



ה ושו אחיות חוש, השחיו ציפורניים והלכינו שיניים כי הנה בא לנו כוכב חדש. דן שפירא קוראים לו, ואם להאמין למה שמספרים בעיתונים הוא זה הרבה הרבה הבא שיגיד לנו את כלר טוט הטעם. ולמה אומרים ככה? כי מדובר בכחור יפה וכישרוני שהצליח להיכנס לעקבים של מייק ברנט ב"מייק" של בית ליסין, כשהוא מותיר מאחור כמה שמות מוכרים הרבה יותר. אז בשלב זה אתן מוזמנות לומר איתו בתיאטרון, ובשלב הבא אולי תפגשו אותו במדיום אחר, נגיד טל-וויזיה. ואולי גם לא. כרגע, בכל מקרה, מעניין לראות איך עושה בחור צ"ק בן 27 שנמשח למלך, עוד לפני שהחמון למד לוותת אותו ברהוב. אז קודם כל מה שהוא עושה זה חושב הרבה לפני שהוא מדבר. מקפיד על אינטונציה הולמת שעוטפת כל מילה בסאונד המבוקש, ולא ממהר להתפרק לאלפי רסיסים של פטפטת. אחר כך, כשגברת כתבת יוצאת לרגעים מהחדר, הוא ממהר לפרוט על הפסנתר שמקושט בתמונה מתפר רדת של אלביס. ובין לבין הוא מתפור על ספה ירוקה גדולה שמאכלסת את הסלון בדירת השניים וקצת חדרים שלו במרכז תל אביב. הוא גדל לא רחוק מגן העיר, בן יחיד לאמא כרמלה, אחות בכירה בחדר ניתוח בשיבא תל השומר, ולאבא מולי שפירא, ראש מחלקת התי רבות של גלי צה"ל. בתיכון למד בגימנסיה הרצליה ולמרות גינונים של הפיפניק, הוציא תעודת בגרות מצטיינת. את השלל הזה הוא סחב איתו ללהקה הצבאית של חיל האוויר והמשיך משם לתואר בתיאטרון באוניברסיטת תל אביב. עד שהגיע ל"מייק" הספיק לעבור בכמה תח נות מקצועיות, ביניהן "נערי ההיסטוריה" של בית ליסין, הסרט "תיאום כוונות" וכמה תוכניות טלוויזיה - "סקר הסקס הגדול", "הנפילים" ו"אלביס רוזנטל האיש המסתורית".

"הבית של ההורים שלי הוא בית תרבותי. מלא מלא ציורים של אמר נים ישראלים - אביגדור סטימצקי ומרסל ינקו ואברמוביץ' וגלעד. גם בחדר שלי לא היו פיסטרים של סמנתה פוקס ומייקל ג'ורדן אלא תמונות כאלה. הרבה פעמים ההורים הומינו אתי להופעות וקונצרטים וכל מיני ומגיל שבע למרתי פסנתר ואני בוגר הקונסרבטוריון הישראלי ברחוב שטרקיר בתל-אביב. נהייתי לנגן אבל ממש אהבתי כדורגל, ואת רוב הילדות שלי העברתי במגרש של בית הספר. הייתי סקורר, ואני חושב שאם לא הייתי מתפתח לקריירה כזאתי הייתי הולך להיות כדורגלן".

● זה בית בוהמיני כזה?
 "לא בטירוף. אני יודע שכל החברה של כסית, לאה גולדברג ואל כסנדר פז וחנה רובינא היו מגיעים לקפה לבית של סבא וסבתא שלי,

בחרור חדש

ההורים של אבא שלי. בבית של ההורים שלי עברו הרבה שחקנים ובבר מצווה שלי היו כל מיני שלמה ארצי וצ"ק, אבל זה לא בית שכל ערב יושבים בו ומשתכרים ומעשנים סיגריות".

● אז אפשר להניח שההורים הגיבו היטב להתכוונות המקצועית שלך.
 "דווקא מפני שההורים שלי מכירים טוב את הנפשות הפועלות ויודעים איך זה חיים של שחקן, בואי נגיד שזה לא היה חלום חייהם שאני אהיה אמן. זה לא משהו שהם אמרו אבל זה היה מין וייב שקיבלתי, ששחקן זה מקצוע לא פשוט. אני בטוח שבאיושהו מקום הייתה להם העי דפה אחרת, אבל אני גם מרגיש שהיום הם שלמים יותר עם המקצוע שלי ומבינים שאפשר להתפרנס ממנו בכבוד".

