

# מהדין הבנקאות הפרטית

מסנת 2011

ספטמבר 2024

המלאך השומר  
של ילדו ירושלים:  
ד"ר הלנה כגן

מרים זקהיים, עמ' 33

אדונלין מוטורי

טל אבן, עמ' 36

ביקור בגלרית בארי:

יעל חן

איילת השחר כהן,  
דניאל צ'צ'יק

עמ' 19, 21, 38

גלריה בארי  
בתראביב-יפו

רצו אמריקה,  
קיבלו אמריקה  
(על אי שיוויון בישראל)

ד"ר איתי גלילי, עמ' 4

נאמנות ושליחות,

ומה שביניהם

ד"ר אלון קפלן, עמ' 12

האם המדע הבדיוני  
פוגע בקדמה?

ד"ר אורי כץ, עמ' 24

Finansim

פיננסים ניהול הון פרטי



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

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



לפרטים: 077-77-83000

[www.nihulhon.co.il/open-bank-account](http://www.nihulhon.co.il/open-bank-account)

# תוכן העניינים

רצו אמריקה, קיבלו אמריקה (על אי שוויון בישראל)

ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי ..... 4

**סקירת שווקים ספטמבר 2024**

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

**חוק האיגוח החדש בישראל: מהפכה פיננסית או אתגר רגולטורי?**

אלון קיבה, פיננסים ניהול הון פרטי ..... 10

**לאחר הרפורמה האחרונה לכל הגופים המוסדיים**

**ישנם אותם מסלולי השקעה - האומנם?**

שירן חן, כלל ביטוח ופיננסים ..... 11

**נאמנות ושליחות ומה שביניהם**

ד"ר אלון קפלן, עו"ד ..... 12

**שגרת חירום | שמירה על שגרה מקדמת**

**בריאות נפשית בעת מלחמה**

צופית טסלר, מכון טמיר בת"א ..... 16

**איזו תמונה נזכור טוב יותר?**

פרופ' שרון גילאי דותן, אוניברסיטת בר אילן ..... 18

**ביקור בגלריה: דניאל צ'צ'יק**

**ביקור בגלריה: יעל חובב**

**האם המדע הבדיוני פוגע בקידמה?**

ד"ר אורי כץ, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע ..... 24

**איך שעונים חכמים יכולים למנוע**

**התפשטות של מחלות באוכלוסייה?**

פרופ' דן ימין ופרופ' ארז שמואלי, אוניברסיטת תל-אביב ..... 27

**גורמי סיכון לדמנציה: עדכון 2024**

ד"ר דנה פאר, גבורות לזיקנה מיטבית ..... 28

**תעתועי הזמן**

פרופ' עמיה ליבליך ..... 32

**המלאך השומר של ילדי ירושלים: ד"ר הלנה כגן**

מרים זקהיים, הספרנים ..... 33

**אדרנלין מוטורי**

Even Better, טל אבן ..... 36

**ביקור בגלריה: איילת השחר כהן**

..... 38

כל הכתבות המקצועיות במגזין זה, נועדו לשם מסירת מידע בלבד, ובשום אופן אין לראות בהן חוות דעת, הצעה, המלצה או יעוץ/שיווק לרכישה ו/או החזקה ו/או מכירה של ניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים המתוארים בהן. הסקירות מתבססות על מידע אשר פורסם לציבור, אשר הכותבים ומ"ל המגזין מניחים כי הוא מהימן וזאת מבלי שביצעו בדיקות עצמאיות לבירור מהימנות, דיוק ושלמות המידע. המידע המופיע בכתבות המגזין, אינן מתיימרות להכיל את כל המידע הדרוש למשקיע פוטנציאלי ואינן מתיימרות להוות ניתוח מלא של כל העובדות והפרטים המופיעים בהן. המידע, הפרטים והניתוח המפורטים, לרבות הדעות המובאות, בסקירות ובכתבות, עשויים להשתנות ללא מתן הודעה נוספת. הכתבות הן על דעת הכותבים בלבד ומשקפת את הבנתם ליום כתיבתן. הכתבות והסקירות לא מהוות תחליף, בשום צורה שהיא, לייעוץ/שיווק השקעות המתחשב בנתוניו וצרכיו המיוחדים של כל אדם. הכותבים ומ"ל המגזין לא יהיו אחראים, בכל צורה שהיא, לכל נזק ו/או הפסד שייגרם כתוצאה משימוש בסקירות ו/או בכתבות המופיעות במגזין זה, ככל שייגרם כזה, וכן הם אינם יכולים לערוך ו/או להיות אחראים למהימנות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המ"ל, עוסקים, במישרין או בעקיפין באמצעות חברות קשורות, בין היתר, במתן שירותי ניהול השקעות, ייעוץ השקעות, ניהול קרנות נאמנות, ניהול קופות גמל, ניהול קרנות פנסיה, חיתום ובנקאות השקעות וכתוצאה מכך, עשוי להיות להם עניין בניירות ערך ו/או הנכסים הפיננסיים הנכללים בסקירות ובכתבות, ככל שמפורטים כאלה, מעת לעת, לפני פרסום הסקירות והכתבות. בזמן פרסומם ולאחר פרסומם, הכותבים והמ"ל אינם מתייבאים ואין בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשתנות 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.

**האמנים והתערוכות בגליון זה  
הוצגו בגלריה בארי, שמתארכת  
זמנית בבית רומנו בתל אביב.**

**אוצרת: סופי ברזון מקאי**

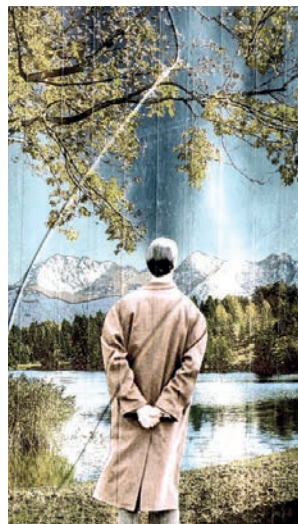
**גלריה בארי**

**בתל-אביב-יפו**

**Gallerybeeri.co.il**



דניאל צ'צ'יק



איילת השחר



תמונת השער: יעל חובב

**מגזין  
הבנקאות הפרטית**

עורך ראשי: אייל גור אריה  
מנהל המכירות: אייל קמר  
מנהלת פרסום: תמי שרגוביץ, טל: 07777-83055, 054-4739374  
יעריכה גרפית: אבי בלוק / זפוס: ג. פרויקטים פפון

מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי

טל: קבוצת פיננסים גג בע"מ

טל: 07777-83044, פקס: 07777-83045

דוא"ל: service@finance-inst.co.il | [www.bankautpratit.co.il](http://www.bankautpratit.co.il)



# רצו אמריקה, קיבלו אמריקה

## (על אי שוויון בישראל)

מצד אחד מגוון נתונים שליליים, עלייה בגרעון הממשלתי, צמיחה כלכלית נמוכה, דרוג אשראי בסיכון. משרד אוצר אשר אינו מנוהל (במקרה הטוב) אשר אינו מצליח לפעול להצגת רפורמות דרושות להגברת מנועי צמיחה. משבר פוליטי חריף ומתעצם וכן שסע עמוק ביחס לפתרון בעיות הליבה של המדינה. כל זאת על רק של משבר פיזי וקיומי בצפון ובעוטף עזה. סיכון ממשי לתופעה של "ברירת מוחות".

