

מגזין הבנקאות הפרטית

מחשבת 2011

יוני 2022

**איך להנצל מהתמכרות
דיגיטלית**

גיל רבי, עמ' 16

**להיות אישה באיסלנד
זה כדאי!**

שרון סלע, עמ' 32

**תערוכת החודש
מאת האמן אבנר בר חמא**

עמ' 19-22

**תמונת השער:
אלי שמיר**

מתוך קטלוג בית המכירות תירוש

**ההזדמנות של ישראל
להרוויח ממשבר האקלים**

דר' איתי גלילי, עמ' 4

סקירה - רבעון שני 2022

מיכל יוזפסון, עמ' 6

הקמה וניהול נאמנות

מטרות הנאמנות

נאמנות לכספי דור המשך.
נאמנות להחזקת וניהול כספי חסויים ובעלי צרכים מיוחדים.
חשבון נאמנות לניהול כספי עיזבון.

שלבים ותהליכים

יעוץ פיננסי לתכנון מטרות הנאמנות.
תכנון תקנון ייעודי לשימוש בכספי הקרן ע"פי המטרות שנקבעו.
התאמת מבנה משפטי מתאים בלווי עו"ד מומחה לתחום.
התאמת מבנה מיסוי מתאים בלווי רו"ח מומחה לתחום.
פתיחת חשבונות השקעה בבנקים ו/או בגופים מוסדיים מתאימים.

ניהול שוטף

פיקוח וניהול על ידי נאמן מוסמך.
יעוץ השקעות שוטף באמצעות גוף מפקח ומורשה על ידי הרשות לניירות ערך.



לפרטים: 077-77-83000
www.bankautpratit.co.il/trusts

תוכן עניינים

ההזדמנות של ישראל להרוויח ממשבר האקלים

ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי 4

סקירת השווקים - רבעון שני 2022

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

האם כדאי להשקיע בקרנות תמטיות?

רון רביזאדה, יועץ השקעות, פיננסים ניהול הון פרטי 10

חשבת על האפשרות להשקיע באג"ח לשימור אוכלוסיית

הקרנפים השחורים?

אלון קיבה, יועץ השקעות, פיננסים ניהול הון פרטי 12

זכויות יורש של נכס, שנמכר לפני פתיחת צוואה

עו"ד אביחי אהרונוף 14

איך להנצל מהתמכרות דיגיטלית?

גיל רבי 16

גלריית הבנקאות הפרטים מארכת

את האמן אבנר בר חמא 19

איך נוצרים גלים בים

ד"ר מיטל גבע ופרופ' לב שמר, אונ' תל אביב 23

מה אנחנו יודעים על מחלת פרקינסון

טל פישר, מכון דוידסון, מכון וויצמן למדע 24

מי כאן האחר

פרופ' עמיה ליבליך, פסיכולוגיה עברית 26

כוחו של תיקוף (VALIDATION) במערכות יחסים

חווה אוסטרובסקי, פסיכותרפסטית MSW 27

מה קורה כשמשלבים לימודים, משפחה ועבודה

פרופ' ליאת קוליק, אוניברסיטת בר אילן 28

הבהלה לחשמל

טל אבן, Even Better 30

להיות אישה באיסלנד זה כדאי

שרון סלע, דרך ארץ 32

חלון משקיף לים התיכון: סיפורה היהודי של רשת קלאב מד

עדי אקוניס, אנו - מוזיאון העם היהודי 34

חלב החלומות של לאונורה קרינגטון

שלומית אורן, הבלוג SO-ART 36

דבר יושב ראש קבוצת "פיננסים"
מר אורי גלילי | יוני 2022



קוראים יקרים,

אין ספק שאנחנו נמצאים בתקופה מאתגרת במיוחד, בראש ובראשונה בתחום המדיני באוקראינה וצפון אירופה עם התפתחויות אפשריות

במזרח, בעיקר בכל הנוגע לסין.

לכלכלה העולמית נוספו סימני שאלה, מעבר לאלו שנגעו בהקטנת השיטפון המוניטרי וסטגנציה אפשרית, מה המשמעות הכלכלית של ההתפתחויות המדיניות (כולל השפעה על תהליכי הגלובליזציה).

לאחרונה אני נשאל לעיתים תכופות האם המשבר הנוכחי יעמיק או ש"הכל כבר נלקח בחשבון". לצערי אינני מכיר את הגורם שיודע לתזמן את השוק באופן עקבי (להבדיל מהצלחה חד פעמית). כמו כן אינני מכיר אף גורם שמסוגל לעדכן אותנו לגבי כוונותיו של פוטין נשיא רוסיה (וכוונותיו של נשיא סין) ועל תגובות נשיא ארה"ב וראשי מדינות אירופה. הדבר נכון גם לגבי התחום הפוליטי אצלנו.

לשמחתנו, המצב הכלכלי בהחלט טוב ואין חשש למיתון בקרוב. מקצוע ניבוי עתידות לא מקובל עלי ואשמח להישען על מקצוע אחר- ניהול סיכונים. בתקופת אי וודאות כה גדולה, מדינית וכלכלית, אנו חייבים לבחון את יכולתנו לספוג הפסדים (לעומת השאיפה הטבעית לרווחים) גם בתחומים שנחשבים בטוחים לכאורה כמו נדל"ן או השתתפות בדרך זו או אחרת במתן אשראי (ליחידים או חברות).

סביר מאוד שבחינה כזו תאושש את ההרגשה שתיק השקעות/ הנכסים (בראייה לטווח בינוני) אינו מחייב שינויים גדולים אבל יתכן שעצם הבחינה תעזור לנו לנהל את הסיכונים בראיית הצרכים הפיננסים העדכניים והמשתנים מעת לעת.

נקווה שהמחצית השנייה של השנה תהייה רגועה יותר באספקט פוליטי, מדיני וכלכלי

נתראה במגזין הבא

הבנקאות הפרטית

עורך ראשי: אייל גור אריה

מנהל המכירות: אייל קמר

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

עריכה גרפית: אבי בלוק / דפוס: בריף-זוי-בלוק

מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי

מו"ל: קבוצת פיננסים גג בע"מ

טל: 07777-83044, פקס: 07777-83045

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 השקעות הממחשב בתחומי וצרכיו המיוחדים של כל אדם, הכותבים ומול המגזין לא יהיו אחראים, בכל צורה שהיא, לכל נזק ו/או הפסד שיוגרם כתוצאה משימוש בסקירות ו/או בכתבות המופיעות במגזין זה, ככל שיוגרם נזק, וכן הם אינם יכולים לערוך ו/או להיות אחראים למהימנות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המו"ל, עוסקים, במישור 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 והמו"ל אינם מתחייבים ואין בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשגת 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, לצטט, לפרסם בכל אופן, להדפיס, לצלם, להקליט או להעתיק את הכתבות, באופן מלא או חלקי, מבלי לקבל אישור מראש ובכתב.



ההזדמנות של ישראל להרוויח ממשבר האקלים



בירידה הכללית בכמות חברות ההזנק החדשות שהוקמו בישראל, במיוחד במהלך משבר הקורונה. לאחרונה התפרסמה סקירה רחבה בנושא "אקלים-טק בישראל - תמונת מצב" אשר חוברה ע"י דרור בין, מנכ"ל רשות החדשנות, ואוריאל קלר, מנכ"ל PLANETech אשר הנה קהילת חדשנות ללא מטרת רווח המקדמת טכנולוגיות אקלים - כמיזם משותף של המכון הישראלי לחדשנות וקבוצת ההשקעות CBG (את הסקירה המלאה ניתן לראות באתר רשות החדשנות). בסקירה מצוינות הדרכים האפשריות של חברות אקלים-טק ישראליות לתרום למאמץ המדיני והעולמי להאטת תהליך ההתחממות הגלובלית, אשר יכולות לתרום רבות גם לכלכלתה של ישראל ולרווחת תושביה. מצב החירום בתחום האקלים מספק הזדמנויות עסקיות משתלמות לחדשנות. אחד הגורמים לעידוד החדשנות הוא, האצת התחייבות הממשלות להשגת היעד של אפס פליטות נטו. מעורבותן באימוץ מדיניות ירוקה ויישום באמצעות חקיקה תורמת להדגשת הצורך בפתרונות טכנולוגיים מגוונים. גורם נוסף ומרכזי הוא העלויות הכלכליות והחברתיות הנגרמות משינויי האקלים, לצד הזדמנויות כלכליות הנובעות מחדשנות האקלים-טק. ככל שנוקף הזמן, המשקיעים עורכים את ההתאמות הנדרשות בין אג'נדות ההשקעות שלהם לבין הגורמים המניעים. בין השנים 2013-2019 חלה עלייה

העיסוק בתחום ההשקעות והכלכלה מלווה בקבלת החלטות בראייה ארוכת טווח. מתחילת השנה רמת התנודתיות בשוקי ההון עלתה באופן ניכר על רקע שני אירועים בעלי השפעה כלכלית: הראשונה, התגברות האינפלציה בעולם וההודעות של בנקים מרכזיים על העלאות ריביות מתוכננות בקצב מואץ. השנייה, השלכות פלישתה של רוסיה לאוקראינה. מעבר לתמונות הזוועה והנזקים המיידים למדינות אלו, מדובר על תהליך גיאופוליטי משמעותי המלווה בעליית סיכונים ונסיגה נוספת בתהליך הגלובליזציה.

במקביל לאירועים אלו פורסם הדו"ח החדש של "הפאנל הבין-ממשלתי לשינוי האקלים" (IPPC) של האו"ם. דו"ח זה היה קודר ביחס להתפתחויות הצפויות בתחום המאבק בהתחממות הגלובלית ומחדד את הצורך הדחוף בקידום פתרונות זמינים וכן פיתוח פתרונות עתידיים.

התרחשויות אלו מעלות שאלה לגבי מקומה של ישראל במאבק העולמי הנרחב לצמצום הנזקים הסביבתיים ושחזורם, מאבק מול מה שנחשב כמצב חירום של ממש ואיום מיידי העומד בפני האנושות. כיצד משתלבת בכך ישראל, אשר מוכרת מזה זמן רב כאקו-סיסטם משגשג של חדשנות ובעלת יכולות יזמיות ומחקריות גבוהות?

בהקשר ליכולת הישראלית בתחום, אציין שלפני מספר חודשים היינו עדים לכניסתה של חברת סולאראדג' הישראלית למדד המייצג ביותר את הכלכלה והבורסה האמריקאית מדד S&P500. אירוע חשוב זה ממחיש את יכולתה של ישראל לתרום לתעשייה המתמודדת עם ההתחממות הגלובלית ואנרגיה ירוקה. החברה מתמחה במערכות לשיפור ניצול האנרגיה הנספגת מפאנלים סולאריים, והחלה לאחרונה להיכנס לשוק הסוללות לרכיבים חשמליים. זהו הישג משמעותי מאוד, סולאראדג' היא החברה הראשונה אי פעם הרשומה בישראל ונכנסת למדד, והיא הפכה בשנתיים האחרונות לחברה הישראלית בעלת השווי הגבוה ביותר.

על רקע זה ניתן לציין שהאקו-סיסטם המקומי בתחום כלכלת האקלים היה עד לזינוק במספר חברות האקלים-טק החדשות שהוקמו בשבע השנים האחרונות. משנת 2014 הוקם מדי שנה מספר יציב יחסית של חברות הזנק העוסקות בתחום, ושיעורן בכלל חברות ההזנק הישראליות הולך וגדל מדי שנה. מגמה זו בולטת בעיקר בהתחשב



מבנים חסכוניים באנגריה. בנוסף, הבינה המלאכותית תורמת להאצת הגילוי המדעי ושיפור הסימולציות החישוביות, ומהווה כר פורה לצמיחת חידושים גם בתחום האקלים.

לצד זה, קרוב ל-200 חברות ישראליות העוסקות באקלים-טק השתתפו בסקר אשר חושף את האתגרים העיקריים בשלבי הפיתוח והצמיחה שלהן. להלן שני אתגרים עיקריים:

קשיים בהשקעות הון סיכון: למרות הסכומים המשמעותיים שהושקעו, עדיין נותר חוסר בגיוון סוגי ומוקדי גופי ההשקעות. כמו בתחומים אחרים גם בתחום זה, ישנם כשלים רגולטוריים: הלקוחות הבולטים, הם גופים ציבוריים ואילו מוסדות "כבדים ואיטיים", מה שמקשה על חברות הסטארט-אפ לנווט את דרכן ברשימת הדרישות. בנוסף, אותם גופים מבוזרים ושונים בין מדינות, והדבר מקשה על התרחבות בינלאומית מהירה.

על פי מחברי הסקירה, לישראל יש את היכולת לתרום באופן משמעותי להפחתת פליטת גזי החממה. קיימות טכנולוגיות המפותחות בישראל התורמות למטרה זו ברחבי העולם - שיעורי ההפחתה עשויים להיות גבוהים יותר מכמות הפליטות המיוצרת בישראל עצמה. אימוץ מוגבר של אותן טכנולוגיות בישראל והגברת הפריסה העולמית יגדילו משמעותית את תרומתה של ישראל. עם זאת, ישראל טרם מיצתה את הפוטנציאל הטמון בה לחדשנות, פריסה ומסחור של טכנולוגיית אקלים. מימוש מלא של הפוטנציאל הטכנולוגי הישראלי יגוון את תעשיית ההיי-טק המקומית וימצב את ישראל כמרכז עולמי מוביל בתחום האקלים-טק, עם כל היתרונות הכלכליים הטמונים בכך.

בכדי להגיע ליעדים הללו יש צורך בתמיכה רחבה מצד הממשלה, הן כרגולטור והן כלקוח מרכזי. בנוסף, יש לפעול להפיכת התשתית הלאומית לאתר ניסיונות טכנולוגי. תהליך זה יאפשר לחברות ללמוד, להתייעץ, לבדוק ולהציג מוצרים מוצלחים שיושמו לראשונה בישראל. מעבר לכך, יש לנצל את ההסכמים הבינלאומיים של ישראל (למשל, עם הממשל האמריקני) במטרה ליצור חיבורים בין יזמים מקומיים לתאגידיים עתירי ידע ומנוסים המבקשים להטמיע חדשנות פתוחה, ובכך לסייע בהאצת התפתחות החברות.

של 3,750% בהשקעות באקלים-טק, ובמחצית הראשונה של 2021 הושקעו באקלים-טק יותר מ-14 מיליארד דולר. כמו כן, הוקמו קרנות ייעודיות במיליארדי דולרים. הגופים הללו עשויים למלא תפקיד חשוב בהתגברות על כמה מהחסמים בדרך לאימוץ והפצה של אותן טכנולוגיות- השקעות "סבלניות" ארוכות טווח, השקעות הון גדולות והיעדר שרשראות ערך ותשתיות תומכות.

תהליך מיפוי של PLANETech חשף כ-1,200 חברות ישראליות המספקות פתרונות לאתגרי האקלים. קבוצת החברות הגדולה ביותר עוסקת בהתמודדויות עם האתגרים: חקלאות חכמה-אקלימית, מערכות אנרגיה נקיות וכן תחבורה בת קיימא. האקו-סיסטם הישראלי בתחום האקלים-טק מתאפיין בתמהיל של תחומים ותיקים ומבוססים- בעיקר בחברות בוגרות, כמו תשתיות מים יעילות סביבתית, לצד תחומים צעירים וצומחים, כמו חלבונים אלטרנטיביים; תחומים בהם מתמקדות בעיקר חברות הסטארט-אפ. ניתן לאפיין את הצמיחה של תחומי אקלים-טק: תחומים מבוססים: תחבורה בת קיימא ומערכות אנרגיה נקיות, אלו גייסו את סכומי המימון הגדולים ביותר לאורך זמן. בשלוש השנים האחרונות הצמיחה היחסית של החברות בתחום מתונה (20-30%) ומרביתן מבוססות ובוגרות.

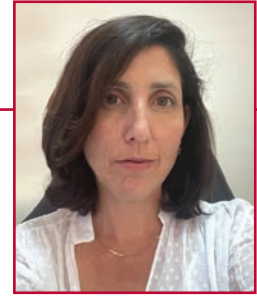
צמיחה מהירה: תחומים אשר מספר החברות העוסקות בהם צמח במהירות, והן עשויות לגייס הון גדול יותר בשנים הקרובות. ישראל נחשבת למובילה בתחום החלבונים האלטרנטיביים וניכרת צמיחה בתחום הבנייה הירוקה, אשר על ידי בחירת חומרים וניהול של אתרי בנייה, יש ביכולתן להפחית בשימוש במשאבים ובייצור פסולת.

תחומים צעירים: תחומים אשר מספר החברות הנותנות להם מענה נמצא בהאצה ראשונית. חומרים חדשים התומכים במעגליות, ומעגליות התומכת בהפחתת אובדן מזון ובזבז. בכל תחום כזה פועלות כ-30-40 חברות הזנק ושיעור הצמיחה שלהן הוא 30-40%.

פרט לתחומים אלו יש לציין את התחום של חקלאות חכמה-אקלימית אשר כולל מספר רב של חברות ושיעור הקמה עקבי וגבוה של חברות הזנק, כמו כן תחום מערכות הייצור הנקיות שתפקידו לקדם אופטימיזציה של תהליכי ייצור תעשייתיים. בנוסף, פתרונות בתחום שרשראות האספקה הראו שיעור צמיחה משמעותי של 44% והם מהווים מרכיב מכריע במאבק פליטות הפחמן, ייעול אנרגטי ומזעור פסולת.

מרבית חברות הסטארט-אפ (74%) הן צעירות, בנות פחות משבע שנים. העובדה שרוב החברות קטנות ומעסיקות פחות מעשרה עובדים מדגישה את ייחודו של אקו-סיסטם האקלים-טק הישראלי ואף את אתגריו העיקריים- תקופת פיתוח ארוכה, סיכון גבוה ותחילת צמיחה מאוחרת.

ישראל מדורגת במקום השישי במדד ה-AI העולמי לשנת 2020. מומחיות ייחודית זו יכולה לשמש פלטפורמה להאצת חברות הזנק של טכנולוגיות אקלים, זאת משום שהיא תומכת ברשתות אנרגיה מבוזרות, בחקלאות מדייקת, שרשראות אספקה, ניטור סביבתי ובניית



סקירת השווקים - רבעון שני 2022

2022, שיעור שנמצא סביב המגמה. ארה"ב מושפעת פחות ממשבר מחירי האנרגיה בשל עצמאות אנרגטית. בניגוד להערכות, נתון הצמיחה שפורסם בארה"ב לרבעון הראשון 2022 היה חלש והצביע על ירידה של 1.4% בתמ"ג בהשוואה לרבעון הראשון שנה קודמת. עיקר הירידה נובע מגידול חד בגירעון במאזן הסחר ובקיטון במלאים ובהוצאות הממשלתיות. עם זאת בניתוח הסעיפים, ניתן לראות עדיין גידול משמעותי בהוצאות הצרכנים ובצריכה הפרטית (+2.7% מרבעון לרבעון) וגידול משמעותי בהשקעות ההון של חברות, שצפויים לתמוך בצמיחה גם בהמשך השנה.

על אף הנתון המאכזב, לא נראה שנתון זה ישנה את קצב העלאות הריבית בארה"ב וע"פ הערכות הריבית צפויה לעלות במאי ב-0.5% וביוני בעוד כחצי אחוז וסה"כ בסוף 2022 לעמוד סביב 2.5%.

עיקר הפגיעה צפויה באירופה. טרם הפלישה הרוסית לאוקראינה, הכלכלה האירופאית נהנתה מהתאוששות ממגפת הקורונה ואמורה היתה ליהנות מקצב צמיחה גבוה של הכלכלה וגידול ברווחי החברות בשיעור גבוה בהשוואה לארה"ב. הפלישה יצרה אי וודאות גדולה בשל התלות ברוסיה כמקור לאנרגיה. כתוצאה מכך, הכלכלה צפויה לצמוח בכ-2.8% בשנת 2022, נמוך משמעותית מתחזית צמיחה של כ-4% בתחילת השנה. ברבעון הראשון של 2022, גוש היורו צמח בשיעור של 0.2% לעומת הרבעון האחרון של 2021 ובשיעור של 5% לעומת הרבעון הראשון באותה השנה. התמשכות המשבר, חרם על רוסיה מצד אירופה או החלטה של רוסיה לא לייצא לאירופה יכולה לגרום למיתון באירופה. אולם, במידה והמשבר ייגמר באופן יחסית מהיר אירופה תוכל לחזור לתוואי של התאוששות. לאור הרגישות של אירופה למשבר האנרגיה והחשש מהאטה חמורה ומיתון, הבנק האירופאי יפעל לנרמל את סביבת הריבית באופן ממותן בלבד.

המלחמה משנה את התפיסה לגבי הקצאת המשאבים העתידית בעיקר באירופה ותביא להגדלת תקציבי הביטחון למטרת התחמשות ובניית יכולות צבאיות, להגדלת תקציבים לפיתוח מקורות אנרגיה עצמאיים ולביצוע השקעות הון בתשתיות אנרגיה ירוקה.

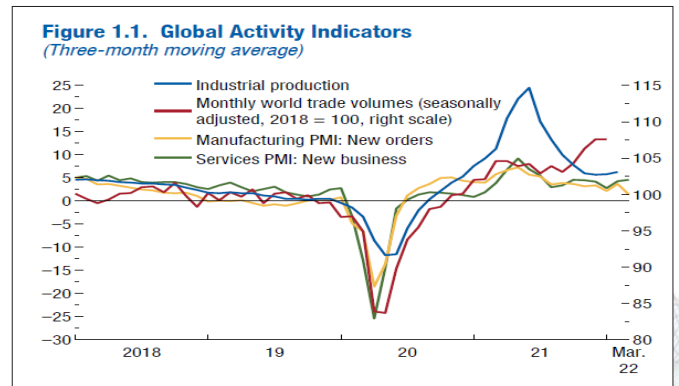
המשק הישראלי כמעט שמחק את השפעת המגיפה בהיבט של התוצר ובהיבט של שוק העבודה, שמאופיין בשיעור האבטלה נמוך וביקוש גבוה לעובדים. בניגוד לשאר הכלכלות המפותחות, קרן המטבע השאירה את תחזית הצמיחה למשק הישראלי וצופה צמיחה של 5% בשנת 2022 ו-3.5% בשנת 2023, הודות לצריכה פרטית חזקה, גידול בהשקעות וייצוא.

ע"פ בנק ישראל הכלכלה צפויה לצמוח בשיעור של 5.5% בשנת 2022 ובשיעור של 4.0% בשנת 2023, כאשר שיעור האבטלה הרחב צפוי לרדת

השנה התחילה בירידות במרבית שווקי המניות והחוב. השווקים התאימו עצמם לעלייה משמעותית באינפלציה ולשינוי מדיניות מוניטרית של הבנקים המרכזיים ומגלמות את החשש מהאטה בצמיחה הגלובלית. הפלישה של רוסיה לאוקראינה מעבר להיותה משבר הומניטרי קשה, הביאה להפסקת האספקה, למחסור ולעליית מחירי חומרי הגלם והאנרגיה וכן לבעיות בשרשרת האספקה בתעשיות שונות. במקביל, סגרים נרחבים בסין כתוצאה מהתפרצות קורונה, יוצרים שיבושים נוספים בשרשרת הייצור והאספקה ומובילים ללחצי מחירים נוספים בסביבת אינפלציה גבוהה גם כך.

