



# האם אור השמש משמח?

האם יש השפעה של אור השמש על מצב הרוח שלנו? האם זה קשור לזה שבסקנדינביה יש את אחוז המתאבדים הגבוה בעולם ובברזיל קרנבל? תום

## תום היקר,

מצב הרוח מושפע מהמון דברים. מרעש. ממוזיקה. מליי טוף, ריח, טמפרטורה. בעצם כל מה שנקלט בחושים משפיע עליו, אז גם לאור השמש יש השפעה. האם היא מספקת משמעותית כדי להגדיל את מספר המתאבדים? נראה שלא.

קל מאד, בימינו, לשלוח סטטיסטיקות, להשוות, ולרוקן כבר את האגדה האורבנית הזאת מהחלון. אחרי זי ההתאבדות המרווחים בסקנדינביה די ממוצעים. שבריה נמצאת במקום 30 בעולם. נורבגיה מס' 34. דנמרק 44. ולי מרות שברזיל, עם הקרנבל, נמצאת במ' קום ה'07 (ליד ישראל, במקום 66), הרי שגיאה, שגובלת בברזיל, נמצאת במקום השלישי. מעליה דרום קוריאה (בערך אותו קו רוחב כמונו), ובמקום הראשון ליטא, שהיא ארץ סגריית, אבל לא יותר מסקוטלנד.

האוכרו הקודם ביותר שמצאתי לשמור על השברים המתאבדים מגיע מגיליון של "הניו יורק טיימס" מ-1960, מציטוט על אודות חוסר הקשר בין "איכות חיים" לאושר. הציטוט הביא כדוגמה את שוויץ ושבדיה, שתי מדינות רווחה מפורסמות, וטען ששיעורי ההתאבדות בהן שניים רק לאלה של יפן, "מקום שבו התאבדות היא הבילוי הלאומי".

הציטוט הגיע ללא סימוכין (יפן מתהדרת בשיעור גבוה של נשים שגר טלות את חייהן, אך בחישוב הכולל היא רק במקום השביעי, אחרי הונגריה, למרות שהמצב היה קצת יותר גרוע ב'1960) מבית הלורדים של הממלכה המאוחדת - ארתור גור, מי שהיה באתו זמן הרווח מאראן. לימים, אותו לורד ארתור העביר את החוק שמתיר יחסים הומוסקסואליים. הוא הציע גם חוק להגנה על גיריות, וכששאלו אותו מדוע החוק זוכה לפחות

תמיכה מהחוק הקודם הוא משך בכתפיו והסביר שאין הרבה גיריות בבית הלורדים. הציטוט (על השברים, לא על הגיריות) משך את לבו של נשיא ארצות הברית, דווייט דיוויד אייזנהאואר, שהשתמש בו כדי לנגח את הסוציאליזם השבדי. לנשיא ארצות הברית יש היסטוריה נאה של הפצת אגרות אורבניות. תאודור רוזוולט, לדוגמה, הפיץ לתומו את האגדה שדגי הפיראניה מסוכנים לאדם. ג'ורג' בוש, פחות לתומו, הפיץ את האגדה שהעיראקים מחזיקים נשק אטומי. אגדת השברים.

שאלות בבלדד השוחי: askbildad@callist.co.il



# למה כדאי לקום וללכת?

כי כיום זה כיף מתמיד, וכי המזדכרות בסכנת הכחדה

לפני כמה שבועות סיפרתי כאן איך סטיבן וולפראם, יוצר מנוע הדיפס wolfamalpha.com, מתער את חייו מסביב לשעון ומנתח את הנתונים. אחד הכולטים, ואולי אף המטרידים, בפריטים שהוא אוגר ומנתח, הוא צעדיו, שאותם הוא מתעד באמצעות פרומטר (מונה צעדים) דיגיטלי. טלי שהוא נושא עליו כבר כמה שנים. בספרו החדש הוא מציג את סטטיסטיקות הפסיעות שלו בשעה, יום, חודש ולאורך השנים.