מנגד, למרות כל הקשיים אנו לא במיתון, האבטלה נמוכה מאוד, יתרות המט"ח בבנק ישראל וסך נכסי הציבור נמצאים בשיא כל הזמנים (מגמת העלייה נמשכת מטרם הצגת ההצעה לרפורמה משפטית). הממשלה מצליחה לממן גרעון חריג באמצעות הגופים המוסדיים המקומיים.

שוק הנדל"ן חוזר להתאושש ורמות המחירים (למרות עליית הריבית) אינם משדרים צפי לנפילה בביצועי הכלכלה. לצד החשש מיורידה מהארץ, נרשמת עלייה משמעותית לישראל ממדינות חבר העמים על רקע מלחמת רוסיה - אוקראינה והזינוק באנטישמיות בעולם. בשנת 2022 - 74,474 עולים, בשנת 2023 - 46,590 עולים, והשנה עד חודש יולי 19,800 עולים נוספים.

ניבוי העתיד בישראל הנו מורכב מאוד מאחר והמגמות הביטחוניות והמגמות הפופוליסטיות של השלטון הנוכחי אינן ברות ניבוי בשלב זה. יחד עם זאת ברצוני

לספק הסבר מעט רחב יותר ובמגמות ארוכות טווח אשר הובילנו למצב הנוכחי. ישנם הסברים גיאופוליטיים ומגמות תרבותיות כלל עולמיות אך ברצוני להתרכז בן הכלכלי של מה שנראה לי קריטי להבנת המציאות הנוכחית.

בחודש אוגוסט לראשונה פרסמה רשות המסים, חטיבת תכנון וכלכלה מסמך מקיף המבוסס על נתוני אמת מקיפים בו הם מפרטים על הכנסותיהם של ה-1% וכן המאיון העליון, בעלי ההכנסות הגבוהות ביותר בישראל בשנים 2013-2021. בסיס הנתונים המנהלי בו עושים שימוש בעבודה זו כולל נתוני הכנסות ותשלום מסים של בעלי

המציאות בה אנו חיים בשנתיים האחרונות הנה קשה מאוד, זאת עבור כלל הציבור ובפרט על רקע המלחמה והקושי הנפשי של ריבוי המשפחות השכולות ומשפחות החטופים בעזה.

השאלה מה עובר על ישראל מורכבת מאוד. אנחנו נמצאים בתוך מאבק צבאי, כלכלי, חברתי ודתי אשר מטלטל כל אזרח במדינה. איך ממשיכים הלאה? איך ניתן להבין איזה עתיד צפוי לנו בעתיד? אנסה לשחק ולהתמקד בנתונים כלכליים הנראים לי רלוונטיים להעמקה כדי לענות על שאלות אלו.

תקופה כזו מזמינה פרשנים ומומחים משני הקצוות הפוליטיים, אשר מציגים עמדות שונות מאוד לגבי העתיד. יש בצד הימני הטוענים

שאנו בתקופה שישראל מתחילה להתמודד עם הבעיות הביטחוניות הקיומיות שהיו כאן תמיד והדחקו. (איני עוסק בדיון זה ב"משיחיים" אשר רואים את ה"גאולה", מאחר ואיני רואה בהם מסה קריטית בפוליטיקה הישראלית ופחות רלוונטית לדיון כלכלי ויותר לדיון פוליטי חברתי. על פי זווית ראייתם, התמודדות ביטחונית עצימה תביא את ישראל לפרוץ בעתיד).

מנגד משמאל, הטענה המרכזית הנה שהאיום הביטחוני על ישראל מגיע על רקע הפיכה שלטונית בהובלת שלטון פופוליסטי, אשר בבסיסו אינו מכיר בזכויות אזרח, מנהל ציבורי תקין ושלטון החוק ומטרתו העיקרית היא לשמר את שלטונו בלבד.

נכון לכתיבת שורות אלו שוק המניות הישראלי מסיים שנה עברית בתשואה חיובית וזאת על רקע דו"חות כספיים טובים מהחזוי ושוקי אגרות החוב שומרים על יציבות למרות העלייה בגרעון הממשלתי. התוצאות מושפעות מרוח גבית חיובית משוקי המניות בחו"ל ושוקי החוב אשר מתחילים לתמחר הורדות ריבית עתידיות כתוצאה מדעיכת האינפלציה בעולם.

בבואנו לנסות לחזות את העתיד בישראל אנו נדרשים לבחון מגוון נתונים:

האחרות. החוקרים בוחנים את הקרבה בין מדינות ביחס למדדים אלו באמצעות ניתוח אשכולות המבוסס על הדמיון ביניהן במדדי אי-השוויון השונים. הניתוח מניב חמש קבוצות נפרדות, ארבע מהן דומות לקבוצות המקובלות בספרות: שוק מתואם שמרני, שוק ליברלי, שוק מתואם מתון ושוק מעברי. הקבוצה החמישית, **מדינות שוק ליברלי קיצוני**, מהווה חידוש על הספרות הקיימת, וכוללת מדינות בעלות שוק ליברלי עם אי-שוויון גבוה במיוחד. **ישראל נמצאת בקבוצה זו**. מדינות השוק הליברלי הקיצוני מאפשרות אי-שוויון גבוה מאוד לפני מיסוי והעברות, בד בבד עם מיסוי והעברות נמוכים יחסית, כך שגם לאחר מיסוי והעברות. אי-השוויון נותר גבוה בהשוואה לשאר המדינות.

## חלוקת המדינות לטיפוסי שוק על פי ניתוח אשכולות

מדינה	מדינה	מדינה	מדינה	מדינה
בלגיה	ברטיניה	מדינות מתואם מתון	ליברלי קיצוני	מעברי
צרפת	אוסטרליה	יוון	ארה"ב	צ'כיה
שוויץ	איטליה	אירלנד	קוריאה הדרומית	סלובקיה
לוקסמבורג		פינלנד	לטביה	אסטוניה
אוסטריה		ספרד	ישראל	
הולנד		גרמניה		
דנמרק		קנדה		
		נורווגיה		

מקור הנתונים: LIS; עיבוד הנתונים: פורום ארלוזורוב

נציגי הממשלה הנוכחית מבינים היטב את המידע הני"ל. אחרי שנים רבות בשלטון שבהן לא טיפלו נכון בפעילות הסקטור הציבורי, לא בתחרות במשק, לא בחינוך, לא בתשתיות, לא בדיור וכו' הם פונים לציבור ומנסים לשכנע שכל הבעיה הנה בעצם פשוטה מאוד: ברשות המחוקקת. רפורמה משפטית אחת ודרכנו לפתרון שלל הבעיות הכלכליות והחברתיות סלולה. לצערי הרב, ההפך הוא הנכון, פגיעה במערכת המשפט תחמיר את הבעיה.