האינפלציה בארה"ב הגיעה לרמה של 8.5% ובאירופה לשיעור של כ-7.5%. גם בישראל, האינפלציה חצתה את הטווח העליון של היעד, אך היא מתונה משמעותית ועומדת על 3.5%. העלייה בתחזיות האינפלציה וההערכה שתימשך זמן ממושך, גוררת תגובה אנרגטית יותר של הבנקים המרכזיים ולהורדת תחזיות הצמיחה בהשוואה להערכות בתחילת השנה. המלחמה באוקראינה מעלה את הסיכון להאטה בצמיחה הגלובלית ולאינפלציה גבוהה למשך זמן ממושך יותר כאשר, הבנקים המרכזיים מתמודדים עם איום של אינפלציה אל מול האטה כלכלית.

לאחר התאוששות מהירה בשנת 2021, האינדיקטורים הכלכליים מצביעים על האטה בצמיחה. ע"פ קרן המטבע הכלכלה העולמית צפויה לצמוח בקצב של 3.6% בשנת 2022, קצב הנמוך בכ-0.8% מהציפיות בינאר, לפני הפלישה ובקצב דומה בשנת 2023. התחזיות להאטה בצמיחה הכלכלית משקפות את השלכות הכלכליות על שווקי הסחורות, קשרי סחר, ומערכות הפיננסיות.



מקור: IMF. אי הוודאות גבוהה והמדיניות תיקבע ע"פ הנתונים שיתקבלו. ע"פ הערכת קרן המטבע הצמיחה בארה"ב צפויה לעמוד על 3.7% בשנת 2022 בשיעור גבוה מהמגמה ארוכת הטווח ולרדת לכיוון 2.3% בשנת

ולעמוד על 3.5% בממוצע בשנת 2022 ועל 3.4% בממוצע בשנת 2023. שיעור האינפלציה צפוי לעמוד על 3.6% בשנת 2022 ולחזור למרכז היעד 2.0% בשנת 2023.

לאור הצמיחה הצפויה, שוק העבודה החזק ועלייה בסביבת האינפלציה, בנק ישראל צפוי להעלות את הריבית בהדרגה, אם כי בקצב ובשיעורים נמוכים מאשר בשאר המדינות המפותחות, לשיעור של 1.5% בעוד כשנה. ההשפעה של המלחמה באוקראינה על המשק הישראלי מוגבלת בשל היקפי סחר נמוכים ותלות נמוכה במקורות אנרגיה מרוסיה, אך ההשפעה גלובלית על שותפות הסחר של ישראל מעלה את אי הוודאות ומגדילה את הסיכון.

Country	Projected 2022 growth	Projected 2023 growth	2022 difference from prior forecast	2023 difference from prior forecast
World Output	3.6%	3.6%	-0.8	-0.2
U.S.	3.7%	2.3%	-0.3	-0.3
Euro Area	2.8%	2.3%	-1.1	-0.2
UK	3.7	1.2	-1.0	-0.5
China	4.4	5.1	-0.4	-0.1

מקור IMF

התנודות בשווקים מהירות ואגרסיביות כך גם מצב הכלכלה. נראה שהמחזור הכלכלי עובד בהילוך מהיר בשנתיים האחרונות. משנת 2020 הכלכלה חוותה מיתון חד אבל קצר מאוד, ישר אחריו התאוששות כלכלית וריבאונד מהיר וחזק. גם עכשיו, הצפי הינו עליות ריבית מהירות ואגרסיביות, שיביאו להאטה כלכלית וכתוצאה מכך להורדות ריבית בטווח זמן יחסית קצר.

מניות

ריביות ריאליות נמוכות, צמיחה גבוהה מהמגמה ותמחור סביר תומכים בהשקעה בשוק המניות על אף העלאות ריבית הצפויות. יש להפריד בין הטווח הקצר בו סביב העלאות הריבית תהייה תנודתיות גבוהה מאוד לבין הגדלת החשיפה לטובת בניית התיק לטווח הארוך. יש לבצע איזון ושילוב בין תמות לטווח ארוך, כגון הטכנולוגיה ואנרגיה הירוקה לבין תמות שתואמות את השלב המתקדם במחזור ולסביבה שבה הריבית עולה ואי הוודאות גבוהה, כגון סקטור הבריאות והתרופות שהינם דפנסיביים יותר, תימחורם אינו גבוה ויכולים ליצור פיזור ואיזון במידה ותימשך התנודתיות.

סקטורים נוספים שנכון לתת להם משקל יתר בתיקי המניות :

אנרגיה ירוקה. הצורך להקטין את התלות באספקת הנפט הגז מרוסיה ומחירי האנרגיה הגבוהים יאיצו את המעבר לאנרגיה ירוקה ולגידול מאסיבי של השקעות הון בתחום ותומך בהשקעה בתחום. **טכנולוגיה.** השקעה בתחומים וחברות שתהווה בסיס לפעילות

ולהתנהלות העתידית (לדוגמא דיגיטציה) ונסחרות בתמחור סביר. **שירותי תעשייה ומוצרי תעשייה ותשתיות.** השקעה צפויה גדולה בתשתיות ומעבר לאנרגיה ירוקה יגדילו את הביקוש לשירותים ומוצרים מהסקטור התעשייה ולנותני שירותים בסקטור התשתיות.

ארה"ב. מדד ה S&P500 ירד בשיעור של כ-14% מתחילת השנה ונסחר במכפיל של 18, המגלם תשואה ממוצעת צפויה של כ-5.5% על הרווחים. קצב צמיחת רווחי המדד צפוי לעמוד על כ-10% בשנת 2022 ע"פ factset. על אף היותו השוק היקר מבין השווקים המפותחים, נראה שבהינתן סביבת העבודה היום ועל אף הצפי לעליות ריבית מהירות, אנו מעדיפים להשקיע בשוק זה. פרמיית הסיכון של השוק חיובית וגבוהה על אף עליית התשואות ונראה שהשוק יכול לעמוד בהעלאות הריבית הצפויות. יש מקום לשלב את מדד המניות הבינוניות בארה"ב mid cap 400, המאופיין בחשיפה גבוהה יותר לתחומים של התעשייה, הפיננסים וצריכה מחזורית מקומית ונסחר בתמחור נמוך יותר (13) מאשר מדד המניות הגדולות.

אירופה. מדד המניות האירופאי ירד מתחילת השנה בשיעור של כ-8%. המדד נסחר במכפיל של 13 המגלם תשואה על הרווחים של 7.6%, כאשר קצב צמיחת הרווחים צפוי לעמוד על כ-6% בשנת 2022. תמחור שוק המניות אינו גבוה, אך חוסר הוודאות מאוד גדול וקשה לצפות את משך הזמן של המשבר. ככל שיתמשך, ההאטה תהיה משמעותית יותר ושוק המניות יושפע לרעה. במדד חשיפה גבוהה למניות מחזוריות כגון חו"ג, פיננסים ותעשייה, מבנה זה במקביל לתמחור נמוך, יהוו יתרון במידה והמשבר יסתיים בפרק זמן קצר והכלכלה תחזור להתאושש. יש מקום לשלב השקעה בשוק המניות הבריטי שהיה חיובי מתחילת השנה ועלה בכ-2%. שוק המניות הבריטי, מעבר לתמחור נמוך ותלות נמוכה ברוסיה ביחס לאירופה, נתמך במבנה המדד שנהנה ונפגע פחות בתנאי הסביבה הנוכחית, כגון: סקטור הפיננסים (שנהנה מעליות ריבית ועקום תלול יותר), סקטור חו"ג וסקטור האנרגיה שנהנה מעליית הסחורות ומחשיפה נמוכה לטכנולוגיה ולרכבים. גורמים אלו צפויים לתמוך בשוק מניות זה גם בהמשך השנה.

סין. סבלה מחולשה בשווקי המניות עקב התפרצויות חוזרות של קורונה ומדיניות סגרים נוקשה, מגבלות רגולטוריות וחששות מתמשכים סביב מגזר הנדל"ן. עם זאת, כיון והאינפלציה נותרה נמוכה יחסית, צפויה תמיכה של הבנק המרכזי ע"י הורדות ריבית יחסית רזרבה וכן הקלה במגבלות הרגולטוריות בסקטור הנדל"ן והטכנולוגיה, אשר יתמכו בחברות ובשווקי המניות. התמחור הנמוך והמאמץ ממשלתי לתמוך בפעילות הכלכלית, במקביל לרגולציה שמטרתה להסדיר את הפעילות מצדיקים השקעה בשוק זה לטווח ארוך.

ישראל. שוק המניות בישראל הניב ביצועים עודפים על פני שווקי המניות העולמיים, כאשר מדד תל אביב 125 עלה מתחילת השנה בשיעור של 2.5%. כמו בכל העולם, בלטו לטובה מדד מניות הנפט והגז בעקבות עליית מחירי האנרגיה. המדד נסחר במכפיל מעט נמוך מ-14, המשקף תשואה ממוצעת צפויה על הרווחים של כ-7%. שיעורי הצמיחה גבוהים של הכלכלה, המשך סביבת ריבית נמוכה ועלייה מתונה יחסית בשיעור הריבית, בנוסף לתמחור אטרקטיבי של השוק תומכים בהשקעה בשוק המניות הישראלי.

סקירת השווקים - רבעון שני 2022

המשך מעמ' קודם <<

שוק האג"ח

העלייה באינפלציה והערכה לעליות ריבית וצמצום תכניות רכישות אג"ח הביאו לירידות מחירים חדות ועליית תשואות משמעותית בשוק האג"ח העולמי ובישראל.

כתוצאה מצפי לעלייה מהירה בריביות בארה"ב וסיום תוכנית רכישת האג"ח ע"י הבנק המרכזי, התשואה השנתית לפדיון של אג"ח ממשלת ארה"ב ל-10 שנים עלתה לכיוון 2.9% בהשוואה לתשואה של 1.37% בתחילת השנה. עקום התשואות השתטח מה שמצביע על האטה צפויה, כאשר ההערכות למיתון בארה"ב ב-12 חודשים הקרובים נמוכות בשלב זה. לאור ההערכה שהריבית תעלה יחסית מהר ולאחר מכן באיזשהו שלב תתחיל לרדת, על מנת לקבע תשואה גבוהה לזמן ארוך יותר, יהיה נכון להאריך מח"מ באופן הדרגתי באג"ח ממשלת ארה"ב למשקיעים המחזיקים במט"ח. פוזיציה זו תספק הגנה במקרה שאי הוודאות תעלה ובתסריט של גלישה למיתון.

השוק הקונצרני הדולרי, ירד בשיעור של כ-12.5% מתחילת השנה בעיקר כתוצאה מעליית תשואות אג"ח הממשלתי. המרווחים התרחבו מתחילת השנה, אך בשיעורים מתונים יחסית מה שמצביע על צפי לשיעור חדלות פירעון נמוך ויכולת החזר גבוהה של חוב. מדד אג"ח בדירוגי AA נסחר בתשואה של 3.67% ובמרווח של 0.85% בעוד שמדד אג"ח בדירוגי BBB נסחר בתשואה של כ-4.6% ומרווח של 1.67% מעל הממשלתי לתקופה דומה. נראה שתהליך התרחבות המרווחים צפוי להימשך ועל כן במידה ופרמיית הסיכון תהייה מספקת נחזור להגדיל החזקה באג"ח חברות ארה"ב ולהאריך מח"מ גם בתחום האג"ח הקונצרני בתיקי מטח.

שוק האג"ח בישראל סבל גם הוא מירידות שערים ועליה בתשואות על רקע הצפי להעלאת הריבית. מחיר האג"ח ממשלתי שקלית ל-10 שנים ירד בכ-9% והיא נסחרת בתשואה שנתית לפדיון של 2.36% בהשוואה לתשואה של 1.25% בתחילת השנה. הציפיות להעלאת ריבית בארץ מוגבלות ובשלב זה ואנו מעדיפים לראות את התפתחות אינפלציה וריבית לפני הארכת המח"מ למקרה שהבנק ישראל יאמץ גישה אגרסיבית יותר בתגובה לאינפלציה גבוהה מהחזוי, מה שיגרום לעליה ולהמשך ירידה במחירי האג"ח.

מדד תל בונד 60 ירד מתחילת השנה בשיעור של קרוב ל-4%, נסחר בתשואה של 0.07% צמוד, המגלם מרווח של 1.37%. מתחילת השנה המרווחים התרחבו במידה מועטה בלבד. בהינתן רמות התשואה באג"ח חברות מדורג ובהינתן המרווחים הנמוכים, יחסי הסיכון סיכוי עדיין אינם מתגמלים מספיק ועל כן אנו ממליצים להשקיע במח"מ קצר ובדירוגים גבוהים תוך ניצול הזדמנויות במקרה של המשך עלייה בתנודתיות וכתוצאה מכך עלייה בתשואות והתרחבות המרווחים.

ע"ח חוב סחיר יש מקום לשלב חוב, שאינו סחיר ברמות ביטחון גבוהות (כנגד שיעבוד ראשון על נכסים) על מנת לקבל תזרים גבוה ביחס לשוק הסחיר, ברמת תנודתיות נמוכה.

לסיכום: הסיכון לכלכלה ולהמשך צמיחה גדל משמעותית מתחילת השנה בעקבות השפעות הפלישה הרוסית לאוקראינה. המשקיעים נדרשים לחשב מחדש הערכות לגבי משתנים רבים, כגון קצב האינפלציה

שיעור העלאות הריבית והשפעותיהם על הכלכלה וכתוצאה מכך על שווקי המניות והאג"ח ועל תיק ההשקעות. בתחילת השנה הערכנו שהתנודתיות תעלה משמעותית ולאור התמחר הגבוה באותו זמן יש לצפות לביצועים נמוכים יותר משוק המניות בהשוואה לשנה קודמת. בשל הערכה זו, איננו נמצאים בפוזיציה מלאה במניות. עם זאת, אנו עדיין מעריכים שהמניות הינן מקור לתשואה לטווח הארוך ויניבו תשואה עודפת בסביבת ריביות ריאליות נמוכות, תוך ההערכה שכלכלה יכולה לצמוח גם עם סדרה של עליות ריבית.

בעת ניהול תיק השקעות יש להבחין בין הטווח הקצר לבין הטווח הארוך, כאשר התנודתיות בשוק יוצרת הזדמנויות השקעה לטווח הארוך הן בשוק המניות והן בשוק האג"ח.

בתיק המניות, על מנת ליצור איזון בסביבת השקעות מאתגרת זו, יש מקום לשלב בין חברות שתהינה מהתנאים ומביקוש בתקופה הנוכחית, לבין חברות צמיחה וטכנולוגיה שיהוו בסיס לפעילות והתנהלות עתידית, הנסחרות במכפילים סבירים, תוך שילוב סקטור הבריאות כסקטור דפנסבי בשלב זה של המחזור. ההשקעה צריכה להתבצע בחברות איכותיות בעלות מאזנים חזקים שיכולות לשרוד תקופה של האטה בפזר גבוה. עדיפות לניהול אקטיבי וסלקטיבי וניצול הזדמנויות באפיקים השונים. את החוב הסחיר יש להשקיע ברמת סיכון נמוכה, אשר תאפשר ניצול הזדמנויות במידה של עליית תשואות והתרחבות מרווחים נוספת, תוך שילוב מכשירי חוב סחירים שבהם התשואה מצדיקה את הסיכון. יש מקום לשלב חוב לא סחיר שיספק מקור לתשואה ויקטין את התנודתיות של תיק ההשקעות.

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

תחזית ארוכת טווח אפיקי השקעה

אפיק/נכס	תשואת חסר	ניטרלי	תשואת יתר	שינוי מרבוען קודם
שווקי מניות				
ארה"ב		●		□
ישראל			●	□
מתעוררים		●		□
אירופה		●		▾
שוק האג"ח				
ישראל ממשלתי	●			□
ישראל חברות	●			
דירוג השקעה בישראל לא מדורג	●			
ארה"ב ממשלתי		●		
חברות דירוג השקעה חו"ל		●		□
הלוואות בכירות סחירות		●		□
חברות חו"ל לא מדורג	●			
אג"ח מתעוררים		●		
אלטרנטיבי			●	□

הנתונים נכונים לתאריך 30.04.2022

OUR PERSONAL FINANCIAL
ADVICE BEGINS WITH ONE QUESTION:

WHAT
MATTERS
TO YOU?

juliusbauer.com



Julius Baer Financial Services (Israel) Ltd., 46 Rothschild Blvd., Tel Aviv, T +972 (0)3603 9200
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 פיננסי

רון רביזאדה, יועץ השקעות פיננסיים ניהול הון פרטי



האם נדאי להשקיע בקרנות תמטיות?

המגמה הבולטת ביותר היא פריצות דרך טכנולוגיות שהן למעשה יצירת חדשנות טכנולוגית אשר מביאות לאורך זמן לדחיקתו והחלפתו של השוק המסורתי הקיים לדוגמא: רובוטיקה ואוטומציה, אינטליגנציה מלאכותית ולמידת מכונה, טכנולוגית ענן, קלינטק, פינטק, רכבים חשמליים ותחבורה עתידית, הגנת סייבר, אינטרנט של הדברים, בלוקצ'ין וקריפטו.

מגמות על בולטות נוספות הן שינויים דמוגרפיים - חברתיים כמו שינויים בהרגלי צריכה, כלכלה שיתופית, קנאביס, גיימינג וסטרימינג, שינויים בהרגלי צריכה, הזדקנות האוכלוסייה, עיור (מעבר לעיר הגדולה) אורח חיים בריא יותר, רפואה אלטרנטיבית ודיגיטלית ועוד.

סביבה פיזית - נושאים כמו קלינטק ואנרגיה חלופית משאבי טבע ושינויי מזג אוויר. יש לציין, כי טרנדים רבים מתחום השינויים הדמוגרפיים חברתיים והסביבתיים נשענים על טכנולוגיה כמו למשל גיימינג וסטרימינג, אי-קומרס, חדשנות רפואית, הלוואות P2P, עבודה מהבית וייעול אנרגטי.

קרנות תמטיות מתמקדות בנושא צר ולכן הסיכון בהשקעה בהן גבוה יותר מאשר בקרנות מבוזרות יותר.

בעולם מגמת הגידול בהשקעות בקרנות תמטיות בטווח הארוך נמשכה כשסך הנכסים המנוהלים ע"י קרנות אלו ברחבי העולם זינק מכ-61 מיליארד דולר בסוף 2015 לכ-437 מיליארד דולר בסוף 2021. רק בשנת 2021 לבדה הסתכם סך הגיוסים נטו בכ-80 מיליארד דולר וסך הנכסים המנוהלים בקרנות אלו כולה בכ-20% לעומת 2020.

יש לציין, כי החל מאוקטובר 2021 בו נרשם שיא של 441 מיליארד דולר ועד סוף פברואר 2022 חווה שוק הקרנות התמטיות גל פדיונות. שוק הקרנות התמטיות, צמח בקצב הגבוה ביותר באירופה וכמחצית משוק זה מקורות כיום בקרנות אירופאיות בעוד הקרנות בארה"ב מהוות כ-30% מהשוק. מסקר שנעשה ע"י PWC בתחילת השנה בקרב מנהל קרנות באירופה עולה כי הקרנות התמטיות יהיו התחום הצומח ביותר באירופה בשנים הקרובות. סך ההשקעות הגלובאליות בקרנות תמטיות מהווה כיום מעל ל-40% מסך ההשקעות בקרנות סל מחקות. באירופה רובן הגדול של הקרנות הן קרנות נאמנות אקטיביות בעוד שבארה"ב רובן פאסיביות עוקבות מדד.

במהלך השנים האחרונות טרנד ההשקעות בקרנות תמטיות בישראל ובעולם צובר תאוצה ואף בשנתיים האחרונות (משבר הקורונה) ביתר שאת.

לאחרונה, פורסמה סקירה אודות ההשקעה בקרנות אלו ע"י הכלכלן יובל צוק ממנהל יחידת המחקר של הבורסה לניירות ערך (ניתן לראות את הסקירה המלאה באתר הבורסה).

קרנות תמטיות הינן קרנות השקעה לפי נושאים (תמות). על פי נתוני הסקירה בישראל, שוק הקרנות התמטיות צמח מקרנות בודדות ב-2017 לכדי כ-145 קרנות סל, קרנות מחקות ומספר קרנות נאמנות פתוחות כיום, דרכן יכול הציבור להצטרף לטרנד ולהשקיע בהתאם.

האסטרטגיה בהשקעה בקרנות אלו הינה זיהוי מגמות ארוכות טווח של שינויים טכנולוגיים, דמוגרפיים, סביבתיים או חברתיים אשר אמורים להשפיע על הכלכלה על פני זמן במטרה להרוויח ממגמות אלו.

שלא כמו קרנות אחרות, הקרנות התמטיות משקיעות במניות לטווח ארוך ללא תלות בשינויים בטווח הקצר כמו שווי שוק, מומנטום, נזילות ועוד, כלומר תזמון ההשקעה או היציאה ממנה פחות קריטי. השקעה של קרן בטרנד מסוים מתפרסת על פני מספר רב של חברות ממגוון סקטורים אשר מסוגלות בטווח ארוך להרוויח מאותו טרנד. שינויים כמו אלו נקראים כמגמות על (MEGA TREND) כמו למשל האינטרנט, טלפון סלולרי, רכבים חשמליים וכמובן הרשתות החברתיות, מגמות שינוי שעבר העולם בעשורים האחרונים והשפיעו על כולנו.

הקרנות התמטיות מתחלקות לשלשה סוגים עיקריים: טכנולוגיה, חברתי דמוגרפי ועולם/סביבה פיזית.

כמו כן, ישנן 5 מגמות על המשפיעות על העתיד: פריצת דרך טכנולוגית - התקדמות טכנולוגית מהירה של העולם שינויים דמוגרפיים וחברתיים - עלייה בתוחלת החיים, שינויים בהרגלי צריכה ופיתוחים רפואיים חדשניים. עיור מהיר - מגמת נדידה ומעבר לערים, המצריכה התאמת תשתיות ומודלים עסקיים חדשים. שינויים במזג האוויר ומחסור במשאבים - גידול בדרישה למשאבי אנרגיה, מזון וחומרי גלם לצד התחממות כדור הארץ ופיתוח מקורות אלטרנטיביים. צמיחת מעמד ביניים בשווקים מפותחים - גידול בצריכה של אוכלוסייה אמידה חדשה בעיקר באסיה.



ובהן מושקעים למעלה מ-90% מסך הנכסים המנוהלים ע"י כל קרנות הסל והמחקות התמטיות. התחומים "החמים" בקרנות הנסחרות בבורסת ת"א הם: מוליכים למחצה, סייבר, קלינטק ואנרגיה ירוקה, מחשוב ענן, אי-קומרס / קניות אונליין. בקרנות הנאמנות התמטיות הפתוחות בולטים התחומים הבאים: ESG ו-אנרגיה ירוקה.

