שיקיים, בגטים מעולים ושופינג יוקרתי. מצד שני חופים לבנים, ים בצבע טורקיז, אגוזי קוקוס טריים ושקיעות מהממות. ברוכים הבאים למרטיניק וגוואדאלופ, האיים הקאריביים הצרפתיים

הי, ניתן להבחין כי עדיין המיעוט הלבן שולט כאן ומנהל עסקים ומפעלים רבים באיים. בשיחות עם תושבים שחורים מקומיים, היו לא מעט שהביעו את מורת רוחם מהמצב הנוכחי, אפילו הכריזו בפני כי היו שמחים להתנתק ממדינת האם שלהם - צרפת.

מרטיניק הוא ערבוכייה תרבותית מעניינת וצבעונית. אפשר להיתקל בו בצעירים של תנועת הראסטאפרי הג'מייקנית, וכן במוזיקת ה'זוק' (ZOUK) הקצבית, המיסרת בשפה הצרפתית, ובה ניואנסים לטיניים, קאריביים ואפריקאיים. היבט נוסף של המיקס התרבותי בא לידי ביטוי בצרפתית בעלת הניב הקריאולי המדוברת באי. גם לצרפתים המבקרים כאן קשה לפעמים להבין חלק מהמילים, ובייחוד את הסלנג המקומי.

גדל האי מרטיניק הוא כ-5% מגדלה של ישראל, וניתן להקיפו בנסיעה תוך מספר שעות. הדרכים מסודרות וממוספרות היטב, אך כמעט שלא תמצאו כאן כביש ישר. סיבוכים חדים ומפתיעים מאפיינים את הדרכים, והנחף התכול של הים מתגלה כמעט מכל נקודה. בלילה זה סיפור מיוחד מעט יותר, כשהחושך מוחלט ואין תאורה בכבישים העקלקלים.

בירת האי היא פורט דה פראנס (FORT DE FRANCE), עיר מודרנית, מאגנת ועמוסה, בעלת סמטאות ורחובות צרים, פארק ושוקים צבעוניים. על קו החוף של העיר רצועת ים ובה מרינה, שממנה ניתן לצאת בהפלגה אל איים שכנים. בתי הקפה הרבים, הקונטרסוריות והמאפיות המשווקות מיני לחמים ובננים מעולים, תנועת הבגטים והנעליים היוקרתיות, מרכזי הקניות והקניונים - הכל משרת על המבקר אווירה פריזאית לחלוטין. עם זאת, לא חסרים גם מאפיינים קאריביים, כמו רוכלים מקומיים המוכרים לעוברים והשבים חלב קוקוס מאננים שנקספו זה עתה. הם אוחזים בינם האחת סכין ארוכה ומחודדת וכידם השנייה את אגוז הקוקוס, ובהלמות סכין מדויקת מבקעים את

12 שעות טיסה. זהו המרחק אל החלום. ים צלול בצבע טורקיז, חופים לבנים, פירות ים שגשלו זה עתה מהים בליווי משקה רום מסחרר, הרים ירוקים והמוק שקט ושלווה. ברוכים הבאים, הנעתם לאיים הקאריביים הצרפתיים - מרטיניק וגוואדאלופ.

מרטיניק וגוואדאלופ הם שניים משרשרת האיים האנטילים הקטנים, הנמצאים באזור שבין פורטו ריקו לזנצואלה. במהלך כל השנה זורמים אליהם עשרות אלפי תיירים, שרובם מגיעים בין דצמבר למרס. מרבית התיירים הם צרפתים, אך חלקם הם תושבי מדינות צפון אירופיות אחרות, שמעוניינים להימלט מהחורף האירופי, לעלות על בגד ים ולרבוץ על החופים הקסומים. משפחות, זוגות, צעירים ומבוגרים - כולם, מתברר, מחפשים להתמוגג עם השלווה שהמקום הזה יודע להעניק.

רק דבר אחד מעיב על החופשה החלומית: העלויות הגבוהות. חופשה באיים האלו היא לא עניין חל, והמזוירים כאן נבוהים ומכבידים על כיסו המבקרים. בראיה שעל פנטזיה צריך לשלם.

מיקס תרבותי מרתק

נחיתה במרטיניק (MARTINIQUE) מגלה למבקר מציאות מיוחדת: במרחק של שמונה שעות טיסה מפריז מתקיים אי שהתושבים בו דוברים צרפתית, בעלי אורחות צרפתיים, הנשיא שלהם הוא ניקולא סרקוזי והמטבע - יורו. הסיבה לחיבור הבין-אטלנטי הזה נעוצה במאה ה-17, או השתלטו על האי מתיישבים צרפתים. ב-1946, לאחר אפיוודה קצרה של כיבוש בריטי, האי הוכרז כמחוז צרפתי מעבר לים.