אנו רגילים לחשוב על ישראל כמדינה סוציאלית, מדינה בה יש ערבות הדדית. כנראה שהמציאות שונה מאוד, המדינה גדלה מאוד בכמות האוכלוסייה וישראל הפכה למדינה מאוד קפיטליסטית. המשמעות הנה שהערבות ההדדית בדעיכה. בקפיטליזם המשמעות ברורה - החזק שורד. בארה"ב הדבר אינו מוחבא וזה תמצית החלום האמריקאי: בישראל רבים מתרשמים ממחייאות הכפיים בנאומי ראש הממשלה בקרב חברי הסנאט והקונגרס אחת למספר שנים. רצוי שנזכור שהשאיפה "להיות אמריקה" כרוכה בסיכון רב במדינה במזרח התיכון. ללא סולידריות חברתית הכרוכה בהחלפת דור המנהיגים הנוכחי נמשך לשלם מחיר יומיומי על מחדלי נבחר הציבור. כיום גם בכלכלה (כמו הביטחון) במבט שטחי נראה שאנו בסדר, אך נקיטה בצעדים לא אחראיים על ידי הממשלה תיצור הדרדרות מהירה.

**לא נותר לי אלא לקוות שנדע להתגבר על האתגרים הרבים שלפנינו ולאחל שנה טובה והתחלה של ריפוי מאירועי השנה האחרונה.**

ההכנסות הגבוהות ביותר בישראל. הנתונים מבוססים על דיווחי הפרטים שהכנסתם מעל 650 אלף ש"ח לשנה, המחויבים החל משנת 2013 בדיווח מפורט.

משילוב עם נתוני הלמ"ס על כלל הכנסות משקי הבית בישראל הם מחשבים כי חלק המאיון (1%), האלפיון (0.1%) והרבבון (0.01%) העליונים מתוך כלל הכנסות משקי הבית לפני מס עומדים בממוצע על 15%, 7.4% ו-3.6%, בהתאמה.

מהשוואה בינלאומית שערכו לנתונים אלה עולה כי ישראל מאופיינת בשיעור גבוה יחסית של הכנסות המאיון העליון מתוך כלל הכנסות משקי הבית בישראל לפני מס ואחרי מס. (אחד הפרמטרים המקובלים למדידת אי שוויון במדינה). צמצום חלקו של המאיון העליון באמצעות מערכת המס הוא נמוך יחסית. מההשוואה בינלאומית עולה כי מבחינת חלקו של המאיון העליון בכלל ההכנסות, המהווה מדד מרכזי למדידת אי-שוויון בכלכלה, אנו נמצאים בין המדינות האירופאיות לבין המדינות ביבשת אמריקה (צפון, מרכז ודרום).

הנתונים המתפרסמים במסמך חשובים מאוד, מגוונים ועוסקים בעיקר באפקטיביות מערכת המיסוי לצמצום פערים. הנתון אותו אני מעונין להבליט הנו העלייה הרציפה בחלקם של המאיון העליון מסך ההכנסות של כלל הציבור. נתון זה נראה לי חשוב כדי להבין את הבסיס החברתי אשר יוצר את הכר הנח לפוליטיקאים לשימוש למטרות פוליטיות. כלומר, הציבור הרחב רואה איך לאורך שנים ארוכות סך ההכנסות המצרפי של המאיון מזנק.

**בשנת 2013 סך ההכנסות של המאיון היה 66.1 מיליארד שקל, בשנת 2021 טיפס ל-129.2 מיליארד ש"ח, מדובר על זינוק של 95% סך הכנסות משקי הבית ללא המאיון העליון היה 425.6 מיליארד ש"ח וטיפס בשנת 2021 ל-532 מיליארד ש"ח, כלומר עלייה של 25% בלבד.**

מספרים אלו מעידים על שינויים משמעותיים במבנה החברתי בישראל, אך אינם המדד היחיד לבחינת התפתחות אי שוויון. לשם כך אני מעונין להפנות זרקור על נתוני מחקר עדכני של ד"ר אייל בר-חיים שהנו חוקר אי-שוויון כלכלי ואי-שוויון בהזדמנויות. עמית הוראה באוניברסיטת בר אילן וחוקר בתחום כלכלה ושירותים חברתיים בפורום ארלוזורוב.

בעבודה שפרסם לאחרונה יחד עם שותפים, התמקד בדרך שבה מתמודדות מדינות שונות, ומדינת ישראל בפרט, עם אי-שוויון כלכלי. בחינת "סט הכלים" שבו נוהגות המדינות להשתמש ועומד על הדרך שבה הבחירה בסט זה או אחר משפיעה על אי-השוויון ועל השלכותיו. בעבודה הם מאמצים תפיסה רב-ממדית של אי-השוויון ומשתמשים בשישה מדדים מקובלים.

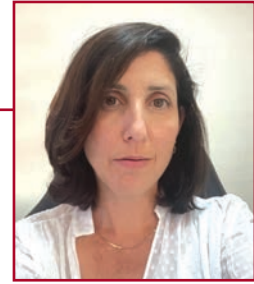
הספרות המחקרית מציעה סוגים שונים של סיווגי מדינות, בהתאם למבנה הכלכלי שלהן ולמדיניות הכלכלית-חברתית שבה הן דוגלות. להלן הסיווג המקובל על החוקרים:

**מדינות שוק ליברלי:** במדינות אלה אין כמעט מעורבות מכלילה, כלומר אין מעורבות השואפת לשתף שחקנים נוספים מלבד חברות והעובדים כפרטים בכינון שוק העבודה, במהלך הפעילות הכלכלית.

**מדינות שוק מתואם שמרני:** במדינות אלה, המעורבות המכלילה במהלך הפעילות הכלכלית היא גבוהה מתוך רצון לאפשר לחברות המקומיות להתחרות בשווקים הגלובליים.

**מדינות שוק מתואם מתון (סוציאלי-דמוקרטי):** מדינות אלה עושות שימוש במיסוי ובהעברות פרוגרסיביים, במקביל למעורבות מכלילה בכינון השוק, לצורך צמצום אי-השוויון.