לסיכום ניתן לומר שצמיחת שוק הקרנות התמטיות מנגישה למשקיעים את הדרך המהירה ביותר לאפשרויות השקעה ממוקדות בעלות פוטנציאל וזאת תוך פיזור הסיכון מחברה בודדת לתחומים צומחים. יחד עם זאת יש דגשים שצריך להבין בתחום זה בעת בניית תיק השקעות: ביחס לישראל, יש ספק האם שוק המניות הנו רחב מספיק כדי להשקיע ב"תמה". לרב בכל תחום יש חברה אחת או שתיים מובילות בלבד וכך השקעה מפוזרת ב"תמה" הנה השקעה בתוספת חברות ללא פוטנציאל מספק (זאת בניגוד להשקעה ב"תמה" בעולם, שבה ההשקעה מפוזרת על מגוון בינלאומי רחב יותר). וביחס להשקעה ב"תמה" בעולם, יש לשים לב שחברות גדולות מופיעות במגוון רחב של קרנות "תמה" וכך יוצא שיש חשיפה כפולה ומכופלת לחברות ענק כמו ענקיות הטכנולוגיה אשר משויכות למגוון מושאי קרנות "תמה". לפיכך, מומלץ לתכנן תיק השקעות מנייתי המשלב בין מדדי השקעה גאוגרפיים למדדי "תמות" וכן שילוב של קרנות נאמנות אקטיביות אשר מתמקדות בחברות איכותיות בכלל הסקטורים.

בישראל, צמח שוק הקרנות התמטיות מקרנות בודדות בסוף 2017 ועד כ-145 קרנות סל ומחקות כיום כאשר 70% מהן קרנות מחקות וכ-30% מהן קרנות סל נסחרות בבורסה. סך הנכסים המנוהלים ע"י קרנות אלו עלה מ-8.7 מיליארד \$ בסוף 2020 לכ-11.7 מיליארד \$ במחצית 2021. אולם בחודשים האחרונים של 2021 ובדומה למגמה בעולם ולמרות השקעה של למעלה מ-50 קרנות תמטיות חדשות סבלו הקרנות בישראל מפדיונות משמעותיים וסך הנכסים שלהן ירד לכדי 8.2 מיליארד \$ במרץ 2022.

הסיבות לכך מגוונות כאשר נזכיר שתיים עיקריות כמו ירידות שערים בממוצע של 10% במחצית השנייה של 2021 ושיעור דמי ניהול גבוהים לעומת קרנות עוקבות מדדי שווי שוק או מדדים ענפיים. בנוסף לקרנות ה"נ", ישנן 25 קרנות נאמנות פתוחות תמטיות המנהלות נכסים בכ-1 מיליארד \$. סך נכסי הקרנות התמטיות בישראל מהווה כ-4.8% משוק קרנות הסל והמחקות בסוף מרץ 2022. בין הקרנות התמטיות הנסחרות בת"א ישנן 6 קרנות חוץ של ISHARES, LYXOR, INVESCO אשר רשמו קרנות סל שלהן בת"א. עורכי המדדים המובילים אשר הקרנות התמטיות עוקבות אחר מדדיהן הם: קבוצת NASDAQ (2.6 מיליארד \$), קבוצת INDXX (2.6 מיליארד \$), וקבוצת MVIS-BLUESTAR ו-s&p (1 מיליארד \$).

80% מהקרנות התמטיות עוקבות מדד משקיעות בתחום הטכנולוגיות



חשבת על האפשרות להשקיע באג"ח לשימור אוכלוסיית הקרנפים השחורים?

פיננסיים קיימים - אג"ח עם דירוג אשראי מצוין (AAA לאג"ח שהונפקו מהבנק העולמי), בשילוב עם מענק מבוסס ביצועים הממומן על ידי ה-GEF (Global Environment Facility) אשר מביא למבנה פיננסי חדש שיכול לרתום בהצלחה השקעות הון כדי לתמוך ישירות בשימור מינים בסכנת הכחדה. "המבנה הפיננסי בתשלום עבור הצלחה מגן על מין בסכנת הכחדה ומחזק את מאמצי השימור של דרום אפריקה על ידי מינוף התשתית והרקורד של הבנק העולמי בשוקי ההון", אמר דייוויד מלפס, נשיא הבנק העולמי, בהצהרה. "ניתן לשכפל ולהגדיל אותו על מנת לתעל יותר הון פרטי לפעולות שימור ואקלים ויעדי פיתוח אחרים ברחבי העולם". Credit Suisse Group AG בנתה את האג"ח ופעלה כ"עושה שוק" משותף עם Citigroup. האג"ח נמכרה בהנפקה בשער 94.8% מ"הסכום הנומינלי" שלה ותשלם תשלום הצלחה. המשימה לקביעת האמינות, הצלחת התוכנית והתשלומים שלה הוטלה על האגודה הזואולוגית של לונדון.

האג"ח לשימור הקרנפים השחורים הוא מכשיר פיננסי ראשון מסוגו, מבוסס תוצאות, שמתעל השקעות להשגת תוצאות שימור מפני הכחדה - ונמדד על ידי גידול באוכלוסיות הקרנפים השחורים בדרום אפריקה, אם יצליח, ניתן יהיה להרחיב את התוכנית כדי להגן על אוכלוסיות הקרנפים השחורים בקניה כמו גם על מיני חיות בר אחרות כמו אריות, נמרים, גורילות ואורנגאוטן. לאחרונה ישנה מודעות גוברת לצורך בהגנה על חיות הבר למען בריאות כדור הארץ, רוב ההשקעות בטבע כיום מגיעות מממשלות ומגופים בין לאומיים. עד כה משקיעים גדולים ומוסדות פיננסיים נמנעו במידה רבה מהמרחב בשל פרופיל הסיכון/תשואה שלו. העיסוק בהגנה על הטבע הוא ארוך טווח וכרוך באי ודאויות שעלולות להיות לא מוכרות למנהלי השקעות ובנוסף על כך, ישנה תפיסה שהשקעות בטבע הן בעלות פוטנציאל לא ריווחי. השנה ב-23 למרץ 2022 הבנק העולמי הנפיק מכשיר חוב ייעודי שמטרתו לפעול לייצוב ושימור אוכלוסיית הקרנפים השחורים, ובכך הצליח לגייס 150 מ' \$ למטרה זו. מדובר בשילוב של מוצרים



המלכותית בבריטניה, קרן אתגר הסחר הבלתי חוקי של חיות הבר בבריטניה והאגודה הזואולוגית של לונדון.

המוצר מתבסס על תמיכת ה-GEF בעסקאות אחרות בשוקי ההון, כולל איגרת החוב הכחולה הריבונית הראשונה שהונפקה על ידי ממשלת סיישל, שהונפקה ב-2018 בשיתוף עם הבנק העולמי כדי להגדיל את ההשקעות באזורים מוגנים ימיים ודיג בר קיימא יותר. דוגמה נוספת היא פרויקט שאושר על ידי מועצת GEF בדצמבר 2021 למתן ערבויות אשראי חלקיות בשיתוף עם Corporation Andina de Fomento להנפקת שתי אג"ח ירוקות בשוקי ההון של פרו ואקוודור שמטרתן שימוש בקרקע בר-קיימא ושימור המגוון הביולוגי בתיעדוף שטחי היערות היבשים בשתי המדינות הללו. אלה הם בין המאמצים הרבים של ה-GEF לרתום מימון מהמגזר הפרטי להגנה על הסביבה באמצעות יוזמת ה-Blended Finance שלו, הנקראת גם תוכנית Non-Grant Instrument, שמטרתה להראות כיצד מימון חדשני יכול לפעול כדי להירתם למטרות שימור האקלים והסביבה העולמית, למען הדורות הבאים.

הקרנפים הם 'מיני מפתח' - מגה אוכלי עשב שעוזרים לעצב מערכות אקולוגיות שלמות. ישנם חמישה מיני קרנפים ברחבי העולם, כאשר רובם נמצאים בדרום אפריקה וכמעט כולם קרנפים לבנים. מספר הקרנפים השחורים ירד לכ-2,600 מ-65,000 בשנת 1970, וייתכן כי בעבר מספרם אף הגיע ל-850,000 וזאת על פי תיעוד מהבנק העולמי. קרנפים נמצאים בסכנה מציד, בעיקר בגלל הביקוש בווייטנאם ובסין לאבקה המופקת מקרניהם, שכן בתרבויות אלו ישנה אמונה רווחת כי לאבקה יכולות ריפוי למחלת הסרטן ושיפור כוח הגברא.

באג"ח הקרנף במידה והגידול באוכלוסיית הקרנפים לא ישתנה ואף יקטן שזהו התרחיש הגרוע ביותר, המשקיעים יקבלו החזר קרן בפדיון, ללא תקבולים על הצלחה. בתרחיש הטוב ביותר, אם אוכלוסיית הקרנפים תגדל מעל 4 אחוזים, המשקיעים יקבלו בחזרה את הקרן ואת תשלום ההצלחה במימון ה-GEF (תשלום של כ-9.173%) בתוצאות בטווח, גידול אוכלוסין בין 0 ל-2 אחוזים המשקיעים יקבלו את הקרן ותשלום הצלחה של כ-3.669%, בגידול אוכלוסייה של הקרנפים בין 2% ל-4% יקבלו המשקיעים את הקרן ותשלום הצלחה של כ-7.338%, בכל המקרים, מחזיקי האג"ח יקדמו מאמצים בשימור המגוון הביולוגי. המבנה הכלכלי של האג"ח הוא שבתמורה לתשלום ההצלחה הפוטנציאלי בפדיון, המשקיעים מסכימים לוותר על הקופונים שאג"ח מסורתית של קבוצת הבנק העולמי משלם, הוויתור הנ"ל הינו חלק ממקורות המימון לפעילויות השימור בשטח בשני הפארקים שנבחרו לפרויקט זה. פעילויות אלו נועדו לא רק לכוון לגידול אוכלוסיית הקרנף השחור של לפחות 4 אחוזים, אלא גם לשפר את הניהול של שטח עצום של למעלה מ-150,000 דונם, לצמצם את הצייד ולספק מאות מקומות עבודה לקהילות המקומיות בסביבות שני האזורים המוגנים.

Issuer	International Bank for Reconstruction and Development ("IBRD")
Size (Aggregate Nominal Amount)	USD 150,000,000
Trade Date	March 23, 2022
Settlement Date	March 31, 2022
Maturity Date	March 31, 2027
Issue Price:	94.84 per cent of the Aggregate Nominal Amount
Park Managers:	South African National Parks and Eastern Cape Parks and Tourism Agency
Conservation Investment Payment	The Issuer will make payments through the Global Agent to the Park Managers
Redemption Amount	Redemption at Par
Conservation Success Payment	The Issuer will pay a Conservation Success Payment to Noteholders at maturity based on the Final Rhino Population Growth Rate (X)
	X ≤ 0%
	0% < X ≤ 2%
	2% < X ≤ 4%
	X > 4%
Sole Structurer	Credit Suisse
Joint Bookrunners	Credit Suisse and Citibank, NA
Calculation Agent	Conservation Alpha
Verification Agent	Zoological Society of London

The World Bank

אשר מומן בעיקר על ידי ה-GEF, UNDP, הקרן



זכויות יורש של נכס, שנמכר לפני פתיחת צוואה

בסמוך לפטירתו (באמצעות ייפוי כח בלתי חוזר) וכספי התמורה בגינם הופקדו בחשבון המצווה. השאלה שהובאה להכרעת בית המשפט היא: האם מי שנקבע בצוואה, שתירש את חשבון הבנק של המצווה תהיה זכאית לקבל גם את הכספים, שהופקדו בו בגין מכירת הדירות או שכספים אלו יחולקו בין יורשי הדירות לפי הצוואה?

במקרים כדוגמת זה בתי המשפט

צריכים לבחון היטב את הנסיבות ואת העובדות ולקבוע בדיעבד מה היו רצונותיו של המוריש כדי לתת להם תוקף ובכך לקיים את רצון המצווה. במקרה זה הציגו לבית המשפט תכתובת, שנערכה חודש לאחר עריכת הצוואה בין חברתו של המצווה ליורש אחר חברתו של המצווה מאיצה באותו יורש לפעול למכירת אותה דירה של המצווה וכאשר אותו יורש אינו יודע, שמשמעות המכירה הינה הפיכת תמורת הדירה לחלק מחשבון הבנק לו זכאית בצוואה חברתו של המצווה במקום שתהיה חלק מהירושה, שהוקנתה לאותו יורש. בית המשפט קבע, כי ההפרדה שעשה המצווה בצוואה בין הדירה לבין המזומן בחשבון הבנק שלו מלמדת, שלא רצה להוריש את כספי תמורת הדירות לחברתו אלא לאחותו ולילדי אחיו ולכן קבע זאת בצוואתו. בהתייחס לדירה השנייה ראה בית המשפט בכך שהמוריש והיורשים של הדירה בצוואה הופיעו בפני עורך דין בטרם המכירה כדי להבין את השלכות המיסוי עליהם בשל המכירה שהמצווה התכוון להעביר את תמורת הדירה ליורשים, המופיעים בצוואה כיורשי הדירה, ולא לחברתו של המצווה. יצוין, כי קביעות אלו של בית המשפט יכולות להתהפך במקרה אחר בו ישוכנע בית המשפט, שכוונת המצווה הייתה הפוכה מזו שהייתה במקרה זה.

ככל שלא היו בידי היורשים הטוענים לזכותם לרשת את הדירות



כאשר אנו עורכים צוואה חשוב, שנתייחס לכל רכושנו וזכויותינו הקיימים והעתידים לבוא ונחלק אותם בין היורשים לפי רצוננו. מניסיוני, פעולות עריכת צוואה ודיון בהסדרים המבוקשים בה קשים לאנשים, שכן הם מעמתים את המצווה עם סיטואציות ושאלות שאינן קלות ולא פעם בוחרים מצווים שלא להתייחס לסיטואציה קשה להכרעה בקביעה, "שהיורשים יסתדרו

ביניהם". בשעה שפונים לעורך דין המתמחה בתכנון הון משפחתי החשיבה מביאה לידי ביטוי גם את המצב המיטבי עבור היורשים (גם מבחינה מיסויית) ובעקבות כך קובעים אלו נכסים יועברו למי מהיורשים והרצון למנוע מהיורשים "תאונת מס" עשויה להוביל במקרים מסוימים ל"תאונה" ביחסים בין היורשים.

כאשר מצווה קובע בצוואתו, כי יורש מסוים יהיה זכאי לרשת נכס מסוים ואילו יורש אחר יהיה רשאי לרשת את חשבון הבנק של המצווה מתעוררת השאלה: כיצד יפורשו הוראות הצוואה כאשר אותו נכס נמכר על ידי המצווה זמן קצר לאחר עריכת הצוואה ולאחר מכן נפטרה המצווה ומי שאמור לרשת את חשבון הבנק טוען שכל הסכום המצוי בחשבון הבנק שייך לו (לרבות הסכום שהתקבל בגין מכירת הנכס)?

במקרה שהובא בפני בית המשפט לענייני משפחה נדון מקרה בו אדם עירי קבע בצוואה, שהוא מבקש להוריש דירה אחת לאחותו, דירה שניה לאחותו וילדיו של אחיו במשותף ואת חשבון הבנק לחברתו, איתה התגורר החל מחודשים ספורים לפני פטירתו. הצוואה הייתה ברשותה של חברתו והיא הציגה אותה ליורשים האחרים לאחר פטירת המצווה. שתי דירותיו של המצווה נמכרו לאחר עריכת הצוואה - האחת טרם פטירתו של המצווה והשנייה

רביעית, צוואה היא מסמך שדורש עיון מעת לעת על ידי המצווה כדי לבחון האם הוראותיה תואמות את מצב העניינים המשתנה והאם יש צורך בהתאמות ועדכונים. כלומר, גם אם ערכתם את הצוואה אצל עורך דין המתמחה בתחום, החובה היא עליכם מעת לעת לעיין בצוואה ולבחון האם הוראותיה מתאימות למצב הדברים באותה עת או שנדרשים שינויים.

חמישית, שכרו את שירותיו של עורך דין שיכול לתת מענה משפטי גם לעניינים המסחריים והנדל"ניים שלכם וגם לעניין תכנון ההון המשפחתי. כך כאשר תגיעו לעורך הדין ותבקשו למכור דירה שהורשתם לאדם בצוואה, שאותו עורך דין ערך עבורכם הוא יידע להתריע בפניכם על כך ולומר לכם האם יש צורך בעריכת צוואה שתבוא תחת הצוואה שערכתם או לפתור זאת בדרך אחרת. ככל שתשתמשו בשירותים של עורכי דין שונים לביצוע פעולות בנכסים ולעריכת צוואה תאונה מסוג זה בה נכס שביקשתם להוריש בצוואה נמכר מאוחר יותר עשויה לקרות בסבירות גבוהה יותר.

עו"ד אביחי אהרונוף מומחה בתחומי תכנון ההון המשפחתי למשפחות עתירות הון ומשפחות מן הישוב (הכולל: צוואות חכמות, ייפוי כח מתמשכים, נאמנויות, העברה בינדורית, נדל"ן ועוד) ובמשפט מסחרי (מקומי ובינלאומי) ומייצג חברות ציבוריות, פרטיות ויחידים. פרטי התקשרות: www.aharonoff-law.com, טלפון: 050-7676715
* החיבור נכתב בלשון זכר ואולם מתייחס לשני המינים.
** המידע המופיע למעלה אינו בגדר ייעוץ משפטי למקרה ספציפי או המלצה וכל מקרה דורש היוועצות בעורך דין.

ראיות חזקות כל כך לכוונת המצווה ולמעשיה הפסולים של חברתו של המצווה לשם הגדלת סכום הכסף שתירש, היו מוצאים עצמם יורשים אלה במצב בו רצונו של המצווה אינו מתממש וחלף זאת חברתו של המצווה הייתה מקבלת כספים רבים, שאינה זכאית להם בהתאם לרצון המצווה כפי שפורט בצוואתו.

היות שלא כל היורשים ברי מזל למצוא ראיות מהסוג שמצאו היורשים במקרה הנ"ל, אתם בוודאי שואלים: מה עושים כדי להימנע ממצב כזה?

ראשית, ערכו צוואה אצל עורך דין המתמחה בתחום ולאחר שתציגו בפניו את רצונותיכם בצורה מפורטת, את המצב המשפחתי והיחסים בין היורשים כדי שעורך הדין יסייע לכם להגיע לפתרון אופטימלי וישים להוצאת רצונותיכם אל הפועל בכובא העת ולא רק יעלה את רצונותיכם, שאינם מתייחסים לתמונה הרחבה והמלאה, על הכתב. שנית, אם ניתן להימנע מהורשת רכוש מסוים ליורש מסוים מה טוב, שכן אין אנו יודעים אם רכוש זה ייותר נכס של המוריש במועד פטירתו, שיכול להתרחש שנים רבות לאחר עריכת הצוואה. רכוש זה יכול לצאת ממסת נכסי המוריש ממגוון סיבות: מכירה, הענקה ללא תמורה (מתנה), הפקעה, העברה מכוח פסק דין, הליכי חדלות פרעון וכו'.

שלישית, אם בחרנו להוריש בצוואה רכוש מסוים ליורש מסוים חשוב לציין האם יהיה אותו יורש זכאי לירושה כאשר במועד פטירת המוריש נכס זה לא יהיה עוד חלק מנכסיו של המוריש (מכל סיבה כגון - מכירה, הענקה במתנה וכו').



Finansim
פיננסים ניהול הון פרטי

ייעוץ השקעות מתקדם ללקוחות הבנקאות הפרטית

שרותי פמילי אופיס + ייעוץ השקעות מתקדם
ללקוחות הבנקאות הפרטית והבנקאות הבינלאומית

לפרטים נוספים ו/או לקביעת פגישה אישית לא מחייבת:
07777-83000, www.nihulhon.co.il

* תהליך ייעוץ ההשקעות נעשה בהתאמת צרכים אישי ללקוח הן מהיבט התשואות הצפויות והסיכון המתאם לכל משקיע





גיל רבי



תנועת ההאטה
SLOW

איך להינצל מהתמכרות דיגיטלית



משתמשים בטלפון כמה שאנחנו באמת בוחרים ולא כמה שהוא בוחר בשבילנו?

בשביל לתת אור בקצה המנהרה - ניתן לדוגמא את "וייז". וייז היא אפליקציה ששינתה את פני עולם הניווט (וגם את המבנה המוחי שלנו שלא צריך יותר לאמץ אזורים הקשורים להתמצאות וקבלת החלטות, אבל על כך בפוסט אחר) וכולנו משתמשים בה על בסיס יומי / שבועי / כלשהו. וייז היא דוגמה מעולה לאפליקציה שאנחנו בוחרים להשתמש בה כאשר יש לנו צורך מסוים (הרצון להגיע מנקודה א' לנקודה ב') וכאשר היעד שלנו הוגשם, אנחנו אומרים לה תודה (לא לשכוח להגיד תודה לוייז) וסיימנו עם השימוש בה עד לפעם הבאה. היא לא שואבת אותנו, לא גורמת לנו לקנות מוצרים שלא התכוונו לקנות, לא ממכרת אותנו. אנחנו בוחרים בה כל פעם מחדש ובוחרים גם להפסיק ברגע שהיא שירתה את המטרה שלה.

אפשר גם להיות ביקורתיים כלפי וייז במגוון דרכים, אבל זו לא המהות כרגע. המהות היא להסביר שככה יכולה וצריכה להיראות כל הצריכה הדיגיטלית שלנו - שתהיה לנו האפשרות לגשת אל מוצרים דיגיטליים כאלה ואחרים: אפליקציות, הודעות, רשתות חברתיות, ועוד, להשתמש בהן כרצוננו, ולסיים להשתמש בהם כשסיימנו. קצת כמו ילד טוב שיכול

למי שעוד לא שמע או הכירה, 'איזון דיגיטלי' הוא תחום תוכן יחסית חדש אך מאוד מדובר ומשמעותי בשנים האחרונות, שאפשר להגדיר בשאלה: איך אנחנו יכולים לחיות בשלום עם הטלפון והמסכים בחיינו? ובשאלה קצת יותר מושקעת: איך אנחנו יכולים להשתמש במסכים בחיינו באופן שוטף, ועדיין לשמור על תשומת הלב והזמן שלנו לעצמנו, ולחיות חיי יומיום רגועים, אפקטיביים ושמחים. נשמע די בדיוני, לא? אז זה לא בדיוני, ואפילו די הכרחי. המהפכה הדיגיטלית שזכינו לחיות בעיצומה, משפיעה על כל אחד ואחת מאיתנו, ולא צריכים נתונים סטטיסטיים בשביל להוכיח את המשפט הזה. זוכרים את הפעם ההיא שעוד לא קמתם מהמיטה וכבר הייתם בסטרס מכל ההתראות של הטלפון? או שמצאתם את עצמכם גוללים ברשת החברתית שעה יותר ממה שציפיתם על חשבון השינה? או שנתקעתם בשירותים וחשבו שמתתם אבל בעצם בחרתם נעליים חדשות שלא התכוונתם לקנות? הסיטואציות האלו הפכו לחלק בלתי נפרד מהיומיום של רובנו, ואלו הן כמובן רק קצה הקרחון.

