

# איתורית

## היום

כשאתה מחוץ למשרד – זה כל מה שצריך כדי לקבל הודעות בקלות, באמינות, בסודיות.



הקטנה והקלה ביותר בעולם. גודל 1:1

- התקשר היום ותקבל אותה מיידי: חכמה, יעילה וקומפקטית.
- כל הודעה המיועדת לך, מכל מקום בארץ, מוצגת בעברית על צג האיתורית, לקריאה מיידית.
- ההודעות נשמרות בזכרון האיתורית, תוכל להתייחס אליהן בזמן הנוח לך, בבטחון מלא מפני אובדן קריאות.
- ההודעות סודיות בהחלט – לעיניך בלבד. (בלי קולות ודיבורים מיותרים, כי עסקים טובים עושים בשקט...)
- פעולה רצופה של 800 שעות (סוללת 1.5 וולט רגילה) ללא צורך במטען.

איתורית הראשונה – מכתובה את כל הקשר וחוסכת לך בהוצאות לכח אדם, דלק ותקשורת ומונעת מתח ובזבוז זמן יקר.

איתורית – שרותי תקשורת בע"מ – החברה המובילה בישראל.  
053-344615, 057-79765, 08-561061, 04-380541, 02-224341, 03-7549177

# תן טרמפ לחייל

## דוסילב

(המשך מעמוד 15)

אמר לו שאם הוא לא יוריד ממישקלו, הוא מסתכן במחלת-לב.

וולך בן ה-51 הוא כיום מינוס 20 קילו. החיים לגביו יהיו תמיד מאבק יומיומי בפיתויים – להגזים באוכל, להשתמש במעלית, במקום לטפס 11 קומות ברגל, כפי שהוא מקפיד לעשות. הוא מחזיק מעמד, אבל לא לכולם יש כוח-רצון. כאשר אמר באחרונה למכר שמן, תתבייש, איך אתה נראה? קיבל תשובה: יותר קל לי להתבייש מאשר לרזות.

הומר בני ברמן, בן 48, סוחב על גופו כבר הרבה זמן יותר מ-10 קילוגרמים מיותרים. אין הוא מעשן, אומנם, ואף נוהג להתעמל בקביעות ולרכוב על אופניים, אבל על יצר הולילה אינו מצליח להתגבר. אני כל הזמן בדיאטה, הוא נאנח, אבל פיתאום נשבר לי, ואז אני אוכל כמו אניילא-יוערמה. אני בגיל הקריטי, אבל לא רוצה לחשוב על זה.

הייתי מיודר עם רפי נלסון, האיש שחי כמו שהוא רצה. הוא יכול היה להאריך את חייו, אילו היה מפסיק לעשן ולשתות, והיה מתחיל לאכול נכון. אבל אולי הוא לא רצה חיים כאלה. הוא חי בנתיב המהיר, חיים מלאים. אם הוא ידע שהוא מסכן את עצמו, הוא התעלם מזה.

באמריקה היה לי ירד, בנקאי עשיר, ששתה ועישן הרבה, גם אחרי שעבר שלושה ניתוחי-לב. הוא אמר לי: אני אוהב לשתות ולעשן. אלה הם שני הדברים הכי חשובים בחיי. קח אותם ממני, ואין לי חשק לחיות. בגיל 60 הוא מת מדוסילב.

## להישאר

### קצת רעב

ד"ר עודד רודניצקי, רופא פנימי המטפל גם באקופונקטורה ובהומיאופתיה, מונה ארבעה גורמים עיקריים לדוסילב בקרב גילאי 40 עד 60: עישון, אלכוהול, עורף-מישקל ותזונה לא-נכונה.

בארצות-הברית יש כשנה 400 אלף מיקרים של מוות פיתאומי, כתוצאה מדוסילב או התקילב, אמר ד"ר רודניצקי. ברוסית יש פיתגם, שהוא גם אמת: גרם של ניקוטין הורג 30 ויותר, יוררת בחמש שנים.

האלכוהול פוגע, נוסף על הפגיעה בכבד ובמערכת-העצבים, גם כשרירי-הלב. אשר לשומן – כאשר לגוף האדם יש יותר נפח, יש יותר כלירדם, וזה גורם ליתר לחץ-דם, כי הלב חייב לעבוד קשה יותר, להזרים יותר דם לנפח הגדול הזה.

שומנים רבים מדי כרם גורמים לסמיכות-דם גבוהה, וזה גורם למחלת-לב. אדם צריך, אחרי האוכל, להישאר קצת רעב, לא למלא את עצמו עד הסוף, כדי שהלב, הקשור, כמובן, למערכת-העיכול, לא יעבוד קשה מדי. צריך לאכול פחות שומנים, ויותר ויטמינים וחלבונים. הפירוט: 20 אחוז שומנים, 20 אחוז פחמימות, 60 אחוז חלבונים (עדיף מהצומח), ומינימום ג'אנק-פוד – ממתקים וכדומה.

החל מגיל 40 מומלץ לעבור בדיקה יסודית, אחת לשנה-שנתיים, וכדאי גם לעשות פעילות ספורטיבית, בצורה המתאימה לכוסר הגופני של כל אחד, באופן הדרגתי ומבוקר. מסוכן להתחיל במאמץ גדול, כמו מישחקי סקווש, למשל, הגורם למאמץ גדול בזמן קצר. נוסף על כל אלה, יש טיפול מונע, לפני שמתחילות הצרות, בשיטות הומיאופתיות – תרופות של צמחים ומינרלים טבעיים.

