



שרון מועלים

איוה ניר גוכן
דברים שרופאים לא מספרים

מתי משקפי שמש מסוכנים?

כך אקססורי פשוט מרמה את מערכות הגוף שלנו



הרכה דברים בחיים נשמעים כמו רעיון טוב. למשל, ביטוח חיים, או האיסור להשתמש בטלפונים סלולריים בבתי חולים. אבל כשקוראים את האותיות הקטנות מגלים שהפוליסה לא תמיד תשלם כשתמותו, וכי שמשמשים בסלולרי בבית החולים זה לא מסכן הרבה יותר מאת מצב הרוח של החור לים והצוות. ככה זה עם כוונות טובות.



ומה עם משקפי שמש?

כבר זמן רב מספרים לנו שמשקפי שמש הם יותר מאביוור אופנה, ושדמם עוזרים לשמור על הבריאות. האם גם זו טעות שנולדה מכוונות טובות? תלוי את מי שואלים. התומכים בהרכבת משקפי שמש מזכירים שחשיפה לשמש, ובעיקר לכמויות מוגברות של קרינת אולטרה סגולה (UVB), מאיצה את הווקנות העור ומעלה את הסיכון לחלות בקטרקט, עכירות ערשת העין. דמינו שטיח ששכב בשמש יותר מדי – זה מה שקורה לקרינת גית העין שנחשפת לשמש לאורך יותר מדי זמן. באזורים בעולם שבהם יש פחות דרכים להתגונן מפני קרינת UVB אף חוששים מעליית שיעורי הקטרקט בשנים הקרובות – ולא רק אצל בני אדם. הכבשים

בניו זילנד מתעוררות בשנים האחרונות, ויש המאמינים שהסיבה לכך היא חשיפת יתר לקרינת השמש, המתחזקת באזורים שבהם שכבת האוזון מידלדלת. אלא שלא כולם מסכימים לטענה שקרינה מוגברת של UVB מעלה את שיעורי הקטרקט, ורוב המחקרים בנושא אינם מוכיחים באופן נחרץ שהאזהרה בהכרזה הסיבה לשני. אבל הרכבת משקפי שמש עלולה לבי לבל כהוגן את הגוף, ואת זה אנחנו יודעים בוודאות. משקפי שמש עלולים להעלות את הסיכון לחלות בסרטן העור. ואת זה אני רווקא אומר בנחרצות.

איך? הכל בגלל מולקולה ששמה מלנין.

מולקולת המלנין היא דרכו של הטבע להבטיח שלא נתבשל בשמש יתר על המידה. בבני אדם היא לרוב מגיעה בשני אופנים: אומלנין, שאחראי לכך שלאנשים מאזורים מסוימים בעולם יש עור כהה יותר; ופאומלנין, שמר עניק לג'ינג'ים את צבעם הייחודי. המלנין שומר עלינו מקרינת השמש בעזרת כמה טריקים כימיים שהוא מחביא בשרוול, ובראשם יכולתו לבלוע את קרני ה-UVB המזיקות, ולשחררן כחום. בלו מעט בשמש, והמלנין יגן עליכם, וכתופעת לוואי יוסיף את גוון הברונזה לשיחוף שלכם.

אנחנו משתזפים כשעינינו קולטות את אור השמש ובאמצעות עצב אופטי מורות למוח להתחיל לייצר מלנין. הבעיה מתחילה כשמשקפי השמש מטיילים צל על העיניים

ד"ר מועלים הוא מומחה לביולוגיה אבולוציונית ומחבר רב המכר "זווקא החלישים שורדים" ומחבר לשרון מועלים: asksharon@calcalist.co.il

שיזף רפאלי



מתבונן בעולם החדש

מה ה-WiFi עושה להשכלה?