אבל עד כאן לא חידשתי יותר מדי. כולנו יודעים שאנחנו מכורים ברמה כזו או אחרת למסכים שלנו, לטלפון, לרשתות ועוד. השאלה היא איך יוצאים מהלופ? איך נשארים מחוברים לעולם ולא נאבדים בתוכו? איך

לאכול 2 קוביות שוקולד ולעצור כי הבטן שלו כבר מלאה.

חח.. רגע אין ילדים כאלו. כולם רוצים עוד קוביית שוקולד ואז עוד אחת ועוד אחת. למה בעצם? אחת הסיבות המרכזיות טמונה בהורמון הנפלא דופמין, שככל הנראה הספקתם לשמוע עליו לא מעט. הורמון שמיצור באופן טבעי במוח שלנו וכונה בעבר "הורמון האושר" אך כיום יודעים שהוא מקושר לאלף ואחת יכולות ותחושות בגוף שלנו, ויש לו קשר ישיר לזיכרון, למידה, מרץ, מוטיבציה, ואכן גם הנאה ואושר. בגדול כוונותיו טובות בהחלט והוא רוצה לחזק אותנו על התנהגויות שמעודדות את השרידות שלנו, והמשך הקיום היומיומי שלנו על כדור הארץ. לכן הוא יופרש כשנאכל מתוק (אנרגיה זמינה), כשנקיים אינטראקציות אנושיות חיוביות (קבוצה היא כוח), כשנקיים יחסי מין (המוח שרוף על המשכיות המין האנושי) ועוד.

אבל אבוי, אנחנו חיים במאה ה-21 ולא נמצאים בסכנת קיום יומיומית כמו אלו שחיו כאן לפנינו במשך עשרות אלפי שנים. לכן, אנחנו עדיין מתוגמלים בדופמין על התנהגויות שכביכול מחזקות את ההישרדות שלנו, אבל בפועל אין לנו באמת צורך בהן. זו הסיבה שלא כל כך קשה להתמכר לסוכר, יחסי מין, שופינג וכמובן, אפליקציות והרשתות חברתיות. רק שאם בהתמכרות לסוכר או שופינג אנחנו ניצבים מול פרוסת עוגה תמימה או זוג נעליים כעור, בהתמכרות למוצרים דיגיטליים אנחנו ניצבים מול אלפי מהנדסים גאוניים שמתרתם להשאירנו דבוקים למסך. לא צריך להסביר למה הם רוצים את זה (זמן שלנו מול המוצר שלהם = כסף), אבל כן צריך להדגיש עד כמה העניין הזה רציני. ברחבי העולם קיימות מעבדות דופמין (Dopamin Labs) שכל תפקידן הוא לעבוד עבור מיטב תאגידי הרשתות החברתיות והמוצרים הדיגיטליים, ולעזור להן במשימה אחת פשוטה - להגביר את הפרשת הדופמין של המשתמש באמצעות המוצר שהחברה מספקת. עד כדי כך פשוט. ואם זה לא מספיק פשוט, הדרך שבה הן עושות את זה, היא על ידי ניסויים שנערכים על ידי האפליקציה עצמה בזמן שאנחנו משתמשים בה, ובוחנת את התגובות של המשתמשים - מבחינת זמן המסך והמחוברות שלנו למוצר. באפליקציות ענק כמו פייסבוק, אינסטגרם וטיקטוק, כמות המידע שמקבלים מהמשתמשים על בסיס יומי היא עצומה, וככה אפשר לשכלל ולדייק את המוצר מדי יום, כך שיהיה יותר ויותר אטרקטיבי למשתמש, מבחינתם כמובן. מבחינתנו, זה אומר יותר זמן מסך, פחות שליטה, יותר התמכרות, פחות בחירה.

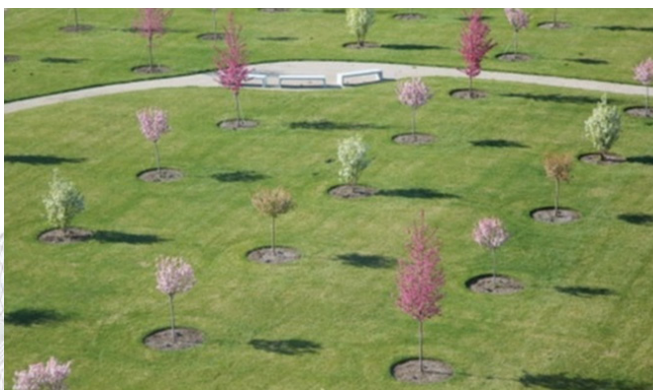
אבל שניה, לא באנו לבאס. באנו להיות מאוזנים דיגיטלית, להנות מהטכנולוגיה, לבחור במסך שלנו ושלא הוא יבחר בנו. אבל איך אלוהים איך? הבשורות הטובות והרעות הן שלא מדובר בפתרון אחד, אלא בתהליך קצת יותר מורכב שקשור ליכולת שלנו לעצב את הסביבה שלנו, את ההרגלים שלנו, את הרעש בחיינו, את היכולת שלנו להתמודד עם גירויים ועוד. אלו כל הדברים שמתעסק בהם איזון דיגיטלי. זה קצת מבאס כי אנחנו רוצים עכשיו פתרון זריז ומידי אבל זה גם משמח כי כמות הכלים היא עצומה וחוויתית, וכל אחד ואחת מאיתנו יכולים לבחור לעצמם אילו פתרונות תומכים בנו, וברגע שמתחילים התוצאות מאוד מהירות. איזון דיגיטלי הוא הרבה מעבר לכישור חיים נחמד, זהו צוהר

אמיתי ליצירת תהליך בו אנחנו מכירים את עצמנו טוב יותר, מבינים את הצרכים שלנו, מחזקים את תשומת הלב שלנו ונהנים הרבה יותר מהפנאי שלנו, מערכות היחסים בחיינו ובכלל מעצמנו.

אז בפוסט הזה נתמקד באחת הדרכים, והיא הגברת ייצור הדופמין באופן "טבעי" בגוף שלנו. שמתי מרכאות כי הדופמין מיוצר באותו אופן, בין אם זה מלאכול בננה מתוקה ובין אם זה מלייק על תמונה מהחופשה בפאפוס. אבל בשביל להבין את הרעיון, נשווה את הדופמין לסוכר. גם הסוכר, כמו הדופמין, הכרחי לקיומנו וכוונותיו טובות - הוא נמצא בכל המזונות הפחממתיים שמייצרים אנרגיה בגוף שלנו, אך עם התפתחות תעשיית המזון, התחילו לייצר את הסוכר הלבן - שהוא מרוכז, מעובד ויכול בקלות לגרום להתמכרות. כלומר, כאשר הסוכר נכנס לגופנו ללא המעטפת הטבעית שמגיעה איתו במזונות פחממתיים (סיבים, ויטמינים, מינרלים וכו') הוא בעצם יוצר "פיקים" משמעותיים של הנאה, שאחריהם מגיע דאון ומחסור באנרגיה, מה שמוביל לצריכת סוכר נוספת ובהמשך להתמכרות.

אז הביולוגים והכימאים ישנאו אותי ממש, אבל אני רוצה לקרוא לדופמין שהגוף שלנו למד לייצר משימוש באפליקציות - "דופמין מעובד". כלומר, דופמין שמגיע במסות גדולות, בפיקים משמעותיים, ללא המעטפת הטבעית שלו (לצורך העניין - לייק בודד שנותן לנו תשומת לב, לא מגיע עם המבט, הקרבה והחיבוק שיכלו להגיע באופן טבעי בעולם האמיתי) וכך הוא גורם גם לדאונים גדולים ולהתמכרות. דופמין שכזה הוא כפי מאוד לצריכה אבל אנחנו מפתחים אליו סבילות, כמו בכל התמכרות, ובטווח הארוך עושה לנו הרבה נזק.

אז מה אפשר לעשות? לחזק את מאגרי הדופמין הטבעיים שלנו? כן, הכי פשוט. הגוף שלנו כאמור מייצר דופמין משלל התנהגויות ופעילויות שאנחנו גם ככה מבצעים ביומיום, או שיש לנו את היכולת לבצע באופן עצמאי וללא תלות בגורמים חיצוניים. במידה ונגביר ולו במעט את הפעילויות האלו, באופן הכי פיזיולוגי הגוף שלנו ייצר יותר דופמין, ובאופן טבעי יהיה זקוק לפחות "דופמין מעובד". קצת כמו שהתזונאית תגיד לכם לאכול בטעות ודייסת קוואקר, בשביל למלא את הגוף בפחמימות מורכבות ואיכותיות, ולא בפחמימות ריקות שרק גורמות לעוד רצון בכאלו.



Super Special Happy Place (installation view), 2011, Tony Feher

המשך בעמ' הבא <<

אנשים אפלים שלא אוהבים מסאג') אבל מנקודת מבט דופמינית, הוא אשכרה יכול לעזור לנו להיות יותר נוכחים בעולם.

יצירה. מה שתרצו. כתיבה, ציור, מוזיקה, בישול, סתם לרקוד בחדר. ממש באופן יזום, להחליט שעכשיו סתם רוקדים בחדר עם מוזיקה בפול ווליום. על הדרך גם הראיתם לשכנים מי הבוס וגם עקצתם עוד מאגר דופמין של הקשבה למוזיקה. כך או כך, הכנסה של יצירה באיזשהו אופן לחיי היומיום שלכם (גם אם היא רחוקה מאוד מהחיים המקצועיים שלכם) פשוט תשפר את היכולת שלכם להתמודד מאוחר יותר עם המסך, ופשוט תרצו אותו פחות.

ללטף חיית מחמד. זה סעיף חמוד מדי בכדי שאפרט עליו ברצינות, אבל תדעו שהדבר מגובה מחקרית, וזה ממש לא מפתיע. אם אין לכם אחת, פה דווקא כן הייתי הולך על טקטיקת הזרים ברחוב. מכפת לנו. **אינטרקציות חיוביות איכותיות.** הסיבה שלשמה התכנסנו. החולשה הגדולה שממכרת אותנו למסך יותר מכולן. הרצון באהבה, תשומת לב, חיבור, חיוך. אני אנסה לפרוץ את גבולות העצה הבנאלית כאן ואניד באופן הכי פרקטי - בקרו יותר חברים. לכו לקולנוע. תאכלו יחד. אפילו שיחות וידאו ושיחות טלפון שאמנם נעשות דרך הטלפון אבל מעורבות בקול אנושי בלייב, משמעותיות הרבה יותר ממערכת יחסים דרך לייקים והודעות. זה כל כך מובן מאליו, אבל כל כך רציני. סעו לחברה/ שגר רחוק. לא יודע, תגדילו ראש נו. העיקר שתבינו שכלל שתשקיעו יותר במערכות היחסים הקרובות שלכם, ככה יהיה לכם פחות צורך לצרוך מלא מערכות יחסים רחוקות דרך המסך.

אז זו הרשימה הסודית והלא מפתיעה במיוחד. רק רוצה לחדד שהמטרה ברשימה הזו היא לא לומר: "במקום להיות באינסטגרם בסוף היום, צאו לרוץ". אלא להבהיר שמדובר בפתרון שהוא תשתיתי ולטווח הארוך - ככל שנרבה בפעילויות האלו ונכניס אותן באופן יזום לחיי היומיום שלנו, ככה באופן טבעי נרצה פחות את המסך. הוא עדיין יהיה חלק מחיינו ויפעיל עלינו את כל המניפולציות שהוא למד, אבל אנחנו נהיה קצת יותר שבעים מבטטות ודייסת קוואקר חלומית, כך שפחות יבאו לנו טופיפי ועוגיות 37 אחוז.

זהו לעת עתה. אני מזכיר שתהליך איזון דיגיטלי נוגע בשלל תחומים שלא הזכרנו כאן, כמו ההרגלים שלנו, עיצוב הסביבה שלנו, חדר השינה שלנו, המשרד שלנו, ההתראות שלנו בטלפון, יכולות הריכוז שלנו, הטכנולוגיה הטובה שעוזרת לנו להתמודד עם טכנולוגיה ה"רעה" ועוד ועוד. זה תהליך אישי ומשתנה מאוד לאחת, ועם קצת רצון, תרגילים והתנסות בשטח, כולנו יכולים למצוא את האיזון הדיגיטלי שלנו ולהתמיד בו ללא מאמץ. רלוונטי לגמרי גם לאלו שתופסים את עצמם המכורים הכי כבדים. תצטרכו להאמין לי שזה לא קשה כמו שזה נשמע - ועם קצת רצון, ידע ותרגול - תוכלו להחזיר את השליטה לידיכם בקלות.

גיל רבי - תסריטאי, יוצר תוכן וחוקר תשומת לב. מעביר הרצאות וסדנאות לאיזון דיגיטלי ומדריך ליצירת הרגלים חדשים. מנחה הסדנה "לחיות באיזון דיגיטלי"

אבל שניה, איך מייצרים את הדופמין באופן טבעי? איפה המאגרים הסודיים האלו? גם כאן, לא נעים להגיד, התשובות פשוטות ומוכרות מאוד.

אני אפרט כאן 10 דרכים טבעיות להגביר את ייצור הדופמין במוח, כשחלקן אולי צפויות ויזכירו לכם שער סטנדרטי של מגזין מנטה (מי זוכר שפעם היה אפשר לשפשף את הכריכה והיה ריח של מנטה??) אבל חלקן אולי יפתיעו אתכם:

תזונה מאוזנת. כן, הרבה ירקות, פירות, שומנים איכותיים, חלבונים, פחמימות מורכבות, כל אלו. אם צריך כלל ברזל אז פשוט כמה שפחות אוכל מעובד, פחות סוכר ופחות מטוגן. כל אלו מטשטשים את מערכת הרעב והשובע שלנו וגורמים לנו פשוט לצרוך יותר ממה שאנחנו רוצים (מזכיר לכם משהו?). מצטער על העצה הבנאלית, אבל היי, מדובר פה באיזון הדיגיטלי שלנו, לא סתם עצה מאמא.

פעילות גופנית. ממשיכים בקו מגזין הלייף סטייל, אבל כאן זה ידוע ומוכר - פעילות גופנית על כלל צורתיה פשוט מגבירה את ייצור על כל הורמוני ההנאה בגוף שלנו והדופמין בפרט. הליכה גם תופס.

מדיטציה. אלפי מחקרים בעשורים האחרונים מראים את הקשר הישיר בין עשיית מדיטציה לבין היכולת שלנו להירגע, להיות שלווים יותר וכמובן גם - להפריש יותר דופמין. למי שנמאס לו מהעצה הניו-אייג'ית הזו ולא יודע בכלל מאיפה מתחילים, אני יכול להמליץ בחום על מסגרות כמו עמותת תובנה, המרכז הישראלי למיינדפולנס והמרכז לגוף-נפש. בכלם יש קורסי בסיס למתחילים, וכן הרבה תוכן ברשת שמאפשר גישה קלה ופשוטה להתחלה. יש כמובן גם שלל אפליקציות, אבל באיזון דיגיטלי עסקינן, וניסיון פיזי עם מורה אמיתי יכול להיות התחלה מעולה.

שינה טובה. אין צורך להרחיב. תישנו טוב. בין 7-8 שעות בלילה. במידה ויש לכם בעיות שינה, קודם כל הכול קול, דבר שני זה בר טיפול. רפואה אלטרנטיבית על שלל סוגיה וגם רפואה מערבית רחמנא ליצלן יכולות לתת מענה טבעי להפרעה המאוד שכיחה הזו. כך או כך, אל תתפשרו על השינה שלכם כמו שלא הייתם מתפשרים על מטען שטוען את הטלפון רק ב-40%. טרגי, אבל נכון.

חשיפה לשמש. הגוף שלנו אוהב שמש ויפרגן לנו בדופמין, גם אם נשב רק 20 דקות במרפסת ביום שמשי או אפילו דרך החלון. איזה מזל שיש לנו 300 ימי שמש בשנה בארצנו הגנובה, ולכן זה מאגר שמאוד מאוד קל לגשת אליו.

הקשבה למוזיקה. מהסעיף הזה מאגרי הדופמין נהיים קצת מעניינים יותר. הקשבה למוזיקה היא לא סתם כיפית או מרגיעה, היא ממש מחזקת אותנו ויש לה קשר ישיר ליכולת שלנו להתרכז, להיות באגרניה ולשמוח. תחליפו את גלילת הבוקר בפלייליסט "דיסקאבר וויקלי" של הספוטיפיי ותצחצחו איתו שיניים, המוח כבר יתגמל אתכם.

מגע אנושי. אפשר לחבק חברים, או את בן/בת הזוג שלכם, או זרים ברחוב ללא הכרה, אבל אפשר גם ללכת על הפתרון הצרפתי - לקבוע **עיסוי**. כן, נשבע, עיסוי של 60 דקות והמוח שלכם יתגמל אתכם באותו רגע. שוב, זה קצת לומר את המובן מאליו כי ברור שעיסוי זה כיף (מי אתם



גלריה

גלריה הבנקאות הפרטית מארחת את האמן אבנר בר חמא

וכך כתבה על אבנר בר חמא, המשוררת חוה פנחס כהן:

"הכיפה שנכנסת לסטודיו: בר חמא יודע להגדיר את עצמו כאמן בעל זהות יהודית-ישראלית. זהותו הלכה ונבנתה מתוך המעברים והאינטראקציה בין ה'פה' המקומי, ל'שם' של הילדות ושל אירופה - יעד חוזר במסעותיו. הזהות שלו כיוצר נבנתה מכוח יכולתו להבחין בהבדלים שבינו ובין הסביבה מכוח החיכוך הבלתי מתפשר ולהבין אותם. ההגדרה העצמית שלו ברורה ובהירה והיא תודעה של אדם מאמין, שתערובת יהודית-ישראלית מתקיימת בתוכו מכוח הביוגרפיה והמגע החי עם החוויה הישראלית, ההיסטורית-אקטואלית והטקסטואלית. המכלול הזה הוא מקור בלתי נדלה לאפשרויות מפגש בין האקטואלי, העכשווי, האמנותי ובין מבעי העומק של הטקסט היהודי.

צירופים של זמן ומקום בשני העשורים האחרונים בר חמא בוחר להתמודד עם המציאות הפוליטית והחברתית המתהווה לנגד עיניו באמצעות המיצב. אולם המיצב הוא כלי. את התכנים והכלים הרעיוניים הוא שואב בדרך כלל מהמקורות היהודיים, וכך מפגיש במפגש מטאפורי את המיתוס היהודי עם גיבורי ההווה, ויוצר נקודת מפגש, שהיא גם נקודת תגובה לשיח הישראלי. הוא נכנס עם כיפה גלויה על הראש אל תוך הסטודיו, שהיה תמיד קודש הקודשים של החילונית הישראלית, עומד במרכזו ויוצר כשליח-ציבור נוכח הקהל והאל. אין הוא מקבל על עצמו את ההדרה או את הדיכטומיה הכפויה על האמן הישראלי, הדיכטומיה שבין דת לאמנות, שבין זהות יהודית-דתית לזהות ישראלית. הוא פונה לסמלים חברתיים, תרבותיים ודתיים כמו מנורה, מפת ארץ ישראל, מזבח, דימויים של הרצל, ערפאת, בן-גוריון, צילום של הילד היהודי מגטו ורשה המרים את ידיו לכניעה. הוא משתמש באות העברית ובפסוקים מהתנ"ך, ובכך ממען מראש את עבודותיו לשיח הישראלי-יהודי. הבחירה בסמלים ובדימויים האלה יוצרת אתגר לא פשוט עבור אמן ישראלי, הפועל בתחומי האמנות הפלסטית בשנות השמונים, התשעים ובעשור הראשון של המאה העשרים ואחת, מכיוון שאלה דימויים שחוקים למדי, הלוקחים מתוך העולם הפוליטי, ההיסטורי והלאומי. באמצעות הדימויים האלה בר חמא מתמודד בשפת המיצב עם מציאות תרבותית, אידיאולוגית ופוליטית, שרבים נמנעו מלגשת אליה ולהתמודד איתה. הזמן ההיסטורי והפוליטי מזמן אפשרות להתבטא דרך המיצב ולהעמיד דימויים מוכרים בהקשרים חדשים".

המשך בעמ' הבא >>



צילום: ארדון בר חמא

אבנר בר חמא נולד בשנת 1946 במרוקו ועלה לארץ בשנת 1956.

עד 2016, התגורר עם משפחתו בקריית גת, ומאז מתגורר בירושלים. לאחר שירות צבאי סיים בהצטיינות את הלימודים בביה"ס הגבוה לציור בתל-אביב (קלישר) - והתמנה כמרצה וכמנהל פדגוגי ב-'קלישר'. בהמשך למד גם במדרשת בית ברל וכן באוני' תל אביב (תולדות האומנות וקולנוע).

בר חמא נחשב אמן עכשווי, פעיל (יוצר ומציג), החל משנת 1973, בה הוצגה תערוכת יחיד ראשונה, בגלריה אנגל-י-ם, בנוסף מרצה בכיר במכללה האקדמית לחינוך 'תלפיות', החל משנת 1982, ומנהל ואוצר "הגלריה האחרת" ע"ש צפורה לוריא, אותה יסד בשנת 1996, במכללה האקדמית לחינוך 'תלפיות', בחולון. בנוסף חבר בר חמא במועצה הישראלית לתרבות ואמנות ומשמש גם יו"ר המדור לאמנות פלסטית וחזותית במשרד התרבות.

בר חמא זכה בפרסים רבים ביניהם פרס שר החינוך לתרבות יהודית, באמנות פלאסטית 2018, פרס האמן הנבחר 2000 - "פרס התערוכה" של אגודת הציירים והפסלים, ועוד פרסים יוקרתיים רבים.