● אתה מתחבר לפחדים שלהם?
 "לא. אני מאמין שלכל בנאדם יש את המסלול שלו ואני מאמין שאם החיים משכו אותי לכיוון הזה אז כנראה שזה מה שצריך להיות. אני גם והמשך"



קוראים לו
דן שפירא,
 והוא בן דמותו של מייק ברנט בהצגה חדשה, והוא צ'ארמר אמיתי ופסנתרן וכדורגלן וזמר ומצחיקן והבן של מולי שפירא מגל"צ, ואם עדיין לא התפעלתם ממנו, הזדרזו והצטרפו לטרנד החדש

בא לשכונה

● רז יובן ביררה כל מה שצריך על הכוכב הרומנטי הלוחט

מאת רז יובן ■ צילום: גל חרמוני

אז איזה אומגה 3 מתאים לכם?

חומצות שומן אומגה 3 הן הלהיט הבריאותי של המאה ה-21. התועלות הבריאותיות שלהן כבר הוכחו בעשרות מחקרים מדעיים: אומגה 3 מסייע לתפקוד מערכת הלב והדם ותורם לשיפור מצב הרוח. אז לכולם כבר ברור שחינוי להוסיף אומגה 3 לחיים, אבל לאנשים יש צרכים ספציפיים ולכל אחד מגיע האומגה 3 שלו. לפניכם המדריך המלא לבחירת האומגה 3 המתאים.

על 2 מרכיבים עומדת תורת האומגה 3 כולה... EPA ו-DHA. בדקו מהי הכמות הכוללת של המרכיבים הללו בתוסף!

אומגה 3 הוא שם כולל למספר סוגים של חומצות שומן. התועלות הבריאותיות של אומגה 3 מתייחסות בעיקר לשני מרכיבים שנקראים EPA ו-DHA. לכן כשבוחרים תוסף, יש לבדוק בראש וראשונה מהי הכמות הכוללת של EPA ו-DHA בכל כמות. למעשה, אין שום חשיבות למשקל הכמות, כמות שמן הדגים או אפילו הכמות הכללית של אומגה 3. ככל שיש יותר EPA ו-DHA בכמות, כך צריך לקחת פחות כמות ביום! חשבו את עלות הטיפול היומי ותכלו לגלות שגם מוצר לכאורה יקר הופך לכדאי כלכלית!

אם לא תדע כמה צריך, איך תדע כמה לקחת? כדאי לדעת כמה אומגה 3 באמת צריך לצרוך כל יום.

קטגוריה	כמות יומית מומלצת של EPA ו-DHA
כלל האוכלוסייה הבריאה	500 - 650 מ"ג
אנשים עם גורמי סיכון למחלות לב (יתר לחץ דם, סוכרת, עודף משקל, נשים בגיל המעבר)	1 גרם
חולים במחלות לב וכלי דם	1 גרם
אנשים עם ערכי טריגליצרידים גבוהים	2-4 גרם
אנשים עם ירידה במצב הרוח	1 גרם של EPA
נשים בהריון ונשים מיניקות	יש להקפיד על 200 מ"ג DHA
ילדים עם שית"ם מצב הרוח או הפרעות קשב וריכוז	600 - 700 מ"ג (גיל 6 ומעלה)

Circulation 2002, Arch Gen Psychiatry 2002, British Journal of nutrition 2007, Pediatrics 2007.

מקסימום מרכיב פעיל, מקסימום פתרון יעיל! חפשו במוצר כמות מקסימאלית של המרכיב התורם ביעילות הגבוהה ביותר לשיפור הבעיה הספציפית שלכם.

2 המרכיבים הפעילים בחומצות אומגה 3 תורמים ביעילות שונה במצבים בריאותיים שונים: EPA יעילה יותר בשמירה על הלב ובהפחתת טריגליצרידים ו-EPA יעילה יותר בשיפור מצב הרוח בקרב אנשים לדיכאון ומצבי רוח משתנים. שתי חומצות השומן פעילות כנגודות דלקת, אז אם, למשל, אתם סובלים ממועדף טריגליצרידים, כדאי לבחור תוסף שיש בו מינון גבוה של DHA.

האותיות הקטנות יכולות לעשות הבדל גדול... חשוב להתייחס לנתונים נוספים המופיעים על האריזה.

