עוד תיקווה אחת

לכל אותם אלפי נשים וגברים שניסו כבר את כל הדיאטות והתענו בכל העינויים וחלמו את כל החלומות שהם רזים וקלים ודקיקים, ובכל זאת הם נשארו שמנים — דעו כי עוד לא אבדה תיקוותנו, התיקווה בת שנות אלפיים.

זוג אמריקאים, הרווי ומרילין דיאמונט, חיברו ספר בעניין להיות רזה. רזה לתמיד אינו ספר דיאטות, אלא ספר שמציע לך לשנות את אורח־חייך: מתי לאכול מה ועם מה, מה אסור לאכול עם מה, כיצד להתנקות מרעלים, מדוע לא לאכול מוצרי־חלב וכו' וכו'.

אחרי החלק העיוני של הספר, שבו חוזרים המחברים ואומרים שדיאטות אינן מועילות למי שמבקש לרזות, ישנו חלק של הצעות לארוחות. הנה דוגמה אחת:

ארוחת־בוקר:

ארוחת הבוקר אינה משתנה: מיץ־פירות טרי, כמה שרוצים עד לכמות של 2 כוסות (400 מ"ל); פירות מיציים בכמות שתשביע אתכם. או סלט פירות טריים: בננות כשרעבים במיוחד. מומלץ לאכול לפחות עוד מנה אחת של פירות טריים במהלך הבוקר.

ארוחת־צהריים:

מיץ פירות טרי, או מיץ גזר טרי, בכמות של $\frac{1}{2}$ "1 כוסות, אם רוצים סלט אנרגיה. בתוספת כל ירק טרי שתרצו ועם רוטב סלט קל או כריך מורכב כהלכה עם מלפפון או גיבעולי סלרי.

ארוחת־ערב:

קוקטייל מיץ ירקות טריים, מרק כרובית קרמי, סירוף תפודים או צלי עוף מהיר, שעועית ירוקה בשום, סלט צרפתי ירוק.

אם זה לא יום דיאטה, אני לא יודעת מה כן. אבל כמו תמיד, אולי אני טועה. למי שעשה כבר את כל הנסיונות לא כראי שיפסיד את הנסין הזה, שיתן לו שוב מנה גדולה של תיקווה. רזה לתמיד. הוצאת מטר, מחיר 28 שקלים.

אמריקה זה כאן

במיסגרת עבודתי כממלאת מקום (נותנים לי מקום בעיתון, ואני ממלאה אותו) אני מנויה על עיתון־נשים אמריקאי מסויים. הנפוץ מאוד בארצו. ואת מתוך תיקווה שאולי בכל זאת אמצא שם איזה רעיון מהפכני, שיכול לעניין גם נשים בארץ.

אחרי שקראתי את הגיליון השלישי, הבנתי שמהם לא תבוא לי הישועה, ושהראש של האמריקאיות זה ממש לא הראש של הישראליות. כל דבר שנראה להם מעניין או כדאי או נחוץ או חשוב נראה לי ברירה מצחיקה מאוד.

הנה, בגליון האחרון, במודעת־צבע ענקית, הם מורי־עים על לחם מיוחד מאוד, שיחודו בזה כי אפשר לפרוס ממנו פרוסות באיזה גודל שרוצים. לקח לי רבע שעה להבין, שבארץ שאוכלים בה רק לחם פרוס — זהו חידוש מדהים.

אני מקווה שמהיום והלאה תדעו כולכם להעריך את ארצנו הנפלאה, שבה אפשר לקנות כל לחם במכולת, ולפרוס ממנו פרוסות בכל עובי שבא לנו באותו רגע. ארץ האפשרויות הבלתי־מוגבלות זה פה.

הנה זה בא

ה־26 בדצמבר מתקרב בצעדי־ענק, ונושא עימו ריח חריף של סופגניות ספוגות שמן וש־מונה ימי־חופש לילדים. אגב, בדיוק יום לפני ערב־חנוכה יש לגויים כריסמס, וכמו בכל שנה, אני מזכירה לכם לשלוח להם ברכות ואולי אפילו לטלפן אליהם ולהגיד "הייי!"

אבל נעזוב גויים, ונחזור לענייננו. תתחילו להתחנף לסבתא שתיקח את הילדים ליומיים לפי־חות, תתעניינו באירועים ילדותיים שיימלאו לכם כמה אחרי־צהריים, תארגנו לכם איזו מסיבה טובה, ותקבעו כבר עם איזו בייבי־סיטר, כדי שלא תגיד אחר־כך שהיא כבר תפוסה.

ועכשיו, בקשר לדמי־חנוכה: לפי דעתי, דמי־חנוכה זה מושג שלא קיים עוד אצל מישפחות חילוניות. כי "דמי" — זאת אומרת "כסף" — הם מקבלים שמונה פעמים בשבוע, וכדי להבדיל בין חול לקודש, מעדיפים הילדים בחגים איזה מתנה.

הילדים הפרטיים שלי אמרו לי בדיוק מה הם רוצים לקבל לחנוכה, והבטחתי להם שמייד אחרי שאבצע את שוד־הבנק הראשון שלי, אקנה להם את מבוקשם (אם לא אתפס, כמובן). עד לביצוע השוד שלי, ייאלצו שני המסכנים שלי להסתפק במתנות יותר קונבנציונאליות ופחות יקרות, שעליהן טרם הוחלט.