**מדינות שוק מעברי:** מדינות אלה מייצגות תמהיל של סוגי המדינות



# סקירת שווקים ספטמבר 2024

דווקא ישפיעו על השווקים אך ישפיעו על סקטורים ספציפיים בהתאם לתוצאות. כמובן תהיה השפעה להתפתחויות בתחום הגיאופוליטי, כגון המתרחשות במזרח.

**ארה"ב.** הכלכלה האמריקאית נהנתה מצמיחה כלכלית לצד ירידה באינפלציה. הכלכלה האמריקאית צמחה בקצב של 3% ברבעון השני, לאחר צמיחה בשיעור של 1.4% ברבעון הראשון, הודות להמשך עלייה בצריכה הפרטית וגידול בהשקעות ע"י חברות והמשלה. הכלכלה האמריקאית צפויה לצמוח בקצב של 2% בשנת 2024, כאשר הסיכונים להיחלשות של שוק העבודה עולים.

ביולי, דוח תעסוקה חלש שהצביע על עלייה בשיעור האבטלה וגידול מאכזב בתוספת המשרות, לצד מדדי ייצור נמוכים הגדילו את החשש שהכלכלה האמריקאית נכנסת למיתון. בהמשך החודש נתוני תביעות האבטלה השבועיות, נתוני המכירות הקמעונאיות שהיו חיוביים הרגיעו את החששות האלו.

האינפלציה מתמתנת ומתקרבת לטווח היעד, מה שמאפשר לבנק המרכזי לשנות את המיקוד בסיכון לשוק העבודה, שהראה סימנים של חולשה גם באוגוסט ובסיכון לצמיחה ולהתחיל את מהלך הורדות הריבית. ע"פ הערכות, הבנק המרכזי צפוי להתחיל את מחזור הורדת הריבית בחודש ספטמבר הקרוב ולהוריד את הריבית מרמה של 5.25-5.5% בשיעור של 0.25%. הבנק המרכזי צפוי להוריד את הריבית 3 פעמים עד סוף השנה, תלוי בנתונים הכלכליים שיתקבלו, כשהמטרה של הבנק המרכזי להביא את הריבית לשיעור ניטרלי של 3.6-4% בשנה הקרובה.

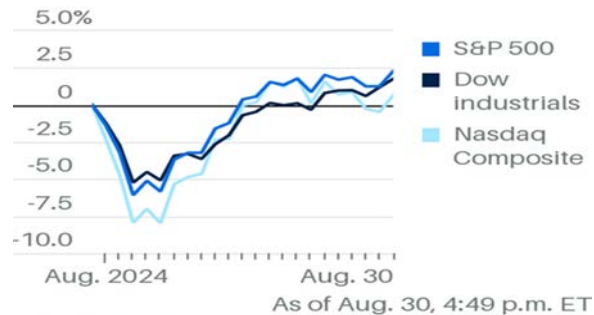
**אירופה.** האופטימיות הזehירה בתחילת השנה התממשה באופן חלקי. הכלכלה האירופאית צמחה בשיעור נמוך של 0.3% ברבעון השני של השנה לאחר שצמחה בשיעור דומה ברבעון הראשון, כאשר הייצוא נטו עלה וכן הצריכה הפרטית עלתה באופן מתון. התמונה הכלכלית מעורבת ויש שונות בין המדינות בגוש גרמניה, שתלויה יותר בייצור מושכת את הצמיחה כלפי מטה, בעוד ספרד שנהנית מתיירות גבוהה, מושכת את הצמיחה כלפי מעלה. שיעור האינפלציה עמד על 2.6% וצפוי להגיע ליעד של הבנק המרכזי בסוף 2025. התמתנות האינפלציה אפשרה לבנק המרכזי להתחיל בתהליך הורדת הריבית ביוני השנה כשהוריד את הריבית ב-0.25%. הבנק צפוי להמשיך ולהוריד את הריבית פעמיים בהמשך השנה בספטמבר ובדצמבר בשיעור של 0.25% בכל פעם כך שהריבית בגוש האירו תעמוד בסוף השנה על 3.25%. המשך התחזקות הצריכה הפרטית, גידול בהשקעות כתוצאה מהקלה בתנאים הפיננסים, גידול בייצוא כתוצאה מעלייה בביקוש מחוץ לגוש היורו, יתמכו בכלכלה והיא צפויה לצמוח בשיעור של 0.8% בשנת 2024 ובשיעור של 1.4% בשנת 2025. **ישראל.** ההשפעות של המלחמה ניכרות וחוסר וודאות נמשך. קצב

האופטימיות בשווקי המניות שהתבססה על חוסן של הכלכלה העולמית ובעיקר של הכלכלה האמריקאית נמשכה במהלך השנה והביאה את שווקי המניות בארה"ב ובאירופה לשיאים חדשים.

בתחילת חודש אוגוסט נתונים כלכליים חלשים בארה"ב גרמו לחשש בקרב המשקיעים שהבנק המרכזי האמריקאי מאחר בתהליך הורדת הריבית, מה שיביא את הכלכלה האמריקאית להיכנס למיתון. החשש ממיתון הביא לגל מכירות אגרסיבי ומהיר בשווקי המניות העולמיים, לעלייה בתנדויות ולירידה בתשואות אגרות החוב, שתיפקדו כמפלט. נתונים כלכליים שפורסמו בהמשך החודש, שהציגו תמונה פחות שלילית, דוחות כספיים חזקים של חברות, בנוסף לציפיות ולתמחור הורדות ריבית אגרסיביות יותר ע"י הבנק המרכזי, הרגיעו את החשש מפני מיתון והביאו להתאוששות שווקי המניות, שסיימו את חודש אוגוסט בעליות ובתשואות דו ספרתיות מתחילת השנה.

## August 2024

Index performance



האינפלציה מתמתנת ומתכנסת לכיוון היעד, לאחר מהלך אגרסיבי של העלאות ריבית כשיותר ויותר בנקים מרכזים נמצאים בתהליך או לקראת התחלת מחזור הורדות ריבית, על מנת להקל על הכלכלות השונות. הפרשנות לנתונים כלכליים חלשים השתנתה. בעבר, בהינתן הצמיחה כלכלית, חדשות רעות הביאו לעלייה בצפיות להורדות ריבית ולתמיכה בשוק המניות. היום כשיש חשש מהאטה כלכלית משמעותית ותמחור שוק המניות כה גבוה, חדשות רעות הן פשוט חדשות רעות ומביאות לתגובות אגרסיביות וירידות מהירות בשווקים.

