



# למה כשהולכים לישון רעבים לא קמים רעבים? רוני ר

רוני היקרה מאוד,

רוני האנשים חושבים על התיאבון כעל מין מר דלק. כשהבטן ריקה אנחנו רעבים, כשהבטן מלאה אנחנו שבעים. אבל האמת, כרגיל, כשהקבה מכילה הרבה אוכל, היא חלק קטן מאד מהסיפור. הרעב לא נמצא בבטן, הוא נמצא בראש. בהתאם, הוא יכול להשיג תגות עם הזמן כלי שום קשר למה שקורה בקיבה. למעשה, רעב בדרך כלל מגיע בהתקפים נקיפות רעב. געגוע אחד את רעבה, ופתאום, אפילו בלי ללכת לישון, הנקיפה חולפת ואת בסדר – עד לנקיפה הבאה.

המח מחתיב את תחושת הרעב בהרבה מצבים, למשל, לא עוזבים הכל והולכים לאכול, ולכן בעתות מצוקה קיצונית הרעב נעלם, ובעתות מחלה הוא מתעמעם

אנו חיים בחברת שפע ולכן קצת קשה לנו להבין את הצורך בכל הסיבוכים הזה. עבורנו, בני העידן המודרני, מר דלק פשוט שהיה מראה לנו מתי אנחנו צריכים לאכול ומתי לא היה יכול להיות פתרון מושלם. עבורנו, אבל החיה הקרויה "אדם" התפתחה בתנאים אחרים לגמרי, עם אספקת מזון בלתי סדירה. לפעמים יש הרבה, לפעמים אין בכלל. תלוי במגוון האוויר ועונות השנה, בשדות הציד, במולד ובעוד אלף גורמים. ככה הומצא השומן.

זוכרת את יוסף במצרים? כדי להתמודד עם שבע שנות רעב, אוגרים אוכל בשנות השפע. איך המח יכול לגרום לך לצבור מאגרי שומן לעתות מצוקה פשוט מאוד. הוא מרמה את מר הדלק. הוא אומר לך שאת רעבה גם כשאת לא, ואז את אוכלת יותר מדי ומשי מינה. ואז מגיעות השנים הרעות. אם תחרי שי רעב, תנסי להשיג אוכל. אבל אם אנחנו בדיוק בזמן מחסור יש סיכוי סביר שעצם הניסיון יגזול ממך יותר אנרגיה ממה שהאוכל שתשיגי ייתן לך. המח לא יכול להרשות לך להוציא אלף קלוריות ברדיפה אחרי סנאי שרוף שמכיל מאה קלוריות רק כי את משתגעת מרעב, אז הוא שוב מרמה. הוא אומר לך שאת שבעה, ובמקום לצאת לצוד את ממשכה להתקיים ממאגרי השומן שלך עד לעונת השפע הבאה.

דבר דומה קורה בעתות משבר. אם את בדיוק נלחמת על חייך, אין מצב שתעזיבי

הכל ותלכי למצוא אוכל, ולכן בעתות מצוקה קיצונית הרעב פשוט נעלם. וכשהולכים, לפי עמים חשוב יותר לנו ולתת לגוף להבריא מאשר לרוץ אחרי איזו ארנבת, ושוב, תחושת הרעב מתעמעמת. עייפות, כעס, מתח, עניין, אפילו דיכאון – כולם יכולים לשבש את תחושת הרעב. למה? כי הרעב נמצא בראש. במקרה שלנו, בחברת השפע, זה אפילו יותר גרוע. רוב מי שקורא את הטור הזה אפילו לא יודע מה זה להיות רעב באמת.

משאלתך מתברר שכאשר את הולכת לישון רעבה, את בדרך כלל לא נמנעת במצוקה אמיתית. זה רק המח שממליץ לך לאכול משהו, אבל זה לא רחוק. ואם את מתעלמת ממנו והולכת לישון, הוא מניח שאת עסוקה במשהו חשוב ומניח לך לנפשך לפחות עד לנקיפה הבאה.