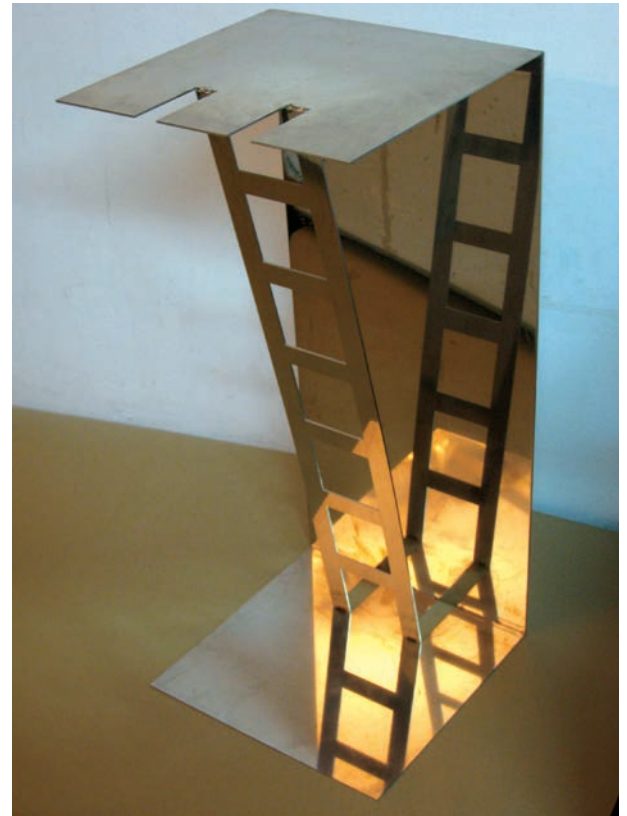
בית בנימיני



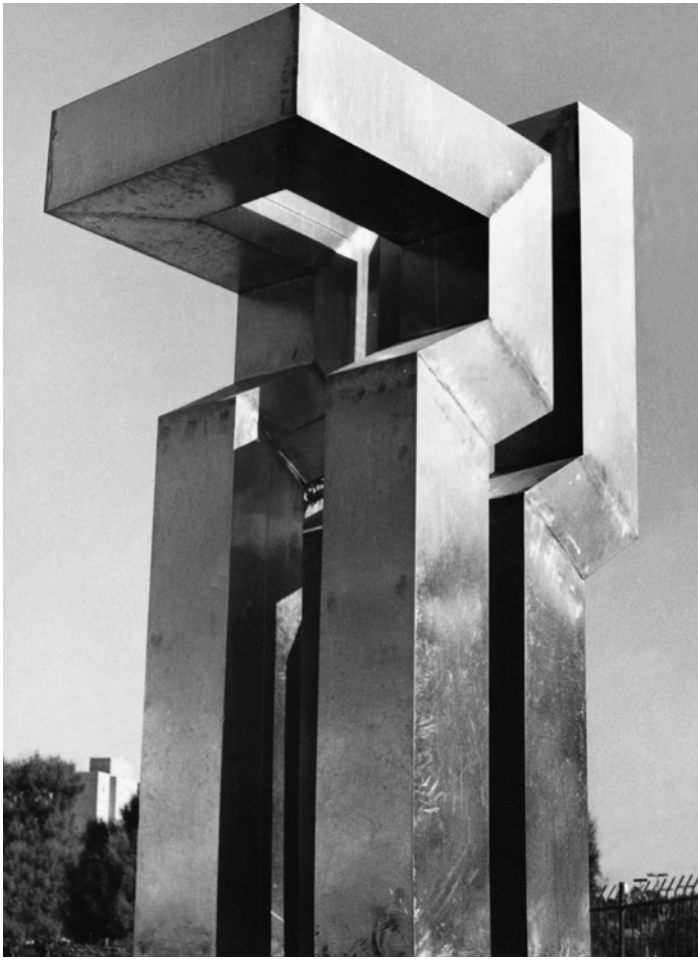
פסל בבית הטרייד טאוור תל אביב



אחד מפסלי אבנר בר חמא המוצבים בירושלים



מלאכים עולים ויורדים 1995



פסל -קרית גת בי-ס שלאון



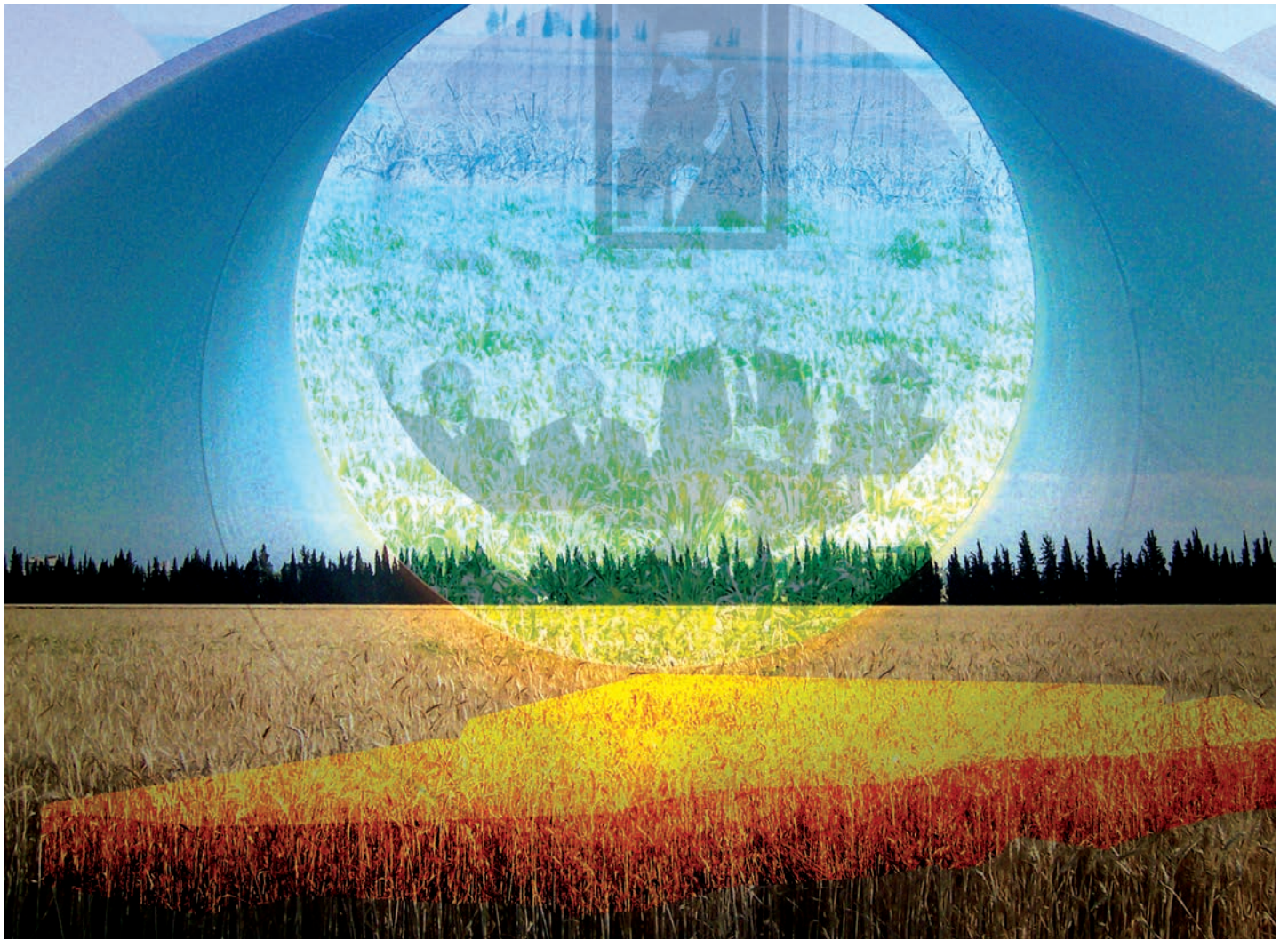
פסל המעוף-בית ספר גרוס ק.גת 1998



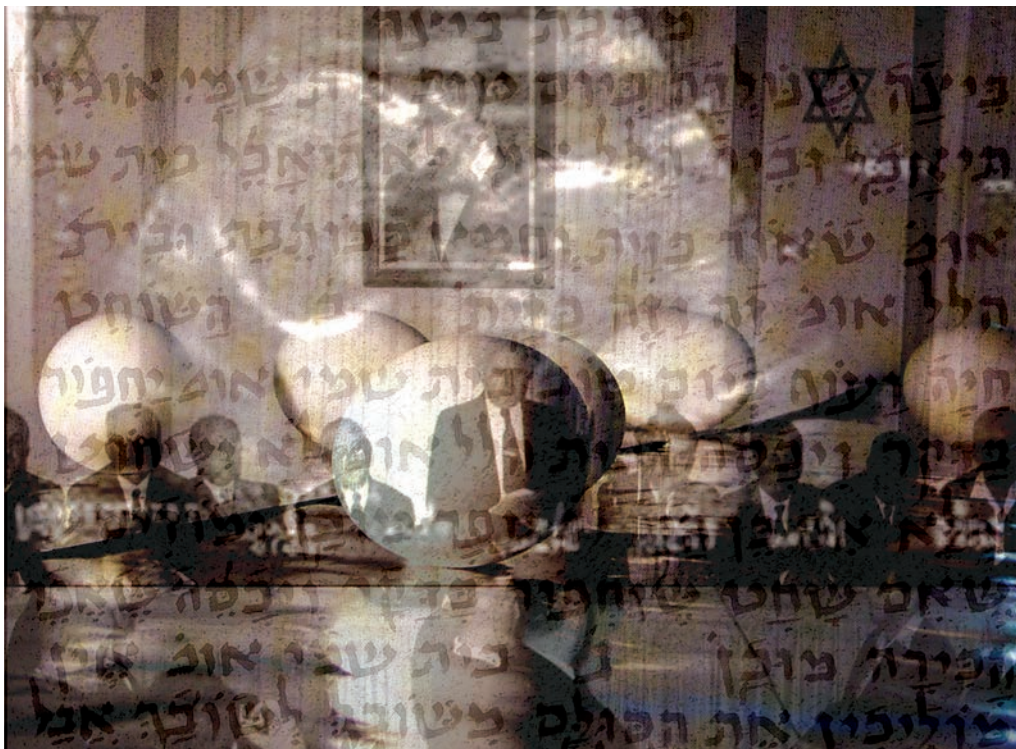
האגדרטה לנופלים-קרית גת



אחד מפסלי אבנר בר חמא המוצבים בירושלים



ה באייר תש-ח-אחדות-היום בו זרחה השמש-אבנר בר חמא- 2007 עיבוד מחשב והדפסה על לוקובנד-130 ס-מ על 120 ס-מ



מדינת ישראל-ביצה שנולדה ביום טוב-הכרזת העצמאות-עיבוד מחשב הדפסה על לוקובנד-120 ס-מ על 130 ס-מ



אחד מפסלי אבנר בר חמא המוצגים בירושלים



מרכז טכנולוגיה ומדע

ד"ר מיטל גבע ופרופ' לב שמר, אונ' תל אביב



איך נוצרים גלים בים?

זה במשך כ-65 שנה, נובעת מההנחות הרבות עליהן הן התבססו וחוסר היכולת שלהן להתמש בצורה כמותית, מה שהגביל עד מאוד את יכולת החיזוי הפיזיקלית. החוקרים מוסיפים כי הקושי התאורטי שהיה קיים בפיתוח מודל שלם נבע מכך שבמים נוצרות צורות ותבניות דינמיות סבוכות שמגיבות אחת עם השנייה ומאופיינות במידה רבה של אקראיות בזמן ובמרחב התלת ממדי. כמו כן, מעורבים בבעיה שלל כוחות מכניים כמו כבידה, צמיגות ומתח פנים, ויש לקחת בחשבון את מעברי האנרגיה והתנע בין האוויר למים - סוגיה לא טריוויאלית כלל במכניקת הזורמים.



"במחקר זה אנחנו משתמשים לראשונה במשוואות מדויקות ובשיטות מקובלות מתחום המכניקה סטטיסטית על מנת לנתח את התהליכים האקראיים והלא-ליניאריים שמתרחשים בעת היווצרות הגלים. למעשה,

המודל המוצע הוא היחיד שמאפשר תיאור בזמן ובמרחב של שדה הגלים החל ממצב של פני מים חלקים ועד למצב סופי הקבוע בזמן, וחשוב מכל - זהו המודל הראשון שאומת באופן מלא מול תוצאות ניסיוניות ומתאר את התהליך לא רק איכותית, אלא גם כמותית", מפרטת ד"ר גבע על המודל החדש ויישומיו.

לחזות את תנועת הזיהום בים

"היווצרות גלי רוח היא תוצאה של אינטראקציה הדדית בין האוקיינוס לאטמוספירה ולכן יש לתהליך השפעה מכרעת על מעבר מסה, תנע ואנרגיה בממשק פני המים. בהתבסס על כך, אנו סבורים כי התיאור המוצע הוא צעד חשוב בשיפור במודלים לחיזוי מזג אוויר בטווח קצר ושינוי אקלימי בטווחי זמנים ארוכים יותר. כמו כן, הבנת האינטראקציה תאפשר הערכה של תנאי סביבה המשפיעים על החיים בים ויכולת ניבוי של תנועת מזהמים על פני המים. עם המסקנות מהמחקר ניתן ללכת צעד אחד קדימה בתחומים הללו, שחשיבותם הולכת וגוברת בעידן משבר האקלים בו אנו חיים. מעבר לכך, תמיד נהדר לפתור תעלומות במדע ואנחנו שמחים על התוצאות", מסכמת ד"ר גבע.

יצוין כי מעבדת גלי המים בראשות פרופ' לב שמר משמשת מזה שנים גם לאימות של מודלים מתחומי דעת נוספים בהנדסה ובפיזיקה, בהן מספר תגליות חדשות שפורסמו לאחרונה כגון מיקוד חושך בדומה למיקור קרני אור, וכן מוליך גלים מסוג חדש, שתיהן פרי עבודתו של פרופ' עדי אריה מבית הספר להנדסת חשמל.

חוקרים פיצחו את התעלומה המדעית באמצעות מודל תיאורטי
"הנה בא עוד גל גדול, זהירות רק לא ליפול", שר דני סנדרסון לכל הגולשות והגולשים בים. אחת מתופעות הטבע הנפוצות והמוכרות ביותר היא היווצרות של גלי ים על ידי רוחות ומשבי אוויר, אבל מסתבר שלמרות שהתופעה המוכרת נחקרת כבר כ-150 שנה - עד היום לא נמצא עדיין המודל המתמטי המושלם שיתאר את תהליך המנגנון במלואו ויאמת בניסוי. חוקרים מאוניברסיטת תל אביב פיתחו מודל תאורטי חדשני וראשון מסוגו אשר שופך אור על התעלומה. המודל נועד להסביר את תהליך יצירת הגלים והוא נבחן בסדרת ניסויים מורכבים שבוצעו לאורך תקופה ארוכה. מסקנות המחקר פורץ הדרך יסייעו בפיתוח כלים לחיזוי אקלימי וליכולת ניבוי של תנועת מזהמים על פני המים.

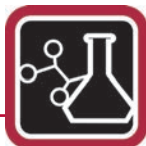
אוסף של תדירויות

גלים מכניים ובכלל זה גלי מים, ניתנים לתיאור כאוסף של תדירויות, ממש כפי שניתן לפרוט מנגינה לתווים ולהרמוניות. המודלים הנפוצים ביותר כיום מתחשבים בגידול של הרמוניה בודדת, הבלתי יציבה ביותר, ומניחים שההתפתחות המרחבית שלה אחידה. המודל החדש שמציעים החוקרים מתחשב בכל הרמוניות הבלתי יציבות ובמגבלות החלות עליהן, בהן מגבלת שבירה של הרמוניות תלולות מאוד, דעיכה הדרגתית כתוצאה מהסתרה של הרמוניות נמוכות על ידי גלים גבוהים יותר ומגבלת זמן התפתחות מרחבי. בכך, התאוריה החדשה מאפשרת לתאר את הסיטואציה הפיזיקלית באמינות גבוהה, בהשוואה למודלים הקודמים. החוקרים שהובילו את המחקר הם פרופ' לב שמר וד"ר מיטל גבע ממעבדת גלי המים בבית הספר להנדסה מכנית שבפקולטה להנדסה ע"ש איבי ואלדר פליישמן. המחקר פורסם בכתב העת היוקרתי Physical Review Letters.

"התפתחות גלי רוח על פני המים היא תופעה מורכבת. אחת הסיבות להיעדר תאוריה כוללת של התהליך נובעת ממחסור בתוצאות ניסיוניות מפורטות. מדידות שדה גלים ורוח בים מוגבלות מאוד, בעיקר בשל חוסר היכולת לשלוט בתנאי הסביבה וקושי לבצע ניסויים בים הפתוח, אפילו בקרבת החוף", מסבירה ד"ר גבע. "במעבדת הגלים בבית הספר להנדסה מכנית קיימת מערכת ניסוי ייחודית ואוטונומית לבחינת האינטראקציה בין המים לרוח ומערכת זו מאפשרת איסוף של מידע מקיף על ההתנהגות במרחב ובזמן של פני המים תחת משטרי רוח שונים".

התגברו על הקושי התיאורטי

הבעייתיות המובנית בתורות הקודמות, ששימשו את החוקרים בתחום



מרכז טכנולוגיה ורפואה

טל פישר, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע



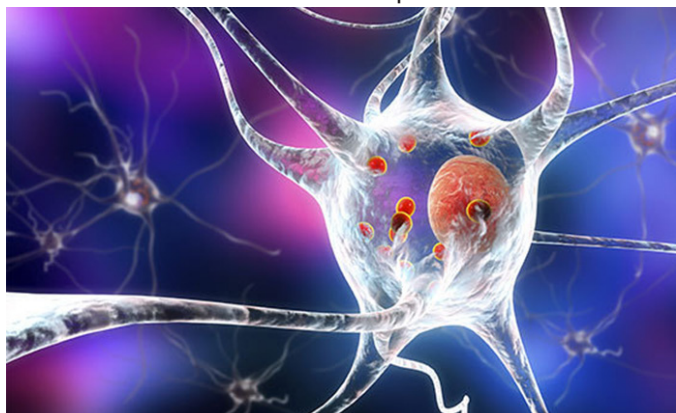
מה אנחנו יודעים על מחלת פרקינסון?

המאפיין המוכר ביותר של מחלת פרקינסון הוא רעד בשרירים. אליו נלווים גם תסמינים נוספים כגון תנועה איטית, נוקשות בשרירים וקשיי דיבור. לאורך זמן חולי פרקינסון עלולים להיתקל גם בקשיים בשינה, בעיות בליעה, דיכאון, ובשלב מתקדמים גם בפגיעה בכישורי חשיבה.

חומר שחור

הגורם לתסמינים הללו הוא מותם של תאי עצב באזור במוח שמכונה "החומר השחור" (Substantia nigra). התאים האלה אחראים על ייצור דופמין - אחד המוליכים העצביים הנפוצים במוח, כלומר מולקולה שמאפשרת לתאי עצב לתקשר ביניהם. מתאי החומר השחור הדופמין מופץ לחלקים נוספים של מערכת העצבים המרכזית.

הדופמין ממלא תפקיד במגוון רב של פעולות מוחיות, ובכלל זה עיבוד של חוויות עונג, תגמול, התמכרות, תנועה וחשיבה. המנגנון העצבי שנפגע במיוחד במחלת פרקינסון הוא זה הקשור לתפקוד המוטורי, התנועתי, של הגוף.



המחלה מאופיינת בהיווצרות צברים של חלבונים שהתקפלו בצורה שגויה. ג'ונפיפי לואי" (כדורים אדומים) בתוך תא עצב | איור: Kateryna Kon, Shutterstock

משערים כי התסמינים המוטוריים של מחלת פרקינסון נובעים מכך שהמחסור בדופמין משבש את הפעילות הסדירה של תאי עצב באזור במוח שנקרא גרעיני הבסיס (Basal ganglia). הגרעינים הללו הם צברים של תאי עצב שנמצאים בעומק המוח

העלייה המתמדת ברמת החיים במדינות המפותחות, ובמיוחד ההתקדמות הדרמטית שחלה בידע הרפואי במאה האחרונה, באה לידי ביטוי גם בעלייה משמעותית בתוחלת החיים. למגמה הברוכה הזאת יש גם תופעת לוואי מצערת: ככל שאנשים מגיעים לגיל מתקדם יותר כך גובר הסיכון שיחלו במחלות שאינן נפוצות באוכלוסיות צעירות יותר, וכעת יש לתת להן מענה.

דוגמה בולטת לכך הן מחלות ניווניות של מערכת העצבים. למעט באזורים מסוימים, תאי העצב במוחנו אינם מתחדשים בדרך כלל. אם הם מתים, או שתפקודם נפגע בעקבות מחלה, סביר להניח שנראה עם הזמן ירידה בתפקוד המוחי שתוביל להופעת תסמינים המקשים על חייהם של הסובלים מהם. בקבוצת המחלות הזאת נמצאות בין השאר מחלת אלצהיימר, שידועה בעיקר בפגיעה שנגרמת בה לזיכרון של הלוקים בה, מחלת ניוון השרירים ALS, ומחלת פרקינסון.

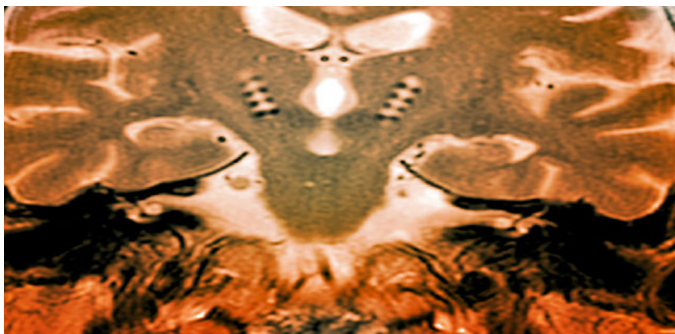
לא רק מחלת זקנה

מחלת פרקינסון מזוהה בעיקר עם זקנה, ושכיחותה אכן עולה עם הגיל. היא פוגעת בכאחוז אחד מבני ה-60 ומעלה, ותפוצתה עולה פי חמישה מעל גיל 85. עם זאת, לעיתים היא מתפרצת כבר בגיל צעיר, וכעשרה אחוזים מהחולים בה מאובחנים במהלך העשור השלישי או הרביעי לחייהם. סוג כזה של פרקינסון נקרא מחלת פרקינסון של צעירים.



מחלת פרקינסון מזוהה בעיקר עם זקנה, אך לעיתים פוגעת גם בצעירים. אישה עוזרת לקשיש לקום | מקור: ESB Professional, Shutterstock

שדפוס פעולתם לקוי. הטיפול הפולשני הזה יעיל בהפחתת התסמינים המוטוריים המאפיינים את המחלה, אך עדיין לא ברור לגמרי מהו המנגנון העומד בבסיסו. נראה כי הגירוי החשמלי מדכא את פעילותם של תאי עצב מסוימים באזור שבו הוא הושתל וכנראה גם מגביר את פעולתם של תאי עצב אחרים.



גירוי חשמלי ישיר של המוח יכול להפחית חלק מתסמיני המחלה. אלקטרודות במוחו של חולה פרקינסון | מקור: Zephyr / Science Photo Library

מעבר לטיפולים התרופתיים, מומלץ מאוד לחולי פרקינסון להתמיד בפעילות גופנית מאומצת ויומיומית. מחקרים מראים שפעילות כזאת מקושרת לבלימת התקדמותה של המחלה ולצמצום היקף התסמינים המוטוריים שלה. פעילות גופנית באופן כללי תורמת גם לשיפור מצב הרוח, דבר חשוב גם הוא לחולי פרקינסון, שעלולים לסבול ממצוקה נפשית עקב מצבם הבריאותי. את הפעילות הספורטיבית יש לבחור ולתכנן בהתאם למאפייני מחלתו של המטופל.