כ-90% מתושבי האי הם שחורים, צאצאיהם של העבדים שדובאו לכאן מאפריקה. אף על פי שהעבדות במרטיניק וגוואדאלופ חוסלה כבר בסוף המאה



חוף בית האילון לנעלי בעיר דאן,
נהאדאלופ. פנסיון לארבי'יות

נסיעות קאריביים



נוף ממלון פרנט בלו, מרטיניק



יומן משא. אשה בעוק, בעיר בסה טרה, בואדאלוז



צעיר מרטיניקאי ברחוב הראשי של מורס דה פראנס, מרטיניק

לצאת לסיורים רגליים בני מספר קילומטרים בהרים המוריקים שמסביב לעיר, שפסנתריות מוקפת בעננים.

במרטיניק, הממוקם בין הים הקריבי לאוקיינוס האטלנטי, מצויים אתרי ציליה רבים, והצוללים יכולים לצפות באוכלוסיות של דגים, שוניות ומערות תת מימיות. אחד מאתרי הצלילה האטרקטיביים הוא זה שבירכתי סנט פייר. בעת ההתפרצות הגעשית שקעה למצולות ספינות רבות, ובמערות הצלילה המקומיים מוציאים צלילות מאורגנות לצפייה בפלא ההיסטורי. לא חייבים להיות צוללים מקצוענים כדי ליהנות - גם אם אתם מצוידים רק בשטרקל צפיה לכם הנאה.

אחד המאפיינים המבלטים של מרטיניק הוא מטעי קני הסוכר, המשתרעים על פני מאות דונמים. מהקים האלו מייצאים את משקה הרום, שמרטיניק הוא היצרן מספר אחת שלו בעולם. מספר מפעלים לייצור רום מצויים על האי, וחלקם פתוחים לתיירים. אני ביקרתי במפעל בשם סיינט ג'יימס (SAINT JAMES). הממוקם ביישוב סיינט מרי (SAINT MARIE). במקום ניתן לראות את שלבי הייצור של המשקה האלכוהולי, לסייר בין כותשי קני הסוכר, ודרי הקיסוד, המבשלות והחביות, ולבקר במוזיאון המתעד את ההיסטוריה של ייצור הרום. ריח חריף של אלכוהול טוביל בשופי של המסלול אל חדר טעימות. והו בהחלט המקום לחובבי אלכוהול, שחלקם יוצאים מהמקום כשהם קצת מתגברים. תוכלו גם לרכוש בקמיק רום, שלא יחסר בבית.

פריז הקאריבית. פורט דה פראנס, מרטיניק



האגו ומגישים אותו עם קשית. וזו משקה טעים ופופולרי מאוד. אם אתם מעוניינים בשופינג למרות המחירים הגבוהים, מורד לאזור המרינה שבפרינט דר'בוס (POINTE DU-BOUT) שם מצויות חנויות אושנה יוקרתיות רבות. גם במרכז בני המלון פעילים במוסיקים יוקרתיים וודי יוקרים. המוכרים בנוסף גם מוצרי אמנות מקומית. מרכז קניות ובו חנויות מגוונות מצד בקרבה ללמנטן (LAMENTIN). שימו לב שבשעות הצהריים רוב בעלי החנויות יוצאים להפסקה.

חיי הלילה בפורט דה פראנס מגוונים. בסופי השבוע ניתן לאתר כאן הפענות חיות, מועדונים ומסיבות. ביתר ימי השבוע ניתן להסתער על המסעדות והפאבים המקומיים. לאורכה של הטילת יש פעילות בלתי פוסקת גם בשעות הלילה. רחוקים רבים מצויים במקום שולחנת קטנים, וסוכרים משקאות, מזון, מסתקים ועוד.

