

בריאות

קנו להם עגלות! קנו להם!

לא למורה אחד ולא לשניים צריך ליפול הראש, בגלל הילקוטים הענקיים שהם מבקשים לסחוב. בכיתות הנמוכות זה עוד בסדר. אחר־כך זה מחמיר. אפשר לחשוב שמלמדים אותם כל כך הרבה חוכמה ודעת, כפי שזה אמור להיות, לפי התוחתים שהם צריכים לגרו. ספר תורה וספר היסטוריה, דפדפת עברית ויצירה של לשון, מחברות מחוברות ויומן תלמיד, תיק התעמלות ותיק הנדסה. ספר אנגלית ומשהו לאכול, ואחר־כך שים אותם אצל האורטופד, תחנוק אותם שנים עם גומאווירים בצוואר, כי



איך הזכרים זכית-המכר בלי נזקים לגב

למורים המיסכנים אין שום אלטרנטיבה ללמד. ואם חושבים אתם שנושיאה על גב, עם רצועות עבות, פותרת את העסק, אז נייאט! אמר הדוקטור. נייאט מחלט! הגב מתקצר בקשת איומה פנימה, וזה נזק. ממש נזק. כל יום לגרו לביית-הספר חגורי פילים נורא. העור של הילקוט היה הופך שקוף מרוב קריעה. בקינאה הייתי מסתכלת ב„פושעים“ של בית-הספר, שסמלם המסחרי הבלתי מעורער, היה ילקוט רזה רזה, קל כמו ציפור, אשר בקרקעיתו היתה המורה הרוחתת מוצאת מחברת אחת מסמורטטת, בכלל לא של אותו היום, והרבה ג'ולים המתפורים בחדווה — כשהפכה אותו ראשו על פיו, לשפוך את תוכנו הדליל, כדי לראות איפה שיעורי-הבית. הייתי תלמידה טובה, בלי להשקיע, כיוון שידעתי את סוד הקיום. ידעתי שאת ההחלטות שלי צריך לעשות לבד. התיק שלי קפא במצב נפות, גם כשהיה ריק, תחילה לא הייתי מביאה ספר אחד, אחר־כך, עם ההצלחה המסחררת, הורדתי עוד מהמיכסה, והשיטה עבדה כל כך חזק, עד שהתחלתי לקזז גם את המחברות. הייתי אחת ארוכה, וישבת סוף ניצחית, והאימפריה הנוחה שבניתי לי שם, במיקום המשובח, היתה שמה בכיס ציפור, נחיות של איש מאפיה בכיר בכלא, את התשובות הייתי מקריאה בקול צלול, ישר מתוך הראש, עם הבעה של צדקנות שבעה — ביצעתי את המוטל, המחברת האחת והיחידה שסחבתי היתה בסדר בשבילי איפה המקצועות. יום אחד הקאריירה המסחררת נגמרה לי כשהרציתי בהתלהבות, תשובה רהוטה וארוכה, „זה מצויין!“ שמעתי את המורה מתפעלת בשיא הטבעיות, וממשיכה, לזוועתי: „ילדים! אני רוצה שתשמעו את זה עוד הפעם! זה מצויין!“ כמה שאני שונאת עד היום להיזכר בהמשך! אז עוד לא ידעתי שלגנב אסור להתבלט. אבל כיום יש תרנון נהדר למכה הזו. קנו להם מיתקן קטן כמו זה של מיוודות. את המדף הקטן השגני, שעולה כאשר פותחים את העסק, דוחפים אל בין שני המקבילים של הייתה, וכך העסק מתייצב חזק ונשאר עומד. זה מאוד מאוד מומלץ! תצילו את הילדוידס.

אה, ענה הד"ר, זה לא נורא. אם מאוד מציק, מדביקים שם איזה מסטיק קטן, וזה פותר את העסק.

והשיטה האלגנטית? אותה מבצע כל רופא־שיניים, מנתח פה ולסת. אפשר למצוא בדפי זהב, סביב כל שן תוקעים מין קליפס גירוסטה מעוצב מדויק למטרה זו, בעל שתי זרועות ש" מחבקות את השטן, וכל קליפס כזה, עליון ותחתון, מחברים עם גומיה קטנטנה מיר- חדת, שנכנסת לוו קטן ושטוח, המעוצב בתוך הקליפס הזה.