נוסף על הטיפולים הניתנים למי שמחלת פרקינסון כבר התפרצה אצלם, נעשים כיום מאמצים ניכרים לפיתוח חיסון למחלת פרקינסון, שיוכל לשמש כטיפול בחולים, ואולי אף למנוע את התפרצות המחלה מלכתחילה. חיסון כזה, שכבר נמצא בניסויים קליניים ראשוניים, נועד לאמן את הגוף להתמודד עם צברים של אלפא-סינוקלאין. מנגנון החיסון אמור ללמד את הגוף ליצור נוגדנים שיזהו צברים כאלה ויסייעו למוח לפנות אותם לפני שיסיפיקו לפגוע בתפקודו. מדובר בגישה חדשה יחסית, ואין כל ודאות שהיא תבשיל בסופו של דבר לחיסון מעשי. עם זאת, אם החיסון הזה יצלח בשלום את כל המכשולים יהיה לנו לראשונה חיסון למחלה ניוונית של המוח.

הבנתנו את מחלת פרקינסון, את אופיה ואת נסיבות התפתחותה משתפרת עם הזמן, ולכך תורם המחקר הרב בנושא. טיפולים חדשים משפרים את ההתמודדות איתה ותרופות ניסיוניות חדשות מפותחות כל הזמן. לאור העלייה בתוחלת החיים בימינו, חשוב יותר מאי פעם להמשיך לחקור אותה לעומק. ככל שהטכנולוגיה והרפואה מתקדמים, חוקרים ממשיכים לבחון גישות חדשות, כגון חיסונים. יש לקוות שבעתיד המצב ישתפר אף יותר, ושנוכל לחזות את התפרצות המחלה טוב יותר, לטפל בה, ואולי אף לרפא אותה.

ומנהלים ביניהם תקשורת דינמית. התקשורת הזאת, בתורה, חשובה לתפקודים רבים של המוח, כגון זיכרון לטווח קצר, קבלת החלטות, מוטיבציה ותנועה.

עוד משערים כי המחסור בדופמין שנוצר באזור הזה אצל חולי פרקינסון מוביל לעיכוב בפעולתו של התלמוס (Thalamus) אזור מוחי נוסף שמשמש מעין מרכזייה שמוסתת חלק מזרימת המידע בין חלקי המוח. בין השאר התלמוס מעביר מידע תחושי ותנועתי לחלקים בקליפת המוח האחראים על תנועה ושולחים לשרירים הוראות מתי להתכווץ. כשהתקשורת הזאת נחלשת, התנועה מתעכבת.

בשלבם המתקדמים של המחלה, רבים מהסובלים ממנה יחוו גם הידרדרות בכישורי החשיבה, עד כדי דמנציה. התופעה הזאת קשורה אצל חולי פרקינסון להיווצרותם של צברי חלבון בשם "גופיפי לואי (Lewy bodies) בתאי עצב במוח. גופיפי לואי מורכבים מחלבונים שהתקפלו בצורה שגויה, ובראשם החלבון אלפא-סינוקלאין, שבדרך כלל מסייע לתקשורת בין תאי העצב ואף משפיע על יצירת דופמין ועל שחרורו. לדמנציה כזאת עלולות להתלוות גם הזיות.

הטיפול הגורמים העומדים מאחורי התנוונות תאי העצב בחומר השחור אינם ברורים עדיין די הצורך. ידוע שגברים נפגעים ממחלת פרקינסון בשיעור קצת יותר גבוה מנשים. ידוע גם כי יש למחלה מרכיב גנטי, שבולט במיוחד אצל חולים שהמחלה התפרצה אצלם בגיל צעיר. לכ-15 אחוז מחולי הפרקינסון יש קרבה משפחתית לחולה נוסף, כנראה בעקבות מוטציות משותפות בגנים מסוימים. אחד מהם הוא הגן SNCA היוצר את החלבון אלפא-סינוקלאין. מאחר שידוע כי החלבון הזה קשור להיווצרותם של גופיפי לואי, הגיוני לשער שפגם בתפקודו בעקבות מוטציה בגן שמכיל את הוראות הייצור שלו יהיה קשור למחלת פרקינסון, ואכן קיימים מחקרים התומכים בהשערה הזאת.

אף שנכון להיום אין לנו דרך לרפא את המחלה, יש טיפולים רבים שמסייעים לחולי פרקינסון לתפקד היטב ולצמצם את היקף התסמינים המוטוריים שלהם. הטיפולים התרופתיים מבוססים על דרכים שונות לפצות על המחסור בדופמין במוח. התרופות הנפוצות ביותר הן אלה שמבוססות על מולקולות לבדופה (Levodopa או L-dopa), שהופכת במוח לדופמין. תרופות אחרות מדמות את פעולתו של הדופמין במוח (Dopamine agonists), או מעכבות את פירוקו הטבעי של הדופמין הקיים וכך מאריכות את משך פעולתו (MAO-B inhibitors). לתרופות עלולות להיות תופעות לוואי לא נעימות, כמו בחילות, שינויי התנהגות ואפילו הזיות.

חולים שמצבם חמור או שהטיפול התרופתי לא מצליח לייצב את מצבם או גורם להם לתופעות לוואי חמורות, עשויים לשקול טיפול באמצעות גירוי מוחי עמוק (Deep brain stimulation). בטיפול הזה במשתילים במוח החולה אלקטרודה שמגרה אזורים



מי כאן האחר?

פנים הוא הדבר הכי בנאלי וגם הכי מיסתורי ביקום כולו. האדם אף פעם לא לגמרי מבין את האחר. האחר - שלא כמו החפץ - הוא המיסתורין של חיינו, האינסוף, ולכן הוא מושך אותנו. ההתקרבות הצמודה לאדם אחר נעשית תמיד בעיניים עצומות, כי להיות קרוב מדי, לדעת הכל, הורס את ההכרות. ההתקרבות לאדם אחר היא התרחשות ליילית. לעולם איננה מושלמת, זוהי התקרבות אינסופית שאף פעם איננה מגיעה ליעדה. כאשר קיים שיח, אנו מתקרבים, אבל לעולם לא מגשרים לחלוטין את המרחק. והעיקר, הרעיון שליונס יחיד ומיוחד בהצעתו: פני האדם הפנים, זו הנוכחות האלוהית. ולכן האדם האחר, פניו של האחר, למרות המגבלה של המרחק הבלתי נמנע, הכרחיים כדי שאהיה אני עצמי. אם כך חזרנו לג'ויס - המפגש עם האחר, המפגש עם עצמי; אני קצת תמיד גם אחרת

בבוקר אני צועדת על חוף הים. עכשיו, עם שעון הקיץ, עדיין חשון בשעה שאני יורדת בשביל התלול אל החול, אבל אני נצמדת להרגלי ויורדת כדרכי. משהו ממשכימי הקום פוגש אותי ושואל: תגידי, את לא מפחדת עכשיו, ככה לבד על החוף השומם? - לא. לא משום שאני אמיצה כל כך או טיפשה כל כך; אלא משום שאני פטליסטית. מה שיהיה יהיה.

ידידה שלי שלחה לי ציטוט הלקוח מיוליסס של ג'יימס ג'ויס במקור האנגלי. כאילו סתם, בלי סיבה. לא היה מספר עמוד בציטוט ואני מרשה לעצמי לתרגם אותו לעברית, וזה כך: "חיינו מתקיימים בימים. יום בא ויום הולך. אנחנו צועדים דרך עצמנו, במפגש עם עצמנו. פוגשים שודדים, רוחות רפאים, ענקים, זקנים, צעירים, בנות זוג, אלמנות, אחיות אהובות, אבל תמיד תמיד אנחנו פוגשים את עצמנו".

המילים "במפגש עם עצמנו" הטרידו את מנוחתי. במפגש הזה עם עצמי שבראי אינני רואה ולא שודדת. אבל אני מסתכלת בעצמי בראי, משתדלת לא לראות את הכתמים והקמטים, ושואלת את דמותי: האם עשית משהו טוב היום? שפר מזלי ואני מורה בכל כך הרבה מובנים, אז לפחות אוכל להגיד כמעט כל יום שהקשבתי לתלמידה או לעמיתה צעירה ממני, לימדתי משהו בכיתה, תיקנתי עבודה. זוהי התחמקות מעשיית הטוב במובן של יציאה מאיזור הנוחות שלי. לא אפרט היכן אני תורמת או מתנדבת, ובכל זאת השאלה מול הראי בעינה עומדת.

בהמשך היום למדתי את הגותו של לוינס מפיו של הרב אפשטיין, מורה דגול באמת. הרב קורא מהספר "כוליות ואינסוף" ומפרש בקולו הנעים. לפגוש אדם אחר פנים אל





כוחו של תיקוף (VALIDATION) במערכות יחסים



באותו מחקר נמצא כי תגובות מבטלות ולא מכילות, משפיעות (מטבע הדברים) על קושי בויסות רגשי, בעיקר אצל בני נוער. השיח הופך להגנתי ותגובתי, בלי יכולת להקשיב ולנהל דיאלוג. לעומת זאת, החוקרים מצאו שבני נוער אשר הוריהם או דמות משמעותית אחרת נותנת תוקף מתוך קשב כנה ועמוק, יכולת הוויסות שלהם טובה יותר, מרוצים ומגלים סיפוק ביחסיהם עם הוריהם. כלל זה חל על כלל מערכות היחסים. תיקוף כולל:

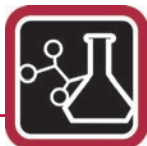
- הצטרפות לנקודת מבט של האחר: איך החוויה מרגישה? מה מלווה את החוויה? האם המצב רגעי או מתמשך? שאל, האם הוא זקוק להקשבה או לעצה?
 - הימנעות משיפוטיות: הנח בצד את המחשבות, העצות והערכים. פשוט התמקד בהקשבה לנקודת המבט של האחר. התגובה צריכה להיות קצרה, מכילה וכזו העשויה להרגיע את איש השקט.
 - התחברו לרגשות שלכם, איך הייתם מרגישים אם הייתם בנעליו של האחר. בדקו ברגישות ובסקרנות כנה מה האחר מרגיש, איזו חוויה הוא עובר? נסה להתחבר אליה מבלי להיכנס לעצות וביקורת.
 - תקשר את הבנתך ביחס למה שאחר מרגיש, במקום תגובה אוטומטית ואמירה לא מתקפת. נסה לשקף את הרגשות, אם באופן מפורט או בקצרה. כבני אדם הנמצאים בקשר (ילדים, בני זוג, חברים, עמיתים, בני משפחה), אף פעם לא מוקדם מידי לתרגל תיקוף. עם ילדים מתן תיקוף מגיל צעיר מאפשר הקמת בסיס חיוני לתקשורת פתוחה ובטוחה. בסופו של דבר, תיקוף חיוני לטיפוח מערכות יחסים בריאות וטובות.
- *המאמר נכתב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד.

תיקוף (הכרה ותוקף) הוא אחד המרכיבים המרכזיים במערכות יחסים בריאות; מדובר בפעולה של הקשבה וקבלה של האחר ושל עצמנו. אין מדובר בהסכמה או אישור, אלא דרך לתמוך ולהקשיב כדי להבין. במילים פשוטות, תיקוף משקף את מה שהאחר ואתה עשויים להרגיש, גם אם עמדתכם ודעותיכם שונות. בתיקוף ישנה אמירה שגם אם קיימים ביניכם חילוקי דעות - היחסים ביניכם חשובים מכל.

כולנו חווים ומרגישים. חשוב לכבד ולהבין רגשות אלה. גם אם קשה לנו להכיל ולהקשיב, חשוב ללמוד לעשות זאת, מבלי להתעלם מהקושי של האחר ושלך. הדברים אמורים גם ביחס לילדים. תיקוף והכלה, ללא שיפוט ומתן עצה, הם הדרך לרכישת בטחון לחלוק מחשבות או חוויות עם ההורים.

האשמת אנשים שחווים רגשות שליליים היא חסרת טעם. איננו יכולים לבקש ממישהו להפסיק להרגיש באופן מסוים, משום שהתחושה כבר התרחשה ואי אפשר מייד לשנות אותה. שום מאמץ לא יכול לבטל את האירוע. מגיע זמן, מאוחר יותר שאפשר לנסות לתת פרשנות חדשה, להציע אפשרות נוספת לאירוע.

במחקר שנערך נמצא שאנשים למעשה מרגישים עצובים יותר, כאשר אחרים ציפו מהם להרגיש חיוביים. הרגש עצמו איננו הבעיה - ההתנהגות הנלווית אליה היא שעלולה להיות הרסנית. לכן, לעודד אנשים להדחיק ולהימנע מרגשות, עלול להביא לתוצאה הפוכה. הדרך להתייחס למי שחווה רגשות שליליים היא לתקף את מה שהוא מרגיש ברגע נתון. בכל גיל, כשאדם כואב, הוא זקוק לדעת שהוא לא לבד. שמישהו חולק איתו חוויה משמעותית לו. לכן, אל תנסה להתעלם - הבט לאחר בעיניים, גם כשהכאב שלו עוצמתי, אין זה משנה - גבר, אישה או ילד. כשאתה כואב ופגוע, מצא אנשים היכולים להסתכל לך בעיניים ולתקף את הרגשתך. כשאנו מבינים שבני האדם דומים זה לזה, אנחנו מבינים גם שטבעי שירגישו לזמן מה "נמוך" ואז יחזרו להתנהגותם הרגילה. אמפטיה כתחושה נובעת מההכרה בהבנת הקיום האנושיים והיחסים בין בני האדם. במחקר נמצאו תגובות פיזיולוגיות לתיקוף. בעיקר כאשר אנשים השתמשו במילים מתקפות את רגשותיו של האחר ("גם אני הייתי מרגיש תסכול וכאב...") בניגוד לאמירה לא מתקפת (כמו: "אל תיקח אותו ברצינות... יעבור... היית צריך... תחזיר לו"). במחקר נצפה שינוי בקצב הלב, בכל אחת מהאמירות. תגובות לא מתקפות התקשרו להשפעות שליליות וקצב לב מואץ.



מרכז טכנולוגיה ומדע

פרופ' ליאת קוליק, אונ' בר אילן



מה קורה כשמשלבים לימודים, משפחה ועבודה

לימודים יוצר מתח הפוגע ברווחה הנפשית? האם הליהוט בין שלושת התפקידים הללו והרצון למלא בו זמנית את הדרישות הכרוכות בהם עשוי להוביל לחוויית העשרה המטיבה עם אלה הממלאים אותם?

בישראל חלה עלייה בשיעור ההורים העובדים ולומדים, ומתוך הנשים והגברים העובדים ובמקביל לומדים במוסד אקדמי, כשליש הם הורים לילדים צעירים. כך, לסוגיית המתח והעשרה בתמרון בין שלושת התפקידים יש השלכות על חלק לא מבוטל מהאוכלוסייה. שאלות אלה עמדו בלבו של מחקר חדש שערכה פרופ' קוליק. המחקר כלל 256 משתתפים (161 נשים ו-95 גברים), ומרבית הנתונים נאספו באמצעות קישור מקוון בדגימה לא אקראית. משתתפי המחקר היו בחלקם הורים צעירים המשלמים על לימודיהם ועובדים לפרנסתם, ואילו חלק אחר היו הורים עובדים שכבר רכשו מקצוע וכעת לומדים להשלמת תואר נוסף לשם קידום בעבודה או לשם עניין. תחומי הלימודים של המשתתפים והמשתתפות במחקר היו מגוונים וכך גם התארים שלמדו.

חוויית המתח בין התפקידים נבחנה באמצעות משתנה "קונפליקט התפקידים". גישת קונפליקט התפקידים מתבססת מחד גיסא על תפיסת העובד האידיאלי המקדיש את מלוא זמנו ומרצו לעבודה, ומאידך גיסא על ההנחה שמלאי האנרגיה הנפשית והפיזית של הפרט והזמן העומד לרשותו מוגבלים, ושהתנסות בו-זמנית בריבוי דרישות הנובעות מהתפקידים השונים תביא לחוויית מתח. מתוך כך אחת משאלות המחקר נגעה להבדלים בעוצמת חוויית קונפליקט התפקידים בין הממשקים המתקיימים בין שלושת התפקידים: ממשק עבודה-משפחה, ממשק עבודה-לימודים וממשק משפחה-לימודים.

לצד הגישה הפסימית, המדגישה את המתח הנוצר בין ממשקי תפקידי ההורות, העבודה והלימודים, קיימת גם גישה אופטימית, שלפיה אפשר לצאת נשכרים מהתמרון בין שלושת התפקידים. אכן, בעקבות מחקר ענף לאורך

ישראל מדורגת במקום גבוה למדי בין מדינות OECD בחוויית המתח הנוצר בין שני התפקידים התובעניים - משפחה ועבודה. לדברי פרופ' ליאת קוליק מבית הספר לעבודה סוציאלית באוניברסיטת בר-אילן, אחת מהסיבות הבולטות לכך היא יום העבודה הארוך הנהוג בישראל בהשוואה למדינות מערביות אחרות. גם תרבות העבודה בישראל, שבה קיימת נורמה המאפשרת למעסיקים להתקשר למועסקים אחרי שעות העבודה בדרישה לספק מענה כאן ועכשיו, תורמת את חלקה לחוויית המתח. בחלק ממדינות העולם מתהווה מגמה של הגבלת גלישת דרישות העבודה אל הזירה הביתית באמצעות חקיקה או באמצעות הטמעת נורמות בתרבות הארגונית, על פיהן יש לשמור על פרטיות העובדים והעובדות אחרי שעות העבודה. אולם בינתיים, מגמה זו אינה נראית בישראל.

מצב זה מעלה שאלות בנוגע לחוויית המתח שבה מתנסים הורים עובדים, בעיקר כאשר לשני התפקידים התובעניים (הורות ועבודה) מצטרפת משימה נוספת: לימודים. האם השילוש הורות-עבודה-





השנים, התבסס גוף ידע משמעותי המצביע על היתרונות הטמונים במילוי בו-זמני של תפקידים שונים. יתרונות אלה כונו "העשרה בין תפקידים". המושג "העשרה" הוגדר כמידה שבה התנסויות בתפקיד אחד משפרת את איכות החיים בתפקיד האחר. המצדדים בגישה זו גורסים שניתן להבין העשרה בממשק עבודה-משפחה כההליך דו-כיווני שבו רכישת משאבים אישיים בתחום אחד (מיומנויות, אנרגיות, מצב רוח, תחושת מיצוי), מובילה לפיתוח או להעצמה של משאבים בתחום האחר. כך למשל עובדים עשויים ליישם מיומנות הנרכשות בעבודה בתחום המשפחה. בדומה סטודנט, עשוי להעשיר את ילדיו בתכנים מעניינים שאליהם נחשף בלימודים.

ממצאי מחקרה של קוליק מצביעים על תמונת מצב מורכבת. בנוגע להבדלים בעוצמות קונפליקט התפקידים בין הממשקים השונים, נמצא שהעוצמה הנמוכה ביותר נמצאה בממשקים בין המשפחה לעבודה (דרישות המשפחה גולשות

אל זירת העבודה) ובין הלימודים לעבודה (דרישות הלימודים גולשות אל זירת העבודה), והעוצמה הגבוהה ביותר נמצאה בממשק בין הלימודים למשפחה (דרישות הלימודים גולשות אל זירת המשפחה) ובממשק שבין העבודה ללימודים (דרישות העבודה גולשות אל זירת הלימודים). נראה שבשל רצון לשמור על פרנסתם, משתתפי המחקר הגנו על תפקיד העבודה ולא אפשרו לדרישות המשפחה או הלימודים לגלוש לתוכו. העדפת ביצוע מטלות העבודה על פני מטלות הלימודים והמשפחה גרמה לכך שחויית קונפליקט התפקידים הייתה מתונה למדי בממשקים אלו. מצד שני, מאחר שזירת המשפחה וזירת הלימודים גמישות יותר מזירת העבודה, הרי שדרישות העבודה פולשות ביתר קלות לתוכן וחויית קונפליקט התפקידים ביניהן ובין העבודה. מתוך כך נראה שיהיה קשה יותר לפתור בעיה של ילד כאשר ההורה העובד נמצא בשיחה מול לקוח חשוב או עם הממונה עליו, אך אותו הורה יענה לשיחה מהעבודה בעת הכנת ארוחת ערב לילדים.

נמצא גם שהפגיעה שגורמת חויית קונפליקט התפקידים בממשק עבודה-משפחה לרווחה הנפשית של ההורים נמוכה יותר מאשר בממשקים אחרים שנבחנו (לימודים-עבודה ולימודים-משפחה). נראה שכאשר מדובר בממשק חשוב למשתתפי המחקר, הם מתגייסים למלא את תפקידיהם. מתוך כך, על אף הקושי, ההתגייסות הנחרצת מפחיתה את תחושת המצוקה, ומונעת את פגיעתה של תחושת חוסר האיזון ברווחה הנפשית.

"הממצא האופטימי במחקר היא שיותר מהתפקידים האחרים, תפקיד ההורות משמש מקור להעשרה והוא מיטיב עם המשתתפים במחקר בעת מילוי תפקידיהם האחרים", אומרת פרופ' קוליק.

"עוצמת העשרה הרבה ביותר היא בין תפקיד המשפחה לתפקיד העבודה, לאחר מכן בין תפקיד המשפחה לתפקיד הלימודים, ואילו חוויית העשרה הנמוכה ביותר נמצאה בין תפקיד העבודה לתפקיד הלימודים ובין תפקיד העבודה לתפקיד המשפחה." אנרגיות חיוביות שנצברו בעת מילוי תפקיד ההורות ומצב רוח טוב שנצבר במשפחה זולגים אל זירת הלימודים והעבודה ותורמים לחוויה טובה בקרב המשתתפים בעת מילוי תפקידיהם כעובדים וכלומדים."

המחקר מצא הבדלים מגדריים בחויית הקונפליקט: גברים חווים תחושת איזון כללית גבוהה יותר בהשוואה לנשים בשלוש הזירות; ועוצמת קונפליקט התפקידים הכללית גבוהה יותר בקרב נשים. לעומת זאת תפקיד ההורות מעשיר את הנשים ואת הגברים ביתר התפקידים שהם ממלאים באותה מידה.

"כלל הממצאים מבליטים את תרומת המשפחה להעשרת הורים עובדים ולומדים בחברה הישראלית, ואת עמידות תחום העבודה בפני החדירות של דרישות המשפחה והלימודים, הנובעת מתוך רצון להגן על מקור הפרנסה, מסכמת פרופ' קוליק. "על אף ההתקדמות שחלה בתקופתנו ביחס לתפקידי המינים ועל אף שמדובר בדור צעיר ומשכיל ובהורים שמתמודדים עם שלושה תפקידים, חויית המצוקה של הנשים רבה יותר מזו של הגברים ויש עוד לעשות דרך כדי להגיע אל השוויון הנכסף."

אחד ממאפייני העידן הנוכחי רווי התמורות הוא מערך גרוב של תפקידים שהאדם ממלא. מחקר זה עסק בשלושה מהם - הורות, עבודה ולימודים. פרופ' קוליק מציינת שכדי להבין לעומק את חויית המתח כנגד חויית ההעשרה, מומלץ במחקרים אחרים להרחיב את מערך התפקידים העומדים לבדיקה, כמו טיפול בהורים מבוגרים, התנדבות ופנאי.



