

ד ע ר ז ו ת

(המסך עמוד 19)

האדם יכול לנער את הצנו ממנו, כאילו ההכאה נגרמה שלא באשמתו והוא אינו מעוניין בה בעצם. כך קרה שאחרי שחלפו כמה שנים מאז תום מלחמת העולם השנייה, שהיו דרושות כדי לדחות ולדחוק את זעזועי המלחמה, חזרה תקופה זו למציאות בראי העקום של ספרות הסטלינים. ספרות זו נותנת לכל קורא אפשרות להיראות עם המלחמה ועלילותיה כמו בחלום בהקיק. בהצדקה של זעזוע מהמעשים המר תוארים באימה כה נוראה מבטא בעצם כל קורא את הנטיות האסטיטיות הנמצאות בנפשו של כל אדם תרבותי.

הבעל מרביץ בשומו

לאחר שהעולם נרגע מהפסעים הי בלתי-נרמלים של מלחמת העולם הי שנייה, התעוררו קבוצות גדולות באנושות שאינן מוכנות לחתור על נטילת חלק בדבר רים שאירעו והרוצות אף להתנסות בדמינום בחייהם. נוראות מאלה שארעו באמת. על ידי כך נותנות קבוצות אלה ביטוי לדחפים האסטיטיים והמאוכזבים, תוך כדי יוני דתות עם גיבורי הסטלינים האומללים. המי עניה בידי נשים פרועות מין או עם איים הגיבורים המענים ומתעללים בנשים לאיד ספור.

זוהי הזדמנות שלאדם הרגיל החי חיים אפורים קשה לחתור עליה. לכן נדפסים הסטלינים ונמכרים במיליונים בכל רחבי העולם.

עתה מופיע היסוד של ערוב המין עם האסטיטיות. ערוב של מין עם תוקפנות הוא נסיון יומיומי של כל אדם מודרני. כדי להבחין כמה קרוב החיפה המיני לדחף התוקפני, מספיק להתבונן בצורות החיזור של צעירים בתוך מחלפות תוקפנות הדדית בהתפסות, צעירים שיבחינו ברחוב כי צעירה המוצאת חן בעיניהם עשויים להפעיל כלפיה טכניקות של תוקפנות כמו קריאות לעז וצחוק.

המטרות של רצונותינו החזקים ביותר יוצרים בנו הרגשה של קיפוח אם אין אני יכולים להשיגם. קיפוח מוליד תוקפנות. תוקפנות עצורה מולידה נטיות אסטיטיות והתוצאה - רעת של סיפוק וזוהיה מסביב לתמונה שבה מין ותוקפנות מבוטאים בבת אחת.

הנה, למשל, תמונת השער האחורי. זוג (נשוי) זה, הוא כיום אחד האטרקציות המר פורסמות ביותר במדעונים הלילה של אירופה. האשה היא חשפנית רגילה. אולם היא זוכה להצלחה יוצאת מגדר הרגיל משום שבגילה מסיר מעליה את בגדיה בהצלחות שונות. דאמנם של הצופים היא רבה כאלה הצופים בחשפנית המתפשטת סתם. הדחף שנו"ל בהם למראה האשה הערומה שאינם יכולים להשיגה, מוליד תוקפנות המקבלת סיפוקה למראה הבעל המצליח בה.

חיילות ח"ץ כסמו מיני

ישראליים תמימים אינם מבינים בדרך כלל מדוע מתעניינים אורחים ורים המבי קרים בישראל דחוק בחיילות. הם, הישראליים, מגיבים בחיך למראה כתבות על ישראל בעתונים זרים בהם שמים תמיד את הדגש על תמונה של חיילת ישראלית כי מדים, בדרך כלל חמושה. מולולים גם בכוכבות הקולנוע הישראליות שצאו ל- שחקי העולם ולמדו שהדרך המהירה ביותר להתפרסם, היא באמצעות כלי נשק וסיפור על שירות בצה"ל.

המשיכה הגדולה הקיימת לגבי דמות החיילת הישראלית המווייגת בעוני או ברובה, אינה ציונית או הומנית. זוהי משיכה לסיפוק הנגרם למראה שילוב של מין עם תוקפנות.

המעניין הוא שלגורמים, אותם מאשימים בסטלינים בניצול חיילות לענייני שביי, לא היו חיילות בכלל מלבד בכמה שירותי עזר קטנים. אולם לגבי קוראי הסטלינים אין זה משנה אם היו חיילות או לא היו חיילות בס.ס. כל זמן שהופעתן בסיפור עזרת לה לה להיות עם גיבורי העלילה.

