

## הַלַּח הַשְּׁקוּף / "אַצְבְּעוֹנִי" 2009

1 אַתֶּם יוֹדְעִים שְׁבִקְיָץ חָשׁוּב לְשִׁתּוֹת הַרְבֵּה. הָאֵם אַתֶּם יוֹדְעִים  
2 לָמָּה? שָׁרוֹן דְּבוּשׁ חֲלִילִי, תְּזוּנָאִית רְפוּאִית, מְסַבֶּרָה וְגַם נוֹתֵנָת  
3 כְּמָה טִיפִים... לְקֵרָא עַד הַסּוּף!  
4 גּוּף הָאָדָם הוּא מְכוֹנָה מְשֻׁכְּלֶלֶת. אֶפְשָׁר לוֹמַר שֶׁהוּא בֵּית-חֶרֶשֶׁת  
5 עִם הַמוֹן מְכוֹנוֹת. לְכָל מְכוֹנָה יֵשׁ תְּפִקִיד שׁוֹנָה: לְזוּז, לְחֶשֶׁב,  
6 לְעֵבֶד מְזוּז וְעוֹד. בְּכָל דְּקָה נְבָנִים וּמִתְפָּרְקִים בְּגוּף חֲמָרִים –  
7 מִמֶּשׁ כְּמוֹ בְּבֵית-חֶרֶשֶׁת.  
8 כְּמוֹ כָּל מְכוֹנָה עוֹבְדָת – הַגּוּף מִתְחַמֵּם. מְנוּעַ שֶׁל מְכוֹנִית,  
9 טְלוֹיזְיָה, מַחְשָׁב, מְקַרֵּר – כֻּלָּם מִתְחַמְּמִים בְּזִמְן הָעֲבוּדָה. לְכָלֵם  
10 יֵשׁ שֵׁיטוֹת לְהִתְקַרֵּר. גַּם לְגוּף שְׁלֵנוּ יֵשׁ דְּרָךְ לְהִתְקַרֵּר – הוּא  
11 מְזִיעַ. הַגּוּף מוֹצִיא מִתּוֹכוֹ מִים, אֶל פְּנֵי הָעוֹר. הַמִּים מִתְיַבְּשִׁים  
12 וּבְדֶרֶךְ "לוֹקְחִים" אֶתֶם הַחוּצָה אֶת הַחֵם.  
13 אִם לֹא נִשְׁתֶּה מְסַפִּיק מִים – הַגּוּף לֹא יוּכַל לְהִתְקַרֵּר. מְכוֹנָה  
14 שְׂאִינָה מִתְקַרֶּרֶת – נִשְׁרָפֶת. הַגּוּף שְׁלֵנוּ מִתְיַבֵּשׁ. יָבֵשׁ קַל גּוֹרֵם  
15 לְחֵם, לְכָאֵב-רֹאשׁ, לְבְּחִילָה וְלְסִחְרָחֶרֶת. הַתְיַבְּשׁוֹת קִשָּׁה מְסַכְּנָת  
16 חַיִּים.  
17 בְּקִיץ גַּם הָאֲוִיר חֵם. לָכֵן הַגּוּף מְזִיעַ הַרְבֵּה יוֹתֵר. וְאִזּוֹ חָשׁוּב  
18 לְשִׁתּוֹת הַרְבֵּה. לִילָדִים מְמַלֵּץ לְשִׁתּוֹת לְפָחוֹת שְׂמוֹנָה כּוֹסוֹת  
19 בְּיוֹם. מְבַגְּרִים צְרִיכִים לְשִׁתּוֹת הַרְבֵּה יוֹתֵר. גַּם אִם נִמְצָאִים  
20 בְּשִׁמְשׁ – חוֹבָה לְשִׁתּוֹת עוֹד וְעוֹד.

- 21 יש סימן קל לזהות התניבות: הפיפי שלנו. אם הוא צהב – זה
- 22 לא טוב! אז הוא גם צורב קצת. אבל אם הוא שקוף ולבן – זה
- 23 סימן מצין!
- 24 **מה שותים?**
- 25 הכי בריא לשתות מים קרים. אין בהם סכר, לא צבעי מאכל
- 26 ולא חמרי טעם. מים צלולים הכי בריאים. לוקחים בקבוק מים
- 27 צמוד וכל פעם לוקחים כמה לגימות.
- 28 עושים כמה הרגלי שתיה. שותים בפרסמת בטלויזיה, שותים
- 29 גם אם לא צמאים, משאירים בקבוק מים ליד המטה ושותים
- 30 בבקר. כמובן, תמיד יש בקבוק על השלחן בחדר, בכפתה, ליד
- 31 המחשב ובכל מקום.
- 32 **לא לשכח**
- 33 שותים מים! הם הכח השקוף שלנו.