למה נועלים בתל-אביב את כל השיניים, בירתית. לא צריך, וגם מיותר לנעול את כל השיניים. שהרי זו לא לסת שבורה שצריך לקבץ הרמטית. מספיק לסגור שתי נעילות, וזה גם יותר בטוחות.

זה לא הורס את השיניים? אלא אם כן לאדם נטיה לחרוק מתוך נעינה. שום ניסיון כזה לא מצאנו. תלוי איך נועלים, תלוי מי נועל. למי אסור להשתמש בשיטה זו? לחולי אסטמה, למשתעלים, או לסובלים מאחת ממחלות דרכי-הנשימה, לנשים ב" הריון ולסובלים מבעיות השמנה על רקע תפקוד לקוי של בלוטות. חשבת איזה אסון יכול לקרוא אם מישוה מקיא פתאום באמצע התקופה? כן, קיא זו בעיה. אבל יש לזה תקנה. לא עורכים את העסק בזמן הריון, מודעים לבלוע בליעות עדינות, לא משתכרים, לא אוכלים הרבה בבת אחת, אפילו זה רסק של משהו, לא חושבים על דובים לבי- נים, אבל לעומת זאת חושבים גם חושבים כמה פעמים בעצם הקאת בשנה האחרונה. אין שום סיבה להתחיל פתאום להקיא לכבוד העסק הזה, אם לא היה זה אחד מההרגלים של קודם. ומי שנוטע קשה, שלא יסע חודש לאף מקום. זה לא קורבן גדול. על איזה תופעות לוויה מתלדו- ננים?

בדרך כלל, אם בן-ראש ממשך בפעילות רגילה, ולא נהימם ראשונים, מתאוננים על חולשה. שלושה ארבעה ימים ראשו- נים טוענים שכואב הראש, שהידיים רוע- דות, אבל אחרי ארבעה ימים חוזרים להיות שייגר, אלה תוצאות לוויה של תפריט שונה, בכל דיאטה זה ככה. נכון? אלא שאת זו פשוט קצת קשה להפסיק עם המשבר ה" פסיכולוגי הראשון, אז עד שהולכים ל" רופא, שיפתח את הסוגר, יש זמן להימלך. ומה עוד?

מתלוננים על ריחפה לא נעים, אבל זה הרע במיעוטו, כי אי-אפשר לפתוח את הפה בכדי באמת להרגיש כמה לא נעים, אבל פותרים את זה על-ידי ציחצוח כ" מיטב היכולת מבחון, ושטיפות עם מי פה. תיקון סתימות לפני הנעילה גם הוא יכול להועיל הרבה. אבל הכי בטיחותי לפתוח פעם בשבוע את העסק (כשזה עם גומיות זה קל לחלוטין) ולצחצח ולנקות עם חוט דנטלי, מישחה ומיברשת, ניקוי הגוף. כשסוגרים עם קליפס וגומיות, ומוכרחים לפתוח את הפה, הרי שתי נעילות כאלה לא מפריעות במאמץ גדול לעשות זאת. ומה עוד?

לפעמים התניכיים מדממות מעט במקור מרת הנגיעה של המתכת, אבל זה עובר מהר.

ומה עוד? כאשר מוציאים את הנעילה, יש מתלונני- נים ש,אי אפשר להזיז את הלסת בנוחיות". הלסת קפואה איזה שלושה ימים, ואז זה חולף.

כמה זמן צריך לזכזכ נעזימים תלוי בהרכב הדיאטה, הרכב הקלוריות שלה, והמצב ההתחלתי של עודף המישקל. ברור שלהוריד יותר קילוגרמים, עם מיש- טר קלוריות פחות חמור, אורך יותר זמן. כללית, שלושה שבועות עד חודש הוא זמן נעילה ממוצע. אבל ישנם אנשים נעולים גם שלושה חודשים, עם הפסקה שבועית לציחצוח הגוף, והם שמחים, מבי- סוטים, ורוזים מיום ליום.

