

יפ"י זה גם עניין של צבע



מרי קוואנט, האופנאית הבינלאומית המכתיבה מה נלבש וניצמד נתאמר.

"...אנכי הגיע פסח בא", שרים הילדים, ואת כבר נמצאת בטראנס של "שימוץ פסח" בביתך או עזרת לאימך. האם לקחת בחשבון גם את "שימוץ גופך? עכשיו כבר קשה להסתתר מתחת למעילים, לסודרים ולמכנסיים ארוכים. עונת החרצה והתקרבת ואם אינך גרה ב"מאה שערים" הרי את מתחילה להתקלף משכבות מיותרות ועליך לדאוג שהאביזרים החשובים — יחשפו בצורה שתחניף לך.

איך את נראית במראה?

כדי הרמת ידיים לפניך לשם יצירת שינוי משקל, קומי, כשהגב זקוף. **תרגיל 6:** עמדי בפיסוק, כשידיך על המותניים ועשי הטיה לצד שמאל, התיישרי, לצד ימין, התיישרי, וקדימי מה — כשגוף זקוף.

תרגיל 7: שכבי על הגב, הרימי את רגליך ושרות זאת האגן לשכיבת גר, הידיים תומכות במותניים.

תרגיל 8: שכיבי על הגב, הרימי רק את רגליך לא, אם לא ברכיבת אופניים מדומה.

תרגילים אלה ישרת את הרגשתך ויחזירו לשריריך את גמישותם, כולל היוק שרירי החזה והבטן, אך אם לא התעמלת זמן רב, התחילי אותם בהדרגה ולא תתאמצי! כי אחת את צפויה להתכווצות שרירי רים.



אמבט — לא לפינוק בלבד

להשלמת הדיאטה והתעמלות את זקוקה לאמבטיות תכופות שירכוכו וירעננו את עור גופך, ימריצו את מחזור הדם וירגיעו אותך. אמבט כן הוא הרבה יותר מתפנוקים — הוא משפר את בריאותך הפיזית והנפשית. בנוסף לתכשירי הקצף הוסיפי לאמבט תכשירים ממרכיבים טבעיים של מרי קוואנט הכוללים Bath Crystals — מלחי אמבט ריחניים המרכיבים את המים ומעניקים ניחוח נעים וריחניות להזנת העור. **Bath Essence** — המציות שמנים השתחררי באמבט ולאחר שמיצית את ההנאה, שפשפי גופך בחווקה בר מגבת מחוספסת להמרצת מחזור הדם. הוויגי את גופך ב"Body Balm תוך כדי עיסוי מרץ והתבשמי ב" Splash Cologne

כולם מסתכלים על רגליך

את יורדת במשקל, מגמישה גופך, מזינה אותו וממיצה את מחזור הדם בעזרת אמבט נכון, אך זה עדיין לא הכל! בגד הים, הסנדלים והשמלות הקלילות ממקדים את המבט על רגליך. בדקי את מצבן והתחילי לפעול: את השיער המיותר הסירי בעזרת שעווה חמה או קרה. דאגי להסירו מחדש מייד כשיתחיל לצמוח. בקרי אצל פדיקוריסט לטיפול בכפות הרגליים ולאחר הטיפול עסי מידי יום את כפות רגליך ב"Body Balm, שימי לאק עליו על אצבעות הרגליים ונעלי סנדלים פתוחים.

אם השמנת מאוד — למעלה מ-10 ק"ג, רצוי שתגשי לדיאטטיקן מוסמך.

8 תרגילים שלך

שלבי את הדיאטה בתרגילי התעמלות מידי יום, כדי להפעיל את השרירים שהתנוונו במשך החורף. שרירי רים מנוונים — מתארכים ומשפיעים על "המראה השמן" והנפול. התעמלי כ-10 דקות, כשברקע מוזיקה האהובה עליך.

תרגיל 1: שכיבי על הרצפה כשרגליך כפופות, כפות הרגלים פתוחות כף אל כף והברכיים פתוחות לצדדים. שלבי את אצבעות הידיים מאחורי העורף כשהגב זקוף והראש מורם. משכי לאחור את המרפקים, קרבי את השכמות ושפיי אוויר מאחוריך. נשפי תוך כדי שיחרור השכמות והבאת המרפקים קדימה, לסירוגין.

תרגיל 2: שכיבי על הרצפה כשהרגליים מכופפות לכפי הבטן, החי ויקי את שתי הברכיים והתגלגלי בתנופה לאחור עד שהברכיים תנועה בראש או אפילו בריצפה, מאחורי ה"ראש חזרי בגילגול ובתנופה לשיבה (בסי אפילו לעמידה).

תרגיל 3: שכבי פרקדן על הגב, ידיים לצדי הגוף, כופפי את רגליך, התרוממי כמעט עד שיבה וחזרי לשכיבה.

