

יחסים מרחביים

כך אינו כ"ך

לאורחים רבים בישראל, גרמה הידיעה על מצערו של גנרל האו"א ארמן דואו, בתחילת החודש באוראן, סיפוק כל-שהו. בעיקר שבוע נחת מן המידה בה הובלט שמו של לוכד-הגנרל. היה זה שם יהודי מובהק: גנרל דיוף כ"ך. היתה זו נחמה רצויה, אחרי עוגמת הנפש שנגרמה לאותם אנשים עליזי ידיעות קודמות, כי צעירים יהודיים פעילים מאוד בארגון ה-טוריסטי באוראן. השבוע נידון דואו למות בפאריס. השבוע הסתבר גם, כי הגנרל כ"ך אינו ולא היה

בפעם השלישית פגש את ד"ר משה פלדנ-קרייז, מי שנועד להעמיד את ראש הממשלה על הראש. אלעמי הפסיק באותם הימים ל-עשן, מאחר שהיה חולה. "האם מותר לי להתחיל לעשן מחדש?" שאל את פלדנקרייז. "עוד לא", השיב הרוקטור. "דחה זאת למחר". וזה למעלה משבע שנים, כותב אלעמי בחוברתו, שהיא הראשונה הדנה בעישון בישראל, שאני בכל יום מתחיל לעשן מחר". זהו עיקר בשורתו של המחבר: "כאשר אדם צריך להחליט כן או לא, סופית, זאת פרובלמה. זה מעבר קיצוני וקשה. אבל אם יאמר לעצמו: אדחה את העישון ליום אחד בלבד, קל לו יותר להמתין".



ד"ר אלעמי בחוג משפחתו אל תעשן ביום הרביעי

מימו יהודי. הגנרל בן 55 נמצא בהיוו תו תינוק על פתח כנסייה כפרית קטנה. אם נוצריה, שילדה אותו מחוץ-לנישואין, נפטרה ממנו בצורה זו. הוא הועבר לטיפול העזרה הסוציאלית הצרפתית. במחוז דובר-הגרמנית של אל-זאס ניתן לו שם גרמני שכית: כ"ך (התחול), — לא כ"ך (כהן-צדק). כשם פרטי העניקו לו את שמו של זיוף הקדוש, פטרונו של כל הממורים. האסופי התגלה כבעל כשרונות מגוונים, בחר בצבא כקאריירה, נשאר נאמן לדה גול גם בגעיים הקשים ביותר. כיום הוא נחשב לאחד מארבעה-חמשה גנרלים מר-כזיים בצבא הצרפתי. כאשר החמיר המצב באוראן הוטס כ"ך לשם, לעמוד בראש המלחמה נגד האו"א-אס. עתה, לאחר שלכד את האיש מסי שניים של הארגון הרצחני, הוא מתחקה אחר ה-איש מסי אחד — ראול סאלאן.

בריאות לשחק בנדמה לי

למיליוני אנשים נעשה השבוע עניין ה-עישון בוצר מתמיד. כי מדענים דגולים ב-אנגליה קבעו סופית, שקיימת זיקת גומלין בין העישון לבין הסרטן. אקדמאי אחר, ד"ר (לפסיכולוגיה) שמחה לב הישראלי, אף הוסיף קדוות לעשן הסמיר. "עישון מופרז עלול לפגוע בכוח הגבראי", הכריז, "יש בידי הוכחות מדעיות לכך".

זאת הצהיר בחוברת זקה שיצאה השבוע לאורי, הנושאת את השם עשן מחר והמיר-ערת למעשנים העוברים על המכסה של עשן סיגריות ליום. **בכל יום: מחר.** אלעמי (49), בנו של רבי בנימין המנוח, הינו דוקטור לחקלאות, העובד עתה כמתכנן ומדריך במכונות אלק-טרוניות. את סמכותו לכתוב על עישון קיבל מעשרים שנות אש ותמרות עשן. כמו מעשנים רבים, ניסית להפסיק, "הת-חדה". "פעמיים הפסקתי — ושבו חזרתי לעשן — עוד יותר מקודם. 30 סיגריות ליום".

