

מגזין הבנקאות הפרטית

משנת 2011

אפריל 2024

הבעיה הכבדה של תרופות ההרזיה

גליה שדה, עמ' 24

מעשה דברוריה: האישה שהייתה תנא

אילה דקל, עמ' 29

ביקור בגלריה: 4 אמניות מהצפון

עמ' 20, 21, 22, 38

על כוחם של תאגידים וכישלונן של ממשלות

ד"ר איתי גלילי, עמ' 4

קונפליקט בלתי פתור - האם יש דבר כזה?

ד"ר בועז המאירי, עמ' 12

נקמת האמנים נגד בינה מלאכותית

טל סוקולוב, עמ' 14





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

על כוחם של תאגידיים וכשלונן של ממשלות

ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי 4

סקירה רבעונית רבעון שני 2024

מיכל יוזפסון, מנהלת מערך ייעוץ השקעות פיננסים ניהול הון פרטי 6

זה הכל היצע וביקוש: ההשפעה הלא אינטואיטיבית של עליית הריבית על שוק הדיור בארה"ב

DANIEL H. HYMAN, MUNISH GUPTA, ARNAUD BENAHMED - PIMCO 10

קונפליקט בלתי פתיר - האם יש דבר כזה?

ד"ר בועז המאירי, אוניברסיטת תל-אביב 12

"נקמת האמנים" נגד בינה מלאכותית

טל סוקולוב, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע 14

חידושים ועדכונים באבחון מחלת אלצהיימר

ד"ר דנה פאר 16

מאבקים גדולים מתחילים מדברים קטנים

- למה אנחנו באמת רבים?

חווה אוסטרובסקי, פסיכותרפיסטית MSW 18

ביקור בגלריה: עיריית רגב מקיבוץ בית קשת

ביקור בגלריה: רעות דפנא מקיבוץ מעוז חיים 21

ביקור בגלריה: ענת רוזנסון בן חור מרמת הגולן 22

הבעיה הכבדה של תרופות ההרזייה

גליה שדה, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע 24

ג'מיני

פרופ' עמיה ליבליך 28

מעשה דברוריה: האישה שהייתה תנא

אילה דקל, הספרנים 29

דור ה-H2

טל אבן, Even Better 32

ציורי אביב

SO ART - שלומית אורן 34

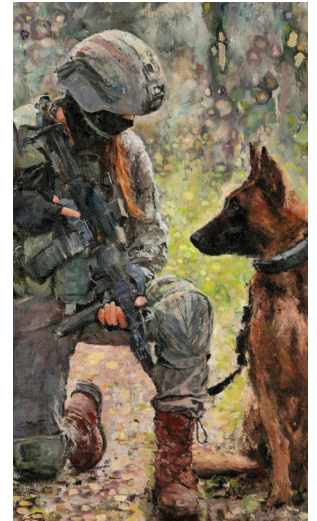
ביקור בגלריה: רחל רבינוביץ' מקיבוץ דפנה 38

גלריית הבנקאות הפרטית שמחה לארח בגליון זה 4 אמניות מצפון הארץ

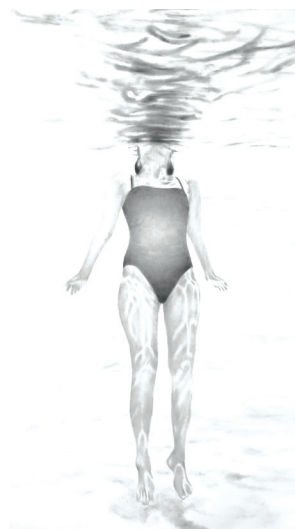
תמונת השער:



ענת רוזנסון בן חור



עיריית רגב



רעות דפנא



רחל רבינוביץ

מגזין הבנקאות הפרטית

עורך ראשי: אייל גור אריה
מנהל המכירות: אייל קמר

מנהלת פרסום: תמי שרנוביץ, טל: 0777-83055, 054-4739374
עריכה גרפית: אבי בלוך / דפוס: ג. פרוייקטים צפון

מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי

מ"ל: קבוצת פיננסים נג בע"מ

טל: 0777-83044, פקס: 0777-83045

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

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 ומ"ל 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 בנתוני וצרכי המיוחדים של כל אדם. הכותבים ומ"ל 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 למהימנות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המ"ל, עוסקים, במישרין 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 מכך, עשוי להיות להם עניין בניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים הנכללים בסקירות ובכתבות, ככל שמפורטים כאלה, מעת לעת, לפני פרסום הסקירות והכתבות, בזמן פרסומם ולאחר פרסומם. הכותבים והמ"ל אינם מתייבאים ואין בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשתתף תשואה כלשהי או רווח כלשהו 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, לטעט, לפרסם בכל אופן, להדפיס, לצלם, להקליט או להעתיק את הכתבות, באופן מלא או חלקי, מבלי לקבל אישור מראש ובכתב.

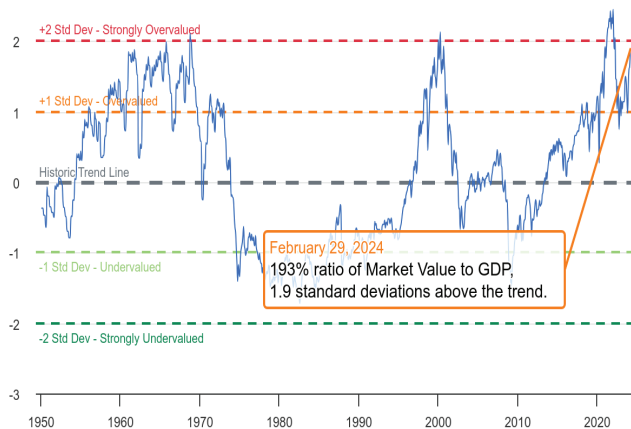


על כוחם של תאגידים וכישלונן של ממשלות



של ווארן באפט שווי שוק אשר גבוה מאוד ביחס לתמ"ג הנו איתות לבועה במחירי הנכסים.

כפי שניתן לראות להלן, האינדיקטור מתקרב לשיא כל הזמנים אשר נמדד באמצע שנת 2021 (שנת התפרצות האינפלציה, המלחמה באוקראינה והתפוצצות בועת ענף ההייטק).



מקור: <https://www.gurufocus.com>

הדיון המקצועי בנושא תמחור שווקי המניות נע בין הגישה שרווחי החברות צפויים לעלות בשנים הקרובות כתוצאה מהתייעלות אשר תיושם

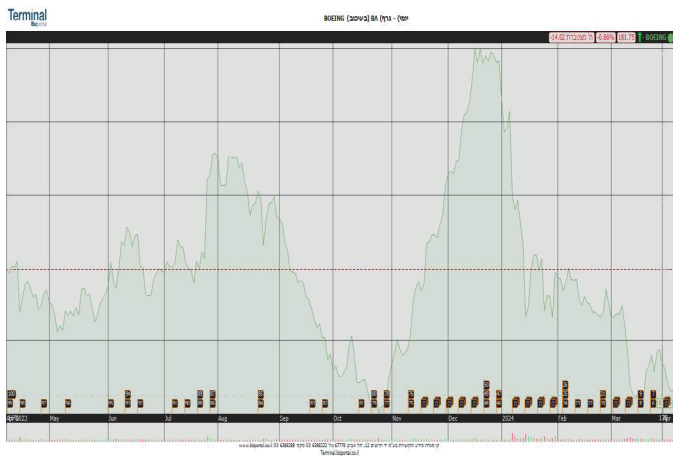
שאלה עמה אנו מתמודדים מדי יום בתחום ההשקעות נוגעת לשווי הגואה של שווקי המניות בשעה שבעולם יש משברים עמוקים וקשים: מלחמה קשה באירופה, משבר אקלים, מלחמת סחר בין מעצמות, משבר הגירה בינלאומי, משבר ילודה במדינות רבות בעולם וכו' וכו'.

יכולתן של מדינות לפתור את בעיות היסוד של אזרחיהן בנסיגה: ארה"ב מתקשה להתמודד עם "ציר הרשע" מסין-רוסיה ואיראן. אירופה לא מצליחה להאט את קצב ההגירה הלא חוקית והירידה התלולה בילודה. אנגליה אינה מצליחה להתאושש מנזקי הברקזיט והמשך ההגירה הבלתי חוקית ובעת האחרונה גם קנדה הצטרפה למדינות הסובלות מאוד מבעיות פנימיות מורכבות. הבעיות נמשכות למרות שבמדינות מערביות רבות התחלפו מפלגות השלטון ממפלגות ליברליות לשמרניות ובמדינות אחרות המפלגות השמרניות תרדנה מהשלטון לטובת מפלגות ליברליות.

מאידך לפי שווקי המניות (בעיקר בארה"ב) אנו חוזרים לתקופות גיאות במחירים ולפי מכפילי הרווח החזויים לפנינו שנים ארוכות של ריווחיות גבוהה לתאגידים הגדולים.

אחד האינדיקטורים לבחינת תמחור שווקי המניות מכונה "אינדיקטור באפט", על שם המשקיע האגדי ווארן באפט. האינדיקטור לוקח את שווי השוק הכולל של כל המניות האמריקאיות הנסחרות באופן פעיל (לפי מדד וילשייר 5000), ומחלק את הנתון הזה באומדן הרשמי האחרון של התוצר המקומי הגולמי הרבעוני (GDP). המשקיעים משתמשים בו כדי להשוות את הערך הכולל של שוק המניות למול גודל הכלכלה הלאומית. לגישתו

מניית החברה בנסיגה, החברה עברה להפסדים ובהתאם לתוצאות הרעות ביחס לציפיות - מנכ"ל החברה יעזוב בסוף השנה, יו"ר הדירקטוריון לא יבחר מחדש ויהיו שינויים ניכרים בהנהלת החברה.



בשוק ההון המדד ברור: יש ציפיות לשורת הרווח וברגע שהביצועים גרועים מהציפיות המשקיעים מענישים את מניות החברה. כך גם בספורט, לכל קבוצה יש פרמטר הצלחה ידוע לאוהדים. ברגע שהקבוצה מאכזבת, המאמן הולך (למתעניינים אני ממליץ לעקוב אחרי המאמן החדש שיבחר לנבחרת הכדורגל של ישראל לאחר כישלון הקמפיין בטורניר העלייה לטורניר היורו 2024).

ובפוליטיקה - מה מדד הייחוס לשר או ממשלה?

למנהיגי מדינות אין מדדי ייחוס ברורים אשר יקבעו הצלחה או כישלון. אילו מדדי הציפיות היו ברורים יתכן והמנהיגים היו פועלים לעמוד בציפיות ברורות. מצב זה יוצר דורות של פוליטיקאים אשר מצליחים להטות את מדדי הייחוס לכך שהיריבים הפוליטיים שלהם גרועים ומסוכנים מהם וזה מדד הייחוס שצריך לקבוע. לכאורה, בתחומים רבים קשה לקבוע פרמטרים אובייקטיביים ומסכמים כמדדי ייחוס. בפועל בתחומים חברתיים וכלכליים יש מדדי ייחוס פשוטים אשר צריך לקבוע ולדרוש משרים וממשרדים ממשלתיים דין וחשבון כאשר אינם עומדים בציפיות (ראוי שלעיתים יפוטרו ויוחלפו). כל עוד הגישה הנה "אני אחראי ולא אשם" דבר לא ישתנה.

לאחרונה משרד האוצר גייס חוב בשווקים הבינלאומיים באמצעות הנפקת אגרות חוב דולריות לתקופות פדיון שונות. הנפקות אלו בוצעו על רקע עלייה בפרמיית הסיכון של ישראל בהשוואה לאג"ח ממשלת ארה"ב. זה פרמטר כלכלי אובייקטיבי העוסק בירידת דרוג האשראי ועלויות המימון הגבוהות למשך שנים רבות קדימה. לו היה מדובר על הנפקה של חברה ציבורית, מנהל הכספים ומנכ"ל החברה היו נדרשים לספק הסברים בדבר הרקע להידרדרות ומה בכוונתם לעשות כדי לתקן את המצב בעתיד. לצערי אנו לא במצב לקבל הסברים כאלו משר האוצר וראש המשלה. תקוותי שבעתיד נחזור לניהול אחראי ונורמטיבי וזאת לטובת כולם.

באמצעות שימוש בכלים של בינה מלאכותית במקומות העבודה ומנגד דיון דבר עליית כוחן המונופוליסטי של תאגידים גלובליים לייצר רווחים. כנראה שהאמת נמצאת היכן שהוא באמצע ובכל מקרה ניתן להבין שבניגוד גמור לגבי המציאות הפוליטית והגיאוגרפית, המשקיעים מאמינים בשווקי המניות וביכולתן לייצר רווחים בשנים הבאות. כיצד ניתן להסביר את הפער הרב בין הציפיות בין מנהיגי מדינות לבין הציפיות ממנכ"לי חברות? הרי אנשים מוכשרים וכריזמטיים יש גם כאן וגם כאן והבוחרים והמשקיעים חד הם (הציבור הרחב שותף להשקעות באמצעות הגופיים המוסדיים שהוא חוסך באמצעותם). שאלה זו מורכבת ויכולה להיות בסיס למחקרים רבים. המחשבות שלי בעניין נוגעות לזוכה פרס נובל - פרופ' דניאל כהנמן אשר נפטר לאחרונה בגיל 90. במחקריו המשותפים עם עמוס טברסקי ז"ל, כהנמן שילב לראשונה פרמטרים פסיכולוגים לא רציונליים בתחום חקר קבלת החלטות בתנאי אי וודאות. מחקרים אילו הטיבו להסביר תופעות ובחירות כלכליות שלא היה ניתן להסביר בהנחות המקובלות עד אז דבר רציונלית מלאה של פרטים.

בהקשר לזה אתייחס רק למחקרים של כהנמן וטברסקי אשר הוכיחו את הצורך העז של פרטים להיאחז בנקודת ייחוס לצורך בחירה וקבלת החלטות, זאת גם במצבים שאין קשר כלשהוא בין נקודת הייחוס לבחירה הנדרשת. (באופן כללי אני ממליץ לקרוא את תובנותיו של פרופ' דניאל כהנמן, אשר פרסם גם ספרים לציבור הרחב).

במקרה של חברות המשקיעים מתייחסים למדד ברור: רווח.

הבורסה מתגמלת באופן מהיר ורב חברות ומנהלים של חברות אשר עומדים בציפיות הרווח.

להלן התפתחות מניית חברת אינבידיה אשר עוקפת את ציפיות הרווח של המשקיעים בזכות הביקוש הרב למוצריה. אינבידיה היא ספקית גדולה של מיקרו-שבבים המשמשים לערכות שבבים של מחשבים אישיים, יחידות עיבוד גרפיות (GPU), כרטיסי מסך (מאיצים גרפיים), חישובי בינה מלאכותית, התקני מדיה ותקשורת וקונסולות משחק.



מאידך, להלן התפתחות מניית חברת בואינג אשר סובלת בשנים האחרונות מתקלות תפעוליות קשות, שהאחרונה שבהן, דלת הרום אשר נקרעה במהלך טיסה.



סקירה רבעונית רבעון שני 2024

במהלך הרבעון בוצעה התאמה של ציפיות המשקיעים לגבי הורדת הריבית עם כוונות הבנק המרכזי, כאשר אינפלציה גבוהה מהצפוי בתחילת השנה הורידה מהפרק צפיות להורדת ריבית במהלך הרבעון הראשון של השנה, אשר נדחתה לכיוון המחצית השנייה של השנה. **אירופה.** הצמיחה באירופה משמעותית נמוכה מאשר בארה"ב. הכלכלה נתמכת במחירי גז נמוכים וירידת מחירי האנרגיה, עליית שכר ריאלית של משקי בית ועלייה בפעילות הייצור הגלובלית. גידול באשראי מרמז על כיוון חיובי של הכלכלה. הכלכלה האירופאית הצליחה להימנע ממיתון, אך הציגה צמיחה אפסית ברבעון האחרון של 2023 וצפויה להציג צמיחה נמוכה של 0.5%-1%. האינפלציה בנוש היורו מתמתנת וצפויה לרדת משיעור של 2.6% לשיעור של כ-2% עד סוף השנה וגם שם הבנק המרכזי צפוי להוריד את הריבית החל מחודש יוני לשיעור של 2.5%-3% בסוף 2024.

ישראל. המלחמה הביאה להתרסקות הצמיחה ברבעון האחרון של השנה שירדה בכ-19.4% לעומת רבעון רביעי שנה קודמת וסה"כ צמיחה שנתית של 2% בשנת 2023, לעלייה חדה בשיעור האבטלה ולעלייה בפרמיית הסיכון של מדינת ישראל.

בנק ישראל הוריד את הריבית בשיעור של 0.25% בתחילת השנה לשיעור של 4.5% במטרה לעודד את הפעילות במשק ולהקל את התנאים הפיננסיים.

מתחילת השנה שוק העבודה מתאושש, שיעור האבטלה ומספר הלא מועסקים מתמתן לאחר עלייה חדה בעקבות המלחמה וניתן לראות התאוששות הדרגתית של הפעילות במשק, שבאה לידי ביטוי באינדיקטורים שונים, כגון: פעילות בכרטיסי אשראי, המדד המשולב וסקר מגמות בעסקים.

שיעור האינפלציה ב-12 חודשים האחרונים התמתן ועמד על 2.5% ב-12 חודשים האחרונים. התכנסות האינפלציה לטווח היעד של בנק ישראל ותנועה של הדולר בטווח מוגבל יחסית יאפשרו לבנק ישראל להמשיך להוריד את הריבית, אשר צפויה לרדת לשיעור של -3.75% ע"פ התחזיות.

אי הוודאות לגבי משך זמן והיקף הלחימה וההשפעה על הכלכלה והשווקים המקומיים הינה גבוהה. להתפתחות המלחמה השלכות משמעותיות על המשק והסיכון לתחזיות הצמיחה האינפלציה והריבית הינו גבוה. התנהלות הממשלה ביחס לחלוקת התקציבים וגובה הגירעון מגדילים את הסיכון של כלכלת ישראל בטווח הקצר ובטווח הארוך ומשפיעים לרעה על שער החליפין, על גיוס ומימון החוב ועל שווקי המניות. אי ביצוע התאמות בחלוקת התקציב והימנעות משינוי סדרי עדיפויות מאלצים המשך הגדלת הגירעון. הגדלת הגירעון עלולה להוביל להורדות דירוג נוספות של החוב של

האופטימיות בשווקי המניות המשיכה לתוך הרבעון הראשון ושווקי המניות בארה"ב ובאירופה הגיעו לשיאים חדשים. הכלכלה העולמית נמצאת במצב טוב יותר מהתחזיות הודות לחוזקה של הכלכלה האמריקאית וזאת למרות מהלך אגרסיבי של עליית הריבית. שווקי האג"ח בחו"ל החזירו חלק מהביצועים של שנה שעברה וירדו מתחילת השנה, בשל התאמת ציפיות המשקיעים שתימחרו הורדת ריבית מהירה ואגרסיבית לקראת סוף שנה שעברה, למדיניות הריבית של הבנק המרכזי, על פיה, הריבית תרד רק במחצית השנייה של השנה ובשיעור נמוך יותר.

שוק המניות הישראלי וכן שוק אג"ח החברות בישראל נהנו אף הם מעליות שערים ונתמכו ע"י הורדת ריבית של בנק ישראל בתחילת חודש ינואר, במטרה להתמודד עם האטה במשק בעקבות המלחמה. ככל הנראה, הכלכלה העולמית צפויה להאט במהלך השנה באופן מתון יחסית והאינפלציה צפויה להמשיך ולהתכנס לכיוון טווח היעד ללא גלישה למיתון. התמתנות האינפלציה תאפשר לבנקים המרכזיים להתחיל מהלך הורדות ריבית שצפוי במהלך המחצית השנייה של השנה.

ריבית, אינפלציה ושוק העבודה ישלטו בכיוון השווקים הפיננסיים גם בהמשך השנה.

