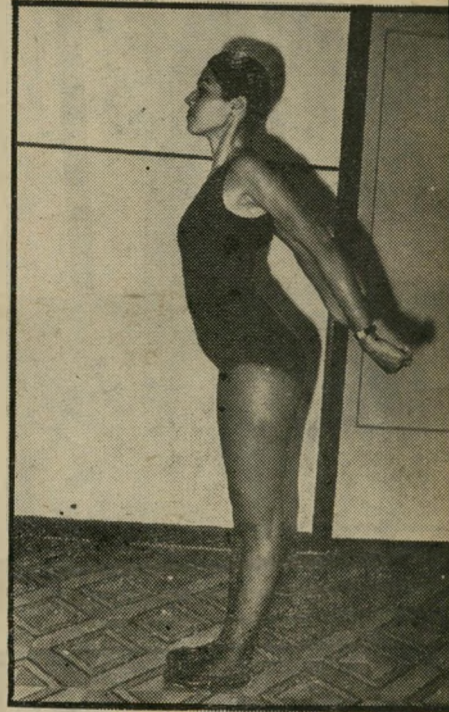


(המשך מעמוד 93)

שאינן מסוגלות להיכנס להריון ולגשים הסובלות מתופעות של גיל המעבר. רצוי לא לאכול לפני התרגילים במשך כמה שעות. אחרי התרגילים מומלץ שלא להתרחץ במשך היום. טוב לעשות את התרגילים פעם בשבוע, כחצי שעה. להלן כמה תרגילים.

- (1) שיחרור וחימום: עמידה ישרה, הרגליים פסוקות ומקבילות זו לזו. הידיים פשוטות לצדדים. האגרופים קמוצים. מנעי נעים את האגן ימינה ושמאלה. ואחר כך קדימה ואחורה. אפשר לעשות מעגלים עם האגן. כמו בריקודיבטן. אפשר לשנות ממוקצב איטי למיקצב מהיר, כל זאת מבלי להזיז את החלק העליון של הגוף. רצוי לעשות את התרגיל כחמש דקות (או יותר), בליווי תקליט קצבי.
- (2) איתור המקום: שוכבים על הגב, כשהידיים פרושות על הריצפה, במקר בל גוף. מרימים את שתי הרגליים עד לזווית שבה מרגישים את המקום שבין עצם החיק והטבור הנלחץ. מרימים ומו" רידים את הרגליים 12 פעמים, כשהרמה מתאמצים ובהורדה משחררים. את אותו הדבר ניתן לעשות בשכיבה על הבטן, כשהמצח נוגע בריצפה. מרימים את התרגילים ואת הירכיים עד כמה שאפשר, עד שמרגישים חום בעצם העצה. 12 פעמים הרמה ושיחרור.
- (3) לחיצות: עומדים ברגליים סגור רות, ברכיים כפופות וישבן מכווץ, כשהאגן נטוי קצת קדימה. הגב העליון נטוי קדימה. מכניסים את הבטן התחתונה קדימה בכל הכוח, ולוחצים כשהידיים פשוטות קדימה. אסור להפסיק, לפחות במשך חמש דקות, גם כשנדימה שאי אפשר יותר. אחרת התרגיל אינו מועיל. אם הרגליים עייפות אפשר לנער אותן ומיד להמשיך.
- (4) התרגיל הגורם: אורכו רבע



התרגיל

בשלב הראשון, כשי הידיים מונפות אחורה. אפשר לבצע אותו במיקצבים שונים, מ" בלי להפסיק רבע שנה (תרגיל מספר 4).

שעה, לא פחות. רצוי עם מוסיקה קיצבית. עומדים ברגליים סגורות ישרות, הידיים מונפות אחורה. שלב שני: הידיים מתרר ממות ומתקפלות לכיוון החזה באגרופים קמוצים. באותו הזמן מכווצים את הבטן התחתונה ואת הישבן. ומתכופפים למטה עם ברכיים מקופלות. אפשר לגוון (ראה תמונה).

(5) הרפייה: ניתורים ברגליים מפו" סקות. טילטול כל האיברים הפנימיים, טילטול חופשי. הידיים פרושות לצדדים, החלק העליון של הגוף ישר. אפשר לנענע את האגן שמאלה וימינה, קדימה ואחורה, כמו בתרגיל הראשון (שיחרור וחימום), מבלי לעשות סיבובים כמו בריקודיבטן. ולגברים שרצו לנסות את התרגילים מבטיחה אביבה: אל חשש, גם אם יתאמצו מאוד לא יצליחו לקבל מחזור או להיכנס להריון.

(המשך מעמוד 90)

ובעקיפין גם לכנסת ולממשלה — אינו יכול להמשיך בכהונתו.

בשעתו הודח שריההגנה הבריטי, פרוי פיומ, מתפקידו לא בשל יחסיו האינטימיים עם פרופציה שהיתה פילגשו של הנספח הצבאי הסובייטי, אלא מפני ששיקר על כך לפרלמנט.

עילה 3:

הצנזורה

א פחות חמורה השיטה שבה הופעלה בכל הפרשה הזאת הצנזורה הצבאית. אין מנוס מן המסקנה שהשתמשו בה כדי לחפות על רפאל איתן באופן אישי, על החלטותיו ועל הודעותיו הבלתי-נכונות. התירוף, כאילו הפעילה הצנזורה רק את החלטת בית-הדין, אינה עומדת במיב" חן ההגיון. שהרי הרמטכ"ל עצמו הפך את ההחלטה הזאת, כאשר מסר לידעות אחר רונת פרטים על הפשע — ודווקא את הגירסה הכוזבת של הקצין. צנזורה הר מרשה לפרסם גירסת-כוזב מפי הרמטכ"ל, אך אוסרת פירסום גירסת-האמת של בית המישפט — בוודאי אינה משרתת את ביטחון המדינה.