בנואכם לרכוש את תוסף האומגה 3, שימו לב גם לפרטים הקטנים, שמעבר לריכוז החומרים הפעילים ולתועלות המוכרות. שווה לבדוק היטב באותיות הקטנות...
 ● האם המוצר נקי ממתכות כבדות, כגון כספית וזרחים, כגון דיאקסין?
 ● האם המוצר מ"בית טוב" (משוק/מיוצר ע"י חברת תרופות)?
 ● האם המוצר עומד בתקנות כלשהן? גם כאן יש עדויות למוצרים המיוצרים בתקן GMP, המבטיח תאי ייצור אותם (עדויות ל-GMP של תעשיית התרופות).

סדרת תרי-אומגה היחידה בארץ המשוקקת ע"י חברת תרופות

Tri-Omega SUPER **Tri-Omega EXTRA EPA** **Tri-Omega 3**

הטיפים נכתבו על ידי תוסמית קלינית באדיבות חברת תרופות - משוקקת תרי-אומגה SUPER, תרי-אומגה EXTRA ותרי-אומגה קידס

תרי-אומגה. מרוכזים בבריאות שלך.

מידע מיוחד לידע כללי בלבד ואינו מהווה כל אבחון או המלצה לטיפול. לאנשים הנטלים תוסף קרישה כגון קונדין וספירין מומלץ להיוועץ עם רופא לפני שימוש בתוסף. תזונה. למידע נוסף בצלצול: 09-8982881 או בקרו באתר: www.tri-omega.co.il

והמשך...

לא כנאדם שנורא חושב על העתיד. אני כנאדם שחושב על הרגע ונותן את כל-כובלי למה שקורה לי ולמה שאני עושה עכשיו".

● ומה אתה רוצה לעשות עם עצמך בשנתה גדולה?
 "האמת היא שלא חשבתי על זה אף פעם. אני לא זוכר שרציתי להיות שחקן או משהו כזה. אמנם הייתי תמיד פעיל מאוד בהצגות בית ספר, אבל זה היה תחביב נהגד כזה. נכון שכשסיימתי את הלימודים הלכתי לבחינות ללהקה צבאית, אבל נראה לי שבשלבם האלה זה היה נורא חבוז אצלי. לא משהו שה' ערכתי את הכישרון שלי בו או זיהיתי את הרצון העז להתעסק בו..."

● ובסופו של דבר הלכת ללמוד תיאטרון באוניברסיטה.
 "האמת שגיליתי שאני אוהב במה וקהל בלהקת חיל האוויר. אני הייתי שם הברון. הקומיקאי. שם הבנתי את הכוח של ההצחק ונהייתי מודע לו. לפני כל הופעה הייתי בודק כמה קהל יש והייתי יודע שבסוף הערב הם יהיו כבים שלי כי אני הולך להשכיב אותם מנחוק, וזה דבר שהוא ממש משכר..."

● אחרי הצבא שיהקתי בסרט ובסדרה וכבר שמתי רגל ראשונה בעשייה ולא הרגשתי שאני צריך את הלימודים. אמרתי יאללה, אני יודע להצחק, נותנים לי תפקידים, מה אני אלך עכשיו ללמוד שלוש שנים - אבל להורים שלי היה מאוד חשוב התואר האקדמי. בסופו של דבר ממש שאבתי ללימודים ולא רציתי לעבוד. בתקופה הזאת גם היה לי איזה טוויסט - לאט לאט למדתי שאני לא באמת רוצה להצחק. שזה כבר לא עושה לי את זה. היום יותר מעניין אותי לרגש בני אדם, לגעת בהם, להווי אצלם משהו מעבר".

● ובחיים אתה עדיין מצחיק?
 "כנגדול, אני חושב שאני בחור מצחיק, אבל בתקופה הזאת של החיים אני אולי טיפה פחות משתמש בזה. פעם, אם הייתה עומדת לי בריחה טובה על הלשון, הייתי זורק אותה ולא משנה מה... רק להגיד אותה. היום יכולה להיות לי בריחה טובה ואני אנגלל אותה לעצמי בראש ואצחק את עצמי לרגע ואז אניח לה".