ארה"ב. הכלכלה האמריקאית המשיכה לצמוח על אף מהלך העלאות הריבית האגרסיבי, שנועד לרסן את האינפלציה. שוק תעסוקה חזק וגידול בפריזון, קיזזו את ההשפעה של הריביות הגבוהות ואפשרו לכלכלה האמריקאית לצמוח בשיעור של 2.5% בשנת 2023 ומעל קו המגמה. הבנק המרכזי, בפגישתו האחרונה, הותיר את הריבית ללא שינוי בשיעור של 5.25%-5.5% וצפה הורדות ריבית של 0.75% עד סוף שנת 2024. ע"פ הערכות הבנק, הריבית צפויה להמשיך לרדת ולהתכנס לשיעור של 2.6% בטווח הארוך. נתוני האינפלציה ממשיכים להצביע על מגמת התמתנות, כשמדד הליבה Core PCE עמד על 2.8% בפברואר, מה שיאפשר לפד להוריד את הריבית במחצית השנייה של השנה. הבנק המרכזי העלה את תחזיות הצמיחה וצופה צמיחה של כ-2.1% בשנת 2024 וצמיחה של 2% בשנתיים שלאחר מכן. הבנק גם העלה את צפי האינפלציה לסוף השנה ל-2.6%. שיעור האבטלה עלה ל-3.9% וצפוי להישאר יציב עם שיעור אבטלה של כ-4% השנה. על אף חוסן הכלכלה, מגיעים נתונים המצביעים על האטה בצמיחה הכלכלית האמריקאית. חולשה בנתוני מכירות קמעונאיות, ירידה בהוצאות הצרכנים, עלייה בשיעורי הפיגור על חובות כרטיסי אשראי והלוואות לרכב ועלייה בחדלות פירעון חברות בדירוג אשראי נמוך, מחזקים את הצפי להאטה כלכלית, שכלל הנראה תהיה מתונה.

מדינת ישראל, קושי בגיוס חוב, היחלשות המטבע המקומי והאטה כלכלית נוספת לצד אינפלציה.

שווקי המניות

אופטימיות לגבי נחיתה רכה יכולה להמשיך ולייצר רווחים אבל הסיכון להאטה בצמיחה קיימים. ההשפעה של העלאות הריבית טרם באה לידי ביטוי בכלכלה. ייתכן והצמיחה תאט ללא גלישה למיתון, אבל הסיכון שהכלכלה תאט מוערך בשווקים בחסר. נראה שהפסימיות לקראת 2023 הייתה מוגזמת, אך כך גם האופטימיות של השנה.

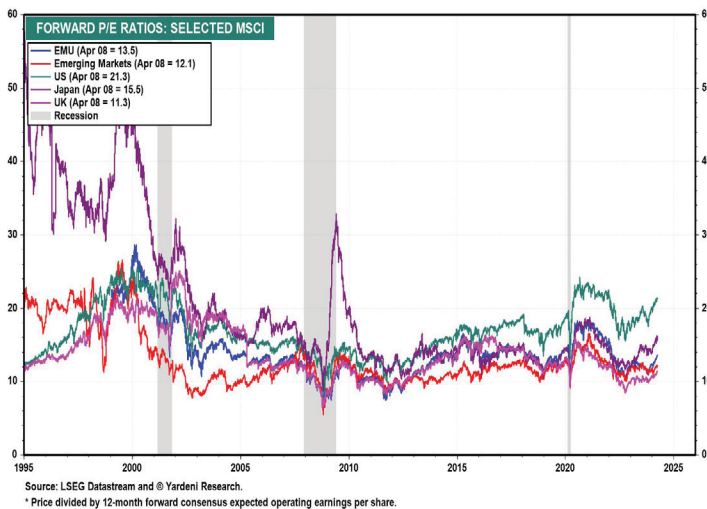
שוק מניות ארה"ב. צמיחה כלכלית יציבה, ירידה באינפלציה, המשך גידול ברווחי החברות במיוחד בתחום ה-AI גרמה לאופטימיות ולדחיפת השוק האמריקאי לשיאים חדשים. מדד ה-S&P500 עלה מתחילת השנה בכ-10%. בניגוד לשנת 2023, שבה עיקר התרומה לביצועים הייתה של מגזר הטכנולוגיה וה-MAG7, במהלך הרבעון הראשון, סקטורים נוספים עלו ותרמו לביצועי המדד, כגון: סקטור האנרגיה, הפיננסים, תעשייה ובריאות, בנוסף למגזר הטכנולוגיה. המדד נסחר במכפיל רווח עתידי של 21, המגלם תשואה ממוצעת צפויה של 4.7%. קצב צמיחת הרווחים הצפוי עומד על כ-11% בשנת 2024 ונראה אופטימי מדי בהינתן חולשה כלכלית צפויה. בהשוואה לתשואת אג"ח חברות בארה"ב (BBB) שעומדת על כ-5.5% וכן בהשוואה לתשואת אג"ח ממשלתי ל-10 שנים (4.2%), פרמיית הסיכון נמוכה יחסית ובבחינת האלטרנטיבות אינה מצדיקה הקצאה מלאה למניות. הגידול המשמעותי בהשקעות פאסיביות על פני השקעות אקטיביות יוצר עיוות ומגדיל את השווי של החברות הגדולות, שגם כך משכו אליהן כספי משקיעים וייקרו את מחירן. על כן יש מקום לפזר באופן סלקטיבי באופן רחב יותר לחברות ולסקטורים נוספים, כאשר לאור הערכה לחולשה כלכלית, יש מקום להתמקד בהשקעה בחברות איכותיות בעלות יתרון תחרותי, עם מאזנים חזקים וחוב נמוך.

שוק מניות אירופה. מדד ה-stoxx600 עלה מתחילת השנה בכ-7% נסחר במכפיל רווח עתידי של 15 המגלם תשואה צפויה של 6%. עליית מחירי המניות הונעה ע"י עליה בתמחור ולא ע"י גידול ברווחי חברות המדד במוצע. שוק המניות האירופאי נסחר בדיסקאונט משמעותי ביחס לשוק האמריקאי. שיפור כלכלי שיביא להתאוששות קצב צמיחה הרווחים השנה (6-7%), הורדת ריבית משמעותית ופיזור חשיפה לסקטורים דפנסביים מצדיקים השקעה בשוק המניות האירופאי כמשקלו במדד.

מתעוררים. מדד השווקים המתעוררים המשיך להניב ביצועי חסר ביחס לשווקי המניות המפותחים ועלה בכ-1.7% מתחילת השנה. המדד נסחר במכפיל עתידי של 12 המגלם תשואה שנתית ממוצעת של כ-8%. שווקים אלו נסחרים בדיסקאונט עמוק ביחס לשווקים המפותחים ובתמחור חסר משמעותי. הצמיחה בשווקים אלו צפויה לעמוד על כ-4% בשנת 2024, שיעור גבוה משיעור הצמיחה בשווקים המפותחים. סביבת ריבית יורדת והיחלשות הדולר צפויות להשפיע לטובה ולתמוך בכלכלות אלו. קצב צמיחת הרווחים צפוי לצמוח בשיעור 10% בשנת 2024. לאור התמחור הנמוך אנו מעריכים שיש מקום להקצאה לשווקים אלו ובשל הסיכון, אנו מבצעים הקצאה

השווה למשקלם בשוק העולמי. בשל השונות בין הכלכלות השונות יש מקום להשקיע באמצעות ניהול אקטיבי וסלקטיבי.

שוק המניות בישראל. הורדת הריבית וצפי להורדות ריבית נוספות, במקביל להתאוששות כלכלית מסוימת, תמכו במדד המניות בישראל שעלה מעבר לרמה שהיה לפני פרוץ המלחמה, אך עדיין הניב ביצועי חסר אל מול המדד העולמי. מדד ת"א 125 עלה מתחילת השנה בשיעור של 7.75%, נסחר במכפיל 14 המגלם תשואה ממוצעת צפויה של כ-7%. בלטו לטובה מניות הטכנולוגיה כחלק מהמגמה העולמית, מניות האנרגיה בעקבות עליה במחירי הנפט, מניות חברות הביטוח בעקבות עליית מחירי תיק הנכסים, הנדל"ן למגורים בעיקר בשל הצפי להורדות ריבית ומניות רשתות המזון באופיין הדפנסיבי. מי שסבל מירידות הינו שוק הנדל"ן המניב המסחרי, בעקבות ירידה בביקוש למשרדים וכן הבנקים הניבו תשואת חסר ביחס למדד, בעקבות השתתפות בנטל עלויות המלחמה, בין היתר, באמצעות הארכת מתווה הסיוע ומיסוי ייחודי למגזר. בשל חוסר הוודאות שעדיין גבוה ביחס להמשך הלחימה והאפשרות ללחימה ממושכת לצד פתיחת חזיתות נוספות שמשנות את התמונה וכן לאור התנהלות הממשלה ביחס לתקציב, שיכולה להוביל למשבר כלכלי, על אף שהתמחור אינו גבוה, אנו ממשיכים לשמור על הטיית תיק המניות לשווקי חו"ל במשקל גבוה מעבר.



מקור: Yardeni research

שווקי האג"ח.

שוק האג"ח בארה"ב החזיר חלק מן הביצועים של שנה שעברה בעקבות התאמת התשואות לציפיות ריאליות יותר לגבי מדיניות הבנק המרכזי והניב ביצועים שליליים. במסגרת ההתאמה לציפיות ודחיית המועד להורדת הריבית למחצית השנייה של השנה, במקום הציפייה שלא היינו שותפים לה שזה יקרה בסוף הרבעון הראשון, תשואת אג"ח ל-10 שנים עלתה משיעור של 3.95% בתחילת השנה לשיעור של 4.2%. שיעור זה מגלם ריבית ריאלית חיובית גבוהה ורמת תשואה גבוהה במנחים אבסולוטיים, מצדיקה הארכת מח"מ בראייה

המשך בעמ' הבא <<

מתשואת יתר לניטרלי.

שוק האג"ח בישראל. מחירי האג"ח הממשלתיות השקליות ירדו כחלק מהמגמה בשוק האג"ח העולמי, אך גם כתוצאה מהגדלת תחזית הגירעון לצד הלוחמה והצורך בגיוס המימון, אשר הביאו לעלייה בתשואות.

ברמות התשואה בהן נסחרות אגרות החוב הממשלתיות הארוכות ולאור הערכה שריבית בנק ישראל תרד במהלך השנה הקרובה ואף לאחר מכן, אנו רואים מקום להאריך את מח"מ תיק האג"ח ולקבע את התשואות בחלק הממשלתי של התיק. קיים סיכון להמשך עליית תשואות בטווח הקצר, כתוצאה מהתפתחויות הקשורות במלחמה ומימונה ועלייה אפשרית פרמיית הסיכון של ישראל, אך לאורך זמן ע"פ התסריט המרכזי, הריביות צפויות לרדת והאג"ח מספקות תזרים גבוה יחסית.

אג"ח קונצרני ישראל. שוק האג"ח הקונצרני היה חיובי מתחילת השנה. מדד תל אביב 60 עלה בשיעור של 1.25%, נסחר בתשואה פנימית צמודת מדד של 2.54% ובמרווח של 1.1% מעל הממשלתיות לתקופה דומה. גם בישראל פרמיית הסיכון בשפל והסיכונים אינם מבטלים.

לאור הירידות בשוק האג"ח הממשלתי לצד העליות בשוק האג"ח הקונצרני והצטמצמות פרמיית הסיכון, אנו רואים מקום להטות מעט מתיק האג"ח לכיוון הממשלתי ולהאריך מח"מ באופן מדורג. באג"ח הקונצרני אנו מעדיפים להשקיע באגרות חוב ברמות סיכון נמוכות ובאיכות אשראי גבוהה.

ארוכת טווח, גם אם התנודתיות תימשך בטווח הקצר, מתוך הערכה שבהמשך התשואות תרדנה בהתאם לסביבת הריבית. אפיק האג"ח חזר להיות מקור הכנסה תזרימי בתיק ההשקעות ומהווה גידור למקרה שהמיתון יהיה חריף מהציפיות והריביות תרדנה בשיעור ניכר **אג"ח חברות חו"ל מדורג.** מדד אגרות החוב המדורגות בדירוגי השקעה, ירד בכ-0.4% מתחילת השנה ונסחר בתשואה של 5.3%. פרמיית הסיכון המשיכה לרדת מתחילת השנה והצטמצמה לשיעור של 0.9%. מרווח זה הינו נמוך ונסחר ברמת שפל של שנים. חברות רבות גייסו חוב בריביות נמוכות וקיבעו מימון זול טרם העלאות הריבית, מה שתומך בהמשך השקעה באפיק זה. עם זאת, לאור המרווחים הצפופים ובהינתן חוסר וודאות כלכלית והאטה צפויה, אנו רואים מקום להסיט משקל באופן חלקי לאג"ח ממשלתי, לצד התמקדות בחברות חזקות בעלות מאזנים חזקים, מינוף נמוך ויכולת להתמודד עם החזרי חוב בתנאי האטה באפיק אג"ח החברות.

אג"ח חברות לא מדורג. מדד ה-High yield עלה בשיעור של 1.47% ונסחר בתשואה של 7.68%, המגלמת פרמיית סיכון של 3.12%. פרמיה זו נמוכה יחסית ולאור האטה צפויה, עלייה בשיעורי חדלות הפירעון ועלייה בעלות מחזור החוב, אנו רואים upside מוגבל בלבד נעדיף להשקיע בחוב בדירוגים גבוהים ובתחום של הדירוגים הנמוכים יותר נעדיף להשקיע באפיק ההלוואות המאוג"חות (CLO) בשכבת ה-BB, המעניק תשואה ופרמיית סיכון גבוהה יותר ביחס לסיכון. אפיק זה מגלם תשואת יתר על פני אג"ח לא מדורג ללא עליה ברמת הסיכון.

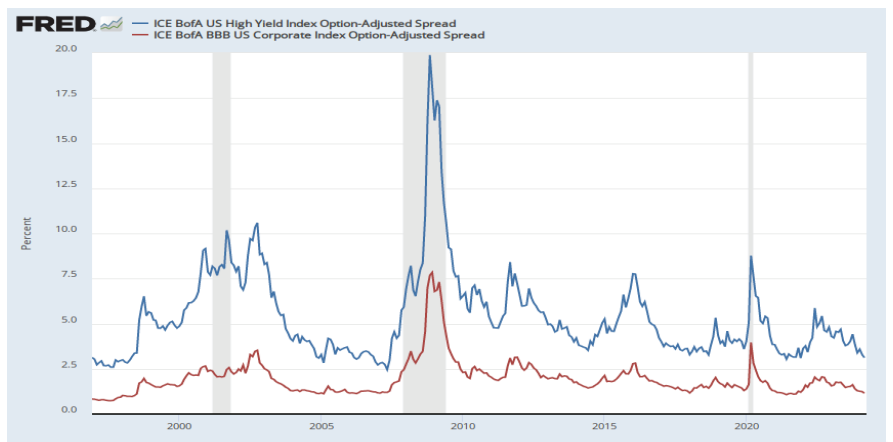
סיכום

ביצועים חזקים של שווקי המניות ופרמית הסיכון הנמוכות על האג"ח הקונצרני משאירים את המשקיעים עם פיצוי נמוך על הסיכון ומביאים להערכה שהביצועים קדימה יהיו מתונים יותר.

ההימור בשוק על מהלך מושלם של הבנקים המרכזיים, שיחזירו את האינפלציה ליעד מבלי לפגוע בתעסוקה הינה אופטימית ולא לוקחת בחשבון שיבושים שעלולים להיות כאשר התנאים הפיננסיים עדיין הדוקים.

לאור ירידה במרווחים באג"ח החברות בארץ ובחו"ל, עדיין יש מקום להשקעה בחוב באיכות אשראי גבוהה, אך אנו מסיטים מעט ומעלים את משקל ההשקעה באג"ח הממשלתיות

ובניזלות ע"ח אג"ח חברות. יש מקום לנצל את ההתאמה במחירי אגרות החוב בחו"ל והאג"ח הממשלתיות בארץ לטובת הארכת מח"מ ההשקעה וקיבוע תשואות גבוהות מתוך הערכה שהריביות תרדנה. אי הוודאות בשוק המקומי גבוהה מאוד ותלויה בהתפתחויות



מקור: FRED economic data st.Louis fed

אג"ח חוב מתעוררים. אג"ח ממשלות שווקים מתעוררים נקובות דולר עלה מתחילת השנה ב-1.4%, נסחר בתשואה שנתית לפדיון של 7.2% ובמרווח של 2.87% מעל ממשלת ארה"ב לתקופה דומה. עקב הצטמצמות המרווחים בשלב זה אנו משנים משקל אפיק זה

טבלת אפיקים

אפיק/נכס	משקל חסר	ניטרלי	משקל יתר	שינוי מרבעון קודם
מניות				
ישראל		■		□
ארה"ב		■		□
מתעוררים		■		□
אירופה		■		□
אג"ח				
אגח ממשלתי ישראל			■	+
אגח חברות מדורג		■		□
אגח חברות לא מדורג	■			□
אגח ממשלתי ארה"ב			■	□
אגח חברות חול בדירוגי השקעה		■		□
אגח חברות חול לא מדורג	■			□
אגח מתעוררים		■		-
אלטרנטיבי				□

הנתונים נכונים נכון לתאריך 29.03.2024

הביטחוניות ועל כן אנו ממשיכים לשמור על הטיה לשווקי מניות חו"ל עד להתבהרות המצב.

בארה"ב, תמחור המניות גבוה ופרמיית הסיכון בשוק המניות נמוכה ביחס לתשואות אג"ח ממשלתי ואג"ח קונצרני ועל כן איננו נמצאים במקסימום ההקצאה לשוק המניות.

מחירי אגרות החוב התאימו עצמם לקצב הורדות הריבית הריאלי, אך שוק המניות טרם הגיב לדחייה במועד הורדת הריבית ומסתמך על כך שהריבית תרד בשל ירידה באינפלציה ולא מתוך התמודדות עם האטה של הכלכלה. אם אכן תתבצע הורדת ריבית אגרסיבית זה יצביע על האטה חמורה מהציפיות של המשקיעים מה שלא יתמוך בהמשך עליית מחיר המניות, אבל כן יתמוך בשוק האג"ח. אנו נמצאים בחשיפה גבוהה לשוק האג"ח שיכול להיות גידור מפני האטה כלכלית וליהנות מהורדות ריבית אגרסיביות.

אנו רואים מקום לשלב חוב פרטי, שאינו סחיר ברמת ביטחון גבוהה לטובת פיזור מקורות התשואה והקטנת התנודתיות, אם כי בשיעורים נמוכים מאשר בעבר, לאור התשואות שניתן לקבל באפיק הסחיר. בהמשך השנה, נבחן הגדלת השקעה באפיק הגדל"ן אשר הורדת הריבית תתמוך בעליית שווי הנכסים ובכדאיות ההשקעה.

קבלת החלטות השקעה והקצאת נכסים צריכה להיות מבוססת על סמך תמחור הנכסים בהתאם למאפייני כל לקוח בבחינת מטרות ההשקעה, מידת שנאת הסיכון ולא מושפעת מתנודתיות השוק.

בטלגרם



בווטסאפ

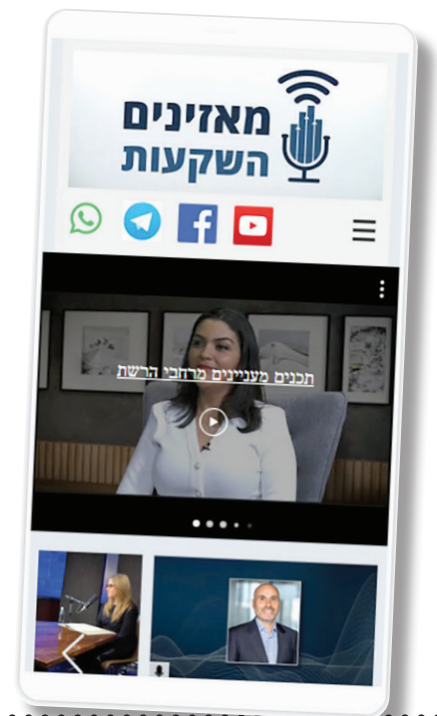


באתר "מאזינים השקעות"



למעקב אחר
פרסום תכנים
מעניינים שוטפים
מרחבי הרשת
ופודקאסטים
באתר

'מאזינים השקעות'
וברשתות
החברתיות





מדור פיננס

DANIEL H. HYMAN, MUNISH GUPTA, ARNAUD BENAHEM

בתאריך 1.12.23

PIMCO



זה הכול היצע וביקוש:

ההשפעה הלא אינטואיטיבית של עליית הריבית על שוק הדיור בארה"ב

המחסור בנכסי נדל"ן למגורים בשוק הוא הגורם שתרם ליציבות המפתיעה של שוק הדיור האמריקאי, והוא עשוי להביא לעליות נוספות, למרות שהשוק הפך יקר לרוכשים פוטנציאליים רבים

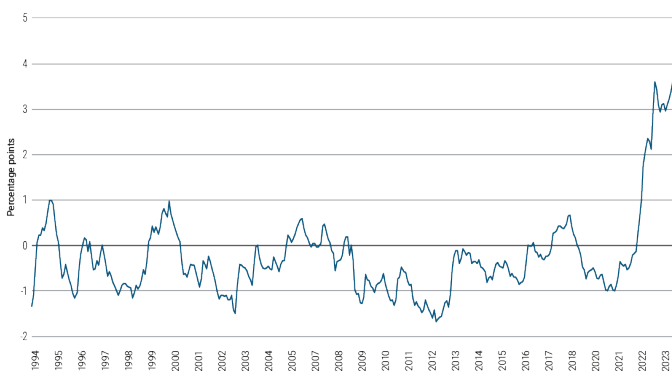
בחישוב שנתי ובקיזוז אפקט 'עונתיות', עמד בחודש אוקטובר האחרון על 3.79 מיליון, המהווה ירידה מהשיא של 6.5 מיליון בזמן הקורונה. עם זאת, הקטנת הפעילות בשוק לא הביאה לירידה משמעותית במחירי הנדל"ן למגורים. לפי נתוני CoreLogic הייתה אמנם ירידה זמנית של 3% בהשוואה לשיא מ-2022, אך המחירים בארה"ב שבו ועלו לרמות הגבוהות אי-פעם ברמה הארצית, וזאת ברוב חלקי המדינה. באופן פרדוקסלי, ובנוסף לחוסן גבוה מהצפוי של הצרכן האמריקאי, הריבית הגבוהה דווקא תמכה במחירי הדיור, וזאת באמצעות המנגנונים הבאים:

1. אפקט הנעילה (lock-in effect)

מי שיש להם כבר נכס למגורים נהנים הן מעליית השווי והן מהלוואות בריבית ריאלית שלילית. תרשים 1 מראה את הפער שבין שיעור הריבית על משכנתאות חדשות בשוק לבין שיעור הריבית של משכנתאות קיימות. בזמנים רגילים, הפער הזה עומד על פחות מחצי נקודת אחוז. כיום, הפער קרוב ל-4 נקודות אחוז.

