

מדגין הבנקאות הפרטית

משנת 2011

אפריל 2022

051-637493 †

למה בעצם אליהו
הנביא מבקר אותנו
בליל הסדר?

חן חלול, עמ' 16

הנשים של פיקאסו

שלומית אורן, עמ' 32

תערוכת החודש:

סביטה זורוושבה

תמונת השער ועמ' 19-22

מחשבות על כלכלת
ישראל בשנים הקרובות

ד"ר איתן גלילי, עמ' 4

העברה בין דורות של
עסק משפחתי

ד"ר אלח קפלן, עמ' 10

אייקונים בתנועה

טל אבן, עמ' 24



פתיחת חשבון וייעוץ השקעות יזום לחשבון השקעות בבנקים הבינלאומיים המובילים בתנאים מיוחדים

- ייעוץ השקעות יזום אובייקטיבי ובלתי תלוי.
- הטבות משמעותיות ברמת העמלות ביחס למקובל בבנקים הבינלאומיים.
- מגוון אפשרויות השקעה בקרנות נאמנות וקרנות גידור בינלאומיות.
- ייעוץ באמצעות יועצי השקעות בעלי ותק ומוניטין בתחום.
- אפשרות לפתיחת חשבון חדש למעוניינים ומתאימים בתנאים מיוחדים.
- מינימום לפתיחת חשבון - \$500,000 במשרדי "פיננסים" ברמת אפעל.
- שירות בעברית לייעוץ פעולות בחשבון.



לפרטים: 077-77-83000

www.nihulhon.co.il/open-bank-account

תוכן העניינים

מחשבות על כלכלת ישראל בשנים הקרובות

העברה בין דורית של עסק משפחתי



עמ' 10

לוקחים את הצחוק ברצינות



עמ' 12

למה בעצם אליהו הנביא מבקר אותנו בליל הסדר?



עמ' 16

אייקונים בתנועה



עמ' 24

מגזין הנקאות הפרטית

עורך ראשי: אייל גור אריה

מנהל המכירות: אייל קמר

מנהלת פרסום: תמי שרגוביץ, טל: 07777-83055, 054-4739374

עיצוב עריכה גרפית: אבי בלוק / דפוס: בריף-זיו-בלוק

מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי

מו"ל: קבוצת פיננסים גג בע"מ

טל: 07777-83044, פקס: 07777-83045

דוא"ל: www.bankautpratit.co.il service@finance-inst.co.il

- 4 ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי.
- סקירה רבעון שני 2023
- 6 מיכל יוזפסון, מנהלת מערך ייעוץ השקעות פיננסים ניהול הון פרטי
- העברה בין דורית של עסק משפחתי
- 10 ד"ר אלון קפלן, עו"ד
- לוקחים את הצחוק ברצינות!
- 12 פרופ אורית קרניאלי מילר - אונ' תל אביב
- לחיות עם הכאב
- 14 טל פישר, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע
- למה בעצם אליהו הנביא מבקר אותנו בליל הסדר?
- 16 חן מלול
- 19 תערוכת החודש: האמנית סבטה דורושבה
- אייקונים בתנועה
- 24 טל אבן, Even Better
- האי של קיצ'נר אשר באסואן מצרים
- 27 ד"ר גילי חסקין
- הנשים של פיקאסו
- 32 שלומית אורן - SO ART
- מחשבות והרהורים באמצע החיים
- 35 חוה אוסטרובסקי, פסיכותרפיסטית MSW
- ירידה קוגניטיבית קלה - מהי ומה אפשר לעשות
- 36 ד"ר דנה פאר
- על הכלה ורגישות
- 39 פרופ' עמיה ליבליך

כל הכתבות המקצועיות במגזין זה, נועדו לשם מסירת מידע בלבד, ובשום אופן אין לראות בהן חוות דעת, הצעה, המלצה או יעוץ/שיווק לרכישה ו/או החזקה ו/או מכירה של ניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים המתוארים בהן. הסקירות מתבססות על מידע אשר פורסם לציבור, אשר הכותבים ומול' המגזין מניחים כי הוא מהימן וזאת מבלי שביצעו בדיקות עצמאיות לביור מהימנות, דיוק ושלמות המידע. המידע המופיע בכתבות המגזין, אינן מתיימרות להכיל את כל המידע הדרוש למשקיע פוטנציאלי ואינן מתיימרות להוות ניתוח מלא של כל העובדות והפרטים המופיעים בהן. המידע, הפרטים והניתוח המפורטים, לרבות הדעות המובאות, בסקירות ובכתבות, עשויים להשתנות ללא מתן הודעה נוספת. הכתבות הן על דעת הכותבים בלבד ומשקפת את הבנתם ליום כתיבתן. הכתבות והסקירות לא מהוות תחליף, בשום צורה שהיא, לייעוץ/שיווק השקעות המתחשב בתוניהן וצרכיהן המיוחדים של כל אדם. הכותבים ומול' המגזין לא יהיו אחראים, בכל צורה שהיא, לכל נזק ו/או הפסד שייגרם כתוצאה משימוש בסקירות ו/או בכתבות המופיעות במגזין זה, ככל שייגרם כזה, וכן הם אינם יכולים לערוב ו/או להיות אחראים להמיינות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המול', עוסקים, במישורן או בעקיפין באמצעות חברות קשורות, בין היתר, במתן שירותי ניהול השקעות, ייעוץ השקעות, ניהול קרנות נאמנות, ניהול קופות גמל, ניהול קרנות פנסיה, חיתום ובנקאות השקעות וכתוצאה ולאחר פרסומם, הכותבים והמול' אינם מחייבים ואינן בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשתתף בשואה כלשהי או רווח כלשהי כתוצאה מכל סוג של פעולה בהתאם לאמור בהן. הסקירות והכתבות הינן רכושן הבלעדי של הכותבים והחברות בהן הם עובדים ואין להעביר לצד ג' להעתיק, לשכפל, לצטט, לפרסם בכל אופן, להדפיס, לצלם, להקליט או להעתיק את הכתבות, באופן מלא או חלקי, מבלי לקבל אישור מראש ובכתב.



מדור פיננסי

ד"ר איתי גלילי, מנכ"ל פיננסים ניהול הון פרטי בע"מ



מחשבות על כלכלת ישראל בשנים הקרובות

ברמת החיים בין ישראל למדינות ה-OECD לא הצטמצם משמעותית. בעשור האחרון התוצר לנפש בישראל היה נמוך בכ-24% בממוצע ביחס לשבע הכלכלות המתועשות, ופריון העבודה (התוצר לשעת עבודה) היה נמוך בכ-32%. יתרה מכך, ישראל מאופיינת בגידול אוכלוסייה מהיר מאוד ביחס למדינות מפותחות אחרות, ולכן על מנת שתוכל לצמצם את הפער, עליה לצמוח באופן מהיר יותר בכדי שישראל תוכל להשוות את רמת החיים בה למדינות המתקדמות על המשק לעלות מדרגה ולהאיץ את קצב הצמיחה הכלכלית באמצעות שינויים מבניים בכלכלה המקומית."

המסמך עצמו הנו מקיף ורחב (282 עמודים), אך כל הפרטים נמנעים מהסוגיה המרכזית בבסיס הבעיה: כיצד גידול מהיר בדמוגרפיה, ללא שינוי מהותי במדיניות הקצבאות למעבר לתגמול עבודה במקום תגמול ילודה יקדם את הגידול בפריון. ההצעות הקיימות בתוכנית הכלכלית אינם מהותיים ולבטח לא ישנו את המגמה.

בראיה כלכלית, לממשלה החדשה אין כוונה אמיתית לפתור את בעיית הפריון, והחקיקה המוצעת כרגע צפויה לקבע את המציאות. רבים מהתומכים ברפורמה המשפטית המוצעת, מצפים לצמצום באי השוויון ועלייה ברמת החיים. הרפורמה המשפטית לא תשפר דבר במציאות הכלכלית ולהפך, תתכן מציאות כלכלית קשה כפי שמתריעים הכלכלנים החתומים על מכתב הכלכלנים.

גיבוש המלצות השקעה תמיד נעשה בראייה ארוכת טווח, תוך הבנה שבעשור זמן קצר ובינוני יתכן והתמונה נראית שונה. האירוע שאנו מתמודדים איתו כרגע הנו דרמטי מאוד אך מבטא תהליכי עומק שלא נולדו היום ולא יסתיימו מחר (גם אם מתווה הנשיא יאומץ ע"י כל המפלגות).

רצף הבחירות של השנים האחרונות דרדר את השיח בין האוכלוסיות מבחירות לבחירות ותוצאות הבחירות אשר הסתיימו בניצחון של מחנה אחד יצרו בקרבו את ההרגשה שלאחר הניצחון ניתן לפעול באופן נחרץ ליישום מדיניות סקטוריאלית ולא בראייה רחבה של כלל האוכלוסייה. הבעיה הנה שהכלכלה הישראלית הנה אחת וברגע שקובעי המדיניות אינם מבינים זאת, ציבור המשקיעים (בארץ ובעולם) מבין זאת היטב.

עוד לפני הבחירות, במשך שנים, כלכלני בנק ישראל מיעצים לממשלת ישראל לשים לב לבעיות הפריון בישראל. ללא טיפול שורשי בבעיה כלכלת ישראל תכנס לבעיה חמורה בעתיד.

בשבעות האחרונים אני מוצא את עצמי משוחח עם מאות משקיעים, מנהלי השקעות ובעיקר לקוחות. כתיבת שורות אלו נעשית לאחר הצגת מתווה העם ודחייתו ע"י הקואליציה.

איני יודע האם בעת הוצאת מהדורה זו המתוחות תרד ותימצא פשרה אשר תהיה מקובלת על מרבית העם. במאמר זה אנסה להתרכז בהיבטים הכלכליים של הרפורמה המתוכננת אשר מצריכים חשיבה ותכנון מכל משקיעה ומשקיע. למרות שבשווקי ההון בחו"ל יש כעת דרמות לא קטנות, אמנע מלדון בהם, מאחר ולראייתי הדרמה בישראל הנה מהותית יותר ובעלת השלכות משמעותיות רבות יותר לטווח הארוך.

האירועים שאנו עוברים בחודשים האחרונים מספיק דרמטיים וחשובים כדי לעצור ולהבין את המגמות הכלכליות הצפויות בעתיד. מטרתי לשתף במחשבות ותובנות בראייה ארוכת טווח.

תקופה קצרה לאחר פרסום הרפורמה המשפטית והתחלת תהליכי החקיקה פורסם מכתב הכלכלנים אשר עליו חתמו מרבית הכלכלנים הבכירים בישראל ורשימה מאוד מכובדת של כלכלנים מהעולם. אותם כלכלנים למעשה חתמו על הצהרה אשר מכירה בממצאי המחקר הכלכלי האקדמי הבינלאומי, לפיו מדינות שבהן הפרדת הרשויות בנסיגה, כך גם ביצועי הכלכלה והצמיחה הכלכלית לאורך זמן.

לאחר פרסום מכתב הכלכלנים, צצו "פרשנים" כלכליים אחרים אשר ניסו לצבוע את המכתב ככוונות פוליטיות. בהמשך נשמעו דעות דומות ע"י מיעוט מאנשי המקצוע שלא ציינו תימוכין אקדמיים רלוונטיים. אחד מאחרוני הכלכלנים שאיחר בתגובתו והודה בדבר הנזקים הפוטנציאליים לכלכלה ברפורמה המוצעת, הנו ד"ר מיכאל שראל (ראש פורום קהלת לכלכלה).

איני פועל כחוקר אקדמי, אך עוסק באופן יומי בנייתו נתונים כלכליים בארץ ובעולם, מגמות חברתיות, דמוגרפיות, טכנולוגיות ופוליטיות בכדי לספק תובנות לגיבוש המלצות השקעה.

כדי להגיע למסקנות לגבי העתיד הכלכלי בישראל, חשוב לקרוא את התוכנית הכלכלית של הממשלה לשנים 2023-2024 (במסגרת חוק התקציב). הנוסח המלא זמין לקריאה באתר משרד האוצר. בהקדמה לתוכנית (עמוד 7) נכתב אודות ההתמודדות עם בעיה העיקרית והידועה מזה שנים:

"על אף השיפור הניכר בתוצאות הכלכליות בעשורים האחרונים, הפער



תוך הבטחה להצלחה כלכלית. גם כאן הכלכלנים הזהירו מהמשמעויות, אך החלטה מהותית התקבלה ברוב מזערי והמחיר האמיתי התגלה. עד היום אנגליה מחפשת את דרכה ליציאה מצמיחה כלכלית חלשה. ראש ממשלת אנגליה, רישי סונאק, מנסה להציע את אנגליה לברקזיט יותר רך ולקרב את אנגליה חזרה לאירופה. הקולות המתלהמים משנת 2016 אשר היו נחרצים בנחיצות הברקזיט, התאכזבו מהדרך הארוכה והקשה. ישראל אינה במצב של אנגליה ואינה יכולה להרשות לעצמה סיכונים של התפוררות פנימית. האיומים הקיומיים רבים מדי ובמדינה בה הילודה גבוהה והפרייון לא גדל, הסיכון למשברים פיננסיים וירידה ברמת החיים עולה. אני מקווה שהצהרות השרים שימתנו את הרפורמה המקורית אכן תקרה בפועל. תרחיש של העברת הרפורמה במתכונתה הנוכחית, יכול להוביל לחוסר אמון קשה בשוק ההון ומשבר נזילות (בדומה למשבר הנזילות בשוק ההון באנגליה בספטמבר שעבר לאחר הצגת התוכניות של ראשת הממשלה ליז טראס).

אך הבעיה מעבר לכך הנה במדיניות הכלכלית לשנים הקרובות וזאת ללא קשר לרפורמה עצמה. לכאורה, כל המידע על המגמות ארוכות הטווח בישראל היו ידועות ובכל זאת הכלכלה צמחה באופן מהיר, למה שזה לא ימשך? ובכן לכלכלה יש תכונה משונה, מהותה אינטראקציות בין בני אדם בהתבסס על הציפיות לגבי העתיד. ברגע שהאיום בעתיד הופך ברור ומוחשי, הדבר משפיע על האינטראקציות הכלכליות כבר היום. ככל אזרח, החי כאן, מגדל את ילדיו כאן ורואה את עתידו כאן, כולי תקווה שהמנהיגים הנוכחים יראו את גודל השעה וישקלו את ההשלכות שנית ואת הצעדים אותם הם מובילים.

כיועץ השקעות אשר מלווה לקוחות מזה שנים רבות, אני ממליץ על זהירות רבה בהשקעות בישראל, בחינה מחודשת של אסטרטגיית ההשקעות בראיה סולידית ופיזור גלובאלי רחב.

אין כאן כל חדש, העניין היחיד שהשתנה זה שהממשלה החדשה פועלת בחקיקת בזק במגוון רחב של חוקים, תקנות ותקציב מדינה ובכך להימנע מפתרון בעיות יסוד. כלכלת ישראל עומדת להוריד את פוטנציאל הצמיחה שלה בשנים הקרובות ובמידה ולא תדע להאט את צעדיה היא יכולה לדרדר את הכלכלה במהירות להאטה חריפה.

בשם ה"משילות", יש תהליך מזוז של החלפת מנכ"לים ותפקידי מפתח במשרדים ממשלתיים. לדוגמא: ראו את משרד התחבורה, תהליך מואץ של עזיבה של דרג מקצועי בכיר. האם מדובר על ניהול? או אולי על נפוטיזם.

יש תחושה שהמפלגות הנוכחיות בשלטון, נעלבו מאוד שהיו באופוזיציה בשנה וחצי האחרונות (לאחר עשורים בשלטון) ופועלות במטרה אחת בלבד, כיפוף דרג מקצועי והנצחת שרידותם הפוליטית.

הפעילות הכלכלית מבוססת על אמון, כדי להבין את המהירות שבה דברים משתנים מספיק להתעניין בנפילת בנק סיליקון וואלי. מרבית האנשים אשר עבדו או עובדים עם הבנק משבחים את פועלו. יחד עם זה כאשר התעוררה שאלת האמון בדבר יציבותו מרבית הלקוחות ניסו "לברוח" מהבנק במהירות הבזק ולמעשה האיצו את נפילתו.

הסיטואציה כרגע הנה שלמשקיעים אין אמון במדיניות של שרי הממשלה, זאת כבר עובדה שבאה לידי ביטוי בהיחלשות השקל מול סל המטבעות, ביצועי החסר של הבורסה של ת"א ביחס לשווקים המפותחים. מרבית מדדי המניות בבורסה בת"א ירדו (נכון לכתיבת שורות אלה) בשיעורים דו ספרתיים וזאת בהמשך לירידות לא מבוטלות אשתקד.

אנו עדים לירידה מתגברת בגביית המיסים ולפיכך הסיכוי שהממשלה תעמוד ביעדי הגירעון שהציבה לעצמה יעודכנו כלפי מטה בהמשך השנה. התרחיש עמו אנו מתמודדים דומה מאוד לברקזיט באנגליה בשנת 2016. פלג שמרני במפלגת השלטון מוביל את המדינה ל"עצמאות" דרך חדשה



סקירה רבעון שני - 2023

מאטה בחלקים רבים של המשק. סה"כ עד לאירועים אלו, הכלכלה עולמית התמודדה די טוב עם עליית הריבית והראתה סימנים קלים של האטה. השפעת עליית הריבית הייתה יחסית מוגבלת, אם כי מניסיון העבר, לוקח למעלה משנה לראות את השפעתה ונראה שהכלכלה והשווקים מתחילים לשקף את ה"נזקים" של עליית הריבית. בארה"ב, אירופה ובישראל לצד כלכלה חזקה יחסית, נתוני האינפלציה ממשיכים להיות גבוהים (6%, 8.5% ו-5.2% בהתאמה) ביחס ליעדי הבנקים המרכזיים. לאור העלייה בסיכון ליציבות המערכת הפיננסית, הבנקים המרכזיים

יימצאו בפני דילמה, האם להמשיך בתוואי העלאות הריבית במטרה להילחם באינפלציה או להאט את קצב העלאות הריבית ואף להפסיקן, על מנת לשמור על יציבות המערכת הפיננסית ולבחון את ההשלכות בפועל של העלאות הריבית. בפועל, הבנק המרכזי האירופאי העלה את הריבית (Deposit facility) בחצי אחוז לרמה של 3%, בשל האינפלציה הגבוהה לאורך זמן, אך הודיע שייבחן בעתיד את המשך ההעלאות הריבית

בהתאם למצב הפיננסי ולנתונים הכלכליים. להערכתנו, הבנק המרכזי בארה"ב צפוי להעלות את הריבית ב-0.25% לרמה של 5%-4.75% בפגישתו הקרובה וכך גם בנק ישראל (העלאת ריבית של 0.25%).

בארץ, לצד הסנטימנט השלילי העולמי, קיים השינוי במערכת המשפט, שמשנה את כללי המשחק במדינה. העברת השינויים במערכת המשפט, כפי שהם, פריצה אפשרית של התקציב לצד התלקחות בצד הביטחוני, יביאו להשלכות שליליות על הכלכלה הישראלית ולעלייה בסיכון בהשקעה בשוק המקומי בטווח הקצר ובטווח הארוך.

חלק מהסיכונים האפשריים הינם הורדת דירוג אשראי, ירידה משמעותית בהשקעות זרות, יציאת כספים מהשוק המקומי, כאשר בתרחיש הפסימי קיים תרחיש קיצוני (בהסתברות

השנה התחילה עם אופטימיות גדולה, שנשענה על הערכה שהאינפלציה נמצאת במגמת ירידה וכתוצאה מכך אנו נמצאים לקראת סיום מחזור העלאות הריבית, מה שהביא לעליות שערים במדדי המניות והאג"ח העולמיים. עד למחצית חודש פברואר מדד ה-S&P500 עלה בכ-6.5% מדד הנאסדק עלה בכ-10%, מדד ה-stoxx600 עלה בכ-9% ובמקביל תשואות אגרות החוב ירדו משמעותית גם בארץ וגם בחול.