תרגיל 4: עמדי עמידת פישוק, הטי גוףך לרגל שמאל, כששתי ידיך נוגעות בכף הרגל, זקפי גוףך והתי כופפי לרגל ימין, זקפי גוףך והתכופפי קדימה כשאת משתדלת לנגוע בריצפה. **תרגיל 5:** עמדי ישר, הכניסי את הבטן, תכופפי כשהגב ישר עד הישבן יגע בעקבים המתרוממים, תוך

מיכרו של זהב

(המשך מעמוד 13)

משך זמן רב, פנה בתלונה לאל"מ יצחק שור, סגן היועץ-המישפטי של הרמטכ"ל. יצחק שור חייב היה, ברגע שנתקבלה התלונה בה נכרך שמו של תת-אלוף חיים ירון, לדאוג לביטולו של העניין ביטודיות. זאת היה יכול לעשות על-ידי הכנסת מישור-יצבאית-חוקרת לתמונה, אך הוא, לעומת זאת, הסתפק בהרמת טלפון לירון. "שמע", אמר לו, "רביסרן מאיר מנסה ל" לכלך את שמך בהאשמות-שווא. טפל בזה". ירון הזמין את בעל בית-החרושת המת' לונגו לשיחת-ביטור, אלא שבינתיים חלפו עשרה ימים, ובדרך מיטורית נודע הדבר לרס"ן מאיר. הוא נחפו אל המתלונן ושיכנעו לבטל את התלונה.

כאשר התייצב המתלונן בפני תת-אלוף חיים ירון, האדם שהרביסרן טען כי נשחך מטעמו, נתקף פחד וטען כי כד העניין מקורו ב" אייהכנה, הוא ביטל את תלונתו.

השתלבות כפוייה

ב"שיטה"

מאוחר יותר נזכר אותו בעל בית-החרושת כי רביסרן מאיר יוכל לפגוע בו, אם ירצה בכך.

באותו בית-חרושת פעלה יחדית-יצבור מסוימת, ובראשה מהגדס שתמחה בנושא מסויים. משרד-הביטחון נהג להזמין עובדי דות באותו בית-חרושת. בתיווכו של מאיר עבר המהנדס לעבוד בחברת א.ג.י. שבעליה, אמנון אבני, הוא ידיו הטוב של רס"ן מאיר. מובן שחלק גדול מההומנות החל זורם במהרה לא.ג.י.

בידו עוד מוספר תדונות עד מיקרים חריגים שאירעו במחלקה זו. לא נזכר לפרסמן מתוך רצון להימנע מפגיעה במתלוננים. עם זאת, מתחייב "העונש הזה" — כהפסקת המתלוננים — כי ברגע שמישרד-הביטחון יקום ועדת-חקירה שבראשה יעמדו אישים רמי דרג, יפכימו כי המתלוננים להעיד בפניה עד מיקרי שוחד ושחיתות מספרי-שיעור, בעדותם.

במהלך חקירה זו העברנו מיספר עובדות לדיעת שילטונות צה"ל. כדי לאפשר להם לבדוק את הנושא קודם שתתפרסמה הכתבות, פירסום העלול לאפשר למיספר אנשים לנסות לטשטש עיקבות מעשיהם, ואכן, מישור-היצבאית-חוקרת נכנסה לפעולה. כתבה זו, שהיתה צריכה להתפרסם כבר בשבוע שעבר, נדחתה, כדי לא להפריע לחקירת מצ"ח.

עבודות ללא מיכרו

במהלך החקירה של המיגור המצומצם צם הזה, של מחלקת-לשעבר של חיים ירון, הוזכר שוב ושוב שמו של רס"ן מאיר בעיקר בקשר עם אמנון אבני, בעל א.ג.י. אותנו מעניין רס"ן מאיר מבינה זו, שאם אכן יצליח צה"ל לגלות את מערכת קשריו המסופעת עם בעלי בתי-החרושת השונים, אפשר יהיה, בעיקבותיו, לנקות את השחש משורה ארוכה של אנשי צה"ל, פקידי משרד-הביטחון ובעלי-מיפעלים נוספים, אשר חברו יחד למסור — ולכונן — במיכרום של צה"ל-כדון, הקצינים והמשקיים הוטררים, העומדים תחת פיקודו של מאיר, יודעים היטב את הסיפור כולו. יום אחד, כל העסק "תפוצץ", אמר אחד מהם. "כך זה לא יכול להימשך". אלא שקצינים אלה הם אנשי צבא-קבע, ואינם רוצים להסתבך, אילו היו אנשי-היקרות ערים יותר לנושא, והיו משתחיים עם האנשים השונים במחלקת לקות מפעם-לפעם, יכולים היו לעלות על גילויים חמורים.

בדיקה מגלה, כי בשנת האחרונה הוצאו עבור מחלקת-יצבור זו מאה מיכרוים. אמנון אבני, בעל חברת א.ג.י., קיבל רק ארבעה מהם, לכאורה, מיספר בטל-בישישים, זו הגם הסיבה לכך שהביטור הפנימית של מערכת-הביטחון הוכשלה. "אם אבני היה עשור, ההיגיון מחייב שהיה זוכה ביותר בעבודות, אמרו לנו. ביקשנו מהם לבדוק כמה עבודות נוספות זכה אבני בלא מיכרו כלל. למשל, דרך הצעות שיסוף, הגשת הצעות מחיר בהן

קבוע, בהן אין צורך במיכרוים, אילו עשו כן, היתה התמונה מתבהרת לפתע, והיה מוכח בעליל חלקם של אנשי צה"ל במסירת עבודות רבות לא.ג.י.