"בהתחלה היה את כל העניין של ההשוואות ואנשים אמרו - 'הוא לא דומה לו - הוא כן דומה לו, מי זה? הוא יודע לשיר בכלל?' מייק ברנט זה והאחד אגדה. יש לו קהילה שלמה של מעריצים בארץ ובעולם. אז אני מניח שזה באמת היה מעורר הששות אבל זה גם היה אתגר גדול. אני זוכר שידעתי שאני צריך לעשות את התפקיד הזה. בדרך כלל האינטואיציה הראשונית שלי חזקה מאוד, הבעיה היא שלפעמים אני מתחיל להלביש עליה ספקולציות והיא מת' קלקלת. דווקא במקרה הזה לא נתתי להצצים ולפתחים לעצור אותי".

● ובעת מנבאים לך עתיד של כטאר.

"נראה לי שמה שחשוב באמת זה לעשות את הדברים שאתה עושה צעד אחרי צעד ולבחור בחירות שכאמת מרגישות לך נכונות וטובות. כשחקן, אני זה הכלי שלי. אני חושף גם כשאני על הבמה וגם על המסך. אז אני לא מולול בדבר הזה, ואני מכין את החשיבות הציבורית והיחס לקהל, אבל חשוב כל הזמן לזכור שהתגלגלת לפה והגעת לעשות את זה מתוך צורך אמנותי - וזאת מילה שהפכה היום כל כך בעייתית. זה הרחף הבסיסי. זה לא שאני אמן שרוצה לעשות את הדברים שלו ושכולם יישקו לי בתחת. החשיפה ויחסי הציבור הם נחמדים וטובים ומהנים, ואני אוהב הכרה ואוהב שרואים ושומעים ובאים, אבל צריך להשתדל להיות נאמן לדברים שאתה רוצה לעשות".

● ובא לך להיות מלב שלא יכול לקנות סלט בבית קפה הזומה בצהריים בלי שייצבו לו לתוך החסכה?

"אני מאמין שככל מקרה אני אלך בשעת צהריים לקפה. יאללה אנחנו בישראל בסופו של דבר. כולם כמו כולם. אבל אני לא יודע".

● איך היה לעבוד עם צוות ותיק וימנוסה?

"אני אגיד לך את האמת - אני מאוד משתדל לא להתייחס לזה. יונה מקנה המון ביטחון על הבמה. היא נורא יציבה. היא מחזיקה את הסצנות שלה. היא לא טועה. היא חזקה נורא ואז אתה יכול להרשות לעצמך קצת עלה גידף לידה כי אתה יודע שמה שצריך לקרות על הבמה - יקרה. וישנסקי קודע מצחוק. הוא

אבא ולהיות כל כובלי משהו אחת ומצד שני, אני הכי רוצה לטרוף את העולם ולהתאהב כל לילה במישהו אחרת ולא להיות אבא בשום צורה אפשר רית עוד שלושים שנה".

● אתה מתחבר גם למקום הדיכאון והאוברני שליו? יש לך פחד שההצלחה תביס אותך?

"נגדול אני לא חושב לשם. יכול להיות שזאת אחת המגנטות שלי, אבל כמו שאת לא שואלת את עצמך אם תתאבד בעוד שלוש שנים ככה גם אני לא שואל את עצמי. אני יודע שאני עושה תפקיד ובמסגרת מה שאני עושה אני נותן לך את כל החופש להגיע למקום של באמת לרצות למות".

● ומה לגבי האיבות הציבוריות שליו?

"לא יודע. אוימרים לי שיש לי הרבה צ'ארם - אבל צ'ארמר אמיתי לא יגיד את זה על עצמו. עוד מהילדות אני חושב שהקסם האישי שלי הציל אותי מה' רבה מצבים שהייתי קצת לא בסדר, אבל זה משהו שאני לא חושב עליו".

● ואתה פלרטטן?

"כן. נורא פלרטטן. זה עוזר לי לתקשר. זה מקום שקל לי להיות בו באינטראקציה".

● יש לך מניירות קבועות?

"נראה לי שאני משתמש במגע מאוד מודר מהר".

● מתחיל הרבה עם נשים?

"זה מצחיק כי כאילו כן, אבל כאילו גם לא. יוצא שיש הרבה נשים בסביבת החיים שלי. יוצא לי להיות הרבה באינטראקציות רומנטיות נגיד - על אף שאני גם ביישן באיוושהי צורה. אבל נשים גם מתחילות איתי, ואני יכול למ' צוא יופי בהרבה מאוד נשים, ולכן אלה שעושות את ה'מוב' הראשון מרוויחות כי הרבה פעמים אני לא אגיד לא לחויה עם אישה".

● נשמע די מבאס להיות עם מישהו רק מפני שהוא סתגלן.