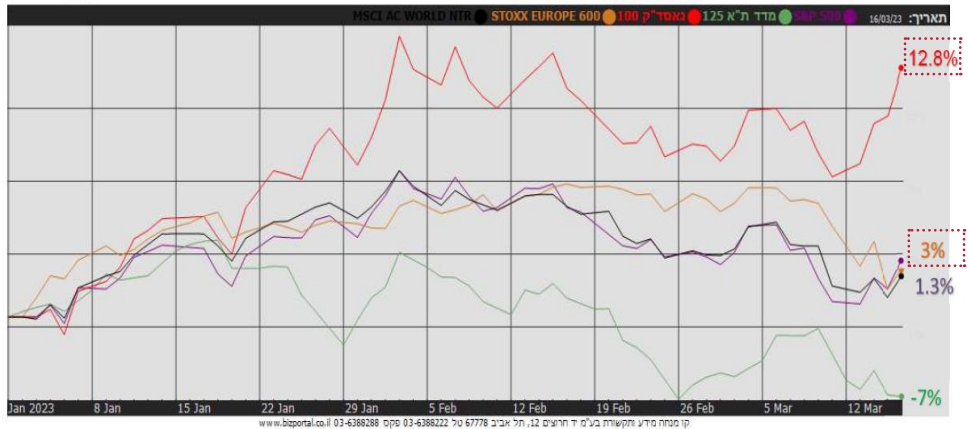
אלא שאז פורסם בארה"ב מדד המחירים לצרכן, לצד נתונים חזקים יחסית של שוק העבודה, מדד מנהלי הרכש של מגזר השירותים, שהפכו את התמונה והביאו להערכה שעליית הריבית תהיה גבוהה מהצפוי ושמחזור העלאות הריבית מתארך. הערכה זו החזירה את תשואות אגרות החוב לעלות, גרמה למחירן לרדת ולמימוש בשווקי המניות האמריקאיים.

האירוע של סגירת 3 מהבנקים האזוריים בארה"ב ע"י הרגולטור כתוצאה ממשבר נזילות והודעת Credit Suisse השווייצרי על אי סדרים בדוחות ואי הסכמה של בעל המניות העיקרי להזרים הון נוסף הפכו את התמונה שוב והביאו לתמחור מחדש של הנכסים ולשינוי בהערכות לגבי

מדיניות הריבית של הבנקים המרכזיים. החשש מחוסר יציבות של המערכת הבנקאית הביאה לירידות שערים בשווקי המניות ועליה חדה ומהירה במחירי האג"ח הממשלתי, כתוצאה מריצה לאפיק השקעה בטוח. זאת על אף, שבשני המקרים הבנקים המרכזיים התערבו על מנת להקטין את הסיכון המערכתי. כאשר במקרה של הבנקים בארה"ב ניתנה ערבות למפקידים והעמדת הלוואות חירום לבנקים שנזקקו ובמקרה של Credit Suisse הבנק המרכזי השווייצרי נתן לבנק אשראי בסך 54 מיליארד דולר.

לאור ההתערבות של הבנק הפדרלי והעמדת מסגרות לבנקים, איננו חושבים שיש סיכון מערכתי למערכת הבנקאית בארה"ב כפי שהיה במשבר 2008, אבל לאירוע הזה צפויה להיות השפעה שלילית על הצמיחה הכלכלית בתקופה שבה הצמיחה

"לאור אי הוודאות הגבוהה, וריבוי התרחישים האפשריים באשר להשפעה של עליות הריבית המהירות על השווקים, נעדיף לנקוט בעמדה דפנסיבית הן בתחום המניות והן בתחום החוב."



נמוכה) של משבר נזילות במערכת הבנקאית. כל אלו, עלולים להביא לירידות בשוק ההון הישראלי ולהיחלשות המטבע המקומי. בפועל, אנו רואים עליה בתנודתיות וברמת הסיכון של השוק המקומי המלווה בהיחלשות שער השקל, אם כי באופן יחסית מוגבל בשלב זה.

אנו נמצאים בסביבה בה אי הוודאות מאוד גבוהה ורמת הסיכונים גבוהה. בהינתן סביבת הריבית שבניגוד לעבר מייצרת תשואה מספקת, בשלב זה אנו מעדיפים להחזיק שיעור מניות נמוך מהמקסימלי ומעדיפים את שוק האג"ח כחלופה למקור התשואה בתיק ההשקעות לצד החזקה בנזילות.

ירידת מחירי האנרגיה ומזג אויר טוב מהצפוי. השוק עלה בכ-9% עד למועד סגירת 3 הבנקים האזוריים בארה"ב ומאז מחק את מרבית העליות. נכון להיום שוק המניות האירופאי עלה בכ-3%, נסחר במכפיל 13, המגלם תשואה שנתית ממוצעת צפויה של 7.6%. על אף עליית הריבית, פרמיית הסיכון של שוק המניות ומבנה השוק הנוטה למניות ערך, התומך בהקצאה לשוק זה.

שוק המניות בישראל. שוק המניות בישראל הניב תשואות חסר ביחס לשאר השווקים כשמדד ת"א 125 ירד בשיעור של קרוב ל-7%. שוק המניות הישראלי נסחר במכפיל נמוך של 11, המגלם תשואה ממוצעת צפויה של כ-9%. המצב הפוליטי, ההשפעות של המהפכה המשטרית, אם ייצאו לפועל יביאו להאטה בצמיחה העתידית של מדינת ישראל, מכאן שבניגוד לעבר, איננו רואים סיבה לתת לשוק המקומי משקל יתר על פני שווקי חול.

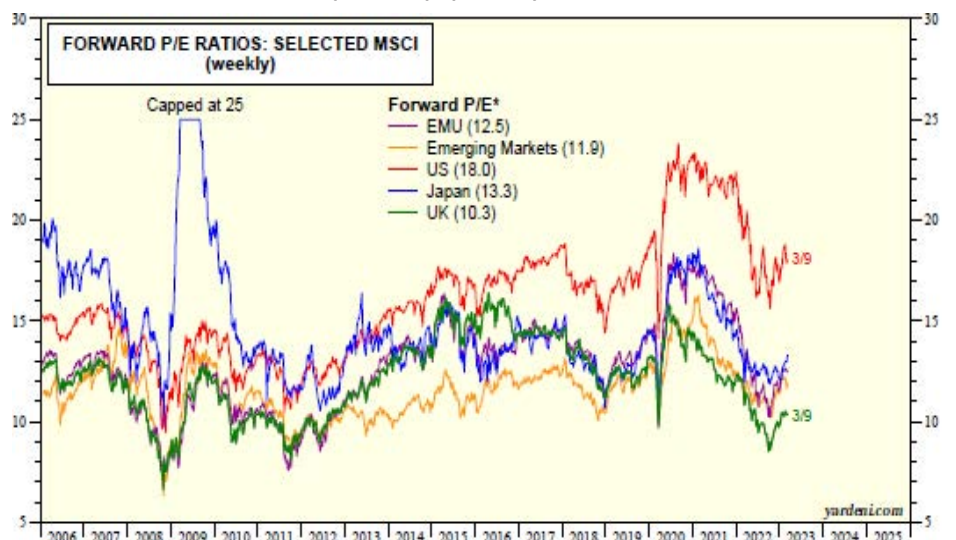
מניות

שוק המניות בארה"ב. מדד ה-S&P500 עלה השנה בכ-1.3% נכון לכתיבת שורות אלו, נסחר במכפיל עתידי של 18, המגלם תשואה ממוצעת צפויה של כ-5.5%. האירוע במערכת הבנקאות האמריקאית רק מחזקת את ההערכה הפסימית שהייתה לנו עוד קודם לגבי שוק המניות האמריקאי, שלהערכתנו, אינו מתמחר את ההאטה ברווחיות החברות ואנו רואים סיכון משמעותי לירידות.

שוק המניות באירופה. שוק המניות האירופאי (stoxx 600) הניב ביצועי יתר ביחס לשאר השווקים, שנתמכו ע"י קצב צמיחת רווחים גבוה והתמתנות הסיכון למיתון קשה בעקבות

שווקי האג"ח

שווקי האג"ח עברו גם הם שינויי תמחור אגרסיביים. בארה"ב, אופוריה מוגזמת, שנבעה מההערכה שמחזור הריבית צפוי להסתיים, הביאה את תשואות האג"ח הממשלתי בארה"ב ל-10 שנים לרמה של 3.4% בתגובה לנתוני האינפלציה והתבטאויות של בכירים בבנקים המרכזיים לגבי המשך העלאות ריבית, התשואות עלו לכ-4% ואירועי הנזילות בארה"ב החזירו אותן לרמות של 3.42%. כתוצאה מריצה לנכסים בטוחים והערכה שהבנקים יעלו את הריבית בקצב איטי יותר.



סקירה רבעון שני - 2023 המשך מעמ' קודם <<

ממשלתיות עד להתרחבות נוספת של פרמיית סיכון. יש מקום להחזיק רכיב של נזילות ולהתנהל באופן דינאמי בשוק האג"ח בהתאם לתשואות, תוך ניצול עלייה בתשואות לצורך קיבוע תשואות לטווח ארוך.

בהמשך השנה, עם ההתבהרות לגבי חומרת ההאטה וההערכה לגבי מעבר לשלב התאוששות במחזור הכלכלי, יהיה מקום לשנות את הגישה ולעבור לנכסים אנרגטיים יותר, להגדיל את ההקצאה למניות ולהשקיע במגזרים שנהנים מחזרה לצמיחה. בתחום החוב נגדיל הקצאה בדירוגי ההשקעה הנמוכים יותר. קבלת החלטות השקעה והקצאת נכסים צריכה להיות מבוססת על סמך תמחור הנכסים בהתאם למאפייני כל לקוח בבחינת מטרות ההשקעה, מידת שנאת הסיכון ולא מושפעת מתגודתיות השוק.

גם בשוק האג"ח בישראל לאחר עלייה בתשואות כתוצאה מעלייה באינפלציה וכתוצאה מעלייה בפרמיית הסיכון ראינו ירידה בתשואה, אם כי הירידה לא היתה באותו שיעור כמו באג"ח האמריקאי. אג"ח ל-10 שנים של ממשלת ישראל בשפל הגיע לתשואה של 3.13%, עלה לתשואה של 4.14% (מדובר ב-10% שינוי במחיר) וירד חזרה לכיוון 3.63%.

בשוק האג"ח הממשלתי גם בארץ וגם בחול, בשלב זה נעדיף לשבת בטווחים קצרים ולקבע תשואות לתקופה ארוכה יותר עם עלייה בתגודתיות ועלייה בתשואות האג"חים הממשלתיים. **אג"ח קונצרני בחו"ל**. מדד האג"ח הקונצרני U.S. Corporate Indexes Bloomberg נסחר בתשואה של 5.38%, המגלם מרווח של 1.6% מעל האג"ח הממשלתי לתקופה דומה. בהינתן האתגרים והסיכונים הצפויים נעדיף להתמקד באפיק זה בחוב באיכות אשראי גבוהה עם הטיה לחוב הממשלתי עד להתרחבות המרווחים בחוב הנחות יותר.

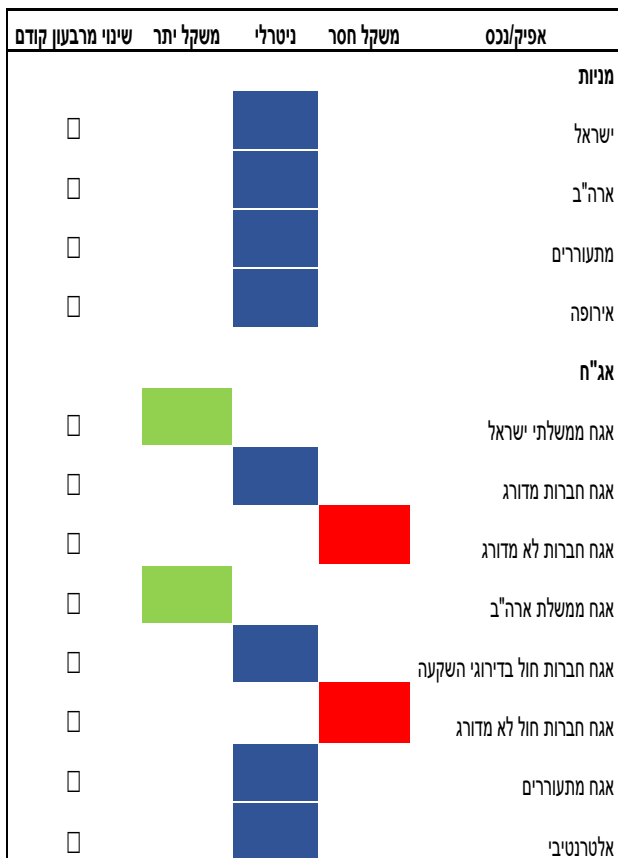
אג"ח קונצרני ישראל. מדד תל בונד 60 נותר כמעט ללא שינוי מתחילת השנה וירד בכ-0.3%. לאחר ירידה בתשואות בתחילת השנה לכיוון 2.27% צמוד התשואה חזרה לעלות ועומדת על כ-3% ומגלמת מרווח מעל הממשלתי לתקופה דומה של 2.04%. אנו עדים לעלייה מתונה בתשואות בדירוגי ההשקעה הגבוהים AA-AAA ועלייה חדה יותר בתשואות ובמרווח באג"ח בדירוג A (תשואה של 5.38% צמוד ומרווח של 4.4%). על אף העלייה בתשואות ובמרווחים, אנו חושבים שרמות הסיכון גבוהות וייתכן ובשוק תהייה הדרדרות נוספת במחירים בהתאם להתפתחויות.

לסיכום.

לאור אי הוודאות הגבוהה וריבוי התרחישים האפשריים באשר להשפעה של עליות הריבית המהירות על השווקים, נעדיף לנקוט בעמדה דפנסיבית הן בתחום המניות והן בתחום החוב. בתחום המניות חוסר הוודאות וסיכון בשוק המניות הישראלי, במקביל לתמחור גבוה של שוק המניות האמריקאי מביאים אותנו להקצות שיעור נמוך מהמקסימום לאפיק המנייתי עד להתייצבות והתאמה של התמחור בשווקים, תוך מתן משקל יתר למניות ערך ומגזרים דפנסיביים.

בתחום החוב עליות הריבית המהירות וסביבת הריבית גבוהה משמעותית בהשוואה לעבר, מאפשרת לייצר תשואה באמצעות אגרות החוב, אשר יצרו אלטרנטיבה סולידית בהשוואה להשקעה במניות. נעדיף להתמקד בדירוגי השקעה גבוהים ובאיכות אשראי גבוהה, תוך מתן משקל יתר לאג"ח

תחזית ארוכת טווח אפיקי השקעה



הנתונים נכונים לתאריך 16.3.23

WHO SAYS WEALTH MANAGEMENT IS JUST ABOUT MONEY?

How we invest today
is how we live tomorrow.

juliusbaer.com



Julius Baer Financial Services (Israel) Ltd. 46 Rothschild Blvd., Tel Aviv, T +972 (0)3603 9111
Julius Baer Financial Services (Israel) Ltd. (JBFS) is licensed by the Israel Securities Authority to provide its clients with investment marketing and portfolio management services in Israel and overseas. JBFS also acts, under a permit issued by the Bank of Israel, as the representative office in Israel of Bank Julius Baer & Co. Ltd. (Bank). The Bank, and JBFS's activities as a representative office, are supervised by the Swiss regulator and are not subject to the supervision of the Supervisor of Banks at Bank of Israel.

Julius Bär
YOUR WEALTH MANAGER



מדור חוק ומשפט

AK
ALON KAPLAN
ADVOCATE & NOTARY

ד"ר אלון קפלן, עו"ד



העברה בין דורית של עסק משפחתי

צוואה. חוק הירושה חל על יחידים תושבי ישראל או שהיו בעלי נכסים בישראל בעת הפטירה. הליך הירושה טומן בחובו סכנות וסכסוכי בני משפחה. הירושים או בני משפחה אחרים עשויים לערער על הוראות הצוואה, ועלולה להתעורר התדיינות משפטית בבית המשפט. התדיינות כזאת יכולה לגרום מבוכה עקב קיומה ובמיוחד אם תפורסם בתקשורת.

3. מתנות

מייסדי העסק המשפחתי רשאים להעביר את הבעלות או השליטה בעסק לבני משפחה אחרים בכל עת שיבחרו בדרך של מתנה. חוק המתנה בישראל מסדיר הליך זה. אין מס מתנות בישראל בין בני משפחה.

היתרון של הליך זה הוא בכך שהוא מאפשר את העברת העסק המשפחתי במהלך חייו של המייסד אשר יוכל לשקול עד כמה העסק ינוהל ביעילות על ידי בני הדור הבא ולבצע שינויים בהתאם. יתר על כן, דרך פעולה זו מונעת את הצורך בהליכי ירושה, שכאמור עלולים להסתיים בהתדיינות משפטית יקרה ולא רצויה.

מצד שני, בנסיבות מסוימות, אפשרות זו אינה מעשית, כאשר אף אחד מילדיו של המייסד איננו בעל כישורים או אינו מעוניין לקבל שליטה על העסק המשפחתי. יתר על כן, העברה כזו עשויה שלא להיות רצויה על ידי מייסד העסק המשפחתי, אשר יסרב לוותר במהלך חייו על שליטתו בעסק המשפחתי. בנסיבות כאלה יעדיף מייסד העסק למכור את העסק לצד שלישי ולחלק את התמורה לבני הדור הבא.

מתנה לאחר פטירה: בחוק קיים איסור להעניק מתנה אשר תיכנס לתוקף לאחר פטירה. סעיף 8 לחוק הירושה קובע בסעיף קטן (א) כי "הסכם בדבר ירושתו של אדם או ויתור על ירושתו, שנעשה במהלך חייו של אותו אדם, בטל". סעיף קטן (ב) קובע כי "מתנה שניתנה על ידי אדם, כך שתינתן למקבל רק לאחר מות מעניק המתנה לא יהיה לה תוקף, אלא אם כן נעשתה בצוואה לפי הוראות חוק זה".

בהקשר של העברה בין-דורית של העסק המשפחתי, עולה כי במידה ומייסד בוחר להעביר את העסק המשפחתי בדרך של מתנה, יש ליישם את ביצוע המתנה על ידי העברת השליטה בעסק במהלך חייו.

3. מבנה תאגידי

דרך פעולה אפשרית נוספת שמייסד יכול לנקוט כדי להעביר את העסק המשפחתי לדור הבא היא בשילוב של חוק החוזים, חוק הירושה וחוק החברות.

בהקשר לחברה, ניתן לקבוע בתקנון החברה הוראות הנחשבות משפטית כחווה בין בעלי המניות לבין החברה, וכמו כן כחווה בין בעלי המניות בינם לבין עצמם. ניתן לנסח את תקנון החברה שבמסגרתה פועל העסק המשפחתי בדרך שתענה על צרכי העסק, ולמעשה ליישם

עסקים רבים בישראל מוחזקים ומנוהלים על ידי משפחות. ברוב המקרים מייסדי העסק הם אב או אם המשפחה ויש עסקים המוקמים על ידי אחים ואחיות. התוצאה היא שדור המייסדים כולל בודדים אשר הקימו עסק מצליח ויש להם משפחה, דור שני ושלישי אשר עבורם מבקשים המייסדים להכין תשתית עסקית משפטית להעברה בין-דורית של קניין העסק והשליטה וניהול שלו. להלן נתייחס למקומי העסק בלשון יחיד.

מקום העסק ("המייסד") שוקל תכנון פרישה מן העסק ונוצר הצורך לבחון העברת עסק לדור דורות הבאים. להלן נדון בכמה היבטים של תכנון העברה בין-דורית של עסק משפחתי.

1. "האמנה המשפחתית": אמנת המשפחה ודיני החוזים

במקרים רבים נעשית העברה של העסק והשליטה בו על ידי מינוי בני משפחה ללא מסמכים המתעדים את ההעברה ומי יקבל את תפקידי הניהול.

בעסקים גדולים יותר וכאשר קיימת משפחה מורחבת, ניתן ליצור מסמך שבו יירשמו כללי ההעברה והניהול לאחר פרישת המייסד. לצורך הדיון ייחשב המסמך "אמנה משפחתית".

אמנה משפחתית היא מסמך הקובע את הזכויות, הערכים, האחריות והכללים החלים על בעלי העסק המשפחתי ומספקת תוכניות ומבנים להתמודדות עם מצבים המתעוררים במהלך קיום העסק המשפחתי. מסמך כזה עשוי לסייע למשפחה להתמודד עם אירועים בלתי צפויים; לשמור על התמקדות בנושאים החשובים ביותר למשפחה; לפתור סכסוכים; וליצור שפה וערכים משותפים שישמשו כקווים מנחים לעסק המשפחתי, גם לדורות הבאים שלא היו מעורבים בעסק בעת הקמתו.

בהתחשב בחשיבותה של אמנת המשפחה ובאתגרים העומדים בפניה, רצוי יהיה להשלים את אמנת המשפחה במסמכים נוספים המחייבים מבחינה משפטית וניתנים לאכיפה למען הדורות הבאים.