מדור תיירות ופנאי

טל אבן, Even Better, ייעוץ וקניינות פרמיום



הבהלה לחשמל

בהן, ודורשות שימוש מושכל ומתוכנן. מכוניות פלאג-אין יכולות לאגור אנרגיה, ולנוע על חשמל בלבד בתוך ערים, וביניהן לנוע באמצעות מנוע בעירה פנימית (בנזין או דיזל), שם רמת הזיהום נותרת כמו שהיא ברכב שאינו חשמלי למחצה, אך לא מתעוררת איתן "חרדת טווח".

מכוניות חשמליות שמעניקות טווח ריאלי של 400 ק"מ ומעלה, תשמנה את בעליהן ברוב המקרים של המכריע של המכרים מבלי שבעלי הרכבים יחוו חרדה שכזו. עם תכנון נכון, ניתן לטעון בלילה בטעינה ביתית, לצאת ולטייל, לשוב הביתה ולטעון.

עם זאת, טיולים ארוכים במיוחד ולאורך מספר ימים, דורשים תכנון ושימוש בתחנות טעינה ציבוריות, ושימוש בהן, נכון להיום, מצריך ידיעה מוקדמת של מספר נושאים קשורים.

אז אחרי גמיעת אלפי קילומטרים בשלל מותגים וסוגים של כלי רכב

קצב מכירת הרכבים הכל-חשמליים מהיר במיוחד. הנה כמה טיפים לבעלי רכבי ה-EV החדשים, שיוכלו לחיות איתם בשלווה גם במקרים של צורך בטעינה בתחנות ציבוריות.

התחום התעבורתי עובר מהפך של ממש, ועולם הרכב מתחשמל. מאגרי הנפט העולמיים הולכים ואוזלים, היקף השימוש באנרגיות חלופיות ובגז טבעי, לטובת ייצור חשמל, הולך ומתרחב, ומכוניות חשמליות או סמי חשמליות מציפות את כבישי העולם, תוך שהן תופסות נתח שוק הגדל באופן אקספוננציאלי.

אלפי מכוניות כל-חשמליות ומעשרות מותגים, הספיקו לעלות כבר בשלב זה על כבישי הארץ, ממשלות בעולם מעודדות עם תמריצים ומענישות עם סנקציות את מי שלא עומד בקצב המהפכה, ורוב יצרני הרכב מצהירים שכבר בשנים הקרובות יינטשו את תעשיית מנועי הבעירה לטובת ייצור עיקרי של מנועים על טהרת החשמל.

ובכן, חשבון פיננסי פשוט ממחיש את הרצינות של המהפכה החשמלית; המכוניות הנהנות ממש קניה נמוך במיוחד, מה שמאפשר לקבל, ברוב המקרים, הרבה אוטו תמורת השקל. עלויות התחזוקה והרישוי זניחות, כמו גם עלות טעינת החשמל אל מול התדלוק שמתייקר חדשות לבקרים.

לצד המחשבון הכלכלי, המכוניות הללו מאד נכונות פוליטית, ירוקות ולא מזמהמות.

רק שבדרך לעתיד שקט וירוק במיוחד, ישנם כמה צווארי בקבוק הקשורים לנושא הטעינה הציבורית, שיש לקחת בחשבון כשקונים אחת כזו.

חשוב גם לציין, כי בטווח הקצר, בו המכוניות חדשות, טווחי הנסועה שמאפשרות הסוללות ארוכים באופן יחסי (גם אם נמוכים לרוב מהטווחים המוצהרים על ידי היצרנים) לטווחים שוודאי יתקבלו בעתיד מסוללות שעברו אלפי טעינות, במיוחד אלה המהירות.

כמו כן, מתעוררות שאלות עלויות החלפת הסוללות המאד יקרות מחוץ לאחריית (הארוכה) שמלווה אותן, ושאלת מלאי סוללות שיהיו למכוניות העכשוויות, אל מול סוללות שייבנו לפי טכנולוגיה עתידית, כ-8 או 10 שנים מעתה, שאלות שתבהרנה רק בעתיד.

בדיון בנושא רכב חשמלי, אחת השאלות הנשאלות מייד לאחר שאלת המחיר, היא "מהו הטווח?"

מכוניות חשמליות 100% צריכות להתאים ללקוחותיהן ולאופן השימוש



חשמליים עם יכולות שונות וטווחים שונים שאפשרו הסוללות, ועצירה בעשרות תחנות טעינה ציבוריות מצפון לדרום, הנה מה שלמדתי מהתשתיות של הטעינה הציבורית הפרוסה בישראל, נכון להיום.

מיקום בחניונים של מרכזי קניות וקניונים

חלק ממיקומי תחנות הטעינה נמצאים בחניונים אלה. חניונים אלה עובדים בשעות מסוימות ונעולים בשאר, ללא גישה לתחנות הטעינה מעבר לשעות הפעילות.

כניסה לחניונים לצורך טעינה כרוכה לרוב בתשלום עבור חנייה בחניון, כשאר הרכבים שחונים שם.

חניות ייעודיות לטעינה - תפוסות

בסמוך לתחנות הטעינה ישנן חניות ייעודיות לרכבים הטוענים. חניות אלה תפוסות במקרים רבים, אם על ידי רכבים חשמליים אחרים הנמצאים בתהליך טעינה, על ידי רכבים חשמליים שחונים שם לאחר שסיימו טעינה או ללא שביצעו טעינה כלשהי, או על ידי רכבים שאינם חשמליים כלל.

במקרים אלה לא ניתן להתקרב עם הרכב לתחנת הטעינה, גם אם היא פנויה לטעינה באותה העת.

עמדות תקולות

בחלק מהמקרים מדובר בעמדה שאינה עובדת. מומלץ להיכנס לאפליקציה של אותו מפעיל על מנת לוודא שהעמדה תקינה (וגם פנויה באותה העת של הבדיקה).

קיבולת

מומלץ לברר מראש בכל מיקום כמה קילו וואט/ שעה יש באפשרותכם לטעון, וחשוב לדעת שגם במיקום המצויד בכמה עמדות מהירות, לא ניתן לטעון בו-זמנית מספר מכוניות בטעינה מהירה.

זמן טעינה

רוב כלי הרכב החשמליים מצוידים בסוללות הניתנות לטעינה מהירה בטווח האפקטיבי שלהן (20 ועד ל-80 אחוזי טעינה) תוך כ-25 ועד 50 דקות.

משך זמן זה ממושך יחסית, במיוחד אם יש צורך בהמתנה בתחנת הטעינה עד שרכבים קודמים יסיימו אותה. הדבר דורש תכנון מוקדם לגבי הפעילות בזמן הזה - מסעדה, קפה ממושך או מעבר על מיילים. ההרגל לתחנות דלק בהן השהות אורכת דקות ספורות בלבד - אינו רלוונטי יותר.

הפסקת טעינה ללא התרעה מוקדמת

למרות שרוב האפליקציות של חברות הטעינה מציגות על המסך הסלולרי את אחוזי הטעינה ומשך הזמן הנוותר הדרוש, מומלץ לבדוק מדי פעם אם תחנת הטעינה אכן מטעינה. ישנם מקרים בהם מופסקת הטעינה ללא הודעה מראש, סיטואציה הדורשת זמן נוסף להשלמת הטעינה.



כמות המכוניות החשמליות על הכבישים עולה בקצב מרשים.

הן מציגות עלויות תפעול זולות במיוחד והן ידידותיות לסביבה. רובן מציגות שילוב מצוין של אבזור (כולל בטיחותי) - טווח לטעינה - כוח מנוע - מחיר.

מעבר לכך, לכל בעלי הרכבים החשמליים יש לפחות עמדה פרטית אחת לטעינה יומיומית, וגם טווחי הנסועה בין טעינות עולה, ככל שהתעשייה הזו משתכללת ומתקדמת.

ברוב השימושים היומיומיים לא תידרש כלל טעינה ציבורית, והטעינה הביתית תספק, אך בטיולים ארוכים ולאורך ימים, יפגוש בעלי הרכב החשמלי את התחנות הציבוריות המהירות, בהן גם עלות הטעינה יקרה יותר ממה שהורגלו בטעינה הביתית.

למרות שמערכת הטעינה הציבורית משתכללת ופריסתה הגיאוגרפית של העמדות משתפרת ככל שעובר הזמן, עדיין קיים פער אל מול התשתית הנדרשת לאור קצב המכירות האינטנסיבי של הרכבים החשמליים.

תופעת כלי הרכב החשמליים היא לא פחות ממהפכה, ותחילתה של מהפכה, כל מהפכה, כרוכה לרוב בחבלי לידה, אותם חשוב להכיר בטרם רכישה.



מדור תיירות ופנאי

שרון סער, חבלי ארץ



להיות אשה באיסלנד - זה נדאי!

בעוד הגברים 'מכלים את זמנם' במסעות זייג בים או נעדרים מהבית תקופות מושכות למטרת דיונים בפרלמנט (האלתינגי, הפרלמנט העתיק ביותר בעולם).

כבר בשנת 1915, כאשר איסלנד עדיין תחת חסות המלך הדני, קיבלו הנשים האיסלנדיות זכות בחירה שווה ובכך היו המדינה השישית בעולם בלבד המעניקה זכות זו לנשים שלה (אגב, המדינה הראשונה לעשות זאת הייתה ניו זילנד, ב-1893, וגם בה נהנות הנשים עד היום ממעמד חסר תקדים). אבל נשות איסלנד לא הסתפקו בכך והמשיכו להילחם על זכויותיהן. התביעה החברתית לשוויון מגדרי התעוררה באיסלנד כבר בשנות השישים והגיעה לשיאה בשביתת הנשים הכללית ב-24.10.1975, המוכרת תחת השם יום החופש הכללי לנשים. באותו היום קיימו הנשים באיסלנד שביתה למשך יום אחד כדי "להדגים את הצורך בעבודה של נשים בכלכלה ובחברה באיסלנד", וכדי "למחות נגד פערי שכר ופרקטיקות העסקה בלתי הוגנות". תשעים אחוז מאוכלוסיית הנשים באיסלנד (כולל נשים באזורים הכפריים), בהנהגת מספר ארגוני נשים שפעלו במשותף, לא הלכו למקומות העבודה שלהן, ואף סירבו לעשות כל סוג של עבודת בית או טיפול בילדים במשך כל אותו היום. במקום זאת הן יצאו לרחובות והשמיעו את קולן. בכיכר המרכזית של ריקיאויק צעדו יחד 25,000 נשים (כלל האוכלוסייה באי מנתה אז רק 220,000 איש) אשר נשאו נאומים, שרו ודיברו על מצבן הלא שווה בחברה.



צילום: Kate B | <https://www.flickr.com/photos/148178204@N07>

יום החופש הכללי פקח את עיניהם של אנשים רבים, וזכה גם לתשומת לב בינלאומית. כעבור מספר חודשים, ב-1976, העביר הפרלמנט של איסלנד חוק שמבטיח זכויות שוות לנשים וגברים, השינוי בפועל אמנם לא היה מיידי אך הצעד הראשון נעשה. בהמשך, בסוף שנות ה-70 נכנסה

בספטמבר האחרון נפל דבר: לראשונה בהיסטוריה של המין האנושי רוב נשי בפרלמנט אירופאי, וזה קורה באיסלנד. יותר מ-52% מחברי הפרלמנט האלתינגי, הפרלמנט העתיק ביותר בעולם, הם נשים, 33 מתוך 63 מושבים. בישראל, לשם השוואה 43 חברות כנסת (מתוך 120 ח"כ), שהן כ-36% בלבד (וזה הכי טוב שהגענו אי פעם).

10 שנים קודם (9/2011), פורסם סקר נרחב של המגזין "ניוזוויק" שבדק מהו המקום הטוב ביותר לאישה לחיות בעולמנו כיום, בפרמטרים של רפואה, חינוך, כלכלה, פוליטיקה ומשפט. במקום הראשון דורגה איסלנד; גם בדו"ח הפער המגדרי העולמי המתפרסם מדי שנה ע"י הפורום הכלכלי העולמי, שמור לאיסלנד מקום של כבוד, לאחר שדורגה בו במקום הראשון במשך 12 פעמים (מאז החל להתפרסם לראשונה ב-2005), האחרונה שבהן בדוח האחרון משנת 2021. ישראל, למתעניינים, מדורגת במקום ה-60... איסלנד דורגה במקום הראשון (בשנת 2019) גם במדרג הייצוג והרווחה של נשים במקום העבודה בקרב 33 מדינות ה-OECD. ישראל, לשם השוואה, דורגה במקום ה-21.



צילום: Kate B | <https://www.flickr.com/photos/148178204@N07>

אז מה סוד הקסם של נשות איסלנד?

לאיסלנד יש מסורת ארוכה של תמיכה בהעצמה נשית. כבר בסיפורים העתיקים של איסלנד, חלקם מיתולוגיים חלקם היסטוריים, תופסות הנשים הוויקינגיות הראשונות של האי מקום של כבוד. נשות איסלנד היו אלו שדאגו לניהול הבית והמשק, העדרים, גידול הילדים ותחזוקת החוות

אדם והיא מסלקת מהבית את התוקפן המכה ולא את קורבן האלימות. דוגמה נוספת? בחוק האיסלנדי חופשת לידה הינה בת כ-12 חודשים (נכון ל-2021) בתגמול של 80% מהשכר טרם הלידה, 5 חודשים לאם, 5 חודשים (חובה!) לאב וחודשיים נוספים למי מבין בני הזוג עפ"י בחירתם. ובאופן סמלי - הנשים האיסלנדיות אינן נדרשות לשנות את שם משפחתן עם נישואיהן. הן ממשיכות להיקרא בשמן הפרטי (כמקובל באיסלנד) ושומרות על שם אביהן עם הסיומת 'דוּטיר' כשם משפחה. על אף ואולי בזכות כל אלה - הנשים האיסלנדיות הן הפוריות ביותר באירופה כיום עם ממוצע של 2.14 ילדים למשפחה (בישראל - 2.9, השיעור הגבוה בותר במדינות ה-OECD);

תוחלת החיים של נשות איסלנד היא מהגבוהות בעולם (83.5 שנים); נציגות איסלנד זכו 4 פעמים בתחרויות יופי בינלאומיות, אבל בשנת 2016, כאשר מלכת היופי של איסלנד, ארנה ייר יונסדוטיר, מתעמלת לשעבר ויפהפיה אמיתית, נדרשה על ידי מנהל התחרות הבינלאומית להרעיב את עצמה כדי לרזות לקראת הגמר - היא לא עברה על כך בשתיקה: "אם הבעלים של התחרות באמת רוצה שאוריד משקל ולא אוהב אותי כפי שאני, הוא לא ראוי לקבל אותי בעשירייה המובילה שלו. כן, הכתפיים שלי קצת יותר רחבות מאלו של הבנות האחרות", אמרה מלכת היופי "אבל זה משום שהייתי חברה בנבחרת האתלטיקה האיסלנדית, ואני גאה בזה". אמרה ופרשה מהתחרות בראש מורם כיאה לאשה איסלנדית גאה.



צילום: Kate B | <https://www.flickr.com/photos/148178204@N07>

שרון מהווה חלק בלתי נפרד מצוות חבלי ארץ מזה למעלה מ-6 שנים. כאחראית התוכן והדיגיטל של החברה שרון מביאה סיפורים יחודיים וזוויות אישיות מיעדי הטיול השונים של החברה, וכאשה שהביקור באיסלנד היה (גם) עבורה חוויה בלתי נשכחת - היא גאה לספר את סיפורן של נשות איסלנד.

לפרלמנט האיסלנדי מפלגה ראשונה על טהרת הנשים בלבד. 1980 סימנה נקודת ציון משמעותית נוספת כאשר ויגדיס פינבוגאדוטיר נבחרה להיות האישה הראשונה בעולם אי פעם שנבחרת לנשיאות באופן דמוקרטי. היא שבה ונבחרה 3 פעמים נוספות וכיהנה 16 שנים בתור נשיאת האי עד שנת 1996. עד היום, בגיל 82, היא אחת הנשים האהודות, הפופולאריות והמשפיעות באי.

הפגנת נשים גדולה נוספת התקיימה בשנת 2010, אז נשים עדיין הרוויחו, בממוצע, רק 65% בהשוואה לגברים באותן עבודות. במהלך יצירתי התבקשו כלל הנשים לסיים את יום העבודה בשעה 14:25 בחישוב שזה מעניק להן שכר שווה לגברים שעובדים יום מלא.

פרק משמעותי נוסף בנושא מעמדן של הנשים באיסלנד שמור ליוהאנה סיגורדארדוטיר, רה"מ של איסלנד שנבחרה לתפקיד לאחר המשבר הכלכלי באפריל 2009. לא רק עובדת היותה אישה היא חשובה אלא גם היותה המנהיגה הראשונה בעולם שהיא לסבית מוצהרת.

גם כיום עומדת אשה בראש המדינה - קתרין יקובסדוטיר, המכהנת בתפקיד מאז 2017, וכאמור מזה כחצי שנה - רוב נשי בפרלמנט האיסלנדי. ובכלל, נשים רבות נושאות בתפקידי מפתח באי - בממשלה, בפרלמנט, ראשי ערים ועיריות, מנהלות ומובילות כולן בתפקידן את המהפכה וההתקרבות המתמדת לשוויון בין המינים.



צילום: Kate B | <https://www.flickr.com/photos/148178204@N07>

ואין כל זה קורה?

החקיקה האיסלנדית היא מין הרגישות והמתקדמות בעולם בתחום השוויון המגדרי ומעמד האשה. קיימת תשתית פורמאלית איתנה של חוקים ותקנות, שלא יכולים אלא לחלחל לתוך התרבות, לעצב והזין בהיזון חוזר ראיית עולם שוויונית בין גברים לנשים, ובכלל.

לשם הדוגמה: איסלנד מטילה אחריות פלילית על צרכני זנות, היא אוסרת על הפעלת מועדני חשפנות (המדינה הראשונה בעולם שעשתה זאת) ושימוש בגוף האשה למטרות רווח, איסלנד פועלת בתקיפות נגד סחר בבני



עדי אקוניס, מוזיאון העם היהודי

מוזיאון
העם
היהודי



חלון משקיף לים התיכון: סיפורה היהודי של רשת קלאב מד

ככולה מאתלטים ולחם בנאצים עד סוף המלחמה. גם בסופה לא מיהר בליץ לחזור למשפחתו ויחד עם חברים נוספים מהמחתרת, סייע לניצולי שואה לנסות לחזור לבתים שנאלצו לנטוש. זו הייתה משימה לא פשוטה, לעתים כמעט בלתי אפשרית. במשך מספר חודשים עברו בליץ וחבריו ממחנה פליטים אחד למשנהו עד שהגיעו לאלקודיה, חוף טורקיז בתולי באי מיורקה, על חוף הים התיכון של ספרד.

בליץ התאהב ברצועת החוף והחליט שיקים בה מחנה נופש לניצולי שואה, בו יטופלו באמצעות מים - אהבתו הגדולה מילדות. בליץ נזכר באלפים הרבים של ניצולי השואה שראה בחודשים שעברו מתום המלחמה, מתים מהלכים, ללא ניצוץ בעיניים ושם הבריק בראשו הרעיון: אם רק יכול היה לקחת אותם לכמה שבועות, יום יום לים, יכול היה לרפא אותם, להחזיר להם את שמחת ותאוות החיים.

הוא שכר את חלקת החוף מבעליו המקומי אך מאחר ולא היה בעל אמצעים, לא היה ברשותו כסף לבניית מלון או מבנה כלשהו על החוף והוא החליט כי המקום יתבסס על אירוח באוהלים, אך גם את אלה לא יכול היה להרשות לעצמו לרכוש. ב-1946 חזר בליץ לבלגיה בניסיון לגייס תמיכה במיזם שלו, אך שום בעל עסק לא הסכים להשאל לו עשרות אוהלים ללא תמורה, גם אם השתכנעו בכנות וטוהר המטרה. משניסיונותיו לא צלחו בבלגיה, הגיע בליץ בשנת 1949 לצרפת ויצר קשר עם יצחק אוהלים, שעבד בעיקר עם הצבא הצרפתי, בשם טריגנו.

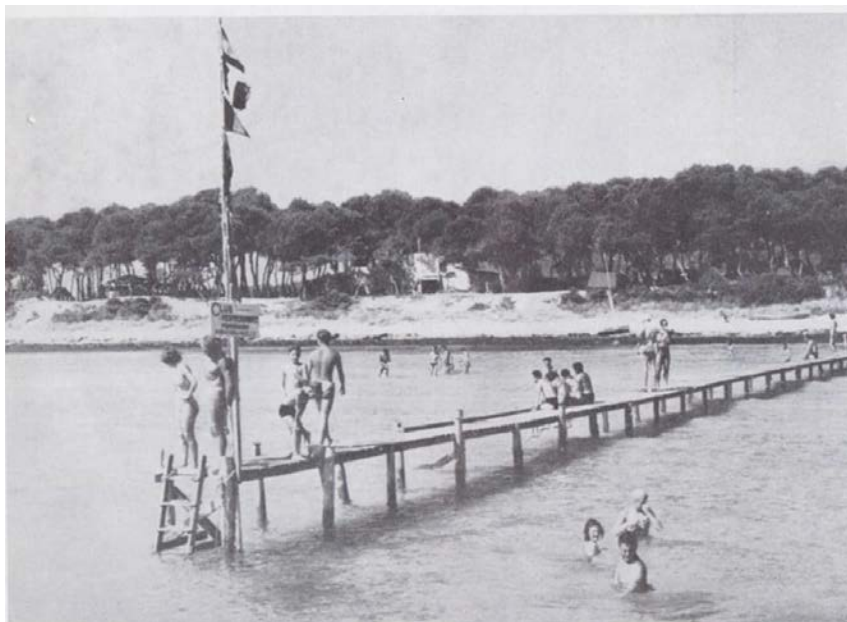
ז'ילברט טריגנו נולד ב-1920 והיה שחקן תאטרון וקומיקאי באלג'יריה וכמו בליץ, גם הוא הורד מהבמה עם הכיבוש הנאצי ונאסר עליו להופיע. בתום המלחמה כשרצה לחזור לבמה, אביו מנע ממנו את הגשמת החלום והאיץ בו להצטרף לעסק המשפחתי ליצור אוהלים בפריז. כשנכנס בליץ לבית העסק המשפחתי וביקש לבדוק את האפשרות לקבל אוהלים למיזם שלו, טריגנו השתומם ושאל אותו לשם מה הוא מבקש אותם. בליץ סיפר



חופשה בקלאב מד נחשבה תמיד לכזו המכוונת קודם כל לעשירי העולם: אתרים אקזוטיים בלב אזורים מבודדים המעניקים חופשת הכלל כלול במובן המקורי והרחב של הביטוי: אוכל, בילויים, ספורט, הפעלות, מנוחה וחברה טובה. אבל הרבה לפני שהתהווה קונספט החופשה הזה, תחילת הדרך הייתה סביב רעיון אידאליסטי של שני יהודים ששרדו את מלחמת העולם השנייה ורק ביקשו לעשות לטובת הניצולים.