**מה שיכתוב את כיוון השווקים יהיה קצב הורדות הריבית של הבנקים המרכזיים ובראשם שיקולי הבנק המרכזי האמריקאי למהלך. האם הסיבה להורדות הריבית הינה ניסיון לנרמל את המדיניות המוניטרית ולהחזיר את הריבית לרמה ניטרלית או שהורדת הריבית מתבצעת כתגובה להידרדרות בכלכלה.**

ברקע לנתונים הכלכליים, אנו מתקרבים לבחירות בארה"ב, אשר לאו

## מניות

**שוק מניות ארה"ב.** צמיחה כלכלית יציבה, ירידה באינפלציה, המשך גידול ברווחי החברות במיוחד בתחום ה-AI גרמה לאופטימיות ולדחיפת השוק האמריקאי לשיאים חדשים. מדד ה-S&P500 עלה מתחילת השנה בכ-16.8%. רווחי חברות מדד ה-S&P500 צמחו בקצב גבוה של 10.9% ברבעון השני וצפויים לצמוח בקצב של 10.1% בשנת 2024 כולה. המדד נסחר במכפיל 22.5 המגלם תשואה העתידית. צפויה של כ-4.45%. **התמחור של המניות יקר, וכשהתמחור כה מתוח והכלכלה נמצאת בתהליך האטה, שוק המניות רגיש יותר ל"הפתעות" שליליות, מה שיביא לתנודתיות גבוהה ומהירה בהמשך השנה, בדומה לתנודתיות שהשוק חווה במהלך יולי.**

**פרמיית הסיכון נמוכה יחסית ובחינת האלטרנטיבות אינה מצדיקה הקצאה מלאה למניות.** הגידול המשמעותי בהשקעות פאסיביות על פני השקעות אקטיביות יוצר עיוות ומגדיל את השווי של החברות הגדולות, שגם כך משכו אליהן כספי משקיעים וייקרו את מחירן. על כן יש מקום לפזר באופן סלקטיבי באופן רחב יותר לחברות ולסקטורים נוספים, כאשר לאור הערכה לחולשה כלכלית, יש מקום להתמקד בהשקעה בחברות איכותיות בעלות יתרון תחרותי, עם מאזנים חזקים וחוב נמוך. נכון יהיה לשלב חברות רווחיות עם עודפי נזילות שמחלקות דיבידנד ומבצעות רכישות חוזרות של מניות על בסיס מתמשך. תהליך הורדת הריבית צפוי לתמוך בחברות נדל"ן הן בבחינת הקטנת עלויות המימון והן מבחינת עליית שווי הנכסים בשל ירידת מחיר ההיוון.

**הצרכן האמריקאי עדיין חזק והאינפלציה מתמתנת.** התרחיש המרכזי הינו עדיין נחיתה רכה של הכלכלה האמריקאית ועל כן במידה ותהיה תנודתיות חריגה כלפי מטה של מחירי המניות נפעל לעבות את החשיפה למניות בארה"ב כחלק מפוזיציה לטווח ארוך. במקרה כזה סביר להניח שתשואות האג"ח יותאמו אף הן בהמשך השנה ויאפשרו הארכת מח"מ וקיבוע ריבית.

**שוק מניות אירופה.** מדד ה-stoxx600 עלה מתחילת השנה בכ-10.6%, נסחר במכפיל רווח עתידי של 14, המגלם תשואה צפויה של 7.14%. עליית מחירי המניות הונעה בעיקר ע"י עליה בתמחור (התרחבות מכפילים) ולא ע"י גידול ברווחי חברות המדד בממוצע. קצב צמיחת הרווחים צפוי לעמוד על כ-3.5% בשנת 2024, קצב נמוך בהשוואה לארה"ב. שוק המניות האירופאי נסחר בדיסקאונט משמעותי ביחס לשוק האמריקאי. הורדת ריבית משמעותית ופיזור חשיפה לסקטורים דפנסיביים מצדיקים השקעה בשוק המניות האירופאי כמשקלו במדד תוך שילוב השקעה במדד הבריטי, שנסחר אף הוא בתמחור חסר בהשוואה לשוק האמריקאי ומגוון את תמהיל החברות והסקטורים ומגדיל חשיפה למניות ערך.

**מתעוררים.** מדד השווקים המתעוררים המשיך להניב ביצועי חסר ביחס לשווקי המניות המפותחים ועלה בכ-7.2% מתחילת השנה. המדד נסחר במכפיל עתידי של 13, המגלם תשואה שנתית ממוצעת צפויה של כ-7.6%. שווקים אלו נסחרים בדיסקאונט עמוק ביחס לשווקים המפותחים ובתמחור חסר משמעותי. הצמיחה בשווקים אלו צפויה לעמוד על כ-4.2% בשנת 2024, גבוה משיעור הצמיחה בשווקים המפותחים שצפויה לעמוד על שיעור של 1.5%. סביבת ריבית יורדת

המשך בעמ' הבא <<

צמיחת הכלכלה הישראלית הואט והמשק הישראלי צמח ב-0.3% ברבעון השני של השנה (1.2% במונחים שנתיים) כשהתוצר העסקי ירד ב-0.5%. קצב צמיחה זה וכן קצב צמיחת התוצר העסקי נמוכים מקו המגמה ארוכת הטווח. ע"פ בנק ישראל, הצמיחה בשנת 2024 צפויה להסתכם ב-1.5% (אם כי סביר שתתעדכן כלפי מטה) ולעלות בשנת 2025 לכיוון ה-4.6%. המלחמה הביאה לגידול בהוצאות הממשלה ועליה משמעותית בגירעון, שעמד על 8.1% מהתוצר (155 מיליארד ₪). חוסר הוודאות לגבי התקציב והצעדים שיינקטו לצמצום הגירעון, חוסר וודאות לגבי משך זמן הלחימה וזירות הלחימה, הביאו לעלייה בסיכון הפיננסי של מדינת ישראל, שבא לידי ביטוי בעלייה בפרמיית הסיכון כפי שנסחרת בשוק ה-CDS (עלייה בעלות ההגנה מפני חדלות פירעון של הגוף המנפיק במקרה הזה של מדינת ישראל) וכן עלייה בפרמיית הסיכון המשולמת מעל אנ"ח ממשלת ארה"ב ובהשוואה לפרמיה המשולמת ע"י מדינות המזרקות בדירוג אשראי מקביל לדירוג מדינת ישראל. חוסר הוודאות לגבי הגידול בהוצאות ללא תכנית למימון מצד הממשלה, הביאה את סוכנויות דירוג האשראי, כשפיץ' האחרונה בהן, להוריד את דירוג האשראי של מדינת ישראל כשהאופק שלילי. האטה בצמיחה, הגידול בגירעון והמשך המלחמה מחייבים נקיטת צעדים נחוצים ומשמעותיים מצד הממשלה למימון הגירעון באופן יעיל ואחראי ולא באופן של הגדלת תקרת החוב ופריצת התקציב. אמנם שר האוצר הציג עקרונות לתקציב והתאמות תקציביות בסך של 35 מיליארד ש"ח, אך רב הנסתר על הגלוי ולא ברור האם ניתן ליישם, כך שאינו מפחית את אי הוודאות האינפלציה חזרה לעלות והסתכמה ב-3.2% בחודש יולי, מעל טווח היעד של בנק ישראל כשצפיפות האינפלציה עלו אף הן ונמצאות ברף העליון. לאור העלייה באינפלציה ולאור אי הוודאות המתמשכת והסיכון של הורדות דירוג אשראי נוספות וכתוצאה מכך עלייה נוספת של פרמיית הסיכון, לבנק ישראל אין כוונה להוריד את הריבית בזמן הקרוב. ע"פ הערכות בנק ישראל צפויה הורדת ריבית אחת בלבד במהלך שנה הקרובה. שער החליפין תנודתי בהתאם להתפתחויות הביטחוניות והגיאופוליטיות. על אף המצב, המטבע נשאר יחסית יציב וזאת כתוצאה ממדיניות הריבית של בנק ישראל, שאינו מוריד את הריבית בניגוד לבנקים מרכזיים אחרים, שהחלו או צפויים להוריד את הריבית וכן הודות ליתרות המט"ח הגבוהות, שבנק ישראל מחזיק בסכום של כ-217 מיליארד דולר ולעודף בחשבון השוטף (זרימת מט"ח חיובית)