בישראל ניתן לבנות אמנת משפחה על פי דיני החוזים, הכוללים את חוק החוזים (חלק כללי), חוק החוזים (תרופות) והפסיקה הרלוונטית. במקרים כאלה, האמנה עשויה להיות ניתנת לאכיפה רק כנגד הצדדים שהסכימו לה. בהתחשב בכך שאמנת המשפחה נועדה להסדיר את היחסים המשפחתיים בתוך העסק המשפחתי על פני דורות, סביר להניח שחווה כזו לא יהיה אכיף עם הזמן ככל שהמעגל המשפחתי יתרחב. יתר על כן, כדי לאכוף חווה כזו, יש להגיש תביעה לבית המשפט, מה שעלול לגרום להתדיינות משפטית לא רצויה.

בשל סיבות אלה, המייסד צריך לשקול אמצעים או מבנים משפטיים על פי חוקים אחרים כדי לאפשר את העברת העסק המשפחתי לדור הבא.

2. הירושה

עסק משפחתי עשוי להיות מועבר לדור הבא בדרך של הורשה על ידי



לקיום הצוואה יתפתח סכסוך בין בני המשפחה היורשים וכתוצאה מכך תתעכב הקמת הנאמנות ויוצרו בעיות בניהול העסק.

סיכום

אמנת המשפחה נחשבת למסמך חשוב אולם, האמנה אינה הסדר מספק להעברה בין-דורית של הבעלות, השליטה והניהול של העסק המשפחתי. המציאות מלמדת שמצבים כמו נישואין, גירושין, מוות וחוסר יכולת (נבצרות) של מייסד העסק המשפחתי או מי שקיבל את הניהול בהעברה, דורשים יותר מאשר הסכם חוזי בין בני המשפחה כדי להתמודד עם אירועים כאלה. מבנים משפטיים לתכנון ירושה ועיזבונות, כגון ביצוע העברה בחיים על ידי מתנה, שימוש מושכל בתאגיד חברה, הסכמי ממון בין בני זוג ויצירת נאמנות עשויים לספק פתרונות מקיפים ויעילים להבטחת העברת העסק לדורות הבאים.

ד"ר אלון קפלן, עו"ד, חבר STEP סטפ, אגודת הנאמנים הבינלאומית, וחבר האקדמיה הבינלאומית לנאמנויות והון משפחתי. אלון חבר בלשכת עורכי הדין בישראל מ-1970 - בניו יורק מ-1990 ופעל כעורך דין בפרנקפורט משנת 2010 עד שנת 2022. בין מייסדי STEP ישראל, שימש כיו"ר הסניף בישראל וכיום מכהן כנשיא הארגון בישראל. הרצה בפקולטה למשפטים של אוניברסיטת תל אביב בלימודי תואר שני ומתאם קורס הדיפלומה של STEP בישראל. אלון שימש כיועץ לוועדה למיסוי נאמנויות של רשות המיסים, עורך ספרים בנושאי נאמנות ופרסם מאמרים רבים בתחום הנאמנות והטיפול בהון המשפחתי בכתבי עת מובילים בעולם. אלון חבר במועצת הנאמנים של ארגון IMPACT המעניק מלגות לימוד לחיילים משוחררים יוצאי יחידות קרבות וחבר והמועצה הבינלאומית של מכון וייצמן.

את אמנת המשפחה במסגרת החברה. הסדר זה מאפשר לבעלי המניות להגן על זכויותיהם ולהבטיח את יישום האמנה המשפחתית באמצעות חוק החברות ומסמכי התקנון של החברה.

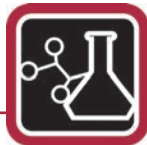
לדוגמה, התקנון יכול לספק מספר סוגים של מניות, ובכך לאפשר למייסד לשלוט בניהול החברה והעסק, תוך יצירת מניות דיבידנד שיוקנו לבני המשפחה אך אינן מעניקות להם זכויות הצבעה באסיפות החברה. לאחר מכן ניתן להוריש את מניות ההנהלה לבני משפחה נבחרים שייבחרו על ידי מייסד העסק לתפקידי ניהול של העסק. ניתן להוסיף לתקנון מגננונים רלוונטיים נוספים, כגון הוראות לקיום הליכי גישור ליישוב סכסוכים, או הליכי בוררות על פי חוק הבוררות.

4. נאמנות

מבנה נאמנות על פי חוק הנאמנות יכול להיות דרך טובה להחזיק נכסים תחת ניהול מרכזי ולהסדיר את פעילות העסק על פי רצונו של ראש העסק המשפחתי, שיהיה יוצר הנאמנות.

הנאמנות הייתה ומהווה חלק מהחברה הישראלית במשך שנים רבות. חוק הנאמנות מגדיר נאמנות כחובה המוטלת על אדם להחזיק או לטפל בדרך אחרת בנכסים שבשליטתו לטובת אחר או למטרה אחרת. מקים הנאמנות מכונה "יוצר".

בשל המגבלות הקבועות בסעיף 8 לחוק הירושה שהוזכרו לעיל, חוזה נאמנות בין היוצר לנאמן, לפיו השליטה בנכסי הנאמנות עוברת לנאמן רק עם מותו של היוצר, אינו תקף. השליטה חייבת להינתן לנאמן במהלך חייו של היוצר ולעבור בפועל לנאמן במשך חייו של היוצר. קיימת גם אפשרות להקים נאמנות על פי צוואה ובמקרה כזה הנאמנות תיכנס לתוקף עם מתן צו קיום צוואה. כאן קיים הסיכון שבמשך ההליכים



מרכז טכנולוגיה ומדע

פרופ אורית קרניאלי מילר - אונ' תל אביב



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY



לוקחים את הצחוק ברצינות! לליצנים הרפואיים יש תרומה משמעותית להשגת מטרות טיפוליות רפואיות



עובדים בשיתוף פעולה עם מטפלים אחרים כדי לקדם את הטיפול (צילום: עמותת רופאי חלום, ליצנים בשירות הרפואה)



ליצן רפואי ולקוחה מרוצה (צילום: עמותת רופאי חלום, ליצנים בשירות הרפואה)

הרבה יותר מסתם מופע בידור המחקר נערך בהובלתה של פרופ' אורית קרניאלי-מילר עם ד"ר ליאור רוזנטל, מהחוג לחינוך רפואי בבית הספר לרפואה ע"ש סאקלר, ובשיתוף אורנה דיבון-אופיר, ד"ר דורון שגיא, פרופ' אמתי זיו וליאת פסח-גלבאום, מהמרכז הארצי לסימולציה רפואית. המחקר פורסם ב-Qualitative Health Research, כתב עת מוביל בתחום הבריאות.

צוות החוקרים מסביר כי כבר לפני שנים רבות נערכו מחקרים שהתמקדו בהשפעתם החיובית של הליצניות והליצנים הרפואיים והחלו לזהות את כישוריהם השונים במצבים ספציפיים, אולם עד כה לא נעשו מחקרים שדייקו ומיפו את המיומנויות שבהן הם משתמשים, ואת המטרות הטיפוליות שלהם. בנוסף, הייתה חסרה הבנה רחבה כיצד ליצנים יכולים לסייע לילדים, למתבגרים ולהוריהם במצבים מאתגרים של מצוקה וקושי עקב ההתמודדות עם ההליכים והטיפולים הכואבים, שמובילים לעיתים לחוסר רצון לשותף פעולה עם ההמלצות הטיפוליות של הצוותים הרפואיים.

הם מסתובבים עם אפים אדומים, בגדים צבעוניים וחיך תמידי במחלקות הכי קשות בבתי החולים ומפזרים סביבם צחוק ואופטימיות. אלו הם הליצנים הרפואיים, נשות ואנשי מקצוע מאומנים, שמטרתם לשנות את סביבת בית החולים באמצעות הומור. מחקר ראשון מסוגו של אוניברסיטת תל אביב בדק את סוד הקסם של הליצנים הרפואיים, וזיהה שהם משתמשים במסגרת תפקידם בלא פחות מ-40 מיומנויות שונות, כדי לסייע למטופלים, להורים ולצוות הטיפולי להשגת המטרות הטיפוליות, בהן התחברות אל הרגש ויצירת קשר אישי עם המטופל, השמעת קולו של המטופל על תסכוליו וקשייו בפני הצוות הרפואי, הגברת המוטיבציה לדבקות בטיפול הרפואי, הסחת דעת מכאב ויצירת אווירת תחרות ומשחק. לדברי החוקרים, אחד מהממצאים המרכזיים שעלו במחקר הוא שלמעשה הליצנים, באמצעות מיומנויות התקשורת השונות, מאפשרים למטופל לנוע לעבר המשימה הטיפולית. הם עובדים בשיתוף פעולה עם מטפלים אחרים, ויודעים להתערב ולסייע כשנוצר יכוח או משבר ולסייע להתגבר עליו ולקדם את הטיפול.



נותנים לחולים כוח ומעמד בתוך המערכת הרפואית
(צילום: עמותת רופאי חלום, ליצנים בשירות הרפואה)

לדבריה של פרופ' קרניאלי, המערכת הרפואית היררכית ולמטופלות ולמטופלים לא קל לתפקד בתוכה. לכן, אחת המיומנויות של ליצנים רפואיים היא להתמקם בעמדה הנחותה ביותר במסגרת הרפואית. כך הם מעצימים את המטופלים, מאפשרים להם כוח ושליטה, כולל הבחירה אם לאפשר לליצן להיכנס לחדר ואפילו להכתוב את אופי תפקידו מולם. כל אלו מאפשרים את הגברת תחושת השליטה ומעודד את המטופל בהתמודדותו המאתגרת.

בהקשר זה, מדגישים החוקרים כי הליצנים ערים לקושי הרגשי הנלווה לשהות בבית החולים ולהתמודדות עם מחלה. כדי להתמודד עמו הם לעיתים מספקים הסחת הדעת מהקושי על ידי שימוש באביזרים, הומור ודמיון. הם מאפשרים הוצאת תסכולים כלפיהם, כאלו שקשה להפנות לצוות הרפואי או להורים. במצבים אחרים הם משתמשים במגע מנחם, בנגינה מרגיעה, בהקשבה אמפתית או באמירה מחזקת. היכולת לבטא רגשות ולקבל לגיטימציה חשובה ומועצמת על ידי הליצנים.

לאמץ את המיומנויות גם בתחומי טיפול אחרים

"מיפוי הכישורים והמטרות של הליצנים הרפואיים בתפקידם, משפר את ההבנה של תפקידם ופעולותיהם ועשוי לסייע לאנשי מקצוע אחרים בתחום הבריאות להכיר בשיטות העבודה שלהם וביתרונות בשילובם בטיפול. יתר על כן, אנשי מקצוע אחרים בתחום הבריאות עשויים ליישם בעצמם חלק מהמיומנויות שזוהו כאשר הם מתמודדים עם האתגרים הללו", מוסיפה פרופ' קרניאלי-מילר.

"המחקר הזה חשוב כיוון שהוא מאפשר לליצנים עצמם לבנות תוכנית הכשרה, ולהתפתח ביישום מיומנויות מגוונות להשגת המטרות הטיפוליות השונות שיתאימו למטופלים שונים. בנוסף, הוא גם תורם בסיוע לאנשי מקצוע בתחום הבריאות לעבוד בשיתוף פעולה עם הליצנים הרפואיים. אם אנשי מקצוע בתחום הבריאות יידעו איך ומתי לשתף פעולה עם הליצנים הרפואיים, הם יוכלו לעזור למטופלים להתגבר על אתגרים, ובו זמנית הם עשויים להיות סובלניים יותר להפרעה של הליצנים בסדר הטיפולי בבית החולים. זה יספק לליצנים את הזמן והמרחב להתחבר למטופלים, ולעזור ולעודד מטופלים להפוך למשתתפים פעילים יותר בתוכנית הטיפול שלהם", היא מסכמת.

במסגרת המחקר החדש, צוות החוקרים התמקד בזיהוי שיטתי, איכותני ומעמיק של כישוריהם של הליצנים הרפואיים, באמצעות התבוננות וניתוח של פעולותיהם במפגשים מאתגרים עם מתבגרים, הורים, וצוות רפואי. הצוות ניתח עשרות סימולציות מוקלטות בווידאו של ליצנים רפואיים במצבים שונים וכן ערך ראיונות עומק עם ליצנים רפואיים ותיקים.

הליצנים שנבדקו במחקר הוכשרו וגויסו על ידי עמותת "רופאי חלום", שהיא עמותה ללא כוונת רווח המפעילה ליצנים רפואיים טיפוליים כחלק מהמערך הפרא-רפואי בבתי החולים בישראל, ומכשירה אותם לעבוד בתוך הצוותים הרב-מקצועיים. המחקר נערך בשיתוף המרכז הישראלי לסימולציה רפואית (MSR), שיצר סדנה מבוססת סימולציה המתמקדת בפיתוח כישוריהם של ליצנים רפואיים מנוסים ביחד עם חוקרות מהחוג לחינוך רפואי.



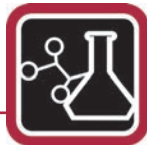
הליצנים הרפואיים תורמים להשגת מטרות טיפוליות רפואיות
(צילום: עמותת רופאי חלום, ליצנים בשירות הרפואה)

להתמקם בעמדה הנחותה ביותר כדי להעצים את המטופל/ת
מניתוח הממצאים החוקרים זיהו 40 מיומנויות שונות של הליצנים הרפואיים להשגת ארבע מטרות טיפוליות:

- בניית קשר וחיבור מידי לצרכי ולרצונות המטופלים
- התמודדות עם רגשות וקשיים
- הגברת המוטיבציה לדבקות בתוכנית הטיפולית והעלאת תחושת השליטה

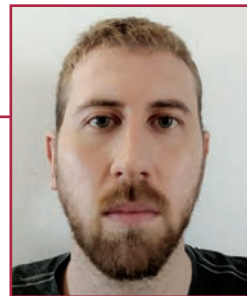
- דאגה ועידוד מטופלים

"למעשה, מכניסתם לחדר הליצנים בוחרים לחבור למטופל, לחזק אותו ולתת לו כוח ומעמד בתוך המערכת הרפואית", מסבירה פרופ' קרניאלי. "הם עושים זאת באמצעות התחברות ראשונית לקולו של המטופל ואפילו לחוסר רצונו ליישם את ההמלצה הטיפולית. זהו חיבור רגשי שבהמשך מוביל את המטופל לשנות את עמדתו ולשתף פעולה עם הצוות הרפואי".



מרכז טכנולוגיה ומדע

טל פישר, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע



לחיות עם הכאב



מסר אזהרה חשוב מהגוף. אישה חווה כאב ברגלה | מקור: **encierro, Shutterstock**

חולפת או כרונית, בעקבות פציעה, מחלה או שיבוש בפעילות העצבית - תחושת הכאב היא חלק בלתי נפרד, ואף חיוני, מחיינו

הכאב מלווה את בני האדם משחר הימים. זוהי תחושה שכולם פוגשים - לרוב היא באה לשעה קלה ואז חולפת, אך לא פעם היא מלווה אותנו לפרקי זמן ארוכים. הכאב חיוני לשמירה על בריאותנו ושלמות גופנו, אך לעיתים פגיעה גופנית חמורה או שיבוש במנגנון חישת הכאב בגוף מגבירים אותו לרמה שעלולה להעיב באופן משמעותי על חיינו. ככל שמצטבר הידע הרפואי בנושא, הולכים ומתרבים הטיפולים שמסייעים להפחית את הכאב שאנו חשים, אך עדיין נותר לנו הרבה ללמוד על התחושה הקשה אך החיונית הזאת.

לחשוב על הכאב

כאב הוא תחושה שמלווה את חיינו, מסר אזהרה חשוב של הגוף, המבקש להסב את תשומת ליבנו לנזק שקרה לו לעודד אותנו לנוח כדי לאפשר לו להחלים.

לא תמיד בני האדם הבינו את חשיבותו. באירופה של ימי הביניים רווחה האמונה כי כאב הוא עונש מאלוהים ואמצעי לכפר על חטאי האדם. הפילוסוף הצרפתי רנה דקארט (Descartes) הציע במאה ה-17 הסבר חלופי למקורו של הכאב. לפי גישתו, שמכונה הדואליזם הקרטזיאני, אדם יכול לחוות כאב שמקורו מנזק פיזי, או מנזק נפשי, אך אף אחד מהם אינו משפיע על השני.

דקארט גם הצביע על בלוטת האצטרובל, שנמצאת במרכז המוח, כמקום שבו שוכנת לדעתו הנפש, ובו נוצרות המחשבות והתחושות, כולל הכאב. בנוסף, הוא התייחס לתופעת כאבי הפנטום, שבה אדם שאחד מאיבריו נכרת חש כאב באיבר החסר. דקארט הסיק - בצדק - שתחושת הכאב נוצרת במוח עצמו ולא באיבר שאיננו, וכך היה הראשון ששייך למוח את האחריות על חישת כאב ועיבודו.

פילוסופים המשיכו לדון בתחושת הכאב גם אחרי דקארט. במאה ה-18, לדוגמה, הגדיר הפילוסוף הסקוטי דיוויד יום (Hume) את הכאב כתגובה רגשית לגירוי פיזי.

לחיות עם הכאב

כמאה שנה אחריו הסביר ג'ון סטיוארט מיל (Mill), שהאושר שאליו אנו נכספים הוא למעשה היעדרו של כאב.

למה כואב לנו?

כאב יכול להיות קצר טווח ולהופיע זמנית עקב פגיעה גופנית או מחלה. בדרך כלל כאב כזה ייעלם עם ההחלמה. במקרים אחרים כאב עלול להיות כרוני ולהימשך חודשים ואף שנים, בעקבות מחלה מתמשכת, פציעה חמורה, או דלקת שמסרבת לחלוף. כאב כזה הופך פעמים רבות למכשול יומיומי עבור הסובלים ממנו.

הכאב הוא תחושה נפוצה שיש לה השפעה עמוקה על חיינו. בארצות הברית לבדה, קרוב לחמישים מיליון איש מדווחים שהם סובלים מכאבים כרוניים, וממחקר שנערך בפינלנד עלה כי כ-40 אחוזים מהפניות לעזרת רופאים נובעות מכאבים.

במצב תקין, תחושת הכאב נגרמת מנזק שנגרם לרקמה בגוף, ובדרך כלל עוצמת הכאב תתאים לחומרת הנזק, כך שלמשל פציעה חמורה תכאב יותר משריטה שטחית. המידע על הפגיעה נקלט בתאי עצב ייעודיים שנמצאים בעור, בשרירים, במפרקים וברוב האיברים הפנימיים. התאים האלה נקראים קולטני אציקה או נוסיספטורים. יש כמה סוגים של קולטני אציקה, שמתאמים לגירויים שונים.



משככי כאבים ממכרים שמובילים למותם של עשרות אלפי אנשים בשנה בארצות הברית. אופיואידים מקור: Stock Footage Inc, Shutterstock

במאה ה-20 החל השימוש הנפוץ במורפין (מורפיום), הדומה במבנהו הכימי לאופיום ונקשר כמוהו לקולטנים שאליהם נקשרים גם האנדורפינים, ובסם הרואין המופק ממנו. ההרואין שיכך כאבים בעוצמה וביעילות, אך גם התגלה שהוא ממכר מאוד ויוצר תלות אצל מי שמשתמשים בו.

בשנות ה-80 התפשטה בקרב רופאים, בעיקר בארצות הברית, סברה שלפיה אין ראיות מספקות לכך שהאופיואידים - קבוצת חומרים דמויי אופיום הכוללת את המורפיום, ההרואין, האוקסיקודון ומשככי כאבים סינתטיים כגון פנטניל ומתאדון - אכן ממכרים. בשל כך השימוש באופיואידים לשיכוך כאבים גדל באופן משמעותי, עד כדי משבר רפואי ממשי. לעלייה הזאת היו השפעות מרחיקות לכת. בין שנת 1999 ל-2017 מתו בארצות הברית קרוב ל-400 אלף בני אדם מההשלכות של שימוש באופיואידים, כגון מנת יתר. בעקבות זאת הוכרז במדינה מצב חירום בריאותי בשנת 2017, שהוארך שוב באוקטובר 2021.

