

מגזין הבנקאות הפרטית

משנת 2011

ספטמבר 2019

**שנה
טובה!**

תעשייה בצמיחה - הפודטק

רון רביזאדה, עמ' 14

שיווינויות מול שילוביות

רו"ח ראובן שיף, עמ' 16

**תערוכה מאת
האמן רפי שגב**

תמונת השער ועמ' 32

**ההיבטים הכלכליים
של המו"מ הקואליציוני**

זר' איתי גלילי, עמ' 4

בשורה חדשה בתחום חקר המוח:

מוח אנושי על שבב

זר' בן מאיר מעוז, עמ' 22

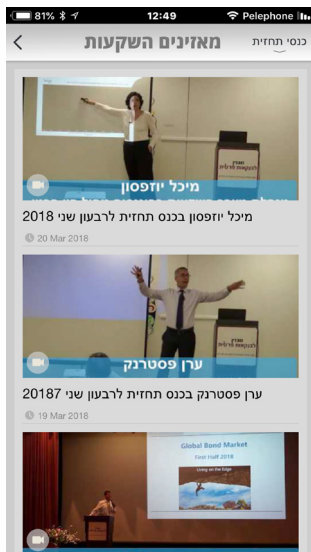
רפי שגב
2004

אפליקציית

מאזינים השקעות



חדש!! אפליקציה חדשה מבית קבוצת פינגסים, בה ניתן להאזין לפודקאסטים חדשים מידי שבוע, לצפות בסרטונים מכנסים של קבוצת פינגסים ולעיין בכל מהדורות "מגזין הבנקאות הפרטית". באמצעות האפליקציה תוכלו להירשם לכל פעילויות **קבוצת פינגסים** וליהנות מהזמנות לכנסים, מסרטונים בנושאי השקעות ושוק ההון, הודעות על פודקאסים חדשים ועוד...



אפליקציית "מאזינים השקעות" הינה יוזמה של חברת פינגסים ניהול הון פרטי בע"מ מקבוצת פינגסים. האפליקציה מיועדת לציבור הרחב לטובת העשרת ידע בתחום השקעות באפיקים השונים. מנחה הפודקאסטים באפליקציה הינו ד"ר איתי גלילי מנכ"ל החברה.

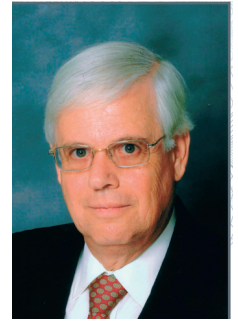
להתקנה היכנסו לחנויות גוגל ואפל וחפשו - "מאזינים השקעות"



תוכן עניינים

4	ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי
8	סקירה ותחזית רבעונית - רבעון אחרון 2019 מיכל יוזפסון, מנהלת מערך ייעוץ השקעות פיננסים ניהול הון פרטי
12	המוכנות לתגודות אלון קיבה, יועץ השקעות, פיננסים ניהול הון פרטי
14	תעשייה בצמיחה - FoodTech רון רביזאדה, יועץ השקעות, פיננסים ניהול הון פרטי
16	שיווינויות מול שילוביות רו"ח ראובן שיף, RSM שיף הזנפרץ ושות'
18	זהירות: מתקפת סייבר לפניך נועם הרולד, מנכ"ל Cyberlinx Security
20	הזאב הבודד של וולסטריט: הברוקר היהודי שעיצב את ההיסטוריה של אמריקה במאה ה-20 אושי דרמן, בית התפוצות
22	בשורה חדשה בתחום חקר המוח: מוח אנושי על שבב ד"ר בן מאיר מעוז, אוניברסיטת תל-אביב
24	סרטן כמחלה מטבולית: התא הסרטני כמפעל כימי שמייצר חומרים המעצימים את האלימות דר' יואב שאול, האוניברסיטה העברית
26	הלוגיקה שמייצרת טכנולוגיה טל אבן, Even Better
28	מינימליזם מחשבתי, או, מדוע וכיצד להשתעמם עמית נויפלד, Slow - התנועה להאטה
32	גלריית הבנקאות הפרטית תערוכה מאת האמן רפי שבב
34	יום יום לים פרופ' עמיה ליבליך, פסיכולוגיה עברית

דבר יושב ראש קבוצת "פיננסים" מר אורי גלילי ספטמבר 2019



קוראים יקרים,

זו הפעם השנייה ברציפות שאני משתף אתכם במחשבותיי כשבועיים לפני הבחירות.

הצלחנו לבזבז שנים טובות בכלכלה והמציאות טופחת על פנינו. הגרעון התקציבי (כצפוי) עולה והצרכים האמתיים בהשקעות לעתיד ושיפור השירות לאזרחים (בריאות, חינוך וכד') מתגלים כגבוהים במיוחד. הבעיה איננה בגרעון כשלעצמו אלא בעיקר בהקצאת המשאבים לשימושים תומכי פריון וצמיחה. הנושא מוכר היטב לראשי ובכירי המפלגות השונות. מחקרים והמלצות לדרכי פעולה רצויים עומדים לרשותם. אך אינני רואה מה יגרום להם לשנות מדרכם. ממשלה צרה וחלשה בוודאי לא תעמוד במשימה וכרגיל תיכנס לדרישות ואולטימטום סקטוריאליים. ישראל היא בין המדינות המושפעות במידה רבה יחסית מהתפתחויות כלכליות עולמיות וכאן מתגלה מזג אוויר בלתי יציב. הצמיחה מוטלת בספק, והבנקים המרכזיים שוקלים הורדת ריבית וחזרה להזרמה מוניטרית, המלחמה בסכנת הבעות הפיננסיות ובעת הנכסים הראליים הופסקה.

לכל אלה יש להוסיף את חוסר הוודאות הנובעת מקושי לזהות את הכוונות והתוכניות של מספר מצומצם של ראשי מדינות אגרסיביים, והשפעתם על פעולות הבנקים המרכזיים והסחר הבינלאומי. אינני חושב שמפולת נוראית עומדת בפתח אבל גם החגיגה הכלכלית תיקח פסק זמן.

יסלחו לי ידידי עורכי הדין אך ברצוני למחות על שאיפתם (באמצעות הלשכה), לקבל פטור מהחוק לצמצום השימוש במזומן. החוק, שנכנס לתוקף השנה, נועד להילחם ולצמצם את ההון השחור, את העלמות המס, הלבנת הון למימון טרור. אבל מיעוט עורכי הדין, במיוחד בתחום הפלילי, מעוניינים להמשיך ולקבל כסף מוזמן מלקוחותיהם, פושעים ועבריינים שהמזומנים שברשותם הושגו לעיתים קרובות בפעילות פלילית. המלחמה הלאומית בהון השחור ובהלבנת הון הנה בעלת חשיבות רבה מאוד ולכן חשוב מאוד לקדם את החקיקה בנושא.

להתראות במגזין הבא,

ובברכת שנה טובה!

מגזין הבנקאות הפרטית

עורך ראשי: אייל נור אריה
מנהל המכירות: אייל קמר
מנהלת פרסום: תמי שרגוביץ. טל: 07777-83055, 054-4739374
עריכה גרפית: אבי בלוק / דפוס: בריף-זיו-בלוק
מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי

מו"ל: קבוצת פיננסים גג בע"מ
טל: 07777-83044, פקס: 07777-83045

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

כל הכתבות המקצועיות במגזין זה, נועדו לשם מסירת מידע בלבד, ובשום אופן אין לראות בהן חוות דעת, הצעה, המלצה או יעוץ/שיווק לרכישה ואו החזקה ואו מכירה של ניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים המתוארים בהן. הסקירות מתבססות על מידע אשר פורסם לציבור, אשר הכותבים ומו"ל המגזין מניחים כי הוא מהימן וזאת מבלי שביצעו בדיקות עצמאיות לבירור מהימנות. דיוק ושלמות המידע המופיע המופיע בכתבות המגזין, אינן מתיימרות להכיל את כל המידע הדרוש למשקיע פוטנציאלי ואינן מתיימרות להוות ניתוח מלא של כל העובדות והפרטים המופיעים בהן. המידע הפרטים והניתוח המפורטים, לרבות הדעות המובאות, בסקירות ובכתבות, עשויים להשתנות ללא מתן הודעה נוספת. הכתבות הן על דעת הכותבים בלבד ומשקפת את הבנתם ליום כתיבתן. הכתבות והסקירות לא מהוות תחליף, בשום צורה שהיא, לייעוץ/שיווק השקעות המתחשב בנתוני וצרכי המיוחדים של כל אדם. הכותבים ומו"ל המגזין לא יהיו אחראים, בכל צורה שהיא, לכל נזק ו/או הפסד שייגרם כתוצאה משימוש בסקירות ו/או בכתבות המופיעות במגזין זה, ככל שייגרם כזה, וכן הם אינם יכולים לערוב ו/או להיות אחראים למהימנות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המו"ל, עוסקים, במישרין או בעקיפין באמצעות חברות קשורות, בין היתר, במתן שירותי ניהול השקעות, ייעוץ השקעות, ניהול קרנות נאמנות, ניהול קופות גמל, ניהול קרנות פנסיה, חיתום ובנקאות השקעות וכתוצאה מכך, עשוי להיות להם עניין בניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים הנכללים בסקירות ובכתבות. ככל שמפורטים כאלה, מעת לעת, לפני פרסום הסקירות והכתבות, בזמן פרסומם ולאחר פרסומם. הכותבים והמו"ל אינם מתחייבים ואין בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשגת תוצאה כלשהי או רווח כלשהו כתוצאה מכל סוג של פעולה בהתאם לאמור בהן. הסקירות והכתבות הן רכושן הבלעדי של הכותבים והחברות בהן הם עובדים ואין להעביר לד"ר ג' להעתיק, לשכפל, לצטט, לפרסם בכל אופן, להדפיס, לצלם, להקליט או להעתיק את הכתבות, באופן מלא או חלקי, מבלי לקבל אישור מראש וכתב.



ההיבטים הכלכליים של המו"מ הקואליציוני

המפותחות. במאמר זה אנסה לרכז את עיקרי הנושאים אותן המפלגות מדגישות בעבור הבחור במסגרת המצע הכלכלי.



ראשית, מפלגת השלטון - "הליכוד". דברי הפתיחה במצע הכלכלי עוסקים בהיסטוריה של הישגי העבר מימי כהונתו של בנימין נתניהו כשר האוצר. לאחר פירוט הישגי העבר, המצע יוצא כנגד שאר המפלגות אשר מעבירות ביקורת על הישגים אלו. ומה קדימה? כאן הרשימה כבר מצומצמת:

1. הפחתת מיסים - ניתן ההסבר שהורדת מיסים חשובה לצמיחה, אך אין התייחסות למקורות להפחתת המיסים.
 2. רפורמה במנהל מקרקעי ישראל - על פי מחבר המצע, רפורמה זו "תפיח רוח חיים בתחום הבניה הגוסס". השאלה הנה למה התחום גוסס לאחר שנות שלטון רבות? לא ברור. מה לא עבר עד כה ומה ישתנה? לא ברור.
 3. חינוך - פרק זה במצע הליכוד תמוה מאוד ולכן אני מביא את הציטוט המלא מהמצע: "יש צורך ברפורמה מקיפה של מערכת החינוך. נתונים מארצות שונות הראו כי הדרך הטובה ביותר לכלכלה חופשית והבטחת הזדמנויות כלכליות לכלל האוכלוסייה, מחייבת מערכת חינוך מהמעלה הראשונה. למרבה הצער, תוצאות המבחנים של התלמידים הישראלים בבחינות בין לאומיות במתמטיקה ומדעים הולכות ומידרדרות. בניגוד לאמונה הרווחת, הבעיה אינה בחוסר תקציב, תקציב החינוך הולך ומתרחב וחלקו בתקציב הלאומי רק גדל פר תלמיד. הדרך הנכונה לפתרון הבעיה נעוץ בתכנית מקיפה שהליכוד בראשות נתניהו כבר הגה (את התוכנית המלאה ניתן למצוא בסעיף "חינוך" באתר). תכנית חינוך זו, תעמוד במרכז מאמציה של ממשלת הליכוד בראשות נתניהו."
- אני מחדד את הנקודה הזו, שכן היא העיקרית בעיני בנושאים

בימים אלו טרם הבחירות, אנו מוצפים בכתבות אודות פעילות ישראל בלבנון, סוריה ועזה. סביר שכותרות אלו ילוו אותנו גם לאחר הבחירות וזאת ללא קשר לזהות הקואליציה הנבחרת. אני מאמין שיכולתה של המדינה להתמודד עם האתגרים הללו קשור קשר הדוק לחוסנה הכלכלי של המדינה ובראייה זו אני רוצה לשים דגש על הצורך המהותי שהציבור יפקח על התנהלות נבחרי לכןסת, כך שיפעלו לטובת המשק, צמיחה כלכלית ארוכת טווח והימנעות מצעדים כלכליים פופוליסטיים מסוכנים.

כתיבת מאמר זה מתבצעת טרם הבחירות הכלליות לכןסת ולקראת המו"מ הקואליציוני הצפוי, זו הזדמנות טובה לבחון את הנושאים הכלכליים שיעלו לדיון באמצעות בחינת מצע המפלגות.

אנו רגילים להתייחס באופן ציני למצע המפלגות שכן אנו לא באמת מצפים שימשו את המצע שמציגים לבוחרים. אני בספק האם הבוחרים קוראים את המצע לבחור, אך להבנתי אנו צריכים לבחון היטב את המצע הכלכלי של המפלגות. אותן מפלגות שיזכו לנהל את המדינה מנסות לקדם נושאים קריטיים לאיכות החיים של האזרחים, אך גם בעלי חשיבות אסטרטגית לחוסן הכלכלי של המדינה. מקריאת חלק ממצעי המפלגות הופתעתי לגלות הצעות שלראייתי מסוכנות מאוד מבחינה כלכלית. מקריאה של מצעי המפלגות ניתן ללמוד על כיווני המחשבה הכללים של המפלגות (טרם ניגשו לפשרות קואליציוניות) ומלמדת אותנו, הציבור, מה לצפות וממה להיזהר.

תמונה הנוכחית של המצב הכלכלי בישראל אינה פשוטה, האטה בצמיחה, עלייה בגרעון הממשלתי. בטווח ארוך הכלכלה עומדת להתמודד עם אתגרים לא פשוטים בהם ירידת מדרגה בצמיחה, הזדקנות האוכלוסייה, עלייה ביוקר המחיה, שירותים ציבוריים באיכות נמוכה ובראש ובראשונה פיריון נמוך מאוד ביחס למדינות

על המידה. המעבר למצב של מהפכת טכנולוגיה בתעסוקה בכל הסקטורים ובשירותי הממשלה הנה יעד שבספק אם ניתן להשגה (אני ממליץ לקרוא מחקר של מרכז טאוב שהתפרסם השנה בנושא זה ומפרט את הקושי במימוש חזון זה). המפלגה מחדדת את זוית הראייה שלה לאן צריך להוביל את המשק אך הקושי בהבטחות המוצעות הנה להבין מה המקורות הכספיים לתוכנית המקיפה להתחדשות טכנולוגיות בכל היבט בחיינו. סוגיית המקורות לתוכניות אלו הנה מהותית שכן היא בעלת השפעה רחבה מאוד על מי אמור לשלם את המחיר - גירעון? (דור העתיד) העלאת מיסים (ישירים או עקיפים)? , צמצום תקציבי? השאלה שמעניינת אותי בהקשר הכלכלי הנה - האם מפלגה שבראשה מספר רמטכ"לים מוכנים ליישם ייעול מקיף במערכת הביטחון וייעול השימוש התקציב התופח לטובת הנגשת הטכנולוגיה ושאר התוכנות המקיפות? במידה וכן, האם יסכימו למספר הרפורמות שהומלצו בנושא ע"י ועדות מומחים לאורך השנים? האם מי שהיה עד לאחרונה יו"ר ההסתדרות יהיה מוכן לצאת כנגד עובדי המונופולים והקרטלים במשק אשר תורמים ליוקר המחייה?



"העבודה - גשר" חיברה מצע מוגדר מאוד אשר מחדד היטב את המטרות והיעדים ומנגד את המקורות לממן את התוכניות: העלאת שכר המינימום ל-40 ש"ח לשעה. בניית 200,000 דירות בבנייה ממשלתית, חינוך ציבורי חינוך מגיל 0. ביטול תשלומי ההורים לבתי הספר, שירותי בריאות ללא הבדלי מעמדות. מדינה שדואגת לקשישים שלה, הורדת יוקר המחיה - 0% מע"מ על 100 מוצרי יסוד, השקעה בעסקים הקטנים: דמי אבטלה ואשראי ממשלתי לעצמאים. השקעה ברווחה: העלאת קצבאות נכות והבטחת הכנסה.

איך מממנים את כל הטוב הזה? א. העלאת המס השולי ל- 57% על הכנסות בין 44,000 ש"ח ל-54,000 ש"ח לחודש, ול-65% על הכנסות של מעל 54,000 ש"ח לחודש. ב. השוואת המס השולי על ההון למס השולי על העבודה, והעלאת מס רווחי הון ל-35% עבור בעלי השליטה, (במקום 30% כיום) ול-30% עבור מי שאינו בעל שליטה, (במקום 25% כיום). שינוי זה לא יחול על קרנות פנסיה, קרנות השתלמות, קופות גמל וביטוח מנהלים. מאבק בהון השחור - החלת חובת דיווח כללי למס הכנסה על כלל ההכנסות מרכוש תייצר כ-6 מיליארד ש"ח של הכנסות צפויות.

הכלכליים: הליכוד, לאחר שנים רבות בשלטון, מכיר בעובדה שהגדלת תקציבים ממשלתיים אינה ערובה להשגת המטרות. הסקטור הציבורי צריך לעבור תהליך ייעול משמעותי טרם הגדלה תקציבית. כלומר: מינוי מנהלים עם יכולת מוכחת, בחינה עמידה ביעדים, פיקוח ובקרה הדוקים. הפניית כספים נוספים למשרדי ממשלה יכולה להיות כפופה רק לאחר יצירת מנגנון ניהולי קפדני אשר יודע לאמוד את יכולת העמידה במטרות אליו מוקצים הכספים (בדיוק כמו בסקטור העסקי).

4. "חיבור ערי ישראל בקווי תעבורה נוחים דוגמת הרכבת ובנית מערכת כבישים מתקדמת בשילוב עם רפורמת הקרקעות, יחסלו סופית את ההפרדה בין מרכז לפריפריה בישראל. ממשלת ליכוד בראשותו של נתניהו, תפעל למען פיתוח התשתיות כך שיתמכו בתירות הנכנסת, שיכולה לספק מגוון גדול של משרות שאינן צורכות הכשרה ארוכת טווח".