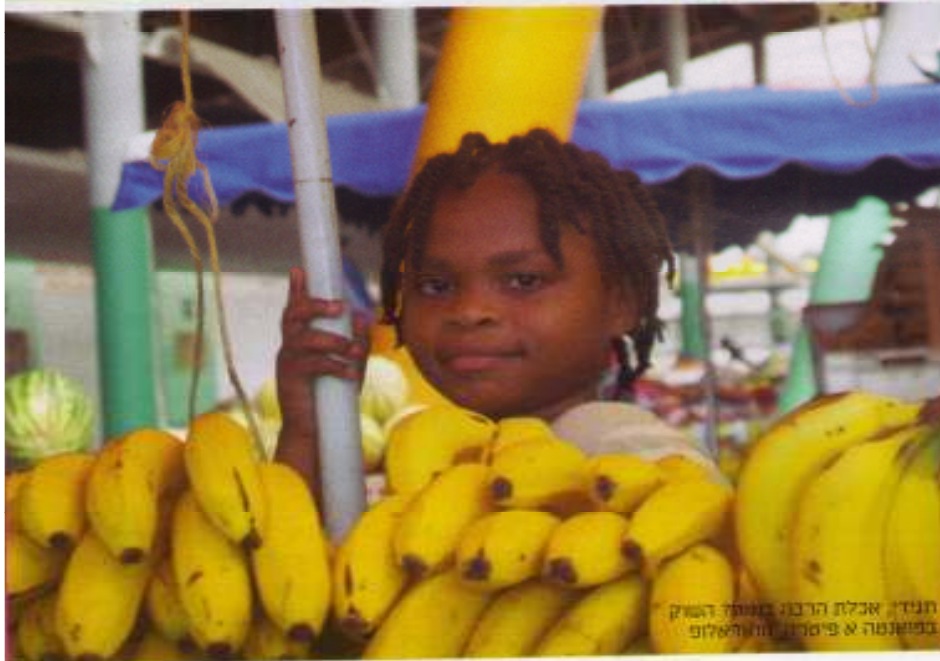
במרחק קילומטרים בודדים מפרט דה פראנס נמצאת העיר סנט פייר (SAINT PIERRE). הבידה ההיסטורית של האי. ב-1902 נספו כאן למעלה מ-30 אלף איש בהתפרצות של הר הנעש פלה (MONT PELLE). רק תושב אחד, אסיר בבית הכלא המקומי, שרד את ההתפרצות. גם היום הר הנעש פעיל, אך קשה להבחין בכך בגלל מיקומו, נובחו (1,400 מטר) והעריפל המסך שעשטף את פסגתו. בעיר הוקם מוזיאון המתעד את ההתפרצות, ובו מוצגים ומאובנים מהחורבן. אם אתם יותר טיפוסים של אקשן, סנט פייר היא בהחלט המקום בשבילכם: ניתן



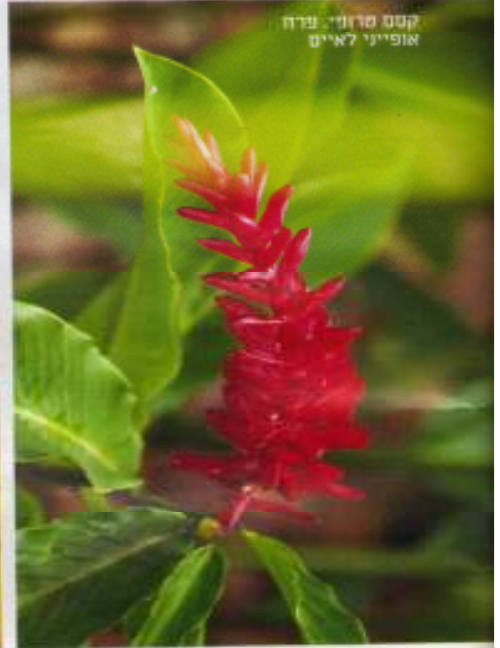
טוף סיפוסים באיים ים עד האופק



חובבנים לקרב תרופים במזרח א. כאן, נואדאלופ



חניך, אכלת הרבה בנות השוק בפונטה א פיטרה, נואדאלופ



קסט פרנזי, פרה אופייני לאיים

אופניים, ומספר חופי נודיסטים מודיעים לטובת חובבי החופש המוחלט. נואדאלופ מוגדר כיאי הפרפר" היות והיא מזכיר בצורתו הפיזיות פרפר פרוש כנפיים. גם כאן, בנסיעה סביב לאי, מתגלים עשרות קילומטרים של מטעי קני סוכר. פירות בשלות, צמחייה עבותה ומזיקה וכפרי דייגים משלימים את התפאורה המקומית. חריג מהווה את פרנמס המרכזית של התושבים, ובכניסה לכפרים רבים מצויה סככה שבה נמכר חלק מהשלל כשהוא טרם במסעדות הרבות על האי ניתן להזמין מגוון מצימות להפליא של פירות ים ודגים. תוספת פרפולרית לאירוחה רשנה היא מנות שורשים מתקתקה משרש היקה המקומי, שצורתו כשל קרניים איכות בצבע חום.