לציבור הרחב זמינים הרבה יותר משככי כאבים שפעילותם פחות חזקה, כגון פרצטמול (אקמול) ודיפירון/מטאמיזול (אופטלגין), ומתאימים להתמודדות עם רוב הכאבים היומיומיים השכיחים. בולטת בהם במיוחד משפחת ה-NSAID, הכוללת את האיבופרופן (אדוויל, נורופן) ואספירין. משככי הכאבים האלה פועלים על ידי עיכוב פעילותו של אנזים בשם ציקלואוקסיגנאז שמייצר פרוסטגלנדינים - חומרים שמשמשים להעברת מסר הכאב למוח ומעוררים תגובה דלקתית. הפחתת רמתם מורידה את עוצמת הכאב שאנו חשים ויוצרת תגובה אנטי-דלקתית. מעבר לשיכוך כאב, לאספירין עצמו יש אפקט חשוב נוסף - הוא מדכא את קרישת הדם. לכן, משתמשים בו כדי להפחית את הסיכון להתקף לב או לשבץ מוחי עקב קרישי דם אצל אנשים מתחת לגיל 70 ובסיכון מוגבר. התרופות ממשפחת NSAID הן יעילות וזולות, אך עדיין יש ליטול אותן בזהירות ולהימנע משימוש מוגזם. צריכה מופרזת שלהן עלולה לחולל דימומים ולפגוע בכליות ובאיברים נוספים.

המשך בעמ' 26 <<

חלקם מגיבים לכימיקלים מסוימים, אחרים מופעלים בתגובה לשינויים בטמפרטורה, וכמובן יש גם קולטנים שמגיבים למגע קיצוני, כגון מכה או לחץ חזק המופעל על העור.

את המידע על הגירוי הקולטנים מעבירים כאות חשמלי מאתר הפגיעה למוח. תחילה האות מפוענח באזור במוח שנקרא תלמוס, שממנו עובר המידע לעיבוד מתקדם בכמה אזורים אחרים. קליפת המוח התחושתית הראשונית, למשל, אחראית לשייך את הכאב לאתר הרלוונטי לו בגוף, ואילו קליפת המוח הקדם מצחית מאפשרת לנו להבין את משמעת התחושה. אזורים אחרים משתתפים בעיבוד עוצמת הכאב והשפעתו הרגשית.

נהוג להבדיל בין שלושה סוגים עיקריים של כאבים. כאב נוסיספטיבי הוא כאב שנובע מנזק לרקמות בגוף, כמו כוויה או עצם שבורה, ומטרתו להתריע מפני המשך הפגיעה. שני סוגי הכאבים האחרים נובעים מפגמים בתפקוד מערכת העצבים. כאב נוירופתי מתרחש כשעצבים פגועים מדווחים על כאב באופן שאינו מתאר בצורה מדויקת את הנזק שנגרם לרקמה. הוא מתואר לעיתים קרובות כתחושת שריפה, עקצוצים, דקירות או זרמים חשמליים. כאב מרכזי מתרחש כשהמסר החושי הנוגע לכאב עובר הגברה משמעותית במוח. אפשר להמשיך כאב כזה, שאופייני בין השאר לחולי פיברומיאלגיה, למגבר של גיטרה חשמלית שמחזק את צליליה לרמה מוגזמת וצורמת.

משככי כאבים

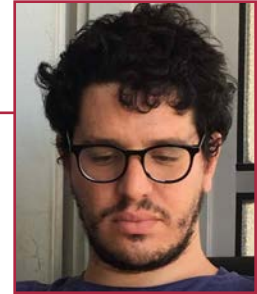
בגופנו קיימים מנגנונים פנימיים לשיכוך כאבים. בתגובה לכאב, בלונות יותרת המוח מפרישה אנדורפינים - הורמונים שתפקידם לחסום את המסר על הכאב ולא לאפשר לו להגיע לתאי המוח שינתחו אותו ויתנו לו משמעות. לשם כך הם נקשרים לקולטנים שנמצאים בתאי עצב שאמורים להעביר את תחושת הכאב הלאה, או באלה שאמורים לקבל אותה, באופן שמונע את שחרור החומרים הנחוצים לתקשורת בין התאים. בנוסף, האנדורפינים מעוררים תחושה אופוריה, שמסייעת לנו להתמודד נפשית עם הכאב.

אחת הדרכים היעילות ביותר להגביר את הפרשת האנדורפינים היא לבצע פעילות גופנית נמרצת. אך לא תמיד אפשר לקיים פעילות כזאת - למשל כשהכאב נובע מפציעה חמורה - ולפעמים התחושה הנעימה הנלווית לפעילות כזאת אינה מספקת תשובה הולמת לעוצמת הכאב. במקרים כאלה אין ברירה אלא לקחת תרופות.

לשימוש במשככי כאבים יש היסטוריה ארוכה. ממצאים ארכיאולוגיים מעידים שכבר במצרים העתיקה עשו שימוש באופיום לשיכוך כאבים. השימוש הרפואי באופיום תועד גם באירופה של המאה ה-17. במאה ה-19 נכנסו לשימוש גם האתר והכלורופורם - משככי כאבים שהשפעתם הייתה חזקה מספיק כדי לאפשר לראשונה ביצוע של ניתוחים מורכבים וארוכים, שללא משככי כאבים היו גורמים למטופלים כאב בלתי נסבל.



חן מלול, כותב ועורך בספרייה הלאומית - 'הספרנים'



למה בעצם אליהו הנביא מבקר אותנו בליל הסדר?

סיפור הפיכתו של הקנאי והקשוח שבנביאי המקרא לאורח החביב שמבקר אצלנו בפסח. קווים לדמותו

מופיע לראשונה בהכרזה נבואית שבשנים הבאות לא ירד גשם אלא על-פי דברו (מלכים א' יז, א). ההכרזה כתובה מיד אחרי פירוט חטאי אחאב מלך ישראל. שלוש שנים אורכת הבצורת הקשה שהטיל אליהו על ישראל. וכשהמלך אחאב מנסה לבטלה, אליהו קורא תיגר, מנצח ואף הורג את נביאי הבעל וגורם למלך אחאב לחזור בתשובה ולזנוח את עבודת האלילים.

כשירש אחזיה בן אחאב את אביו בכתר המלכות, ממהר המלך החדש להחזיר את הפולחן האלילי. שתי משלחות צבאיות ששולח אחזיה כדי להרוג את אליהו מסתיימות באסון - פעמיים מוריד אליהו אש מהשמיים ושוּרף את החיילים למוות. המשלחת השלישית כבר כורעת ברך ומתחננת שיחוס עליה. כתוצאה מכך מת המלך החוטא, ואחיו יורם יורש אותו.

אז מגיע הרגע הדרמטי ביותר בחיי אליהו - עלייתו השמיימה בנוכחות אלישע תלמידו:

וַיְהִי הַמָּחָה הַלְלִים הַלּוֹךְ וְדָבַר וְהָגָה רֶכֶב אֵשׁ וְסוּסֵי אֵשׁ וַיַּפְרְדּוּ בֵּין שְׁנֵיהֶם וַיַּעַל אֵלֵיהֶם בְּסַעֲרָה הַשָּׁמַיִם (מלכים ב' ב, יא)



אליהו עולה השמיימה במרכבת אש. ציור מתוך ספר העברונות שנכתב וצויר (ברובו) בשנת תע"ז (1716)

וְהָגָה אֲנֹכִי שְׁלַח לְכֶם אֶת אֵלֵיהֶם הַנְּבִיא לְפָנַי בּוֹא יוֹם יְהוָה הַגָּדוֹל וְהַנּוֹרָא (מלאכי ג, כג)

הוא מוכר לנו בתור האורח הנסתר והמסתורי של ליל הסדר. חלק בטוחים שהוא חוגג את הסדר עם המסובים, אבל במעמד של רואה ואינו נראה. ואילו אחרים נשבעים שהוא מגיע בכלל בחשכת הלילה, וכשכולם כבר ישנים אחרי ששתו ארבע כוסות בסדר הפסח, לוגם מכוס היין שנותרה. זהו אליהו הנביא, המכונה גם אליהו התשבי ואליהו הנלעדי. ובאמת, אין מתאים ממנו לתפקיד האורח מכיוון שכבר במקרא נזכר אליהו בתור מבשר הנאולה, כמו שמעיד הציטוט בתחילת הכתבה. ויש לו גם הכבוד להיות מדמויות המקרא היחידות שלא תוארה מיתתן. כמו חנוך בן ירד (בראשית ה), גם הוא עולה השמיימה בטרם נפטר. עוד סגולות חשובות מיוחסות לאליהו הנביא, אבל לפני שנצלול לדמותו נתחיל במערכה הראשונה.

הוא עולה על במת המקרא באותה דרמטיות שבה יעזוב: אליהו



אליהו הנביא בכתב יד "הגדת יהודה", מוזיאון ישראל



כיסא אליהו לברית מילה, בית הכנסת בעיר גנואה, איתליה.
מתוך אוסף יד יצחק בן-צבי

אפילו בהשוואה לנבחרת של נביאי ישראל מתייחד אליהו בתור נביא קפדן ועקשן שלא פוחד להוכיח לא את מלכי ישראל ולא את אלוהי ישראל, הנביא היחיד המבקש עונש ממשי וחמור לעם ישראל החוטא. אז עם רקע קשוח כזה, איך התפתחה תדמית הנביא הזקן והחביב שמבקר אותנו בליל הסדר ושנחנו שומרים עבורו כיסא בטקס ברית המילה? ולמה נבחר דווקא אליהו לתפקידים המכובדים הללו?

נראה שקנאותו הדתית לחוקי האל ולשמירתם היא שמיצבה את אליהו בתור הנביא המבקר והשומר. ומה הקשר לפסח ולברית המילה? תכף נסביר.



האיור הראשון של כיסא אליהו בכתב יד עברי, המאה ה-16. ספר התפילות שמור בספריית המוזיאון הלאומי הגרמני, נירנברג, גרמניה

ואיך הפך מלאך הברית גם לאורח הכבוד בליל הסדר, מהאירועים הקדושים במעגל השנה היהודית? הרי אליהו נחשב למבשר הגאולה, חג הפסח הוא חג הגאולה, ולכן מבשר הגאולה נתפס כאורח המתאים ביותר. וכך אליהו, שקפדנותו וקנאותו הדתית כבר הוכחו בטקס ברית המילה, גויס להתארח בליל הסדר.

בין שלל סגולותיו, אליהו נחשב גם למביא השלום. ועד שתגיע הגאולה, השלום שמביא אליהו בליל הסדר הוא קודם כול שלום לחוגגים, בהתאם למצב בכל דור ודור. בימי הביניים נקשר השלום ישירות לרדיפות הנוראיות שחוו יהודי אשכנז. אם הגאולה הנכספת לא תגיע, קיוו החוגגים, לפחות ישמור עליהם אליהו מרדיפות הנוצרים סביב ההאשמה האנטישמית על רצח ילדים נוצרים ושימוש בדםם לאפיית המצות.

אגב, למרות קנאותו, דמותו של אליהו מחייבת פחות מדמות

מסורת הצבת כיסא אליהו במעמד ברית המילה החלה בימי הביניים בהשראת המדרש על הסכם בין האל לאליהו הקנאי, ולפיו לא ימולו תינוק יהודי בלא נוכחותו של הנביא. במדרש נכתב שלאחר שאליהו התלונן בפני האל שעם ישראל עזב את בריתו, הרגיע אותו האל: "חייך שאין ישראל עושין ברית מילה עד שאתה רואה בעיניך. מכאן התקינו חכמים שיהיו עושין מושב כבוד למלאך הברית" (פרקי דרבי אליעזר, עמ' רמז-רמו, ירושלים תשס"ה).

אם כן הקנאי שבנביאים, המבקש מהאל להכות את ישראל החוטא (בשונה ממרבית הנביאים, המכריזים על רצון האל), נחשב מטבע הדברים גם לקפדן שבנביאים. לכן זכה לפסח שברית המילה תתבצע כדת וכדין.

במקומות שונים. כך היה בהתגלויותיו הפתאומיות לפני שעלה השמימה. ובהזדמנות אחרת רגע הוא נמצא בצרפת (היא צרפנד שליך צידון בלבנון) וברגע הבא מתגלה לפני עובדיהו "אשר על הבית". גם אלו שאליהו מתגלה בפתאומיות בפניהם לא נרעשים מדי, כמו שאומר עובדיהו לנביא: "והיה אני אלך מאתך, ורוח ה' ישאך על אשר לא אדע" (מלכים א יח, יב).

מסורות אליהו הנביא, שהחלו להשתרש באשכנז בימי הביניים, נשמרות עד ימינו בכל עדות ישראל. וכך רובנו משאירים לאליהו הנביא כוס מלאה בליל הסדר ומציבים כיסא מכובד בברית המילה, למקרה שיבוא. ואם יגיע הזמן שאליהו יבשר לנו על הגאולה ועל השלום - מי אנחנו שנתווכח?



אליהו עולה השמימה במרכבת אש. ציור מתוך ספר העברונות שנכתב וצויר (ברובו) בשנת תע"ו (1716)

תודה לד"ר חנה שחם-רוזבי על עזרתה בחיבור הכתבה.



כוס של אליהו שהייתה שייכת לאדמו"ר מבנדר, מתוך אוסף ביל גרוס. תמונה של המרכז לאמנות יהודית באוניברסיטה העברית

המשית, המביא את הגאולה ולא רק מבשר. כלומר הפרופורציות חשובות: אם אליהו הנביא אכן ביקר בביתנו, זה לא אומר שהוכרז גן העדן עלי אדמות, אלא שגם השנה זכינו לשלום ולביטחון. רף נמוך יותר, ובכל זאת היינו שמחים לאמצו.

עם הזמן והתגברות תחושת הביטחון היהודית, בייחוד מאז הקמת המדינה, השלום שמביא אליהו מובן כשלום מקומי, בין אבות לבנים. ואנחנו נרחיב: בין הורים לילדיהם. כבר בספרות התלמודית ובתפקידו כמביא השלום, נחשב אליהו ליישוב הסכסוכים והמחלוקות הגדול של היהדות. וכך מונה גם ליישוב המחלוקת הגדולה של הסדר, שהסעירה את חכמינו: כמה כוסות יין יש לשתות בליל הסדר? הוסכם שארבע, אבל היו שטענו שחמש. לכן הושגה פשרה, ולפיה מוזגים חמש כוסות ושותים רק ארבע. החמישית מוקדשת לאליהו, ובשובו יפתור את הקושיה. במרוצת השנים הוזמן אליהו ליישב מחלוקות מגוונות, חמורות יותר או פחות. ישנה סברה (מגובה בהוכחות) שאליהו מכריע אפילו במשחקי כדורגל. בספרות התלמודית המונח "תיקו" מורה על סיום דיון באי-הכרעה בין חכמים. המילה מוסברת כראשי תיבות של המילים "תשבי יתרץ קושיות ובעיות", שמשמעותן כי השאלה תעמוד ותישאר עד לעתיד לבוא כשיגיע אליהו הנביא ויתרץ את הקושיה.

הסבר מעניין נוסף ליכולות הביקור הפלאיות של אליהו הנביא קשור להיותו "קופץ הדרך" הטוב ביותר שלנו. בתלמוד המושג "קפיצת הדרך" מתאר דרך ניסית לקצר מסעות ארוכים במיוחד. כבר בספר מלכים בולט אליהו ביכולתו לג'נגל בין התגלויות



גלריה

גלריית הבנקאות הפרטית מציגה: סבטה דורושבה

על אף השונות העצומה בין הערים ביצירותיה של סבטה, התמונות של שתי הערים מתמזגות לתוך קליידוסקופ מודרני ומהיר של חיי העיר. הסדרה השלישית של גרפיקה אבסורדית מביטה בנושאי הטירוף של החיים המודרניים ומשלימה את שני הסדרות העירוניות, כפי שהמטיילת חולמת בהקיץ חלומות מוזרים לצליל תקתוקי הרכבת.

כסמל היותה "בדרכים", התערוכה כוללת גם בונוס קטן לצופים - מפות של ארצות וימים אמיתיים ודמיוניים, שנוצרו על ידי סבטה כחלק מעבודתה כמאיירת ספרי פנטזיה, רומנים וספרי ילדים מפורסמים ברחבי העולם.

כל סדרה מבוצעת בטכניקה אחרת: שנגחאי מצוירת במברשת ודיו סיני על נייר אורז; תל-אביב מבוצעת בצבעי מים, הגרפיקות השחורות בעט כדורי והמפות - בעט קלמים ודיו. התערוכה תתקיים בין 16.3 עד 15.4 בהוסטל אברהם, לבונטין 21, תל אביב.

כל הסדרות מוצגות במלואן בפעם הראשונה. אמנית - סבטה דורושבה
אוצרת - אירה קרוחמל



ב-16 במרץ, באברהם הוסטל, נפתחה תערוכת יחיד של סבטה דורושבה "הרכבת" תל אביב - שנגחאי" יוצאת מהוסטל אברהם". סבטה היא אמנית, מאיירת וסופרת מוכרת ברחבי העולם. התערוכה מורכבת משלוש סדרות: "חיים בשנגחאי" - יצירות שנעשו במהלך תקופת הרזידנסי של האמנית בשנגחאי ב-2018; "חיים בתל אביב" - פרויקט תשוקה אישי שבוצע לאורך עשור של עלייה;

וסדרה של גרפיקה אבסורדית, בה דעתה המבולבלת של האמנית מתרפקת עליה בזמן בטלה. בעבודתיה של סבטה, גם שנגחאי וגם תל-אביב מוצגות דרך עדשת עין של ניאופיט, הסופגת את המיתוסים האורבניים ומאוהבת בתעלומות המוזרות של המקום. היא קולטת את המציאות הסבוכה של מטרופולין אולטרה-מודרני ומעצבת אותה לנרטיב ויזואלי, שהוא מסמך של זמנים. סיפור סיפורים הוא המפתח לאמנותה של סבטה. אנשים, שנלכדו בתמונות שלה עוסקים בשגרת היום יום שלהם, נראים כמו "עין הסערה" שהיא העולם מסביבם". הפרטים הסובבים מספרים סיפורים חזותיים קצרים על כל דמות.



תערוכת יחיד של
סבטה דורושבה
רכבת
"ת"א - שנגחאי"
יוצאת מהוסטל
אברהם

16/03 - 15/04

THE TRAIN
"TEL AVIV - SHANGHAI"
DEPARTS FROM
ABRAHAM HOSTEL

Abraham
 אברהם הוסטל





גלריה

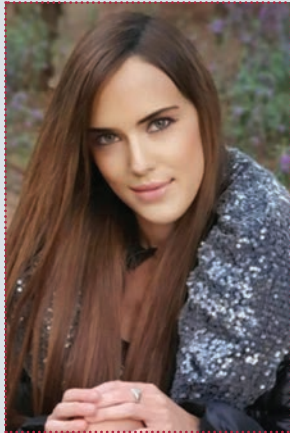






אורלי מרקוביץ הפקות ופוליפונייה בע"מ מציגים:

רחמנינוב וצ'ייקובסקי



צילום: וולפגנג בראון

עם המנצח והפסנתרן גיל שוחט
הפסנתרנית הוירטואוזית דוראל גולן
ותזמורת קשתני הסימפונית י-ם
שלוש יצירות פאר וירטואוזיות ופורצות דרך
של התרבות המוסיקלית הרוסית
רחמנינוב - קונצ'רטו לפסנתר ותזמורת מס' 2
בדו מינור אופ. 18, פסנתרנית סולנית: דוראל גולן
צ'ייקובסקי- סוויטת מפצח האגוזים, אופ. 71
אוברטורה-ריקוד רוסי- ואלס הפרחים
צ'ייקובסקי- סרנדה למיתרים בדו מז'ור, אופ. 48
אלגרו נון טרופו, ואלס-מודרטו, לרגטו,
פינאלה-נושא רוסי-אלגרו קון ספיריטו



צילום: דני מילר

יום שלישי 20.06.22 בשעה 20:30
היכל התרבות תל אביב - הוברמן 1, תל אביב, האולם החדש ע"ש צוקר
במבצע מיוחד לבנקאות פרטית
110 ש"ח לכרטיס (במקום 150 ש"ח בקופה)
80 ש"ח לכרטיס (במקום 110 ש"ח בקופה)
רכישת כרטיסים בטלפונים: 03-9660177 או 052-9660282

אורלי מרקוביץ הפקות ופוליפונייה בע"מ מציגים:

כנר על הגג

המחזמר היהודי הגדול של כל הזמנים עם הלהיטים הגדולים: "לו הייתי רוטשילד", לחיים ועוד..
בתפקיד טוביה החולב נתן דטנר, יחד איתו סנדרה שדה, שרי צוריאלי, שי גבסו, קובי מאור, עשרות שחקנים
רקדנים ונגנים ובליווי תזמורת על הבמה בניצוחו של יוסי בן נון. המחזמר מאת ג'וזף שטיין על פי סיפורי שלום עליכם

טוביה, יהודי עני, אביו של חמש בנות, מנסה לקיים את משפחתו ע"פ מצוות הדת והמסורת, בתוך סביבה נוצרית שהשפעתה הולכת וגדלה. הוא מתקשה להתמודד עם רצונותיהן של בנותיו הבוגרות, המושפעות מרוח ההשכלה, שבחירתן בחתנים אינה לשביעות רצונו. בנוסף לצרות מבית, נוחת על המשפחה צו הגירוש, הפוקד על כל יהודי העיירה לעזוב את ביתם בו נולדו וחיו.