הסטלג עצמו אינו מגיפה שיש להתגונן נגדה בכל האמצעים. הוא רק סימפטום הי מבטא את נטיותיהם של ציבורים גדולים של אנשים טובים החיים חיים טובים בכל מקום בעולם. אולם אם הוא עצמו אינו סכנה, דרי הסכנה האמיתית מביעה את עצמה דרכו - כי הסטלג והלהיטות ההמור נית אליו מעידים מהי האנושות כיום ומה היא התרבות שהיא חיה בה.

מאת: ד"ר גליקמן

עונת הקיץ כבר עומדת בשער ועכשיו הוא הימן המתאים ביותר להתחיל להפטר מעודף המשקל שנצטבר במשך החורף. כי אין לכם עונה קשה יותר לסובלים מעודף משקל מאשר הקיץ, היות ובעונה זו, חריפות יותר התגובות הפיזיולוגיות אצל הסובלים מהשמנה יתרה. כי ימינו, ההרזיה אינה יותר כגדר בעיה, ואינה גורמת סבל כלשהו אם היא מבוצעת בדרך מדעית.

בעית ההרזיה היחיתה מאז ומתמיד את אחת הבעיות הי קשות שעמדו בפני הרופאים, ואשר מצאו את פתרונן ב- אמצעות דיאטות קשות ו- מסורבלות, שנצטיינו באי נוחיותן.

נסיון בן שנים הביא לי פיתוח של שיטות הרזיה חדשות, שאינן דומות כלל לשיטות שהיו נהוגות בעבר הלא רחוק. הדיאטה התפוח עץ ליום, כבר נעלמה מהי אופנה, והרופאים מרשים עתה לעצמם להמליץ על דיאטות מדעיות דוגמת "ביסקול" ל- לא כל פיקפוק.

ובכן, כיצד להוריד את הי משקל ב-1962 ללא חשש כל, בריאות? הנה! ראשית כל, יש ללמוד את הסיבות המביאות לעודף משקל. בדרך כלל, בר-מתוך 10 מקרים, נגרם עודף המשקל בגלל הפי רזה בכמות האוכל, או בגלל תזונה בלתי מאוזנת.

מדוע מפריזים באכילה?

החשובה המקובלת היא, כי מקורה של הפרזה זו בגורמי מים פסיכולוגיים. אך זהו רק צד אחד של המטבע. הפרזה גל באכילה נגרמת גם מתוך הר- גל לקולק ששנשרש מתקופת פת הילדות, וגם מפאת הנהגה לאכול בבית "כיד המלך", כי פיצוי על "הצרות" היומ יומיות.

מה היא תזונה בלתי מאוזנת?

אכילת מזונות חלבוניים, פח מימינים או שמנוניים ללא חש- בון, שחיה מופרות בשעת הי

לאכול רק ירקות?

שיטה זו מסוכנת הרבה יר- תר ממה שנראה ממכס ראשון היות ויש צורך להרכיב את התפריט באופן מדעי ממש, ע"מ לספק לגוף את חומרי המזון החיוניים לשמירת הי בריאות.

לותר על ארוחה אחת ביום?

אם שתי הארוחות הנוספות תהיינה מ- אזונות באופן מדעי, יש להניח שתצליחו לצמצם את כמות הקלוריות היומית, אך לדיאטה שכזו דרוש רצון בר- זל + אופי. כן, יש לזכור גם לא לזלול את הארוחה הבאה אחרי הצום תוך שניות ספורות.

לנהוג לפי שימת "פמיניטיון"?

דיאטה זו מענינת על אף הפרדוקס שבה. דיאטה זו בנוי יה על אכילת בשר וחמאה בלבד (ללא שום פחמימנים). למען דיאטה כזו דרושות כל- יות חזקות במיוחד. הפרניציפי פשוט: מאחר והאדם מאבד את התיאבון לאחר תקופה קצרה של דיאטה שכזו, הרי ברור שהוא כמעט ויפסיק לאכול וכך יקבל מינימום של קלוריות. מכאן ברור שדיאטה זו הינה מסוכנת באם היא אינה מבוצעת תחת פיקוח רפואי מתאים ולתקופה קצרה מאוד.

כיצד להמנע מכך?

ראשית, יש ללעוס ביסר- דיות כל מזון הבא לפה. כי מסעדה אל תומינו את הי מאכלים המתחמנים לבן/ת זוגי כם ובבית, אל תכינו ארו- חותכים כיד המקרה, אלא תכננו אותן מראש.

ע"מ לא להשתנות בדיאטות מסוכנות, יש להמנע מהשיטות הי מיושנות כגון:

לאכול דלא מלח?