לעומת המקפידים על אורח-חיים נכון, דוגמת וולך, או המנסים להקפיד, דוגמת בני ברמן, יש רבים החיים בלי לעשות חשבון. הם מודעים לנזק, אבל אינם מוכנים לוותר על ההנאה.

## גולדה

### עישנה, לא?

הברדן חופני כהן, בן 41, הוא מעשן כבר ובין ארבע לחמש

חפיסות ביום, שותה כוסית או שתיים כשבא לו, בעל יותר מ-10 קילו מיותרים. אני לוקח דוגמה מבני 75 החיים בקצב שלי, שותים איתי כבר, אוכלים ומעשנים כמוני, הוא אומר. זה מפחיד, הדוסילב הזה. אני מדבר, והחזה שלי כואב. הכרתי את יוסי כהן, קצידהמישטרה. היה איש גדול, שמנמן. שתינו ביחד. שתיתי גם עם אהרל'ה בכר ורפי נלסון. אלכוהול נועד ליצור מצב-רוח טוב, ואם לא מגזימים, זה בסדר.

גרת'ה על בסיס תזונתי טוב, ואותו הבסיס, של הרבה ירקות ופירות ואוכל טרי, אני נוטן גם לילדיי. עברתי בדיקות, והכל בסדר. למרות זאת, ניסיתי להפסיק לעשן, אבל זה היה סבל נוראי, טראומה. שמנתי, הייתי קרוב להתמוטטות-עצבים. אחרי חודש נשברתי. לא יכול בלי כוסיקפה וסיגריה על הבוקר. לפעמים יש לי סיבוכי-ראש, לפעמים העשן אוטם את המחשבה, אבל אני אפילו לא משתעל. וחץ מזה, אני מאמין במזל.

אבי קושניר מצמד הבסטרונים, בן 27, מעשן חפיסה ביום, שותה אלכוהול כשבא לו. מפחיד, מיקריהמוות האלה, הוא אומר. זה עושה לי עצוב. אני מתכנן להפסיק לעשן בקרוב, רק אגמור את הקופסה...

המוסיקאי בני נגרי, בן 37, מעשן שתי חפיסות ביום, שותה קצת, צימחוני מילדות, לא מהרזים. כשאני קורא על דוסילב, הרגשתי היא כמו בשעה שאני קורא על מוות בתאונת-דרכים. אולי זו סתם הגנה עצמית. אז מה? הוא אומר. אנתנו עושים המון דברים לא נכונים.

אני מכיר בקיום הבעיה, אבל לא חושב שבגלל זה אתחיל להיזהר ולי-חיות חיייהיסטריה. אומרים לי – מה אתה אוכל ביציצים יש בהן כולסטרול! או מה, אפסיק לאכול ביציצים? אני נהנה מעישון. העישון הוא חלק חשוב מאוד מהריכוז בעבודה שלי, בבית או כאלפן. קשה לי להעלות על הרעת עבודה ללא עישון. זה לא מוצא חן בעיניי שמטיפים לי לא לעשן. גולדה עישנה עד גיל 80, לא?

## לא נעים,

### אבל...

מעט כל הגברים שעברו את החוויה הטראומטית של התקילב-שינו, או מנסים לשנות, כמה מהרגלי העבר שלהם.

בדאמוץ ושריד הפסיקו לעשן. עזיקרי הפסיקו לשתות. אלי ישראלי צימצם את העישון, והוריד קילוגרמים רבים ממישקלו. גם יאיר רוזנבלום חדל לעשן והוריד מהמישקל.

אישהרדיו שמואל שי, בן 55, חצי שנה אחרי התקילב, עשוי לשמש דוגמה טובה לכך שבהחלט אפשר לוותר על הרגלים מויקים ולאמץ הרגלים טובים. שי, שעישן מגיל 17 שתי חפיסות ביום, מספר: תמיד אמרו לי שזה לא בריא לעשן, אבל אף פעם לא קיבלתי הוראה אישית מרופא להפסיק מיד. מנהל המחלקה לטיפול נמרץ בבית-חולים אמר לי אחרי ההתקף: אם אתה חוזר לעשן, התקשר איתי ונכין לך מיטה. הוא אמר את זה ברצינות תהומית, וזה מאוד הפחיד אותי. אז הפסקתי.

מאז אני גם לא אוכל בשר, רק מעט עוף ודגים. יש ימים שלמים שאני אוכל רק מוון צימחוני. אף פעם לא אכלו אצלנו סלטים, ופיתאום כל היום רק חותכים פה ירקות. אם אני אוכל לחם, או רק לחם חי.

פעמיים בשבוע אני מתעמל במכון, ובכל יום אני הולך חצי שעה ברגל – שני דברים שלא עשיתי מעולם. יש פה ברמת-אביב, המון גברים בגילי, פחות או יותר, המטיילים ברגל, אחרי התקף. גם ברדיו יש שישה-שיבעה כאלה.

הדברים האלה אינם קשים, אם כי זה גם לא נעים. אתה זוכר את החוויה הקשה של המחלה, וזה מדרבן להיות בסדר. חליתי בגלל הרגלי-חיים רעים, שיניתי אותם, ועכשיו נשאר לי רק לקוות לטוב.