צילום: צבקר

הפקה מרהיבה עם בימוי חדש ורגיש של המחזמר המפורסם המבוסס על סיפורי שלום עליכם
יום חמישי 13.04.23 בשעה 20:30 | יום שישי 14.04.23 בשעה 14:00
היכל התרבות תל אביב, הוברמן 1, תל אביב, אולם לואי

במבצע מיוחד ללקוחות אורלי מרקוביץ
149 ש"ח לכרטיס - אולם גושים ב', ג', ד' (במקום 329 ש"ח בקופה)
129 ש"ח לכרטיס - אולם גוש א' (במקום 199 ש"ח בקופה)
89 ש"ח לכרטיס - יציע גוש ג' (במקום 129 ש"ח בקופה)
79 ש"ח לכרטיס - יציע גוש א' (במקום 99 ש"ח בקופה)
רכישת כרטיסים בטלפונים: 052-9660282 או 03-9660177



מדור תיירות ופנאי

טל אבן, Even Better, ייעוץ וקניינות פרמיום



אייקונים בתנועה

באופן אווירודינאמי, שרק הלך והשתכלל עם השנים, בין היתר, לטובת חיסכון בדלק (וכיום גם בחשמל). מעבר לעיצוב המתקדם, דגמים אלה כללו כמה שכלולים מודרניים נוספים. הם היו בנויים לראשונה מחומרים קלים וחזקים, המנועים הוצבו מעל לציר הקדמי לשיפור מרווח הפנים, וגם הבלמים הפכו הידראוליים במקום מכאניים.

גיפ וויליס CJ-2A - רכב השטח הספרטני הראשון

סוס העבודה בעל ההנעה הכפולה, אבי אבותיו של גיפ הרנגלר המוכר בימינו, שימש את בעלות הברית בזמן מלחמת העולם הראשונה עם דגם ה-MB, ויש האומרים שהן ניצחו במלחמה הרבה בזכות השימושיות והעבירות המעולה שלו בתנאיי שטח קשים במיוחד. לאחר תום המלחמה, ב-1945 החל ייצור סדרתי אזרחי של הוויליס, עם שינויים קלים מהכלי הצבאי, והפך לפופולרי ואייקוני.



החיפושית של VW - הרכב הראשון שהציג מנוע אחורי והנעה אחורית.

חברת פולקסוואגן, "רכב האנשים", יצרה בחסות חברת פורשה את החיפושית בפיקוח השלטון הנאצי העולה בגרמניה שלפני מלחמת העולם השנייה, כבר ב-1936, כשרק בשנות ה-50 הפכה ללהיט בינלאומי, והיו שהגדירו את הצלחתה כ"הפורד T של שנות ה-50". החיפושית הקטנה נועדה אף היא לתת פתרון זול, שיהא בהישג ידו של כל תושב ופועל גרמני. לצד מנוע והנעה אחוריים שהוצגו לראשונה בעולם, החיפושית הציגה מתלים עצמאיים לכל גלגל בנפרד. לאורך השנים, יוצרו יותר מ-20 מיליון חיפושיות ברחבי העולם, מה שהפך את הדגם לאחד הנמכרים ביותר בהיסטוריה המוטורית. קדילאק אלדוראדו פתוחה - הרכב האמריקאי הראשון עם עיצוב

בזמן שאנו עדים למהפכת החשמל ולמהפכה האוטונומית בתחום הרכב, מהפכות הנעות קדימה במלוא הקיטור, או שלא, ישנם כמה דגמי מכוניות בהיסטוריה המוטורית, שחוללו מהפכה של ממש, גם אם היא היתה מתקשרת פחות, והפכו לפרוצי דרך בתחומם. הנה כמה מהם שהפכו אייקוניים, לאורך כ-130 שנים מאז שהחליפה המכונית את הסוס והעגלה.

בנץ - הרכב הראשון.

קארל בנץ, לימים בעליה של חברת מרצדס בנץ, פיתח בשנת 1886 את הרכב שנחשב לרכב בעל מנוע הבעירה הפנימית הראשון בעולם "Benz Patent MotorWagon". מכונית זו, בעלת 3 גלגלים, נחשבת לאחת ההמצאות החשובות של סוף המאה ה-19, גררה שינויים תפיסתיים הנוגעים לייצור תעשייתי, כלכלה וסביבה. מנוע הרכב כלל צילינדר בודד שהפיק שני שלישים של כוח סוס בודד, אך הוא נחשב לזה שהחל במהפכה, שמסיימת את עידן הסוס והעגלה.



פורד T - הרכב הראשון בייצור המוני.

דגם זה, שיוצר משנת 1908 ולאורך כ-20 שנים, היה מהפכני בכך שיוצר באופן המוני, והפך רכב זול יחסית לנגיש כמעט לכל אזרח אמריקני. ככל שפס הייצור היה בעל יכולת ייצור גבוהה יותר, כך ירד מחיר הרכב לצרכן, עד כדי כ-345 דולרים לרכב. פורד T סייע רבות בשינוע בעלי הרכב האמריקני ממקום למקום, ושינה את דפוסי העבודה, הטיוול וסגנון החיים של בעליו. יותר מ-15 מיליון יחידות ממנו יוצרו בדטרויט עבור מעמד הביניים באמריקה.

טטרה 77 וקרייזלר Airflow - כלי הרכב האווירודינאמיים והמודרניים הראשונים.

הטטרה 77 והקרייזלר אייר פלואו נחשבים לדגמים הראשונים שעוצבו

הסנפירים מאחור

דגם זה, שהחל דרכו בשנת 1959, הציג את מראה ה"ספינה" האמריקאית, שרבים מיצרני הרכב האמריקאים (ולא רק, ר' פיז'ו 404 הצרפתית לדוגמה), יחקו אותה בהמשך, עם סנפירים גדולים בצידי הרכב מאחור, ולעיתים קרובות גם מלפנים.

הקדילאק הזו היה חביבה במיוחד בקרב העשירים, אנשי המפתח והמפורסמים של אותם זמנים, מאידך, חטפה לא מעט ביקורת על היותה גדולה, צמאה ו"ספינית" מדי, ועדיין, הדגם הזה היה הביטוי האולטימטיבי של סגנון, סטייל ונוחות באותם ימים.



שלבי מוסטנג GT 350 - סמל הספורט האייקוני והמוסטנג הטובה מאז ומעולם.

רק שנה לאחר שנחשף המוסטנג הראשון בדטרויט על ידי לי אייקוקה, המנהל האגדי של פורד, החליטו פורד ושלבי לשלב כוחות ולייצר את אחד מהסמלים ומהאגדות המוטוריות הקיימות - שלבי מוסטנג GT 350, דגם ביצועים טהור וקיצוני.

דגם המוסטנג הסטנדרטי קיבל סטרואידיים, ומנוע ה-V8 של הדגם האייקוני הפיק הספק אדיר לאותם ימים - 306 כוחות סוס.

בדגם ה-350 גם הוסרו המושבים האחוריים, מהלך שנחשב מהפכני לאותם ימים. הדגם הפך עם השנים לאגדה מוטורית ולמושא להערצה של חובבי מכוניות שרירים אמריקאיות, להם אובססיה לכוחות סוס ולמונט.

הונדה סיוויק של שנות ה-70' - הרכב היפני הראשון שהפך לרב מכר בארה"ב.

עד שנות ה-70', רכבים יפניים נחשבו בעיני האמריקנים כנחותים, ולא באמת הצליחו להימכר בארה"ב, למרות ניסיונות הירואיים, בעיקר של טויוטה עם דגם הקראון. משבר הנפט של אותם זמנים הביא לכך שהציבור האמריקני החל לחבק את המכוניות הקטנות, החסכוניות בדלק, מה שפתח את שערי ארה"ב ליצרנים יפניים עם ביקושים ערניים, והפך את המכוניות היפניות ללגיטימיות בארה"ב.

בסוף שנות ה-70', ההנעה הקדמית של הסיוויק הפכה נורמה אל מול האחורית במכוניות האמריקאיות הענקיות.

קרייזלר קראון - מיניוואן בן 7-8 המושבים הראשון

הדגם יצא לראשונה בשנת 1984, תוך שהוא מציג פתרון מצוין למשפחות גדולות. הדגם כלל 7 או 8 מושבים, מקום נאות בתא המטען, אופיין בנהיגה קלה, בנסיעה חלקה וגם בצריכת דלק סבירה.

יעיזובי דגמי המיניוואנים מאז לא שונו כמעט, על מנת לשמור על מראה

שלא פוגע בפרקטיות של הרכב, והוא הפך פופולרי מאד, עם מעל לעשרה מיליון מיניוואנים שנמכרו מאז ברחבי העולם.

פורד F-150 - הפיק-אפ טראק הנמכר ביותר בארה"ב

בשנות ה-80' צמחה הפופולריות של הפיק-אפ טראק האמריקאי, עד כדי כך שהדגם הפך לרכב הנמכר ביותר באמריקה, תואר שדבק בו עד ימים אלה.

אאודי קוואטרו, רכב הכביש הראשון שהציע הנעה כפולה שלא למטרות עבירות בשטח.

הדגם, שנחשף בשנת 1980, הציג הנעה כפולה לרכב כביש ספורטיבי, והוכיח שיפור ניכר ביכולת ובהתנהגות, באחיזת הכביש האדירה ובביצועים הספורטיביים, שגרמו גם לפורשה 911 בעלת ההנעה האחורית להסמיק.

טויוטה פרוס - הרכב ההיברידי ששינה לראשונה את התפיסה החשמלית בתעשיית הרכב.

הדגם, ששילב בין מנוע בנזין לחשמלי וייצר אגב כך זיהום מופחת וצריכת דלק נמוכה במיוחד, החל דרכו בשנות ה-90' ביפן ובארה"ב בעיקר, בשעה שבאירופה דגלו עדיין ברכבי דיזל לוגמי סולר.

אמנם הפרוס אינו הדגם ההיברידי הראשון בעולם, אך הוא זה שמשמש חלוץ, זה שסימן את הראשוניות ואת יריית הפתיחה לעולם הרכב ההיברידי והחשמלי, המתפתח באופן אקספוננציאלי בימינו.

אם לא היה נוחל הצלחה אדירה ומכירות של מיליוני יחידות, הפרוס לא היה גורם לפריחה גם של רכבי ספורט, פיק-אפים ומכוניות יוקרה, שרבים מהם בעלי הנעה היברידי.



טסלה מודל S - הרכב החשמלי הראשון שהציג טווח נסיעה יעיל.

אחרי מספר ניסיונות של כמה יצרני רכב, נולדו כלי רכב חשמליים שהציגו טווחי נסיעה מגוחכים ולא ריאליים.

היתה זו טסלה שהציגה לראשונה,

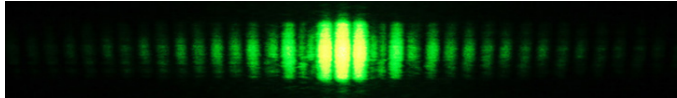
בשנת 2012, את הדגם עם טווח הנסועה של כ-400 ק"מ, ולא זאת בלבד, אלא גם יוקרה, התנהגות שלדה והנאה מנהיגה, מרווח ותאוצה אדירה. נכון שהיא מעולם לא היתה זולה, אך היא ביטלה כמעט לחלוטין את נושא חרדת הטווח ברכב חשמלי. טסלה S היא זו שפרצה את הסכר בקרב יצרני פרמיום לצד מותגי מיי-סטרים, לטובת ייצור המוני של כלי רכב חשמליים עם טווחי נסיעה ריאליים ארוכים, כפי שאנו מכירים כיום.

סיכום: המהפכה החשמלית, ובעתיד גם המהפכה האוטונומית הצפויה בענף הרכב, נחשבות לקיצוניות ביותר שידע הענף מאז ומעולם.

יחד עם זאת, לאורך כל השנים מאז שנולד הרכב הראשון, בסוף המאה ה-19, לא מעט מכלי הרכב הציגו פיתוחים טכנולוגיים מהפכניים, יחד עם רעיונות חדשניים ומקוריים, שהפכו לנחלת הכלל, ואלה יצקו את הבסיס לרכב המודרני, כפי שאנו מכירים אותו כיום.

לחיות עם הכאב המשך מעמ' 15 <<

מאמר סקירה נוסף, משנת 2021, הגיע למסקנה דומה. החוקרים משערים שההשפעה המדווחת הגבוהה של תרופת הדמה עשויה לנבוע מהמוניטין הטוב שיצא לקנביס כמשכך כאבים יעיל, דבר שמגביר את הציפייה של משתתפי הניסויים להקלה במצבם ועל ידי כך משפר את יעילותו של הטיפול גם בקבוצת הניסוי וגם בקבוצת הביקורת. זוהי המחשה לקושי להפריד בין יעילותה האמיתית של תרופה לתועלת שבאה מעצם הציפייה שתעבוד. נחוצים מחקרים נוספים לפני שנבין אם, מתי ועד כמה קנביס אכן מסייע בהפחתת כאב.



אור ירוק יכול להרגיע תחושת כאב. התאבכות גלי אור ירוק משני סדקים | מקור: Giphotostock / Science Photo Library

אור ירוק לכאב

דרך מסקרנת להשפיע על כאב היא באמצעות חשיפה לאור בצבעים (אורכי גל) שונים. ראיות שהצטברו עם השנים מעידות כי חשיפה לאור אדום עלולה להביא להחמרה בחומרתן של מיגרנות. לעומת זאת, אור ירוק דווקא מרגיע את תחושת הכאב של הסובלים ממחלת הכאב הכרוני פיברומיאלגיה. במחקר חדש השמידו חוקרים את המדוכים - התאים האחראים על ראיית צבע - בעיניהם של עכברים, ומצאו שהדבר מנע את ההשפעה משככת הכאב של החשיפה לאור ירוק. כשעקבו אחרי מעבר האות העצבי מהמדוכים למוחם של העכברים, גילו החוקרים שהאור הירוק מביא להפעלת קבוצת תאים בעומק המוח המכונה "גרעין הברך הצידי" (Lateral Geniculate Nucleus Dorsal), המעורבת בתפיסה החזותית. התאים האלה מתקשרים עם תאים אחרים באזור במוח הקרוי "גרעין ראפה הגבי" (Raphe Nucleus). כששיבשו את מעבר האותות במסלול העצבי הזה, נעלמה ההשפעה משככת הכאבים של האור הירוק. לעומת זאת, הפעלתו הביאה לירידה בהתנהגות המעיידה על כאב.

זה אומנם רק ממצא ראשוני המעיד על טיב הקשר בין אור לשיכון כאבים, אך ייתכן שבעתיד נוכל לרתום את הידע הזה לטיפול בכאב. במחקר נחשפו העכברים לשמונה שעות רצופות של אור ירוק, וכמוכן לא יהיה סביר לנסות תנאי טיפול קיצוניים כל כך על נבדקים אנושיים.

משחר ימי האנושות ניסתה הרפואה להבין טוב יותר מאין נובע הכאב ולמצוא דרכים לפונג אותו. למרות התפתחויות ניכרות בחקר הכאב, נותר עוד הרבה לשפר בדרכי ההתמודדות שלנו עם הכאב שבחינו. התרופות לשיכון כאבים שברשותנו יעילות, אך יש להשתמש בהן בתבונה ולהיות מודעים לתופעות הלוואי שעלולות להיות להן, ובמיוחד לסכנת ההתמכרות לחלקן. קיימים גם פתרונות חלופיים כמו פעילות גופנית, וכמובן תמיד רצוי להיזהר מפציעות ולנהל אורח חיים בריא שיכול למנוע חלק מהמחלות המחוללות כאבים כרוניים. יש לקוות שהבנתנו את תופעת הכאב תמשיך להשתפר ושממצא עוד פתרונות מועילים שיייעו לנו להתמודד עם הבעיה הכאובה.



בעל מוניטין כמשכך כאבים, אך לא בטוח שמסייע להפחתת כאב. מדען בוחן צמח קנביס | מקור: Kitreel, Shutterstock

קנביס וכאב

כבר אלפי שנים נעשה שימוש רפואי בצמח הקנביס, בין השאר לשיכון כאבים. אחד מהחומרים הפעילים בקנביס, מולקולה בשם THC, נקשר לשני קולטנים שנמצאים על תאי עצב מסוימים. קשירת ה-THC לאחד מהקולטנים, שנמצא בתאי עצב השותפים לעיבוד תחושת הכאב, מדכאת את פעולתם ומביאה לאלחוש.

תכונה נוספת המיוחסת לקנביס היא הפחתת התגובה הדלקתית של הגוף, וייתכן שגם לה יש חלק בהפחתת תחושת הכאב. לכך קשור חומר נוסף המופק מקנביס, מולקולה בשם CBD, שגם לו מייחסים השפעה משככת כאב. CBD נקשר לאותו קולטן הקשור לתחושת הכאב ומשפיע על אופי פעולתו, וחופף מהקלת כאבים משתמשים בו גם להרגעה ולהפחתת התגובה הדלקתית בגוף. בשונה מ-THC, שאחראי לתחושת ה"היי" שמתקבלת בעת השימוש בקנביס, CBD לא משפיע על התפיסה או התודעה.

יש תיעוד לשימוש רפואי שנעשה בקנביס בסין כבר בשנת 2900 לפני הספירה, ובהודו השתמשו בו לכל המאוחר בשנת 1000 לפני הספירה. למערב הוא הגיע הרבה יותר מאוחר, ונראה כי רק במאה ה-19 החלו להשתמש בו לטיפול בכאבים. בעקבות הוצאת השימוש בו אל מחוץ לחוק, פחת מאוד השימוש בו במהלך המאה ה-20, אך כיום העניין בו התחדש ובמדינות רבות חזרו להשתמש בו לטיפול בכאבים כרוניים.

נכון לעכשיו, כ-17 אחוז מצריכת הקנביס נעשית לצרכים רפואיים. למרות ההיסטוריה הארוכה של השימוש בקנביס לשיכון כאבים, נשמעים לאחרונה קולות שמערערים על התועלת שלו בטיפול בכאב. במחקר חדש, שסקר עשרים מחקרים בנושא, בחנו החוקרים את השפעתו הקנביס על הפחתת כאב. בכל המחקרים קיבלו נבדקים החווים כאב קנביס, או תרופת דמה (פלצבו). מניתוח הנתונים עלה שאף על פי שהשימוש בקנביס אכן הביא לירידה מסוימת בדיווח על כאב, השפעתו לא עלתה על זאת של תרופת הדמה - שגם המשתמשים בה דיווחו על שיפור מסוים.

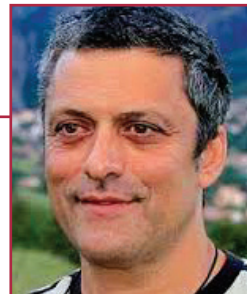


מדור תרבות

www.gilihaskin.com

כתב וצילם: ד"ר גילי חסקין

גילי חסקין
מדריך חובק עולם



האי של קיצ'נר אשר באסואן מצרים



האי אלפנטינה, מול אסואן. צילום: גילי חסקין

מן הגן ניתן לצפות באשדות, היינו, באותם סלעי גרניט, המצרים את הערוץ ומאיצים את זרימת המים, בקבר המוסלמי כיפת הרוחות (קובת אל הווה), בגרמי המדרגות המטפסים אל קברי האצילים מתקופת הממלכה החדשה של מצרים העתיקה. מצד שני, ניתן לצפות בקברו המרשים של האגא חאן. את הגן חוצה שדרה מרשימה של דקל מלכותי שהובא לכאן מקובה ולצד כל עץ רשום שמו באנגלית, לצד שמו המדעי והמקום ממנו הגיע. לאורך השדרה פזורים דוכנים לממכר מזכרות ובקצה האי בית קפה נעים. מצריים רבים מגיעים לכאן כדי "לפקנק", אך למרות זאת השלווה נשמרת.