שאלות לבלדד השוחי: askbildad@calcalist.co.il



# מי ינזוף בנו על שאנו חיים בהווה?

פרופ' מיכאל הרסגור היה ההיסטוריון הצעיר בישראל

החודש הלכו לעולמם שני איני סלקטואלים. הם כנראה לא נפי גשו בימי חייהם הארוכים, אבל מבלי דעת הובילו יחד קו של מחשבה צעירה ומתקדמת, ושימונו את גלגלי העולם החדש שאנחנו חיים בו. אחד מהם מת בארצות הברית, ואחד אצלנו בישראל. אחד סוציולוג והשני היסטוריון. שניהם יהודים, עם נטייה פוליטית שבתחילת דרכם נתנה בחדות אל השמאל – כמעט לקומוניזם – ובהמשך השני היסטוריון. שניהם ירוקים, ונהפך להיסטוריון המוכר ביותר לישראלים. סיפורי החיננים נכנסו מזמן לפנתאיאון נכסי התרבות הישראלית, וכך גם הקליי לות והקליטות שהעניק למסרים העמוקים ביותר של תוכנות מורשת האדם.

הסבא עם הסיפורים מהעבר היה דובר לחומני ושינוי האנקדוטות והניתוחים שהציגו נשאו מסר שלפיו שינוי מתמיד הוא שיפור מתמיד, ויהיה מצבנו אשר התקדמנו מספיק

עוד פרט שהיה משותף להם הוא שחרף עיסוקם באיך העבר מוביל אל העתיד, שניהם מחקו משהו ממורשתם, כששניהם את השם שבו נולדו. מיכאל גול-דברג ורניאל בלוצקי, לימים מיכאל הרסגור ורניאל בל, באו אל העולם כפליטים מרומניה ופולין של אחרי מלחמת העולם הראשונה, גרלו בעוני, אבל הצליחו להגיע אל אוניברסיטאות הסובדות והרווארד, ויצאו מהן כמתארי ומאירי סופה של המאה ה-20 ותחילתה של המאה ה-21.

בל זכור כ"סוציולוג של הקפיטליזם", וכמי שתיעד איך עליית הטכנולוגיה הביאה, לצד העושר הרב, גם לקבורתן של האידיאולוגיות ההומניסטיות הסודיות של המאה ה-19. הוא זה שהצביע על סוף עידן החברה התעשייתית, ועל לידת החברה הפוסט-תעשייתית, חברת עובדי די הירע של מירוצי המצוינות ושלטוני התאגידים שבה אנו חיים.

הרסגור החל את הקריירה שלו בצי לילה אל החיים בצרפת של הרנסנס. מחקריו תיארו מקרוב את רגעי לידת המרע המודרני והחשיבה הרציונלית, ואת נפילת שלטון הדת. אבל עיקר פרסומו והשפעתו הגיעו אחר כך, כשיצא ממגרל השן האקדמי אל הרריו, שם מילא מאות שעות שידור בשיחות מעניינות עם אלכס אנסקי, ערן סגן וליעד מודריק, ונהפך להיסטוריון המוכר ביותר לישראלים. סיפורי החיננים נכנסו מזמן לפנתאיאון נכסי התרבות הישראלית, וכך גם הקליי לות והקליטות שהעניק למסרים העמוקים ביותר של תוכנות מורשת האדם.

"שעה היסטורית" הוא שחזר את משפט הקופים המפורסם והמאבק בין האמונה בכריאה לבין תורת האבולוציה – וסיפר למה ואיך משפט הקופים למעשה לא הסתיים, ורלבנטי גם היום. ואת זה הציג לא כמי שחי בעבר, אלא כצעיר וחדשן שמאמין שעדיין לא התקדמנו מספיק. ספרו האחרון, שיצא לאור פחות משנה לפני מותו, עסק בהשלכות ההרדיות בין היסטוריה לבין תורת ההחלטות, ובהאם ידע ומידע יכולים באמת לעזור לקבל החלטות טובות יותר, וכיצד יש לנוהג בהם. מסקנתו היא שההיסטוריה לא באמת חוזרת על עצמה, אבל יש דרך ללמוד ממנה. זה אחד הרברים שלמדנו ממנו.

כל נהג לומר על עצמו באירוניה שהוא מומחה להחלטות. הרסגור הוא מומחה להפך. הוא הבין והסביר את התהליכים הנרחבים ביותר והכללים הנסתרים ביותר דרך אנקדוטות נקודתיות – דרך מה שדרדר תושבי עיר מתקדמת לקניבי ליום, ודרך התהליכים שהולידו את החיים לונים הראשונים בהיסטוריה, והביאו את החילוניות לרדת את הדת.