הזן מאשר באיזה, איפה אפשר לבצע זאת? בבילינסון, ואצל כל רופא־שיניים, מנתח פה ולסת, צריך לעבור מיבדקייגוף שיג- רתיים, ביקורת רפואית באמצע התקופה, וזה יופי. קיבלת גם תלונות בגלל העסק הזה? בטח. כשמדברים אןפס זה בסדר, אבל בטלפון לא מבינים חצי מילה של איש נעול. זהו זה. כמה נעילות כאלה, ואיש המלתיעות של ג'ימס בונד מחוויר לעומת- כס.

עוף דיאטטי, בשר מבושל, הכל מכל בכל. להוציא דברים עם סוכר, דברים עם אל- כוהול, ודברים עטירי-שומן ופחממות. קצת יעני, זה בסדר. שאלתי תכלס, אם השיטה הזו עוזרת.

הד"ר אמר שהשיטה הזו היא אמצעי- עזר יוצא-מן-החלל יעיל, למי שבאמת יש מוטיבציה לרונות, אבל קשה לו, כי הוא מכניס לפה דברים בלי להרגיש. היו כבר גולמים ששאבו מילק־שייק וטחינה, וחמוס דליל, ולא הבינו למה לא מרזים. למרות שאי-אפשר לפתוח את הפה, צריך לחשוב מה שפוכים בפנים. מאכלים עטירי-קלורי- יות, „משמינים“ בלשון העם, אינם הופכים ללא כאלה על-ידי דיולו בלבד. אם כל כך טוב, אז למה לא טוב? שאלתי. לעסק הזה קמים הרבה מתנני- דים.

דווקא ענו לי. שמרנות, שמרנות, דעות קדומות, חשבה מספיק בכדי להצדיק חיבור שיניים ללא תנאי, ושומן לא? שאלתי אם כל אחד יכול לנעול לחברו את הפה. בכדי לחסוך אלפי לירות. טוב, אז בשיטה פרימיטיבית, אם להתי- עלם מכל מיני היבטים רפואיים, טכנית כל אחד יכול לבצע את העסק, אחרי שהוא רואה איך עושים זאת פעם אחת. נו, נד, דחקתי, איך עושים זאת פעם אחת.

בעזרת איזה פלייר של חובבי צורפות, או משהו כזה, מלפפים מין לאסו, שלא ילחץ מדי, סביב „צוואר“ שן עליזנה, בחוט גירוסטה לאו דווקא הכי דקיק, שלא יחתוך כחניכיים. ליפוף סביב עצמו כזה, כמו שנראית שוירת החוטים בתוך חבל רגיל, מלפפים כנ"ל בצוואר שן תחתונה, שפחות או יותר מקבילה לשן המלסת העליונה. חוזרים על הפעולה בן העליונה והתחת- תונה, בצד השני של הפה, (לרוב השן שבאה אחרי הניב, והמקבילה לה התחתיה.



שמנציק עם עתיד

אלה שיניים חזקות, והמיקום פחות מפריע). סוגרים את הפה במעט ישיבה זקופה, חושר פים שיניים מבלי לפתוח את הפה, ואז, כל שני „זנבות“ כאלה שנשארים מהליפוף למעלה ומהליפוף למטה, מלפפים איזה שני סיבוכים יחד, ומשכיבים. חוזרים על ה" פעולה הזו בדיוק בצד השני. התעניינתי אם לא מפריעים הברולים האלה בפה.

הרבה לפני שארד, רק עוד שאלה אחת, ולא אטרוד אותך יותר." „תשאלי סבתא, תשאלי“, הוא אומר בטאור פנים. „מה אורך הווט-סידוי-קוליאיטי שלך?“ שמע אותה שואלת בלהיטות. „ארבעה אינצ'ים סבתא“, הוא עונה. „ארבעה אינצ'ים.“ „מה?!“ מתפלגת חוקנה בהתרגנות, „כזה כושי ענק, ורק ארבעה אינצ'ים?!“ „הכושי האדוב לא מאנד את שלוותו: „מהרצפה מ'אם, מהרצפה.“