כתבה זו עוסקת באי נבאט שמול אסואן, ובו גן בוטני, שהיה בראשית המאה ה-20, מקום מגוריו של הלורד הורשייו קיצ'נר. הכתבה עוסקת בעיקר בפועלו של קיצ'נר בצבא הבריטי, החל ממלחמת פרוסיה-צרפת, דרך פעילותו כמודד במסגרת הקרן לחקירת ארץ ישראל (PEF), שליטתו בסודן וזיכוי מרד המהדי. פעילותו כמושל הודו ושר המלחמה בממשלת בריטניה במלחמת העולם הראשונה.



שיט בפלוקה באשדות של אסואן. צילום: גילי חסקין

אסואן שבדרום מצרים היא פנינה תיירותית: סלעי שחם ענקיים, דיונות זהובות, נהר בצבע כחול עז, רצועת ירק רעננה, מלון קולוניאלי שצבעו אדום, גנים בשלל צבעים ואוכלוסייה נובית. יותר אפריקה מאשר המזרח התיכון. אחת האטרקציות היא השיט בפלוקות (סירות מפרש) על הנילוס, הכולל, בין השאר, ביקור בגן הבוטני, שהוא בעצם גנו של הלורד קיצ'נר, בו נטע אוסף הצמחים שהובאו מרחבי האימפריה הבריטית.

הגן תופש כמעט את כל שטחו של האי ששמו הקודם (והרשמי) היה 'גזירת אל נבאט' (Geziret En Nabatat). אורכו פחות מק"מ אחד ורוחבו פחות מחצי. זהו אחד משני האיים החשובים על הנילוס מול אסואן. האי השני הוא אלפנטינה (Elephantine), שקיבל את שמו בשל סלעי השחם הענקיים, הנראים למרחוק כמו עדר פילים היורד לשתות. שם נבנה מקדש ליהודי ייב.

הכנת מפה טופוגרפית, שמטרתה, בין השאר, לאתר ולתעד את כל המקומות שהוזכרו במקרא.

הסקר החל בינואר 1872. לאחר שראש המשלחת **קפטן ר. אי סטיוארט** (R.E. Stewart), חלה במלריה, החליף אותו, **לוטננט קלוד קונדר**, שהגיע לארץ ישראל ביוני 1872, ועמד בראש המשלחת עד חודש ספטמבר 1875. בעקבות התקפה על המשלחת בצפת שהתרחשה ב-10 ביולי 1875 על ידי תושביה הערבים, נפצעו כל חברי המשלחת. לאחר סיום החקירה, עזב קונדר את הארץ ב-1 באוקטובר 1875. לוטננט הוריישו קיצ'נר, שהצטרף למשלחת בשנת 1874, כעוזרו של קונדר, והיה אתו בעת ההתקפה, מונה לעמוד בראש המשלחת שחידשה את פעילותה לאחר שנת הפסקה, ועמד בראשה עד שנת 1877.

בעת עריכת הסקר, נלמדו כל שמות המקומות מהתושבים המקומיים. הסקר כולל 9,000 שמות. המפה כוללת ערים, כפרים, חורבות, דרכים, נתיבי מים, מבנים, קברים, מערות, בארות, מעיינות ומעברי דרכים חצובים בהר. המפה מצטיינת במידה רבה של דיוק, והיא משמשת תעודה היסטורית חשובה לידיעת הארץ של שנות השבעים של המאה ה-19, ערב תחילת ההתיישבות היהודית החדשה בארץ ישראל. המפה יצאה במהדורתה הראשונה בשנת 1880 וכוללת שטחים שנסקרו בכל שטח ארץ ישראל שממערב לירדן, מאזור הגליל העליון ועד באר שבע.

ב-1883 השתתף קיצ'נר, בהשתלטות הבריטית על מצרים. במשך תקופת מה שימש כמושל בסודאן. באותה עת חווה טרגדיה אישית. ארוסתו, **הרמיוני בייקר** (Hermione Baker), מתה בקהיר, מטיפוס הבטן. באותו זמן בערך, הצטרף למסדר 'הבוניים החופשיים'.



הלורד קיצ'נר

הודות לכישוריו המזהירים, שהובלטו גם על ידי תככים, נתמנה ב-1892 ל"סירדאר" (מפקד) הצבא הבריטי, בדרגת מייג'ור גנרל קיצ'נר זכה לתהילה לאומית במסעו לסודאן (1886 - 1899), נגד המורדים הפונדמנטליסטיים בסודן, שרובם נמנו על מסדרי הדרווישים, בראשותו של המהדי **עבדאללה אל טאשי**. הבריטים והמצרים לא השכילו להתמודד כראוי עם המרד ולדכא אותו. הטקטיקה העיקרית



שדרה של דקל מלכותי, באי קיצ'נר. צילום: גילי חסקין

הרוזן **הוריישו הרברט קיצ'נר** (Horatio Herbert Kitchener) נולד בשנת 1850, במחוז קרי (Kery) שבמערב אירלנד; בנו של קצין פרשים. הוא גדל במהלך חלק מילדותו בשוויץ ודיבר צרפתית שוטפת. בשנת 1870 נלחם כמתנדב לצד צרפת במלחמת צרפת-פרוסיה. הוא שירת ביחידת אמבולנסים. הרפתקה שנקטעה באיבה, כאשר לקה בדלקת ריאות, אחרי שטס בכדור פורח, כדי לצפות ב"צבא הלואר", הצבא הצרפתי שלחם כנגד פרוסיה. בשל כישוריו המתמטיים האנליטיים הצטרף לחיל ההנדסה הבריטי וב-1871 נעשה קצין.

קיצ'נר רלוונטי במיוחד לעוסקים בידיעת הארץ, בשל שירותו כמודד **בארץ ישראל**. יחד עם עמיתו **קלוד קונדר** (Claude Reignier) ועמד בשנים 1874-1877, בראש המשלחת ל"סקר ארץ ישראל המערבית" (Survey of Western Palestine)) מטעם הקרן לחקר ארץ ישראל (Palestine Exploration Fund או PEF), שכדי להבדיל בינה לבין קרנות אחרות בעלות שם דומה, יש המכנים אותה 'הקרן הבריטית לחקר ארץ ישראל'. ארגון זה הוקם כבר ב-1865, במטרה לחקור את ארץ ישראל והלבנט, מבחינה היסטורית, ארכאולוגית, אנתרופולוגית, טופוגרפית, גאולוגית, וכן מבחינת מדעי הטבע - החי, הצומח והמטאורולוגיה.

הסקר נערך על ידי קבוצה של מודדים מ"שירות המדידות הבריטי" (Ordnance Survey) שסיפק שירותי מדידה לצרכים צבאיים ואזרחיים כאחד. אל מודדים אלה הצטרפו, לתקופות מסוימות, גם מומחים בתחום הגאוגרפיה, גאולוגיה, ביולוגיה ועוד. הם שקדו על



קרב אומדורמאן

קיצ'נר נודע כמי שביסס את עליונותה הצבאית של בריטניה באפריקה במחצית השנייה של המאה ה-19. בארוחת צהרים שנערכה לכבודו, בהשתתפות המלכה ויקטוריה, צוין שהניצחון על הדרווישים פתח את נהר הנילוס, לכול אורכו "להשפעה המתרבתת של יזמה מסחרית". בדיוק באותם מילים בהן השתמש סטנלי, באמירתו המתנשאת על נהר הקונגו. לאחר הקרב הוכתר קיצ'נר כ'ברון מ'ח'רטום', כפרס על נצחונו. בחמשת השבועות שלאחר מכן, התחוללה קדחת של חגיגות. ב-24 בנובמבר 1898 קיבל קיצ'נר תואר דוקטור לשם כבוד מאוניברסיטת קיימברידג'. כמה אינטלקטואלים שהתנגדו להענקת התואר, הושלכו לנהר בבגדיהם, בשעה ששוגרו זיקוקי דינור השמימה לכבוד ה"סירדר". משם המשיך לאדינבורו וקיבל גם שם, תואר לשם כבוד, ב-28 בנובמבר. לאחר מכן נערכו לכבוד חגיגות מקומית ברחבי המדינה.

במשך שנים אני זוכר את עצמי, מהלל את הבריטים שדכאו את המרד המוסלמי ואת יתרונותיו של הפיקוד הבריטי, שהביס את הדרווישים ו"הציל" את סודן. אני מודה, במידה לא מועטה של מבוכה, שגם אני לא שאלתי את השאלות המתבקשות... לאחר שלמדתי את הקרב, שמתני לב שכל הכוח הצבאי הסודני הושמד, מבלי שהספיק להתקרב אפילו לטווח ירייה של הצבא הבריטי. זה לא היה קרב, אלא מרחץ דמים, בסגנון "השמידו את הפראים".



קיצ'נר בראש הצבא הבריטי- מצרי

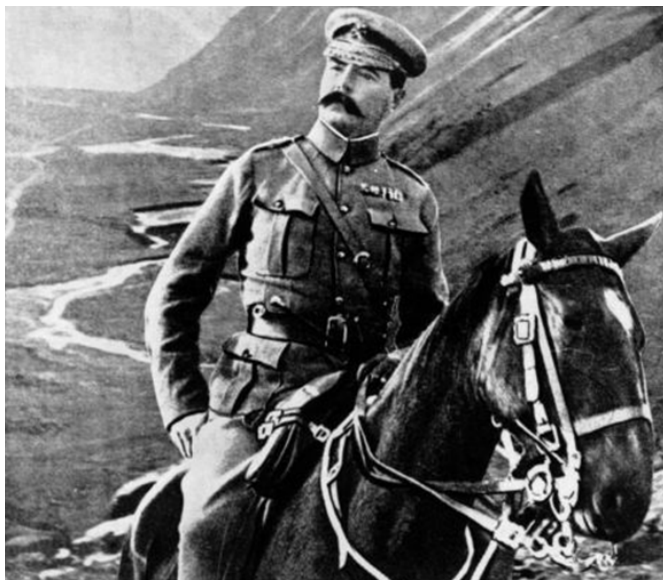
לשבחו של קיצ'נר ייאמר, שהנהיג ממשל סדיר לסודאן. הוא דאג לחינוך, והקים קולג' שנועד לחנך את כל האוכלוסייה, ולא רק את

של ה'אנצאר' (תנועה פונדמנטליסטית, צופית, סלפית, תומכי המהדי), התבססה על גורם ההפתעה כשהם עושים שימוש במודיעין, מרגלים שהושתלו בצבאות האחרים והיכרות עם השטח. מרבית הרובים שברשות האנצאר היו נשק שלל אשר נפל לידיהם במהלך השנים מכוחות שונים אותם הביסו. קיצ'נר עמד בראש צבא בריטי-מצרי וניצח את הדרווישים בקרב עטברה (אפריל 1898). נקודת המפנה במערכה זו הייתה אזור אומדורמאן (Omdurman), שהיווה את לב אזור סודאן המהדיסטית והכיל את הריכוז הגדול ביותר של חיילי האנצאר. קיצ'נר נכנס לסודאן והתקדם לאורך נהר הנילוס, בסיוע ספינות תותחים, תוך כדי בניית מסילת ברזל כנתיב אספקה. הוא נלחם לאורך הדרך במספר קרבות כנגד כוחות האנצאר ולבסוף פגש בכוחם העיקרי מעט צפונית לאומדורמאן, שם התרחש הקרב, ב-2 בספטמבר 1898.



דרווישים פונדמנטליסטים בסודאן באדיבות [wikipedia/caption](https://www.wikipedia.org/caption)

קרב אומדורמאן נחשב לדוגמה טובה לעליונות של כוח בעל יתרון טכנולוגי וארגוני, על כוח עדיף מספרית אך נחות מבחינות אלו. קיצ'נר הוביל כוח של כ-8,000 בריטים ו-17,000 מקומיים, שזכה בניצחון מוחץ על חמישים אלף מתומכי המהדי. לרוב החיילים המורדים לא היו רובים (עם כ-15,000 רובים, בממוצע רק רבע מהלוחמים נלחמו עם רובה) והם נלחמו בחרבות וחניתות. נשק מודרני הופנה אל ההמון הסודני. הבריטים הפעילו את כל ארסנל הנשק האירופאי החדש - אניות תותחים, נשק אוטומטי, מקלעים וכדורי דומדום - כנגד יריב נחוש מאד ובעל עליונות מספרית. הכוח הבריטי עשה שימוש בארטילריה, במספר מקלעי 'מקסים' ובסיוע ספינות תותחים מהנילוס. כל הכוח הצבאי הסודני הושמד, בלי שיספיק אפילו להתקרב לכדי טווח ירייה אחת אל אויבו. היה זה יותר טבח מאשר קרב. איש לא הטיל ספק בניצחון באומדורמאן. איש לא תהה כיצד זה יתכן ש-11,000 סודנים נהרגו ואילו הבריטים איבדו רק 48 חיילים. איש לא שאל מדוע מעטים או איש מ-16,000 הפצועים הסודנים לא שרד. בקרב זה, שבו נכח הקצין הצעיר **וינסטון צ'רצ'יל**, בוצעה הסתערות הפרשים האחרונה של יחידה בריטית. צ'רצ'יל תיאר את הקרב בפרוטרוט באוטוביוגרפיה שלו 'שחרית חיי' (My Early Life, 1930). באותו מסע כבש קיצ'נר גם את חרטום.



קיצ'נר על סוסו, במלחמת הבורים

כמו כן הקים, לראשונה בהיסטוריה, מחנות ריכוז, שבהם הושמו בתנאים של הרעבה ודיכוי, לא רק גברים, אלא אף נשים וילדים. התנאים במחנות אלו, שנועדו במקור לספק קורת גג ומזון לאוכלוסייה האזרחית הבורית, שמקורות מחייתה נשללו ממנה, החלו להידרדר בצורה חמורה, כתוצאה מצפיפות יתר, תנאים סניטריים ירודים ומחסור במזון. השלטונות הבריטיים לא חזו מראש את הצורך לטפל בהמוני הפליטים שהצטופפו במחנות, ולא נערכו לכך כראוי. עד סוף המלחמה נכלאו כ-120,000 בורים (כרבע מכלל האוכלוסייה הבורית) במחנות, וכרבע מתוכם מתו בהם מרעב וממחלות, מרביתם ילדים. הדבר הוביל למחאה הן מבית והן מחוץ. לימים, ישתמשו הנאצים בשם "מחנות ריכוז", עבור מתקני העינויים וההשמדה שהקימו, ברמזם כי יחסם אל האוכלוסיות הכלואות, אינו גרוע מזה שהעניקה בריטניה לבורים.

אחת מן הטקטיקות הפרובוקטיביות של הבורים, הייתה לקחת את מדיהם של שבויים ולהתחזות כחיילים בריטים. בתגובה הורה קיצ'נר כי בורים שיימצאו לובשים מדים, יישפטו במקום כמרגלים ויוצאו להורג. פקודה זו, שהוכחשה על ידו, הובילה לתקרית שבה מספר חיילים אוסטרלים (ביניהם המשורר **ברייקר מוראנט**), הוציאו להורג שבויים אפריקנים, ביניהם נשים, ילדים ומיסינור גרמני. הם עמדו לדן, נמצאו אשמים והוצאו להורג. פקודת ההוצאה להורג נחתמה בידי קיצ'נר באופן אישי. באוסטרליה נחשב עד היום משפטם לנושא רגיש, כי הם שימשו כשעירים לעזאזל, כדי לחפות על מדיניות ההוצאה להורג של קיצ'נר, שנחשבת לפשע מלחמה. על משפט זה נכתב מחזה והופק סרט אוסטרלי בשם "משפטו של סגן מורנט" (1980).

בשנים 1902-1909 שימש קיצ'נר מפקד ראשי בהודו. הוא ארגן מחדש את צבאה, תוך העדפה של הכנות למניעת התקפה רוסית אפשרית, על פני שמירת שלום בפנים המדינה. קיצ'נר כבר אז נודע בנוקשותו. הוא הסתכסך עם המשנה למלך (המושל של הודו) **נתנאל קרזון**

בני האליטות השליטות. הוא בנה מחדש את מסגדי ח'רטום והכיר ביום שישי כיום המנוחה הרשמי. הוא הורה על מתן חופש דת לכל אזרחי סודאן ואף מנע את פעולתם של מיסיונרים. הוא מנע מכספי צדקה להגיע לכיסם של שליטים מקומיים ומושחתים, והשתמש בהם לשיפור רווחת האוכלוסייה. כמו כן, ערך רפורמה משפטית, ומנע ממלווים בריבית לעקל נכסיהם של חקלאים עניים. באופן שאין קולוניאלי ממנו, הבריטים העניקו לקיצ'נר, כאות הערכה על מאמציו, אי קטן במצריים...על הנילוס.



האי קיצ'נר. צילום: גילי חסקין

עלילותיו של קיצ'נר אינן מסתיימות כאן. בדצמבר 1899, שוגר לדרום אפריקה, כדי לשמש כראש המטה של **פרדריק סלאי רוברטס**, שכשל בניהול מלחמת הבורים. כעבור שנה התמנה קיצ'נר תחתיו כמפקד ראשי בדרום אפריקה והצליח לנצח במלחמת הבורים השנייה, לא מעט הודות לרשת המצדים (blockhouse) שפיתח ואשר מנעה מהבורים חופש תנועה.

במהלך המלחמה, הביס קיצ'נר את הכוחות הבורים (אפריקנים) בשדה הקרב. הוא הצליח להגיע להסדר עם מנהיגי הבורים, אולם ממשלת בריטניה הטילה וטו על ההסדר, כי שאפה למחוך את המתיישבים האפריקנים ולשלט בכול רחבי דרום אפריקה. החל מ-1901, פתחו הבורים במלחמת גרילה על ידי מליציות שכונו בשפתם "קומנדו". הם הצליחו להכות לא פעם ובאורח קשה למדי בכוחות הבריטים וזכו לאהדתם של אירופאים רבים. אולם הבריטים, שצבאם מנה כחצי מיליון חיילים פעלו נמרצות להבסת הבורים והפעילו לצורך זה אלימות קשה שלא נודעה בעבר. קיצ'נר לא בחל באמצעים. הוא השמיד חוות חקלאיות כדי לגרום לבורים לחדול בתמיכתם בכוחות הגרילה. החל ממרץ 1901 החל לורד קיצ'נר לנקוט בטקטיקה של אדמה חרוכה, כשכוחותיו פושטים על חוות ועיירות הבורים ושורפים אותן כליל, מרעילים את בארותיהם ומחרימים את הבקר והמקנה, כדי למנוע מלוחמי הקומנדו כל עורף לאספקה. בסך הכול נשרפו ונהרסו כ-30,000 בתי חווה וכ-40 עיירות. כ-28,000 גברים בורים נישבו, רובם ככולם נשלחו למחנות שבויים מעבר לים.

הנחיתה בגליפולי, שהתגלתה כתוכנית הרת אסון. כישלונה של מערכה זו, הביא לירידה בהערכה שהייתה לכישוריו של קיצ'נר כמצביא. בה בעת התגלה מחסור חמור בתחמושת. קיצ'נר הציג להתפטר. אסקווית' דחה את בקשתו, אך הסיר מעליו את האחריות לחימוש והעניקה לשר דייוויד לויד ג'ורג' (לימים, ראש הממשלה). טרם צאתו של קיצ'נר לשליחות דיפלומטית ברוסיה, חשף כי משבר החימוש נובע מהזמנות גדולות שבוצעו בארצות הברית אך לא כובדו. הפרלמנט הבריטי הכיר בכך, וקיבל החלטה המזכה את קיצ'נר מכל אשמה בעניין החימוש.

קיצ'נר יצא למסעו על גבי ספינת מלחמה בשם "המפשייר". ב-5 ביוני 1916, בדרכו לנמל ארכנגלסק שברוסיה, עלתה ה"המפשייר" על מוקש ימי, בעת סערה, וטבעה ליד איי אורקני. קיצ'נר, כל המטה שלו ו-64 מתוך 655 אנשי האונייה טבעו. גופתו לא נמצאה מעולם.



תמונתו האחרונה של קיצ'נר, עולה על סיפון המפשייר 1916

יהודה דיינר, מוסיף את התיאור על מותו של קיצ'נר, המלמד על אופיו של האיש. (נלקח מספרו של דוד פרומקין, "השלום האחרון", עמ' 182): "ניצול אחד נזכר לאחר מכן ש"רב החובל קרא ללורד קיצ'נר לרדת לסירה אולם לורד קיצ'נר לא שמע אותו או אולי לא שם לב. בריחה מכלי שיט שנדון לטביעה לא באה כנראה בחשבון והפילדמרשל לא עשה אפילו צעד אחד כדי לנסות להימלט. הוא עמד על הסיפון, שקט וחסר הבעה במשך כרבע שעה. ניצול ההמפשייר היחיד שעודו בחיים לא שכח מעולם את הפעם האחרונה שראה אותו, עדוי מעיל ארוך, עומד על הסיפון ומחכה באדישות שהאוניה תשקע. אז ירדו לורד קיצ'נר ואנייתו למצולות, מתחת לגלים המתערבלים."