נקודה זו חשובה במיוחד מאחר והיא מחדדת את הליקויים הקשים בחשיבה הכלכלית והחברתית ארוכת הטווח במדינה. נושא הפריפריה אינו ניתן "לחיסול" שכן לא מדובר על פתרון של ריחוק גאוגרפי בלבד. תחבורה אינה הבעיה העיקרית אלא הנגשת מקומות עבודה מחוץ למרכז. הוצאת מרכזי פיתוח והעלאת מיומנות העובדים בפריפריה תפתור מגוון בעיות ובראשן צמצום פערים חברתיים.



המצע השני הנו של מפלגת כחול לבן אשר מעוניינת להחליף את השלטון. יש לציין שהמצע הכלכלי של המפלגה רחב יותר וכולל את ההתחייבויות הבאות: "נקדם תכנית לאומית להשקעה בתשתיות הציבוריות, נעודד צמיחה על ידי העצמת החדשנות ופיזור במדינה כולה, נעודד צמיחה על ידי העצמת החדשנות ופיזור במדינה כולה, נעודד השקעות במשק ונפעל לשיפור ניכר ברמת ההשקעות העסקיות במשק בכל המגזרים, נחזק את תעשיית ההיי-טק הישראלית, נחדש את התעשייה המסורתית, נחדש את פעילות הסקטור הציבורי והממשלה באמצעות רפורמה של דיגיטציה וחדשנות בממשלה ובשירותים החברתיים, נשים בראש סדר העדיפויות את הגברת התחרותיות ואת המלחמה בגורמים ליוקר המחיה, נמנה "נציב יוקר מחיה".

לכל אחת מההתחייבויות לעיל יש הסבר מלא לכוונה של מחברי המצע. ללא ספק התחייבויות רחבות מאוד. יחד עם זאת מקריאת המצע נוצרת ההרגשה שיש רצון לשווק את אומת הייטק יתר

ההיבטים הכלכליים של המו"מ הקואליצוניים

המשך מעמ' קודם

"ימינה" - מאחר ומדובר על מפלגה חדשה טרם הופק מצע אשר מופיע באתר המפלגה. בראש המפלגה עומדת איילת שקד ולאור זאת אני מציג את המצע של מפלגתה הימין החדש: "ישראל סובלת מעודף גדול בגופי רגולציה ביחס למדינות מתקדמות אחרות בעולם. לפי דו"ח ה-OECD בהולנד למשל יש 12 רגולטורים, באוסטרליה 80 ובישראל כ-200 רגולטורים. עודף הרגולציה מדכא את התחרות, מסרבל הקמת חברות ומגדיל את אי השוויון. נפעל להקמת "סיירת צמצום רגולציה" שתדאג לחזון רגולטורי לאומי, להקטנת מספר הרגולטורים ולתיאום בין הרגולטורים השונים להבטחת מימוש החזון. מונופולים וקרטלים מכוח חוק ייפתחו לתחרות כדי לייעל ולהוזיל את השירות לאזרח שמשמש כיום לקוח שבוי ללא אפשרות לבחור בין ספקים שונים המתחרים על לבו. לא נקבל שביתה בשירותים חיוניים. נחייב בוררות חובה בסכסוכי עבודה שעובדי שירותים אלה הם צד להם. ניצור חובת שקיפות מקסימלית לארגוני עובדים. נפעל לפתיחת השוק הישראלי לתחרות מהעולם, כפי שביצע בנט, כשר הכלכלה, בשוק הגבינות והמלט, דבר שהוביל לצניחת מחירים. ננהג בחרדת קודש בכספי הציבור המופקדים בידי הממשלה. מייסדי "הימין החדש" הגיעו מהסקטור הפרטי, יזמו עסקים גדולים וקטנים ובדיוק בשל כך חשים הם שהדאגה לעצמאים ולבעלי העסקים בנפשם. חברי הימין החדש רואים את עצמם כנציגי העצמאיים ובעלי העסקים בישראל. יזמי הסטרטאפים ועובדי ההייטק הם האבות המייסדים של "אומת סטארט-אפ" הישראלית. הם מעניקים לישראל כבוד, עוצמה מדינית וכלכלית, ומייצרים אלפי מקומות עבודה והכנסות עצומות לאוצר המדינה". המצע של "ימינה" מוקדש בעיקרו לנושאי רגולציה ומאבק בתחרות במשק. אין התייחסות ברורה לאופן חלוקת התקציבים הממשלתי וסדר העדיפויות.



"המחנה הדמוקרטי" - לציין שהמצע מורחב מאוד ומפורט ואנסה להעלות את הדגשים הכלכליים שנראים לי מהותיים מהמצע: הגדלה הדרגתית של ההוצאה האזרחית באחוזי תוצר מ-30.7% לממוצע ה-42.1%

ביטול הכספים הקואליציוניים, אשר ניתנים כאתנן פוליטי פסול. הפסקת התקציבים המיוחדים להתנחלויות המבודדות שמחוץ לגושים. הגדלת יחס-חוב תוצר.

הדגש במצע המפלגה ניתן לצמצום פערים חברתיים הנו מורחב אך מחברי המצע לא שמים דגש מספק על הבעיות היסודיות של המשק אשר מייצרות פערים אלו וכיצד הם מתכננים להתמודד עם בעיות יסוד אלו.



"ישראל ביתנו" - המצע של המפלגה מאוד ממוקד ושם דגש על שינויים מבניים במשק. עיקרי השינויים: "הפרטה של חברות ממשלתיות, ביטול מונופולים הגברת התחרות והיעילות במשק. עידוד השקעות בערי פיתוח, בין השאר על-ידי מתן הקלות במיסוי ותמריצים נוספים למשקיעים. הקטנת מעורבות הממשלה במשק וקיצור ההליכים הביורוקרטיים המסורבלים, המקשים במקרים רבים על משקיעים. כמו-כן, ייבחן מחדש נושא השכר של פקידי ציבור, בכל הרמות. רפורמת מיסוי כוללת, שמטרתה להגיע לחלוקה צודקת יותר של נטל המסים. מדע וטכנולוגיה - "ישראל ביתנו" תפעל לבטל את משרד המדע ולהעביר את סמכויותיו לידי ועדת מומחים שתרכז את הטיפול במחקר מדעי וטכנולוגי, במסגרת משרד ראש הממשלה. הוועדה תגבש תוכנית ארוכת טווח למחקר מדעי בתחום טכנולוגיות עתירות ידע. הממשלה תתמוך בהענקת סיוע לגופים פרטיים העוסקים במחקר מדעי בסיסי ובהקמת מרכזי מדע וטכנולוגיה אזוריים".

אכן מדובר על שינויים חשובים, המפלגה מציעה: "יישום של השינויים המוצעים ייעשה על ידי ועדת מומחים, ליד משרד ראש הממשלה, שתעסוק ברפורמות הכלכליות". העיקרון לפיו מומחים יקבעו מתווה לרפורמה אינו חדש, הבעיה הנה שללא מעורבות של חברי הכנסת דין כל המלצות ועדת מומחים, להגיע לארכיון הכנסת. אין די ב"מומחים" אלא צריך מעורבות ברורה של חברי הכנסת לרפורמות ברורות שאותם ירצו לקדם.



של מגזר בלבד.

מצע המפלגות שפורט לעיל מלמד אותנו על הדרישות אותן תעלנה המפלגות במו"מ. אני משוכנע שכלכלה בריאה הנה תנאי הכרחי לחוסן לאומי. ללא צמיחה, אין יכולת לדון על צמצום פערים חברתיים ושיפור ברמת ואיכות החיים. נדמה שחלק מהמפלגות אינן חושבות ברצינות על הבעיות ודרך פתרון. אחרות מציגות סיסמאות ריקות מתוכן של חלוקת כספי ציבור ללא תועלת על חשבון הדור הבא וחלק מציגות פתרונות לא ריאליים.



המלצתי לחברי הקואליציה החדשה לקרוא דו"ח מיוחד של חטיבת המחקר של בנק ישראל בנושא: העלאת רמת החיים בישראל באמצעות הגדלת פריון העבודה פרסום מאוגוסט 2019. הדו"ח בן 51 עמודים, מציג המלצות אופרטיביות לטיפול בבעיה בשנים הקרובות. גם אם אין הסכמה מלאה עם כל תכני הדו"ח הוא מהווה מסלול אשר יכול להתוות מדיניות לממשלה אשר מבקשת כיוון כלכלי ברור ולא להיות במצב של היגררות אחר מפלגות שהמצע הכלכלי שלהן יכול להביא אותנו לכלל משבר.

לגבינו האזרחים, אני חושב שאין זה מספיק להצביע בקלפי, אלא לדרוש מנבחרי הציבור קיום תכניות כלכליות קונקרטיות, רפורמות כלכליות וזאת לטובת כלל הציבור.

קביעת מדרגת מס נוספת, בגובה 55% למשתכרים מעל 60 אלף ש"ח בחודש ומדרגת מס עליונה של 70% על כל שקל מעל פי 100 מההכנסה הממוצעת במשק.

יצירת פרוגרסיביות בשיעורי המס על ההון, כך שהכנסה הונית של עובד שצובר זכויות בקופת גמל תמוסה בשיעור נמוך, ואילו הכנסה הונית של מי שעסקו ביצירת רווחי הון, תמוסה בשיעור גבוה, השווה לשיעורי המס על עבודה. פטור ממע"מ על מוצרי מזון בסיסיים, תרופות ושירותים רפואיים וקביעת מע"מ מופחת על ספרים, עיתונים, אירועי תרבות וספורט. קביעת מס ירשה פרוגרסיבי, בשיעורים של בין 10%-30% על ירושות בגובה של מעל 5 מיליון ש"ח, לא כולל בית מגורים (מעניין לברר האם אהוד ברק קיבל את ההצעה למס ירשה במסגרת המצע). העלאת מס החברות לשיעור של 30% לחברות שהכנסותיהן החייבות

במס גדולות מ-2.1 מיליון ש"ח בשנה והפחתה ל-20% במקרים שההכנסות נמוכות מ-2.1 מיליון. קידום רפורמה מקיפה בחוק עידוד השקעות הון, במטרה לעודד השקעה בפרפריה. גביית מס מלא על "הרווחים הכלואים". יבוטל האיסור על כפל קצבאות. נושאים נוספים: מאבק בהפרטה והחזרת האחריות למדינה, תמריצים סביבתיים ומיסוי ירוק, מאבק בריכוזיות במשק וחיזוק משמעותי של ארגוני העובדים.



חיפוש המצע של יהדות התורה, ש"ס והרשימה המשותפת - לא צלחה. כנראה שמפלגות אלו אינן רואות כמטרה פנייה לקהל רחב אלא ייצוג אינטרס





מדור פיננסי

מיכל יוזפסון, מנהלת מערך ייעוץ השקעות פיננסים ניהול הון פרטי



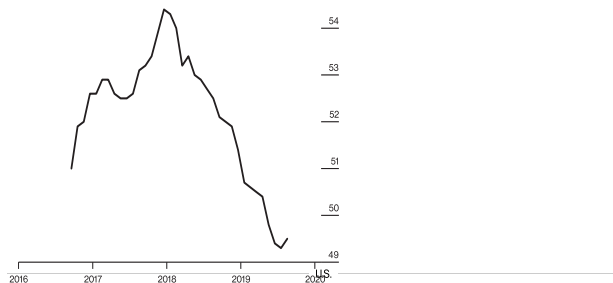
סקירה ותחזית רבעונית רבעון אחרון 2019

מירידה בהשקעות החברות וירידה ביצוא. הצריכה הפרטית נותרה חזקה ונתמכת בשוק העבודה חזק ועלייה בשכר. הבנק המרכזי צפוי להוריד את הריבית עוד פעם אחת כבר בחודש ספטמבר.

▲ 49.5

Global PMI

IHS Markit and JPMorgan Chase's snapshot of the health of manufacturing around the world, based on surveys of multiple purchasing managers on their activity. A number above 50 signals expansion.
Updates monthly. Last Sept. 3, 2019.



בישראל הצמיחה האטה משמעותית ל-1% ברבעון השני, מצמיחה של 4.7% ברבעון הראשון של השנה. בהסתכלות חצי שנתית המנטרלת את השפעת הקדמת יבוא הרכבים משקולי מס ניתן לראות כי המשק צמח בקצב של 3.6% במחצית הראשונה של השנה בהתאם ליעד. גם בישראל התמונה דומה לארה"ב. הצריכה הפרטית איתנה, מגובה בשוק עבודה יציב וחזק ומאזנת את הירידה בהשקעות של המגזר העיסקי. בישראל כמו בשאר העולם, האינפלציה נמוכה מהיעד ועומדת על 0.5%, מה שהביא לשינוי גישה של בנק ישראל ולהערכה שהריבית תישאר נמוכה לתקופה ארוכה.

באירופה שיעור צמיחה נמוך של 0.2% ברבעון השני ביחס לרבעון הראשון וצמיחה של 1.2% מהרבעון המקביל 2018. האינפלציה נמוכה מהיעד. גרמניה נמצאת בתהליך של האטה משמעותית מושפעת לרעה ממלחמת הסחר, סובלת מירידה בהזמנות רכבים וצידוד כבד, חולשה שצפויה להימשך גם ברבעון השלישי, כאשר מדד ביטחון עיסקי נחלש ומצביע אף הוא על האטה. להוציא את גרמניה, המדדים המובילים באירופה משתפרים ומצביעים על התייצבות הודות למומנטום חיובי

ביצועי השווקים מתחילת השנה היו מאוד חזקים בכל אפיקי ההשקעה. שוק המניות העולמי התחזק בכ-13%, מדדי אג"ח הממשלתי וחברות בישראל ובח"ל, התחזקו בשיעור חד ספרתי גבוה וחלקם בשיעור דו ספרתי.

בחודש אוגוסט חלה עלייה בתנודתיות ושווקי המניות ספגו ירידות בעקבות החמרה במלחמת הסחר בין סין לארה"ב, נתונים כלכליים מעורבים המצביעים על האטה והתהפכות עקום התשואות בשוק האג"ח הממשלתי בארה"ב. התהפכות העקום מהווה אינדיקטור מקדים למיתון צפוי, הפעם בחלק הרלוונטי בעקום 2/10 שנים, אם כי ההיפוך במדד זה טרם התבסס.

כתוצאה מכך, שוק האג"ח המשיך להתחזק, תשואות אגרות החוב הממשלתיות נפלו לשפל חדש, באירופה הועמקו התשואות השליליות, בארה"ב האג"ח ל-30 שנה נמצא סביב 2%, כאשר כ-1/3 משוק האג"ח העולמי נמצא בתשואה שלילית.

ברקע, השוק צריך להתמודד עם אירועים גיאופוליטיים נוספים, כגון: אי יציבות בארגנטינה, סנקציות על איראן והברקזיט.

ההחמרה במלחמת הסחר והשפעתה השלילית על הכלכלה הביאו בנקים מרכזיים לנקוט במדיניות מרחיבה, אשר צפויה להתרחב עוד בהמשך. באירופה צפויה תוכנית הרחבה כמותית נוספת, בארה"ב צפויות הורדות ריבית נוספות, רב הבנקים המרכזיים באסיה הורידו ריביות, בסין ננקטה מדיניות תמריצים ובישראל הבנק המרכזי שינה גישה בנוגע לכיוון הריבית, שצפויה להישאר נמוכה לאורך זמן. מטרת פעולות אלו להאריך את המחזור הכלכלי ואת תקופת הצמיחה.

המדדים המובילים מצביעים על האטה בצמיחה העולמית וגידול בסיכון למיתון. מלחמת הסחר פוגעת בעיקר בסחר העולמי, בייצור ובסנטימנט העסקי בכלכלות המפותחות וכמובן גם ביצוא של הכלכלות המתפתחות. נכון לעכשיו, הצריכה הפרטית הן בארה"ב הן בישראל וגם באירופה מקזזות את החולשה בסקטור העיסקי ובייצור. מטרת הבנקים המרכזיים באמצעות הורדות הריבית ומדיניות מרחיבה, לצמצם את ההשפעה של חוסר הוודאות על הסקטור העיסקי.

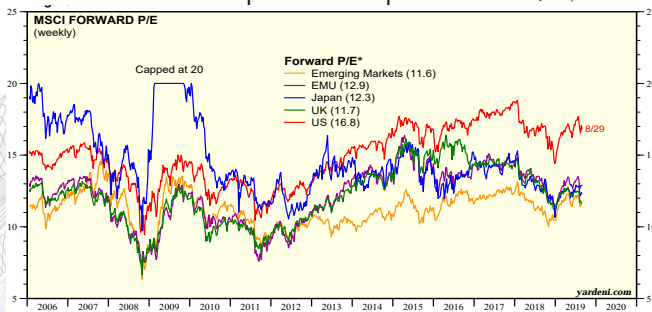
בארה"ב, קצב הצמיחה האט לשיעור של 2% ברבעון השני של השנה לאחר צמיחה של 3.1% ברבעון הראשון. עיקר האטה בצמיחה נובעת

ערך משיקולי תמחור. בבחינת סקטורים התמקדות בסקטור הפיננסים משיקולי תמחור וזאת על אף היותו מחזורי, בסקטור הבריאות ומשקיעים המוכנים להתמודד עם תנודתיות גבוהה גם סקטור האנרגיה.

אירופה. המניות באירופה (MSCI EUROPE) נסחרות בתמחור נמוך לעומת המניות בארה"ב (S&P500) מזה שנים, כאשר הפער היום הוא הרחב ביותר ב-20 שנים האחרונות. המניות באירופה נראות זולות ביחס לשיעורי הצמיחה שלהן והחברות אירופאיות נוטות לשלם דיבידנד גבוה יותר מאשר בארה"ב. מדיניות הרחבה כמותית, ריבית שלילית ונתונים טובים תומכים בהשקעה בשוק זה. אבל זה נכון כבר כמה שנים. השאלה היא האם מדיניות פיסקלית ומוניטרית מרחיבה תהיה זו שתגרום לשינוי ותביא לביצועי יתר של שוק זה על פני השוק האמריקאי ותאזן את ההשפעה של הקשיים בעקבות המורכבות של הגוש, האיזונים הגיאופוליטיים והשפעת מלחמת הסחר (פוגעת בייצוא ובייצור). מתוך גישה זהירה יותר נאמץ עמדה ניטרלית, תוך התמקדות במניות חברות בעלות מאזנים חזקים המחלקות דיבידנד, תוך מתן משקל יתר לספרד ולבריטניה.

מתעוררים. השווקים המתעוררים עלו בכ-2% הניבו ביצועי חסר לעומת השווקים המפותחים מתחילת השנה. זאת כתוצאה מהשפעה לרעה של מלחמת הסחר על הביקוש המקומי בסין על אף התמריצים (שהיו מוגבלים במידת מה) וזליגה של הסנטימנט השלילי לשותפות הסחר שלה באזור אסיה. בטווח הקצר מלחמת הסחר יכולה להמשיך ולהקשות על הצמיחה בשווקים אלו, אך בטווח הארוך אנו רואים בהם אטרקטיביים יותר משאר שווקי המניות בשל פוטנציאל צמיחה גבוה ותמחור נמוך.