Figure 1: Difference between new and existing mortgage rates

A high rate differential creates a disincentive for current homeowners to sell



Source: BlackKnight, Bloomberg as of 10 November 2023.

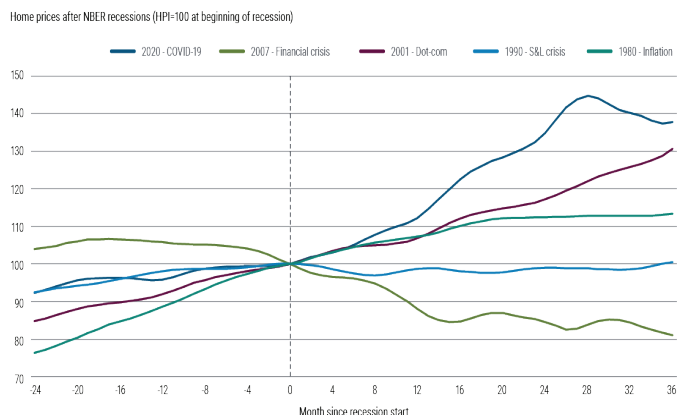
העלייה החדה בריבית על המשכנתאות במהלך השנתיים האחרונות לא גרמה לנפילה במחירי הדיור. להיפך, היא דווקא חיזקה את שוק הנדל"ן למגורים בארה"ב, כיוון שהגבילה את מצבת הדירות והבתים העומדים למכירה. חוסר האזיון הזה בין היצע לביקוש צפוי לדעתנו להימשך, ולתמוך בעלייה נוספת של המחירים ושכ"ד.

מספר גורמים מגבילים את ההיצע, לרבות אפקט הנעילה (lock-in effect) במסגרתו מי שלקח משכנתא בריבית נמוכה לא ייטה למכור את הנכס שבבעלותו, ואז לקחת משכנתא חדשה בריבית גבוהה בהרבה. אנו מאמינים שאפקט זה יימשך. בנוסף, במהלך השנים הקרובות צפויים להיבנות פחות בתים משותפים, מה שיחמיר את המחסור בשוק הדיור. אנו עוקבים אחרי מספר מדדים בקשר להיצע הדירות והבתים, ובוחנים סימנים לבריאות השוק. אנו ב-PIMCO רואים הזדמנויות השקעה אטרקטיביות באג"ח מגובה משכנתאות לדיור, לאור הצפי שלנו כי הגידול במחירי הדיור יימשך. לדעתנו, המחירים בשוק הדיור בארה"ב יעלו בשיעור דו-ספרתי נמוך במהלך שלוש השנים הקרובות, וזאת בהינתן המשך הסיבבה הנוכחית של ריביות גבוהות.

הריבית הגבוהה מגבילה את ההיצע

הדינאמיקה בשוק הדיור בארה"ב השתנתה בצורה דרמטית מאז תחילת מגפת הקורונה. ההרחבה המוניטרית שבאה בעקבות המשבר דחפה את שיעורי הריבית על המשכנתאות לרמות נמוכות ברמה ההיסטורית, מה שהביא לגל של רכישות בתים ולמחזור משכנתאות קיימות. בחודשים שבאו לאחר מכן, ההרחבה הפיסקלית תמכה בכלכלה האמריקאית, מה שהביא לזינוק במחירי הנדל"ן למגורים באזורים רבים בשלב הבא, הפד העלה את הריבית בחדות כדי להילחם באינפלציה, והריבית על המשכנתאות הגיעה לרמות שיא שלא נראו מזה 20 שנה. השוק הפך יקר מזו לרוכשים פוטנציאליים רבים, מה שגרם לשפל היסטורי במספר הבקשות למשכנתאות חדשות. לפי נתוני איגוד המתווכים האמריקאי, מספר הבתים הקיימים המוצעים למכירה,

של בעלי נכסים קיימים לבין הריבית שישלמו הרוכשים. לדוגמה, אם הריבית על משכנתאות חדשות תרד ל-5%, הדבר ישפר מאד את מצבו של הקונה השולי, אך מנגד, המוכר הפוטנציאלי עדיין לא ירצה בתרחיש כזה להחליף משכנתא של 3% ריבית.



4. מעקב אחרי היצע הנכסים

לאור כל המתואר למעלה, אנו מאמינים שחשוב לנטר את המקורות מהם צפוי להגיע היצע הנוסף. במקרה של בתים קיימים, אנו עוקבים מקרוב אחר מלאי הדירות למכירה, מספר הנכסים שמתפרסמים לראשונה, שיעורי הספיגה (absorption rates), ומדדים נוספים כמו תדירות הפחתות מחיר, והפער שבין המחיר שמפורסם למחיר שמשולם, וזאת תוך חישוב סטטיסטי ברמת האזור והמטרופולין.

במקרה של בתים חדשים, אנו עוקבים אחרי מספר הבתים למכירה ברמות גמר שונות, וכן שיעור המסירות מול התחלות הבנייה, והצפי לגידול במספר משקי הבית (household formation). אנו עוקבים גם אחרי התוצאות הכספיות של קבלנים וחברות השכרה, וההתבטאויות הפומביות שלהם, כיוון שאילו יכולים לספק מידע שימושי על קצב גידול היצע.

ההשלכות: מחירי הדירות ושכ"ד צפויים להמשיך לעלות למרות הריבית הגבוהה.

בשקלול הגורמים שתוארו כאן, אנו מאמינים שחוסר האיזון בין הביקוש להיצע בשוק הדיור בארה"ב עשוי להמשיך ליצור סביבה שתתמוך בצורה חזקה בעליות מחירים. גם הגידול בשכ"ד צפוי להימשך בהשוואה לרמות שלפני הקורונה, כיוון שהמחסור המבני ביחידות דיור נמשך, וכיוון שמחירי הנדל"ן הגבוהים דוחפים יותר בעלי נכסים לאופציה של השכרה.

אנו ב-PIMCO ממשיכים להעדיף אג"ח מגובה משכנתאות לדיור. אנו צופים שעליית מחירי הנדל"ן למגורים תימשך. מסיבה זו, השקעה בנכסים מגובי משכנתאות מהווה לדעתנו אסטרטגיה סולידית לכל מצבי השוק.

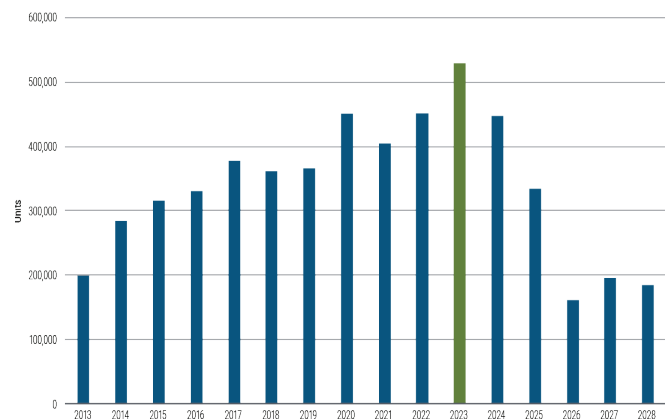
כל מי שלקח משכנתא בריבית של כ-3% יש תמריץ כלכלי שלילי למכור את הבית, ולקנות אחר עם משכנתא בשיעור ריבית של מעל 7%. תיאורטית, הנטייה הזו להישאר בנכס הקיים אמורה להשפיע באופן שווה על הביקוש וההיצע, כיוון שאנשים שלא עוברים גם לא יוצרים ביקוש נוסף.

עם זאת, אנחנו מאמינים שהתמריץ השלילי לוותר על משכנתא בריבית נמוכה משפיע גם על מספר יחידות הדיור שהיו אמורות להיכנס לשוק בעקבות אירועי חיים (לדוגמה, מוות, מעבר אזור, גירושים), או עקב מעבר לשוק השכירות, מה שמקטין את ההיצע נטו. נתונים היסטוריים מלמדים שההיצע הזמין מהווה גורם חיצוני מרכזי לגידול במחירי הנדל"ן למגורים, מה שמביא אותנו לצפות לגידול חזק במחירי הדיור, בהינתן הרמות הנמוכות העכשוויות של היצע הבתים והדירות.

2. בניית בנייני דירות (multifamily)

ההיצע הגדול של בנייני דירות היה חצי הכוס המלאה של שוק הדיור, ובמיוחד עבור שוכרים. השנה צפוי להירשם שיעור שיא של מסירת דירות חדשות, מה שממתן במידת מה את עליית שכ"ד.

עם זאת, מספר הדירות החדשות הנמסרות צפוי לחזור לרמה הרגילה בתוך 12-15 חודשים, כיוון שהריבית הגבוהה פוגעת במימון של פרויקטים לבניית בתי דירות חדשים (ראה תרשים 2). החל משנת 2026, אספקת הדירות צפויה לרדת בחדות, מה שיכול להחמיר את המחסור הגדול בלאו הכי בשוק הדיור.



3. שוק הדיור והאטה בצמיחה

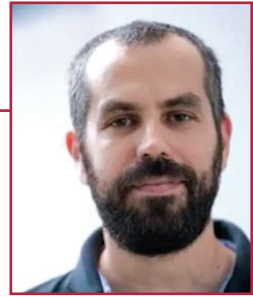
באירועי האטה בצמיחה קודמים, למעט משבר הסאב-פריים, שוק הדיור שמר על יציבות יחסית (ראה תרשים 3). הסיבה העיקרית לכך היא שהפד האמריקאי בד"כ מוריד את הריבית בזמן מיתון, ובמקביל, המשקיעים מעדיפים אג"ח, מה שדוחף את התשואות מטה. כל זה משפיע על הריבית למשכנתאות, ומשמש כמשך זעזועים לשוק הנדל"ן למגורים.

ניתן לצפות שבזמן האטה בצמיחה, העלייה בהיצע הנכסים שתיגרם מהחלשות אפקט הנעילה, תהיה גבוהה מהביקוש הנוסף שייגרם מעליית האטרקטיביות לרוכשים. עם זאת, אנו חושבים שתרחיש כזה אינו צפוי, כיוון שיהיה קשה לגשר על הפער בין הריבית על המשכנתאות



מרכז טכנולוגיה ומדע

ד"ר בועז המאירי, אוניברסיטת תל-אביב



קונפליקט בלתי פתיר - האם יש דבר כזה?

איך ניגשים לסכסוכים עיקשים שנמשכים במשך שנים ארוכות וכוללים אלימות? פגשנו את ד"ר בועז המאירי, ראש התוכנית לניהול סכסוכים וגישור, לשיחה.



סכסוכים וקונפליקטים שנראים בלתי פתירים אינם זרים לנו, ודאי בתקופה מאתגרת כמו זו שאנו חווים במהלך מלחמת חרבות ברזל. אבל האם ישנה בכל זאת דרך שתאפשר לנו לראות את האור בקצה המנהרה?

ד"ר בועז המאירי הוא מרצה בכיר וראש התוכנית לגישור וניהול סכסוכים בפקולטה למדעי החברה באוניברסיטת תל אביב, המאפשרת לרכוש כלים לפתרון סכסוכים בתחומים מגוונים: עסקיים, משפחתיים, פנים ארגוניים, קהילתיים, סכסוכים בין קבוצות ועוד, וכל זאת בשנה אחת בלבד. הוא בעל דוקטורט בפסיכולוגיה חברתית מאוניברסיטת תל אביב, וב-2020 סיים את פוסט הדוקטורט שלו בביה"ס לתקשורת ע"ש אנברג באוניברסיטת פנסילבניה. במחקרו, בוחן ד"ר המאירי חסמים שונים העומדים בדרך לשינוי עמדות ויישוב סכסוכים. הוא מפתח התערבויות פסיכולוגיות על מנת להתמודד עם החסמים הללו, ליישב סכסוכים בדרכי שלום ולקדם יחסים טובים יותר בין קבוצות. נושאים אלו נבחנים על ידו במעבדה ובמחקרי שדה בקנה מידה גדול, בקרב אוכלוסיות שונות ובהקשרים מגוונים.

החיים בסכסוך מתמשך. בשביל להתמודד עם המציאות הבלתי אפשרית, מתפתחת אצלם תשתית פסיכולוגית הכוללת תפיסות כמו צדקת הדרך או קורבנות, מה שמצדיק פגיעה בצד השני - במידה ויש כזאת. למשל: 'אנחנו הצד הפגוע שצריך להגן על עצמו זה הדבר הנכון והמוסרי לעשות'. "בשלב השני ישנה חוויה של נרמול המצב ותפיסתו כמצב המתרחש גם בחברות אחרות, מה שמעניק לגיטימציה ומפחית תחושת איום עבור שני הצדדים. שני השלבים הראשונים מייצגים קבלה ומתן לגיטימציה לתחושות הצדדים, על מנת להפחית חסמים".

אפשרות לשינוי

"השלבים הבאים מייצגים אפשרות לשינוי", מספר ד"ר המאירי. "בשלב השלישי, שמתרחש לרוב כשמופיעה הזדמנות לשלום, הופכות עמדות הצדדים המנוגדים לחסמים. ההתערבות בעצם חושפת אנשים לכך שתשתית פסיכולוגית כזאת מתפתחת ולמה זה נורמטיבי ולגיטימי שזה יקרה. אותה תשתית פסיכולוגית היא בפועל חסם ויש לה מחירים - בהתערבות אנחנו מנסים להדגיש את המחירים שאנחנו משלמים על כך לכן, בשלב הרביעי אנחנו מציעים אפשרות למלא את הצרכים הפסיכולוגיים גם באמצעות נרטיבים אחרים שיכולים לסיים את הסכסוך. כלומר, אנחנו מאתגרים אנשים לחשוב על האפשרות לפיה אותם צרכים פסיכולוגיים יכולים להתמלא בדרכים אחרות".

אפשר גם אחרת

"אחד הדברים המעניינים שגילינו", מספר ד"ר המאירי, זה שעצם החשיפה לחקר סכסוכים גורמת לשינוי תפיסתי. כלומר, ברגע שהצדדים בסכסוך נחשפים לחקר סכסוכים הם מתעניינים יותר ומחפשים מידע על הצד השני בסכסוך, מוכנים לשקול שוב את עמדותיהם ואף הופכים לפייסיניים יותר".

שינוי עמדות הינו אחד האתגרים החשובים והמורכבים ביותר עמו מתמודדת הפסיכולוגיה החברתית במטרה לשפר את איכות חייהם של יחידים וקבוצות. כשמדובר בעמדות הקשורות בנושאים כמו גזענות, חוסר שוויון, ובמיוחד בסכסוכים אלימים בין קבוצות, שינוי העמדות מהווה אתגר קשה יותר מאחר ואנשים לעיתים קרובות קפואים בעמדותיהם.

חסמים פסיכולוגיים

ד"ר המאירי מתמודד במחקרו עם שתי שאלות חשובות: מהם החסמים הפסיכולוגיים אשר מונעים שינוי עמדות ויישוב סכסוכים בדרכי שלום ואיך אנחנו יכולים לפתח התערבויות פסיכולוגיות שיכולות להתמודד עם החסמים הללו? יחד עם ד"ר נמרוד רוזלר מבית הספר לחברה ומדיניות, פרופ' דניאל בר-טל מביה"ס לחינוך באוני' תל אביב וד"ר קרן שרביט מאוני' חיפה, פיתח ד"ר המאירי תיאוריה שנחלקת לארבעה שלבים. שלבים אלו מאפשרים לבסס התערבויות על מנת לפתור קונפליקטים, אפילו כשמדובר בסכסוכים עיקשים ובלתי נשלטים שנמשכים שנים ארוכות וכוללים אלימות.

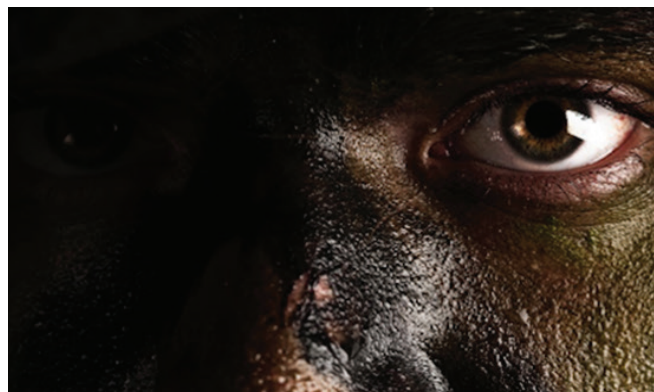
קבלה ומתן לגיטימציה

"השלב הראשון חושף את הסיבות להתפתחות העמדות והנרטיבים שמספקים את הצרכים הפסיכולוגיים של הצדדים בסכסוך", מסביר ד"ר המאירי. "מצד אחד, אנחנו עדים לחוויה הפסיכולוגית של אנשים

40 שניות שמשנות עמדות

"בחנו משתתפים/ות שנרשמו למחקר וחילקנו אותם/ן לשתי קבוצות, מתאר ד"ר המאירי. "הקבוצה הראשונה היא קבוצת ניסוי, שכללה נבדקים שצפו בשני סרטונים על שני סכסוכים שונים. הקבוצה השנייה היא קבוצת ביקורת שכללה נבדקים שצפו בשתי פרסומות גנריות בטלוויזיה. לאחר הצפייה בסרטונים או בפרסומות נתבקשו המשתתפים/ות לענות על שאלון שבוחן האם חלה הפשרה בעמדותיהם, כמו גם את רגשותיהם לאחר הצפייה, את רצונם להעריך מחדש תפיסות לגבי הסכסוך הישראלי-פלסטיני ואת מוכנותם להיפגש עם אנשים בעלי עמדות שונות משלהם (למשל פלסטינים), לשמוע אותם ולתמוך במשא ומתן."

באופן עקבי גילינו כי בקבוצת הניסוי חלה הפשרת עמדות, רצון לקבל מידע חדש על הצד השני ולהקשיב לו, ומוכנות לתמוך במשא ומתן ליישוב הסכסוך בדרכי שלום, מסביר ד"ר המאירי. "כלומר שני סרטונים קצרים באורך של 40 שניות הובילו לשינוי עמדות כלפי הצד השני והגבירו עמדות פייסניות. הסרטונים הם סוג של התערבות ראשונית זוהי דרך טובה לתפוס תשומת לב, להגיע להמונים וכך לקדם שינוי חברתי ויישוב סכסוכים, אבל יכול להיות שבעוד כמה ימים, או חודשים, עמדתם של הנבדקים תשוב לקדמותה. בהמשך אנחנו מעוניינים לבדוק התערבויות נוספות ליישוב סכסוכים, כמו הרצאת טד שתוכל להשפיע לטווח ארוך יותר." | כתבה מאת מיכל בכר



"יחד עם הפרסומאי רומם סרנגה יצרנו סרטונים באורך של 40 שניות, שעוסקים בנרטיב הקשור בסכסוך עיקש ומנסים לשנות אותו, מסביר ד"ר המאירי. "כך למשל, בסרטון אחד, המלווה בסאונד של קולות מלחמה, נראה בתחילה רק זוג עיניים וברקע רצות כתוביות שבהן משפטי דה-לגיטימציה לצד השני, הוקעתו וההסבר על הצורך בהגנה עצמית. הצופים מקבלים תחושה שמדובר בסכסוך הישראלי-פלסטיני, שאליו הם משתייכים ואותו הם מכירים, אבל אז מתגלה תמונה של אדם ששייך לסכסוך אחר, למשל מצפון אירלנד או אלג'יריה. בסוף הסרטון מספר הקריין בקצרה על אותו הסכסוך ועל אופן סיומו ומצייין שאפשר גם אחרת."