גם אם הוא מזיק, חובה להכניסו לכלל ביתה



באוניברסיטה שבה אני עובד יש "עננת" אינטרנט אלחוטי חינוכית ופתוחה לכל. לחצתי לפריסת האינטרנט האלחוטי עוד בי מיה הראשונים של טכנולוגיית WiFi, כשהייתי ראש ועדת המחשב של האוניברסיטה. האמנתי אז, ואני מאמין עוד יותר היום, שאינטרנט חופשי הוא אחת מחוברי תיהם של מוסדות להשכלה. אוניברסיטת חיפה היתה אז, לפני יותר משבע שנים, המוסד הראשון בישראל שפרס רשת WiFi רחבה וחינוכית. מאז הצטרפו עוד אוניברסיטאות ומכללות, ואפילו כמה בתי ספר תיכוניים. אבל עכשיו הולכת וגשית מעת קריאה ריאקציונרית לקפוז מהענין לה, ואזהרה מפני כך שכניסת האינטרנט האלחוטי לכיתות מסבה נזק הולך וגובר להשכלה הגבוהה.

כ-90% מהסטודנטים האמריקאים מתנגדים לחסימת WiFi בכיתות, וכ-57% ירבו ללמוד במוסד שחוסם את הגלישה. מצד שני, 50% הודו שהם גולשים בפייסבוק בזמן השיעור

בקמפוס הר הצופים של האוניברסיטה העברית נחסמה באחרונה הגישה לרשת האלחוטית בכל הכיתות. במרכז הבינתחומי בהרצליה התקנה מערכת שמאפשרת לכל מורה למסך את קישור ריות האינטרנט באולם שבו הוא מלמד. וכמה מוסדות שמעולם לא אפשרו גישה אלחוטית לקהל תלמידיהם מרגישים

מיידים, או התחילו לעבוד על שיעורי הבית באמצעות הרשת בעודם בכיתה. ואף שכמרה גם אני חווה את אתגר שמירת הקשב של התלמידים, ואף מבקש שיכבו טלפונים ניידים ולפעמים גם את המחשבים, אני מתנגד עקרונות לחסימת אינטרנט אלחוטי בכיתות – וכי כלל. כיבוי האינטרנט האלחוטי משול לכיבוי החשמל כדי למנוע שימוש במי חשבים, או איסור על חשיבה כדי למנוע חלומות בהקיץ.

מקצב החיים פשוט השתנה. הירע שבי רשת כבר אינו עוד חוות דעת בסוף היום, אלא חלק שארוג בתוך חיינו, ולכן צריך להיות ארוג אל תהליכי הלימוד והעבודה. אפשר להבין מורה שמבקש לשים לרגע את הספר בצד ולא לדרפף בו, אך ברירת המחדל צריכה להיות ספר פתוח. כיום, תלמיד טוב הוא זה המלווה את ההרצאה בגלישה, כתיבה וחיפוש אקטיבי ברשת. פריסת האינטרנט בכיתות ובמקומות עבודה היא בלתי נמנעת, ואפילו נדרשת, ואחריה תירש התאמת הכיתות למציאות החדשה: הכיתה שבה מרצה אחד מדובר ועי שרות סטודנטים פסיביים שותקים צריכה לעבוד מהעולם. מאות השעות שבהן תלמידים וסטודנטים יושבים ינוצלו הרבה יותר טוב אם לא רק נתיר להם לגלוש, אלא גם נעודר אותם לעשות זאת, ב"ערוץ אחורי" של מחקר ודיונים שמתנהל במקביל להרצאה. הגיע הזמן להכיר בניצחונה הרשת ולקבל אותה.

פרופ' רפאלי הוא ראש בית הספר לניהול באוניברסיטת חיפה www.sheizaf.rafaeli.net

מה הלאה



אלטרנטיבה: נשים ינהלו את וול סטריט?