ישראל. מדד ת"א 125 עלה בכ-10% מתחילת השנה ומדד ת"א 90 עלה בכ-24%. השינוי בגישה של בנק ישראל בנוגע לכיוון הריבית וההנחה שתישאר נמוכה לאורך זמן (אם לא תרד) תמך במניות הנדל"ן והריט, אשר הניבו ביצועי יתר משמעותיים והביאו את מדד ת"א 90 לביצועי יתר על פני מדד ת"א 35. היעדר אלטרנטיבות להשקעה בשקלים ותמחור סביר של השוק, מנתבים להשקעה בשוק זה, כשיש לקחת בחשבון שיהיה נתון לתנודתיות של שווקי המניות העולמיים. יש מקום להשקיע באופן אקטיבי וסלקטיבי בהתאם לנתוני החברות, בחברות איכותיות, בעלות מאזנים חזקים ותמחור נמוך.



בצרפת וספרד. הביקוש המקומי גדל, השכר עולה והתעסוקה נמצאת בשיא. על מנת להתמודד עם שיעור הצמיחה הנמוך, אינפלציה נמוכה משמעותית והשפעה הגבוהה של האטה בסחר העולמי על הכלכלה, הבנק המרכזי צפוי להשאיר ריבית שלילית עד אמצע שנת 2020 להכריז על תוכנית הרחבה כמותית באירופה במהלך ספטמבר.

הסיכון המרכזי הינו זה עניין של זמן, אלא אם סין וארה"ב יגיעו להסכם בנושא הסחר, שהחולשה בסקטור העסקי תזלוג לכיוון הצרכן, תשפיע על הצריכה ותאט את הצמיחה. האינדיקטור אחריו יש לעקוב הוא תביעות האבטלה השבועיות בארה"ב ונתוני תוספת המשרות המהווים אינדיקטור מקדים לגבי שינוי בשוק העבודה שישפיע על הצרכן. בישראל אין נתונים שבועיים, אך יש לנהל מעקב אחר השינוי במספר המשרות שכיר, שיעור משרות פנויות ונתוני השכר שנכון לדוח האחרון נראים יציבים, אך יעידו על בעיה עתידית הצמיחה כשיחלשו. בארה"ב דוח התעסוקה האחרון שפורסם היה מעורב. מצד אחד הצביע על גידול נמוך יותר במספר המשרות החדשות ונמצא במגמת ירידה, ומנגד הצביע על המשך עלייה בשכר וגידול בשעות העבודה.

האינפלציה נמוכה מהיעד במרבית הכלכלות ומאפשרת מרחב פעולה לבנקים המרכזיים. כיון והריביות אפסיות ואף שליליות ההשפעה של הורדות ריבית נוספות הינה מוגבלת ביותר וכדי להתמודד עם האטה יידרשו תמריצים פיסקאליים משמעותיים יותר מאשר בשנים קודמות. יש חוסר התאמה בין שוק האג"ח לשוק המניות. שוק אגרות החוב, שווקי הסחורות והמטבעות מתמחרים האטה משמעותית וחששות דיפלציונים. שוק המניות לא מתמחר את האיומים. המשקיעים מסתמכים על הורדות הריבית של הבנקים המרכזיים, מדיניות תמריצים באירופה ובסין וצופים הסכמה עתידית בין סין לארה"ב לפני בחירות בארה"ב בנובמבר 2020.

מי צודק? לא ניתן לדעת.

עם זאת, מלחמת הסחר תלויה במי שמנהל אותה ואת התוצאה קשה לצפות, זה נכון לגבי כל האיומים הגיאופוליטיים. כיון ומדובר בשלב מאוחר במחזור הכלכלי הסיכון בירידות גבוה מההזדמנות בעליות כך שההימור על סיום מלחמת הסחר מסוכן והיכולת להעריך את הצלחת הבנקים המרכזיים לדחות את סיום מחזור כלכלי נמוכה.

שוק מניות

ארה"ב. מדד ה-S&P500 עלה בכ-18% מתחילת השנה ונמצא רחוק בכ-1.5% משיאו. ב-2 הרבעונים האחרונים החברות סבלו מירידה ברווחים, אשר צפויים להמשיך לרדת גם ברבעון השלישי. סה"כ גידול צפוי ברווחים בשנת 2019 יעמוד סביב 1.5%. שיעור צמיחה זה אינו מצדיק את התמחור של המדד ואינו מגלם את הסיכונים להמשך צמיחה. בשל התחזקות הדולר בשוק זה יש להתמקד בחברות שעיקר הכנסותיהן מבוססות ביקוש מקומי, במניות חברות בעלות תנודתיות נמוכה ומניות

סקירה ותחזית רבעונית - רבעון אחרון 2019 << המשך מעמ' קודם >>

שוק אגרות החוב

שוק אגרות החוב הממשלתיות בארץ ובעולם הניב ביצועי יתר מתחילת השנה והתאפיין בירידת תשואות חדה. על אף שיש הגיון בירידת תשואות לאור הציפיות להאטה משמעותית והורדות ריבית, הציפיות של השוק לתמריצים בהינתן הנתונים הקיימים, נראות גבוהות. השקעה באג"ח אלו ברמות מחירים הנוכחיות, עלולה להיות מסוכנת במידה והיקף התמריצים יהיה נמוך מציפיות המשקיעים. בתקופה זו, על אף האפשרות שמחירי האג"ח הממשלתי ימשיכו לעלות, הן בשל היותן השקעה "בטוחה" בתקופת האטה כלכלית והן כתוצאה מביקוש יתר לתשואה חיובית בהינתן תשואות שליליות בחלק גדול של שוק אגרות החוב העולמי אנו מעדיפים להקטין סיכון, להגדיל את רכיב הנזילות הן בש"ח והן במט"ח ולבצע השקעות לטווח קצר הן באגרות החוב הממשלתיות והן באג"ח החברות.

מדדי אג"ח החברות המדורגות בשוק החוב הישראלי ובארה"ב מגלמים תשואות נמוכות. בישראל מדד תל בונד 60 מגלם תשואה של כ-0.4% צמוד ובארה"ב מדד אגח מדורג **Bloomberg Barclays US Corporate Total Return** כ-2.84% על אף האפשרות שירידת תשואות באג"ח הממשלתי תביא לירידת תשואות ועליית מחירים באג"ח חברות, לאור רמות התשואה הנמוכות, פרמיות הסיכון הנמוכות, חשש מתנודתיות וצפי לירידה ברווחי החברות, העדפה להשקיע בחברות באיכות אשראי גבוהה ולטווחים שאינם ארוכים ולהמשיך לצמצם החזקות באג"ח חברות שאינן מדורגות (HY) משיקולי תמחור ופוטנציאל הפסד בשלב זה במחזור הכלכלי.

המוניטרית והפיסקאלית וזאת על מנת להימנע מאכזבות שייגרמו להפסדים ואו כמקור להשקעה בהזדמנויות שתיווצרנה עם עלייה בתנודתיות. בנוסף, יש מקום לשלב נכסים אלטרנטיביים שלא יושפעו מהתנודתיות בשוק ויספקו מקור בלתי תלוי לתשואה.

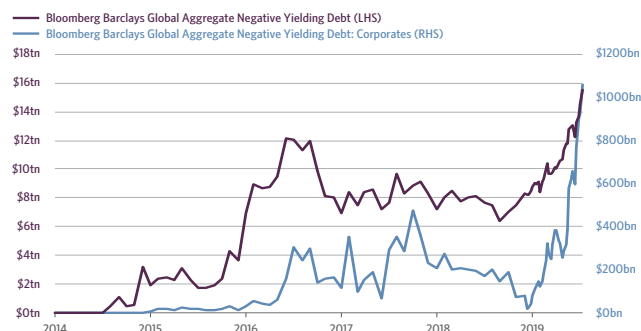
קבלת החלטות השקעה והקצאת נכסים צריכה להיות מבוססת על סמך תמחור הנכסים בהתאם למאפייני כל לקוח בבחינת מטרות ההשקעה, מידת שנאת הסיכון ולא מושפעת מתנודתיות השוק.

תחזית ארוכת טווח - אפיקי השקעה

אפיק/נכס	תשואה צפויה מתחת לממוצע	ניטרלי	תשואה צפויה מעל לממוצע	תשואה צפויה עודפת	שינוי מרבועון קודם
שוקי מניות					
ארה"ב		●			□
ישראל			●		□
מתעוררים			●		□
איחופה		●			□
שוק האג"ח					
ישראל ממשלתי		●			□
ישראל חברות		●			□
דירוג השקעה		●			□
ישראל לא מדורג		●			□
ארה"ב ממשלתי		●			□
חברות דירוג השקעה חו"ל		●			□
Senior loans		●			□
חברות חו"ל לא מדורג			●		↓
אג"ח מתעוררים		●			□
אלטרנטיבי				●	□

הנתונים נכונים לתאריך 6/9/2019.

A Record \$15 Trillion in Global Debt Is Yielding Below Zero



Source: Guggenheim Investments, Bloomberg. Data as of 8.9.2019.

סיכום: אחר ביצועים מאוד חזקים מתחילת השנה ובהינתן האיומים על הכלכלה וחשש מתנודתיות גבוהה במחירי הנכסים, אנו רואים מקום לממש רווחים ולהקטין סיכונים במיוחד באפיקים בהן פרמיות הסיכון נמוכות ואינן מפצות על הסיכון הכרוך בהשקעה כמו במקרה של שוקי האג"ח. יש מקום להגדיל רכיב נזילות ולחכות עד להתבהרות המדיניות

שתי קרנות בלבד ממוקדים. מקצועניים.



www.ps-invest.co.il

מנהל ההשקעות החיצוני בקרן

פסטרנק שהם
בית והשקעות

מנהל הקרן

AYALON
קרנות נאמנות





המוכנות לתנודתיות

צפון קוריאה, הסלמת משבר הסחר האמריקאי סיני, משבר החוב באיטליה, העברת מסרים לא ברורה של הפד, אי הצלחה בהעברת התקציב וסגירת משרדי הממשלה האמריקאים ושוב הסלמת משבר הסחר עם סין. כל אלה יכלו להיות בהחלט גורמים למפולות בשוק ואף הביאו לתנודתיות גבוהה בשווקים. ישנם אף לא מעט משקיעים שהעדיפו לצאת מהשוק או לשבת על הגדר לאחר אירועים אלו (לדוגמה בעת הנפילות בחודש דצמבר אשתקד). אך בפועל מתחילת המשברים שצוינו מדדי המניות האמריקאים המובילים עלו בצורה חדה. איננו יודעים אם התהפכות העקום או ירידה בתוצר או כל נתון אחר צריך לגרום לנו לצאת מהשוק ולהיכנס למקלט.

בבחינת אינדיקטורים כלכליים מובילים שהיסטורית הצליחו לנבא מיתון כלכלי בהסתברות גבוהה, המצב הנוכחי אינו מצביע במובהקות שאנו לקראת מיתון, אלא מסמן לנו להגדיל את מרחב הזהירות.

בבחינה שנעשתה על ידי חברת הייעוץ DALBAR המבצעת ניתוח כמותי על התנהגות משקיעים, נבחנו ביצועי שוק המניות אל מול ביצועי ההשקעות של המשקיע הממוצע בקרנות מנייתיות. מהמחקר עולה שהמשקיע הממוצע מתקשה לייצר ערך הדומה לעליית ערך מדד הייחוס, לדוגמה בשנת 2018 מדד מניות ה-S&P500 ירד בכ 4% אך המשקיע הממוצע איבד כ-9%, חברת הייעוץ מעלה טענה לפיה הפער נובע מן העובדה כי כאשר השווקים עולים עולה גם ביטחון המשקיעים ובתקופה זו המשקיעים מגדילים את סכום ההשקעה, מנגד כאשר השווקים יורדים המשקיעים מוכרים ומקטינים את ההחזקות, המשקיעים אומנם מקטינים את החשיפה לסיכון תוך כדי הירידות אך בשל החשש הפסיכולוגי מחכים לעליות לקבלת ההחלטה לחזור לשוק, השתהות זו גורמת למכירה עמוק בתוך הירידות ורכישה חזרה רק לאחר שמגמת העליות התהוותה, התנהגות זו פוגעת בסיכוי ובמהירות שיקום נזקי הירידות.

גם בבחינה ארוכת טווח, ניתן לראות כי מדדי המניות הציגו תשואה גבוהה משמעותית מהמשקיע הממוצע (גרף 2) כנראה שפער זה נוצר בעיקר בשל ההטיות הפסיכולוגיות של מרבית המשקיעים. כפי שהוסבר לעיל, יש משמעות כלכלית למכירת נכסים פיננסים בעת תנודתיות. המלצתי למשקיעים הינה להימנע ממכירת נכסים מתוך לחץ, ובאירועים קיצוניים של תנודתיות לחשוב על רכישת נכסים ולנצל את הפאניקה של ציבור המשקיעים כדי לברור הזדמנויות שנוצרות אחת לתקופה ארוכה.

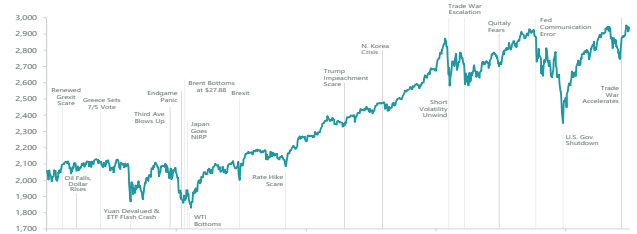
אם השווקים טובים בדבר אחד, זה להזכיר למשקיעים כי מחירי הנכסים הפיננסים אינם פשוט עולים ללא הפרעה, לנצח, השווקים כן צונחים וזהו חלק בלתי נמנע מהשקעות. הדבר החשוב הוא לבחון את יכולתו של המשקיע לסבול את התנודתיות, על מנת שלא תגרום לו לקבל החלטות בדבר השקעה פזיזה.

בבניית תיק השקעות התואם את אופק, זמן ההשקעה ואת סובלנות הסיכון של המשקיע, יתכן שגם סערה בשווקים לא תורגש בגסות רבה. אין הדבר אומר שאין צורך להגיב למהלכים בשוק, אלא להביא למודעות כי תכנון טוב עשוי לעזור למשקיע בקבלת אותם ה"רעשים" לפני ובמהלך הסערה.

נותרות ומציאות

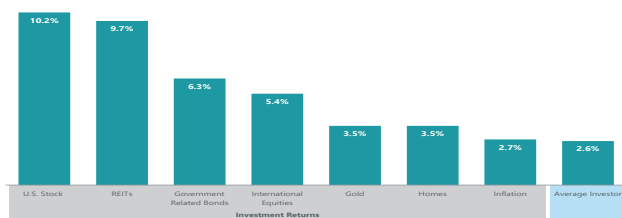
לאחרונה, פורסמו אינדיקטורים כלכליים אשר הפעילו נורות אזהרה למשקיעים בדבר אפשרות למשבר כלכלי עולמי חדש אשר עומד בפתח. גרמניה, המנוע הכלכלי של אירופה, רשמה ירידה בתוצר המקומי הגולמי ברבעון השני של 2019, הציפיות הן כי כלכלתה תתכווץ שוב ברבעון השלישי ותיכנס למיתון טכני. בינתיים, עקומת תשואת האג"ח האמריקנית הפכה לשלילית - כלומר, עלות הלוואת הכסף לממשלת ארה"ב הייתה נמוכה יותר בטווח הקצר. נתונים אלו נתפסים כמנבאי מיתון כלכלי עתידי בשווקים הפיננסיים בצורה יחסית מובהקת. עם זאת, מיתון כלכלי גלובלי אינו חייב להיות התוצאה הסופית שכן הכלכלות יכולות לבנות על מספר חוזקות חשובות. נכון לעכשיו, מרבית הכלכלות ממשיכות לצמוח ושיעור התעסוקה בארצות הברית ובאירופה נמצא ברמת שיא גבוהה. השכר, בעיקר בארצות הברית, החל סוף סוף לעלות, ולחברות רבות יש כמיות גדולות של מזומנים שאמורות לעזור להם לנווט בסערות קצרות טווח.

S&P 500 & Panic Attacks



"The definition of insanity is doing the same thing over and over again and expecting a different result." - Attributed to Albert Einstein

Effects of Panic Attacks on Average Investors
30 Years Annualized Returns (1987-2016)



Source: Bloomberg, Dec. 31, 2016. Average asset allocation investor return is based on an analysis by ClearBridge, Inc., which utilizes the use of aggregate mutual fund sales, commissions and exchange fees netted as a measure of investor behavior. Returns shown are annualized. REITs are represented by the iShares NYSE-1000 Real Estate Index Fund (NYSE:REIT). International equities are represented by the iShares MSCI EAFE Index Fund (NYSE:IEFA). U.S. Aggregate Bond Index, Homes are represented by U.S. Housing Starts (Source: Census Bureau). Gold is represented by the U.S. Dollar Gold price of one ounce. Inflation is represented by the Consumer Price Index (CPI-U). All returns are based on the period from 1987 to 2016. Past performance is not a guarantee of future results. Past performance is not a guarantee of future results.

ClearBridge Investments
Data as of June 28, 2019. Source: Standard & Poor's. Past performance is not a guarantee of future results. Investors cannot invest directly in an index, and unmanaged index returns do not reflect any fees, expenses or sales charges.

כפי שניתן לראות ברטוט לעיל, ב-4-5 שנים האחרונות אחת למס' חודשים עולה כותרת המבטיחה לנו שהנה עוד רגע המשבר הפיננסי הגדול מגיע, אם זה בנפילת מחירי הנפט ועליית הדולר, משבר החוב ביוון, הפיחות בשער היואן, החשש מברקזיט, החשש מעליית ריבית, עליית טראמפ לשלטון, המשבר עם



OUR PERSONAL FINANCIAL ADVICE
BEGINS WITH ONE QUESTION:

WHAT
MATTERS
TO YOU?

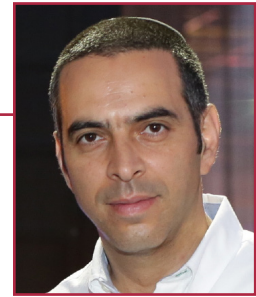
juliusbauer.com



Bank Julius Baer & Co. Ltd., Tel Aviv Representative Office,
46 Rothschild Blvd., Tel Aviv, T +972 (0)3603 9111

Julius Baer Financial Services (Israel) Ltd. is licensed by the Israel Securities Authority and provides its clients with investment marketing and portfolio management services in Israel and overseas.
The Tel Aviv Representative Office of Bank Julius Baer & Co. Ltd. is supervised by the Swiss regulator and is not subject to the supervision of the Supervisor of Banks at the Bank of Israel.