Ramot Naftaly Winery

יקב רמות נפתלי הוא יקב בוטיק כשר
הממוקם במושב רמות נפתלי

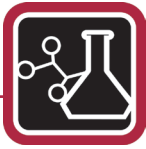
שבגליל העליון. הכרמים גדלים בעמק קדש, בקעה יפהפייה השקועה בין הרי נפתלי, אזור בו גדלו ענבי יין משובחים עוד בימי קדם. העמק התגלה מחדש בתחילת שנות ה-90 כבעל תנאי אקלים מיוחדים במינם המ' תאימים לגידול ענבי יין אדומים משובחים. יצחק כהן, היינן והמייסד, חיבר בין אהבתו לאדמה וליצירה והחל לייצר יינות משנת 2003. בימים אלו, מושב רמות נפתלי פונה מתושביו ומרכז המבקרים של היקב, שבימים כתיקונם פעיל ומארח מבקרים וקבוצות, סגור כעת. יצחק ועובדי היקב נותרו במקום וממשיכים בעבודת ייצור היין ומקווים לימים שקטים יותר בו יוכלו לחזור ולארח.

מושב רמות נפתלי

טלפון: 04-694-0371

www.ramotnaftaly.com





מרכז טכנולוגיה ומדע

טל סוקולוב, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע



"נקמת האמנים" נגד בינה מלאכותית

התקפת נגד

התגוננות ישירה מפני שימוש בעבודות אמנות ללא הסכמה מאלצת אמנים לפגוע בפרסום היצירות שלהם. סימני מים (water marks) שמוטבעים על היצירות עלולים לפגוע באסטיקה, וכבר יש כלים להסרת חותמות כאלה. הפתרון האולטימטיבי הוא לא לפרסם את היצירות ברשת הפתוחה, אבל זה חוטא למטרות הפרסום של האמנים. יש מי שהחליטו לא לעמוד בחיבוק ידיים. קבוצת חוקרים מאוניברסיטת שיקגו בארצות הברית מפתחת כלים להתקפות נגד מחוללי תמונות. המטרה הראשונית היא להגן על יצירה מקורית של אמנים, והיא ממומשת בתהליך התקפי, שגם משבש מחוללים שמנסים להשתמש בעבודות הללו. ההתקפות מבוססות על יצירת מידע שהמחוללים ירצו להתאמן עליו, שנראה תמים ומתאים, אבל בפועל הוא "רעיל" והרסני עבור המחולל.

מחוללים עוברים לעיתים שלבי עדכון ללמידה שלהם, גם אחרי שהם כבר מוכנים ומוצעים לקהל, והם כוללים אימון נוסף על מידע חדש. החוקרים מציעים כלי התקפי שלא רק יוצאת במתקפת מנע נגד מחוללים עתידיים, אלא מסוגלת לפגוע גם במחוללים ששואפים להישאר מעודכנים ולהשתפר מעת לעת, ולכן יאלצו להיעזר במידע חדש ללמידה. במרוץ שבו מדי כמה חודשים יוצא לשוק מחולל שובר שיאים חדש, מידע רעיל שמסתובב ברשת עלול להשפיע על התוצאות.

פגיעה במחוללים יכולה להתבצע בכמה וכמה דרכים. חלקן דורשות גישה לקרביים של המחולל או לתהליך האימון. כדי לאפשר זיהום יעיל נגד המחוללים בלי לגשת למאחורי הקלעים הטכניים, החוקרים מציעים הליך של הפצת מידע מזהם ברשת, ש"רעיל" את המחולל, כלומר ישבש את היכולת שלו ליצור תוכן הגיוני.

אפשר לעצב את ההתקפה בצורה נקודתית, למשל לשבש את היכולת של המחולל לייצר תמונות של כלבים, כך שמשתמש שיבקש תמונה של כלב יקבל תמונה של חתול. בהקשר של זכויות יוצרים, התקפה שמעוצבת במטרה להגן על יצירותיו של אמן בשם ישראל ישראלי יכולה להתבצע באופן שבו כאשר משתמש יבקש "צייר לי מכונית בסגנון שישיראל ישראלי מצייר" הוא יקבל תמונה בסגנון אחר, או בכלל לא של מכונית, אלא משהו אחר, למשל ברווז.

איך נראה ברווז?

לב המתקפה נעוץ באופן שבו מחוללים מפרשים את תוכן התמונה. כשאנחנו צופים בברווז, אנחנו מזהים מקור, כנפיים, נוצות, אולי גם את האגם שהברווז שוחה בו. בסיכום של כל המשתנים האלה

בינה מלאכותית המחוללת תמונות מתאמנת על יצירות של אמנים בלי הסכמתם, וגם מחקה את הסגנון שלהם. קבוצת חוקרים ואמנים החליטה להילחם נגד התופעה בכלים דיגיטליים מתוחכמים

היכולות המרהיבות של מחוללי תוכן דוגמת Midjourney-1 DALL-E וChatGPT דומים המחוללים טקסטים היוצרים תמונות מטקסט, או ChatGPT דומים המחוללים טקסטים בשפה טבעית, נשענות על כמויות אדירות של מידע שממנו המחוללים לומדים. שלב העיצוב של מחולל כזה כולל אימון על אוסף גדול מאוד של מידע. למשל, מחולל שמייצר תמונה מתוך משפט שנתן לו המשתמש, עובר שלב אימון שבו הוא רואה הרבה מאוד דוגמאות של תמונות אמיתיות ואת הטקסט שמייצג אותן, כדי שילמד את הקשרים המורכבים בין ההקשר הסמנטי לבין התוכן החזותי.

קיימים מאגרים מורשים המכילים תמונות וטקסטים למטרות אימון כאלו, אולם יש מקרים שבהם איסוף המידע לשלב האימון מתבצע על ידי סריקה כוללת של האינטרנט. חלק מהמפתחים הודו שאיסוף המידע לצורכי האימון של מחוללים מסוימים נעשה ללא הסכמת בעלי המידע. אמנים מצאו את עצמם במצב שבו מחולל שלמד מעבודות שלהם המפורסמות ברשת, מחקה בתוך שניות את הסגנון שהם פיתחו במהלך קריירה שלמה.

תביעות משפטיות מצד אמנים טוענות להפרת זכויות יוצרים ומעלות שאלות אתיות בנוגע לשימוש שעושה הבינה המלאכותית בפירות עמלם של אמנים. לאחרונה פורסמו רשימות של אלפי אמנים, חלקם מוכרים מאוד וחלקם פחות, שיצירותיהם שימשו לאימון המחוללים בלי הסכמתם. נראה שהמישור המשפטי עדיין מדשדש, והגבולות בין השראה חוקית לבין שימוש לא הוגן אינם מוגדרים היטב.



איפה עובר הגבול בין השראה לבין הפרת זכויות יוצרים? יד רובוטית מציירת את "המונה ליזה" של לאונרדו דה וינצ'י
איור: Nicoleta Ionescu, Shutterstock

מרוץ שלא נגמר

בחזרה לזכויות יוצרים, אמן שירצה להגן על הסגנון האמנותי שלו, יוכל להוסיף שינוי לתמונה שהחוקרים מכנים "מסווה סגנון". ישראל ישראלי יוכל לשנות קלות את התמונה שלו, באופן שעיין אנושית לא תבחין בו, אך הוא יכוון את רשת הניורונים לפרש את הסגנון שלו כסגנון רחוק מאוד ממנו, למשל "וין-גור". בפעם הבאה שמתשתש ינסה לקצר הליכים ולייצר תמונה של ישראל ישראלי בלי לשלם לו תמלוגים, הוא יקבל תמונה בסגנון של וין-גור, שכמובן שונה ממנו מאוד.

משחקי החתול והעכבר בין בינה מלאכותית שיוצרת תוכן אנושי לבין בני אדם שרוצים לשמר לעצמם את יכולות היצירה הייחודיות להם לא ייגמרו בקרוב. במוקדם או במאוחר אפשר להניח שמפתחי הבינה המלאכותית ימצאו פתרון לזיהום מידע מהסוג הזה. הדיון בנושא מעלה שאלות רבות שקשורות להתקדמות טכנולוגית מול ערך אנושי, אבל תוך כדי כך אנחנו נהנה מפיתוחים טכנולוגיים לכאן ולכאן, חיקוי והדמיה, הגנה והתקפה.

מידע "רעיל" מוסווה היטב יכול לשבש את יכולת המחולל לייצר תוכן גיוני. בקבוקון עם הכיתוב "שתה אותי: לא רעל" | איור: Alenka | Karabanova, Shutterstock



אנחנו קובעים כי מדובר בברווז. לעיתים אפילו מבלבלים בינו לבין אווז. מחוללים משתמשים במבנים שנקראים רשתות ניורונים. למרות השאלת השם מתאי העצבים במוח שלנו, רשתות ניורונים ממוחשבות תופסות מידע בצורה שונה מהמות. עבור רשת ניורונים, תמונה היא אוסף של מספרים שמציינים את הבהירות של כל פיקסל, כלומר נקודה בתמונה.

מאפיינים כמו מקור ונוצות מיוצגים כשקלול של המספרים האלו, כך שכשרשת הניורונים מנסה לפענח מה יש בתמונה, היא משקללת את ערכי בהירות הפיקסלים ובהתאם לתוצאה קובעת אם בסבירות גבוהה נמצאים בתמונה נוצות ומקור, ואם זה ברווז או אווז.

עם היחס שבין התפיסה שלנו של האובייקט שנקרא ברווז, לבין התפיסה של הרשת את האובייקט המתוייג כברווז, אפשר לשחק. אפשר לרמות את המחולל ולהעלות לרשת המון תמונות שמתוייגות כברווז אבל מציגות, למשל, מכונית. דבר כזה בקרה אנושית, או אוטומטית, יכולה לתקן.

ההתקפה שהחוקרים מציעים היא ערמומית יותר וקשה יותר לאיתור. זהו מנגנון שיטתי שבו אפשר לשנות את ערכי בהירות הפיקסלים בתמונה כך שלעין האנושית עדיין ייראה ברווז, אבל התוכן המספרי של התמונה יציג מאפיינים שמתאימים למכונית. אדם שמתבונן בתמונה לא ישים לב למשהו מוזר, אבל רשת הניורונים תזהה מאפיינים המקושרים למכונית. אם יעלו לרשת מספיק תמונות כאלו של מכוניות ה"מחופשות" דיגיטלית לברווזים, בצירוף תיאור מילולי של ברווז, הרשת תערבב בין הייצוג של מאפייני ברווז והייצוג של מאפייני מכונית. בפעם הבאה שמתמשש יבקש מהרשת לייצר תמונה של ברווז, תקבל תמונה שדומה למכונית. רמת הדמיון למכוניות תלויה ביחס שבין המידע המזוהם למידע הנקי. החוקרים הראו שמספיקה כמות מצומצמת יחסית של דוגמאות "מורעלות" כאלה כדי לשבש את עבודת הבינה המלאכותית שמחוללת תמונות.



האם זה ברווז או מכונית? במקרה זה גם וגם, אבל יש דרכים מתוחכמות יותר להטעות את הבינה המלאכותית. אוטובוס תיירים בצורת ברווז בלונדון, בריטניה | צילום: Sampajano_Anizza, Shutterstock



מדור רפואה ומדע



ד"ר דנה פאר, גרונטולוגית (מומחית לדמנציה ולמדעי הזיקנה)



חידושים ועדכונים באבחון מחלת אלצהיימר

הבדיקה מזהה רמות של חלבון מסוים בדם, שידוע שיש לו קשר לתהליך המחלה באלצהיימר. בדיקת הדם היא רק חלק אחד מתוך בטרייה של בדיקות שהרופא מבצע לאבחון אלצהיימר (או דמנציה מסוג אחר), הכוללות:

- הערכה קוגניטיבית
- בדיקת ההיסטוריה הרפואית
- סיפור המחלה הנוכחית (מהחולה ומהמלווה)
- בדיקת הדמיה.

כך שאם תהיה תשובה חיובית לבדיקת הדם, משמעות הדבר שיש לכם הצטברות של חלבוני עמילואיד-בטא במוח.

אם יש לכם תסמינים של אלצהיימר - זה יסייע לרופא לקבוע אם התסמינים הם בגלל אלצהיימר או לא. אם אין לכם תסמינים... לא ברור מה המשמעות של ממצאי בדיקת הדם. זה שיש פתולוגיה של אלצהיימר במוח לא אומרת שתפתחו אלצהיימר.

בניתוחים לאחר המוות, נמצא כי ל-20% מהאנשים שנפטרו ללא בעיות קוגניטיביות בחייהם היה הצטברות פתולוגית של חלבונים במוח. כלומר - אין קשר ישיר וחד משמעי בין הצטברות חלבוני עמילואיד-בטא במוח לבין הופעת אלצהיימר כמחלה בחיים.

2. בדיקת דם כזו וממצאיה עלולה להשפיע על הביטוח הרפואי שלכם בעתיד.

בארה"ב החוק אינו מאפשר אפליה בשירותי וביטוחי בריאות על רקע גנטיקה, אבל אינו מגן מפני אפליה כזו בשל סמנים ביולוגיים.

בדיקת דם עם ממצאים המצביעים על רמת חלבוני עמילואיד גבוהה יכולה להתפרש על ידי הגורם המבטח (קופת חולים או חברת ביטוח פרטית) כסמן לקיומה של מחלת אלצהיימר וסירוב לממן טיפולים עתידיים שיידרשו בשל מחלה זו, או להציב דרישה להשתתפות עצמית גבוהה וכיו"ב.

3. חלק מחברות התרופות המפתחות את הבדיקות הללו "מדלגות" על הרופא ומשווקות ישירות לצרכני קצה. חשוב שהרופא ימשיך להיות חלק מתהליך הבריור. הרופא חייב להיות גורם המפענח ומפרש את הממצאים, ומסביר מה בדיוק המשמעות של ממצא חיובי בהתייחס לתסמינים (שיש או אין) ולרקע המשפחתי של האדם. אין רשת ביטחון כאשר מבצעים לבד את הבדיקה. החשש לפרשנות לקויה והבנה לקויה של הממצאים הוא חשש משמעותי, שאף עלול לעלות בחיי אדם. צריך שיהיה גורם מוסמך ללוות בתהליך ולכוון להמשך.

4. הבדיקות אינן אחידות וקשה להבין את הממצאים. לבדיקות דם שכיחות יש טווחים מקובלים לערכים חריגים המעידים על תת או יתר פעילות או נוכחות של מה שנבדק, ולפיכך נגזר הטיפול.

אלצהיימר היא מחלה חמקמקה ולא ברורה, כך שיש קושי ניכר לאבחן את המחלה, בפרט בשלביה הראשונים. אין תסמין ספציפי שהופעתו מבשרת תחילת המחלה.

אמנם, לרוב התסמין האופייני הראשון שמעורר חשד הוא שינוי בזיכרון לטווח קצר, המתבטא לעתים קרובות שאלת שאלות חוזרות באופן שונה ממה שהאדם עשה בעבר. אבל, גם זה אינו תסמין חד משמעי ויכול להיות בשל גורמים אחרים, כגון מתח נפשי מוגבר (למשל, מלחמה...), מחסור בשינה, דיכאון ועוד.

המדענים והרופאים העוסקים במחקר על מחלת אלצהיימר מחפשים כל העת סימנים מובהקים שיעידו על קיום המחלה ממש בתחילתה, ואף קודם לכן. בפרט הם מחפשים מה שנקרא בשפה מקצועית "ביו-מרקרים", כלומר נוכחות (או היעדרות) של חומרים בגוף שיכולים להעיד על תהליך שינוי המתרחש במוח.

הכי קל לחפש סימנים מסוג זה בדם, כפי שנעשה במקרים לחשד של גידול סרטני. המבחנים המקובלים כיום לאבחון אלצהיימר בהיבט הביולוגי - פיזיולוגי הם ניקור מותני ובדיקות הדמיה PET-FDG.

אלו בדיקות לא נעימות, יקרות ולא נגישות לרבים. על כן יש מחקרים רבים בחיפוש אחר בדיקות אבחנתיות נגישות יותר,

כגון בדיקות דם שיזהו סמנים ביולוגיים למחלה נזיר-דגנרטיבית במוח, ויהוו אמצעי עקיף לזיהוי רמות חלבוני עמילואיד-בטא גבוהות במוח. אנשים נרגשים מאד מבדיקות הדם הללו בשל הקלות בביצוען והאפשרות להשתמש בהן כאמצעי סינון לאוכלוסיות גדולות.

אבל - יש סכנות ממשיות ושאלות אתיקה נכבדות שיש לתת עליהן את הדעת בנוגע לתהליכי אבחון אלו.

מצב המידע נכון לחורף 2024:

1. בדיקת דם אינה יכולה לספק אבחנה סופית של אלצהיימר.





- סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב וכלי דם
 - רקע משפחתי (אבל לא מחלה גנטית מובהקת). לא מומלץ לעשות בדיקות דם ללא המלצה מובהקת).
 - השכלה מועטה
 - ירידה בשמיעה
 - דלקות חניכיים כרוניות
 - פגיעות ראש טראומטיות בעבר
 - דיכאון קליני
 - בדידות
 - היעדר גרייה קוגניטיבי
- כל מה שניתן לעשות לצמצום הסיכון לחלות באלצהיימר, ניתן לעשות ללא בדיקת דם ספציפית.
- המלצות ארגון הבריאות העולמי ופורום בינלאומי של מומחים לדמנציה/אלצהיימר פרסמו המלצות לאורח חיים לצמצום הסיכונים. המלצות לצמצום סיכונים לדמנציה מכל הסוגים:
1. פעילות גופנית אירובית: לפחות 150 דקות בשבוע לפעילות בעצימות בינונית (הליכה, ריקודים) או לפחות 75 דקות בשבוע לפעילות בעצימות גבוהה (ריצה או אופניים).
 2. להימנע מעישון, לשמור על לחץ דם יציב ועל רמת סוכר בדם תקינה.
 3. תזונה ים תיכונית.
 4. השתתפות חברתית פעילה.
 5. לגרות את המוח: לעשות פעילות שמאגרת את המוח שלך.
 6. שינה מספקת מדי לילה (לפחות 5 שעות ברצף, לא יותר מ-9 שעות בלילה).
 7. צמצום לחץ ומתח נפשי בחיים.
 8. חניכיים בריאות
- תתרגלו אורח חיים בריא.
- זו הדרך האפקטיבית ביותר לצמצם את הסיכון לדמנציה/ אלצהיימר. ותזכרו, זה שאין תרופה לדמנציה לא אומר שאין מה לעשות. תדברו איתי, ונחשוב יחד איך להיטיב את איכות החיים שלכם ושל יקירכם.

לבדיקות סמנים לאלצהיימר - נכון לעכשיו אין טווח מוסכם ואין סף מוסכם לסיכון. אותה הבדיקה במעבדה עלולה לקבל ממצאים שונים בין חברות שונות, כך שחברה אחת תגדיר זאת כסיכון מוגבר וחברה אחרת תגדיר זאת כסיכון ממוצע.

5. רוב הבדיקות שפותחו עד כה נבדקו על אוכלוסיות ניסוי מאד מסוימות במסגרת ניסויים קליניים ומחקרים. לא ברור מידת יעילותן בנוגע לכלל האוכלוסייה, שבה יש מגוון מחלות רקע שכיחות (משתתפים בניסויים ובמחקר נבחרים לפי תנאי קבלה מסוימים, ומי שיש לו מחלות שלא מתאימות לפרוטוקול המחקר/ ניסוי לא משתתף). כיצד ישפיעו מחלות רקע שונות, ובפרט סוכרת, יתר לחץ דם, מחלות לב כרוניות ודיכאון על הממצאים של התוצאות של בדיקות הדם? לא ברור. כמו כן, מעט מאד ידוע על השפעות של תרופות שכיחות על סמנים ביולוגיים של אלצהיימר.

לדוגמה, ייתכן שיש שימוש בתרופה מסוימת יכולה להביא לעלייה ברמת חלבונים הדומים לחלבוני עמילואיד-בטא הקשורים לאלצהיימר, ובכך ליצור מאומת שגוי. כלומר, דיוקן של בדיקות אלו באנשים עם מגוון מחלות ומצבים רפואיים מורכבים לא יהיה בדיוק כפי שנבחן בניסויים/ מחקרים.

6. מה עושים לאחר הבדיקה?