ז'רארד בליץ נולד ב-1912 באנטוורפן, בלגיה, למשפחה יהודית אדוקה של יהלומנים עם חיבה יתרה לספורט מים. אביו, מוריס, ודודו, שנקרא גם הוא ז'רארד, היו חברי נבחרת בלגיה בכדור מים שזכתה בשתי מדליות אולימפיות, ב-1920 ו-1924. גם ז'רארד שלנו קפץ לבריכה המשפחתית והשתתף בצעירותו בכמה תחרויות בינלאומיות בשחייה וכדור מים.

כשהנאצים כבשו את בלגיה, הצליחה משפחת בליץ לברוח והגיעו לדרום צרפת שהיה עד אז אזור מוגן יחסית. כשמלאו לבליץ 18 הצטרף לפלוגת עילית של הרזיסטנס הצרפתי שהורכבה רובה



על כוונתו להקים כפר הבראה לניצולי שואה, בו יוכל לרפא אותם באמצעות פעילות ימית. טריגנו שמע, התלהב והתאהב ברעיון עד כדי כך שהציע לבליץ שותפות: החולם הבלגי ירפא את הנופשים באמצעות מים וטריגנו יופיע מדי ערב, ישעשע את הנופשים וירפא את נפשם הדואבת בהומור. את האוהלים הם קיבלו מטריגנו האב, ללא תשלום.

טריגנו ובליוץ הקימו בצרפת עמותה ללא מטרת רווח והמשיכו לאלקודיה, שם פתחו ב-1950 את שעריו של קלאב מד הראשון והציעו, בפעם הראשונה בהיסטוריה של התיירות העולמית, חופשה על בסיס הכל כלול. המוטו של בליץ היה: "המטרה בחיים היא להיות מאושר. המקום להיות מאושר הוא פה. הזמן להיות מאושר הוא עכשיו". לא מפתיע, אם כך, שבשנות ה-1960 גילה את הזן-בודיהיזם והפך למאסטר יוגה בעל שם עולמי.

במקום לא היו זוגיים או קטנים למספר מצומצם של אנשים אלא לעשרה ומעלה, כך שיכילו כמה שיותר מסובים ויאפשרו גם לזרים להכיר ולהתחבר גם אם לא היה ביניהם מכה משותף ראשוני. טריגנו ובליוץ היו גם ציוניים נלהבים. ב-1961 הגיע טריגנו לישראל לחפש מקום להקים בו כפר נופש כאשר הרעיון שהנחה אותו באיתור מקומות מבודדים שיאפשרו לאורחים להתנתק היה תקף גם כאן.

בן גוריון מיד זיהה את הפוטנציאל והזמין את טריגנו לסיור אווירי במסוק לאורך חופי הים התיכון וכשהגיעו מעל לאכזיב, טריגנו ידע שמצא את המקום שחיפש. בן גוריון נתן לו את השטח ללא עלות והקלאב מד הראשון בישראל הוקם. באותה שנה הגיע למקום אורח מכובד ביותר: הברון רוטשילד. למרות עושרו ומעמדו הרם, לן רוטשילד בחושה, ממש כמו האחרים ולמרבית הפלא



- נהנה מכל רגע. רוטשילד כל כך התלהב מהרעיון שמיד הציע לבליוץ וטריגנו להכנס כשותף עם אסטרטגיה להתרחבות וגדילה. רוטשילד העביר את הכסף, הפך לשותף והחברה הפכה לציבורית בשנת 1965 לאחר הנפקה ראשונה. עם השנים וההתרחבות קלאב מד נקלעה לקשיים כלכליים שאיימו על המשך קיומה של הרשת ובאמצע שנות ה-1990 היא נרכשה על ידי תאגיד "פיאט". אמנם רוב המועדונים כבר לא מספקים אוהלים וחושות אלא חדרים מפוארים ואירוח יוקרתי, אבל עדיין הפעילות הימית והבידור שהנחילו בליץ וטריגנו לפני 70 שנה הם הקונספט שמוביל את קלאב מד.

כפי שתכננו, בליץ היה מטפל באנשים במהלך היום בפעילות ימית - מה שהפך עם השנים ל-DNA של הרשת, ובערב, היה זה טריגנו שהופיע ובידר את האורחים. בסוף כל מופע, היה טריגנו מעלה את העובדים להופיע בפני הקהל וכך החלה עוד מסורת שהפכה עם השנים אייקונית ברשת קלאב מד. האורחים הגיעו לקלאב לזמן ממושך יחסית של כמה שבועות, דבר שהתאפשר בין השאר בזכות החוק הצרפתי שחל באותה העת - חופשה שנתית מנדטורית בת חמישה שבועות לכל עובד.

ב-1955 הבינו השניים שהעסק הפך לאופרציה מורכבת, סגרו את העמותה והקימו חברה עסקית. בתחילת 1957 החליטו להתרחב ופתחו מועדונים בצ'פלו ובסיציליה, לפי אותו עקרון פשוט: לינה באוהלים או חושות ובמשך היום והערב נמצאים בפעילות. היה זה בעיקר טריגנו שהתנגד נחרצות

לחדרים גדולים ומפנקים, מכשירי טלוויזיה וטלפון או כל דבר אחר שיכול היה לגרום לאורח לרצות להישאר בחדר, ללא פעילות.

בליוץ וטריגנו היו יהודים חילוניים אבל מאוד גאים ביהדותם. עד שנות ה-1980, קרוב ל-80 אחוז מהעובדים במועדונים היו יהודיים. הערכים שקלאב מד התבסס עליהם במקור היו ערכים של שיוויון: בלי דת, בלי פוליטיקה, בלי מעמדות ורצון אמיתי לשפר את האדם. גם הקונספט של הקלאב הכיל ערכים דומים שהתכתבו היטב עם היהדות: משפחה, ילדים, קהילה וחיבור. לכן, למשל, השולחנות



חלב החלומות של לאונורה קרינגטון

לשגות בפנטזיות ועולמות חלומיים. היא נשלחה ללמוד בבתי ספר יוקרתיים אולם פעמיים גורשה עקב התנהגות בלתי הולמת. זה היה מזגה הסוער והמרדני, שימשיך ויתפתח בהמשך. הוחלט לשלוח אותה ללמוד אמנות בפירנצה. את זה היא דווקא אהבה והצליחה בכך, אולם כשבגרה קראו לה לחזור ללונדון על מנת "לצאת לחברה" כמיטב המסורת הבריטית. זה פחות עניין אותה ולמירוץ הסוסים הידוע באסקוט הביאה ספר וישבה לקרוא בצד. במקביל החלה ללמוד באקדמיה לאמנות בצ'לסי בזכות קשריו של אביה, אולם זה היה פרק קצר של שנה בלבד.

לתנועה הסוריאליסטית נחשפה קרינגטון כבר בגיל צעיר, בעת טיול משפחתי בפריס. ב-1936 התרשמה עמוקות מציוריו של האמן הסוריאליסט הגרמני מקס ארנסט, שהוצגו בתערוכה הבינלאומית בלונדון. שנה מאוחר יותר פגשה את ארנסט הנשוי שהיה מבוגר ממנה ב-26 שנים, במסיבה בפריס. השניים התאהבו בו במקום. היא עברה איתו לפריס, שם סיים את נישואיו, והם הפכו להיות הזוג החם של הבוהמה הסוריאליסטית בעיר.



Leonora Carrington, Self Portrait (Inn of the Dawn Horse), 1937-38

קרינגטון החלה לראשונה לצייר בסגנון סוריאליסטי (זה לא מה שהיא למדה באקדמיה). אחד הציורים הראשונים שלה הוא דיוקן עצמי באווירת חלום מטרידה ומורכבת. דמותה של קרינגטון ישובה

בשבוע שעבר נפתחה בונציה הביאנלה ה-59 לאמנות, אחד האירועים המרכזיים בעולם האמנות הבינלאומי, ומרגש במיוחד לאור העובדה שנדחתה בשנה עקב מגיפת הקורונה. אני מחכה כבר לביקור שלי בסוף החודש הבא.

באופן כללי אפשר לחלק את הביאנלה, שהיא אירוע מתמשך לאורך כחצי שנה, לשלושה חלקים: תערוכה מרכזית, ביתנים לאומיים ותערוכות לוויין.

את התערוכה המרכזית הפעם אוצרת צ'צ'יליה אלמני והיא בחרה לה את הכותרת *The Milk of Dreams* כשמו של ספר הילדים (לא רק) של לאונורה קרינגטון. הדבר סיקרן אותי והביא אותי לנבור יותר בדמותה ויצירתה של קרינגטון והרגשתי שמן הראוי לספר את סיפורה.



הסיפור של לאונורה קרינגטון

מדובר בסיפור שמן הראוי שמישהו יפיק ממנו סרט. יש בו הכל - חברה גבוהה, בוהמה, אהבה, שיגעון, מסעות בינלאומיים, רומנים אסורים, בריחה, יצירה ויצרים. אני מדמינת את הלנה בונהם קרטור בתפקיד הראשי.

לאונורה קרינגטון נולדה ב-1917 למשפחה בריטית אמידה מאוד וזכתה לחינוך מוקפד של אומנות ומורים פרטיים. היא הקשיבה בצמא לאגדות עם איריות שסיפרה לה האומנת וקראה בשקיקה את ספריהם של לואיס קרול וביאטריקס פוטר שאיפשרו לה

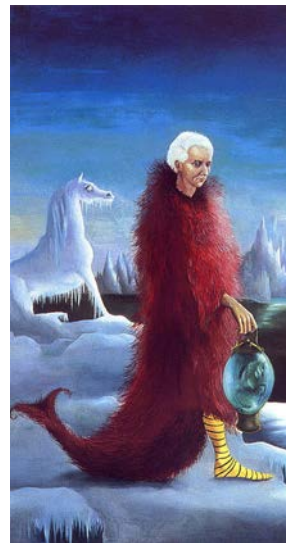
בעזרתה של פגי גוגנהיים, שהיתה פטרונית של אמנותו ובהמשך גם אישתו. היא לא היתה האישה היחידה שלו מתחום האמנות. לאונורה נשארה מאחור. כיוון שלא נותרה לה סיבה להישאר בצרפת, נסעה קרינגטון לספרד, שם שהתה אצל חברים. החרדה והקושי הנפשי לא עזבו אותה, עד שהתמוטטה וסבלה מהתקף פסיכוטי. היא אושפזה במוסד ליד מדריד, שם טופלה בשוק חשמלי ובתרופות מאוד חזקות, חלקן אינן מותרות לשימוש היום. לאחר שהתייצבה החליטו הוריה להעביר אותה למוסד בדרום אפריקה. בדרך עברו בפורטוגל, שם הצליחה לברוח. היא נמלטה אל השגרירות המקסיקנית בליסבון, שם פגשה את השגריר המקסיקני שהיו להם חברים משותפים. השגריר, שהיה גם משורר ידוע, הסכים לנישואים פיקטיביים עם קרינגטון, כאלה שיקנו לה חסינות דיפלומטית ויאפשרו לה להתחמק מאישפוז כפוי. יחד הם נסעו לניו יורק ואחרי שנה למקסיקו.



Leonora Carrington, Green Tea, 1942

בניו יורק מציירת קרינגטון את Green Tea בו היא מעבירה מחוויות האימה של האישפוז בספרד. מאוחר יותר היא גם כותבת על כך בספרים. בציור בת דמותה של קרינגטון עומדת בתוך מעגל קטן שמגביל את תנועתה, עטויה בכתונת משוגעים, על פניה מסכה ועל ראשה מדקרות המזכירות גלגלי עינויים מימי הביניים. היא נטועה בנוף אנגלי חלומי ובלתי מזוהה. מימין נראים סוס לבן (זוכרים אותו?) וכלבה נאבקים במוסרותיהם. במבט שני רואים שלמעשה הם קשורים לעצים שצומחים מגופם במקום זנב. כלומר, אין להם באמת יכולת לברוח מהשבי. בחלק התחתון מציירת קרינגטון את מה שאורב מתחת לפני האדמה, ובמקביל בתת המודע שלנו. הציור באוסף ה-MoMA בניו יורק.

על כורסא, ידה מושטת לעבר צבועה, שקרינגטון ראתה בה שיקוף של עצמה, ושתיהן מביטות אלינו הצופים. מעל ראשה של קרינגטון מתעופף סוס נדנדה גדול ולבן, חסר זנב. למעשה לארנסט וקרינגטון היה בביתם סוס נדנדה גדול ולבן כזה. בציור קרינגטון משחררת אותו ואנחנו רואים מבעד לחלון כיצד הפך לסוס אמיתי לבן ואציל דוהר בין עצים. שנה מאוחר יותר הציור הוצג בתערוכה הסוריאליסטית בפריס, יחד עם עבודות של דאלי, פיקאסו, מאן ריי, ארנסט ואחרים. ב-1938 עזב הזוג את פריס והשתקע בכפר בדרום צרפת. הם קישטו יחד את ביתם בציורים ופסלים פרי ידם. ב-1939 הם מצוירים דיוקן אחד של השנייה. קרינגטון ציירה מקס ארנסט כמכשף עטוי פרווה ובעל זנב דג בערבות קרח בהן אפילו הסוס הופך לנציב קרנ, והוא אחוז מעין פנס שנשמתו של הסוס כמו כלואה בתוכו. ניתן למצוא כאן הדים לתרבות הקלטית שקרינגטון העריצה.



Leonora Carrington, Portrait of Max Ernst, 1939

ביתם היה מקום מפגש לחוג האמנים וההוגים הסוריאליסטים, ביניהם אנדרה ברטון, מנסח המניפסט הסוריאליסטי. הללו הושפעו מאוד מתורתו של פרויד שייחסה לנשים נפש לא מרוסנת עטויה במיסטיקה ואירוטיות. הנשים נחשבו כמוזות ולא דווקא יוצרות עצמאיות חשובות. מותה של קרינגטון מוסגרה כ-femme enfant (אישה-ילדה), מכך התנערה מאוחר יותר. מציטוטיה הידועים:

"I didn't have time to be anyone's muse... I was too busy rebelling against my family and learning

to be an artist... I painted for myself... I never believed anyone would exhibit or buy my work" עם פרוץ מלחמת העולם השנייה, נעצר ארנסט על ידי הרשויות הצרפתיות בשל היותו גרמני. עברו כמה שבועות עד שחבריו המקושרים הצליחו לשחרר אותו. בינתיים קרינגטון סבלה מחרדה עמוקה וחוסר יציבות נפשית. כשכבשו הגרמנים את צרפת נעצר ארנסט שוב, הפעם על ידי הגסטאפו, באשמת אמנותו שנחשבה "מנוונת" על ידי הנאצים. הוא הצליח להימלט וברח לארצות הברית

תנועות הנשים במקסיקו וצפון אמריקה ואף זכתה על כך בפרס מפעל חיים ב-1986. בהתבוננות רחבה על גוף העבודות שיצרה לאורך השנים ניתן לומר שהנושאים הפמיניסטיים העסיקו אותה לאורך כל השנים, באמנות ולא רק בפוליטיקה. הדמויות הראשיות בציוריה הן באופן גורף נשיות והיא מציבה אותן בסיטואציות שלא תמיד מתאימות לאופן בו החברה ראתה את נושא המגדר באותה עת. במהלך 94 שנותיה קרינגטון ציירה כ-2000 ציורים וכתבה ספרים וסיפורים רבים. היא נחשבה כל חייה לציירת סוריאליסטית, למרות שקשריה עם התנועה הסוריאליסטית התרופפו בשנותיה במקסיקו. רבים מציוריה מזכירים לי במידה רבה את ציוריו של הירונימוס בוש, בזכות הקומפוזיציה עמוסת הפרטים, ריבוי הדמויות ומוזרותן, ההמצאה של יצורים דימוניים וצבעוניות לא מתפשרת. יש בציוריה של קרינגטון איכות רכה, סלחנית יותר, שמנסה לחקור את העולם ללא תשובה מובנית מראש, וכך נדמה לי שהיא נבדלת מעמיתיה הסוריאליסטים המפורסמים.

לאונורה קרינגטון נפטרה ב-2011 במקסיקו סיטי בגיל 94.

ובחזרה ל-2022

ססיליה אלמני בחרה בדימוי הלשוני של קרינגטון The Milk of Dreams להיות הכותרת לתערוכה המרכזית בביאנלה, ולא בכדי. בתערוכה נותנת אלמני את קדמת הבמה לאמניות המאה ה-20 והמאה ה-21 - מעל 90% מהמציגים בתערוכה הם נשים אמניות או אמנים שאינם מזדהים באופן מגדרי. היא מציגה יצירות המעידות על עולם קסום בו ההתפתחות לעולם אינה נגמרת והשינוי הוא קבוע, עולם שנחווה דרך הדמיון ומאפשר טרנספורמציה חוזרת. היא מבקשת להתבונן על החיים כדבר שאינו בינארי, נוקשה ומוכתב מלמעלה, אלא ככזה שיש בו אפשרויות רבות, חמלה ומיסתורין. אני סקרנית מאוד לראות בחודש הבא את התערוכה שיצרה אלמני ומקווה לגלות בה עוד ועוד אמניות מעוררות השראה שאלמני שלפה מפח האשפה של ההיסטוריה והעניקה להן מקום מכובד וראוי.



לאונורה קרינגטון התאהבה מיידית במקסיקו. היא הוקסמה מהתרבות המקומית, המיסטיקה ומסורות הריפוי והבישול שהיו ממלכתן של הנשים, והתעמקה בהן. היא הצטרפה לקהילה גדלה ותוססת של אקספטים - אנשי רוח, יצירה ואמנות שגלו מאירופה השסועה ומצאו את מקומם במקסיקו. באותה תקופה פרידה קאלו היתה פעילה גם היא במקסיקו אולם השתיים לא התחברו. קאלו ראתה באקספטיות אירופאיות מתנשאות. נישואי הנוחות לדיפלומט הסתיימו וקרינגטון התחתנה עם צלם הונגרי בשם צ'יקי וויז ולשניים נולדו שני בנים, גבריאל ופבלו.

חברתה הטובה היתה האמנית הספרדיה רמדיו וארו. השתיים נהגו לצייר בבית, במטבח, מוקפות בילדיהן ובחיות הבית. הציור היה חלק מהחיים והן ציירו את עולמן הפנימי. הן נהגו לערוך סעודות גדולות, אליהן הזמינו אנשים רנדומליים ששמותיהם נבחרו באקראי מספר הטלפונים העירוני. הן ערכו ניסויים קולינריים, מוסיפות כל מיני מרכיבים לא קשורים לבישוליהן כמו שערות אדם או דיו כתיבה. במקביל הציגה וציירה. ב-1963 הוזמנה לצייר ציור קיר במוזיאון האנתרופולוגי הלאומי במקסיקו סיטי.



Leonora Carrington, El Mundo Magico de los Mayas, 1963-4

הציור משתרע על קיר ברוחב ארבעה מטרים. היא ציירה אותו לאחר שהות מחקרית של כחצי שנה בקרב צאצאי המאיה במקסיקו וניסתה לתאר את חייהם הרוחניים בהם הנצרות והאמונות הפאגניות משמשות בערבוביה. בציור מתקיימים שלושה מישורים בזמנית: גן עדן, האדמה והעולם התחתון. לצד דימויי צלבים וציור כנסייה, מופיעים אלים של המאיה כמו האלה איצ'ל לצד הירח והקשת בענן, היאצ'ה, העץ הקוסמי של המאיה ועוד. ביניהם ניתן לזהות גם אלמנטים המאפיינים את קרינגטון עצמה כמו הסוס הלבן.

נושאים של אלכימיה, קסם ואגדות העסיקו את קרינגטון באמנות כמו גם בכתיבה. הם היוו עבורה דרך מילוט מחוויות חיים קשות והיוו חוט מקשר בין ילדותה שהיתה רווייה באגדות קלטיות לבגרותה, בה בחרה להתחבר לאגדות והסיפורים של מקסיקו, מולדתה המאמצת. קרינגטון היתה ממייסדות התנועה לשוויון נשים במקסיקו והפכה לפעילה פוליטית לתקופה. היא פעלה לשיתוף מידע ופעולה בין

אורלי מרקוביץ הפקות וייצוג מוסיקאים בינלאומיים מציגה: רוסיני - "מיסה חגיגית"



אריות ודואטים עם 50 אמנים על הבמה
המקהלה הקאמרית רמת גן, סולנים, עוגב ופסנתר

סולנית- זמרת הסופרן קרן הדר

"שירת העשבים" מאת נעמי שמר
עיבוד למקהלה: אייל באט

ספיריטיואל - "O lord, What a morning"

"הללויה" מאת לאונרד כהן - למקהלה וסולנים

מנצחת - חנה צור, מנהלת פסטיבל אבו גוש לשעבר
קרן הדר - סופרן, ניצן אלון - אלט, יוסף אריזן - טנור,
אלכסיי קנוניקוב - בס, רות צרי - עוגב, אייל באט - פסנתר



קרן הדר. צילום: אוהד רומנו

לרכישת
כרטיסים
אנא סירקו



שבת 25.6.22 בשעה 11:30

תיאטרון היהלום | רמת-גן, היצירה 3 רמת-גן, מתחם הבורסה
במבצע מיוחד לעמיתי מגזין הבנקאות פרטית - 25% הנחה

80 ₪ בלבד לכרטיס (במקום 100 ₪ בקופה)

רכישת כרטיסים בטל': 03-9660177, 052-9660282

אורלי מרקוביץ הפקות ופוליפוניה בע"מ מציגים:

אדית פיאף - שאנסונים צרפתיים עם גיל שוחט והזמרת-שחקנית יונית טובי

חגיגה צרפתית עם שיריה האהובים, העמוקים, האומנותיים והפופולריים של מלכת השאנסונים הצרפתיים אדית פיאף, וכן שירי
השנסונר ז'אק ברל, אשר פוגשים את גדולי מלחיני צרפת, מדביוסי ועד ראוול, בקונצרט שכולו פט א-לה פרנסייז!
הזמרת יונית טובי, זוכת פרס התיאטרון הישראלי, המגלמת את אדית פיאף בתיאטרון תצטרף לגיל שוחט, מנהל מוסיקלי, מנחה,

פסנתרן ואביר תרבות מטעם ממשלת צרפת בעצמו,

אשר ינגן את הקונצ'רטו הוירטואוזי והמופתי

לפסנתר מאת ראוול, וכן יצירות מאת דביוסי, ידועות ואהובות.

שירי פיאף: החיים בוורוד, תחת שמי פריז, אקורדיוניסט, אלי, מילורד

פאדאם פאדאם, עלי שלכת, המנון לאהבה, לא מתחרטת על כלום

ראוול:קונצ'רטו לפסנתר בסול מז'ור, משחקי מים

דביוסי-"אור הירח" מתוך סוויטה ברגמסק, "גנים בגשם",

שירי ז'אק ברל: אל תלכי מכאן, אהבה בת עשרים

יום שלישי 15.11.22 בשעה 20:30

היכל התרבות תל אביב, האולם החדש ע"ש צוקר

במבצע מיוחד לעמיתי מגזין הבנקאות פרטית

110 ₪ לכרטיס (במקום 139 ₪ בקופה) / 80 ₪ לכרטיס (במקום 110 ₪ בקופה)

רכישת כרטיסים בטל': 03-9660177, 052-9660282

צילום דני מילר



לרכישת כרטיסים
אנא סירקו



צילום: אילן בשור



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