Julius Bär
YOUR WEALTH MANAGER



תעשייה בצמיחה - FoodTech



בריאות ואורח חיים בריא (המהווה נדבך בתחום ה-FOODTECH) ממשיכים להוביל את הצמיחה בענף המזון והמשקאות העולמי. קצת נתונים: סך המכירות העולמי של מזון טבעי המוגדר כבריא הגיע בשנת 2017 ל-253 מיליארד דולר. למזונות ומשקאות אורגניים שיעור צמיחה שנתי של 7% בין השנים 2012-2017. בארה"ב 2/3 מהמבוגרים אמרו כי לנושא הבריאות יש השפעה משמעותית על החלטות הקניה שלהם במוצרי מזון ומשקאות. 8 מתוך 10 נשאלים ציינו כי הם מתעניינים במרכיבי המזון שלהם.

יותר ממחצית מהמבוגרים הצהירו כי הקפידו על אורח חיים בריא בשנה החולפת והמוטיבציה העיקרית לכך הייתה ההרגשה הטובה שהם חווים בעקבות אורח חיים זה. הגדרת מזון בריא ע"י הצרכנים נובעת מכמות גבוהה בחומרים מזינים/רכיבים בריאים ולאחר מכן מזון ללא רכיבים מלאכותיים. שתיה מרובה של מים אכילה מרובה של פירות וירקות וביצוע שינויים תזונתיים קטנים היו הצעדים שעשו הצרכנים לעבר תזונה בריאה יותר כאשר הסיבה לביצוע שינויים תזונתיים הייתה נושא המשקל.

על המבורגר הטבעוני של חברת Beyond Meat נבו שמעתם?

חברת תחליפי הבשר Beyond Meat עשתה היסטוריה עם זינוק של 163% ביום המסחר הראשון שלה בנאסד"ק לשווי של 3.8 מיליארד דולר. ההנפקה הסוערת ביותר זה 19 שנה. מה מסביר את התנפלות המשקיעים? המספר המרשים ביותר של ביונד מיט הוא כמובן שוק הבשר הגלובלי שמגלגל 1.4 טריליון דולר בשנה ונחשבת לקטגוריה הגדולה ביותר בענף המזון.



MARKET REALIST

Source: NASDAQ

טבעיים ואורגניים ומזונות פונקציונליים - תחומים בהם מוביל שוק הפודטק המקומי. לאחרונה, רשות החדשנות הממונה על התחום בחרה בספארקס פוד טק טכנולוגיות מזון כזוכה בהליך להקמת והפעלת חממה טכנולוגית בתחום המזון.

"קצת נתונים: סך המכירות העולמי של מזון טבעי המוגדר כבריא הגיע בשנת 2017 ל-253 מיליארד דולר"

התאגיד הזוכה כולל את חברת תנובה, קבוצה גדולה ומובילה בענף המזון הפועלת לאורך כל שרשרת הערך של תחום המזון, בדגש על עולמות פיתוח, ייצור ושיווק של מוצרי מזון שונים. חברת טמפו שהינה חברת משקאות ותיקה בישראל הנמנית על חברות המזון ומשקאות המובילות בארץ. קרן ההון סיכון האמריקאית Finistere, המובילה בהשקעות בתחום המזון והחקלאות ובין משקיעיה נמנים שחקנים גלובליים כמו באייר, פפסיקו, אוני-גרין, נוטריין, ו-OurCrowd, פלטפורמת מימון ההמונים המובילה בעולם, אשר גייסה במהלך שש שנות פעילותה קרוב ל-1 מיליארד דולרים.

במהלך תקופת הזיכיון, ישקיעו חברות התאגיד בחברות הזנק חדשנות על ידי מינוף השקעתם באמצעות מענק של רשות החדשנות בשיעור 85% לכל חברה ועד לסכום מצטבר של כ-6 מיליון \$ לכל חברה לתקופה של 3 שנים.

הסינרגיה ושיתוף הפעולה בין החברות השותפות בתאגיד תאפשר לספק לחממה מערכת תמיכה ייחודית לאורך כל שרשרת הערך בתחום המזון, הכוללת יכולות מקומיות וגלובליות. בנוסף תעניק מעטפת מלאה לאורך חיי חברות הזנק החל מהשלבים המוקדמים ועד שלבי גיוס מתקדמים. השותפות צפויה לחזק באופן משמעותי את מערכת החדשנות בתחום המזון בישראל.

בתקופה של האטה כלכלית מומלץ למשקיעים לבחון השקעות בתחומים אשר צפויים להמשיך ולצמוח. בהקשר זה השקעות בתעשיית הפודטק ראוייה לבחינת משקיעים להזדמנויות השקעה הן בישראל והן בעולם.

מספר הצרכנים המעדיפים לאכול מזונות ללא תוספים מלאכותיים הגיע בשנה האחרונה לשיא של 50%, שליש מכל המזונות והמשקאות בארה"ב 25% ממוצרי החלב בעלי תווית נקיה.

דרכים מהירות וקלות להבטחת אורח חיים בריא הופכות מבוקשות יותר כמו למשל מזון ומשקאות עשירים בוויטמינים ומינרלים, תחליפי ארוחות ומזונות עשירים ברכיבים חיוניים בצורת נוזל, תזונת ספורט, חלב מלא ומוצרי גבינה מופחתי שומן, צריכת מזון לא מעובד, ארוחות על בסיס מוצרים מהצומח ובחלופות של בשר/חלב.

אחד מכל חמישה צרכנים בוגרים סבור שהוא אינו מקבל מספיק מהוויטמינים והמינרלים הבסיסים להם הוא זקוק. עבור דור המילניום המצב יותר גרוע: 30% סוברים שחסרים להם ויטמינים ומינרלים בסיסים.

תוספי תזונה הינם בין המוצרים הפופולאריים ביותר. לאחר מכן צמחי ושמני מרפא, תוספי תזונה לספורטאים ותוספים לשמירה על המשקל.

ומכאן לשוק הישראלי: בעשורים האחרונים עומדות החברות הישראליות בחזית החדשנות בתעשיות מוצרי הבריאות ואיכות החיים ומקדמות את צמיחת השוק.

ישראל נחשבת למעצמה בתחום הפודטק ומשמשת מעבדת מזון לטובת העולם. בישראל קיימות למעלה מ-200 חברות וסטארט אפים בתחום הפודטק. שווי השוק העולמי נאמד ב-770 מיליארד דולר. לשוק דינמי כזה תחומי פעילות רבים ביניהם ויטמינים ומינרלים, צמחי מרפא ותרופות מצמחים, תזונת ספורט, מוצרים





שיויוניות מול שילוביות

תוצאות התיקו בבחירות האחרונות הן הזדמנות להפוך את סוגיית המגזר החרדי וגיוס החרדים לצה"ל מגורם מפלג ומשסע לגורם מאחד

המבלים בפקקים וגורמת לנזק עצום לתל"ג, אינם מסוג הנושאים החביבים על פוליטיקאים, אלא דווקא מאלה שהם "בורחים" מלדון בהם, שכן אלה טומנים בחובם גם אחריות ליצירת דרכים לפתרונם.

באילו נושאים הם כן "אוהבים" לדון?

לצערי, הפוליטיקאים מכל קצוות הקשת הפוליטית מעדיפים לעסוק בנושאים, המעמיקים את השונה שבין מגזרים וקהילות שונות באוכלוסייה.

אחד הנושאים "הבווערים" העומדים מאז ומתמיד בראש סדר היום הציבורי הינו החקיקה המתירה את אי גיוסם של הצעירים החרדים לצה"ל.

נושא זה הינו "סלע מחלוקת" מזה שנים רבות והוא בין השאר הנושא המרכזי, אשר בניגוד לא הצליח ביבי נתניהו להרכיב ממשלה במערכת הבחירות של אפריל 2019, עקב התנגדותו הנחושה של אביגדור ליברמן ואי התגמשותם של הפוליטיקאים החרדים.

נושא זה עמד בקדמת הבמה גם במערכת הבחירות האחרונה בספטמבר 2019.

אין כל ספק כי תופעה זו הקיימת מזה שנים לפיה בחור חרדי המצהיר כי תורתו אמונתו ולכן הוא פטור מלהתגייס לצה"ל לעומת בחור חילוני בן גילו שכן יתגייס ואף יסכן את חייו במהלך שירותו הצבאי מעוררת תחושה של חוסר שוויוניות בקרב מרבית האוכלוסייה ומובילה לכעס עצום ולשסע ופילוג בעם, ההולך ומעמיק.

לטעמי, הטעות נובעת מכך ששני הצדדים, הן החרדים והן החילוניים סבורים שיש רק דרך אחת לפתרון וכל צד מתבצר בעמדתו.

ישנם פוליטיקאים רבים שיתהדרו ויניפו את נס השוויוניות וישנם כאלה שילבו את היצרים וייהנו פוליטית מהרחבת השסע בעם. לא אלה וגם לא אלה עשויים להביא לפתרון הבעיה.

עתה כשתוצאות הבחירות כבר ידועות, נותר רק לקוות כי מדינת ישראל תנווט למקום טוב יותר.

אם בעבר, השיח הציבורי סביב מערכות הבחירות נסוב סביב אידיאולוגיות של ימין, שמאל ומרכז, ועיקרו עסק בסוגיות של מדיניות הביטחון, איומים מבית או מחוץ, הקמתן של התנחלויות- כן או לא, הרי שבשנים האחרונות העיסוק במדיניות הביטחון ובגבולותיה העתידיים של מדינת ישראל נדחק לשוליים.

נושאים חברתיים וביניהן טיפול באוכלוסיות החלשות בחברה הישראלית כגון: נכים ובני העדה האתיופית, סוגיות כלכליות, העוסקות במשבר הדיור ויוקר המחיה, תפסו את מקומם בקדמת הבמה.

ניתן לתלות את הסיבות המרכזיות לתמורות שחלו בשיח הציבורי הישראלי בכך שהציבור הפך להיות מודע יותר עקב זרימת המידע באמצעי התקשורת הדיגיטליים או בעובדה ש"היד קלה על המקלדת" וכל אחד יכול לפרסם ציוץ בטוויטר או פוסט בפייסבוק ולגרום בכך להשלכות מרחיקות לכת כמו גם לליבוי היצרים ולשיח מתלהם.

אין להתעלם גם מהעובדה, כי מדינת ישראל בגרה וישנם גם הסבורים כי האיום הביטחוני הקיומי, אשר היווה את לב הקונצנזוס, של "מדורת השבט", אשר סביבה התכנסו כולם בשנותיה הראשונות של המדינה חלף וכעת הציבור מתעניין יותר בסוגיות, שיגדילו את רמת החיים והרווחה שלו.

למגינת ליבי, המסרים שהובילו את הקמפיינים במערכת הבחירות האחרונה לא עסקו בנושאים "הבווערים" החשובים באמת לציבור הבוחרים.

הגירעון האדיר בתקציב המדינה הידוע כעת וזה הצפוי עד סוף השנה כמו גם מערכת הבריאות הקורסת או הצפיפות הנוראית בכבישים הגוזלת עשרות מיליוני שעות של נהגים

"אני מאמין כי אין דרך אחת וכי ישנו "שביל זהב" בו שני הצדדים עשויים להגיע לפתרון"



אני לעומתם מאמין כי אין דרך אחת וכי ישנו "שביל זהב" בו שני הצדדים עשויים להגיע לפתרון. יש לזכור כי הצעירים החרדים חיים בתוך קהילה סגורה עם נורמות וקודים ברורים והצעירים החרדים נועצים רבות ברבנים ובפוסקי הלכה בקהילתם.

יתר על כן, בחור חרדי המתגייס לשירות בצה"ל מהווה חריג בסביבת החיים שלו ומניותיו "בבורסת השידוכים" לנישואיו שלו ושל כל יתר בני משפחתו האחרים יורדות לכדי "מוכרים בלבד". זוהי בעיה תרבותית ולא רק אמונתית ולא ניתן לשנותה בהליך מהיר של חקיקה "בשיטת זבנג וגמרנו".

אשר על כן אני סבור כי, יש לצאת מהקופסא ומול סוגיית השוויוניות צריכה לעמוד סוגיה נוספת הקרויה שילוביות שחשיבותה לטעמי לחברה הישראלית היא עצומה.

סבורני כי, פתרון הבעיה יכול להיעשות על ידי חיובם של הצעירים החרדים וזאת במסגרת חקיקה לשרת את המדינה בבתי חולים, במוסדות לילדים עם צרכים מיוחדים, במוסדות לחולים סיעודיים, במכבי אש, במד"א ועוד. שילובם של הבחורים החרדיים בשירות למען המדינה ייצור הרגשה של שילוביות גם אם לא שוויון מלא ויש לכך חשיבות עצומה.

לטעמי, אחד האיומים האסטרטגיים הגדולים העומדים בפני המדינה הוא השסע העמוק בין הציבור החרדי לבין הציבור החילוני, מה שעלול להוביל חלילה עד לכדי מצב של "מלחמת אחים". חשיבותה של בעיית הגישור והקטנת השסע כאמור, חשובה הרבה יותר מכמה אלפי חרדים שיתגייסו לצה"ל, מה גם שאיני בטוח כלל שצה"ל באמת זקוק לכל אותם החרדים על מנת למלא את תקני הגיוס שלו.

ראוי לציין שכבר כיום משרתים ביחידות צה"ל השונות אלפי חרדים העושים עבודה מצוינת ולכן, יש להוביל וללוות נושא "מדמם" זה בצעדים מדודים של "עקב בצד אגודל". פתרון השילוביות שהצגתי כאמור ברשימתי זו, יכול לעניות דעתי לסייע רבות.

עכשיו, כשתוצאות מערכת הבחירות האחרונה ידועות, האתגר הגדול של האדם שבסופו של דבר יצליח להרכיב את הממשלה, הינו ליצור שיח אחר, העושה שימוש במסרים מאחדים ומקדמים במקום יצירת שסעים חברתיים ופילוג.

רו"ח ראובן שיף הינו שותף מנהל וממייסדי RSM שיף הזנפרץ ושות' רו"ח, נשיא לשכת רואי חשבון לשעבר.



מדור טכנולוגיה ומדע

נעם הרולד, מנכ"ל Cyberlynx Security

CyberLynx



זהירות: מתקפת סייבר לפניך

להנהלה הבכירה שהיא מורשית חתימה.
• התוקף מתחזה למנהל בכיר (CEO fraud) על מנת לשלוח ממנו הנחיה לעובד אחר, בכדי שהוא ינחה את הבנק לבצע העברה לחשבון תוקף.
• התוקף מתחזה לספק של החברה ושולח מייל למחלקת הנהלת חשבונות ומבקש לעדכן את פרטי חשבון הבנק של ה"ספק". על בסיס אותו מידע "מעודכן" עובד החברה מבצע העברה לחשבון של התוקף.

• פריצת חשבון של מתווך נדל"ן/ מנהל תיקי לקוחות/ עו"ד וכדו' (או התחזות אליו): התוקף מבקש מהרוכש/ נותן ההלוואה/ בעל חשבון הגאמנות להורות על העברת כספים לגורם בלתי מורשה. חשבונות של מתווכים/ עורכי דין/ family office הם מטרה משתלמת ביותר, שכן הם מכילים גם נתונים אודות לקוחות ובנקים אותם ניתן לנצל.

מכיוון ש-Office 365 חולש על שימושים רבים שלנו בדאטה, הרי שפריצת החשבון עלולה להעניק לפורץ גישה לכלל המידע הארגוני הקשור לתוכנות מיקרוסופט ואף לקבצים ששמורים בפתרונות אחסון שונות (כגון One-drive, sharepoint).

מה עושים?

1. מודעות ועירנות: לא לפתוח מיילים "דחופים" ממקורות לא ידועים או כאלה המבקשים מכם להכניס סיסמאות/ מספרי חשבון וכדו'. אם יש ספק - אין ספק! צרו קשר עם שולח ההודעה בטלפון.

2. פונים לעזרת אנשי מקצוע שיגידו את אמצעי ההגנה הבסיסיים הזמינים לכם. אלה יכללו, בין היתר:

a. קביעת סיסמה מורכבת (לא, Aa123456 - לא הולך, בדיוק כמו שלא תקינו מנעול ב-30 ש"ח בדלת הכניסה שלכם),

b. אימות רב-שלבי: סיסמה זה נחמד, אבל רצוי לשלבה עם רכיב נוסף, למשל הקלדת ארבע ספרות שנשלחות ב-SMS.

c. ביטול האפשרות להעברה אוטומטית של הודעות מיילים לחיבות מייל אחרות מחוץ לארגון.

3. התקנת אמצעי ניטור והגנה מתקדמים: לצד האמצעים ה"חינמיים" רצוי כלים ייעודיים, מבוססי Artificial intelligence לבליתת מתקפות phishing, התקנת מערכת לניטור ורישום פעולות - דבר שיאפשר לחקור אירוע אם וכאשר יקרה.

בעידן הנוכחי שבו העסק, ומרכיבים משמעותיים של החיים עצמם, נמצאים בטלפון או במחשב, ולכן חיוני להתייחס לאבטחת מידע-לא פחות מאשר לאבטח פיזית של המשרד. היעדר מודעות והיערכות מהווים הזמנה לעבריינים לפגוע בכם ובלקוחותיכם. הפתרונות זמינים. נצלו אותם.

נעם הרולד, מנכ"ל Cyberlynx Security. סייברלינקס היא חברה לאבטחת מידע והגנת סייבר המתמחה בטיפול בחברות קטנות ובינוניות. עיקר פעילותה הוא בתחום הפיננסי-משפטי והוא מספק שירותים בין היתר בישראל, שוויץ, סינגפור, גיברלטר ובריטניה.

ראובן, מנכ"ל ובעלים של חברת תוכנה גדולה שלח מייל לחברו ושותפו שמעון, מנהל קרן השקעות וביקש ממנו הלוואה בסך 5 מיליון דולר. הצדדים סיכמו את התנאים וכעבור כמה ימים קיבל שמעון הודעת מייל מראובן ובה פרטי חשבון בנק שלו בהונג קונג. שמעון ביצע את ההעברה לחשבון כמבוקש, אך הבנק דרש מכתב בחתימת ראובן המאשר כי החשבון אכן שייך לו. כעבור יממה שלח שמעון את המכתב החתום על ידי ראובן והעסקה אושרה.

אלא שאז חלה תפנית בעלילה, כאשר ראובן התקשר לשמעון ותהה מה קורה עם הלוואה! בתוך שניות הבינו הצדדים כי נפל קרבנות לתרמית וכי מי ששלח לשמעון את פרטי חשבון הבנק וכן המכתב החתום היה מתחזה!

במהלך חקירת האירוע, גילינו כי חשבון המייל של בעל קרן ההשקעות (שמעון) נפרץ כשנה לפני האירוע. הפורצים עברו על המיילים של שמעון מידי פעם במטרה לגלות בקשות להעברת כסף שניתן יהיה לנצל לשם ביצוע תרמית. אז מי שלח את המייל מראובן?