מקור: בנק ישראל

ודחיית מהלך הורדות הריבית. עם היחלשות הנתונים הכלכליים, הפד צפוי להוריד את הריבית בפגישה הקרובה בחודש ספטמבר. ע"פ המסחר בחוזים, הריבית צפויה לרדת בחודש ספטמבר בשיעור של 0.25% בהסתברות גבוהה, כשיש הסתברות נמוכה יותר שתרד בשיעור גבוה יותר של 0.5%. סה"כ ע"פ החוזים הבנק המרכזי צפוי להוריד את הריבית ב-1% עד סוף השנה. בפועל קצב הורדות הריבית יהיה תלוי בנתונים הכלכליים שיתפרסמו.

עקום התשואות האמריקאי הפוך מאמצע שנת 2022 (התשואה ל-10 שנים נמוכה מהתשואה לשנתיים) ובימים האחרונים העקום נמצא ממש על גבול ההיפוך חזרה. היסטורית אינדיקטור זה, מצביע על כניסה של הכלכלה למיתון.

במהלך השנה עם העלייה בתשואות הארכנו את מח"מ תיק האג"ח במט"ח במטרה לקבע את הריביות לתקופות ארוכות. נכון להיום, כיון והשוק מגלם כרגע מספר גבוה של הורדות ריבית שאינו תואם, ע"פ הנתונים הידועים היום, את התסריט המרכזי של נחיתה רכה, בשלב זה, נישאר בפוזיציה הקיימת ואת המט"ח הפנוי נשקיע לטווחים קצרים עד לאיזון או שינוי בהערכה.

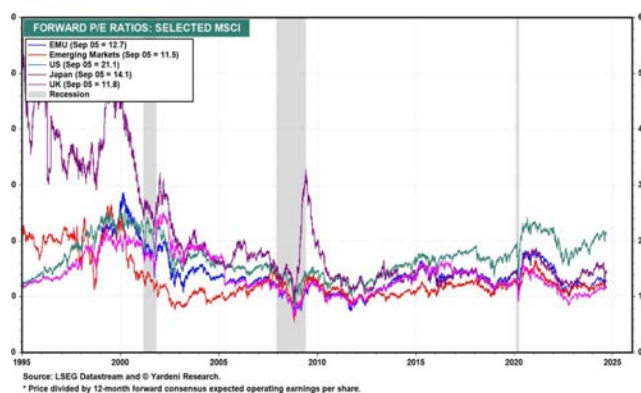
**אג"ח חברות חול מדורג.** מדד אגרות החוב המדורגות בדירוגי השקעה, עשה מהלך ועלה בשיעור של 4.4% מתחילת השנה ונסחר בתשואה של 4.8%. פרמיית הסיכון נמוכה יחסית ועומדת על 0.98%. רבות גייסו חוב בריביות נמוכות וקיבעו מימון זול טרם העלאות הריבית, מה שתומך בהמשך השקעה באפיק זה לצד ריבית יחסית גבוהה במונחים אבסולוטיים. בשל המרווחים הצפופים ובהינתן חוסר וודאות כלכלית והאטה צפויה, אנו רואים מקום להסיט משקל באופן חלקי לאג"ח ממשלתי, לצד התמקדות בחברות חזקות בעלות מאזנים חזקים, מינוף נמוך ויכולת להתמודד עם החזרי חוב בתנאי האטה באפיק אג"ח החברות מדורג.

**אג"ח חברות לא מדורג.** מדד ה-High yield עלה מתחילת השנה בשיעור של 6.3% ונסחר בתשואה שנתית לפדיון של כ-7.4%. תשואה זו, מגלמת פרמיית סיכון של 3.3%. פרמיה זו נמוכה ביחס לממוצע ולאור האטה צפויה, עלייה בשיעורי חדלות הפירעון ועלייה בעלות מחזור החוב, אנו רואים upside מוגבל בלבד וסיכון להתרחבות המרווחים ולעלייה בפרמיית הסיכון.

נעדיף להשקיע בחוב בדירוגים גבוהים ובתחום של הדירוגים הנמוכים יותר, נעדיף להשקיע באפיק ההלוואות המאוגחות (CLO) בשכבת ה-BB, המעניק תשואה ופרמיית סיכון גבוהה יותר ביחס לסיכון. אפיק זה מגלם תשואת יתר על פני אג"ח לא מדורג ללא עליה ברמת הסיכון. עליות השערים באפיק זה מתחילת שנה, מביא אותנו להקטין את החשיפה ולממש רווחים אם כי באופן חלקי בלבד, כיון ותשואות התזרים עדיין גבוהה.

**אג"ח חוב מתעוררים.** מדד אג"ח ממשלות שווקים מתעוררים נקובות דולר עלה מתחילת השנה בכ-6.5%, נסחר בתשואה שנתית לפדיון של 6.32% ובמרווח של 2.5% מעל ממשלת ארה"ב לתקופה דומה. התשואות והמרווחים באפיק זה המשיכו להצטמצם משמעותית, מה שעלול להביא לאיזון מחדש של האפיק ולעלייה בתנודתיות ובתשואות.

והיחלשות הדולר צפוייה להשפיע לטובה ולתמוך בכלכלות אלו. קצב צמיחת הרווחים צפוי לצמוח בשיעור דו ספרתי בשנת 2024 ובשנת 2025 (17%-15% בהתאמה). לאור התמחור הנמוך, אנו מעריכים שיש מקום להקצאה לשווקים אלו ובשל הסיכון, אנו מבצעים הקצאה השווה למשקלם בשוק העולמי. בשל השונות בין הכלכלות השונות יש מקום להשקיע באמצעות ניהול אקטיבי וסלקטיבי.