אין הנחיות מה לעשות במצב של ממצאים חיוביים, כלומר שנמצאו רמות גבוהות של חלבוני עמילואיד-בטא. בדיקת הדם יכולה רק להציג אפשרות שהאדם יהיה חולה באלצהיימר בעתיד (מתישהו... אולי...).

25% מכלל האנשים המבוגרים הבריאים מפתחים הצטברויות חלבוני עמילואיד, אך לעולם לא יהיו להם תסמינים של אלצהיימר.

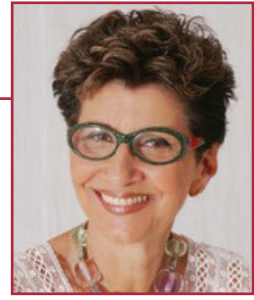
אנשים אחרים, שאין להם הצטברויות פתולוגיות של חלבוני עמילואיד - בטא במוח כן יפתחו אלצהיימר. אין מה לעשות לצמצום הסיכון לאלצהיימר על בסיס המידע מבדיקת הדם.

נקודה חשובה נוספת:

אלצהיימר זהו סוג אחד של דמנציה. זה הסוג השכיח ביותר (לפחות 60% מהמקרים של דמנציה הם מסוג אלצהיימר). אבל - יש עוד המון סוגים של דמנציה: גופיפי לואי, וסקולרית, PCA, PSP, על רקע פרקינסון, פרונטו-טמפורלי ועוד. כל הבדיקות שהוזכרו מתייחסות רק לאלצהיימר. הבדיקות לא מתייחסות כלל לסוגים אחרים של דמנציה, שעלולים לפקוד את המוח.

לסיכום:

- בדיקות דם לזיהוי סמנים ביולוגיים לאלצהיימר הם נכון לעכשיו "המערכ הפרוע" של המדע בתחום הדמנציה. למה?
- לא ברור מה טווח הנורמה (תקין לעומת לא תקין) לחלבוני עמילואיד בטא בדם.
 - אין הנחיות לטיפול במצב שיש ממצאים המעידים על רמת חלבונים גבוהה.
 - אין קשר מובהק וחד משמעי בין רמת חלבונים גבוהה בדם לבין הופעת אלצהיימר בעתיד.
- גורמי סיכון לאלצהיימר וכל סוגי הדמנציה:
- גיל כרונולוגי
 - עישון (כל החומרים)



מאבקים גדולים מתחילים מדברים קטנים - למה אנחנו באמת רבים?

ומטפחת, יציבה ובטוחה - העדר יציבות רגשית עשויה לבוא לידי ביטוי בנטייה לחוות רגשות קשים ומכאיבים תוך קושי לווסת את עצמם לאחר חוויה רגשית מאתגרת קלה או קשה.

מכיוון כלים מלוכלכים גלשנו לשיחת עומק העוסקת ניתוח חוויות ילדות מוקדמות והשפעתן עלינו. אבל, חשוב להבין שאנחנו מי שאנחנו גם כתוצאה מחוויות אלה. בנוסף להעברה בין-דורית של תגובות והתנהגויות. יש לזכור כי חוויות מעצבות ומשמעותיות מהעבר מנהלות אותנו בהווה, ברמה היומיומית. אנחנו מנסים לנווט את הסירה לאורך נהר היחסים ובכל פעם נתקלים בקצה הקרחון. ממשיכים להתלונן עליו, מנסים להתרחק ממנו ולהמציא אסטרטגיות יעילות כדי להימנע מהקרחון. כאשר במציאות שאר הקרחון נמצא מתחת לפני המים, שם נמצא הקונפליקט ואולי גם הפתרון.

הבשורה הטובה - זו איננה גזירת גורל. בעבודה מודעת לשנות ולשפר תפיסות מוקדמות. לא מדובר בשינוי "אופי" אלא במודעות מה מפעיל ומה המקורות לפרשנות ולתגובה לא תמיד ניתן להכחיד את תגובות יתר, אבל אפשר ללמוד להתבונן על עצמך מפרספקטיבה פחות קרבנית וטעונה רגשית. העלאה למודעות ממרתפי הלא מודע או הקרוב למודע מסייע להנניש רגישות זו, להתייחס, לטפל ולגעת בהם, בתוך במרחב טיפולי בטוח אשר רואה אותך ואת החסך הראשוני המפעיל.

מודעות והבנה למקומות אותם אנחנו נושאים בתוכנו, עשויים להתחבר למימד של הבנה פנימית. השיח הפנימי והחיצוני עשויים להשתנות, עבורך בעיקר. שינוי מתרחש כאשר אתה מבין מה הטרזיגרים המפעילים אותך לתגובה אוטומטית, מבלי לבטל או למחוק חוויות עבר.

שיחה על הכלים בכיור, יכול להיות אמצעי לדיבור על הרגישות והפגיעות. אחרת הוא "פלסטר" הנראה כאילו עשית משהו כדי לרפא שריטה קלה ולא פצע עמוק יותר. הבנה והשינוי המשמעותי יתרחש כאשר המודעות למקומות המפעילים תגדל.

חווה אוסטרובסקי פסיכותרפיסטית עו"ס קלינית M.a. בעלת קליניקה פרטית במרכז הארץ. עובדת עם יחידים זוגות ומשפחות. הנחית קבוצות, הדרכת הסטודנטים והדרכת עובדים סוציאליים. נסיון רב במסגרת שרותי בריאות הנפש הציבוריים.

מחקרים רבים מצביעים על כך שהמריבות הכי נפוצות, אחרי כסף וסקס, הן על עבודות הבית. כנראה שלבני הזוג עמדות וגישות שונות ביחס לשאלה מה זה בדיוק עבודות בית, מה צריך לעשות, איך צריך, מתי ומי צריך לעשותם.

נכון, מאוד מעצבן כאשר חוזרים מיום עבודה הביתה ומוצאים, לדוגמה, כיור מלא על גדותיו בכלים מלוכלכים, אחרי שהשאריתם אחריכם כיור נקי. איך אתם מגיבים? האם התגובה המיידית הינה כעס והזעם מבעבע בך וכל הרגשות מצויפים, כולל הפגיעות שלך, תחושת זלזול וחוסר ערך כלפיך? או שאתה מתייחס לכך בסוג של משהו שקורה, מתארגן ומדיח את הכלים, ו/או מגייס את בן הזוג לשיתוף פעולה?

זוגיות מביאה איתה הרבה דברים טובים, הכוללים קשר, שייכות, דאגה ואהבה. מאידך, זוגיות עשויה להציף רגשות כמו: חרדה, פחד, כעס, טינה וכאב. רגשות, פגיעות ורגישויות עשויים לבוא לידי ביטוי במקומות לכאורה צפויים, במצבים לא מזיקים - בדברים "קטנים" ויומיומיים כמו שלט המונח שלא במקומו, איחור לפגישה שקבעתם לצאת, תיק שנזרק בכניסה לבית או כלים מלוכלכים בכיור. אלה עשויים להצית ולהציף רגשות קשים. פעולות הנראות כחסרות משמעות הן טריגרים ומפעילים, תת-קרקעיים, ההופכים למקור לכאב, לזעם ולקושי בקשר.

מה הם הרגשות העמוקים הניצבים מתחת לפני השטח? תלוי. הטרזיגרים הם מקומות אישיים לחלוטין המפעילים תגובה רגשית במערכות יחסים, מציתים קונפליקטים הנוגעים בערך עצמי, מחויבות, אורח חיים, דילמות וחילוקי דעות בנוגע לנושאים משפחתיים, חוסר אמון, אכזבה, בעיות באינטימיות או כל בעיה אחרת אשר זוגות חווים. הכיור עם הכלים הוא רק משל ל"דבר קטן" המעורר רגשות קשים ועמוקים הנמצאים ומבעבעים מתחת לפני השטח.

הסיבות העמוקות יותר לקונפליקטים נובעות לרוב מחוויות מוקדמות. ילדים שהוריהם נענו לצרכיהם הפיזיים והרגשיים באופן המעניק בטחון, יציבות, מטפח, מעורר אמון, ומעניק אהבה - נוטים לגדול ולהיות מבוגרים אשר יכולים לשחזר תכונות אלו במערכות היחסים בבגרות, ולאורך החיים. בעוד ילדים אשר חווה הורים שקשה היה לסמוך עליהם, שצרכיהם הרגשיים קדמו לצרכי הילד, כאלה שהיו מרוכזים בעצמם ובקשייהם אשר מתקשים לראות הילד ואת צרכיו הרגשיים והפיזיים, להעניק הורות מיטיבה

קבוצת שער שוויון



עמותת שער שוויון הוקמה בשנת 2009 על ידי לירן ג'רסי. יו"ר העמותה: רונן אלעד, ומנכ"ל העמותה אורי שחם.

חזון העמותה:

צמצום פערים חברתיים בחברה הישראלית, על ידי מתן פעילות ספורטיבית, המשלבת בנוסף לספורט חינוך וערכים והלעאת הלכידת החברתית בחברה הישראלית

רקע כללי:

העמותה הוקמה בשנת 2009 כיוזמה סטודנטיאלית בירושלים, כיום, מפעילה העמותה כ - 500 קבוצות ברחבי ישראל, מקצרין ועד אילת, לכ-9,000 נערים ונערות, המשתתפים ב - 6 תוכניות שונות שמפעילה העמותה, הנותנות מענה לפערים בחברה הישראלית במגוון תחומים, כאשר כל תוכניות משלבת פעילות

ספורטיבית עם חינוך וערכים, אך ייחודית בפני עצמה, כיוון שנותנת מענה לאי שוויון שונה בחברה. במסגרת פעילות העמותה, אנו מעלים את הלכידות החברתית בישראל, על ידי מפגשים רב תרבותיים, המתקיימים במגרשי הספורט בין המשתתפים השונים ברחבי הארץ.

פעילויות העמותה כיום:

העמותה מפעילה 6 תוכניות המשלבות ספורט - חינוך - חברה, לכ-9,000 ילדים מקצרין ועד אילת, מכל קשת האוכלוסיה בישראל. בעקבות מלחמת חרבות הברזל, הקימו פעילי העמותה 42 קבוצות לילדים הפונו מבתיים מצפון ודרום הארץ, וסיפקו להם אי של שפיות בתוך הכאוס. כיום, אחד מריכוזי המאמץ הגדולים ביותר של העמותה, הוא סיוע בשיקום אותם ילדים, שחזרו לשגרה בבתיים ולא לה שיעדין מפונים מבתיים ונמצאים במצב רגיש.

מטרת גיוס התרומות סיוע בהפעלת הקבוצות למפונים שעדיין לא חזרו לביתם וגם לאלה שחזרו לבתיים וזקוקים לפעילות איכותית וכמה שיותר יציבות.



ליצירת קשר עם העמותה:
uri@the-equalizer.org

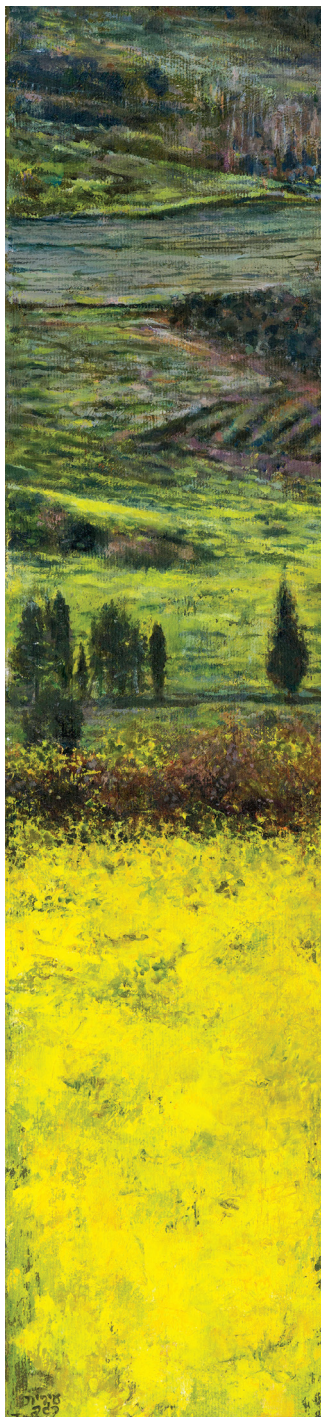
054-4624254

[/https://www.the-equalizer.org](https://www.the-equalizer.org)



גלריה

עירית רגב (קיבוץ בית קשת)



נולדתי בשנת 1962 בקיבוץ בית-קשת שבנגליל התחתון.

מציירת בשמן, ציורים ריאליסטיים, פיגורטיביים, נופים ודיוקנות, וכל מה שרלוונטי ומשפיע על חיי. הציור נותן משמעות ושם דגש חזק לחוויות החיים שלי, נותן לי כח עמוק של נתינה ומשקף את האמת שבי - את מי שאני.

כציירת ומורה לציור אני כל הזמן זוכה להתפתח כלומדת ומלמדת.

במהלך השנים למדתי אצל מורים ואמנים בחסד עליון: בטינה נעמן, סאלו שאול, קלרה בן משה, אלי שמיר ועמית כבסה. כל מורה העשיר והצמיח אותי בבחירת נושאי ציוריי אני תמיד מחפשת את הלימוד, הגילוי וההתפתחות, ועל ידי כך מתקרבת לעצמי ולאחר.





גלריה

רעות דפנא (קיבוץ מעוז חיים)

מונוכרומטיות ועשירות מאוד. העבודות לוקחות השראה בעיקר מתוך צילומים ישנים מאלבומים משפחתיים ומארכיון הקיבוץ בו גדל אסף בעלי, ובו אנו חיים ומגדלים את ילדינו כיום. בין ציורי הילדים שלי, לציורי העבר של חיי הקיבוץ, ניתנת הצצה לחיים אז והיום. העבודה המקבילה הזו מעניקה לי תחושת שייכות, ודרך היצירה נוצר חיבור עם הקהילה והסיפורים שעומדים מאחורי התמונות.

עבודותיה הוצגו בחללים ציבוריים, תערוכות יחיד וקבוצתיות ונמצאות באוספים פרטיים בארץ ובעולם. www.reutdafna.com

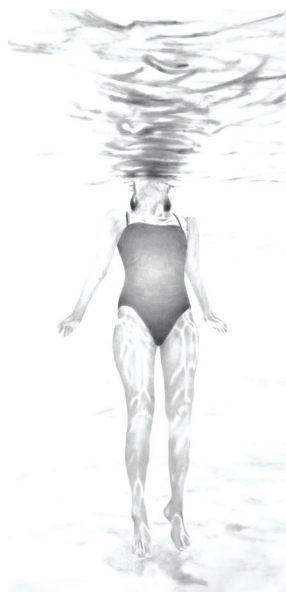


פיקניק בצל התאנה 2020

רעות דפנא, ציירת, חיה ויוצרת בקיבוץ מעוז חיים שבעמק המעיינות. (הצמוד למעבר הגבול עם ירדן). בוגרת לימודי אמנות פלסטית במכון לאמנויות תל-חי, בעלת תואר ראשון רב-תחומי המתמקד באמנות ופסיכולוגיה, ותלמידתו של אלי שמיר. מתמחה בטכניקה ייחודית של רישום באבקת פחם. כל ציור הוא גם סיפור שאני רוצה לספר, עולם שלם שנברא בתשוקה, ואוצר בתוכו רגעים קטנים של שקט, כמו גם רגעים של עוצמה והתעלות. ביצירותיי, הדמויות כמעט תמיד צפות בחלל הריק בהרמוניה, ומוצבות בתנוחות שונות היוצרות תנועה וזרימה. הטכניקה המרכזית שבה אני עובדת היא רישום - הנוצר על ידי אבקת פחם באמצעות מכחולים. הייחוד בטכניקה זו, היא האפשרות למלא שטחים נרחבים, וליצור ציורים גדולים ומרשימים במיוחד. בעבודה הדרגתית ומורכבת, שכבה אחר שכבה, אני בונה את האובייקטים בתשומת לב, עם מעברי גוונים חלקים ומרקמים שונים, עד שנדמה שהאובייקט מתעורר לחיים ופורץ מתוך הנייר השטוח. עבודותיי האחרונות נוצרו בצבעי שמן על קנבס. לרוב בסיסן צבעוני אך לכל יצירה צבע דומיננטי משלה, כך שהן



אולימפוס 2010



צוללת 2024



אשת הפח - אלת הצדק, 2023

ענת רוזנסון בן חור (רמת הגולן)

המשמעויות המורכבות של הפלישה, העקרות, נוודות, פליטות נשזרות כעת אל תוך עבודותי. סוגייה זו מנקודת המבט הנשית מקבלת משנה תוקף גם לאור גיוסם של אנשי המילואים, ותפקודן של נשים רבות במרחבים השונים לבדן.

הבית כ"מקום" מעסיק אותי הן בהיבטים של מרחב חיצוני המתכתב עם הטבע, הסביבה והחברה והן כמרחב פנימי- פרטי, אינטימי אשר משתקף בנפש. מושג הבית כפרנט למקום המקנה תחושת שייכות וביטחון לאדם ובו זמנית דורש תחזוקה ועבודה אינטנסיבית על מנת לשמרו כזוה. זהו מקום הסופג לתוכו אנרגיות אנושיות והתנהלות יומיומית, המשתקפת ונשארת כעדות ב"רוח" הבית גם ללא נוכחות אנושית פיזית התעתוע בין העבודה העמלנית והסיזיפית הממלאת את עולם האישה לבין האשליה המודרנית שכל המרחבים פתוחים בפניה נוכח בציוריי.

דמותה של האישה מייצגת אצלי את הפער בין מושגי החופש והשעבוד. "תחזוק" הבית על כל רבדיו, מתורגם לפעולת הציור עצמה - המסמלת את היחסים העדינים הקיימים בין גווני המתח באזורי החיים השונים, חיפוש התכלית, והמשמעות של הפעולה הסיזיפית במרחבים פנימיים וחיצוניים.



ענת רוזנסון בן חור. ילידת ירושלים 1979. נשואה לאלעד ואמא לארבעה ילדים.

חיה ויוצרת ברמת הגולן. בוגרת תואר ראשון במחלקה לאמנות בצלאל ותואר שני באמנות ויצירה באוניברסיטת חיפה. מרצה במכון לאמנויות מכללת תל חי, מציגה בתערוכות בארץ ובח"ל.

נושא מרכזי שאני חוקרת בעבודותיי הוא המרחב הביתי מתוך נקודת מבט נשית. העבודות עוסקות בשאלת מהות הבית. בכמיהה אליו, בעוצמתו ואתגריו עבורי כאישה וכאם. כמו כן, גם בניסיון לפענח את המתח בין המרחב הפיזי של הבית לבין קיומו במרחב הנפשי.

מאז השביעי באוקטובר העיסוק בנושא הבית - התגבר ביתר שאת. המוני בתים הפכו ממחוז הגנה למרחבים פרוצים של דם ואש, המוני משפחות ויחידים שפונו מבתיהם אל מחוזות שמנסים להיות עבורם 'בית-ארעי' ונפשם כלה לשוב לביתם משכבר.



שיכון ברמת הגולן 2019



ללא כותרת 2018



בדרך הביתה



אי צהוב 2023



מוזהה 2007



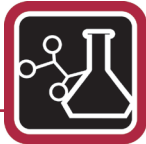
בית וסירה 2011



ללא כותרת 2019



בית האדריכל 2020



מרכז טכנולוגיה ומדע

גליה שדה, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע



הבעיה הכבדה של תרופות ההרזיה

השקניות הוותיקות בשוק

במאה השנים האחרונות הופיעו על מדפי בתי המרקחת תרופות לא מעטות ששווקו בצורה זו או אחר כ"תרופות הרזיה". בשנות ה-40 קיבל העולם בזרועות פתוחות את האמפטמינים, חומרים בעלי השפעה ממריצה על פעילות המוח. הסם תרם לדיכוי התיאבון, הגביר את הערנות ויצר תחושת אופוריה. בד בבד השימוש בו הוביל לעלייה בשכיחותן של מחלות לב וכלי דם ושל הפרעות תנועה. אצל חלק מהמשתמשים בו התפתחה גם התמכרות.

ב-1997 אישר מינהל המזון והתרופות בארצות הברית (FDA) להפצה את התרופה סיבוטרמין, ששווקה גם בישראל משנת 2000 בשם המסחרי רדוקטיל. מנגנון הפעולה של התרופה התבסס על שמירה על רמות גבוהות של חלק מהמוליכים העצביים במוח, בצורה שבאה לידי ביטוי בירידה ברמת התיאבון. ב-2010 התרופה הוסרה מהמדפים אחרי שהתברר שהיא מעלה את הסיכון ללקות בהתקפי לב ובשבץ מוחי אצל חולים במחלות לב.