מוני הצעדים החדשים גם מתחברים למגמת המישחק שמתפשטת באפשרות לעקוב אחרי הנתונים ו"לשפר ציון" משכה מעסיקים שמתרצים עובדים לשמור על אורח חיים בריא, ולחסוך ימי מחלה ודמי ביטוח

הוא לא לבד. ספירת צעדים הפכה לעיסוק פופולרי, וחברות רבות של ציוד ספורט, נייק ביניהן, מוכרות גאדג'טים לסופרי הצעדים. העיסוק בספירת הצעדים גם מתאים במיוחד לאביב, העונה שבה מכריזים מלחמה על השומנים שצברנו בחסות בגדי החורף הכבדים וכדי להוריד את לחץ הדם ולשפר את מצב הרוח. ותיקים יותר זוכרים את צעד ארבעת הימים שהיתה פעם אירוע מרכזי באביב. וגם בלי הכרזות רשמיות ההליכה זוכה בארץ ובעולם לעדנה שראייה לסי

פורט עממי. הפרומטר, שבעבר היה מכשיר אנלוגי גדול ויקר ומאז נעשה דיגיטלי וזול יותר, הוא עמית טבעי להולכים הסי-סולריות, הוא עמית טבעי להולכים הסי-פורטיביים. על תפקידו מעיד שמו היפני - מאנפרקאי (Manpo-Kei) - שמשמעו "מונה עשרת אלפים", רמז למספר הצעדים היומי שממלא כדי לשמור על אורח חיים בריא.

מוני הצעדים החדשים גם מתחברים למגמת המישחק שמתפשטת באפשרות לעקוב אחרי הנתונים ו"לשפר ציון" משכה מעסיקים שמתרצים עובדים לשמור על אורח חיים בריא, ולחסוך ימי מחלה ודמי ביטוח

ואם ההבטחות להליכה מבררת לא מספיקות, יש גם מי שמבטיחים שבחליכה יש שחרור מעריצות. וויל סלף, פרשן הכרית ותיק ומוכר בעיתון הבריטית ומרצה לחשיבה בת זמננו

באוניברסיטת ברנול הבריטית, טוען שהליכה ברגל היא הכרח פוליטי. בוא נודה, כתב סלף במאמר שפרסם לפני כשבועיים ב"גרדיאן", בלי אמצעי תחבורה מכניים ומכשירי התמצאות, רוב תושבי הערים לא יודעים היכן הם נמצאים ואיך להגיע בכוחות עצמם למקום אחר. מיעוט ההליכה מנתק אותנו מהמציאות הגשמית של הערים שלנו, מבחינת המסלול הגמישה ומהמגע הישיר עם הבסיס. הליכה, ואימון בהליכה, הם זכות וגם אחריות של כדאי לוותר עליהם.

וכשחושבים על כך, בעשורים האחרונים המדרכות עצמן הולכות ומצטמצמות והכבישים הולכים ומתרחבים. בכמה שכונות וערים - לוס אנג'לס מפורסמת בכך - המדרכות נחקקו מהנוף האורבני. האם מדובר רק בהתרחבות גיאוגרפית או שיש גם אינטרסים ומשמעות פרטישית שובם של "מרדחובים", "רוחבות הולנדיים" ואורחים סגורים למכוניות מבטאים אולי געגוע ממי שבראי להיטיב לו ביותר הליכה.

הליכה לא מוכרחה להיות ספורטיבית. לא חייבים להיות כמו פרופ' שאול לרני שחגג החודש 76, ובאחרונה שבר שיא עולם כשצעד 160 ק"מ ברציפות. לרובנו די בהליכה טבעית, לא מאומצת, זקופה, זו שלפני יותר ממיליון וחצי שנים הבחינה בינינו ובין בני דורנו האבולוציוניים, עוד קודם לשפה המדוברת.

שהיה אביב של צעדים בריאים ומרדף לכולם.