מקור: Yardeni research

**שוק המניות בישראל.** מדד תל אביב 125 הניב ביצועי חסר אל מול המדד העולמי על רקע המלחמה וחוסר אמון בהתנהלות הממשלה בכל גזרה כמעט (ביטחוני, מדיני, כלכלי). עם זאת, בחודש אוגוסט הניב המדד ביצועי יתר בהשוואה למדדי המניות העולמיים על רקע מתקפת מנע שבוצעה בלבנון ועל רקע המאמצים להגיע לעסקה להשבת החטופים שיכולה היתה לסמן סיום של שלב הלחימה בדרום. מדד ת"א 125 עלה מתחילת השנה בשיעור של קרוב ל-10%, נסחר במכפיל 12, המגלם תשואה ממוצעת צפויה של כ-8.3%. בלטו בעלויות מניות הבנקים, שדיווחו על תוצאות כספיות חזקות, מניות חברות הביטוח בעקבות עליית מחירי תיק הנכסים, מניות הנדל"ן למגורים בעיקר בשל הצפי להורדות ריבית, מניות הצריכה שנהנות מגידול בביקוש ובצריכה המקומיים (פחות ישראלים טסים) ומניות רשתות המזון באופיין הדפנסיבי. מי שסבל מירידות הינו שוק הנדל"ן המניב המסחרי, בעקבות ירידה בביקוש למשרדים. בשל חוסר וודאות גבוהה ביחס להמשך הלחימה והאפשרות ללחימה ממושכת לצד פתיחת חזיתות נוספות שמשנות את התמונה וכן לאור התנהלות הממשלה ביחס לתקציב, שיכולה להוביל למשבר כלכלי, על אף שהתמחור אינו גבוה, אנו ממשיכים לשמור על הטיית תיק המניות לשווקי חו"ל במשקל גבוה מאשר בעבר.

### שווקי האג"ח

**שוק האג"ח בארה"ב.** תשואת האג"ח ממשלת ארה"ב ל-10 שנים עומדת על 3.73%. תשואה זו מעט יותר נמוכה בהשוואה לתשואה בתחילת השנה. בתחילת השנה המשקיעים הניעו עם הערכה שגויה להורדות ריבית אגרסיביות ומהירות. במהלך השנה, התשואה עלתה והגיעה לשיעור של 4.7% בשל חוסן הכלכלה, אינפלציה גבוהה מהיעד

## שוק האג"ח בישראל

מדד אג"ח ממשלתיות נסחר כמעט ללא שינוי מתחילת השנה, לאחר שנסחר בירידות שערים של כ- 3% במהלך השנה. מחירי האג"ח הממשלתיות הושפעו מהגדלת הגירעון והצורך בגיוס כספים למימון המלחמה, אשר הביאו לעלייה בתשואות, על אף שאחוז גבוה מהגיוסים נספג ע"י גופים מוסדיים וקרנות פנסיה המקומיות. עקום התשואות בשוק האג"ח המקומי הינו עקום עולה (ככל שמשך ההשקעה ארוך יותר, התשואה גבוהה יותר) בניגוד לארה"ב ומדינות מפותחות נוספות, בהן העקום הפוך, כתוצאה מציפיות להורדות ריבית. העקום העולה מגלם את פרמיית סיכון שנדרשת ביחס למדינות אחרות ואת עצירת תהליך הורדת הריבית ע"י בנק ישראל.

לאור התשואה הגבוהה יחסית ופרמיית הסיכון המגולמת באגרות החוב הממשלתיות הארוכות ולאור הערכה שריבית בנק ישראל תרד, גם אם בקצב איטי, אנו רואים מקום להאריך את מח"מ תיק האג"ח ולקבע את התשואות בחלק הממשלתי של התיק. קיים סיכון להמשך עליית תשואות בטווח הקצר, כתוצאה מהתפתחויות הקשורות במלחמה ומימונה ועלייה אפשרית בפרמיית הסיכון של ישראל, אך לאורך זמן ע"פ התסריט המרכזי, הריביות צפויות לרדת והאג"ח מספקות תזרים גבוה. פוזיציה זו מהווה גידור להחזקת מט"ח בתיקי ההשקעות ותספק הגנה במידה ושערי המט"ח ירדו או כשתהיה רגיעה.

**אג"ח קונצרני ישראל.** שוק האג"ח הקונצרני היה חיובי מתחילת השנה ועלה בשיעור של 3.19% (מדד תל אביב 60). המדד נסחר בתשואה פנימית של 2.87% ובמרווח של 1.1% מעל הממשלתיות לתקופה דומה. פרמיית הסיכון עלתה מעט, אך נמצאת סביב הרמות הנמוכות מזה שנים. פרמיית הסיכון נמוכה יחסית וכמובן יכולה לעלות עם עלייה בתנודתיות כתוצאה מהדרדות כלכלית, אך התשואות האבסולוטיות גבוהות והורדות ריבית בהמשך הדרך מצדיקות השקעה באג"ח החברות במח"מ בינוני.

**כתוצאה מפרמיות הסיכון הנמוכות באג"ח החברות, אנו רואים מקום להטות את תיק האג"ח לכיוון הממשלתי ולהאריך מח"מ באופן מדורג. באג"ח הקונצרני אנו מעדיפים להשקיע באגרות חוב ברמות סיכון נמוכות ובאיכות אשראי גבוהה.**

## סיכום

נראה שמהלך העלאות הריבית האגרסיביות התחיל להשפיע על הכלכלות השונות וחולשה בנתונים הכלכליים במיוחד כשנסכי הסיכון נמצאים בתמחור גבוה ובמרווחים נמוכים, יביאו לעלייה משמעותית בתנודתיות עד סוף השנה וישאירו את המשקיעים עם פיצוי נמוך על הסיכון.

הצפי להפחתות ריבית אגרסיביות עומד בסתירה לתמונה האופטימית, שעולה משוק המניות האמריקאי שהתמחור שלו גבוה. קצב הפחתות הריבית המגולם בשוק (1% עד סוף השנה וכעשר הורדות ריבית במחזור) מצביע על כך שהבנק המרכזי ייאלץ להוריד ריבית באופן מהיר ואגרסיבי, כדי להתמודד עם הדרדות כלכלית מהירה, מה שלא תומך בשוק המניות ומביא אותנו לעמדה דפנסיבית יחסית. נראה שאחד מהשווקים, שוק המניות או שוק האג"ח רץ קדימה מדי ופרסום הנתונים

הכלכליים והתבהרות עוצמת האטה, יביאו להתאמת מחירי הנכסים בהתאם למצב.

