

גידעון רון:

„הצימחונים אוכלים שודדי ויטמינים!“

צימחונות קיצונית, במיוחד בהתנזרות מויטמין B-12 עלולה לגרום להפרעות נפשיות. כך עולה מ־ מחקר חדש שנערך בארצות-הברית. הצימחונים ומי שנמנעים מאכילת בשר, דגים ומוצרי-חלב עלולים לסבול מדיכאון, אובדן זיכרון, שינויים באישיות והפרעות בהתנהגות.

שאלתי את הד"ר גדעון רון, רופא טיבעוני, האם מסקנות המחקר ידועות לזו?

ידוע, אך לא מקובל. B-12 קיים אצל בעלי-חיים שאינם אוכלים בשר ומייצרים B-12 בעצמם. הגורילה, למשל שהוא הכי קרוב לאדם, מייצר B-12 למרות שאינו אוכל בשר. הבעיה של חוסר בויטמין B-12 נובעת מהפרעות בעיכול. תזונה טיבעונית איננה גורמת לחוסר של B-12. צריכים להבחין בין תזונה צימחונית לתזונה טיבעונית. המחקר מתייחס לצימחונים. יש הרבה צימחונים שמטעמי מוסר אינם אוכלים בשר, דגים ביצים ומוצרי-חלב. חלקם גם לא נוטלים נעלי עור. מצד שני הם מסוגלים לאכול שוקולד, לעשן סיגריות לשחות קקאו וקפה שהוא שורר ויטמינים רב.

רפואה

הבעיה שצימחונים אינם מאזנים את מזונם. הם אוכלים דברים השורדים מגופם את החומרים החשובים, כולל ויטמינים. ואילו הטיבעונים נמנעים מחלבון מהחי, מצביע-מיאכל ומחומרים משמרים ולהם אין חוסר ב-B-12.

● **מה הקשר בין B-12 לשינויים באישיות?**

מכיוון ש-B-12 שייך למערכת העצבים, חוסר שלו יכול להשפיע על מערכת-העצבים.

● **מה היית מצייע למי שנמנע מאכילת בשר, דגים ומוצרי-חלב, אבל אינו רוצה לסבול משינויים באישיות?**

שימנע מחומרים שורדי ויטמינים — קפה, תה, סיגריות, מזונות המכילים חומרי-מאכל, ממתקים מלאכותיים, חומרים משמרים, ושירבה באכילת ירקות ירוקים. מי שכלל זאת נורא מוראג — יכול להעשיר את מזונו בצותים. (אורית זרובבל)



ג'ו אורורה:

„הטיסה לא תשפיע על ביקורי בארץ!“

ביום הראשון בשבוע שעבר נחתה בארץ ג'ו אורו־רה, תיירת יהודית ממיאמי. היא הגיעה לארץ בטיסה „פאן-אם“ 118, שאולצה לחזור לנמל-התעופה קנדי בניו-יורק בגלל תקלות במנועים. שלוש שנים קודם לכן דחתה ג'ו ביקור בארץ ב־ עיקבות דרישתו של הנשיא לשעבר, רונלד רגן, מאז רחיים אמריקאיים להימנע מטיולים במיזרח התיכון, כתוצאה מפרשת חטיפתה של „אקילה לאורו־רה“ היא סיפרה על הטיסה.

מזג-האוויר בניו-יורק היה גרוע מאוד, והרבה טיסות נדחו. מזג-האוויר גם גרם לדחיית הטיסה שלנו בשעתיים. אחרי 45 דקות של טיסה הייתי בחלק האחורי של המטוס ופתאום הרגשתי סלטלה עזה מאוד. כמה שניות מאוחר יותר הדיע הקפטן כי אין מה לראווג, אבל אנחנו חוזרים לניו-יורק. אם אני לא טועה הוא גם אמר שהמנוע הפסיק לפעול.