לעומת זאת, עבור ילדים נורמאליים כמו שני אחייניי הקטנים והנחמדים, כבר מצאתי מתנה מקורית שאוצרת בתוכה חומרים לבילוי של שעה־שעתיים, בכל אחד מערבי־חנוכה. הדבר הזה, שקוראים לו חנוכית (צירוף המילים חנוכה וקיט — ערכה, בעברית), היא קופסה המכילה ספר יפהפה מאת אפריים סידון, וצילומים של בובות פלסטלינה משגעות של רוני אורן. בספר שיבעה סיפורים. כשהמטרה היא שבכל ערב של חנוכה, לפני השינה, יקראו לילדים סיפור אחד. מלבד הספר, יש בקופסה שמונה מעטפות הפתעה, ובכל מעטפה מתנה אחת לילדים. המתנות (מישחק־פאזל, מדבקות לחולצות, חוברת צביעה, סביבון לבניה עצמית, קסדת־נייר ועוד) נעשו בכוונה בדרגות קושי שונות, כלומר לגילים שונים. כדי לחסוך מילחמות־אחים בתוך מישפחות שבהן יש יותר מילד אחד.

הבעיה היחידה של החנוכית היא מחירה הגבוה: 39 ש"ח. אבל אם הילדים בכית יוותרו על מתנות אישיות ויסתפקו במתנה לכל המישפחה — זה בכל זאת כדאי.

אוכל

לא יכולה להתאפק מלהעביר לכם את המתכון הבא, למרות שהבטחתי לעצמי שהמרק הזה יהיה רק שלי, וכולם ישאלו אותי איך עושים, ואני אתחמק מתשובה ולא אגיד אף פעם. אבל האופי שלי זה משהו כמו פודינג שעוד לא הקריש, וכל החלטה סופית שלי מחזיקה מעמד שלוש וחצי דקות.

אז הנה המרק, שלפי דעתי הוא הדבר הכי בלתי־כשר שיש היום בישראל, ובטח בגללו אחינו הלבושים שחורים ישנאו אותי עוד מנה, ויירקו עליי עוד יריקה. אבל בשביל מרק כזה, ביום חורף קר, אני מוכנה לסבול אפילו את שינאתם של החרדים.

מה שצריך להשיג זה:

חתיכת בשר חזיר מעושן (רצוי חתיכת רגל) — יש בכל אטליז לא כשר;

קופסה אחת של כרוב כבוש;

5 כוסות־מים;

2 כפות אבקת מרק עוף או בשר;

1 גביע שמנת חמוצה.

מבשלים כך: שמים בסיר את הכרוב הכבוש (אחרי סינון), את 5 כוסות־המים ואת חתיכת הבשר המעושן (250 גרם, כולל עצם, או פחות, אם זה בלי עצם). מביאים לרתיחה. מוסיפים שתי כפות אבקת־מרק ומבשלים עוד 20 דקות על אש קטנה. שולפים את חתיכת הבשר מהסיר וחותכים אותה לחתיכות קטנות ומחזירים לסיר. עוד חמש דקות בישול — ונגמר העניין. כשמגישים לכל אחד מנה, שמים כף של שמנת חמוצה לתוך קערת־המרק, בוחשים ואוכלים, וחושבים: כמה הצליחו לנו החיים!

טוב לכמה שבועות

חברת התרופות טבע, שעושה גם מישחות־שיניים כחול־לבן, שמעה כנראה על הילדים המסרבים לצחצח שיניים, ועל הצרות שהם עושים להורים שלהם בוקר וערב. חברת טבע החליטה לעזור לעצמה למכור יותר מישחת־שיניים, אבל תוך כדי כך היא מוכנה גם לעזור להורים לשכנע את הקטנים. שציחצוח־השיניים יכול להיות מישחק משעשע.

מי שיקנה החודש ארבע שפופרות של מישחת־השיניים אלמקס יקבל במתנה שעון־חול קטן, אותו אפשר להדביק על הראי בחדר־האמבטיה. כשהילד יתחיל לשפשף את שיניו, הוא יהפוך את השעון, ויידע שמותר לו להפסיק את ההברשה רק כשכל החול בשעון יירד. עוד טריק שיעזור לכמה שבועות. גם כן טוב.

עצה שווה כסף

חברה שלי הגיעה מחופשה בת שבוע בלונדון, וכמו כל ישראלית טובה היא הביאה מתנה לבעלה, לילדה, לכל החברות שלה, לחברים שלה לעבודה, לשכנים שלה, ולבני־אדם נוספים.

כבר באותו היום היא הראתה לי את כל הדברים שהביאה, וליד כל פריט היא הוסיפה את מחירו בלירות סטרלינג. בלי להבין במחירים (גם היא וגם אני), עשינו המון קולות של התפעלות, ואמרנו כמה שזה זול ולמה אין דברים כאלה גם בארץ. בין הדברים שהביאה חברתי מלונדון היה גם דובי ענק, שהוצג במיוחד לכבוד לידתו של בן אצל חברה אחת. הדובי, העשוי מפרווה סינטטית, באמת היה יפה מאוד ומרשים, והוא עלה בסך הכל 35 לירות סטרלינג. כמובן, גם עליו אמרנו שתינו: איזה יופי וכמה בזול.

כל הסיפור הזה לא היה נכתב, אילו למחרת הפגישה עם חברתי, שחזרה מלונדון, לא הייתי עוברת

במיקרה ברחוב איבן־גבירול בתל־אביב, ומגלה במיקרה חנות שלמה של צעצועי־פרווה. הסתכלתי היטב וגיליתי שם כמה דובים ענקיים, כמו זה שחברתי הביאה. לא פחות גדולים ולא פחות יפים. מחירם, אגב, היה 56 שקלים ישראליים פרובינציאליים. מייד עשיתי חשבון פשוט בראש, והסתבר לי ש־35 סטרלינג הוא יותר מ־70 שקל.

אז בוז לאנגלים, היקרנים האלה!

אולי כדאי שנפסיק לקנות בחו"ל דברים שאנחנו לא יודעים את מחירם כאן.