התברר, שמי ששלח את המיילים בשם "ראובן" רשם דומיין וכתובת מייל כמעט זהה לזה של ראובן (למשל info@cyberlynx.lu במקום info@cyberlynx.lu) וכך הטעה את שמעון ואת הבנק להאמין שהוראת העברה היא אותנטית. שמעון שלא שם לב לשינוי הקטנטן בכתובת המייל לא פקפק במהימנות ההודעות מ"ראובן", ואילו ראובן האמיתי כלל לא היה מודע למתרחש.

Business Email Compromise: שיטת העבודה המתוארת נפוצה למדי וקרויה (Business Email Compromise) BEC attack. חשבונות Office 365 - לרבים מקוראי המאמר יש כאלה - מהווים מטרה יחסית נוחה לתוקפים. היעד של תקיפת BEC יהיו לרוב מוסד פיננסי, עו"ד, סוכן נדל"ן, או מנהל קרן השקעות, הרגילים לבצע העברות גדולות ותכופות בשמם או בשם לקוחותיהם. ככלל, ניתן לחלק את מהלך התקיפה לשלושה שלבים:

• שלב א' - שליטה על חשבון הדוא"ל: שלב זה מתחיל בפריצה לחשבון, לרוב באמצעות שליחת הודעת דוא"ל עם קובץ המכיל נזקה (malware). הודעת הדוא"ל "מתחזה" לספק מוכר, כגון paypal או מיקרוסופט. לאחר שהתוקף משיג נגישות הוא אוסף מחשבון הדוא"ל מידע על חשבונות בנק, שותפים, דוגמאות חתימה אנשי קשר ומידע רגיש אחר.

• שלב ב' - בניית כיוסי: התוקף מנצל את המידע הגנוב כדי לבנות כיוסי שישמש אותו בהמשך מול בנק או גורם אחר להעברת כספים. התוקף ישתמש בדוגמאות חתימה או פרטי זיהוי נוספים כדי לאמת את פרטיו מול הבנק.

• שלב ג' - פקודת ההעברה: הוראת ההעברה מבקשת לשלוח כספים לחשבון הבנק של הפורץ. לרוב החשבון ימוקם במוסדות או במדינות בהם דרישות "הכר את הלקוח" רופפות יותר.

התרחישים הנפוצים:

• התוקף מתחזה לבעל זכות חתימה: התוקף פורץ את חשבון הדוא"ל של עובד בחברה על מנת לשלוח מתיבת הדואר שלו הוראות העברה למוסד פיננסי. במקרה שהפריצה היא לתיבה של עובד זוט, הרי שלעיתים ניתן "לטפס" אל זו השייכת רופפות יותר.



אוספים / קרמיקה ישראלית

תערוכת מכירה - בית בנימיני - מרכז לקרמיקה עכשווית

אוצרות: אסתר בק, יעל נובק, רות לזר
פתיחה חגיגית: יום חמישי 7.11.19, 19:30
יום שישי 8.11.19 בין 10:00 - 17:00
יום שבת 9.11.19 בין 10:00 - 17:00

ישראלית מצטרפת לשלל הפעילויות במרכז ומזמינה את המבקרים לחוויה חומרית חד פעמית.

העבודות בתערוכה הן של טובי היוצרים בקרמיקה בישראל, חלקם בעלי הכרה גם במישור הבין לאומי. העבודות מגוונות מאוד ומאפיינות את הפעילות העכשווית בשדה ומציגות מגוון נושאים וגדלים: מכלים שימושיים בגודל כף יד, כוסות, ספלים, קערות וכדים, דרך פיסול ריאליסטי ומופשט ועד עבודות קיר גדולות.

כל העבודות עשויות חומר קרמי בטכניקות בנייה מסורתיות, תעשייתיות ודיגיטליות: מעבודת הגלגל (אובניים), דרך בניית יד ופיסול פיגורטיבי ועד עבודה בייצור סדרתי בעזרת הדפסה תלת ממדית וייצור בתבניות. התערוכה תתקיים במשך שלושה ימים ברחבי בית בנימיני ותסמן תחילתו של מסע משותף לאוהבי החומר הקרמי וליוצרים תוך דיאלוג בין העבודות עצמן, ובין לבין המבקרים.



בחודש נובמבר הקרוב, תתקיים תערוכת מכירת קרמיקה ישראלית בבית בנימיני, מרכז לקרמיקה עכשווית בתל אביב. תערוכת המכירה אוספים / קרמיקה ישראלית מבקשת להציג בפני האספנים והקהל הרחב מגוון עבודות משובח של אמנים, קדרים ומעצבים קרמים שנבחרו בזכות איכות עבודתם.

בשנים האחרונות נמצא תחום הקרמיקה בפריחה: עבודות חומר מוצגות ונמכרות בתערוכות במוזיאונים מרכזיים ובגלריות בארץ ובעולם, ייצוג החומר הקרמי בחללים ציבוריים ניכר לעין בבנייני ציבור, חללי עבודה פרטיים, מלונות ומרכזי קניות.

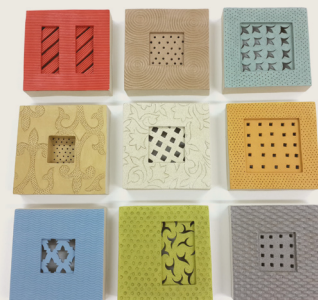
ערך העבודות עולה בהתאמה לביקוש הגובר ופוחת פתח לאספנים וחובבי אמנות להשקעה בתחום הנמצא בפריחה מתמדת הודות למחירי העבודות המאפשרים תחילתו של אוסף אמנות או הרחבתו של אוסף קיים.

הפריחה של תחום הקרמיקה מתבטאת בין השאר בביקוש עולה לקורסים וסדנאות קרמיקה הנובע מהמגע

עם החומר הקוסם לאנשים רבים ושונה כל כך מהשדות הדיגיטליים המקיפים אותם. בעולם, מתפרסמים מאמרים חשובים המתארים מגמה זו כ"שובו של החומר (הקרמי)", "ניפוץ תקרת הזכוכית" וכדומה.

בית בנימיני פועל לקידום תחום

הקרמיקה בישראל ובשמונה השנים האחרונות מאז היווסדו עוסק בכמה מישורים מקבילים: בית הספר לאמנות הקרמיקה והתוכנית ללימודי תעודה, פיתוח ספרייה מקצועית והקמת ארכיון קרמיקה ישראלית כמו גם תערוכות מתחלפות בגלריות, סיורי גלריה, ימי עיון ותוכנית שהות אמן בינלאומית. התערוכה אוספים / קרמיקה



בית בנימיני המרכז לקרמיקה עכשווית, רחוב העמל 17 תל אביב

<https://www.benyaminiceramics.org>

טל: 03-5182257, benyaminiccc@gmail.com



מדור תרבות

אורי דרמן

בית התפוצות
מוזיאון העם היהודי
BEIT HATFUTSOT
THE MUSEUM OF THE
JEWISH PEOPLE



הזאב הבודד של וול סטריט: הברוקר היהודי שעיזב את ההיסטוריה של אמריקה במאה ה-20

בעקבות משבר כלכלי קשה שפקד את האזור, נאלצה לעבור לעיר ניו יורק.

הוריו של ברוך ייעדו לו קריירה ברפואה, בדומה לאביו, סימון ברוך. אולם עד מהרה כישרונו במתמטיקה ויכולתו לערוך חישובים במהירות מסחררת, הסיטו את מהלך חייו מהתכנית המקורית. לכולי עלמא היה ברור כי יכולותיו של התכשיט יסייעו פחות בניתוח פציעות ומחלות, ויותר בניתוח מניות ותחזיות פיננסיות.

את העבודה הראשונה בתחום הפיננסים השיגה לו אימו בלה, ששכנעה סוחר ארביטראז' בשם יוליוס קוהן לתת צ'אנס לכן יקיר לה ללא שכר. בהמשך התמקצע בבית השקעות "האוסמן אנד קומפני" שם התבלט מיד מעל שאר הברוקרים. מהר מאוד שמו הלך לפניו כגאון פיננסי והכסף הגדול החל לזרום לכיוונו.



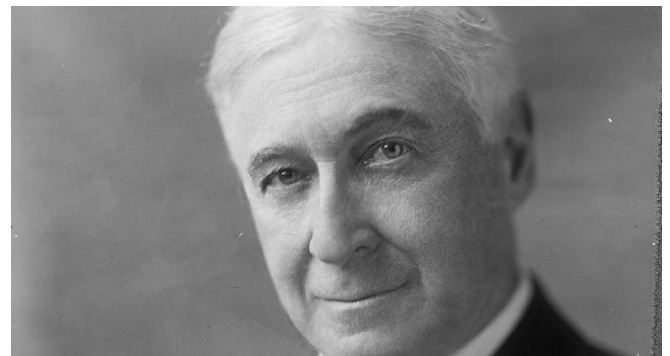
אחוזת הובקאו של ברנרד ברוך בג'ורג'טאון, דרום קרוליינה (ספריית הקונגרס, ויקימדיה)

"ספקולטור הוא מי שמשקוף על העתיד, ועושה משהו לפני שהוא מגיע", אמר כשנשאל מה סוד קסמו. כדי להיות בלתי תלוי רכש לעצמו עמדה בבורסה לניירות ערך ב-19 אלף דולר ומאז סחר במניות באופן עצמאי. לאור סירובו להצטרף לבתי השקעות הגדולים הוא זכה לכינוי "הזאב הבודד של וול סטריט".

"בשביל להצליח בהשקעות אין צורך להיות גאוני. כל עוד יש לכם IQ גבוה מ-25, כל מה שצריך הוא לשלוט בדחפים שגורמים לאחרים לטעות." שליטה בדחפים, איפוק, קור רוח. לא פלא שהאיש שהציטוט הזה רשום על שמו, הוא אותו אחד שטבע את המונח המפורסם "המלחמה הקרה".

גיבור סיפורנו סימן וי כמעט לצד כל קלישאה שהנפיקה ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות - בן למהגרים יהודים עניים מאירופה שרשם הצלחה מסחררת בבגרותו, השיג את המיליון הראשון בגיל 30, התחכך בשועי עולם, והיה חבר במועדונים שמעולם לא יקבלו אתכם כחברים.

אבל הוא לא היה רק התגשמות החלום האמריקאי, אלא הרבה יותר מזה. היה לו את האקס פקטור. שילוב של פיקחות, נוכחות ממגנטת, צניעות ומעל הכל אינטליגנציה מדינית נדירה - בזכות כל אלה הפך ליועצם של לא פחות משבעה נשיאים אמריקאיים!



ברנרד ברוך 1870-1965 (אוסף האריס ויואינג, ספריית הקונגרס, ויקימדיה)

ברנרד ברוך נולד ב-1870 למשפחה יהודית שהיגרה מגרמניה לארה"ב עשור וחצי קודם לכן, בתקופה שכונתה "העידן הגרמני של יהדות אמריקה". הגירה זו נחשבה לדור הראשון של יהדות אמריקה, מתוכו יצאו משפחות אצולה עתירות ממון, כמו לוי-שטראוס וגוגנהיים. משפחת ברוך השתקעה בקמדן, דרום קרוליינה, אך בשנת 1881,

חסכו לבעלות הברית שנתיים בייצור טנקים ומפציצים - מהלך שהפתיע את היטלר ויצר יתרון משמעותי לבעלות הברית. עם סיום המלחמה מונה ברוך על ידי הנשיא טרומן כחבר בוועדה לאנרגיה אטומית, במסגרתה טבע את המונח "המלחמה הקרה". ההשפעה יוצאת הדופן של ברוך הגיעה עד שנות ה-1960, כשהנשיא קנדי נהג להגיע תכופות לאחווה המשפחתית בג'ורג'טאון כדי להתייעץ עם ברוך בנושאים מדיניים, כמו לא מעט מפורסמים נוספים כמו ראש ממשלת בריטניה לשעבר וינסטון צ'רצ'יל, שהיה חבר קרוב של ברוך, הגנרל האמריקאי ג'ורג' מרשל והמו"ל הידוע ראלף פוליצר.



וינסטון צ'רצ'יל וברנרד ברוך ברכב, מחוץ לביתו של ברוך, אפריל 1961 (ספריית הקונגרס, ויקימדיה)

אם עד כה מצטיירת בפניכם דמות מרוחקת ולא נגישה, מעין מיליונר גבוה מצח שחולק חמצן רק עם אנשים שפותחים בפניהם את הדלת - טעות בידיכם. למרות שהיה עשיר ומפורסם, ואף על פי שתמונתו התנוססה חדשות לבקרים בעיתונות האמריקאית, תחביבו של ברוך היה לנהל שיחות על אקטואליה עם עוברי אורח בסנטרל פארק. אחת האנקדוטות המפורסמות אודות צניעותו הייתה סירובו שיסיעו אותו לבית הלבן. במקום זאת העדיף המדינאי היהודי המפורסם לשבת על ספסל בפארק לאפייט הסמוך, ולהמתין לאיתות שהנשיא מוכן להיפגש איתו. עד כדי כך היה הספסל מזוהה עם ברוך שלימים כונה "הספסל של המדינאי". פעם אחת אפילו קיבל מכתב עליו התנוססה הכתובת "ברנרד ברוך, הספסל בפארק לאפייט, וושינגטון די.סי." ב-16 באוגוסט 1960, יום הולדתו התשעים של ברוך, התקינה עיריית וושינגטון ליד הספסל המפורסם לוח ברונזה לכבודו של ברוך. מי שיגיע לשם מוזמן לדמיין בעיני רוחו את ברנרד ברוך הקשיש יושב עם עוברי אורח ומספר להם את סיפור חייו. פורסט גאמפ כבר אמרנו?

בהגיעו לגיל 30 צבר ברוך את המיליון הראשון שלו, אחרי שרכש מניות סוכר בחסר ומכר אותם רגע לפי הנפילה. "אחרי המיליון הראשון כבר אין לך בעיות", נהג להתבדח, "כסף מושך כסף". בזכות הכסף שמשך עוד כסף רכשו ברוך ואשתו הטרייה, אנני גריפין, את אחוזת Hobcaw Barony במחוז ג'ורג'טאון, דרום קרוליינה, שהשתרעה על פני 64 דונם. במרוצת השנים הקדישו בני הזוג את הונם הרב לשלל פעילויות פילנתרופיות, שהחשובה מכולן הייתה הקמת "מכון ברוך" שעסק במחקר של מחלות שיתוק וסיעוד.

כל אלו אמנם הישגים לא מבוטלים כלל וכלל, אך ממש לא יוצאי דופן בקרב יהודים רבים מהדור השני להגירה היהודית באמריקה. הסיבה שברנרד ברוך נכנס לפנתאון ההיסטוריה האמריקאית לא נעוצה בכישוריו לייצר כסף יש מאין, אלא בהשפעתו המכרעת על הפוליטיקה של המעצמה מספר אחת בעולם.



וסלמה אפל, מוזיאון אוניברסיטת מישיגן, המרכז לתיעוד חזותי ע"ש אוסטר (בית התפוצות)

את הצעד הראשון בעולם הפוליטיקה האמריקאית עשה ברוך כיועצו הכלכלי של הנשיא וודרו וילסון בשנת 1916. בזכות עצות הזהב שסיפק לוילסון מינה אותו האחרון בזמן מלחמת העולם הראשונה למועצת התעשייה המלחמתית וב-1919 התלווה ברוך לוילסון בוועידת השלום בפריז.

מאז, כמו פורסט גאמפ בגרסא היהודית והמעונבת, נכח ברוך בכל האירועים המרכזיים בהיסטוריה האמריקאית של המאה ה-20, והכל בהתנדבות ללא שכר. אחרי וילסון התמנה ליועצו של הנשיא הרדינג, ולאחר מכן העניק את שירותיו לנשיאים קולדינג' והובר. בשנות ה-30 של המאה הקודמת לחש באוזנו של הנשיא רוזולט בזמן המשבר הכלכלי הגדול, ויחד רקחו השניים את תכנית הניו-דיל שחילצה את אמריקה מהבוץ. במהלך מלחמת העולם השנייה מינה רוזולט את ברוך ליועץ מיוחד לענייני מלחמה ועל פי ההערכה עצותיו של האחרון



מרכז טכנולוגיה ורפואה

ד"ר בן מאיר מעוז מהמחלקה להנדסה ביו-רפואית ומבית ספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב



בשורה חדשה בתחום חקר המוח: מוח אנושי על שבב

מוח אנושי שגודל על שבב יאפשר פיתוח יעיל יותר של תרופות למחלות נוירודגנרטיביות כמו פרקינסון ואלצהיימר

לגבי החומרים שיכולים לעבור מהדם למוח ולהפך, ולכן הם נקראים מחסום הדם-מוח (Brain-blood barrier). מעבר להיותו מחסום פיזי, המחסום מווסת באופן פעיל את תפקודי המוח, אלא שעד היום לא היה ברור כיצד הוויסות הזו נעשה בפועל.

