



# תרבות

znoy@zahav.net.il

זהר נוי

חדש  
על מדף  
הספרים

## פנג שוואי מרחבים מכניסי חיים

והסברים על האופן שבו ניתן לעצב מרחבים כמכניסי חיים בעולם המודרני, ושואב את הקורא לחוויה ססגונית ומרגשת



שבסופה יתקבלו תובנות והבנות. הוצאת כנרת, זמורה-ביתן, 172 עמ'. ■

לתורת הפנג שוואי יש מקום בעיצוב ובתכנון של בתים ומרחבים. גידול צמח בחממה המתאימה תביא לצמיחה ולהתפתחות אופטימלית בעוד שגידולו בחממה עם תנאים מנוגדים תביא להתפתחות מוגבלת ולעתים אף לקמילתו. האדם הוא הצמח והחממה היא הבית. נטע ביתן-כפרי, מומחית בעיצוב סביבות עבודה וחיים על פי הפנג שוואי, מצליחה להעביר את משמעותו הקלאסית והמסורתית בדוגמאות מהטבע ומחיי היומיום, מראה כיצד משפיע המרחב על האדם וכיצד אפשר לשנות את התפיסה לגבי משמעות של חפצים, צבעים, צורות וחומרים המקיפים אותנו ואחראים למצב רוחנו, לחיוניותנו ואף לבריאותנו ולהצלחתנו. בספר תמונות, שרטוטים, ציטוטים, דוגמאות

## הוצאה מחודשת לעלובי החיים

גוטמן. הספר, שהפך לנכס צאן ברזל של הספרות, נכתב ב-1862, יותר מארבעים שנה אחרי המהפכה הצרפתית אבל רק עשור אחרי מהפכת 1830, בתקופה שצרפת התנדנדה בין רפובליקה ומונרכיה והעוני והרעב היו נפוצים וקשים. הוגו מעביר ביקורת חריפה מאוד על התנהלותה של החברה הצרפתית ומערכת הצדק בכלל והצרפתית בפרט. הוא מראה איך מערכת המשפט לא רודפת אחרי הפושעים האמיתיים אלא נטפלת למי שחלש ולא יכול להגן על עצמו, ולא מאפשרת ל"פושעים הקטנים" שחטאו מרעב להשתקם. אבל הוא כמוזן נותן גם מקום לחסד ולטוב. הוצאת כתר, 667 עמ' מרגשים. ■

במלאות 150 שנה לספר עלובי החיים מאת ויקטור הוגו, יצאה בימים אלה מהדורה מחודשת. את התרגום המקורי של אביטל ענבר, ערכה דיטה



## הנועה, כושר ובריאות

גבריאלה - תנועה כושר בריאות

B.Ed בחינוך גופני - רמת אימונים ברשת vibrolife

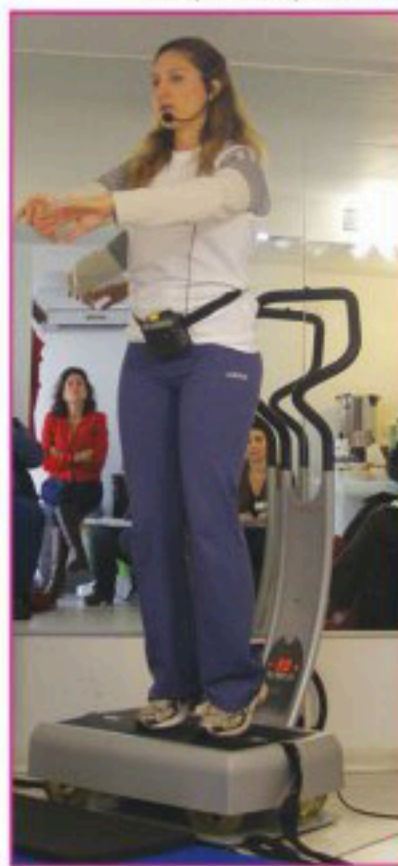
אימון מקצועי ברשת איחפאי

gabelasab@gmail.com 0544-749646

## כאבי גב: (חלק א)

כן הסובלים מכאבי גב תחתון מקבלים מסר מוטעה מן המוח. אימון על משטח רטט (התורם לחיזוק שריר ומגרה את מערכת שווי המשקל), כמו גם סוגי אימון נוספים התורמים ליציבה ולמערכת שיווי המשקל, יכולים לשפר את המערכת הפרופריוצפטיביות, שליטה וחיזוק שרירי זקפי הגב.

חינוך למודעות, לימוד תנועה נכונה ובריאה לפעילויות היומיום שלנו, בדגש על תנועות העלולות להזיק לגב ומה אפשר לעשות במקומן, לדוגמה: תשומת לב לאופן בו אנו מרימים חפצים, כיפוף הברכיים במקום כיפוף הגב, העברת העומס לרגלים ולהחזיק חפצים קרוב לגוף. ■



כאבי גב כיום, הם אחת התופעות הנפוצות בקרב האוכלוסייה. אם נעצור רגע ונחשוב, כיצד הגיע הגב למצב של כאב? בואו נשאל את עצמנו את השאלות הבאות:

על איזה מזרון אנחנו ישנים, ובאילו אנו נחים? אילו נעליים אנחנו בוחרים ואיך אנו הולכים? על איזה כיסא אנו יושבים ובאיזו זווית?

מערכת התנועה בגופינו (שרירים ושלד) זקוקה לתנועה נכונה ולפעמים גם ל"דיאטה תנועתית", כפי שאני מכנה זאת. מהי "דיאטה תנועתית"?

כפי שתזונה נכונה ומאוזנת תורמת לחיזוק ולבריאות מערכות הגוף, כך גם תכנית האימונים שאני מציעה, יכולה לתרום לפעילות האופטימלית של מערכת התנועה בתפקוד היומיומי שלנו. עלינו ללמוד את הגוף, תנועה נכונה ובריאה לפעילויות היומיום ולספק לו "דיאטה תנועתית" מתאימה. איך עושים זאת?

בעזרת קבוצת תרגילים ופעילויות המחזירות את מערכת התנועה לתפקוד יעיל יותר ומאומץ פחות, נתרום להגדלת טווחי תנועה במפרקים, חיזוק והארכת שרירים.

במחקר העוסק בשינויים במערכת הפרופריוצפטיבית (אותה מערכת של תחושה עמוקה אשר מעבירה למערכת העצבים מידע על מיקומם של חלקי הגוף שלנו), נצפו תוצאות המצביעות על אפשרות שכאבים או פגיעות בעמוד השדרה וכן הזדקנות, גורמים לשינויים ביציבה ובשיווי משקל, ועל