שוחחנו גם עם קצינים, שרתחו מועם מפני שהצידו שקיבלו לא דמה כלל לצידו שהזמינו. שאלנו אותם מדוע הם שותקים. תשובתם: "אנחנו אנשי-קבע, ולא רוצים להתערב בדברים שלא תפקידנו לבדוק אותם. אבל אם יתחילו לבדוק את העניין ברצינות, יהיה לנו הרבה מה לומר. אז, האנשים למעלה ישתגעו. זוהי שחיתות שלא-תיאמן."

מצ"ח הופנה, לצורך חקירתו, לאותם קצינים, באותם כפיסים שבהם הם משרתים. מערכת-הביטחון היא גוף ענק, מסורבל, חסר בקרה מרכזית יעילה, שתפקידה ליוזם דברים ולנהל פעולה מנועת. אנשים המכירים את המנגנון יכולים לשחות בו כרצונם. עדי כמה מסורבד ובדתי-יעיל המנגנון הזה ניתן ללמוד מן העובדה שלא פעם מזמינה מחלקה אחת ציוד יקר ושירות מחוזי ואינו מחלקה אחרת מזמינה אותו ציוד, לאותו צורך עצמו, אצני ספקים בארץ.

ייקור

לאחר-מעשה

מקור האסון בכך שמנגנון-הבקרה של מערכת-הביטחון פועל מתוך שיגור. רק כאשר מובא לדיעתו מיקרה ברור של שוחד, הוא ממחר להגיב. אך מיקרים שבהם עושים אחרים את עבודתם של אנשי הבקרה הם נדירים. אילו ניהלו פעולה-מונעת כנגד מחלקת-לשעבר של חיים ירון, למשל, היו מגלים:

- אנשים מסויימים מתוך אותה מחלקה, מייעצים לקבלנים שמהם הם מקבלים שוחד, להגיש הצעות-מחיר זולות כדי לזכות במיכרו. תוך הבטחה כי את עיקר השמנת יגרפו בשלב מאוחר יותר, כאשר יעבירו להם, "דרישת שינוי".
- דרישת שינוי" זו מוגשת במהלך העבודה. הרוב היא חייבת להיעשות במהירות, ועבור השינוי דורש הקבלן סכום שאינו עומד בשום יחס לעבודה גופא.
- אנשים אחדים במחלקה מתמצאים להפליא בסך המדורים השונים מתוך

J.A.N. חפציה תחת

הנדסה הידרואולית וחכונות בע"ח

יצרני חפציה חחמים חנומים וחרגות

חברת המריבה

דודן להתעשרות קלה

אותה מחלקה. במדורים אלה יש להם קשרים מתאימים. לאותם מדורים הם מעבירי רים פרויקטים, המאשרים אוטומטית. אילו טרחו אנשי-הבקרה במערכת-הביטחון לעבור מדיפתעם על החיקים ועל המיס" מכים, כחלק מפעולה-מונעת מקיפה, היו מגלים כי לאותם מדורים אין, למעשה, כל סמכות לעסוק בנושאים שהובאו לאישורם.

- לא פעם מבצעים קבלנים שונים "עיסקות חבילה" כדי לסכם מחירים מראש. בעיקר מתבצע הדבר כאשר מדובר במיכרוים סגורים, בשטחים ספציפיים, שבהם יודעים הקבלנים מראש מי מעמיתיהם יגש למיכרו. על-ידי תיאום חרדי בשיטה של שמור-ליומור-לך, הם מחלקים ביניהם את המיכרוים, כאשר בכל פעם זוכה מישהו אחר מביניהם במיכרו — אך הם מקפידים תמיד להגיש הצעות-מחיר גבוהות ביותר. מאחר שהצעות-המחיר כולן גבוהות, לא מתעורר כל חשד בלב אנשי ועדת-המיכרוים, כי למעשה ניתו, בתנאי-החרות הוגנת ובלתי-מפוברקת, לבצע אותן עבור דות עצמן במחירים זולים הרבה יותר. עובדות אלה ניתנות להוכחה בקבל. לשם כך אין צורך אלא במנגנון-ביקורת המפקד ביעילות — מנגנון שאינו משכנע עצמו ללא-הרף כי, אצלנו תמיד הכל בסדר."

מרכז ההדרכה של מרי קוואנט פתוח לשירותך ולהנאתך. בואי לעדכן עצמך בחידושי האופנה האחרונים של לונדון. בואי לקבל ייעוץ אישי בטיפוח ואיפור פנים. בואי ותהיי אורחת שלנו.

מרכז ההדרכה של מרי קוואנט, ת"א, רחל 6, פתוח בימים ג' ויה' בשעות 4-6 אחה"צ.