האנדרטה ללורד קיצ'נר, בכנסיית סינט פול בלונדון. באדיבות Wikipedia על אופיו נחלקו הדעות. הוא נותר ברווקותו ועסק כל חייו במשימות צבאיות, אך זאג לקדם גם את ענייניו הפרטיים. יש שראוהו פטריוט צרוף והיו שראו בו את סמל הקולוניאליזם. לאחר מותו שינתה העיר "ברלין" שבאונטריו (קנדה), את שמה ל"קיצ'נר". כן נקרא על שמו הרבה הרוקי הקנדיים. פינה שלוהו על הנילוס ומאחוריה כל כך הרבה סיפורים....

(George Nathaniel Curzon) ובשנת 1905 גרם להתפטרותו ממשרתו הנעלה. בשנת 1910 קיבל דרגת פילדמרשל, אך נכשל במאמציו להתמנות למשנה למלך בהודו, כפי שחפץ. בשנת 1911 מונה למשנה למלך במצרים ובסודאן. שם הצטיין בשיפוריו בשטח המנהל והתבלט בדאגתו לפלחים. בשנת 1914 קיבל את תואר האצולה "רוזן". בהסדר יוצא דופן הובטח לקיצ'נר כי התואר יעבור לאחיו, ולצאצאי אחיו לאחר מותו, שכן לאחר מותה של ארוסתו בטיפוס, לא נישא מעולם, ולא היו לו ילדים.

עם פרוץ מלחמת העולם הראשונה, התקשר ראש הממשלה הבריטי הרברט הנרי אסקווית' (Herbert Henry Asquith) לנמל זובר, כדי לתפוס את לורד קיצ'נר, החייל הבכיר ביותר של בריטניה, לפני הפלגתו למצרים. אסקווית ביקש ממנו לשוב ללונדון. בריטניה הייתה זקוקה לו. למרבית השרים בממשלת בריטניה לא הייתה הבנה בענייני מלחמה וקיצ'נר מונה לשר המלחמה. היה זה צעד שזכה לתמיכה רחבה מצד הציבור. קיצ'נר פעל לכדו. הוא לא היה רגיל להתייעץ עם אנשים או לשתף אותם במחשבותיו. הוא תמיד זלזל בצבא צרפת. כבר ב-1911 אמר ללויד ג'ורג', כי במקרה של מלחמה, הגרמנים "יעברו דרכה, כמו להקת אווזים". אולם למרות מגרעותיו הוא היה איש צבא מוכשר ותרומתו העיקרית הייתה התעקשותו שבריטניה תתכונן למלחמה ארוכה. קבינט המלחמה צפה שמדובר באירוע קצר, אבל קיצ'נר היטיב לחזות שמדובר במלחמה ממושכת ותגבה מחיר גבוה. בשל החלטיותו והתנכרותו לסיבבתו, לא נתחבב על חבריו אך נהנה מפופולריות בעם, שהיה מדוכדך עקב הצלחות הגרמנים. הוא פתח במסע לגיוס המונים, תוך שימוש בכרזה מאד פטריוטית, שזכתה לפרסום עולמי הוא הצליח לגייס כשלושה מיליון בריטים מתנדבים, למאמץ המלחמתי (שירות חובה הונהג רק ב-1916). צבא מתנדבים זה בא בעוד מועד במקום צבא השכירים שנשחק בקרבות...



כרזת ההתנדבות לגיוס לצבא

הייתה זו נקודת מפנה בהיסטוריה הצבאית של בריטניה. לראשונה הופנו כל משאביה של בריטניה ותושבי האימפריה הבריטית, ליצירת כוח שיילחם כנגד מעצמות אירופיות ביבשה, כאשר לצי, מקור כוחה המסורתי של בריטניה, ניתן אך תפקיד משני. קיצ'נר הציג לקבינט לפלוש לאלכסנדרטה (אנטקיה, כיום בטורקיה), ובכך לחצות את האימפריה העות'מנית לשנים. אולם צ'רצ'יל כפה את



מדור תרבות

שלומית אורן, אוצרת, כותבת, עורכת סיורי אומנות
בעלת הבלוג SO-ART ■ www.so-art.co.il



SO-ART

הנשים של פיקאסו

מדליין היתה דוגמנית שעבדה עם פיקאסו ב-1904. זה אמנם היה אחד הרומנים הקצרים שלו (קץ 1904), אולם דמותה חוזרת בציורים שונים מהתקופה הכחולה. פיקאסו סיפר שהיא נכנסה להריון ועברה הפלה. ככל הנראה הדבר השפיע עליו והוא החל באותו זמן לצייר אמהות עם תינוקות, ככל הנראה במחשבה על מה יכול היה להיות. הרומן עם מדליין היה קצר ולכן אין לנו הרבה מידע עליה, אפילו לא את שם משפחתה, אולם היא סימלה את סופה של התקופה הכחולה.

פרננד אוליבייה



Pablo Picasso, The Girls of Avignon, 1907
Museum of Modern Art New York

פרננד היתה האהבה הגדולה הראשונה של פיקאסו. הוא פגש אותה סמוך לסטודיו שלו במונטמרטר בסתיו 1904 והיא היוותה השראה עבורו בתקופה הורודה ותחילת הקוביזם. אוליבייה היתה אמנית בעצמה ואף דיגמנה לציירים אחרים. מערכת היחסים שלהם היתה סוערת מאוד, הם שניהם היו מאהבים קנאים. פיקאסו הנציח את דמותה בכ-60 יצירות. מסופר כי היא דיגמנה עבורו לעלמות מאביניון ב-1907, ציור שהיווה אבן דרך בתולדות הציור המודרני והתפתחות הקוביזם. הם חיו יחד במשך 7 שנים, אולם ב-1911 אוליבייה החלה רומן עם אמן איטלקי, מה שגרם לסיום דרמטי של מערכת היחסים עם פיקאסו.

עשרים שנה מאוחר יותר פרננד אוליבייה כתבה ספר על זכרונותיה מהתקופה עם פיקאסו. פיקאסו עשה כל מה שביכולתו למנוע ממנה להוציא אותו לאור.

פבלו פיקאסו הוא אולי אחד האמנים המוכרים והמשפיעים ביותר במאה ה-20. גוף העבודות שלו יכול היה להספיק בקלות למספר אמנים שונים, הן מבחינת כמות העבודות והן מבחינת ריבוי הסגנונות שפיתח. הוא ללא ספק היה יחיד במינו, ועוד בימי חייו הצליח גם לאתגר את הקונצנזוס וגם להפוך לקונצנזוס עצמו.

אי אפשר לנתק את פיקאסו האמן מפיקאסו הגבר, שכן אלה שזורים זה בזה וההשפעה ההדדית היתה אדירה. חייו של פבלו פיקאסו היו חיים של אהבה, כח ואמנות. הוא אהב ויצר בעוצמות גבוהות, לפעמים גבוהות מידי, ולא פעם היו נפגעות.

כשחקרתי את חייו של פיקאסו גיליתי שהחל משנות ה-20 לחייו הוא לא היה לבד - תמיד במערכת יחסים עם אישה, לפעמים שתיים או יותר. מה שנראה בהתחלה כחלק מהדימוי של האמן הבוהמיון, הפך עם השנים לניצול כוחני ולעיתים לבש אף צורה של התעללות. פיקאסו צוטט אומר "נשים הן אלילות או סמרטוטות", וממערכות היחסים שלו ניתן להסיק כי אישה בקלות יכולה להפוך מאלילה לסמרטוטה עבורו.

מערכות היחסים של פיקאסו היו אינטנסיביות ולרוב בת הזוג שלו הפכה להיות המוזה באותה התקופה, הוא הירבה לצייר אותה והיא אף השפיעה על הסגנון שלו. פעמים מסוימות ניתן לראות כי חילוף בנות הזוג הוליד סגנון חדש, אחר. האהבה וההיקסמות של פיקאסו מהנשים שלו היוו דלק ליצירתיות והיצירה שלו. אני אתרכז כאן בנשים המרכזיות שהשפיעו על חייו ועל אמנותו:

מדליין



Pablo Picasso, Woman with a Helmet of Hair, 1904 Art
Institute of Chicago

אולגה קוקלובה



Pablo Picasso, 1917-18, Portrait d'Olga dans un fauteuil (Olga in an Armchair), Musée Picasso, Paris

מארי-תרז וולטר היתה רק בת 17 כשפיקאסו בן ה-46 נתקל בה ביציאה מחנות כלבו ונכבש קליל בקסם הנעורים והעוצמה השקטה של הנערה שלא ידעה כלל מי הוא (באותה תקופה הוא כבר היה אמן מוכר ונערץ). תחילה וולטר היתה המוזה שלו והם הסתירו את היחסים ביניהם, אולם עם הזמן היה כבר קשה להסתיר את תשוקתו של פיקאסו אליה ואת תסכולו מקוקלובה, אשר באו לידי ביטוי בציוריו.

החיבור עם וולטר בישר במידה רבה את התקופה הסוריאליסטית של פיקאסו. ב-1932 פיקאסו בן 50 ואוצר לעצמו רטרופקטיבה גדולה. וולטר היא הכוכבת של ציוריו החדשים והאמת יוצאת לאור. זו היתה שנה מאוד משמעותית בקריירה של פיקאסו, הרחבתי על כך כאן. למרות שלא יכל להינשא לה, מארי-תרז וולטר ילדה לפיקאסו ילדה, מאיה. הם חיו יחד וניהלו חיי משפחה, עד שפיקאסו פגש את דורה מאר.

דורה מאר



Pablo Picasso, GUERNICA, 1937

דורה מאר היתה צלמת מוכשרת ואינטליגנטית ממוצא קרואטי. כשהחלה מערכת היחסים שלה עם פיקאסו היא כבר היתה בת 30, אישה מגובשת ומרשימה עם קריירה בתחום צילום הפרסומות וכן נטייה לזרם הסוריאליסטי. היא היתה בעלת סטודיו לצילום ואף יצאה למסעות בברצלונה ולונדון לצלם את השפעות המשבר הכלכלי הגדול.

כבר מהפגש הראשון פיקאסו הכריז עליה כמוזה החדשה שלו, ובמשך כעשור היתה לה השפעה מאוד גדולה על יצירתו: היא גירתה את דימויו, העשירה אותו מבחינה אינטלקטואלית ואף הרחיבה את תחומי העניין שלו. היה זה בתקופה איתה שיצר את יצירת המופת הגדולה ביותר שלו - גרניקה (1937) והיא תיעדה אותו בתהליך.

מערכת היחסים של פיקאסו ומאר היתה קשה ונשאה מאפיינים של התעללות פסיכולוגית מצידו של פיקאסו. פעמים רבות הוא שיסה את מאר כנגד וולטר במאבק כביכול על ליבו. מסופר שבאחת ההזדמנויות הוא עודד אותן להתגושש ולהיאבק פיזית בסטודיו שלו על מנת להכריע עם מי מהן יחיה. ב-1943, כשפיקאסו עזב אותה, לקתה מאר בהתמוטטות עצבים והסתגרה בשנים הבאות.

ב-1917 פגש פיקאסו את הבלרינה הרוסייה אולגה קוקלובה. באותה תקופה חי פיקאסו ברומא לתקופה קצרה והחל לעבוד עם התיאטרון כמעצב תפאורה. פיקאסו וקוקלובה התחתנו ב-1918 - היא היתה בת 26 והוא בן 36. ב-1921 היא ילדה את בנו הראשון, פאולו.

לאולגה בעלת הטעם השמרני היתה השפעה מכרעת על פיקאסו, ובעקבותיה נטש את ההפשטה והקוביזם לטובת סגנון ריאליסטי-נטורליסטי יותר. הדבר בולט במיוחד בדיוקנאות שצייר אותה, בהם סירבה להיות מתוארת באופן שאינו דומה למציאות.

אחרי לידת פאולו, פיקאסו החל לאבד עניין בקוקלובה והחל לנהל רומנים חולפים רבים. קוקלובה הנסערת היתה על סף התמוטטות עצבים. כאשר סיפור האהבה עם מארי-תרז וולטר יצא לאור היא לקחה את פאולו ועזבה איתו לדרום צרפת.

פיקאסו וקוקלובה נותרו נשואים עד מותה ב-1955, גם אם לא חיו עוד יחד. לפי סיפורים שונים היא ביקשה תחילה להתגרש ממנו והוא סירב בגלל ענייני רכוש, ובשלב מאוחר יותר, כשהוא ביקש להתגרש, היא סירבה בתוקף.

מארי-תרז וולטר



Pablo Picasso, The Dream, 1932. Private Collection



Pablo Picasso, Portrait of Jacqueline Roque with her hands crossed, 1954. Musée Picasso, Paris

את ז'קלין רוק פגש פיקאסו כשעסק בקדרות בדרום צרפת ב-1953. היא עזבה בשבילו את בעלה וב-1961 היא הפכה להיות אישתו השנייה - היא בת 34 והוא בן 79 באותו זמן. ז'קלין היתה עימו כמעט כל הזמן והיתה מעורבת מאוד ביצירתו. ב-17 שנים שהיו יחד הוא צייר אותה יותר מאשר כל מוזה אחרת במהלך חייו.

ב-1973 פיקאסו נפטר והוא בן 91. רוק היתה שם עד הסוף ונותרה ככל הנראה שבורה. ב-1986 היא התאבדה בירייה בבית בו חיו השניים.

הנשים של פיקאסו היו שונות ומגוונות מאוד - חלקן מרשימות ומתוחכמות, חלקן פשוטות ונאיביות - אבל כולן צעירות. אי אפשר לומר שפיקאסו רדף אחרי אידאל יופי, הוא נמשך ככל הנראה לנוכחות וכריזמה טבעית. למרבה הצער, החיים לצד המאסטרו הכוחני מוססו ברוב המקרים את הכריזמה הזו. כמו שהעלה אותן על כן כאלילות, כך הן נפלו כאשר סר חינון מעליו. יחד עם זאת, יהיה זה פשטני מידי לומר שהן היו אך ורק בובות עבורו. ניכר כי לאורך השנים היתה להן השפעה מכרעת על העבודה שלו ועל האופן בו התקבלה בעולם.



Pablo Picasso, Crying Woman, 1937



Pablo Picasso, portrait of Françoise Gilot, 1946

את פרנסואז ז'ילו פגש פיקאסו במקרה בבית קפה בפריז. היא היתה סטודנטית לאמנות בת 22, הוא היה בן 62. תחילה היחסים מושתיים על קירבה אינטלקטואלית ונשמרו בסוד, אולם מהר מאוד ז'ילו עברה לגור עימו. היא ילדה לו שני ילדים - קלוד ופאלומה, ועזרה בניהול הסטודיו שלו תוך כדי שהיא שוקדת על ההתפתחות האמנותית שלה עצמה.

היא נאלצה להתמודד עם מערכת מאוד סבוכה שסבבה את פיקאסו - הנשים הקודמות שלו, הילדים מאימהות שונות, מעברי מגורים בהתאם לגחמותיו של המאסטרו, הפמליה שליוותה אותו לכל מקום, סוחרי האמנות ועוד. היא ניסתה לתת לילדיה חיים כמה שיותר נורמליים ובשלב מסוים קצה בפיקאסו ובהתעללות הרגשית שלו. היא עזבה אותו ב-1953. פיקאסו עצמו היה המום. הוא אמר "אף אחת לא עוזבת את פיקאסו" ויש אומרים שחיבל במזיד בקריירה האמנותית של ז'ילו כנקמה. הוא אף החריג את ילדיו ממנה מהצוואה שלו. עוד על התקופה הזו בחייו של פיקאסו אפשר ללמוד מהסרט Surviving Picasso בכיכובו של אנתוני הופקינס, אותו אפשר למצוא יחד עם סרטים נוספים במאגר סרטי האמנות.



מחשבות והרהורים באמצע החיים

איננו אינסופי. מתעוררת השאלה: מה לא הספקתי, מה הייתי רוצה לעשות ואיך? מחשבה זו עשויה להבהיר ולהעשיר את החיים, להוסיף תוכן והזדמנות לשינוי ותיקון. הפוכה ממחשבה מדכאת ועצובה ביחס לעתיד. תחושת דחיפות חדשה זו, עשויה לעודד התרכזות במערכות יחסים ופעילויות חשובות לך.

לאופקי זמן תפקיד והשפעה משמעותיים ביחס להצבת מטרות ומוטיבציה לשינוי. לדוגמה: להעמיק את הקשר עם עצמך עם בני משפחה ואנשים משמעותיים שאולי החמצת במידה זו את אחרת את הקשר עימם. להשקיע ברצונות

שהתעוררו במהלך השנים ונדחו מסיבות אובייקטיביות וסובייקטיביות.

הזמן הוא משאב יקר, הוא איננו מובן מאליו. תן לעצמך הזדמנות לממש חלומות מציאותיים גם כשאתה חושב שאינם אפשריים, בעיקר כאלה שעדיין בווערים כך. אל תאמר "שיום אחד" אעשה את זה. לרוב, זה לא קורה. נסו לזרום עם המשאלה, לחשוב שאין מגבלות לרצונות. גם מה שנראה בלתי אפשרי, עשוי להפתיע ולהיות אפשרי. לחשוב ללא מגבלות של זמן, משאבים, מה מעשי ומה פחות. אלא פשוט להעז להודות בפני עצמך במה באמת היית רוצה ובוחר - ואז לחשוב מה המשמעות הרגשית והמעשית של הדברים וכיצד אתה פועל למטרה.

החופש לבחור חשוב, גם אם נדמה שמדובר בפנטזיה שתהיה "כוכב הצפון" שלאורו תלך אשר למקום שבו לא האמת שאתה יכול להיות בו. אלה המגבלות שאנו כובלים את עצמנו, מבלי לחשוב שאפשר לפרוץ ולו במעט מגבלות אלה. המגבלות הם השליטה ומנגנון ההגנה מפני כאב ואכזבה.

כך גם ביחס לאנשים קרובים ומשמעותיים שחלה התרחקות. אנשים שאיננו בטוחים ביחס למקומנו אצלם - העז לבדוק, לנסות להתקרב, לשנות אם וכאשר אתה יכול לשנות. אל תתן לפחדים ולמחשבות שלך להיות מגבלה בקשר חשוב. תהיה אמיץ לגעת במקומות שאינך בטוח שביכולתך לפרוץ אותם.

"אמצע החיים" הוא זמן טוב לחשוב ולאפשר לעצמך למלא צרכים אותם דחית, לפעמים חיים שלמים.



אמצע החיים/רוחם כהן וטל שגב
באמצע החיים

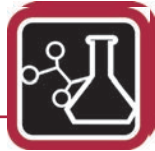
כבר לא מרגיש עוד מאחור

הרווחתי נחת בכאב והשיער יותר אפור
מוכן למחילה להתפשר כבר לא קללה
כנראה שככה זה מאמצע החיים.

"אמצע החיים" הוא זמן מטפורי אשר כל אחד יכול לקחת לקום של עצמו. זו הזדמנות למחשבות והרהורים - תקופה בחיים בה, לעיתים עוצרים עצירה מתודית לחשיבה אודות מי היית, מי אתה עכשיו ולמי אתה הופך להיות ככל שחולף הזמן.

זה זמן לחבר בין הנקודות של עבר, הווה והעתיד, להתבוננות פנימית ללמידה עצמית, לתהליכי התפתחות והצמיחה שעשית או לא עשית במהלך השנים. זו הזדמנות נוספת לשינוי ופתיחות של לאפשרויות חדשות שאולי חשבת עליהם, אבל לא העזת. עצם הרעיון לחשיבה מחודשת עשוי להיות מרגש ומציף כאחת. החשיבה המחודשת יכולה לגעת בכל תחומי החיים: משפחה, ילדים, חברים, קריירה, לימודים ועוד. אנשים רבים מרגישים לאורך שנים סוג של "אי שקט", תסכול ותחושת אי מיצוי. תחושה אשר מתעממת עם השנים והאדם שוקע לתוך השגרה, גם אם היא לא לגמרי שבע רצון. אמצע החיים היא תקופה בה האדם יכול לאפשר לעצמו לבחון מחדש את משמעות ההתבגרות, אבל הפעם מנקודת מבט של אמצע החיים.