השוחקים המרהיבים הם כמובן אתרי חובה למטיילים. אחד הבולטים שבהם מצוי באזור המרינה של חצי האי פואנטה א פיטרה (POINTE A PITRE) שכנוואדאלופ. תמצאו כאן פירות ודקת

מרפיים, דגים ופירות ים, כגרים ועוד חפצים שונים ומשונים. אל תחמיצו את שוק התבלינים, ובו עשרות סוגי תבלינים המפצים בדחבת השוק ביחחות נפלאים. מדובר בחוויה מערפלת חושים. הנשים שמוכרות את מרכולתן לבושות, מציטב המסדרת המקומית. בשמלות עם משבצות בצבעי אדום תצוב, וכיסויי צבעוני עטף את ראשיתן. ברחובותיו הצדדיים של השוק תמצאו עוד מאות חנויות עמוסות סחורה, ואם יתמול מולכם תיתקלו בלהקת של נגני רחוב וכלי הקשה שטקפצים את השוק. העיקר לא לשכח להגיע מוקדם בבוקר.



קסט הקיסמה, שוק תבלינים בפואנטה א פיטרה, נואדאלופ

בצמוד למדאון הרום תמצאו מסעדה בלתי נשכחת - 'רסטורנט לה סיינט ג'יימס' (RESTAURANT LE SAINT JAMES), במקום מוגנות ארוחות מעולות של דגים ופירות ים טריים, בעיקר על הגריל. מומלץ ללוח את הארוחה במסעדות מקומיים, ולקבץ (ממובן) במסעדה רום חוק ובפירות שורשים רעננים.

כתובת: ROUTE DE L'USINE, STE. MARIE. טלפון מקומי: 596*690*733

ביקוד במרטיניק צריך לטלול לפחות מספר שעות של ביקור בעיירה הקטנה והישפיה לה טרואו איל (LES TROIS ILETS), מולדתה של הקיסרית ג'וזפין, אשתו של נפוליאון בונפרטה (שכית ילדותה הפך למדיאון). יש כאן מרדחוב, מסעדות טובות ואווירה של עיר קטנה, ובעיקר חופי ים נעימים ורצועים במיוחד. בעיירה בתי מלון רבים בדרגות שונות, שלחלקם חופים פרטיים. במקום בית אמנות ותרבות ובו יוצרים מספר אטנים עבודות קרימקה, פיטול, ציור ונילוף בעץ.

תבלינים מערפלי חושים

אל האי השכן, נואדאלופ (GUADALUPE), ניתן להגיע כשיש בן מספר שעות, או בטיסה ישירה בת 45 דקות ושבתמלכה תיהנו מנוף מרהיב של איים קטנים, לטנות ועלי ים תבוליים. נואדאלופ יותר שליו ממרטיניק, ומרחבי הסבע הפראיים שבו רבים יותר מאלו שבאי השכן. על הכביש ניתן לצפות בקבוצות של אננים ודוכבי



נא לפתוח ארנקים // טיפים למבקרים בקאריביים הצרפתיים

מאז דצמבר 2008 לא נדרשת ויזה מישראלים המבקרים במרטיניק ובנוואדלופ.