דיאטה זו בלתי נעימה ו- מסוכנת כאחת, היא מחלישה את הגוף ומותרת לימים ספורים בלבד תחת פיקוח רפואי.

לאכול אורז מבושל במים?

דיאטה זו גורמת לאותן הי תקלות שהזכרנו בקשר לדיא- טה ללא מלח.

לאכול פירות בלבד?

דיאטה זו גורמת ברוב הי מקרים לגירויים במעיים וב- מערכת העיכול הכללית.

לאכול צימינים במקום לחם?

שטות עממית! היות וצימינים במשקל שחה לחם, מספקים יותר קלוריות ולכן גם משימינים. להיפך, אפשר לאכול לחם (רק טרי), אבל בהגבלה.

משקל כדי 1-1 1/2 ק"ג ל- שבוע בלבד ולא יותר.

כיצד לבצע דיאטה כזו?

קבעו מראש את מספר הי קילוגרמים שברצונכם לרדת, והחל מהיום הראשון לדיאטה עם "ביסקול", התחילו להש- קל מדי יום ביומו, (יש להי שקל תמיד באותם המאזניים). ברגע שהנעתם למשקלכם הי נורמלי, וברו לדיאטה פחות חריפה (פעם או פעמיים ביום "ביסקול" והשאר לאכול כר- גיל). או העזרו בשיטת התזו- נה דלת הקלוריות.

מה זאת תזונה דלת-קלוריות?

ובכן, שיטה זו מבוססת על מאכלים המספקים פחות קלו- ריות לגוף. אל תבהלו, אין אנו מתכוונים לענות אותכם במזון לא משובץ. המזונות דלי הקלוריות טעימים לא פחות מכל מזון אחר. פטפו מישמשים, אגנס, דובדבנים, תות שדה, מלון, תפוחי זהב, פיס, צנבים וכוי. ירקות: אס- פרגוס, חצילים, סלק, גזר, כרוב, מלפפונים, קשואים, תרד, שעועית ירוקה, צנון, צנונית, עגבניות וכוי. אפשר לאכול גם ביצים מבושלות, אך אין לאכול דגים מלוחים, סלמון, דג טונה, תפוחי אד- מה, אפונה וכן דברי מאפה וקוגניטוריה. אפשר לאכול גבינות רכות וכל מאכל, משי קה או מאפה המומתקים עם "סוכרויות".

כיצד לבשל באופן דל-קלורי?

עם מעט שומנים והרבה מים, רצוי לבשל בסיר לחץ, או לאפות בתנור. להשתמש בתבלינים עדינים, בצל מרוסק ומיץ לימון. שיטה זו נעזימה את המאכלים ומורידה את הי ערך הקלורי.

ביסקול

הארוחה בביסקויט שמשקלך תפחית!

צמד בביסקויטים של ביסקול עם כוס משקה כלשהו (ממותק בסוכריות) הם ארוחתך השלמה. ביסקול הוא הדיאטה המהפכנית המבוססת על אכילה ממש. לכן, כבר התחילו רבבות גברים ונשים גם בדיאטה עם ביסקול. דיאטה עם ביסקול משייפה בהחלט. חסכונית, נוחה לטלטול, מספקת לגוף את כל חומרי המזון שהוא זקוק להם, שומרת על החיוניות והבריאות ומורידה מהמשקל כדי 1 1/2 ק"ג לשבוע בצורה קלה ותוך הרגשת שבוע מלאה.

הצטרפו גם אתם עוד היום לרבבות חסידי ביסקול

להשיג בחנויות מכולת ובבתי מרקחת, בשלושה טעמים: וניל, קפה ושוקולד. בקרוב גם בטעם גבינה.

אכול ביסקול פחות תשקול

קבלת כריכות "העולם הזה"
במשרדי "העולם הזה", תל- אביב, רחוב גליקסון 8 (על- יד כיכר דיונוגוף, ממול לת- אטרון "אוהלי") נותרו עדיין מספר כרכי "העולם הזה" ש- נמסרו בשעתו על-ידי הקור- אים לכריכה. הקוראים, בעלי הכרכים הי- אלה, מתבקשים לבוא ולקבלם ביום שני הקרוב, הרביעי ל- יוני, בין השעות שש עד שמונה בערב. הקוראים אשר אין באפש- רותם לבוא אישית לשם קב- לת כריכה, מתבקשים להי- דיע על כך למנהלת "העולם הזה", שתשמח להעביר את הכרכים אליהם במשלוח של דואר התבילות. המנהלה