כאשר היה אלעמי הצבר ילד, כינה זאת, מן הסתם, "לשחק בנדמה לי". **איך ומתי.** אלעמי, שאינו מתנגד ל-עישון בגבול ההגיון (ארבע-חמש סיגריות בממוצע ליום), מיעץ לקוראיו, בין השאר: "רבים הם המנסים להגביל את עישונם ל-מספר קבוע של סיגריות ליום, צמוד להת-קדמות השעון. שיטה זו היא כפייה חדשה, ולמעשה המשך המצב הקודם של עישון מתוך הכרח ולא מתוך תענוג...". אין גם לקבוע מועד היסטורי להפסקת העישון. "הרוב הגדול של המעשנים מחר לית להפסיק ממחר בבוקר. אחרי כן מחליט להפסיק מרוב שבת, או מיום ראשון ב-בוקר. אחרי כן מראש השנה או מיום הולדת, אחרי כן מיום שאסיים את הבחי-נות, אחרי כן מיום שאתחתן או מיום ש-אתגרש". בקיצור: "במקום להפסיק מחר לעשן — המ שן מחר לעשן, אך היום אל תעשן".

על כן: ● קבע לך יום קבוע בשבוע, למשך תקופה של שמונה עד עשרה שבועות, שבו לא תעשן לגמרי. אני ממליץ מאוד על יום רביעי. ● ערב אותו יום-ללא-עישון, נאמר ב-יום שלישי, אתה מכין לך סיגריות ליום חמישי. אתה נשבע לעצמך בכל הקדוש לך שביום רביעי אמנם לא תעשן, אבל ביום חמישי כן תעשן, והיה מה. את הסיגריות שהכינות לך ליום חמישי רצוי להחזיק ב-כיסך גם במשך יום רביעי, כרוכות אולי בגומיה — כדי למנוע שימוש בהן מתוך הסת-הדעת. ● ביום חמישי חכה עד שעה עשר ב-ערך, אכול משהו, ועשן בנחת, לא בחפ-זון ובעצבנות. עישון זה יגרום לך להר-גיש שכרון קל. ● אל תגביל את מספר הסיגריות שתעשן בימים האחרים. ● בחודש השלישי הכנס שינוי קטן: שני ימים רצופים ללא-עישון. אם שינוי זה אינו סימפטי, עבור מיד לשלב הבא: עשן רק ארבע-חמש סיגריות בממוצע במשך היום.

ממצב זה, ועד לשלב האחרון והנכסף, אומר המחבר, דרוש רק צעד קטן: לפתח מספיק כוח-רצון כדי להשתלט על יצר ה-עישון. אולם, יש לשער, שאם מצליח המעשן ל-פתח כוח-רצון — הוא יכול להפסיק ל-עשן גם בדרך אחרת, שלא לפי שיטתו של ד"ר אלעמי.

ידידי ההסתדרות בארצות הברית

החלה מכירת הכרטיסים

להופעות

פרנק סינטרה

FRANK SINATRA

ירושלים חיפה באר-שבע
כהנא "נובה", גנצבורג-יובל בקופת "קרן"

לוח ההופעות של פרנק סינטרה בישראל:

תל-אביב היכל התרבות	יום ה' 3.5 ב-8.30
עין-גב אמפיתיאטרון	יום ו' 4.5 ב-9.00
ירושלים בניני האומה	מוצ"ש 5.5 ב-8.30
חיפה אולם תמר	יום א' 6.5 ב-9.00
תל-אביב היכל התרבות	יום ג' 8.5 ערב יום העצמאות (הצגת הצות) 24.00
תל-אביב היכל התרבות	יום ד' 9.5 בחג העצמאות הופעה מיוחדת לצה"ל ב-4.30
באר-שבע אולם "קרן"	יום ה' 10.5 ב-8.30

ארגון ההופעות בישראל: גיורא גודיק

כל החכנסות קודש להקמת בית נוער בנצרת

פרסום בלקין

אויבי הנוער מחלות המין

(מהדורה שנייה)

מאת הד"ר מרדכי זירדן

המנוי -

קיבלת חשבון, נא פרע אותו בהקדם.

מקידים!

תלמידים! סטודנטים! הרשמו עוד היום לקורס החדש ל-

קצרנות

עברית ו/או אנגלית (שני חודשים, פעמיים בשבוע) במאולסן גרג (GREGG). המנהל: ח. ברקמא (קמטינסקי) תל-אביב: רחוב גורדון 5. חיפה: בבית-חיסור, במעלה, רחוב שמריהו ליון 30. ח צ ל ח ה מ ו כ פ ח ת !



אין כמוהו לכביסת מושי, צמר וכל האריגים העדינים.

אספו אריוות מקסטיל שמפו והיכונו להפתעה נעימה.



תוצרת "נקח" — תוצרת איכות המפיצים היחידים: חב' נורית בע"מ

שערותיך נושרות? הנך צפוי לקרחת?

הצטרף לאלפים שנוכחו ביעילותו של

אליקסיר מוצר של הביאוקוסמיטאי ד"ר א. רובין