תרופה אחרת, שעדיין משווקת, פועלת במנגנון שונה לגמרי. אורליסטט (או קסניקל בישראל) מעכבת את פעילותם של אנזימים המעורבים בספיגת שומן מהמעיים לדם. מחקר הראה כי מטופלים שקיבלו את התרופה הפחיתו עד שישה אחוזים ממשקלם תוך חצי שנה, לעומת שני אחוז בקבוצת הביקורת. תופעות הלוואי הכוללות שלה קשורות לפעילות מערכת העיכול, כגון צואה שומנית, שלשולים וכאבי בטן. אף שהן נוטות להיחלש בשימוש ממושך, בעיקר בשילוב עם תזונה מתאימה, חלק מהמטופלים מתייאשים כבר בשלבים המוקדמים ומפסיקים את הטיפול.

אי-היענות לטיפול

"היענות לטיפול תרופתי" היא מושג שמתאר באיזו מידה המטופלים מקפידים למלא את הוראות השימוש בתרופות שנרשמו להם. היענות מורכבת משלושה נדבכים: יוזמה - תחילת הנטילה; יישום - הקפדה על הוראות השימוש; ולבסוף התמדה. לכל אחד מהם יש מאפיינים שתורמים להיענות או פוגמים בה.

אי-היענות לטיפול תרופתי היא תופעה רחבת היקף, שנצפתה אצל 40-50 אחוז מהאנשים שצורכים תרופות באופן קבוע עקב מחלות כרוניות. מידת היענות תלויה בגורמים רבים. חלקם נוגעים לתכונות ולמצבם של המטופלים, כמו גילם, מינם, השכלתם, זהותם התרבותית, מצבם הנפשי, האינטליגנציה שלהם ומצבם הגופני; אחרים נוגעים לטיפול עצמו: למשל מספר התרופות, מחירן, מורכבות הטיפול ותופעות הלוואי שלו. חסמים נוספים שמשפיעים על מידת

עם התרחבות השימוש בתרופות נגד השמנת יתר, מתחדדת הדאגה גם למי שחדלו להשתמש בהן. מדוע אנשים מפסיקים לקחת את התרופות ומה קורה למשקלם אחרי הפסקת הטיפול?

אנשים עם עודף משקל נמצאים בסיכון גבוה לסבול משלל מחלות קשות. בין השאר הם נוטים יותר מאחרים ללקות בסוכרת, ביתר לחץ דם, במחלות לב וכלי דם, בדום נשימה בשינה, בדלקות מפרקים, בסוגי סרטן מסוימים, וגם בהפרעות ומצוקות נפשיות כמו חרדות, דיכאון והערכה עצמית נמוכה. כל אלה פוגעים באיכות חייהם, והשפעתם הכלכלית על מערכת הבריאות מרחיקת לכת.

מעריכים כי מספר האנשים עם השמנת יתר ברחבי העולם עמד בשנת 2022 על יותר ממיליארד. במהלך המאה ה-20 הושקעו משאבים רבים בפיתוח תרופות שיסייעו לאנשים לרזות. הצלחתן הייתה חלקית לכל היותר, ורובן נזנחו אחרי שהתברר כי יש להן תופעות לוואי קשות, עד כדי פגיעה בבריאות המשתמשים בהן.

בשני העשורים האחרונים יצאו לשוק תרופות מדור חדש, שמחקות את פעילות ההורמון GLP-1, שאומנם פותחו במקור לטיפול בחולי סוכרת מסוג 2 אך נמצא שהן מסייעות גם לירידה במשקל. התרופות מעודדות את תאי הבלבל להפריש לזרם הדם אינסולין, שבתורו מווסת את רמת הסוכר בדם ומעודד את כניסתו לתוך תאי הגוף. כמו כן התרופות הללו משפיעות על אזור במוח שאחראי על תחושת הרעב ומפחיתות את התיאבון. מטופלים שקיבלו את התרופה המובילה מביניהן, סמגלוטייד (Semaglutide), או בשמה המסחרי: אוזמפיק, הפחיתו בממוצע כ-15 אחוז ממשקלם בתוך שנה או יותר. אולם למרות תועלתן, עוד ועוד מחקרים מראים שרוב המטופלים מפסיקים ליטול אותן בתוך שנה.



למרות התועלת הרבה, מחקרים מראים כי אנשים מפסיקים את השימוש בתרופות בתוך שנה. מזרקי אוזמפיק, תרופה שפותחה במקור לטיפול בסוכרת ואושרה גם להרזיה | צילום: Caroline Ruda, Shutterstock

אי-היענות לתרופות הרזיה

ניתוח שביצע אשתקד הכלכלן כריס שוט (Schott) ממחלקת המחקר של בנק ג'יי פי מורגן מעלה כי כ-12 אחוז מחולי סוכרת מסוג 2 בארצות הברית מקבלים כיום תרופות הרזיה המחקות את פעילות ההורמון GLP-1. ההערכה היא שעד סוף העשור מספר המשתמשים הכולל בהן יעמוד על כ-30 מיליון איש ואישה.

התרופות הללו יעילות ובטוחות יותר מאלה שקדמו להן, והן תופסות נתח גדל והולך משוק התרופות נגד השמנה. ובכל זאת, תופעת אי-היענות לטיפול תרופתי לא פסחה גם עליהן.

מחקר שנערך בארצות הברית עקב אחרי כ-1,900 אנשים עם השמנת יתר שנטלו תרופות להפחתה במשקל בשנים 2015-2022. רבע מהם טופלו בסמגלוטייד, ועוד 14 אחוז קיבלו לירגלוטייד, שתי תרופות שמחקות את פעילות ההורמון GLP-1. השאר טופלו בתרופות ממשפחות אחרות. שיעור אי-היענות היה גבוה מאוד. הממצאים מעלים כי שלושה חודשים אחרי תחילת הטיפול רק 44 אחוז התמידו בנטילה, בתום חצי שנה ירד שיעורם לשליש, ובחלוף שנה מתחילת הטיפול שיעור המתמידים צנח ל-19 אחוז בלבד. נוטלי סמגלוטייד הפגינו את הנכונות הרבה ביותר להתמיד בטיפול, עם 40 אחוז שהמשיכו בו לאורך זמן.



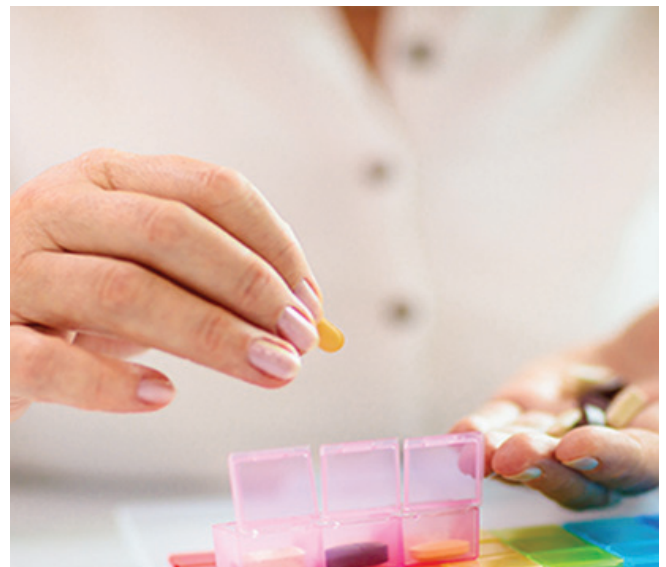
עד סוף העשור מספר המשתמשים צפוי להגיע ל-30 מיליון. הערך הכלכלי של תרופות הרזיה | איור: Vitalii Stock, Shutterstock

ההיענות הם זמינות שירותי הרפואה, בעיות תקשורת בין המטופלים למטפלים ומוטיבציה נמוכה לקחת תרופות שתפקידן למנוע מחלה לפני התפרצותה.

באופן לא מפתיע, אנשים שכבר חווים תסמיני מחלה נוטים להתמיד יותר בטיפולים מונעים בהשוואה למי שלא חווים אותם. סקירת מחקרים שהשוותה בין אנשים אחרי אירוע לב לאנשים שאין להם היסטוריה של אירוע לב, הראתה שכשליש מבני הקבוצה הראשונה לא התמידו בנטילה תרופות למניעת מחלות לב וכלי דם לאורך שנתיים, לעומת מחצית מהקבוצה השנייה. מחקר אחר, שעקב אחרי כ-300 אלף נבדקים שטופלו בסטטינים, המשמשים להפחתת רמת השומנים בדם, העלה תוצאות דומות. הסיכוי שאדם שרק נמצא בסיכון למחלת לב לא יתמיד בטיפול היה גבוה פי 1.5 מהסיכוי לאותה התנהגות מצד מי שכבר חוו אירוע לב. סביר להניח שקשה יותר להתעלם מהצורך בתרופה כשמודעים להשלכות המחלה. אין חכם כבעל ניסיון.

מניע חזק נוסף לאי-היענות לטיפול תרופתי הוא ריבוי תרופות. אנשים שלוקחים באופן יומיומי כמה תרופות, לא להוטים בדרך כלל להגדיל את מספרן. ראשית, פשוט לא נוח לתמרן בין מועדי הנטילה המרובים לאורך היממה, כשלכל תרופה יש מועדים משלה ואת חלקן יש ליטול על בטן ריקה בשעה שאחרות חייבים לקחת דווקא בזמן הארוחה. מעבר לכך, ריבוי תרופות מגביר את הסיכון לתופעות לוואי ולהתנגשויות בין תרופות, ובל נתעלם גם מהשיקול הכלכלי: תרופות עולות כסף.

אי-היענות לטיפול תרופתי משליכה על בריאותו ואיכות חייו של המטופל. מעריכים כי הוצאה הכוללת על תחלואה ותמותה הקשורות לאי-היענות לטיפול תרופתי עומדת בארצות הברית לבדה על יותר מחצי טריליון דולר בשנה.



ריבוי תרופות, קושי בתמרן בין מועדי נטילה והנחיות רבות הם סיבות לאי-היענות לטיפול תרופתי. קופסה לסידור תרופות רבות | צילום: FamVeld, Shutterstock

סיבות להפסקת השימוש

מבין הגורמים הרבים לאי-היענות לטיפול תרופתי יש כמה שכוללים במיוחד בתחום התרופות נגד השמנת יתר. סקירה של ניסויים קליניים שבדקו את דפוסי השימוש בשש תרופות ממשפחת GLP-1 אצל חולי סוכרת מסוג 2 מצאה ש-15-25 אחוז מהמשתתפים פרשו במהלך הניסויים ומחצית מהפורשים ייחסו את המעשה לתופעות הלוואי של התרופה. התלונות העיקריות נגעו למערכת העיכול, ובעיקר בחילות, הקאות ושלוש. סיבות שכיחות אחרות להפסקה היו חוסר שביעות רצון מתרומת הטיפול לאיזון רמת הסוכרים בדם, או אכזבה מקצב הירידה במשקל.

שיעור הפורשים מצער במיוחד כי בטיפול הזה הסבלנות משתלמת בפירוש. מחקר שבדק מתן סמגלוטייד פעם בשבוע לאנשים עם השמנת יתר מצא ששלושה חודשים אחרי תחילת הטיפול נרשמה ירידה ממוצעת של 6 אחוזים במשקלם של המשתתפים, ובתום שנה וארבעה חודשים ההפחתה במשקל הגיעה ל-15 אחוז בממוצע - כמובן רק אצל המתמידים.

לתדירות קבלת התרופה יש השפעה רבה על החלטת המטופלים להשתמש בה באופן סדיר או לזנוח אותה. כשהשוו בין חולי סוכרת שנטלו תרופות ממשפחת GLP-1 נמצא שמעבר מקבלת שתי זריקות ביום להזרקה חד-שבועית התבטא בשביעות רצון רבה מהטיפול ובעלייה בנכונות להמשיך בו לאורך זמן.

מחסור עולמי בתרופות GLP-1 עלול גם הוא לדרבן מטופלים להשתמש בהן פחות, לדלג על מנות, לצמצם מינונים או לפרוש לגמרי מהטיפול. הסוכנות האירופית לתרופות הודיעה לאחרונה על קשיים באספקת סמגלוטייד (אוזמפיק) ביבשת, עקב עודפי ביקוש. גם המחיר הגבוה של התרופות הוא חסם משמעותי, בייחוד במדינות שבהן ביטוחי הבריאות אינם מכסים את עלות הטיפול.



מחקרים מראים כי ההתמדה משתלמת בתרופות להשמנת יתר, למרות שעלולות להיות בהתחלה תופעות לוואי לא נעימות. אישה מתלבטת אם ליטול תרופה | צילום: Nicoleta Ionescu, Shutterstock

המחיר של הפסקת הטיפול

יותר ויותר מתברר שההשפעה של תרופות ה-GLP-1 נמשכת רק כל עוד מתמידים בטיפול. מחקר שעקב אחר מטופלים בסמגלוטייד פעם בשבוע במשך שנה אחרי תום הטיפול, העלה שהמטופלים העלו בחזרה בממוצע שני שלישים מהמשקל שהורידו בעזרת התרופה. מחקר על תרופה שפועלת במנגנון דומה מצא שאחרי 36 שבועות של טיפול, המשתתפים השילו בממוצע 20 אחוז ממשקלם. אלה



שהמשיכו בטיפול שנה נוספת ירדו בעוד חמישה אחוזים ואילו אלה שהפסיקו העלו מחדש 14 אחוז מהמשקל שלהם. כ-90 אחוז מהמשתתפים שהתמידו בטיפול במשך 88 שבועות שמרו על המשקל שהשיגו בתום 36 שבועות של טיפול. כלומר התמדה בטיפול עוזרת לרדת במשקל ולהישאר במשקל החדש לאורך זמן.

המחקרים הללו ממחישים שהפסקת הטיפול מובילה לעלייה מחודשת במשקל - מעין "אפקט ריבאונד" שמזכיר את זה שרואים אצל רוב מי שמפסיקים דיאטה. נראה שכשמדובר בדיאטות הרזיה, הגוף מתרגל במהלך למשטר חסכוני יותר של ניצול האנרגיה הזמינה עבורו ומאט את קצב חילוף החומרים שלו. כלומר בתום הדיאטה האדם זקוק לפחות קלוריות, ואת העודפים האם מאחסן מחדש ברקמות שומן.

נראה שאחרי הפסקת השימוש בתרופות GLP-1, הסבירות להשמנה מחודשת גבוהה מאוד. באופן טבעי, גופנו מפרש GLP-1 כשאנחנו אוכלים, וכעבור זמן קצר רמתו בדם פוחתת מחדש. הזרקה התרופה מעלה את רמתו הדם לערכים גבוהים יותר ולמשך יותר זמן. כמו כן נראה כי ההורמון המלאכותי פועל אחרת מההורמון הטבעי ומפעיל מנגנונים אחרים. למשל, הזרקתו הישירה למחזור הדם עוקפת את הכבד ואת העצב התועה (ואגוס), המעורבים בתהליך הטבעי, ומפעילה ישירות את הקולטנים באיברי המטרה.

למרות מה שיכול להיראות כמנת יתר של ההורמון, כל עוד הטיפול נמשך התרופה משיגה את מטרתה, והמטופלים מרגישים שבעים. אבל כשמפסיקים את הטיפול, ובייחוד אם עושים את זה בבת אחת ולא מפחיתים את המינון בהדרגה, רמת ההורמון צונחת בחדות והתיאבון חוזר, ובגדול.

התרופות הנוכחיות מראות הבטחה גדולה במלחמה במגפת ההשמנה, אך הקושי להתמיד בשימוש בהן שם מקל בגלגלי ההבטחה שלהן. העלייה במשקל הצפויה אחרי הפסקת הטיפול מורידה לטמיון את ההישגים הנאים של התרופות. פתרון הבעיה יכול לבוא מפיתוח טיפולים קלים יותר לעיכול, תרתי משמע.

נכון להיום מסתמן שהמשתמשים בתרופות GLP-1 צריכים לקשור את גורלם בתרופה לאורך זמן, אחרת יש סבירות גבוהה שישמינו מחדש. כמובן רצוי מאוד שמערכות הבריאות יספקו מעטפת תמיכה טובה

WHO SAYS WEALTH MANAGEMENT IS JUST ABOUT MONEY?

How we invest today
is how we live tomorrow.

juliusbauer.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 פסיכולוגיה



פרופ' עמיה ליבליך

מתוך האתר פסיכולוגיה עברית www.hebpsy.net

פסיכואגיה עברית

ג'מיני

מחולק יפה בין מראיין ומרואיינת, לה נתנה התוכנה את השם הצפוי ר' כהן. ה'מראיינת' שואלת איך הגעת לעיסוק הזה, מה את עושה במסגרת התפקיד היום, מה האתגרים שלך, והאם את עושה דברים בצורה שונה מרוב שהוא גבר... ועוד כמה שאלות. התשובות של ר' כהן סבירות לגמרי. אני לא ערבה לכך שאין בתוכן גם אבסורדים או שטויות, לא ממש קראתי - גם כי זה כל כך קטן בטלפון, וגם כי ממש לא 'בא לי' להיפגש עם היריבה הגדולה. כל זה באנגלית כמובן, והרי הספר החדש שלי עדיין מצוין רק בעברית...

כמובן שלא אכתוב כאן על האפשרויות ועל הסכנות שב-AI. את זה עשו ויעשו מומחים גדולים ממני.

עוד ברכבת הרהרתי במשמעויות של היצירה המלאכותית החכמה הזו שפגשתי.

עד כה האמנתי שאם אני מבקשת מסטודנטים לתמלל ראיון שערכו ולתאר איפה נערך, מי המרואיין, מה מחשבותיהם או מסקנותיהם - אני בטוחה מהעתקות. איזו נאיביות. ואיך אבחין בסטודנטים שכל מה שהגישו היה תולדה של עבודת הגברת ג'מיני או חברותיה? האמת, לא כל כך מפריע לי שירמו אותי, אבל מתי ואיך ילמדו לראיין, להקשיב, לרשום, לנתח ולכתוב מסקנות? והעיקר - מה בעצם ערכה ועתידיה של

העבודה שלי על סיפורי חיים המבוססים בכל זאת על מפגש עם אדם אמיתי???

זה מזכיר לי שסיפור לי על אנשים שכותבים היום ברכות לבת זוגם שהגיעה לגיל 70 למשל, בעזרת אחת מהתוכנות האלה. ואפילו הספדים, שדרושים לא מעט אצלנו לצערי, אוי ואבוי... תגידו שאני מפגרת אחרי הזמן וכל הנושא הזה לעוס לעייפה. אותי בגילי המתקדם הוא פשוט מבאס, כמו שאומרים היום. שיטפלו בכל העניין הזה הצעירים.

אבל הדרך בין ירושלים לתל אביב עברה עלי מאוד מאוד מהר

ג'מיני הוא כלי מבית גוגל מבוסס על AI ואפשר להיעזר בו כדי לכתוב, לתכנן, ללמוד ועוד. אולי זה אחיו הצעיר של ה-CHAT-GPT שכולנו מכירים או מפחדים להכיר. ומה לי ולזה? בשעה מאוחרת בערב חזרתי הביתה ברכבת עם בני אליאב, גם הוא פרופסור, שליווה אותי להשקה של ספרי 'רבות וטובות' בירושלים. ברכבת המהירה, שגם בשעות הלילה מלאה, יושב בני ומתעסק בטלפון שלו, כמו כולם. ואני מהרהרת על ההשקה המרגשת. פתאום הוא פונה אלי ואומר: "אמא, ידעת שעכשיו גם לגוגל יש תוכנת AI מאוד נוחה?"

כמובן שלא ידעתי. לפני כמה חודשים כשהצעצוע הזה חדר לשוק, ישבתי וביקשתי מה CHAT-GPT שיכין לי סילבוס לקורס

אקדמאי שאני מלמדת, שאיננו מן הנפוצים באקדמיה. התוכנה שאלה אותי אם זה קורס בוגר או מוסמך, ועניתי - מוסמך. שאלה כמה מפגשים עלי ללמד, ועניתי. ושאלה גם כמה עמודים ארצה לתת לסטודנטים לקרוא בשבוע. אחרי שעניתי על שלוש השאלות האלה ממש תוך פחות מדקה הופיע סילבוס מסודר, לכל אחד מ-14 השעורים הייתה כותרת יפה, ונכללה רשימה של חומרים לקריאה. במבט שיטחי לא מצאתי שום פגם בצורה בו הציעה התוכנה ללמד את הקורס, ולמעשה ודאי ש'היא' העתיקה חלק גדול מזה

מהסילבוסים שלי עצמי בשנים האחרונות. הפגם היחידי היה שפריטי הקריאה השבועית עלו בכמותם הרבה על היכולת של הסטודנט הישראלי, אבל ניחא. בשאט נפש סגרתי את המחשב ולא הדפסתי את הצעת התוכנה הזו אפילו לעצמי, אבל הבנתי כמובן מה ערך העניין, שיכול באמת לעזור ולקצר את זמן העבודה האקדמית, אם משתמשתים בו בחוכמה ובזהירות.