ובעוד שכל התפרסם גם באמירות מיושנות, כגון ביקורת מבטלת על מר זיקת הביטלס וכעס על "מופקותן של נשים משחוררות", הרסגור נשאר תמיד מהפכן, שטוען ששינוי מתמיד הוא השיפור המתמיד, ושמתעייף מהר מדי מהמצב הקיים.

זקנים שהם צעירים, היסטוריונים שהם נביאי העתיד. חסרים לנו שניים כאלה. ■

פרופ' רפאלי הוא ראש מרכז שגיאה ובית הספר לניהול באוניברסיטת חיפה sheizaf.rafaeli.net



בריאן כריסטיאן מהמגזין "אטלנטיק" נאבק בכמה מתוכנות הבינה המלאכותית החזקות בעולם, שניש לשכנע אותו שהן אנושיות במהלך התחרות השנתית על שם טיורינג. כמו שאחם יכולים לנחש, כריסטיאן חזר משם מהורהר מאי פעם – לא רק על הטכנולוגיה שמשנה את האופן שבו אנחנו חיים, אלא גם על מה זה אומר להיות אנושי. <http://is.gd/KpoMJi>



אדריכלות: המדבר מעורר גאווה BOOM הוא פרויקט קהילתי שאפתני שאמור לקום בקרוב בלב מדבר מואבבי בארצות הברית, ממש ליד פאלם ספרינגס. הוא יכלול 300 יחידות דיור שישכנו הומאים ולסביות בסביבה מגה-מעוצבת ומעודדת חיי קבלה. באתר הפרויקט אפשר להתרשם מהתוכניות ולהירשם לדירה. <http://is.gd/Vgt9mf>

אנכוחול: וויסקי ב-17 אלף דולר מותג הוויסקי "היילנד 3" בקרוב בלב מדבר מואבבי בארצות הברית, ממש ליד פאלם ספרינגס. הוא יכלול 300 יחידות דיור שישכנו הומאים ולסביות בסביבה מגה-מעוצבת ומעודדת חיי קבלה. באתר הפרויקט אפשר להתרשם מהתוכניות ולהירשם לדירה. <http://is.gd/v16tq6>

לידיים: צמיד שעון נהדר קונספט מלהיב של הסטודיו הרוסי Podvaal. שרון די שמוכר משלושה צמידים עצמיים, אחד לשעות השני לדקות השלישי לשניות הצמידים מתחברים במנגט, אז תשתדלו לא לאבד את צמיד השעת. <http://is.gd/UJcLV>



לרגליים: מוקסינים קשוחים חברת Furni הקנדית מתמחה במוקסינים אבץ בפריט האחרון בקטלוג מוצריה הוא דווקא זוג מוקסינים שגראים כאילו הגיעו מראשית המאה הקודמת, ואכן, הגעליים מיוצרות בידי משפחה אחת כבר יותר מ-40 שנה, ויכולות להיות שלכם, אם אתם בקטע של המראה הלא ממוקצע. המחיר דווקא סביר יחסית לסיפור: 98 דולר. <http://is.gd/ixafpU>

6

## מיחזור: מהאופניים לטרוט

סרבי ארנקים שאוהבים להסתובב עם חבילות גדולות של כסף חייבים לעצמם את מהדקי העל הזה, שעשוי מחישורי אופניים שסיימו את תפקידם. עשוי באהבה ובמלאכת יד על ידי שויצרי חרוץ, וזמין לרכישה מערת 10 דולר, לא כולל משלוח. <http://is.gd/OF0ZNS>



7

## משחק: הפנים שלך בפאזל

גי'זו (ידידוקן עצמי ביפנית) הוא פאזל חדשני מבית הסברו, שמתאפשר לבעליו ליצור בעזרתו אינסוף תמונות. הערכה כוללת 300 חתיכות בגוונים שונים. התוכנה הנלווית מעבדת כל תמונה שתרצו למפה מקודדת שיצרת העתק מונכרומטי שלה מסידור מאות החלקים, שבפני עצמם נראים נטולי כל משמעות. גימיק חמוד לחובבי הציור. <http://is.gd/QK4FV5>