רפואי רפאלי הוא ראש מרכז שניא לחקר האינטרנט באוניברסיטת חיפה sheifaz.rafaeli.net

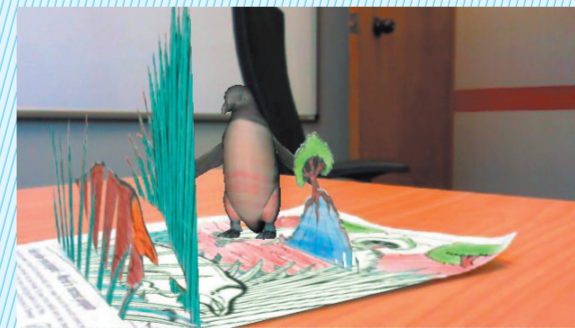


## 1 אקדמיה: בנבכי הזוהר

דארטמות הוא קולגי שמקדש את המסורת שלו. ככזה, הוא היה אחד האחרונים בליגת הקיסוס לקבל נשים לשורותיו (1972), וכשבנות השישים החלו קולגיים לאסור על פעילות של אחוות, בדארטמות זה לא היה על הפרק. אנדרו לוס, חבר לשעבר באחוזה דארטמות, שובר בראיון ל"רילינג סטון" את נדר השתיקה הקדוש, ומצייר תמונה די מטרידה של מה שקורה שם.

http://is.gd/laoOaJ

## 2 אייפד: ספר החיים



colAR היא תוכנה ניסיונית קסומה שמשלבת בין המרחב הדיגיטלי לפיזי באופן כיפי לילדים ומבוגרים כאחד. הבסיס לתחילת העבודה הוא חוברת צביעה. צלמו את העמוד לפני שאתם מתחילים לצבוע. התוכנה תעבד את התמונה, ולאחר הצביעה יקומו לחיים המעמוד דמויות שיתחילו לתרוץ על המשטח. יפהפה, מרגש וחיים.

http://is.gd/y27YLL

## 3 עצצוע: גילי מחיקלי



Noisy Jelly הוא פרויקט משחקי/מוזיקלי שכל מי שנחשף אליו מגיב בחיך טיפשי ובלתי נשלט. בעזרת ערכה כימית פשוטה מערבבים כמה חומרים בשבולות שונות, ויוצרים מגדלי גילי. הם יושבים על משטח מרובה חיששים, ומרגע זה כל נגיעה באחד המגדלים הרוטטים מניבה צליל עוצמת הנגיעה והמיקום יוצרים מרקמים שונים של צלילים דיגיטליים, הגוררים פעירת פה ועיניים בכתך נשלט.

http://is.gd/XTdxIM

## 4 עיצוב: אכלו את הספר הזה



סטודיו העיצוב הגרמני Korefe אחראי להברקת המטא-פסטה הזאת: ספר הוראות להכנת לזניה, שעשוי מדפי לזניה, והופך תוך כדי ההתקדמות בו, ובכך, ללזניה החוברת יצאה במהדורה סופר-מוגבלת, כך שקשה להאמין שתצליחו לשים עליה יד, אבל הראשה בטוח שאפשר לשאוב מזה.

http://is.gd/1HVp7Z



## 5 אופנה: דריקס מיקס

הקיץ בדרך, ואיתו גם השי שירטס. מי שלא אוהב את החולצות שלו עמוסות בהתחממות גרפיות ומילוליות, יכול לפנק את עצמו בשי שירט הזה מבית BLXNK, שבחזיתו איקס אחד גדול וגאה. מי שפחות בעניין של איקסים, יכול ללכת על העיגול מאוהב סדרה. 36 דולר.

http://is.gd/4tVpD1

## 6 לאייפון: הצילום החי

פליקס היא אפליקציה חדשה לאייפון שמאפשרת להפיק חיים בצילומים ולהפוך אותם לגיפים מאוירים שובביים. היא לא האפליקציה הראשונה שפועלת בנישה הזאת, אבל היא כבר מסתמנת בתור הנוחה והפשוטה ביותר לתפעול בזירה הזאת. מי שרוצה להקדים את כוכב למבדבד הזמן הדיגיטלי הבא צריך לאמץ אותה עכשיו. חינם.

http://is.gd/OxESsB

## 7 ספר: גיבורי הגרפיקה

אחרי שהתמקדה בארכיטקטורה ובאופנה, עוברת סדרת הספרים המחכימה להדיוטות "100 רעיונות שישונו את...". לעוסק בעיצוב הגרפי - תחום תמונני שעוסף אותנו כמעט בכל רגע נתון. כמו שאחם מבינים, הספר מחולק למאה פרקים קצרים שמסכים מגוון סופר-רחב של נושאים, מונחים דרך הצללות וכלה במיתוג קמפיינים.

http://is.gd/dA5TYo

