איך להשמין – בלי קאלוריות

ארוחת־צהריים חגיגית נערכה לחברת המועד הפועל של ויצו. מתכננת הארוחה, חנה היימן, שהקדישה את חייה — ולשמא — להרעבת הנשים הישראליות, בעזרת הרדיו והעלונים, נתנה לארוחה את הסיסמה רבת־המשמעות: רזי בלי לסבול. היימן, שתחביבה השני הוא לשאת בחוצפה את משקל גופה המלא, פרטה ברצון את עקרון ההרזייה. „ארוחה חגיגית רגילה מכילה 800־700 קאלוריות. אם מוסיפים לזה עוד חתיכת עוגת־קרם, יש כבר אוסף מכובד של 1200 קאלוריות מסוכנות. לעומת זאת, ה־ארוחה לדוגמה עמוסת־החי־טמינים, שיצרתי היום, כו־ללת רק 385 קאלוריות ב־דיוק, ומתחלקת ל־6 מנות.“

ואכן, בהתרגשות מיוח־דת חיסלו עשרות פועלות־המועד את ה־25 קאל של קוקטייל־ירקות בצבעים טב־עיים, ובגודל גמדי. את ה־250 קאל של חצי דף בשר שקוף, ברוטב שאמפיניון פיקאנ־טי. את ה־25 קאל של שרידי קישוא־חיפה (קישואים שנש־לחו במאורגן על־ידי ויצו חיפה). את ה־15 של סלט ויצו קטן (חסה, תפוז, בצל, לימון זעורים). את ה־75 קאל של 2 פחזניות (עוגות צנומות, לנשים שמנות) עם תות־שדה. ואת אפס הקאל של קפה תורכי עם סוכרזית.

הארוחה היתה אסתטית מאוד. אם כי מיד אחריה התנפלו כל חברות ויצו על מלצרים מבוהלים ברחובות הסמוכים.

מ ד ד י ך ל ד ז ו ז

אסור			מותר		
גרם	קלוריות		גרם	קלוריות	
100	אבוקדו	205	100	אספרגוס	15
100	אורז	350	100	אשכוליות (½)	37
100	אטריות	377			
100	ביסקויט	454	100	אפונה	92
100	בוטנים	590		טריה	
100	קלויים		100	במיה	35
100	גבינה		100	גבינה לבנה	91
	הולנדית	273		כרושה	
100	דבש	320	100	גזר	37
100	נקניק		100	בויאבה	60
	(סלמי)	559	100	גמבה	21
100	עוגה עם קרם	400	100	דגי־ים (מטה רבנו)	54
100	תמרים		100	חלב	63
	יבשים	306	100	חסה	15
100	שוקולד	580	100	מלפפון	11
100	סוכר	400	100	עגבניות	17
			100	תות־שדה	37
			100	תפוחי־אדמה	84
			100	לשד דגה	220
			0	סוכרזנת	

וטרפו במצפון שקט, ארוחת־צהריים נוספת בת 2000 כל אחת. „אני לא משוגעת למות מרעב, בגלל איזה קאלוריות טיפשיות,“ התנצלה, בפני עתונאית מזדעזעת, אחת ממארגנות הארוחה החגיגית.

מוסר השכל? ראי תמונה (למעלה). חברת ויצו לפני הארוחה הדיאטטית — ולאחריה, שהופיעה על התפריט של הארוחה, יחד עם המדריך למזון המועתק כאן.

★ ★ ★

טקס ההשכבה: פרק מספר מדעי

תסכימו, שאם כי נישואין הם עסק מחורבן, ילדים הם דבר עצום. כשהם שייכים לאחרים, כמובן. „האם הורים יכולים להינות גם מהילד שלהם עצמם?“ שואלים כל־כך הרבה תמימים.

התשובה הברורה היא: לאו לאו לאו וכן. אחרי הכל, זה הוא היורק ישר על הפרצוף של ידיד משפחה. זה גם הוא התולש את השערות למכרה שמנה. כולן פעולות נלבבות, שההורים בעצמם היו מבצעים אותן, לולא היו חסרי־דם.

אבל זה הכל.

חוץ מיתרון זה מוכיחה המציאות המרה, שילד — מהדה טעות גדולה של אשה וגבר, בדרך כלל. מאחר שהוא חי, לא נותר אלא לחנך אותו. לפי מה? לאיזה פסיכולוג לא להאמין? כמה ספרי־חינוך לקרוא ביום? אתם נבוכים, ובצדק. להלן, מצורפות הוראות מעשיות לפי כל כללי ה־חינוך המודרני (ולפי כל הספרים והמגמות בעולם) שיעזרו לכם, הורים אומללים, לעבור את משבר הגידול במינימום של זמן, שיעמום, כסף וצרות. מובן שההוראות מכתונות לילדים הבריאים.