פיצוח האינטראקציה בין תאי העצב לכלי הדם

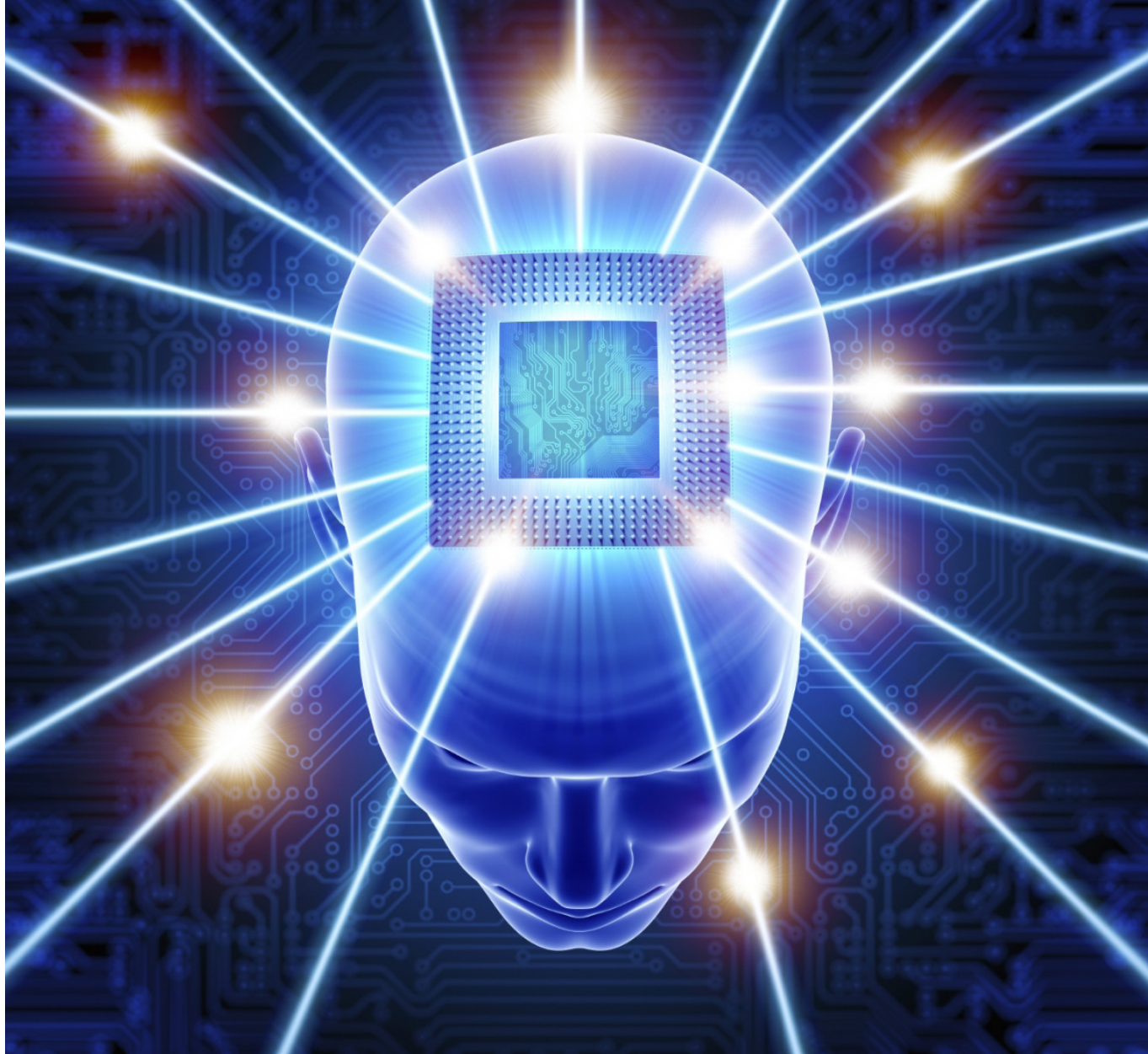
"ידוע שיש קשר בין כלי הדם של המוח לפעילות המוחית עצמה", מסביר ד"ר מעוז. "על העיקרון הזה, למשל, פועלים מכשירי MRI: כשאנחנו מאמצים אזור מסוים של המוח, כלי הדם מזרימים יותר דם לאזור - והמכשיר מודד את הפעילות המוגברת. עם זאת, קשה מאוד להבין את האינטראקציה בין כלי הדם לתאי העצב ברמה התאית. מטבע הדברים לא ניתן לעבוד עם מוח אנושי חי, ואילו תאים בתרבויות אינם משקפים את הקישוריות הזאת. הקישוריות בין התאים משפיעה מאוד על תכונותיהם. תאי עצב שגדלים בצלחת פטרי שונים בתכונותיהם מתאי עצב שמחוברים לתאי כלי הדם".

הפתרון שמצא ד"ר מעוז הוא איבר-על-שבב: גידול רקמה אנושית מתרומת רקמות ומתאי גזע שהומרו לתאי איברים, כך שניתן לדמות את פעילות האיבר בצורה מבוקרת ולחבר בין החלקים השונים של המוח. בארבע השנים האחרונות בנה ד"ר מעוז מערכת חיה, המדמה את האינטראקציות של המוח אנושי: רקמת מוח-על-שבב, המחוברת לשתי רקמות כלי דם ותאי עצב, המדמות את מחסום הדם-מוח. המחקר נעשה בשיתוף עם מכון וויס, אוניברסיטת הרווארד ומכון KTH השבדי, ותוצאותיו התפרסמו בכתב העת Nature Biotechnology.



האם קרוב היום שבו לא נזדקק לניסויים בבעלי חיים על מנת לחקור את המוח? "למעלה משישים אחוזים מהתרופות שעוברות בהצלחה ניסויים בבעלי חיים נכשלות בשלב הניסויים על בני אדם", אומר ד"ר בן מאיר מעוז מהמחלקה להנדסה ביו-רפואית ומבית ספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. "למרות הדמיון, מוח של עכבר פשוט אינו מוח של אדם. יתרה מכך, מחלות נוירודגנרטיביות הן מחלות שאופייניות בעיקר לבני אדם. מסיבה זו אנו שואפים לבנות מוח-על-שבב מתאי אדם, שידמה את תפקוד המוח במצב תקין ובמצבי מחלה".

המוח האנושי מורכב ממאה מיליארד נוירונים, השולטים בכל מחשבה ופעולה שלנו, והוא האיבר המורכב והעדין ביותר בגוף האדם. מכיוון שכך, המוח זקוק להגנה מיוחדת מפני רעלנים. כלי הדם, המספקים למוח חמצן וחומרים מזינים, סלקטיביים מאוד



יותר של תרופות על בני אדם, בדגש על מחלות נירודגנרטיביות, דוגמת פרקינסון ואלצהיימר.

"המוח שבנינו במעבדה מאפשר לנו לבחון תהליכים ביולוגיים מורכבים ואת השפעתן של תרופות על בני אדם מבלי לסכן איש, ומבלי להרע לחיה, וזאת בדרך יעילה מאי פעם." אומר ד"ר מעוז, "איבר-על-שבב הוא לא רק כלי מחקר. ה-FDA כבר יצא ביוזמת פיתוח איברים-על-שבבים כחלק מתהליך פיתוח התרופות, ומספר שיתופי פעולה כבר נוצרו בין המעבדה שלי לחברות תרופות מהארץ ומהעולם".

"בימים אלה", מסכם ד"ר מעוז, "אנחנו מוסיפים איברים נוספים, כמו מערכת חיסונית וכבד, במטרה לבנות לבסוף מודל שלם של גוף האדם על שבבים, שיחליף את הצורך בחיות במעבדה ויעניק לחוקרים רזולוציות חסרות תקדים להשפעה של כימיקלים שונים על מוח האדם - ולהתפתחות הביולוגית של מחלות שונות הייחודיות לאדם".

מערכת שלמה שעובדת

"איבר-על-שבב זאת טכנולוגיה שהומצאה לפני כעשור", מסביר ד"ר מעוז, "אבל היישום שלה בהבנת תהליכים ביולוגיים בסיסיים במוח היה מוגבל מאוד. הסיבה לכך הייתה שעד כה בחנו את רקמת המוח במנותק ממחוסם הדם. אנחנו יצרנו מערכת שלמה והוכחנו שהיא עובדת. כך, למשל, הכנסנו מתאמפטמין, הסם מהסדרה 'שובר שורות', לשבבי תאי הדם, וראינו שאנחנו מקבלים על שבב המוח את אותן התופעות שמתקבלות אצל אנשים המשתמשים בסם".

בתום שורה של ניסויים מוצלחים, שנועדו לבחון את המערכת, ד"ר מעוז ועמיתיו הראו לראשונה שכלי הדם במוח לא רק מתרחבים ומתכווצים, אלא משחררים כימיקלים שמשפיעים ישירות על תאי העצב, מייעלים ומזרזים את פעילותם - כחלק אינטגרלי מהתהליך הניורולוגי. מעבר לתרומתה המחקרית, פריצת הדרך של ד"ר מעוז פותחת את האפשרות לבחינה יעילה



מדרו טכנולוגיה ומדע

דר' יואב שאול, הפקולטה לרפואה, האוניברסיטה העברית בירושלים

האוניברסיטה העברית בירושלים
THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM



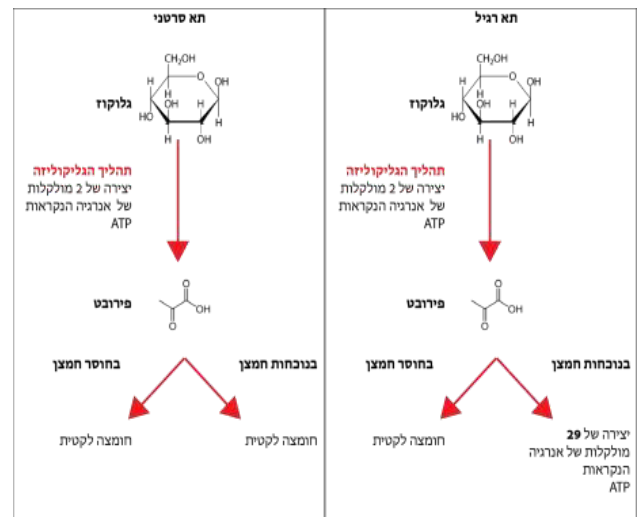
סרטן כמחלה מטבולית: התא הסרטני כמפעל כימי שמייצר חומרים המעצימים את האלימות

שכאמור קורה בכל הגוף, גם לתא הבודד ישנם תהליכים של חילופי חומרים. לכן לצורך הפשטות נדמה את התאים בגופינו למפעל כימי הצורך חומרי גלם מבחוץ. מעבד אותם ויוצר מהם חומרים חדשים. אותם תוצרים הינם הכרחיים לפעילות התקינה של התא לכן הכול מתוזמן ומבוקר וכל פגיעה בתהליך עלולה לגרום לנזק בלתי הפיך.

חומר הגלם החשוב ביותר לתאים הינו הגלוקוז שמקורו מהמזון ולכן נביא אותו כדוגמא. בתהליך העיכול הגלוקוז מובל למערכת הדם ומשם בתיווך הורמון האינסולין נכנס לתוך התאים. בתוך התא, הגלוקוז מפורק בתהליך מטבולי הנקרא "גליקוליזה" ליצירת חומר חדש - הנקרא "פירובט". הגורל המטבולי של הפירובט נקבע ע"י רמת החמצן בסביבות התא: בסביבה אירובית, כלומר סביבה עם נוכחות גבוהה של חמצן - הפירובט עובר עיבוד רב שלבי נוסף בתהליך רב שלבי הנקרא "זרחון חמצני". בתהליך זה הפירובט מתפרק תוך העברת האנרגיה האגורה בו ליצירת מספר רב (29) של מולקולות אנרגיה בשם ATP בסביבה אנאירובית, כלומר עם נוכחות נמוכה של חמצן, כגון בזמן פעילות גופנית מאומצת, הפירובט אינו משמש לייצור אנרגיה אלא מעובד בתהליך אנזימטי אחר והופך לחומצה לקטית המופרשת אל מחוץ לתא (תמונה 1).

הגילוי המהפכני של וורבורג מלפני כמה שנה היה שהפירובט בתאים סרטניים, הן בסביבה אירובית והן בסביבה אנאירובית תמיד יהפך לחומר הנקרא "חומצה לקטית" (תמונה 1). בנוסף הוא הבחין שתהליך הגליקוליזה מואץ בתאים הסרטניים. תופעה זו מעלה קושיה שהתשובה לגביה טרם הובהרה עד כה: בתהליך הגליקוליזה נוצרות רק שתי מולקולות ATP ולעומת זאת, בתהליך הזרחון החמצני נוצרות עוד 29 מולקולות ATP, מדוע אם כן התא הסרטני מוותר על המסלול היעיל יותר מבחינת ייצור האנרגיה? חשוב לציין שתכונה זו של תאי הסרטן, הנסמכים על הגברת תהליך הגליקוליזה מנוצלת בקליניקה היומיומית לגילוי לא פולשני של מחלת הסרטן במכשיר ה-PET-scan. מזריקים למחזור הדם נגזרת גלוקוז המוצמדת לסמן (הנקרא Fluorodeoxyglucose FDG) והמכשיר מזהה את ה-FDG. בנוף ה-FDG מתרכז ברקמות הצורכות גלוקוז ברמה גבוהה. ביניהם, רקמות בריאות כמו המח שבו הדרישות האנרגטיות הטבעיות גבוהות, ולצד זה רקמות עם תאי סרטן.

ואטו היינריך וורבורג (1883-1970) היה מגדולי חוקרי הביוכימיה והסרטן של המאה הקודמת ובשנת 1931 קיבל פרס נובל בפיזיולוגיה על גילויי ואפיון אנזים חשוב בתהליך הנשימה. הביוגרפיה של וורבורג מרתקת וייחודית ונציין רק שהיה היהודי היחיד שהמשיך לעבוד בפרהסיה בגרמניה בזמן מלחמת העולם השנייה. כיום, וורבורג זכור בעיקר בזכות התופעה שגילה ב-1920 הנקראת על שמו "אפקט וורבורג".

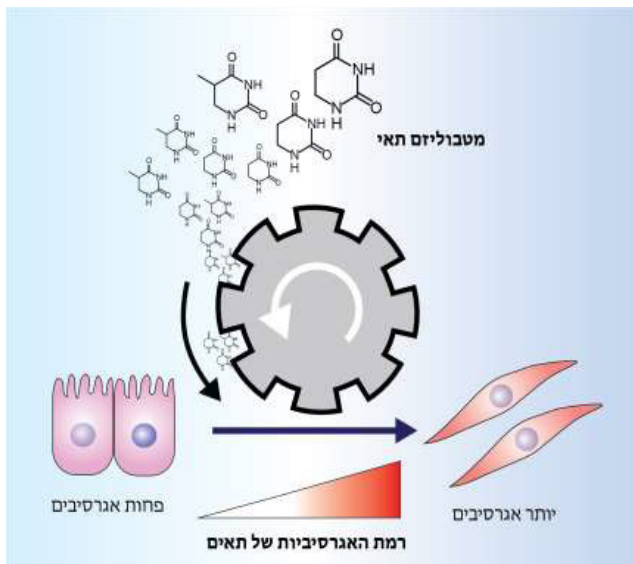


תמונה 1. ציור הממחיש את "אפקט וורבורג". -בתא רגיל הגלוקוז נכנס לתא ומתפרק לפירובט ויוצר 2 מולקולות של אנרגיה הקראות ATP. בנוכחות חמצן הוא ימשיך להתפרק עד ליצירה של 29 מולקולות של ATP. בחוסר חמצן הוא יוצר רק חומצה לקטית. וורבורג גילה שתאים סרטניים יצרו תמיד רק חומצה לקטית, הן בנוכחות חמצן והן בחוסר של חמצן.

מהו אפקט וורבורג?

על מנת להבין את היחס בין מטבוליזם לסרטן נגדיר תחילה מהו "מטבוליזם תאי". המושג הפופולרי "מטבוליזם" מדבר על חילוף החומרים ברמת המקור, ברמה הפיזיולוגית. בעיקר מתמקד על השינויים המטבוליים ברמת הגוף ודן בשאלות כגון מה אנו אוכלים? כמה קלוריות צרכנו? מה קורה בפעילות גופנית וכן הלאה. אך במאמר זה נתמקד ברמת המיקרו ונתמקד במטבוליזם ברמת התא הנקרא "מטבוליזם תאי". להבדיל מהמטבוליזם הפיזיולוגי

להיות יותר ויותר אגרסיביים. את התכונות האגרסיביות נתן לאפיין בעמידות לתרופות, ביכולת נדידה והשיא- ביכולת התנתקות מהגוש הסרטני ויצירת גרורות באיברים חיוניים אחרים העלול להוביל למות החולה. במעבדתי בפקולטה לרפואה שבאוניברסיטה העברית, שמנו לנו כמטרה להבין כיצד התהליכים המטבוליים בתא מעודדים את התא הסרטני לרכוש תכונות יותר אגרסיביות (תמונה 2). לצורך זה אנו משתמשים במערכות תאי סרטן שונות שרמת האגרסיביות שלהם ניתנת לשליטה ובקרה באופן יזום. במחקר אנו בודקים אילו אנזימים מטבוליים משתנים כתוצאה מרכישת התכונות האגרסיביות. בעקבות כך אנו מוודאים את נחיצותם של אותם אנזימים לאגרסיביות של התא. לרשותנו עומדות כיום מספר שיטות גנטיות להשתקה או ביטוי יתר של גנים ספציפיים בתא. כך, כשעולה החשד שגן מסוים המקודד לאנזים חשוב לרכישת התכונות האגרסיביות, נשתיק אותו, ובאופן מלאכותי נשנה את השינוי במצב התא, ואם יש השפעה נוכל לקבוע שאכן הוא חשוב לתהליך.



תמונה 2. המחקר במעבדתי של ד"ר יואב שאול- כיצד המנגנונים המטבוליים משפיעים על התא הסרטני וגורמים לו להיות יותר אגרסיבי.

בשנים האחרונות חקרנו מספר אנזימים המשחקים תפקיד חשוב באגרסיביות תאי סרטן השד. גילינו למשל שהאנזים **DPYD** מייצר חומר בשם **DHP** ושהורדה מלאכותית בריכוזו בתאים מיתנה את התכונות האגרסיביות שלהם. כך הוכח שליכולת שליטה חיצונית על ריכוז מולקולות קטנות יש פוטנציאל טיפולי בסרטן. המטרה הגדולה שלנו היא ליצור מפה שלמה של כל האנזימים והמנגנונים המטבוליים המבקרים את יכולת התא הסרטני להפוך ליותר אגרסיבי. לאחר המיפוי נפעל למצוא חומרים שיעכבו את פעילותם של אותם אנזימים. בכך נרוויח שהתאים לא יוכלו ליצור גרורות וגם שיהיו יותר פגיעים לתרופות האנטי סרטניות הקונבנציונליות. כך בשילוב של תרופות (**combination therapy**) אני מאמין שנצליח לצמצם את מרחב הבריחה של תאי הסרטן ולרפא את החולה.

נחזור לשאלה המרכזית, מהם הדרישות המטבוליות של התא הסרטני? הדרישה המטבולית של התא הסרטני גופינו מורכב ממגוון רב של תאים, שיחד יוצרים את הרקמות והאיברים. כל רקמה ורקמה מאופיינת על ידי הרכב שונה של תאים, המגוונים במבנם ובתפקודם. תאים ברקמה בריאה מסודרים בסדר מופתי, כפי שניכר בהסתכלות במיקרוסקופ, הודות למנגנונים שונים האחראיים לכך. בנוסף, להבדיל מהרושם שאולי קיבלנו בבית הספר, רוב התאים בנוף ממוינים סופית ומתחלקים רק לעיתים נדירות. במחלת הסרטן-המנגנונים המבקרים את בלימת החלוקת התא משתבשים, קצב חלוקת התאים מוגבר, וכתוצאה מכך נוצר גוש תאים גדול שהורס את מרקם הרקמה. מנגנון חלוקת התא דורש משאבים רבים, כיוון שהתא צריך להכפיל את כל תכולתו לקראת פיצולו בין שתי תאי הבת. נקודה זו חשובה להבנת תחום המחקר הנקרא "מטבוליזם של הסרטן", במיוחד לאור אופיו של התא הסרטני שכפי שכבר ציינו, מתחלק באופן מוגבר. במסלול חלוקת התא, לפני התפצלותו לשני תאי בת, התא חייב להכפיל את ניפחו. כך לדוגמה, מכוון שמעטפת התא מורכבת מחומצות שומן, היוצרות קרום המבדיל בין הטווה התוך והחוץ תאי, התא המתחלק חייב להגביר את יצירת חומצות השומן. דוגמה נוספת היא האצת ייצור חומצות הגרעין (אבני הבניין של ה-DNA) בתא המתחלק, מכוון שתא זה חייב להכפיל את כמות ה-DNA שלו על מנת לחלק אותו באופן שווה בין שתי תאי הבת.