● **איך נהגו בכמה היו תלונות על היחס?**

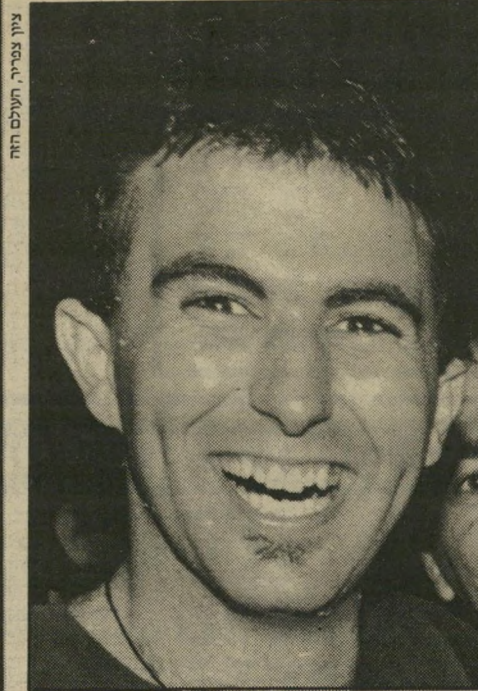
אנשי פאן-אם היו מאוד לא מאורגנים. חזרנו לנמל-התי-עופה בסביבות השעה 1 בלילה. לקח להם זמן רב למצוא מלון לאכסן אותנו. רוב המלונות היו תפוסים, גם בגלל דחיות רבות של טיסות. מחוסר ברירה, כנראה, נלקחנו למלון במנהטן. כל סידורי המלון, החיפוש והנסיעות לקחו זמן רב, ועד שהגענו למלון כבר היה 5 בבוקר. קיבלנו ארוחת-

תעופה

בוקר, אבל לא קיבלנו כל הנחיות. גם לא אמרו לנו אם אנחנו עולים על אותה טיסה או על טיסות אחרות. האחראים מטעם פאן-אם היו מאוד לא ברורים. כיו בצהריים לקחו אותנו לנמל-התעופה וחילקו אותנו לטיסה שיצאה לפאריס וטיסה לתל-אביב. הטיסה אומנם עברה בשלום. אבל המיד-וורת הגיעו באיחור של יותר מ-48 שעות. הצוות במטוס, והקפטן במיוחד, היו בסדר גמור. לאף אחד לא היו תלונות. ולוא חוסר האירוגן מרגע הנחיתה אני מסופקת אם למישהו היו תלונות.

● **הסיצוץ של טיסה „פאן-אם“ בסקוטלנד לא השפיעה עליך שרכשת כרטיס?**

לא. ● **ומיכלול האירועים לא ישפיע על ביקורים שלך בארץ בעתיד?** כהתגלגל לא. (אורית זרובבל)



יעקב אדרי:

„לא נלך לשום דיל עם המערך!“

בשבוע שעבר התפרסמה „בעולם הזה“ בראשונה הצעה ל„עיסקה“ בהתאחדות-הסטודנטים הארצית, שנידונה בין מנהיגי הסטודנטים של המערך.

בעיקבות ניצחון הימין בשלוש אוניברסיטות (ירושלים, בראילון ובאר-שבע) הוא נמצא בעמדת-יתרון לקראת הבחירות לתפקיד יושב ראש ההתאחדות, תמורת תמיכת הליכוד במועמד-המערך לראשות „איסת-א“ - חברת-הנסיעות של ההתאחדות, שהיא עסק משגשג.

שאלתי את יעקב (קוקי) אדרי, היושב-ראש הח-דש של הסתדרות הסטודנטים בירושלים מטעם ה-ליכוד: תלכו לעיסקה כזו!

סטודנטים

אנחנו לא הולכים לשום „דיל“ כזה. אנחנו מאמינים בכוחנו, ומאמינים במועמד שהצבענו — איקי כהן. דרך אגב, השבוע הקמנו את המטה לבחירתו של איקי, שמרכזים אותו נרב ליסונסקי, יושב-ראש ההסתדרות היוצא בירושלים, ואני.

● **צריך הרבה ביטחון עצמי לסרב להצעה כזו, לא?**

יושב-ראש איסת-א צריך להיות האדם המתאים ביותר, בלי קשר ליושב-ראש ההתאחדות. השנה אנחנו הולכים על כיבוש ההתאחדות, ואני מאמין שיש לנו כוח לזה ויש לנו מועמד מצויין, שגם צבר ניסיון בתפקידו הנוכחי — סגן יושב-ראש ההתאחדות.

● **אז אין „דיל“?**

אין שום „דיל“! נכבוש את ההתאחדות ולא בחסד. (גידעון סערסרצ'נסקי)