השלכת הצרור החי למיטה היא אחת המשימות החמורות להורים אינטליגנטיים. לאחרים אין בעיות.

ההכנות: בערב באנאלי, חשו בביותר להשכיב אותו בשעה קבועה. בתנ"ך אין שום רמז שהשכבת הילד היא תפקידה החוקי של האשה. השאירי את העונג הזה לבעל. בעזרת חינוך נכון, הוא גם ילמד לקום באמצע הלילה, לטפל בילד הצורח. בפעמים הראשונות הוא — הבעל — יחכה שאת תקומי. החזיר ינסה אפילו להעיר אותך. אל תגיבי. התעלמי גם מיללות הגור הקטן, והמשיכי לנחור קלות, כרגיל. כעבור שעה יקום הבעל עצמו.

לרחצת הלילה יש ערך בל־ישוער בהכנעת הילד. משום כך דאגו שהמים יהיו רותחים. אל תתנו לו לבזבז זמן באמבטיה, ואל תשפכו לתוכה את כל ארון הצעצועים שלו. הוא ימצא ענין גם בשארית של ברזל. זכרו, ילדים אוהבים להטביע חיות במי־סבון. זהו ביטוי לנקמה בציוויליזציה.

כדאי מאוד להחדיר מעט מי־סבון לעיני הילד, כדי לזרז את הרגשת הנימנום.

הפרוזה במיטה: פעם היו מרדימים בעזרת שירים. הסבתא היתה נוטלת את הטלה בזרועות ושרה לו ברגש שירי־ערש נוגים בסולם מינורי. כעבור שעתיים של זימרה היו הופכים, בדרך כלל, שירי ארס. למרבית המזל, עוברי דור הטילים אינם מוסיקליים. הם מעדיפים פרוזה.

איזה סיפור לבחור? האפשרויות הן עצומות. סיפור המיטה צריך להיות מרגיע, ובניגוד למה שסוברים הורים תרבותיים, מכשפות סאדיסטיות רק ידחו את שנת הילד. אין צורך לבזבז כסף על קניית חוברת סיפורים. כל אב או אם בעלי מנת־שכל מ־50 ומעלה, מסוגלים לחבר סיפור־מיטה. זה קל מאוד. כל שצריך לעשות הוא לטרס את הגנב מבגדד, אלאדין ומנורת הקסמים וכיפה אדומה, ולכ־רות מהם את תאורי הרצח. ילד נורמאלי, כפי שתיתכחו בעצמכם, מסתפק ב־3 סיפורים לשנה. ילדים אוהבים חזרות.

המבנה הספרותי של הסיפור: אתם מחליטים לספר על אלאדין ומנורת הקסמים. במקום הסוף הטפשי של „ומאז הוא חי באושר עד היום הזה“, יהיה זה מעשה נבון מצדכם לצרף לו אחירה של לילה והליכת הגיבור לישון. יתכן מאד, תאמרו, שזה תכסיס זול. אתם צודקים.

„ואז אלאדין שיפשף שוב פעם את המנורה, והמשרת השחור שלו בא. אלאדין אמר לו: „אוי, אני נורא עייף, ואני רוצה לישון. אז לך תביא לי את המיטה הכי יפה שבעולם“. אז אמר המשרת השחור שלו: „אוהה אדוני, המיטה הכי יפה בעולם היא של המלך. והוא ישן עליה עכשיו.“ ואז אמר לו אלאדין: „יופי. אז תביא את המיטה השנייה הכי יפה בעולם.“ ענה המשרת השחור: „היא של המלכה, והיא ישנה עליה עכשיו.“ אמר אלאדין: „תגיד למלך שיישן עם המלכה. ותביא לי את המיטה הכי יפה.“ וככה זה באמת היה, והמלך הלך לישון עם המלכה. ובסוף אלאדין לבש פיג'מה, ציחצח את השיניים והלך לישון על המיטה הכי יפה בעולם.“

אם אתם, או הילד, טרם איבדתם את ההכרה, אפשר תמיד להזמין עוד 20 מיטות הכי יפות שבעולם.

יתכן שהילד שלכם הולך לישון בלי בעיות וסיפורים. על תדאגו. קרוב לוודאי שהוא מפגר. ואז, מה מאושרים אתם. עודדו אותו. הילד המפגר הוא שקט, ממושמע, ואינו הרסני. לא תצטרכו אפילו לקנות רהיטים או כוסות. כי כמו שאומרים: בן מפגר — שמחה בבית. אין שום סיבה לחשוש שמא זה יפריע לו בחיים. האם זה הפריע, למשל, לצ'רצ'יל, לדארוין, לג. ב. שאו ולאדיסון?