השבוע השמיני עורר-הדין אמגון זכ" רוני מחדש את הדרושה, שהוגשה בשעתו כהצעת-חוק פרטית מטעם ח"כ אורי אבי גרי: להקים סמכות עליונה, מחוץ ל- מיסגרת הצבאית, שלפניה ניתן יהיה ל- ערער על החלטות הצנזורה ולקבל הכ- רעה מיידית. זיכרוני הציע להקים ועדה בראשותו של שופט-לשעבר, או ועדת מישנה של ועדת-החקירה-ביטחון של ה- כנסת.

הצעה זו היא חיונית, כדי למנוע את ניצולה לרעה של הצנזורה למטרות שאין להן ולא כלום עם שמירת סודות צה"ל, לשם הגנה על ביטחון המדינה — מטרה שהכל מסכימים לה.

עצם העובדה שיש צורך בשינוי זה לאתרו, לאור הנסיון של פרשת פינטו, גם בה די כדי לחייב את פיטורי הרמטכ"ל שגרם לכך.

ועדת-חקירה

ממלכתית

אם אין רפאל איתן מוכן להסיק מס- קנות אישיות ולהתפטר, ואם אין ל- ממשלה די יושר מוסרי או עוז מדיני כדי להחליט על הדחתו, יש לתבוע בכל תוקף את הקמתה של ועדת-חקירה ממלכתית, על פי חוק ועדות החקירה.

ועדה כזאת צריכה לבדוק את השאלות הבאות:

- מה היו השיקולים האמיתיים ש- הביאו להחלטת הרמטכ"ל להפחית את עונשו של דניאל פינטו.
- האם הודעותיו של הרמטכ"ל בשל- בים השונים של הפרשה היו נכונות או לזוהרות, ואם היו כוזבות — מה הביא את הרמטכ"ל לכך שהשימע אותן.
- האם הופעלה הצנזורה לשם מטרות פרטיות ושרירותיות, בניגוד למטרתה הר- גלוייה.
- ומעבר לכל אלה — האם בנסיבות אלה יכול הרמטכ"ל רפאל איתן להמשיך בתפקידו.

דרושה החלטה אמיצה. כפי שאמר הר שבוע האלוף (מיל), מתי סלד: הרמטכ"ל גרם בפעם הראשונה להכנסת צה"ל לזוהרות ציבורי מר, העלול לכרות תהום בין חיילי צה"ל עצמם. צצה"ל משרתים. זה לצד זה, באחוזות-לוחמים, ניצים ויוגים, אנשי ימין ושמאל, דתיים ואתאיסטים, הופעת הר מטכ"ל בוויכוחים אידיאולוגיים ופולי- טיים, כפי שעשה רפאל איתן מאז יומו הראשון בתפקידו זה, זורע הרס ופורענות, שאת סופה מי ישרונו.

הפירסומים בחו"ל הראו השבוע לעולם כולו כי יש מצפון בישראל, ושבתיה המישפט עומדים על מישמר המוסר של צה"ל. זוהי תדמית חיובית, אך לא התדר מית החיצונית חשובה לעתיד המדינה — אלא דמותה המוסרית.

הקרב על כביש רמות הפך לקרב

דמים כאשר שני הצדדים מבטיחים

יריות וגאזים בשבוע הבא



דור ההמשך שני ילדים דתיים, אחד מהם עם שלטיקס ופיאות, קוראים "שבט" לעבר המכניות החולפות בכביש רמות. לידם עומד אביהם, לבוש קפוטת ושטרמל. הילדים הדתיים היו פעילים ביותר בהפגנה.

סוסים של שבת

רכסי גבעות, כשרק כביש דרמסלולי וכמה מאות שוטרים חובשי-קסדות מפרידים ביניהם. כביש רמות של השבת שעברה לא היה מעולם כה סוער, אולם יש ה- אומרים כי זוהי רק ההתחלה. למעלה מ-2000 אברכים התקבצו כגוש שחור, התפללו וקראו קריאות, שמע ישראל, שהופרעו רק כאשר מכוניות חלפו בכביש. אז הפך ה"שמע ישראל" ל"שעבס" גדול, שנשמע כמו רעם מתגלגל. מולם ניצבו כ-1000 צעירים בחולצות צבעוניות ובמכנסיים קצרים. במרכז בלטה צעירה ג'ינג'ית, המוכרת היטב מהפגנות שלום עכשיו, שרות שווה והליגה למניעת כפייה דתית. היא אחזה בידה רמקול נייד וקראה במשך שעות ארוכות קריאות קצובות, שבהן חזרה ונשנתה המילה "דוס".

המישטרה מוכנה

ההתחזה היתה שקטה. תושביה הר חילוניים של רמות הגיעו לכביש, ו- אליהם הצטרפו מאות ירושלמים, שמעו קודם לכן על ההפגנה העומדת להתרחש. כמה ילדים, לבושי קפוטות, ששמו לב לתכונה המתרחשת ובאה, רצו במהירות לעבר הבתים הסמוכים. תוך דקות אחדות

ה שומרים כינו אותם בקשר בשמות קוד: "השחורים" ו"הלבנים". במשך שעות הם עמדו אלה מול אלה על שני