האתגר הוא למצוא את הזמן והמרחב לעסוק בתהליך הסתכלות עמוקה - משימה שאיננה פשוטה בשלב חיים בו אתה בעשייה ו"תיזוז" בין התחייבויות ומחויבויות שונות. אבל אם תאפשר לעצמך ללחוץ על "כפתור ההשהיה", למצוא לעצמך את הזמן (גם "לרגע") לחשוב על השינויים שאתה שואף אליהם מזה זמן, החוויה עשויה להיות מעצימה לנפש. לאפשר התבוננות על ההישגים ועל הטעון שיפור במסע החיים. זו הזדמנות לחשוב מה אתה צריך עוד כדי להיות בתנועה לכוון שינוי. ב"אמצע החיים" קורה דבר מעניין - תפיסת הזמן שלנו משתנה ומתהפכת. במקום להתמקד בכמה שנים עברו ומה הספקנו, מתחילים לחשוב ולחשב כמה שנים נותרו לנו ומה לא עשינו. כאילו נדלקת נורה המאלצת אותנו להודות בפני עצמנו (אולי בפעם הראשונה), שהזמן



מדור רפואה ומדע



ד"ר דנה פאר, גרונטולוגית (מומחית למדעי הזיקנה)



ירידה קוגניטיבית קלה - מהי ומה אפשר לעשות

מה"נורמה" המתאימה לגיל הכרונולוגי. אבל, הקשיים אינם חמורים עד כדי כך שהאדם מתקשה לתפקד כפי שתפקד בעבר ללא עזרה. כלומר, הליקוי אינו חמור דיו להיות מאובחן כדמנציה/ אלצהיימר, המשקפת הידרדרות ביכולת קוגניטיבית עד כדי הזדקקות לעזרה בביצוע תפקודי יום יום וטיפול עצמי.

אם אתם חשים בשינוי ומוטרדים מהזיכרון שלכם, אין להניח שזה MCI. אלא, עליכם לגשת להערכה קוגניטיבית אצל רופא מומחה. זה חשוב במיוחד, משום שחלק מגורמי הרקע לשינויים קוגניטיביים הם הפיכים!

כך תוכלו לברר אם הקשיים שלכם הם בגדר ה"נורמה" של שינויים קוגניטיביים תלוי גיל, או שהם חמורים יותר, וזה הקריטריון ל-MCI. רבים סבורים שהזיכרון שלהם מידרדר, אולם אצל רבים אלו שינויים סבירים המלווים את תהליך ההזדקנות.

למעשה, הקושי לקשר בין פנים לבין שמות של אנשים הוא שכיח מאד בקרב מזדקנים, וקשור להאטה במהירות החשיבה האופיינית לתקופת חיים זו, ואינו מעיד בהכרח על ליקוי קוגניטיבי.

מחקרים מראים שלאורך 5 שנים, 30-40% מהאנשים הסובלים מ-MCI יפתחו דמנציה כלשהי. תשימו לב למספר הזה - 30-40%. **משמעות הדבר שלא כל MCI זה סימן מקדים לדמנציה!** יש אנשים שיאובחנו עם MCI ומצבם לא יחמיר או יתקדם.



buffer sign

שאלה: אני בן 68, לאחרונה לפעמים קשה לי לקשר בין פנים ושם של מישהו שאני פוגש. שמעתי על משהו שנקרא "ירידה קוגניטיבית קלה". זה כמו דמנציה? כשחיפשתי מידע על זה באינטרנט, מצאתי כל מיני המלצות מה לעשות בעניין, כולל תוספי מזון שונים, התאמת התזונה, התעמלות, יוגה ומדיטציה. מה מהדברים האלו יכול לעזור במצב כזה?

תשובה: רבים האנשים בגילך שחשים שיש להם בעיה בזיכרון, ומוזאגים מכך, אפילו מאד.

אי אפשר לקבוע אם מה שאתה חווה זה באמת "ירידה קוגניטיבית קלה" כפי שהיא מוגדרת כאבחנה נוירולוגית. לצורך כך, עליך לעבור הערכה מסודרת אצל רופא מומחה (נוירולוג, פסיכיאטר או גריאטר). בואו נתייחס למידע בנושא האטה או הפסקה של ירידה קוגניטיבית קלה בקרב מי שכבר מאובחן בכך.



model of brain

מהי "ירידה קוגניטיבית קלה" (MCI - Mild Cognitive Impairment)? האבחנה "ירידה קוגניטיבית קלה" (הנקראת בקיצור - MCI) מתייחסת ליכולת קוגניטיבית, כלומר זיכרון ופעולות חשיבה, שהיא פחות טובים

איך מאבחנים MCI?

האבחנה מבוססת על תהליך מקיף וכולל:

- שיחה עם הקלינאי מהן התופעות המטרודות את האדם, כולל שאלות בהתייחס לביצוע תפקודי יום יום (ADL)
 - בדיקה האם בני משפחה או אנשים אחרים שמו לב לתופעות הללו
 - ביצוע הערכה קוגניטיבית רשמית, לרוב הערכה הנקראת MoCA (Montreal Cognitive Assessment)). יש אפשרות שהערכה זו תבוצע ע"י מרפאה בעיסוק, לרוב במסגרת מרפאת זיכרון.
 - בדיקת רשימת תרופות (במרשם ושלא במרשם), לברור אם יש ביניהן שמשפיעות על יכולת קוגניטיבית
 - בדיקה של בעיות רפואיות / מחלות רקע נוספות, העשויות להשפיע על יכולת קוגניטיבית
 - בדיקות דם לבדיקת רמת ויטמין B12, אלקטרוליטים, בלוטת התריס ועוד
- למעשה, התהליך של אבחון MCI דומה לתהליך אבחון של דמנציה, ומבוסס על תיעוד הקשיים והבעיות, הערכה פורמלית של יכולת קוגניטיבית ושילת אפשרויות אחרות (דליריום, השפעה של תרופות ועוד).

אלו תרופות יש כיום לטיפול ב-MCI?

המטרה בטיפול ב-MCI היא לצמצם את הסיכון להתקדמות לאלצהיימר או דמנציה מסוג אחר. התרופות המאושרות לטיפול ב-MCI הן למעשה התרופות המאושרות לטיפול דמנציה מסוג אלצהיימר, ופוטנציאל האפקטיביות שלהן גבוה יחסית במצבי MCI. תרופות אלו לרוב מכוונות להשפיע על הנוירו-טרנסמיטור המוכר בשם אצטילכולין. ברבים מהניסויים הקליניים, שמטרתם למצוא תרופה לדמנציה, למעשה משתתפים אנשים המאובחנים ב-MCI. כדאי להיוועץ עם הרופא בנוגע לנטילת תרופות רלוונטיות ולשקול השתתפות במחקרים קליניים.

פעילות גופנית ל-MCI

הגישה המבטיחה ביותר להאטת התקדמות MCI היא פעילות גופנית. מהו סוג ההתעמלות הטוב ביותר? עניין זה עודנו בדיון. נראה שכדאי לשלב מגוון סוגי התעמלות: פעילות אירובית, פעילות כנגד התנגדות, לשיווי משקל ולגמישות. כל הסוגים הללו חיוניים לשמירה על תנועתיות ובריאות כללית. פעילות גופנית חשובה גם לצמצום הסיכון לדמנציה/ אלצהיימר.



elder woman running

תזונה ל-MCI:

המחקר מראה שיש קשר בין תזונה לדמנציה, אולם לא ברור איזה סוג תזונה עשויה למנוע מ-MCI להתפתח לדמנציה. תזונה בריאה באופן כללי מתאימה גם לבריאות המוח. תזונה בשיתוף MIND (גרסה של תזונה ים תיכונית) היא המומלצת לרוב.

תזונה זו כוללת:

- מגוון ירקות ופירות בצבעים שונים
 - אגוזים, אבוקדו ושומנים "בריאים" אחרים
 - דגים לפחות פעם בשבוע
 - קטניות
 - להגביל צריכת בשר ושומנים מן החי
 - לצמצם ככל הניתן מזון מעובד, מזון מהיר, סוכר ובשר מעובד.
- יש הממליצים על גישה טבעונית, אולם אין די מחקר מדעי לתמוך בכך.

תוספי מזון ל-MCI:

יש מגוון מחקרים שבדקו שימוש בתוספי מזון שונים במטרה לצמצם את הסיכון ל-MCI או להאט את קצב ההחמרה. בין היתר נבדקו ויטמין B, ויטמין E, נוגדי חמצון, ויטמין D במינון גבוה במיוחד וחומצות שומן כמו אומגה 3. לכל אלו לא נמצא מחקר המעיד על השפעה משמעותית מיטיבה בהקשר של MCI. גם מחקרים שמצאו שיש השפעה של אחד מתוספים אלו, מציגים השפעה מצומצמת יחסית. חשוב להיוועץ ברופא לפני תחילת שילוב כל תוסף מזון.

יוגה, קשיבות (מיינדפולנס) ומדיטציה ל-MCI:

מתח ולחץ נפשי משפיעים לרעה על תפקוד המוח. ייתכן שפעילות מרגיעה כגון יוגה או מדיטציה תשפיע לטובה על MCI. ברמת המחקר, יש ממצאים מגוונים של השפעת אמצעים אלו על MCI, כאשר חלק מהמחקרים תומכים בכך ואחרים אינם מוצאים השפעה משמעותית או אפקטיביות טיפולית. על אף שהראיות להשפעה להאט או להפסיק התקדמות MCI, לתרגולים אלו עשוי להיות ערך משמעותי בהיבט ההתמודדות הרגשית עם המצב, בפרט בהתייחס לנטייה לדאגנות יתר. אפשר להיעזר באפליקציה או קורס לקשיבות / מדיטציה. גם יוגה ניתן לתרגל באופן עצמאי באמצעות יוטיוב או להצטרף לחוג קבוע.

"התעמלות למוח" ל-MCI:

רבים תוהים אם תרגול מוחי מהסוג המפורסם "כחדר כושר" למוח, בעיקר באמצעות תוכנות מחשב שונות, יכול למנוע מ-MCI להתפתח לדמנציה. נכון לעכשיו - ההשפעה של תרגולים אלו אינה ברורה. רוב המחקרים על "התעמלות למוח" התמקדו בהשפעות לטווח קצר על זיכרון ויכולת קוגניטיבית. לא ברור מה הערך של תרגול מסוג זה בטווח הארוך, והאם זה משפיע באופן כללי על האטת התפתחות דמנציה.

שיר מתוך הספר קוקטייל גיל הזהב

הזכרון ככינון לזכרה

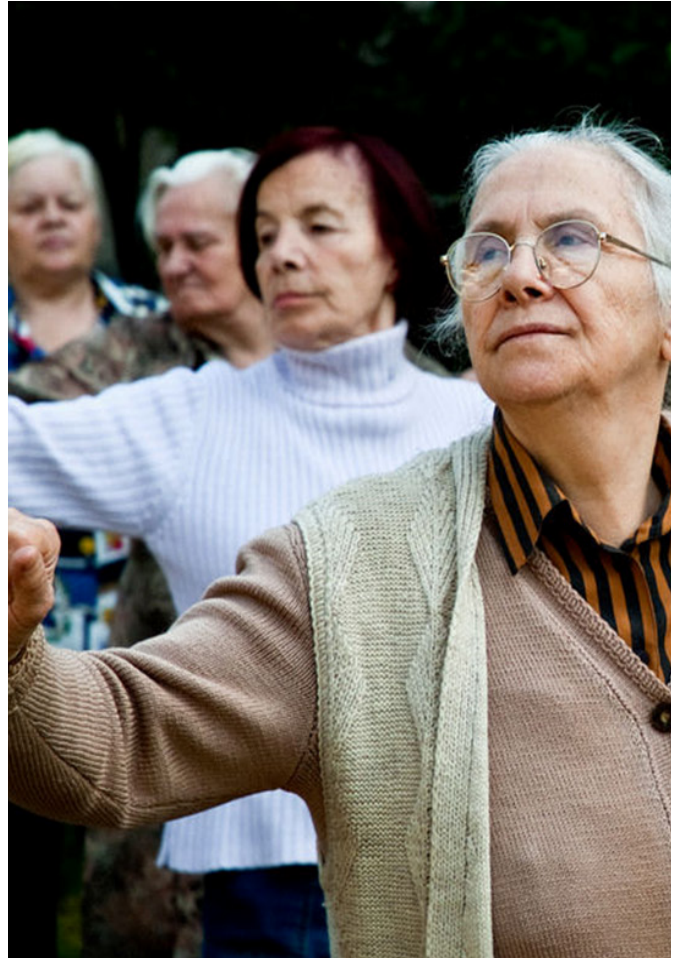
אי שם במוח, בתוך מעין ארון
פועלות המערכות של הזיכרון.
מערכות של הטבעה, אכסון ושליפה
הפועלות על פי העיקרון של ההעדפה.

עם רבות השנים הארון קצת נשחק,
מופיעה השכחה ומשתתפת במשחק.
המשחק תחרותי, מעין מלחמה קטנה,
נראה ידו של מי תהיה על העליונה.
האם השכחה תצליח לנגוס מהזיכרון מנה,
או הזיכרון יצליח לדחוק אותה לפינה.

לעיתים בשטף דברינו פתאום נשכחת עובדה,
נעלמת לה מהזיכרון ונשארת אי שם לכודה.
לאחר זמן היא חוזרת בצורה ברורה וחדה
והשכחה והזיכרון צברו כל אחד עוד נקודה.
גם אם לזיכרון יש מדי פעם מעידה,
אין צורך להיכנס בשל כך לחרדה.

אם אתם מוטורדים שמא יש לכם MCI:
כפי שהבנתם, זהו עניין מורכב, שלא קל לאבחן או לטפל.
עם זאת, חשוב לאבחן זאת באופן רשמי.
אל תניחו שיש לכם MCI רק משום שאתם חשים בשינויים בזיכרון.
אם יש תסמינים, אל תשבו בבית דואגים ומוטרדים. תיגשו לרופא
להערכה פורמלית. הם יכולים לבדוק גורמים נוספים העשויים להשפיע
על הקוגניציה שלכם. חלק מהגורמים הללו הם הפיכים.
לא כל שינוי קוגניטיבי הוא סימן לדמנציה.

גם אם זו דמנציה, תזכרו - זה שאין תרופה לדמנציה, לא אומר שאין
מה לעשות. תדברו איתי, ונחשוב יחד איך להיטיב את איכות החיים
שלכם ושל יקירכם.



elders doing tai chi

מכשירי שמיעה - MCI

אם אתם מוטורדים מ-MCI, כדאי מאד לבדוק את השמיעה שלכם,
ולהיעזר במכשירי שמיעה במידת הצורך.
מחקרים רבים מצאו שיש קשר ישיר בין פגיעה בשמיעה לבין פגיעה
ביכולת הקוגניטיבית.

סיכום ההמלצות לניהול מצב של MCI:

נכון לעכשיו, אין טיפול ספציפי שהוכח כאפקטיבי למניעה ספציפית או
להאטה מצב של MCI.

על כן, אחזור על ההמלצות הכלליות לבריאות המוח:
פעילות גופנית סדירה

טיפול וייצוב גורמי רקע וגורמי סיכון של מערכת לב-ריאות וכלי דם

תזונה נכונה, כגון תזונה בסגנון MIND

לזהות ולטפל בירידה בשמיעה

לזהות ולטפל בהפרעות שינה

התייחסות וטיפול למתח ולחץ נפשי מתמשך

השתתפות ומעורבות בפעילות חברתית מכוונת המתאימה לכ



פרופ' עמיה ליבליך

מתוך האתר פסיכולוגיה עברית www.hebpsy.net

פסיכולוגיה עברית

על הכלה ורגישות

יהודיות. היא הודיעה שאינה יכולה לבוא במחיצתנו בערב שאחרי הפוגרום בחווארה, וביקשה רשות להיעדר. מישהי אמרה: מחר אני אבקר אותה, כמו שיהודים מבקרים ב'שבעה'. היא לא רצתה ביקורי תנחומים. אני מקוה כי למפגש הבא תגיע. בקבוצת הכתיבה שאני מנהלת עם שותפתי חוה רימון, אישה

אחת כתבה בנושא השעור "קצה הקרחון" על מה שהיא מרגישה בימים אלה ממש. חברה אחרת בקבוצה, אישה עדינה ורגישה מאין כמוה, אמרה לה בכאב: "ואיך את לא חושבת על האמא הזו שאיבדה ביום אחד שני בנים!?" הקבוצה, אפשר להגיד, 'התפוצצה'. ואתמול, תחת הכותרת הנויטרלית כל כך "בדרך", כתב גבר המתקשה בהבעה פשוטה של רגשותיו, על חווית הטיסה שעבר לפני ימים אחדים בשונו מטיוול. כל הסיפור

שלו עסק בדמויות פוליטיות מובילות בממשלה ובכנסת היום. אישה אחרת הצהירה כי לא כתבה ל'נושא' אלא תיארה את המאבק המתרחש בין בני משפחתה, שמייצגים ניגודים במפה הפוליטית העכשווית.

מישהי העירה: "חייבים לזכור שכולם אוהבים את הארץ הזאת". כל זה קרה אתמול בבית.

ברור לי שלא נוכל להוציא את הפיל מהחדר. המציאות החצויה חודרת לכל הקבוצות האלה, לכל מקום ולכל משפחה. הבוקר אני חושבת על כמה דברים מאוד פשוטים שיש לשאת כנס לפני המחנה, כמו שאמרו פעם. קראתי לזה בפשטות הכלה. וזה בערך מה שאמרת בקבוצה, כשקצת נרגענו: "נראה לי שיש רק כלל פשוט אחד שיאפשר לנו להמשיך לעבוד: אנחנו נקשיב אחת לשניה או לשני, אנחנו נרחיב את הבטן והלב ונכיל את כל הדעות האלה של אנשים, שבעצם אנו אוהבים. כי, אחרת, מה???"

השבועות עוברים ומזה זמן לא כתבתי באתר זה, אולי מרוב חוויות, רגשות ודאגות. אני מסתכלת סביבי ושואלת האם יש אנשים אדישים לכל מה שמתרחש סביבנו?

אתמול נסעתי באוטובוס מקומי של תל אביב נסיעה די ארוכה, מיפו לחוף גורדון. אנשים ניראו לי כבכל יום. חלקם מתבוננים בטלפון החכם, אחרים בוהים בנוף האורבני שמחוץ לחלונות. עוד שתי נשים, אחת צעירה עם בתה הקטנה, והשנייה קשישה כמוני, לבשו משהו אדום שרמז על מטרת נסיעתנו, להפגנת הנשים השקטה. אני שואלת את עצמי: היש מישהו אדיש למה שקורה עכשיו במדינה? האנשים שאני פוגשת על שפת הים כל בוקר בהליכה הקבועה שלי, ובישיבה בבית הקפה 'שלנו', בהחלט אינם אדישים. יש פחות בדיחות, אבל הים אותו הים. יש

שיחות קשות, אבל אין ויכוחים. מדברים על מפלס המים שירד כל כך לאחרונה ועל טיולים לדובאי.

האם גם אני נראית כך מבחוצץ? ואולי זו איננה אדישות אלא הכלה, והידיעה כי אם ניתן לכעס ולפחד לעלות כלפי מעלה גם אנו נתפוצץ.

יש לי מספר קבוצות שמתכנסות בביתי בקביעות להתנסות ולמידה שקשורה בכתיבה אוטוביוגרפית, במיינדפולנס או ב'קפה מוות'. אלה אינם מפגשים אקדמיים, בהם מנחה האוניברסיטה מה מותר ומה אסור להכניס לחדר הלימוד; הם גם לא פסיכותרפיה, שאף לה כללי התנהגות ברורים. אלה מפגשים, "אני-אתה", בלשונו של בובר. נשים וגברים באים לקבוצות בפנים חשופות. למרות שכבר שנים אני אומרת "כשאתם באים הנה, תשאירו את הפוליטיקה בחוץ" - הניסיון מראה כי כלל זה אינו עומד במבחן כרגע.

ב'קפה מוות' השנה יש משתתפת ערביה, יחידה בין 11 נשים



מגזין הבנקאות הפרטית

גישה ישירה למוצרים ולשירותים

תגזין הבנקאות הפרטית מחופף משנת 2021 עבור לקוחות הבנקאות הפרטית של כל הבנקים



לקבלת המגזין למשך שנה ללא תשלום ללא התחייבות
ללקוחות הבנקאות הפרטית:



www.bankautpratit.co.il