"זהו באמת סוג אחר של מערכות יחסים... אבל הרבה פעמים אני כן בוחר,



"נשים מתחילות איתי, ואני יכול למצוא יופי בהרבה מאוד נשים, ואלה שעושות את ה'מוב' הראשון מרוויחות, כי הרבה פעמים אני לא אגיד לא לחויה עם אישה"



ונראה לי גם שהיום יותר מפעם. פעם, אם הייתי נכנס למקום ורואה מישהו שממש ממש עושה לי את זה, אם הייתי ניגש ומנסה להגיד משפט, היה יוצא לי המשפט הכי מטומטם והייתי יוצא הכי נבוך, ולרוב הייתי הולך משם עם הזנב בין הרגליים. היום אני מרגיש במקום יותר מחובר ומודע לעצמי, ואני יכול לראות את הבחורה שאני רוצה להכיר ולגשת אליה ובמלוא הישות שלי להגיד 'היי' ולא לוותר".

● יש לך משפט פתיחה?

"אני כנאדם של הרגע. אם הגעתי לשלב שאני חושב מה להגיד אני כבר לא אגש".

● בחור פרוע?

"נראה לי שהגרעין שלי פרוע מאוד מאוד, אבל יש לי משהו של קונטרול כל הזמן. משום שאני יודע שאני נורא פרוע אני שומר את זה למקומות שבהם אני לא אגרום נזק לעצמי ולסביבה. כשאני מנגן בפסנתר אני לפעמים מת' פרע. כשאני שר. יותר קל לי להתפרע בתוך מסגרת אמנותית מאשר בחיים האישיים שלי, כי שם זה כנראה קצת מפחיד אותי".

● ואתה גם רגיש?

"כן. כמה שיש בי משהו מאוד גברי ופראי באופי שלי, אני לא מאצ' ויש בי צד מאוד עדין ומאוד רגיש ומאוד פגיע. נראה לי שזה אולי המקום שבו אני הכי מתחבר למייק, כי אח שלו אמר לי שכמה שהוא היה איליל בנות ונורא מצלח הוא היה מאוד מאוד רגיש ויברי. עדין נפש ממש".

● מה החלומות שלך?

"יש לי מלא. אני לא אוהב לדבר על זה. נכון שתמיד כשכמכים נרות ומבני

רק נכנס לבמה והקהל נשפך. ומיה היא מותק של בחורה ושחקנית מוכשרת ופרטנרית טובה שכף לעבוד איתה. נראה לי שלקח לה קצת זמן להתרגל אליי, כי לא כל ערב אני עושה בריוק אותו דבר, אבל אני מרגיש שהיא קיבלה את זה והיום באמת הסצנות בינינו הן כל פעם טיפה אחרות אבל נוחות לשנינו".

"אומרים שיש לי הרבה צ'ארם"

היו לו ארבע מערכות יחסים ארוכות, כשנה כל אחת, אבל כרגע יש לו "כל מיני" ולא בת זוג קבועה. "לא הגעתי למצב הזה של להיות שלוש שנים ביחד ולא גרתי אף פעם עם מישהי. תמיד שמרתי על החופש שלי, וזה גם מקום שבו אני נורא מתחבר למייק, שהיה נורא אינדיבידואליסט ונורא צריך חופש. הוא לא היה איש של מסגרות. כששאלתי את ז'אן רנאר שכתב לו את 'לס מואה טה מה' מה עוד הוא יכול להגיד לי על מייק, הוא אמר לי 'מייק היה ציפור'".

● מאיזה מקומות אתה מתחבר למייק?

"קודם כל יש לו אהבה גדולה: הוא נורא אוהב לשיר. כמה שהוא היה יפה ואיליל וכל הדברים האלה, הוא קודם כל היה ילד שאהב לשיר. אני ניגשתי לתפקיד לא כזמר אלא כשחקן שידע לשיר והיום אני לא יודע ממה אני יותר נהנה. כך או כך, הצורך ביצירה, הצורך לעשות משהו שמעייף אותך וזרק אותך, קיים גם אצלי. בנוסף, הוא תמיד נראה לי גבריל'ל כזה, לפעמים יש לו מבט בעיניים של ילד בן שלוש'ארבע ולפעמים הוא נורא גבר, וזה מקום מאוד דומיננט גם אצלי כרגע".

● באיזה מובן?

"בכלל. במי שאני. במחשבה שלי. מצד אחד, אני הכי רוצה להתאהב ולהיות