מטבוליזם כתחום מחקר בסרטן

המחקר בתחום "מטבוליזם של הסרטן" מנסה להבין מהם אותם מסלולים מטבוליים המקנים לתא הסרטני יתרון בגדילתו, ומנגד מהם המסלולים המטבוליים שהוא מדכא על מנת שלא יעכבו את חלוקת התא. בנוסף, היות והפעילות המטבולית המואצת יכולה לגרום להצטברות חומרים שעלולים לפגוע בתפקוד של התא, כיצד הוא נפטור מהם?

לשאלות אלו השלכות קליניות משמעותיות ומכאן חשיבותן רבה. במחקר זה, מחפשים את האנזימים החריגים, אלה המתבטאים באופן שונה בין תאים סרטניים לבריאים ודרכים לעיכובם. סלקטיביות זו מבטיחה טיפול יעיל לסרטן שכן כל עיכוב פעילות אנזימים אלו תפגע רק בתאים החולים ולא בשכניהם הבריאים. יתרון נוסף של חקר המטבוליזם של סרטן הוא התמקדותו באנזימים מטבוליים שמוגדרים כפועלים על מולקולות קטנות. קל יחסית לנצל תכונה זו ולייצר באופן סינטטי נגזרות של אותן מולקולות קטנות שיתקשרו לאנזים במקום המולקולות הטבעיות, יתחרו עליו ובכך יעכבו את פעילותו. תרופות מסוג זה נקראות אנטימטבוליות (**antimetabolites**) ונמצאות בקליניקה הרבה מאד שנים. לדוגמה, התרופה האנטימטבולית **Methotrexate** שמשמט כתרופה לחולי סרטן כבר למעלה מ-60 שנה.

תפקיד המטבוליזם בהתפתחות הסרטן.

כאמור בתאים הסרטניים מערכות הבקרה על חלוקת התא משתבשות וכתוצאה מכך הם מתחלקים בקצב מואץ. אולם בנוסף התאים הסרטניים עוברים שינויים התפתחותיים שמשנים את התנהגותם ותכונותיהם. בשלבים הראשונים התאים הללו דומים מאד לתאים הרגילים שבסביבתם. אולם עם הזמן הם רוכשים לעצמם תכונות המבדילות אותם משכניהם והופכים



מדור תיירות ופנאי

טל אבן, Even Better, ייעוץ וקניינות פרמיום



הלוגיקה שמייצרת טכנולוגיה



שינוי תפיסתי זה לא עניין טריוויאלי. אנשים נוטים לפסול מוצר גם אם לא ראו אותו או התנסו בו, מאחר והוא משתייך למותג מסוים ש"נחשב" פחות, מאידך, לקנות באופן אוטומטי מוצר המשתייך למותג איתו הייתה חוויה טובה בעבר.

עם זאת, בבחינה ארוכת שנים בולטת העובדה שתפיסות הקיימות בקרב ציבור הצרכנים, כמו גם אופן קבלת ההחלטות שלהם, משתנים ללא היכר, כשהכלל הזה אינו פוסח על רוכשי כלי הרכב, שמה שנחשב בעיניהם כיום כ"נוסחה שמגדירה מה נכון, ראוי ורצוי" השתנה במשך השנים עד מאד, בשל סיבות שונות;

כשקונים רכב, מקבלים כיום החלטות צרכניות שונות במהות מבעבר, והערך הנתפס מגיע ממניעים שונים לחלוטין. כדוגמה ולשם השוואה, ניקח תהליך רכישה של רכב שנעשתה לפני כשלושים או ארבעים שנים אל מול רכישת רכב כיום.

היה מנוע?

ובכן, אם לפני כמה עשורים היה רכב 1.0 או 1.3 ל' לנהג הממוצע, 1.8 ל' למנהל ו-2.0 ל' לרכב היוקרה, הרי שהיום הבחירה סבוכה הרבה יותר, ולפני בחינת נפח המנוע, הצרכן צריך להחליט אם מה שיתאים לו לוגם בנזין, סולר, משולב עם מנוע חשמלי, או מנוע על ידי חשמל בלבד. בעתיד סביר שנראה גם הנעה נפוצה על בסיס מימן או תאים סולאריים.

אם כבר דנים בנפח המנוע, הרי שכיום הוא איבד רבות מ"וקרתו"; בשנות השמונים והתשעים, היו אלה סובארו, מיצובישי ולאחר מכן מזדה שיצרו את ה"חבילה המשפחתית האולטימטיבית" בדמות רכב סדאן 1,600 סמ"ק אוטומטי, והם אלה שהשרישו את נושא נפח המנוע כפרמטר מרכזי בסט השיקולים ובתהליך קבלת ההחלטות בבחירת הרכב החדש.

כיום יש שימוש נרחב במגדשי טורבו שמכניסים לרכב הרבה מרץ, אנרגיות טובות ושרירים, והמגמה היא הפוכה - דווקא לצמצם את נפח המנוע ולהסתייע יותר ויותר במגדשים שכאלו, לטובת יעילות, חסכון בדלק, איכות הסביבה וגם לשיפור ביצועי המנוע.

סגמנטים

אם בעבר הבחירה הייתה בין רכב קטן למשפחתי או גדול, בין רכב שרד מפואר לרכב צנוע ועממי, הרי שהיום נולדו ונוצרו המון סגמנטים ותתי סגמנטים. ניקח את קטגוריית רכבי הפנאי למשל. קטגוריה זו מתחלקת לגדולים, לבינוניים ולקטנים, יוקרתיים ועממיים. גם שם יש חלוקה לתתי קטגוריות לפי מערכות הנעה (כפולה, אחורית או קדמית), מנועים ורמות גימור. בחלק מהמקרים יש לבחור בין מרכב קצר לארוך. מספר האפשרויות של שילובים, גוונים וצורות עצום ודורש למידה מעמיקה והבנה.

בטיחות

לפני כמה עשורים זה היה קל. תשובות לשאלות כמו "מה עובי הפח?" או "האם ישנן חגורות בטיחות גם מאחור" קבעו את רמת הבטיחות ברכב, כשמהפכת ה-ABS (מניעת נעילה של גלגלים בבלימת חירום) ובחינה מתוקשרת של מבחני ריסוק שנעשים על ידי גופים מתמחים בעולם, עשו סנסציה של ממש בתחום.

רבים צופים כי בעתיד הלא רחוק כלי הרכב יהפכו לאוטונומיים לחלוטין, ללא נהג, ידעו לדבר זה עם זה ועם התשתית סביב, ואגב כך סך תאונות הדרכים המתרחשות יצטמצם באופן כמעט מוחלט. אולם, אנו עדיין חיים בעולם בו רוכשים מכוניות בהן אנו נדרשים לנהוג.

על מנת לקרב אותנו לעולם המוטורי האוטונומי, ניכר כי מערכות הבטיחות השומרות על הנהג, הנוסעים והרכב משתכללות מדי שנה, עד כדי כך שאלו הפכו לשיקול מרכזי בבחירה וברכישת רכב.

רבים מהצרכנים יתעקשו לרכוש רכב עם בקרת שיוט אדפטיבית, לא יתפשרו על תיקון אקטיבי של סטייה מנתיב וישלמו לא מעט על תוספת של ניטור שטח מת.

רוכשים רבים יכולים היום לפסול קניה של רכב שמאד נראה להם בעיצובו, שהוא נוח ומאובזר, חסכוני ונעים, ולו רק בשל העובדה שמערכות אלה, רובן או חלקן, בולטות בהיעדרן מהרכב הנבחר.

אבזור

פעם רשימת האבזור שהבחינה בין מכוניות מפוארות לעממיות לא היתה ארוכה במיוחד.

הגה כוח, גיר אוטומטי, מזגן אויר, משנק (צ'וק) חשמלי, בקרת שיוט (בכלי רכב אמריקאים בעיקר) וחלונות חשמליים היו בגדר שיא הפינוק

שניתן להעניק לנהג וליושבי הרכב.

כיום, בעולם טכנולוגי, מקושר, מהיר וחסר סבלנות בו אנו חיים, האפשרויות כמעט אין סופיות, ורשימות האבזור והציוד שכלי הרכב מכילים ארוכות עד מאד.

לקוח יכול להחליט שהוא פוסל רכב ראוי, שמתאים לו מאד, מאחר ואין בו מערכת מולטימדיה התומכת באפליקציות שבמכשירו הנייד, שתפעול הבלותוס' לא אינטואיטיבי מספיק או שאין קירור במושביו שברכב.

תהליך ההתאמה מורכב ואישי הרבה יותר מבעבר, ולא תמיד קל להתאים כל

רכב לכל לקוח, כשהלקוח עלול לראות בוויטור על מאפיין כזה או אחר פשרה, איתה יוכל להתמודד בהמשך, או שלא.

עיצוב

אמנם בעבר עיצוב המכוניות נהנה גם כן מאופי מותגי מובחן שנרכש על ידי עיצוב ייחודי, אך כיום אלמנטים עיצוביים רבים נכנסו למשוואה של הקניית המובחנות והשפה העיצובית המותגית.

פנסי לד, מלפנים ומאחור, יוצרים לרוב חותם ייחודי, כשמרחוק ניתן לזהות באיזה רכב מדובר, בניגוד לעבר, שם לא ניתן היה לזהות רכב לפי תאורת הפנס האחורי, בחשיכה למשל.

שבכה קדמית, עיצוב מסוים של חישוקים וקווי אורך בצידי הרכב עשויים גם הם לייצר כיום זהות ושיוך מותגי, הרבה יותר מבעבר. לצד העובדה כי כלי רכב נועד לשם שינוע נוסעיו, הוא גם מייצר תדמית מסוימת המשוייכת לנהג בו, וסממנים עיצוביים מסייעים ביצירת תפיסות ודעות לגבי מותג או דגם מסוים, הרבה מבעבר.

אז מה מזמינים?

תהליך קבלת ההחלטות ברכישת רכב יעשה לעולם בהתאם לתפיסות שיש לנו לגביו. התפיסות (טויוטה = אמינות, וסטרואן = נוחות, למשל) יכולות להיות מבוססות על עובדות וניסיון העבר, על שמועות או על ביקורות שהן בגדר "ידע כללי, או "חוכמת ההמונים".

מחד, קשה מאד לשנות תפיסות ודעות קדומות. מאידך הן עשויות להשתנות בהתאם לסל שיקולים שמלווה התפתחות טכנולוגית, סביבתית וחברתית לצד מענה לצווי אופנה עכשוויים. לכן, חשוב לערוך בדיקת מוצר מדוקדקת, להתנתק לרגע מהתפיסות לגבי המותג, ורק אז להזמין רכב.

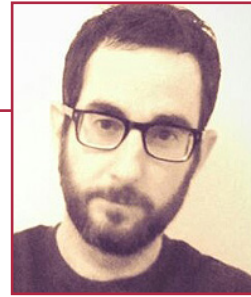




מדור תיירות ופנאי



עמית נויפלד



מינימליזם מחשבתי, או, מדוע וכיצד להשתעמם

הסמארטפונים מאיימים על הממשי, על הכאן ועכשיו. הצליל של ההתראה בנייד יכול להיות כל דבר, והוא תמיד יהיה יותר מסקן מהרגע הנתון. עם זאת, תשומת הלב צריכה להיות נתונה דווקא לאופן שבו הטלפונים החכמים פוגעים בקשר שלנו עם עצמנו - תהליך שהחל פחות או יותר ברגע שהנייד הפך מאמצעי תקשורת לספק המידע המרכזי.

אמת, היה זה האינטרנט שהוביל למהפכת המידע, אבל הנייד הוא שהבטיח שהמהפכה הזאת תהיה תמיד במרחק נגיעה, בתיק או בכיס המכנס. בכל רגע נתון אנחנו מוצפים בתוכן שמתעדכן בתדירות גבוהה, ולראשונה אנחנו יכולים לצרוך אותו כמעט בכל מצב, כל עוד אנחנו בהכרה. אנחנו צורכים תוכן תוך כדי עבודה, הליכה, ריצה, נסיעה, רכיבה על אופניים, קיפול כביסה, שטיפת כלים, הכנת ארוחה.

מהבחינה הזאת, וייתכן ואני עומד להרגיז כמה אנשים, הפודקאסט הוא יחידת התוכן הבזויה ביותר, תוצר מובהק של ההתמכרות שלנו למידע - הוא פורח ומשגשג בדיוק בגלל העובדה שאנחנו יכולים לצרוך אותו תוך כדי שאנחנו עושים משהו אחר. הרי למה לבזבז רגעים יקרים בעשיית דבר אחד, כשאפשר באותה נשימה להקשיב למיטב המוחות והרעיונות שרוחשים בעולם, והבונוס - אנחנו לא צריכים להישאר לבד עם המחשבות שלנו, זה הרי עלול להיות משעמם.

מדוע להשתעמם

התרגלנו לברוח מהשעמום בכל הזדמנות, וזאת טעות. השעמום חשוב מטעמים רבים, והצפת חיינו בתוכן מובילה להכחדתו בטרם עת. אותו אחד שהיה מאז ומעולם מנוע הצמיחה של הרעיונות הכי גדולים וההרפתקאות הכי מסעירות. לולא ניוטון היה שוכב משועמם תחת עץ תפוח ייתכן וכולנו היינו עדיין מרחפים בצורה מסוכנת עשרה סנטימטרים מעל האדמה. לולא איינשטיין היה נוהג לצאת להליכות ארוכות ומשעממות מחוץ למעבדה שלו, ייתכן ולא היינו יודעים לעולם שאנגריה שווה מסה כפול מהירות האור בריבוע, ואיך היו נראים חיינו אז? ולולא היינו שמוליק ואני משועממים בגיל 12 לעולם לא היינו מקימים את החבורה הכי סודית שאי פעם התקיימה, שמפאת חשאינותה גם כיום לא ניתן לחשוף פרטים על אופי פעילותה.

וברצינות, לשעמום יש חשיבות רבה. שורה של מחקרים (וספרים)

יתכן וכבר נתקלתם בעבר בתמונה זאת. היא רצה שנים ברשת כ"מם" כשעליה הכיתוב "איך אנשים התעלמו אחד מהשני לפני הסמארטפונים". אני באופן אישי מקבל אותה למייל, או מתויג בה אחת לכמה חודשים. בדרך כלל בסמיכות ל"יום לא דיגיטלי" שאנחנו מציינים אחת לשנה, ונועד לעורר מודעות להתמכרות לניידים. לא מעט אנשים רואים בתמונה הזאת הוכחה לכך שהסמארטפונים לא שינו כלום. תמיד היינו מיזנטרופיים והתעלמו מאחרים.



איך אנשים התעלמו אחד מהשני לפני הסמארטפונים

המם הזה משעשע אותי משלוש סיבות:

ראשונה, אף אחד לא פותח עיתון בדיוט ראשון, כשהוא יושב על הבר עם חברים, בארוחה משפחתית או באולם קולנוע מלא אנשים.

שניה, כשאנחנו קוראים עיתון אנחנו לא מגיעים לעמוד האחרון, הופכים אותו ומגלים שהכותרות התחלפו והתחדשו. עיתון, בניגוד לטלפון חכם, הוא יחידת מידע סופית.

שלישית, סמארטפונים לא גורמים לנו "להתעלם מאחרים". כדי להתעלם ממהו אנחנו צריכים קודם כל להבחין בקיומו. הסמארטפונים הופכים אנשים לשקופים.

יש גם סיבה רביעית, משעשעת פחות. התמונה מקבעת את הרעיון שהבעיה המרכזית עם הטלפונים החכמים היא העובדה שהם גורמים לנתק בין אנשים, לפנימה בכישורים החברתיים שלנו. זה כמוך נכון,

החברתיות, שהזמן שלנו שווה הרבה כסף בעבורן. סיבה שניה היא שמדובר בהתניה תרבותית. הצורך שלנו למלא כל רגע פנוי בעשייה הוא חלק מההליך אינסטרומנטלי שעובר על החברה המערבית. בכל רגע נתון אנחנו עסוקים בהתאמת זמנים ליעדים, אמצעים למטרות ובאופן כללי מצויים במרדף אינסופי אחר הפגנת שיפור, לימוד, צמיחה והתייעלות. עצם המחשבה על ישיבה בחוסר מעש, בבטלה גמורה, כמות כהודאה בכישלון פרויקט האדם. תנועת ההאטה, בין השאר, שמה לעצמה מטרה להיאבק בהתניה תרבותית זאת, באמצעות עידוד של פעילויות חסרות תכלית לחלוטין כגון בהייה או שוטטות.

בשנים האחרונות המינימליזם הולך ותופס מקום מרכזי בתרבות המערבית. יותר ויותר אנשים מבינים שעוד ועוד חפצים לא בהכרח יגרמו להם להיות מאושרים, ובסבירות גבוהה אף ההפך מכך. כמסקנה מתבקשת הם מפחיתים צריכה ומשילים מעל עצמם שכבות של רכוש מיותר. כעת הוא הזמן להכיר בכך שכפי שחפצים יכולים לצור עומס, כך גם מחשבות ורעיונות של אחרים (מעניינים ככל שיהיו), עלולים ליצור סתימה במערכת אם לא נעניק להם זמן ראוי לחלחל ולהתעכל, בטרם נמחר לרוץ ולספוג אחרים.

בעידן של עומס מידע, אנחנו זקוקים למינימליזם מסוג חדש - מינימליזם מחשבתי. אנחנו צריכים לייצר לעצמנו איים של התנתקות, בטלה, בהייה ושעמום. בלעדיהם, התוכן שאנחנו סופגים יתקשה לייצר ערך, השראה או משמעות אמיתית.



Childe Hassam, Idle Hours

ניצוד להשתעמם

ההמלצות מטה הן רשימה חלקית ולא מחייבת, כל אחד יכול למצוא את הטכניקה המתאימה בעבורו, כל עוד היא מובילה אותו בבטחה לאי עשייה: **להתנתק לגמרי.** לקבוע שעות ספציפיות במהלך השבוע בהם מתנתקים לחלוטין מכל אמצעי לקליטת מידע, ומנצלים אותן לבהייה וחלימה בהקיצו. קראתי לא מעט טקסטים של כותבים שטוענים שהשיטה הזאת

שנכתבו בנושא מצאו כי שעמום הוא המפתח לחיים של פרודוקטיביות ויצירתיות. במאמר שזכה לתפוצה רחבה "מדוע השעמום טוב לילדים", נטען כי השעמום הוא חלק חשוב בהתפתחות התקנית של ילדים. הוא מאפשר זמן למנוחה, רפלקסיה הירגעות, ומסייע לפיתוח הכישורים היצירתיים. מילוי שעות הפנאי של הילדים בפעילויות מתוכננות, נכתב בו, עלול להפוך אותם לחסרי שקט וחרדתיים, כמו גם לטעת בהם את התחושה המוטעית כי החיים צריכים להיות רצף בלתי פוסק של עשייה תכליתית וברוב המקרים גם תחרותית.