ובכן, באותה נסיעה ברכבת, פותח בני בטלפון שלו את תוכנת הג'מיני, ומבקש ממנה לייצר ראיון עם אישה רבה... כמובן! זה נושא הספר שחזרנו יחד מהשקתו. ושוב, כהרף עין מופיע טקסט

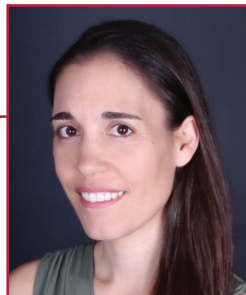




אילה דקל, הספרנים



הספרנים
בלוג הספרייה הלאומית



מעשה דבוריה: האישה שהייתה תנא

היא הייתה דמות ייחודית, כמעט חד פעמית בעולם התלמודי: אישה שהגיעה למעמד של תלמידת חכמים והפכה לממשיכת הדרך במשפחתה החשובה. ברוריה הייתה ביתו של התנא רבי חנניא בן תרדיון, ואשת התנא רבי מאיר שאת שמותיהם כולנו מכירים. אבל למרות שלמדה ולימדה תורה כמוהם, היא דמות מוכרת פחות. איך עובדת היתה אישה השפיעה על לימודה? ומדוע סופה נשאר בגדר תעלומה עד היום? זהו סיפורה של התנאית היחידה

מובאים דבריה לפני רבי יהושוע והוא מצהיר - "יפה אמרה ברוריה". דווקא הרגעים בהם היא נתקלת במוות בחייה חושפים בפנינו טפח מאישיותה. המוות של אחיה, המוות של אביה ובסופו של דבר גם תיאור מותה שלה. על אחיה מספרים כי הוא יצא לתרבות רעה ונהרג על ידי הליסטיין (שודדים). בלוויה שלו, אף אחד מבני המשפחה לא שותק והם כולם מוכיחים אותו על מעשיו הרעים. ברוריה, אביה ואמה מביעים את מורת רוחם מהדרך שבה בחר בנם. אבא שלה, נתפס על ידי הרומאים כשהוא לומד ומלמד תורה למרות שהם אסרו זאת ולפיכך מוצא להורג בדרך אכזרית ביותר: עוטפים את גופו בספר התורה ומבעירים את האש. הוא נשרף יחד עם ספרו. באותה שעה, עומדת ברוריה בתו לידו ושואלת אותו "אבא, אראך בכך?". היא רואה את אבא שלה סובל ושואלת למה ככה היא צריכה לראות כך את אביה. ואולי גם שואלת את שאלת השכר והעונש, מדוע מגיעה לאביה מיתה נוראית כזו. אבל אבא שלה לא מתבלבל. אם הייתי נשרף לבד היה לי קשה, הוא עונה. אבל כיוון שאני נשרף יחד עם האותיות של ספר התורה אני יודע שעוד יהיה עתיד, שעלבוני ועלבון התורה עוד יידרש מהרומאים.



אשה לומדת ומלמדת.

אי שם בהרי הגליל, לפני אלפיים שנה, ישב רבי חנניא בן תרדיון, ועשה מעשה שלא ייעשה: הוא לימד את ילדיו תורה. את בנו וגם - את בתו, כשווה בן שווים. הבת מגדילה לעשות והופכת לתלמידה חכמה אף יותר מבנו, לזו שממשיכה את הדרך. קראו לה ברוריה והיא היתה האישה היחידה אי פעם שנקראה "תנא", כלומר אחת מחכמי ישראל שדבריהם השתמרו בספרות התלמודית בתקופת המשנה והגמרא.

בילדותה נראה שאביה לימד אותה תורה ממש כאילו היתה גבר, ונראה שמתפתחת תחרות סמויה בינה לבין אחיה שכנראה לומד יחד איתה. כשניגשים אל רבי חנניא בן תרדיון בשאלה הלכתית על כשרותו של תנור, במקום לתת תשובה ישירה הוא מצטט את דברי ילדיו. הוא מסביר את המחלוקת ההלכתית ביניהם, ור' יהודה בן בבא מגיב לדברים ומצהיר - "יפה אמרה בתו מבנו". גם במקום נוסף



"גווילין נשרפים ואותיות פורחות באויר". רבי חנניא בן תרדיון מוצא להורג, מתוך מגורת הכנסת של בנו אלקן

מאיר הוא אחת הדמויות החזקות בספרות חז"ל. ובכל זאת, בכל שיחה של אשתו ברוריה ושלו, התלמוד מספר לנו כיצד הוא לומד ממנה משהו חדש.

ולמרות כל זאת, מעשית, היא נשארת בצל. היא לא נמצאת כמעט בבית המדרש, היא לומדת מהבית. בתחילה עם אביה, אחר כך מול בעלה. אנחנו כמעט לא שומעים אותה עומדת בפני עצמה לבד מול חכמים אחרים ומרביצה בהם תורה. רוב החכמה הגדולה שלה לא השתמרה ולא עברה אלינו. היא כמעט לא מופיעה בדיונים הלכתיים כדמות בפני עצמה ואנחנו לא שומעים אותה חולקת על חכמים בני דורה.

רק פעם אחת אנחנו שומעים אותה בשיחה עם תלמיד חכם בן דורה, ושם, זו לא שיחה של תורה, זו שיחה על היותה אישה. רבי יוסי הגלילי יוצא אל הדרך ושם, מחוץ לבית המדרש, הוא פוגש אותה. "באיזו דרך נלך ללוד?" הוא שואל אותה. והיא עונה לו - "גלילי שוטה, לא כך אמרו חכמים אל תרבה שיחה עם האשה היה לך לומר באיזה ללוד".

כשתלמיד חכם סוף סוף שואל אותה שאלה, זו אינה שאלה שקשורה לעולם התורה, זו לא שאלה של בית המדרש, זו סתם שאלה על כיווני הדרך. ברוריה, הידועה בחוכמתה החריפה, לא נשארת חייבת. אם אני רק אישה מבחינתך ולא תלמידת חכמים, אסור לך בכלל לדבר איתי, היא אומרת לו. ואולי גם קצת נזפת על כך שהוא רואה בה סתם 'אישה' ולא את תלמידת החכמים שהיא באמת. השיחה מתרחשת בחוץ, בדרך, ומרמזת כנראה על העובדה שאין לחכמתה של ברוריה מקום של ממש בבית המדרש. בסופו של דבר, למרות רוחב ידיעותיה, היא נשארת במעמד הנמוך של אישה. כזו, שאין להרבות איתה בשיחה.



ציור קיר מאת אוגו באלין בבית הכנסת בשדרות וילשייר בלוס אנג'לס. בציור נראים רבי עקיבא (מאחורי הסורגים), רבי חנינא בן תרדיון (עטוף במגילה), רבי מאיר (יושב) וברוריה (עומדת מעל מאיר)

סופה של ברוריה הוא סוף עצוב וגם חידה מסתורית. מסופר כי רבי מאיר עובר לבבל. לכאורה, כדי לברוח מהשלטון

רבי חנינא בן תרדיון מוסיף לדבר וטובע את הביטוי "גווילין נשרפין ואותיות פורחות". הוא מסביר לברוריה וגם לנו, בדורות הבאים אחריו, כי יש רגעים קשים בחיים שלנו, רגעים בהם נראה שהכל אבוד. אבל האותיות, הרוח, ממשיכות לפרוח ולרחף באוויר. ספר התורה הספציפי הזה אולי נשרף, אבל האותיות יחיו עוד אלפי שנים קדימה וגם הסיפור שלו ושל בתו.

בתוך האווירה הזו גדלה ברוריה. היא גדלה בבית בו היא יכולה ללמוד על אף היותה אישה. היא גדלה בבית בו הלימוד הוא ערך עליון ומקודש. עדיף אפילו למות, רק לא לחיות ללא למידה. וככה, ברוריה מתעצבת כתלמידת חכמים ראשונה במעלה. עד כדי כך מוערכת חכמתה בעולם של חז"ל שכאשר מנסים לנזוף בתלמיד שמבקש ללמוד משהו בצורה מהירה התגובה היא - אם ברוריה לא יכולה, גם אתה לא תצליח. כי ברוריה הרי היתה חכמה יותר מכולם. מה שהיא לא הצליחה, כנראה שאף אחד לא יכול: "ומה ברוריה אשתו של רבי מאיר בתו של רבי חנינא בן תרדיון שלמדה שלוש מאות שמועות ביום משלוש מאות חכמים ואפילו כך לא יצאה ידי חובה בשלוש שנים ואתה אמרת בשלושה חודשים?"



בין הנשים היחידות שדבריהן מובאים בגמרא. ברוריה.

ובכל זאת, לא קוראים לה הרבנית ברוריה, גם לא התנאית ברוריה. גם כשמפארים את חכמתה בתלמוד תמיד מזכירים: היא בתו של רבי חנינא בן תרדיון. היא אשתו של רבי מאיר. רק דרכם היא יכולה להביא את חכמתה לידי ביטוי. בסיפורים המובאים בתלמוד אודותיה, כמעט תמיד מספרים על אינטראקציה שלה עם אביה או עם בעלה. באחד הסיפורים על רבי מאיר וברוריה מספרים לנו שיש לרבי מאיר שכנים שמצעים אותו, הם מתעללים בו עד כדי כך שהוא מתפלל שהם ימותו. ברוריה שומעת זאת וחולקת על דרך הפעולה שלו. היא מצטטת פסוק מתהילים בו כתוב "יתמו חטאים מן הארץ ורשעים עוד אינם". ומסבירה לו שהוא צריך להתפלל שאתם בריונים יפסיקו לחטוא ולהציק לו ולא שהם ימותו. שמי שצריך למות אלה החטאים ולא החוטאים.

בסיפור זה, כמו בסיפורים נוספים, ברוריה היא המובילה בזוגיות שלה ושל רבי מאיר, היא זו שמלמדת אותו, שנזפת בו, שקוראת אותו לסדר, שמסבירה לו את הפסוקים שהוא הבין לא נכון. רבי

באמצעות סיפור. כך או כך, המסר ברור: נשים צריכות להתרחק מלימוד תורה.

במאה התשע עשרה, אישה משכילה בשם טויבה סג"ל כותבת מאמר בכתב עת הגליציאני העברי. ובו היא מאשימה את הדור שלה, כי אפילו בימים של השכלה ושחרור לא נותנים לנשים העבריות להיות שותפות בלימוד ובמשפט כמו בימי קדם. טויבה סג"ל מסיימת את המאמר שלה במילים קשות: "הלוא יתן הקורא אמן לדברי, אם אומר כי חטאת האנשים האלה גדלה מהורג נפש, כי בידיהם יהרסו וימיתו את חושינו וכישרונותינו".

טויבה סג"ל מזכירה לנו כי הדרת נשים ממעטת את החוכמה של הדור כולו. כי כאשר מרחיקים את ברוריה מבית המדרש בעצם מונעים מאיתנו את החוכמה שלה. ברוריה היתה אחת. תלמידת חכמים ותנאית שהעזה לפרוץ את גבולות בית המדרש, שהעזה להתווכח עם חכמים, שהעזה להפיץ את תורתה. אבל גם את הסיפור שלה אנחנו לא מכירים במלואו. וגם בסיפור שלה אנחנו שומעים שוב ושוב כמה נמנע ממנה ללמוד בשל היותה אישה. מי יודע כמה עוד נשים כמוה אבדו לנו במהלך ההיסטוריה, כמה תורה וחכמה לא שמענו בשל ההדרה וההשתקה. והלוואי שבימים אלו נעז לפתוח את השערים לגמרי ולאפשר לכל אישה ואישה את מקומה. אחרת, מספרת לנו טויבה סג"ל, לא רק הנשים מפסידות. העולם כולו מפסיד את חוכמתם.

הרומאי. אבל לפי טענה אחרת בתלמוד, הוא בורח משום "מעשה דברוריא". המעשה עצמו לא מפורט בתלמוד עצמו, אבל הוא מופיע בפירוש רש"י. לפי האגדה, ברוריה ליגלגה על חכמים שאמרו "נשים דעתן קלה". כדי להוכיח לה שהיא טועה והם צודקים, רבי מאיר שולח אליה את אחד מתלמידיו שינסה לפתות אותה לדבר עבירה (מינית). בסופו של דבר היא מתאבדת והוא, רבי מאיר, בורח בשל הבושה.

הסיפור הזה הוא סיפור קשה מאד. במקום האור הגדול של תלמידת החכמים האחת והיחידה שיש לנו, הוא מאפיל על זכרה באשמת מיניות מופקרת ובושה. פרשנים וחוקרים מתווכחים לא מועט על מקור הסיפור הזה, ועל השאלה האם הוא מהימן מבחינה היסטורית ואם אכן רש"י בעצמו הביא אותו בפירושו או שמדובר בתוספת מאוחרת יותר של עורך לא ידוע.

האם כך באמת סיימה ברוריה את חייה, או שאולי היה קשה למישהו לשאת את עובדת היותה אישה, עד כדי כך שנדרש סיפור מחריד שירתיע נשים נוספות מלהתקרב לעולם לימוד התורה? בין אם הסיפור נכון היסטורית ובין אם ברוריה סיימה את חייה בדרך אחרת, ברור כי היו מי שלא יכלו לשאת את חכמתה של האישה לצידם את העובדה שאישה מסוגלת לעבודת לימוד כשלהם ואולי, אף עולה עליהם בחוכמתה כפי שמתואר בכתובים. ולכן, או שהפילו אותה באמצעות תכסיס או שהפילו אותה



PLANETA
ART TO WEAR



בוטיק בגדי מעצבים ואקססוריז, בסגנון בוהו ואתני מודרני.

הפריטים רובם נעשים בעבודת יד, על ידי מעצבים שונים, תוך שימוש בטכניקות מלאכה מסורתיות (אריגה ידנית, צביעת הבד וההדפס ידנית). אנחנו במשפחת פלנטה, מעצבים, אמנים וצורפים נעים מתוך כוונה מלאה ביצירת אומנות. לכל אורך הדרך חושבים על הרואה בו ערך, על העוסקים במלאכה ועל הפלנטה שלנו. יחדיו אנו זוכים להמשיך ליצור עבודות יד ולב, מפיעים ומעודדים רכישה איטית, מדויקת, בעלת ערך ופריטים שיזכו לחיים ארוכים. אחת האהבות הכי גדולות שלנו בפלנטה, זה לספר את הסיפור של האופנה האיטית כמו שיש אוכל מהיר וארוחת שף (או ארוחה טובה של אמא), ככה גם באופנה. העולם הרומנטי של האופנה האיטית, מספר על מעצבים היוצרים קולקציות בהשקעת זמן מרובה יחסית בתהליך הייצור, במחשבה, בכונה, בכמויות מצומצמות, תוך הקפדה על תנאי עבודה ראויים ושמירה על איכות הסביבה.

איפה מוצאים אותנו?

בדרך כלל החנות ממוקמת בגליל העליון, בקיבוץ שדה נחמיה. כיום, בעקבות המצב, אנו ממוקמים באופן זמני ביפו ונעים בין שווקים וירידים. אפשר לעקוב אחרינו באינסטגרם לפרטים נוספים ועדכניים:

בנוסף, ניתן לבצע הזמנות באתר האינטרנט שלנו, שכרגע נותן הנחה של 10% ללקוחות חדשים.

אינסטגרם:



אתר:





מדור תירות ופנאי

טל אבן, Even Better, ייעוץ וקניינות פרמיום



דור ה-H2

האם כלי רכב המונעים על ידי מימן הם הדבר הבא?



תגובת הדושה מיידית, אך רוב המכוניות המימניות אינן מהירות במיוחד, ולא בהכרח מעניקות תאוצה מסחררת כמו זו שמתקבלת בחזקות שבמכוניות החשמליות. גם כאן, אין תיבת הילוכים ויש אחזור אנרגיה (רגנרציה) בעת תאוטה, או בעת נסיעה במורד ההר.

המכונית המימנית לא בנויה לכוח מתפרץ, כמו בסיטואציה של תאוצה חזקה במיוחד. ההנעה המימנית עובדת היטב בנסיעה רצופה ובשיוט נינוח, לכן, יצרני המכוניות המימניות ציידו את הדגמים במנוע חשמלי קטן, לצד זה המימני, שבא לספק את העבודה בעת הצורך בכוח מתפרץ ארעי.

היתרונות של רכב מימני אל מול רכב חשמלי, ובכלל

1. ברכב מימני, בדומה לחשמלי, אין זיהום סביבתי בכלל. במקום פחמן דו חמצני רעיל, נפלטים מהחיבור שבין המימן לחמצן מים מזוקקים. יחד עם זאת, בתהליך ייצור חשמל לצד תהליך זיקוק מימן (שינוי מתאן), משתחרר פחמן דו חמצני (CO2) רעיל ומזיק לסביבה.
2. יתרון נוסף, כמו ברכב חשמלי, הוא הנסיעה השקטה, השלווה והחלקה, שמאפיינת כלי רכב מימניים.
3. ברכב מימני ה"תדלוק" אורך כ-5 עד 10 דקות בלבד, ממש כמו ברכב בנזין או דיזל, ואין צורך בהמתנה ארוכה כפי שיש עם רכב חשמלי.
4. טווחי הנסיעה ברכב מימני עומדים ברוב הדגמים על כ-600 קילומטרים ואף מעבר לכך, יותר מרוב המכוניות החשמליות בשוק, והוא אינו מושפע ממזג האוויר, כפי שקורה ברכב חשמלי.
5. מחזור תאי דלק מימניים קל ויעיל הרבה יותר ממחזור תאים של סוללה חשמלית, ולכן התהליך ירוק הרבה יותר, בהשוואה למחזור סוללות חשמליות. יחד עם זאת, מחזור תאי דלק מימניים יקר.
6. תאי המימן תוכננו כך שיעמדו במבחן של תאונה או שריפה, מבלי שהמימן ילופף ויסכן בפיצוץ אימתני, בניגוד לסוללות חשמליות שעלולות להידלק בשריפה. יחד עם זאת, מקרי שריפה ברכבים חשמליים נדירים למדי, ולא הופכים בהכרח את הרכב החשמלי למסוכן מהמימני.

מנועי הבעירה הפנימית מפנים מקום, לפחות באופן חלקי, למנועים החשמליים שמסתערים על ענף הרכב בקול תרועה עצום, דרך עשרות מותגים חדשים שנוספו לאלו הוותיקים.

ישנן הבטחות גדולות להשלמת המהפכה החשמלית תוך שנים ספורות, השיח הציבורי בנושא- רחב, בשעה שצורת הנעה נוספת לרכב, באמצעות תאי דלק מימניים, נותרה מחוץ לאזור הזרקורים, ומתקדמת בשקט-בשקט מבלי שנרגיש כמעט.

אז מי אתן, מכוניות מונעות המימן?
לפניכם סקירה קצרה בנושא.

לא מעט נכתב על הפריצה הגדולה של כלי הרכב הכל-חשמליים, שחלה בעיקר בארבע השנים האחרונות. ממצב בו מכירות כלי הרכב החשמליים מהווה אחוז בודד, או אף פחות מכך, מכלל מכירות כלי הרכב החדשים, כל מכונית חמישית בקירוב שעולה על כבישי ישראל כיום היא חשמלית 100%, ושתיים מכל חמש מכוניות היא חשמלית או היברידי, עם טעינה (PHEV) או בלעדיה (BEV).

יחד עם זאת, בשנים האחרונות ניתן למצוא שיטות הנעה ירוקות נוספות, והחשובה שבהן היא זו המשתמשת בתאי דלק מימניים, טכנולוגיה המצויה כבר עתה ברבבות כלי רכבי העולם, הרבה מהם נעים בכבישי החוף המערבי של ארצות הברית ובמזרח הרחוק.

מכוניות בעלות תאי דלק מימניים - רקע

טכנולוגיה של תאי דלק מימניים ברכב קיימת קרוב לעשור, ומוצעת בעיקר על ידי 3 יצרנים גדולים- טויוטה, יונדאי והונדה. רכבים מונעי מימן מכוניים (Hydrogen fuel cell vehicles (HFCV).

מדובר במכוניות שאת גלגליהן מניעים מנועים חשמליים, ממש כמו במכונית חשמלית BEV, רק שאת הכוח מקבלים המנועים לא מסוללות גדולות וכבדות, אלא מקבוצה של תאי דלק, בהם עובר מימן טהור (המופק לרוב מגז טבעי או גזי חממה), המשתלב עם חמצן שמגיע מהאוויר, ומהשילוב ביניהם נוצר חשמל, שמניע את גלגלי הרכב. תוצר הלוואי שנוצר מהתהליך הוא מים נקיים (H2O) שנפלטים מאגזוז הרכב, ולא פחמן דו חמצני (CO2) רעיל ומזיק לסביבה. מדובר בעצם בתהליך הפוך מאלקטרוליזה, בו מופקים היסודות מימן וחמצן ממים.