- **טיטות:** חברת התעופה הצרפתית אייר פראנס מניעה אל האי מרטיניק עם טיטת המשך ישירה חפריץ.
- **מזג אוויר:** טרופי בכל ימות השנה – נוח, נעים, עם ממטרים מדי פעם (הצטיידו במטרייה). בערבים קריר.
- **שעות פתיחה:** כראי לוודא מראש לפי שיוצאים לבקר באתר כלשהו, שהוא אכן פתוח ביום ובשעה המיועדים לביקור. המקומיים אוהבים ימים קצרים וחופשות ארוכות.
- **תחבורה:** בשני האיים קיימת תחבורה ציבורית עד שעות הערב המתקדמות, אך ההמתנה לאוטובוסים עשויה להיות ממושכת ומתישה, ובנוסף קיימים עשרות כפרים וערים שלא ניתן להגיע אליהם באוטובוס. בקיצור, עדיף לשכור רכב.
- **לינה במרטיניק:** HOTEL FREGATE BLEUE, הממוקם בעיר פרנסואה (FRANCO) הוא בית מלון אינטימי עם 12 צימרים מרווחים ועימית, בריכה ואווירה רומנטית. בעלת המקום דוברת אנגלית ומסייעת בהתמצאות ובהמלצות לגבי ביקור באתרים באזור. WWW.FREGATEBLEUE.COM, טלפון: +590(0)596545466.
- **לינה בנוואדלופ:** HOTEL FORT ROYAL LANGLEY הממוקם בעיר דא (DESHAIES), הוא בית מלון נעים ובו אטרקציות ומעילויות יחידות רבות בסגנון קלאב. נפלא למשפחות עם ילדים. WWW.FORTROYAL.EU, טלפון: +590(0)590687673.
- **מחירים:** אסטרונומיים. לילה בבית מלון יעלה 180-500 יורו לזוג, ואילו לילה במלונות פשוטים וקטנים (מעין בו' אנד ברקפאסט) יעלה 120-170 יורו לזוג. ארוחה זוגית מלאה במסעדה טובה תעלה כ-100-140 יורו. בשביל ארוחה זולה יותר ניתן להיכנס למיצרייה מקומית, שם ארוחה תעלה 20-40 יורו לזוג.
- **שפה:** קשה להסתדר בלי ידיעת השפה הצרפתית. מעטים מבין המקומיים דוברים אנגלית, אבל מוטומימה עובדת בכל מקום.
- **אינטרנט:** בדרך כלל קיים בבתי המלון.
- **מנייה מקומית:** אל תוותרו על ביקור בסופרמרקט מקומי, ורכישה של קנפיסורה אותה מייצרת חברת "ROYAL" המקומית. הטעמים הם בהתאם לכירות המקומיים: אנס, בנות, תמרהינדי, ליצי, גויאבה וכמובן קוקוס. נפלא כמתנה לזוהר.

→ אסרקציה אחרת בנוואדלופ, שגם היא נמצאת בפואנטה א פיירה ולא רחוק מאוד השוקים, היא ה"אקווריום". מדובר במבנה ובו עשרות אקווריומים. שכתם תצוגה חיה של דגים חיות ים מהאוקיינוס השקט והים הקריבי. סרטנים, לובסטרים, צבים, מיני דגים, אצות, אלמוגים וכן אקווריום ענקי ובו סייסים ערניים, הסבים במעגלים ובאלו משחרים לסרף. במספר ערים בנוואדלופ עדיין מתקיימת מסורת קרבת התרנגולים (PITIT A' COQS). בשבתות החושבים מהכנסים על גבי סריסות עגלות, מביאים עמם תרנגולים זכרים ונחנים להם להיאבק בצוחות, כשמשכיר רחשת כמובן העשית הימורים והתערבות. לאחר דקה מופסק הקרב על מנת שלא להסב נזק לחיות. בעיר מורנה א לאו (MORNE A L'EAU) הקימו תושבים מקומיים בחצר ביתם מוזיאון המספר את תולדות הקרבות. בסיום הביקור מתקיימת הרגמה חיה של קרבת תרנגולים בחיה.



במרחק קילומטר ממוזיאון קרבת התרנגולים מצוי בית קברות אופייני לאיים, הנראה מעין משחזר שחמש גדול. ובו כל הקברים מרצפים אריזו קרמיקה בצבעי שחור-לבן. רוב הקברים במקום הם מעין חדי ובו דלת שטאחוריה נטבנים הנחית. הדגים רבים מקושטים בפרחי פלסטיק, בגזות ובחמנות הנפסרים, המקוטטים מעדיים כי ככל שהקבר מרשק, משופר ומטופח יותר, כך מעמדה הכלכלי של המשפחה גבוה יותר.

לקראת העריבה שלי את האיים החלמתי שעלי לעמוד על מצוק כשפני לכיוון מורח, ולהבין מהי אותה שקיעה קאריבית שכל העת שמעתי אנשים סביבי מדברים עליה ומחללים את יופיה. עצרתי את רכבי לקראת השעה 18:15 בערב ליד מצוק גבוה, שממנו נשקפו מימי התבליים של הים הקאריבי, והשמש ניצבת מולי. לאחר כחמש דקות במחידות שיא, היא כאילו נבלעה בנעך הים. העיניים נשספו מהקסם. מהנבט הכתום של השמש ומהקננים שקיבלו גוון מטל ווד. זה היה אקורד סיום נפלא לטיול בקאריביים. שחשאר לי טעם רק לדברי אחד - ביקור נוסף. *

galperinomri@hotmail.com