הערך היוקפידי שמוקדש לשעמום מתקף טענות אלה: "השערה מקובלת היא שתפקידה האבולוציוני של תחושת השעמום היא יצירת דחף להכרת הסביבה, לשיפור התנאים המאפשרים הישרדות ולמניעת סטגנציה. פסיכולוגים וחוקרים טוענים כי שעמום מאפשר לאדם לחפש ולגלות מה מעניין אותו ומהנה עבורו, ובכך מתאפשר גם פיתוח של דמיון ויצירתיות, תחושת אוטונומיה, ויכולת להסתמכות עצמית". במילים אחרות, אם אנחנו רוצים להתפתח מהמצב האנושי הנחות בו אנחנו מצויים, כדאי מאוד שנתחיל להקדיש זמן איכות לשעמום.

עומס המידע אינו מאפשר לנו את האיים ההכרחיים של השעמום (שתורם ליצירתיות), של החלומות בהקיצו (שמאפשרים למחשבות לנדוד באופן חופשי), ושל הרפלקסיה - חשיבה אודות חשיבה (במהלכה אנחנו מנתחים רעיונות, יוצרים מחשבות מקוריות ומוצאים פתרונות לבעיות). אנחנו במרדף בלתי פוסק אחר **input**, מה שמוביל לפגיעה בתוצר שאנחנו מפיקים, ה- **output**. רעיונות חדשים, מקוריים, חשובים או משעשעים, דורשים זמן, רוגע ומחשבה מעמיקה כדי להתפתח, ולכל אלה אנחנו כבר כמעט שלא נותנים ציאנס. לשבת ולחשוב עם עצמנו זה לא סתם משעמם, זה מסוכן - נסו לשבת מהורהרים בחברה למשך חמש דקות, וספרו לי אחר כך כמה אנשים הגיעו לדרוש בשלומכם והמליצו על נטילת ציפרלקס, חצי כדור פעמיים ביום.

בעבר הלא רחוק אנשים נהגו בלי רדיו, טלוויזיה, טלפון, ישיבו בסלון בלי טלוויזיה, יצאו לרוץ בלי נגנים, בילו בבתי קפה בלי סמארטפונים והלכו לישון בלי שעונים חכמים. אם שאלתם מישהו איך הוא ישן בלילה קיבלתם תשובה ולא קובץ נתונים. ייתכן והחיים של אותם אנשים היו יותר משעממים (רק ייתכן) אבל בוודאות הם אפשרו יותר איים של חשיבה עצמאית. לכאורה, גם אנחנו יכולים להיות אותם אנשים. אנחנו יכולים לבחור לכבות את הטלוויזיה, את הרדיו, את המחשב ואת הנייד ולבהות כמה שרק נרצה. זה נכון, אנחנו יכולים, אבל זה לא כל כך פשוט. זה לא פשוט משתי סיבות: הראשונה, המכשירים הניידים מתוכננים ומעוצבים במטרה אחת - לגרום לנו לבלות בחברתם כמה שיותר זמן. הסיבות להתמכרות רבות: אי יכולת לדחות סיפוקים, נטייה לסקרנות, רצון להיות מעודכנים, פחד מהחמצה, הורמונים המופרשים במוח בעת השימוש (דופמין ואוקסיטוצין) שגורמים לתחושה של אופוריה, חרדה המתעוררת באופן טבעי עם כל צליל התראה (כתוצאה מהפרשה של קורטיזול) - אלה משרתים את חברות המובייל, האפליקציות והרשתות

עובדת בשבילם, אני באופן אישי מעדיף לייצר לעצמי את האיים בצורה יומיומית וטבעית יותר, פשוט על ידי כך שאני בוחר **לעשות בכל פעם רק דבר אחד**. כשאני שוטף כלים אני רק שוטף כלים. כשאני רץ אני רק רץ. כשאני מקלף 2 קילו שום כדי להכין קונפי, אני רק מקלף שני קילו שום. באופן הזה אני מאפשר מספר פעמים ביום למחשבות שלי לנדוד באופן חופשי.

למחוק אפליקציות. אם ההתראות לא נותנת לכם מנוחה, ואתם יודעים שהן יגרמו לכם תמיד לשלוח יד לנייד, מחקו את האפליקציות, או לפחות בטלו את ההתראות. קבעו לעצמכם זמנים בהם אתם נכנסים לאפליקציות, ואל תתנו להן לגרור אתכם בכל שלב אליהן.

לחיות במוד ספרייה. עד כמה שאפשר, נסו פשוט להשתיק את הנייד לפרקי זמן קצרים במהלך היום, ואז, בהדרגה, נסו להאריך אותם.

לעשות שימוש בתוספים שמגבילים גלישה. אם אתם לא מצליחים להגביל את עצמכם, תנו לטכנולוגיה לעשות זאת בעבורכם. קיימים לא מעט תוספים שיאפשרו לכם להגביל את שעות הגלישה, או למנוע אותה לחלוטין לפרקי זמן שתקבעו, ולעשות זאת ללא שימוש באלומות. **לצמצם מקורות תוכן**. אין לי טלוויזיה. אין לי טוויטר, אין לי אינסטגרם, אין לי לינקאדין, אין לי אפליקציות של אתרי חדשות או רשתות חברתיות אחרות. יש לי פייסבוק, ואני משתדל להיות נוכח בו כמה שפחות. זה מצמצם את החשיפה של תכני ההאטה שאני מקדם, אבל זה בסדר, יש יותר מידי תוכן בעולם, וגם הפוסט הזה גוזל מכם זמן

שהייתם יכולים לנצל כדי להשתעמם.

להפוך לנוודיסטים. עד כמה שאפשר, צאו מהבית בלי טלפונים ניידים. בהתחלה זה אולי ירגיש כאילו יצאתם בלי בגדים, אבל עד מהרה תתרגלו לחופש שזה מעניק. טיול עם הכלב, הליכה למכולת, יציאה לריצה - ישנן פעילויות רבות שלא באמת מצדיקות נשיאת נייד חכם, ואלה בדיוק ההזדמנויות לתרגל חיים בלעדיו. אחרי כמה פרידות קצרות ומוצלחות כבר תוכלו לצאת לערב שלם עם חברים ולא תרגישו דבר פרט להנאה מחברתם.

לחבק את הטיפשות. רכשו לעצמכם טלפון טיפש. הוא יאפשר לכם להיות זמינים למקרי חירום ועדיין ימנע מכם מלהיעלם לתוך מסכים המבהבים אם יצאתם לבר השכונתי לפגוש חברים. גם שעון מעורר טיפש יכול לעזור להוציא את הניידים מחדר השינה, וכך להבטיח עוד כמה דקות של שלוה נטולת גירויים. מומלץ לנצל אותם כדי לפתוח את הבוקר בחיבוק ארוך עם מי שאוהבים.

להיות אמיצים. כשהשעמום מגיע, להישיר כלפיו מבט. זה לא פשוט. הוא אפל ומאיים. עדיין, אל תברחו. אני לא מבטיח שכבר בפעם הראשונה תחשבו על רעיון מבריק לסרט קצר, או תגיעו לפריצת דרך בבעיה מתמטית עתיקה. רוב הסיכויים שסתם יהיה לכם משעמם. אבל ככל שנגריל את המוח לפעול על ריק, נגלה לאט כיצד הוא משיב לעצמו את היכולת לייצר רעיונות מעניינים ומחשבות חדשות. אז אנא מכם, סבלנות.

אורלי מרקוביץ הפקות וייצוג מוסיקאים בינלאומיים מציגה:

גיל שוחט מארח את הצ'לנית הבינלאומית נטלי קליין

רחמינוב: ווקאליז | באך: סוויטה לצ'לו מס' 3 בדו מז'ור | שופן: סקרצו מס' 2 בסי במול מז'ור
ברהמס: סונטה לצ'לו ופסנתר במי מינור אופ. 38 | בלוך: שלוש תמונות מ'חיים יהודים',
פטריק ואסקס: דאס בוך | באך: טוקטה ובפוגה ברה מינור, שוחט: 'הורה' לצ'לו סולו
רסיטל לפסנתר וצ'לו, עם תכנית רפרטוארית עשירה,
בביצועה המרהיב של הצ'לנית הבינלאומית נטלי קליין
המתארכת אצל הפסנתרן, המלחין והמנצח גיל שוחט.
נטלי קליין הינה צ'לנית בריטית עטורת פרסים בינלאומיים,
אשר הופיעה כסולנית עם מיטב התזמורות והפסטיבלים ברחבי העולם.
מבקרי המוזיקה הקלאסית גומרים את ההלל על התשוקה והווירטואוזיות של נגינתה,
וכן לצליל העשיר והאיכותי של צ'לו הסימפסון-גואדניני הנדיר שברשותה.

יום חמישי 28.11.19 בשעה 20:30
מוזיאון תל אביב, אולם אסיא, רחוב שאול המלך 27 ת"א

במבצע מיוחד לעמיתי מגזין הבנקאות פרטית

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

רכישת כרטיסים בטלפונים: 03-9660177 או 052-9660282

צלם: דני מילר



VITKIN WINERY ~ יקב ויתקין

חג שמח

מארזי חג

ראש השנה 2019

להזמנות

09-8663505 

mor@vitkin-winery.co.il 

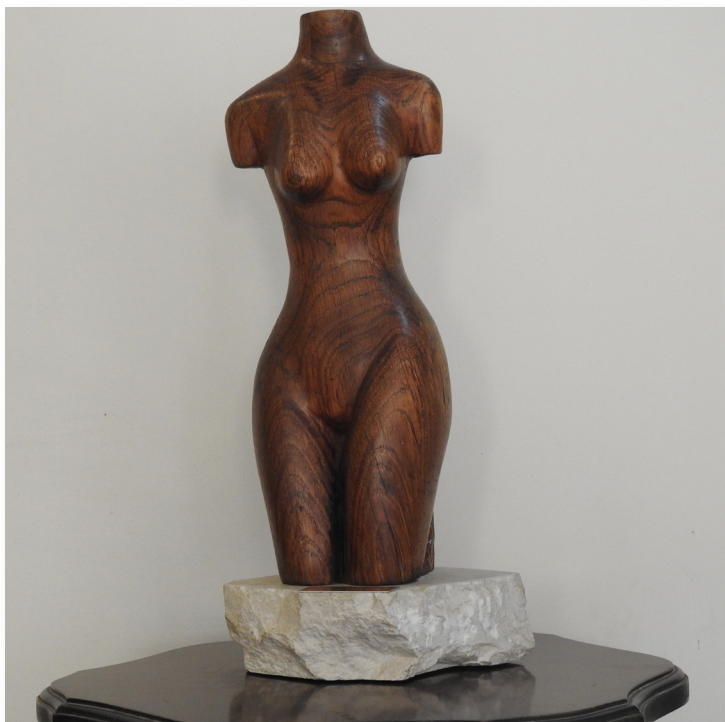
054-4866355 





גלריה

תערוכה מאת האמן רפי שגב



גוף אישה. גילוף בעץ אלון



רפי שגב, נולד בישראל בשנת 1954, נשוי ואב לשלושה בנים, גמלאי, עסק בתחום המחשוב, רכש ולוגיסטיקה בבנק לאומי ובעיריית תל אביב -יפו, בעל תואר שני במנהל עסקים.

החל ללמוד ולפסל בלונדון בשנת 1978, בישראל התנסה והתלמד אצל הפסלת שולמית הרטל בשנת 2003, שפיתחה שיטת פיסול ברשת ברזל צפופה עם ציפוי תערובת אבקת שייש, מלט לבן ודבק.

הציג בתערוכה שהתקיימה בעיריית תל אביב בשם "עובדים יוצרים".

אוהב ומטפל ברכבי אספנות וברשותו כיום שלושה רכבים תקינים, נוסעים מידי יום. בעל רישיון משיט (סקיפר) ובכל הזדמנות מפליג, בארץ ובחול.

מתנדב שנים רבות במשטרה וביד שרה בעזרה לאנשים מוגבלים.

אוהב אוכל טוב, יין והרבה טיולים.



תבליט - חתונה



דמות



ריקוד



רקדנית בלט.
רשת ברזל מצופה באבקת שיש,
מלט לבן, ואבקת ברונזה



Take your time



דמות
חלוקי אבן ותיל נחושת



מזר פסיכולוגיה

פרופ' עמיה ליבליך

פסיכולוגיה עברית



יום יום לים

מהירה בעלייה, להתקלח ולצאת בראש זקוף ליומי. ואז. איזה מזל שנולדתי "כאן", כי הרי לפי גילי הייתי יכולה לסיים את חיי "שם". תמונות נחרטות, אם נרצה או לא נרצה. ביום שיש הזדעקה השכונה הקטנה בה אני מתגוררת ביפו: העיריה בונה גדר מתכת סביב השדה שמהווה גבול בינינו לבין הצוקים המשקיפים על הים. גדר! כמו גדרות המקיפות בניינים בהקמה, או את מתחם החפירות של הרכבת בסביבתנו (אוי), או גדרות של הבקר בגולן, שמגבילים את תנועתו במרחב המרעה. ואני מיד חושבת גם על גדרות המחנות שראינו. יעברו עוד כמה ימים עד שהאסוציאציה הזו תיחלש. נכון שהייתה תאונה קטלנית לא רחוק, כשילד נפל מצוקים בגובה קטן בהרבה מ"שלנו". (במסע שלנו אמר פעם המדריך הישראלי שהוא מתנגד בכל תוקף, ומסיבות מובנות, לביטוי הרווח "מצא את מותו"). ובכל זאת השכנים נזעקו: הנה, משהו מן הממסד פוגע בנוף, מגביל את חופש התנועה שלנו, מונע את הירידה הפרטיזנית שלנו לים. מסתבר שלא היה סיבה לזעקה; אמנם גדרו היטב את כל המורד (בגדר שהיא אכן מכוערת) אך השאירו פתח להולכי רגל, כמוני.

וכך, יום יום לים, אני חוזרת לשיגרה המבורכת שלי, שכתבתי עליה גם בספרי האהוב (עלי לפחות!) "ערק לארוחת בוקר". יש בשביל מה לקום בשעה 5:30, לנשום את האוויר הרענן בימי הקיץ הלוהט שלנו, להפעיל מעט את הגוף, לפגוש חברים לרבע שעה, ולהתחיל עוד יום עבודה. ועל רקע הנסיעה האחרונה, אני לוחשת ביני לביני "תודה", וגם "איזה מזל!"

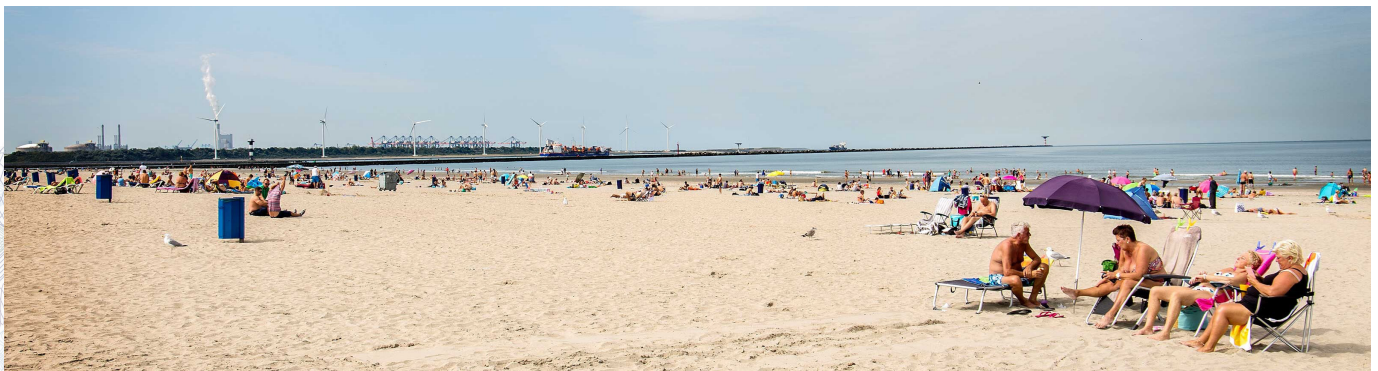
כשהיינו ילדות בירושלים, חשבה אמנו שהליכה לים, האור, האויר והמים שהוא מציע ומספק בשפע, הם מתכון לבריאות טובה. כל שנה דאגה להחלפת דירה עם מכרים מהשפלה, או לביקורים משפחתיים ממושכים, שאיפשרו לנו להגיע לשפת הים. וכך ברגל, עם כובעים ופרות קיץ בתיק, כל בוקר במשך עשרה ימים לפחות, הימה. עדיין לא היו קייטנות. פרט לאותם ימי חופשה משפחתית, בילינו את חודשי החופש בבית, בחצר וברחוב. עשינו שיעורי בית בחבורות מיוחדות, וקראנו ספרים שהחלפנו בספריה הציבורית.

יום יום לים - חשבתי הבוקר, כשצעדתי כדרכי בשעה מוקדמת מאוד מיפו לבת ים על החול החם, ורגלי טובלות במים, שגם הם כבר אינם צוננים. ערכה של הליכה שיגריתית זו עלה בעיני אלפי מונים מאז שחזרתי, לפני שבוע בדיוק, ממסע שורשים לפולין. ביקרתי כל כך הרבה מחנות ריכוז, עבודה והשמדה, שמעתי כל כך הרבה הסברים היסטוריים מעמיקים, ובזמן הנסיעה באוטובוס צפיתי בסרטי מלחמה ושואה חשובים. כן, עשיתי זאת עם שתי אחיותי. ועל הרקע הקולקטיבי הזה שמעתי גם סיפורים אישיים של חברים למסע, שלכל אחד היו קישורים פרטיים ומשפחתיים למה שהתרחש שם.

שם ואז, לעומת כאן ועכשיו.

אחד הלקחים שהפקתי מהמסע, שעליו לא אפרט כאן יותר, היה פשוט מאוד ובומבסטי מאוד באותה מידה: הערך העצום של החיים. הזכות הזו לרדת בשביל המוביל מביתי אל הים, לצעוד יחפה בחול בין המדוזות שנפלטו אל החוף בלילה, ולנשום באופן חופשי. הזכות הזו להחזיק 12 ש"ח בארנק ולשבת עם ידידי הקשישים לשתות קפה, לשוחח או לשתוק, במקומי הקבוע ב"קלדרון". הזכות לחזור בהליכה

פסיכולוגיה עברית | www.hebpsy.net



ייעוץ השקעות מתקדם ללקוחות הבנקאות הפרטית



**שרותי פמילי אופיס וייעוץ השקעות מתקדם
ללקוחות הבנקאות הפרטית והבנקאות הבינלאומית.**



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