המימן עצמו מוחזק ברכב בתא העשוי מסיבי פחמן, שם הלחץ גבוה עד מאד, תאים החסינים מפני פגיעה במקרים של תאונה קשה או חום כתוצאה מדליקה, שאם לא כן, היו יכולים לגרום לפיצוץ רב עוצמה.

הנהיגה ברכב מימני

באופן לא מפתיע, חוויית הנהיגה ברכב הכולל תאי דלק מימני דומה לזו שברכב חשמלי מונע סוללות.

5. מחיר המימן המופק יקר משמעותית מחשמל, בין היתר בשל עלויות שינוע יקרות עד מאד במשאיות, עד כדי מחירים היקרים גם מתדלוק של בנזין. גם התחזוקה יקרה באופן יחסי, במיוחד בתחזוקת תא תדלוק המימן.
6. המרת אנרגיה כימית לאנרגיה חשמלית שמניעה את הגלגלים אינה יעילה כמו הפקת החשמל.
7. העתיד לא ברור בכל הנוגע למכוניות מימניות משומשות, וגם קיים מבחר מצומצם מאד של דגמים של כלי רכב מימניים.

האם העתיד התחבורתי הוא מימני?

למימן יתרונות לא מעטים על פני מכוניות חשמליות; ניתן לתדלק אותן מהר, הטווחים שמיכל המימן מציע ארוכים משמעותית מאלה שמציעות מכוניות חשמליות טיפוסיות והמיכל עצמו מתיימר להיות בטיחותי גם בתנאי קיצון, כשתאי הדלק ניתנים למחזור יעיל הרבה יותר מהסוללות החשמליות.

יחד עם זאת, זמינות נמוכה מאד של תחנות תדלוק, תדלוק שהוא יקר מאד, בטח בהשוואה לטעינה חשמלית, מכוניות שהן יקרות יותר ותפעול מסורבל יותר מאשר ברכב החשמלי, כנראה שלא יגרמו לרכב המימני לאיים על נתחי השוק שתופס הרכב החשמלי בעתיד.

אמנם הכל ישים ואף מומלץ, אך כל עוד לא יהיו תמריצים ממשלתיים משמעותיים, כל עוד רשת פריסת התדלוק לא תהיה ענפה ונגישה לציבור הרחב, וכל עוד תהליך הפקת המימן יהיה יקר ומורכב יחסית, לא נראה פריחה של כלי רכב מימניים.

בעתיד ניכר שנפגוש את הרכב המימני בעיקר בגזרת הרכבים המסחריים והמשאיות, שם משך זמן התדלוק הקצר הוא קריטי לפעילות שוטפת עם הרכב.



החסרונות של רכב מימני אל מול רכב חשמלי, ובכלל

1. מכוניות מימניות יקרות יותר ממכוניות חשמליות, וגם מהמסורתיות בעלות מנועי הבעירה הפנימית.
2. אין יכולת "לתדלק" מימן בחיבור ביתי בלילה, כמו בטעינה חשמלית ביתית.
3. התשתיות עדיין בחיתולים. אין בעולם מספיק תחנות תדלוק מימני, ולכן הדבר מגביל עד מאד את השימושיות ברכב מימני. בישראל נחנכה תחנת התדלוק המימני הראשונה בצומת יגור, לפני כשנה.
4. תהליך התדלוק המימני מתבצע דרך חיבורים כבדים ומסורבלים לשימוש, לרבות שלב האטימה והחיבור האלקטרוני, וזה לא יתאים לכל אחד. מעבר לכך, תחנה מימנית נדרשת לייצר את הלחץ הנדרש מדי תדלוק של כמה מכוניות ברצף, וזה עלול לקחת זמן של המתנה.



איפה מוצאים אותנו?

כיום, בגלל המצב אנחנו מסתובבים בשווקים וירידים. אפשר לעקוב אחרינו באינסטגרם לפרטים נוספים:



בנוסף, ניתן לבצע הזמנות באתר האינטרנט שלנו. לקראת פסח יש לנו מבצע - בקניית ארגו (6 בקבוקים) מקבלים 5% הנחה



גלילאו

יקב בוטיק משפחתי

מי אנחנו?

יקב גלילאו, הינו יקב בוטיק קטן ומשפחתי שיושב על גדות נחל בקיבוץ דן שבגליל העליון.

יחד, כל המשפחה מכינים כ- 7,000 בקבוקים בשנה של יינות אדומים ולבנים. הכל נעשה ביד, החל מהבציר ועד לביקבוק, מה שמבטיח יינות ייחודיים, טעימים ומקומיים.

בימים יפים יותר נשמח להזמין אתכם אלינו לשכשך רגליים בנחל הדן ולהנות מיין וגבינות. היין אינו כשר.



ציורי אביב

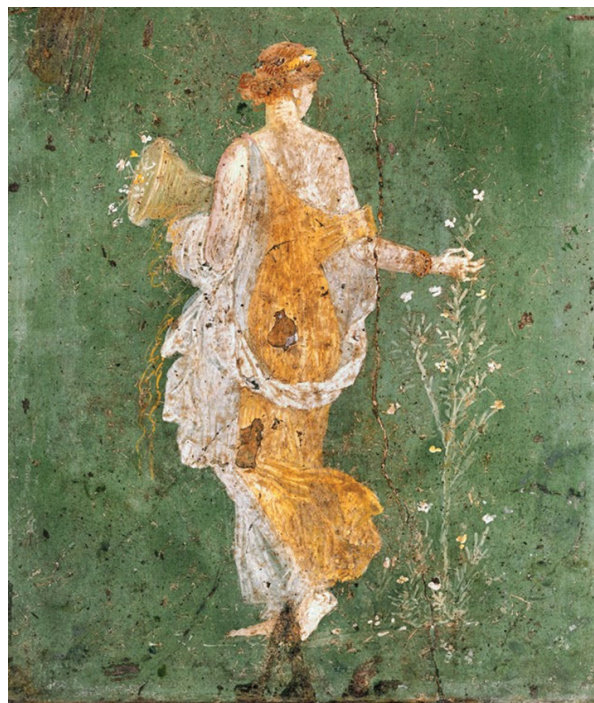
בתוך כל הסערה שאנחנו מצויים בה, שכולה מעשה ידי אדם, נעים לראות שמחזוריות הטבע לא מתערערת, והאביב לא איחר לבוא. הנה כמה דרישות שלום של ציורים מרהיבים מתקופות ומקומות שונים, כי האביב תמיד הביא עימו תקווה.



Primavera, Sandro Botticelli, circa 1480

מי לא מכיר את אלגוריית האביב של בוטיצ'לי. הציור העצום, שנמצא היום בגלריית האופיצי בפירנצה, צויר סביבות 1480 בהזמנתו של בן משפחת מדיצי כמתנה לאישתו. בוטיצ'לי ביקש להשתחרר מהדימויים הדתיים של הכנסייה הקתולית ופנה לכיוונים הומניסטיים יותר ששאבו מהמיתולוגיה היוונית והרומית. במרכז התמונה אנחנו רואים את ונוס, מצידה האחד שלוש הגרציות וקודות במעגל בעוד מרקורי מרחיק מהן שבר ענן. בצידה השני פלורה, הרי היא אלת האביב, עטוייה כולה פרחים. כמה יופי.

האביב הוא תקופה של פריחה והתחדשות, וגם אם אנחנו שרויים באי ודאות וכאב, הרי שאפשר לראות שבחוץ הטבע ממשיך בשלו, אדיש למלחמה ועניינים אחרים, ויש בכך משהו מנחם. אצלי בגינה עץ המנגו הותיק עמוס תפוחים (בתקווה שיהיה יכול טוב של פירות השנה), עץ השזיף שעמד קרח כל החורף התחיל ללבלב וגם הסחלבים בתוך הבית פורחים וגורמים לי לחיוך טפשי. מקווה שגם לכם יש איזה צמח או פרח שמעודד את רוחכם. אז הנה, אני כאן כדי להזכיר לכם את זה עם דרישות שלום של ציורים מרהיבים מתקופות ומקומות שונים.



Flora, allegory of Spring, fresco, Naples

אחד מציורי האביב המוקדמים ששרדו הוא ציור הקיר 'פלורה' בווילה בפומפיי. למרות השנים ונזקי הזמן, שילוב הצבעים העדין והקומפוזיציה המקורית גורמים לליבי להתרחב.



Spring, Giuseppe Arcimboldo, 1563

ג'וזפה ארצימבולדו צייר סדרה של עונות השנה - דיוקנאות אנושיים שעשויים כולם מהצמחייה שמייצגת את העונה בהרמוניה.



Woman at a Window, Caspar David Friedrich, 1822

קספאר דויד פרידריך מצייר את אישתו פותחת חלון ומביטה אל גינתם הפורחת. הבידוד גורם לי להזדהות עם האישה העומדת בחדר האפלולי ומביטה בערגה בטבע המלבלב בחוץ.



Spring, Peter Breughel the Younger, 1633

פיטר ברויגל הצעיר הלך בדרכי אביו, פיטר ברויגל האב, והיטיב לתאר את חיי הכפר בארצו. כאן אנו רואים את קהילת האיכרים עומלת על שתילת צמחים באביב.



Jan Brueghel the Younger and an unknown figure painter in the style of Hendrik van Balen - Allegory of Spring, c. 1620s

יאן ברויגל הצעיר, נכדו של פיטר ברויגל האב, היה בעל סגנון בארוקי יותר. הוא נהנה מהילת השם והקשר המשפחתי, אולם בחר לפתח לעצמו סגנון עצמאי יותר ומתקדם. כאן בשיתוף עם צייר נוסף צייר אלגוריה לאביב.



Spring, James Tissot, 1865

טיסו צייר נערות נהנות בפיקניק - אחת משתובבת על עץ בפריחתו, שתיים נחות על הדשא, כובעיהן פזורים בחוסר סדר סביבן והאווירה היא של חופשה עצלה ונעימה.

במאה ה-19 האביב היה נושא פופולרי שעסקו בו ציירים רבים ובסגנונות שונים:



Almond Blossom, Van Gogh, 1890

ון גוך כידוע הושפע מאוד מהדפסי העץ היפניים, וכאן בציור של פריחת השקד על רקע שמיים שטוחים, הדבר ניכר במיוחד.



Marie en el Jardin, Peder Severin Kroyer, 1893

הצייר הדני קרווייה צייר את אישתו מארי קוראת בגינה כשבחזית שיח הורדים בשיא פריחתו.

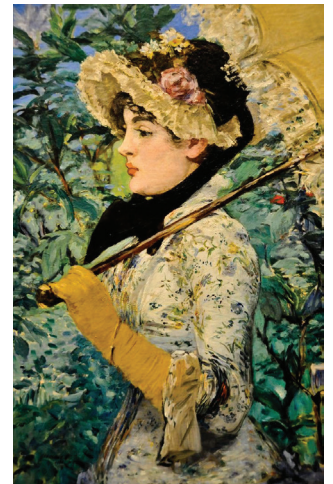


**Signs of Spring
Walter Crane**

המאייר הבריטי וולטר קריין, שהשתייך לתנועת ה-Arts&Crafts, מצייר את סימני האביב בעירוב של פאונה ופלורה האופיינית לתקופה.

A Woman with Parasol, Edouard Manet, 1881

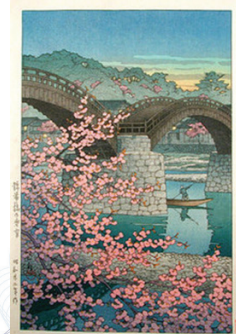
מאנה מצייר את השיק הפריזאי במלוא הדרו - אישה עם שמשיה באביב.



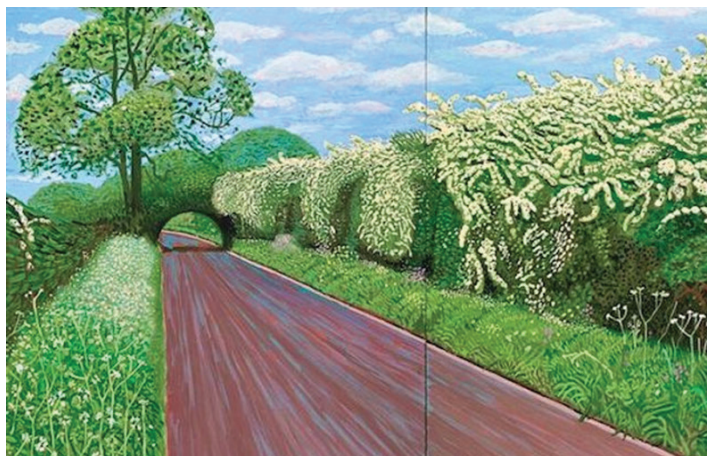
קשה לבחור מבין ציורי האביב של קלוד מונה. מונה, שהיה אמן האור הטבעי, הרבה לנצל את ימי האביב המתארכים כדי לצאת החוצה ולצייר את הטבע המשתנה, אחרי חודשי החורף הארוכים והקרים.



בקצה השני של העולם, הדפסי העץ היפניים בסגנון האוקי-או-אה מתארים את ארץ השמש העולה בימי פריחה והתעוררות. משמאל: ערב אביבי בגשר קינטאיקיו, מימין: אביב מאורח במסאקי.



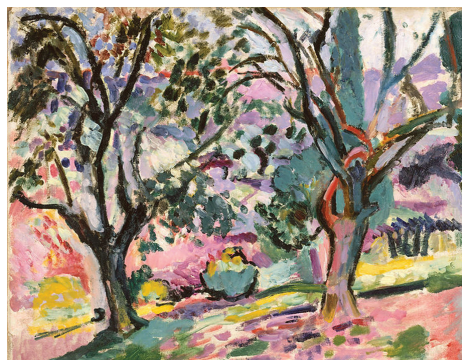
ג'ון סינגר סרג'נט נהג לצאת למסעות ארוכים באיטליה ולקח עימו את אחייניתו האהובה רוז-מארי. כאן היא בת 15 על גדות הנחל.



Hawthorne Blossom Near Rudston, David Hockney, 2008

ומשהו קצת יותר קרוב לימינו - דייוויד הוקני מצייר דרך כפרית ששני צידיה פורחים באביב.

בתקווה שהאביב והפריחה יביאו עימם קץ למלחמה ויבשרו את בואם של חטופינו וחיילינו במהרה ובשלום.



Olive Trees at Collioure, Henri Matisse, 1906

בשיא התקופה הפוביסטית מאטיס צייר את עצי הזית בשלל צבעים שמעלים במחשבתנו את אוירת האביב.



The Black Brook, John Singer Sargent, 1908



יקב אוריאל

URIEL

WINERY

לאתר הבית



מוזמנים להגיע אלינו

משה זרח 3, שדרות

054-6761410

www.uriel-winery.co.il

uriakian@gmail.com

יקב "אוריאל" - הינו יקב בוטיק שהוקם בשנת 2016 על ידי אורי אקיאן בעיר שדרות. אורי התאהב בעולם היין, ולאחר ניסיונות רבים החליט להקים יקב בשם "יקב אוריאל" באזור עוטף עזה.

יקב "אוריאל" מתמחה בייצור יינות ממסך [בלנד] תוך שמירה על אופי של יקב בוטיק. היקב מייצר יינות מענבים איכותיים הגדלים מחלקות רבות בארץ החל מאזור כפר שמאי בגליל העליון ועד אזור כרמי יוסף בשפלה.

את החלקות המובחרות אורי בוחר לפי מספר פרמטרים, כמו: טופוגרפיה ואקלים הררי ייחודיים להפקת יינות איכות ובהבדלים משמעותיים בין יום והלילה על מנת לרכז את פוטנציאל הענבים. בציור הענבים נעשה באופן ידני משעות הבוקר המוקדמות, והענבים מובלים במשאיות מקוררות עד ליקב.

עם הגעת הענבים הקרירים ליקב, הענבים עוברים ריסוק קל ומועברים למיכל נירוסטה מקורר להשרייה של יום על מנת למצות צבעים, ארומות ושעמים ייחודיים לכל זן.

בסיום ההשרייה אנחנו מוסיפים שמרים ומתחילה תסיסה האלכוהולית בטמפרטורה של 25 מעלות למשך כ-10 ימים, על מנת להוציא את כל הפוטנציאל הארומטי מהענבים אנחנו מבצעים פעולות כגון: פיזאז ודלסטאז, מטרותן של פעולות אלו היא להגיע למיצוי איכותי של הענבים. בחלק מזוני הענבים ישנה לפעמים השרייה לאחר תסיסה של מספר ימים. בסוף התסיסה האלכוהולית אנחנו סוחטים את הענבים שחיטה איטית ומועברים את היין לחביות עץ אלון ישנות על מנת להתחיל את התהליך התסיסה המאלולקטית. בסיום התסיסה המאלולקטית אנחנו מפרידים את משקעי היין ומעבירים את היין הנקי לחביות עץ אלון צרפתיות חדשות וישנות ביחס שווה, להתבגרות של כ-16 חודשים.

בסיום התבגרות היין בחביות, אנחנו בונים בעזרת צוות מקצועי את הבלנדים הסופיים ומעבירים את היין למילוי. לאחר התבגרות של מספר שנים, היין משוחרר למכירה.



גלריה

רחל רבינוביץ' (קיבוץ דפנה)



חיה ויוצרת בקיבוץ דפנה, בוגרת בצלאל. מרצה במכון לאומנויות תל-חי.

הציגה תערוכות יחיד וקבוצתיות רבות, ציוריה נמצאים באוספים של אוצרים אמנים ומוזיאונים. מציירת בטכניקת דיו על נייר, ועוסקת בארעיות הקיום, בהתבגרות והתכלות הגוף (ממנטו מורי), אל מול רעננותו וזרימתו השוצפת של הנחל.

הפורמטים גדולים ובינונים, שניים וחצי מטרים, מטר וחצי על מטר וחצי וששים וחמש על חמישים ס"מ. הציורים מתוך "אדום-חזה", סדרה המעלה משקעים של עונג ואיום, מוהלת עבר בהווה, מציפה זיכרונות ילדות בחברה סוציאליסטית קומוניסטית. אדום החזה חורף בעץ הרימון שליד ביתי. שירתו צלולה ונמרצותו משכנעת. הוא מזכיר לי את ילדותי, דגלים אדומים, חריצות ומקהלת הקיבוץ בחגים. אנו חיים בתקופה בה הקצנת הקפיטליזם מעוררת תנועות נגד, האנרכו-קומוניזם קוראת לאלמות כדי למנוע צבירת רכוש פרטי ומסחר. עבורי זהו זמן טוב להשקיף מהגדה או לצלול מדי פעם לעומק מי הדן הקפואים. כתובת האתר:

<https://www.rachelrabinovitch.com>



פריחה אחרונה



מג'נטה



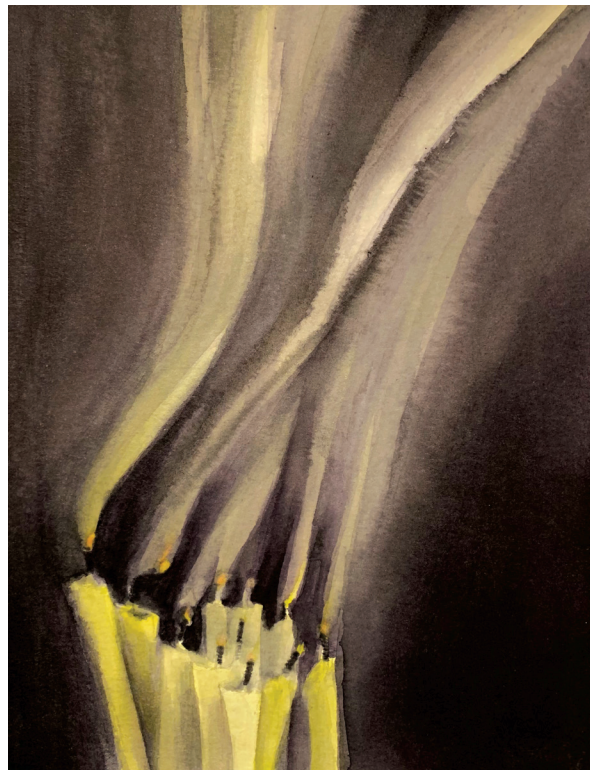
ורד



שבעה נרות



שני נרות



עשרה נרות

מגזין הבנקאות הפרטית

גישה ישירה למוצרים ולשירותים

מגזין הבנקאות הפרטית מופק משנת 2011 עבור לקוחות הבנקאות הפרטית של כל הבנקים



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



www.bankautpratit.co.il