★ ★ ★

מכרשת שיניים שחורה

ריצי יחפה על כדורי עץ או הוקי. תפסי באצבעות הרגליים עיפרון המונח על הריצפה, והרימי אותן — עם העיפרון, כמובן. זה תרגיל בריא . . . **לא רק השמלות** התקצרו, גם החולצות התארכו. בתמונה: חולצת־טוניק ארו־כה, עם כפתורים בצד אחד וכיס ענק בצד שני. עשוייה מאריג הבלו־ג'ינס ונלבשת מעל מכנסיים או חצאית . . .

חולצה־טוניק

השחור הוא צבע, ולא רק מזל, כך גילו החודש ה־צרפתים. דירה שחורה, הם בטוחים, נראית עשירה, אלגנטית ונקייה לנצח. הם אוכלים מצלחות־חרסינה שחורות, סכו"ם שחור, כוסות שחורות. ארגז הלחם, צנצנות הפרחים, גם הם. המפיות משובצות בשחור־לבן. רק המפה נשארה לבנה. במטבח עבר צבע האבל לסירים, לתנורים ולמייבשי־הכלים. באמבטיה חלוייה על ד שחור מגבת שחור־לבן, ובפה של הצרפתיה, תקועה מברשת שיניים שחורה . . .

ז'אק חיים (גם לאנתין־קאסטילו, גירה וכולם) מרשה לך השנה, במיוחד, כמו כל השנים, ללבוש שמלה מנוקדת לשעות הבוקר והערב. גודל הנקודות אינו קבוע, ממטבע של חמש אגורות, עד שטח תפוז. קארדן משוכנע אפילו מאד, שאין דבר יפה בעולם משמלות־ערב ארוכות, עם נקודות־ענק בשחור־לבן. הנקודות הכי פופולריות הן אלו הנראות ביצירתו של היים (ראה תמונה). לשמלה בצבע כחול־מלחים ונקודות לבנות הוא צרף כובע דרבי מאותו בד. בצד תלוייה חבצלת. הכפפות מנוקדות, שימי לב. ולא פחות מנקודה אחת על הפנים.

★ ★ ★

גזר בשמש

המראה האקזוטי של נשים, השרועות בפישוט ידיים ורגליים מול השמש, כאילו מישהו תקע אותן במסמרים לחול, מעורר גם אצל כל גבר בריא את שאלת־הנצח: בשכיבה או בתנועה, איזה שיזוף בריא יותר?

האמת היא, טוענים הרופאים, ששיזוף הגון בגזן אחד מושג בתנועה: במשחק, בעמידה, בהליכה, בשחייה, בריצה על קפקפי־עץ, אלומיניום וכדומה. התנועה ממריצה את ההזעה וההתאדות. כך יורד החום הכללי של הגוף, ונמנעות מכות־שמש מגעילות. אבל הרבה יותר נוח, תודה, להשתזף בשכיבה. זה מעיד גם על התחשבות בקהל הצופים. תמצאו שאמבטיית־השמש העליזה ביותר היא על ערסל גבוה, עשוי משמיכה או ברזנט, והתלוי בין שני מוטות־עץ ארו־כים, בין שני עמודי בטון, או על צוארם של שני שחקני כדור־סל. בערסל די גבוה מתיר החוק להשתזף גם עירומים.

מה מותר ומה אסור לעיני השמש?

מותר: לאכול גזר. הוא ממריץ את הפיגמנטיזצייה של העור, ומעניק לגבירתו גוון ברונזה. מותר להתמרח בקרם.

לשזף את המקומות המקופחים: החלק הקדמי של הצוואר, מתחת לסנטר, החלק הפנימי של הזרועות, החלק הפנימי של הירכיים. לאו דוקא בריצה.

להכניס מקלות־עץ בין אצבעות הרגליים, כדי לשזף את האצבעות עד השורש.

אסור: להשתמש בבושם. בשמים יוצרים, במגע עם השמש כתמים על העור. הוא הדין עם שפתון ואודם ללחיים.

להתרחץ בסבון, שימוש תכוף בו עושה את העור רגיש. להשתזף מתחת משקפיים, אם אין עניין מיוחד במסגרת לבנה. להשתזף, מתחת לבד תחרים.

ללבוש עלה ירוק על האף. הכלורופיל שבו אינו מסנן את קרני־השמש, והופך את העור לרגיש יותר.

לשזף עור מקומט מאוד. הקמטים נשארים לבנים, ומודגשים יותר.

הנקודות של ז'אק היים