מה היה קורה אם נשים היו מנהלות את וול סטריט? כתבה של נינו יורק מגזין מנסה להיעזר בתובנות הכלכלה ההתנהגותית כדי למצוא תשובה מספקת. השורה התחתונה: כמה חוקרים מאמינים שהפכפכות השוקים אינה תוצר של האקלים הכלכלי אלא של הכימה של גופנו, ושם נשים היו מנהלות את העניינים לא היינו רואים תנודתיות בעוצמה שמאפיינת את המסחר במניות. מצד שני, איפה היה הכיף?

<http://bit.ly/cHrfJZ>

four square CHECK-IN FIND YOUR FRIENDS UNLOCK YOUR CITY

הדבר הבא: רשת חברתית לעכברי עיר

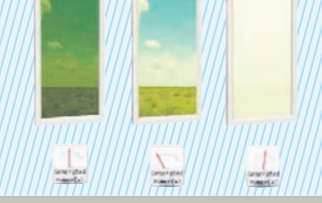
פורסקור, רשת חברתית מצליחה מבוססת מיקום, מייצרת סימני חיים ראשונים בארץ הקודש. הרשת מאפשרת לבצע באמצעות הסלולרי "ציק איך" למקומות שאחם נמצאים בהם ולהזמין את חבריהם לרשת להצטרף לכיתה, אם הם בסביבה. ביקורים תכופים באותו מקום הפכו אתכם ל"ראשי העיר" שלו, וכמה בתי עסק בארץ יב מעניקים הטבות לבעלי הבית מפורסקור. למי שרוצה להצטרף לפני כולם, נראה שעכשיו הזמן.

<http://foursquare.com>

סביבה: חלונות סולאריים

עבור פועלי בנייה המחשבים חלונות הם ברכה. אלא שחלונות גדולים מעלים את הצאות הקירור. חברת Peer-מציגה פתרון: חלונות שמוחסים את שקיפוחם, ושמיפיקים אנרגיה מהאור שהם מסננים, כך שאף קרן שמש לא הולכת לאיבוד.

<http://bit.ly/aemRm4>



ידיאו: "פני צלקת", גרסת הפעוטות

גרסת יוטיוב משוגעת של תלמידי יסודי לסצינה מפורסמת מ"פני צלקת" מכה גלים ברשת. בינתיים התברר שאחראי לה במאי הקליפים המקצוען מארק קלאספנד. הוא מבטיח שהכל נעשה בשביל הכיף, ושאיף ילד לא התמכר לקוקאין בזמן הצילומים.

bit.ly/c6Bn7n



היום לפני: יומולדת למכונת הצילום

באפריל 1960 יצאו למכונת הצילום הראשונות ממפעל האלודי זירוקס. גודלן היה כשל שתי מכונות כביסה והיתה להן נטייה להתלכח באופן ספונטני. מאז הן נהפכו לסמלו של המשרד המודרני. כך נראה יום הולדתה ה-50 של המכונה ש"הוול סטריט ג'ורנל" כינה "המוצר המוצלח ביותר ששווק אי פעם באמריקה".

<http://bit.ly/9EBSYk>

עיצוב: כיסא מתקפל לאיני טעם

"Hug" הוא כיסא נייד סופר אלגנטי. פרט לרגלי הדקות הוא מורכב מחתיכה אחת של חומר סינתטי שאפשר להרכיב ולפרק במהירות הבזק באמצעות כמה כפתורים. בקרו בחוף הים הקרוב למקום מגוריכם.

<http://bit.ly/8YJWpF>



ספר: ריפוי ברכישות

קייט בינגאמן בארט, מרצה לעיצוב גרפי מאורגון, מאיירת באופן אובססיבי את רכישותיה בשלוש השנים האחרונות, מנעליים ועד קרטוני חלב. אה, כן, וגם את הקבלות והפירוט החדשי מחברת האשראי. ספרה החדש "Obsessive Consumption" מאגד את ארכיון הרישומים הפרוע הזה ויאפשר לה, בקרוב, לקנות הרבה יותר דברים.

<http://bit.ly/bGwG54>