לאור המרווחים הנמוכים באג"ח החברות בארץ ובחול, יש מקום להשקעה בחוב באיכות אשראי גבוהה, אך אנו מסיטים מעט ומעלים את משקל ההשקעה באג"ח הממשלתיות ובנזילות ע"ח אג"ח חברות. יש מקום לנצל את ההתאמה במחירי אגרות החוב הממשלתיות בארץ לטובת הארכת מח"מ ההשקעה וקבוע תשואות גבוהות, מתוך הערכה שהריביות תרדנה ובניגוד לחו"ל, מתקבל פיצוי על הארכת מח"מ ההשקעה.

אי הוודאות בשוק המקומי גבוהה מאוד ותלויה בהתפתחויות הביטחוניות ועל כן אנו ממשיכים לשמור על הטיה לשווקי מניות חו"ל עד להתבהרות המצב. בארה"ב תמחור המניות גבוה, ופרמיית הסיכון בשוק המניות נמוכה ביחס לתשואות אג"ח ממשלתי ואג"ח קונצרני ועל כן איננו נמצאים במקסימום ההקצאה לשוק המניות. אנו נמצאים בחשיפה גבוהה לשוק האג"ח שיכול להוות גידור מפני האטה כלכלית וליהנות מהורדות ריבית אגרסיביות.

אנו רואים מקום לשלב חוב פרטי שאינו סחיר ברמת ביטחון גבוהה לטובת פיזור מקורות התשואה והקטנת התנודתיות, אם כי בשיעורים נמוכים מאשר בעבר לאור התשואות שניתן לקבל באפיק הסחיר.

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.

## טבלת אפיקים

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

הנתונים נכונים נכון לתאריך 5.9.2024



# חוק האיגוח החדש בישראל: מהפכה פיננסית או אתגר רגולטורי?

## אישורה של הצעת חוק האיגוח בוועדת השרים לענייני חקיקה, מהווה צעד משמעותי בקידום מערכת הפיננסים בישראל

שלהם למשקיעים, ובכך לשפר את ניהול הנזילות במערכת. **פיתוח שוק ההון:** החוק צפוי להעמיק את שוק ההון המקומי ולספק אפיקי השקעה חדשים למשקיעים מוסדיים. הגברת היצע המכשירים הפיננסיים יספקו אפשרויות גיוון נוספות בתיקי ההשקעות ושיפור עומק השוק ונזילותו **סיוע לעסקים קטנים ובינוניים:** הפניית ההון הבנקאי לצורך מימון עסקים קטנים תסייע בהוזלת האשראי עבורם.

**הקבלה לסטנדרט בשוק הבינלאומי:** החוק יוביל את ישראל לקו אחד עם מדינות מפותחות אחרות בהן האיגוח הוא כלי פיננסי מקובל, מה שסייע לגופים פיננסיים ישראלים לפעול ביתר קלות בזירה הגלובלית ולשיפור היעילות והתחרותיות של המערכת הפיננסית הישראלית.

### הביקורת

למרות היתרונות הרבים, נשמעת בד בבד גם ביקורת על הגבלות בחוק, ביקורת זו מצביעה על לא מעט אתגרים ומכשולים בקידום החוק. מנסחי החוק ניסו למזער סיכונים וכנגדם עומדת הטענה שהמגבלות על האיגוח יפגמו ביכולת הגופים הפיננסיים למצות את החוק ביעילות ולמעשה למנוע אפשרויות איגוח מסוימות. לדוגמה, האיסור על איגוח הלוואות שניתנו לפרויקטי נדל"ן, והדרישות להחזיק בשיעור סיכון מסוים ובסטנדרטים גבוהים של שקיפות, עלולים להכביד על



יזמים ולמנוע מהשוק להתרחב כפי שנדרש.

סיכון נוסף הינו שהבנקים עשויים להעביר הלוואות בסיכון גבוה יותר לתאגידים המנפיקים איגרות חוב. מהלך זה עלול להוביל לעלייה בסיכון של ההשקעות המנפיקות, ובסופו של דבר, לפגיעה במשקיעים. עולה חשש כי המגבלות עשויות להמעיט מהיתרונות שמציע האיגוח, לפגוע בכדאיות הכלכלית של האיגוח ולהעביר את נטל הסיכון לציבור המשקיעים. מובן כי יש למצוא את האיזון הנכון בין רגולציה שמגינה על המשקיעים לבין תמריצים שמאפשרים לפתח את השוק הפיננסי המקומי.

חוק האיגוח יאפשר לשוק לעבור שלב נוסף בהתפתחות שוק ההון המקומי ויעמיד את השוק הישראלי במקביל לשווקי חוב מובילים בעולם. יתרונות האיגוח הם מגוונים אך נדרש לאזן בין הרצון להתפתחות השוק לבין רגולציה שעומדת לצד המשקיע שכן החוק מעלה אתגרים רגולטוריים עימם יש להתמודד. כיצד והאם השוק יתפתח נדע רק לאחר פתיחת השוק ובחינת יכולת המערכת הפיננסית להתמודד עם השינויים.

חוק זה, שנשקל על ידי בנק ישראל ורגולטורים פיננסיים במשך למעלה מעשרים שנה, מציע יתרונות אפשריים של האיגוח, כגון הגברת התחרות והוזלת עלויות האשראי, פיזור סיכונים יעיל יותר, שיפור ופיתוח שוק ההון המקומי וייעול המערכת הפיננסית בישראל. אך בד בבד החוק גם מעורר סערה רבה ושאלות בקרב מומחים בתחום בנוגע להשפעתו על השוק הפיננסי והמשקיעים.

### מהו איגוח ומה חשיבותו?

איגוח הוא תהליך פיננסי שבו נכסים לא נזילים, כגון הלוואות או חובות, מומרים לניירות ערך סחירים. מדובר במנגנון פיננסי המאפשר לגופים פיננסיים להעביר נכסים לתאגיד ייעודי אשר מנפיק אגרות החוב למשקיעים ובכך לשחרר הון מהמערכת. לדוגמה- תאגיד בנקאי יחליט לפנות מקום במדף הלוואות שלו על ידי העברת הזכויות על חלק מסוים בתיק המשכנתאות לתאגיד ייעודי שהוקם לצורך כך, התאגיד יגייס חוב ממשקיעים שתשלומי חוב זה מבוססים על תשלומי הלוואות העתידיות ויקבל בתמורה סכום נוכחי שבו התאגיד הבנקאי יוכל לתת אשראי חדש וכך להרחיב את יכולת האשראי על ידי פיזור סיכונים ולגייס מימון באופן יעיל יותר, תהליך זה מאפשר למנפיק לקבל מימון מיידי על

ידי המרת הנכסים שלו לניירות ערך, בעוד שהמשקיעים נהנים מההכנסות הנובעות מהנכסים הללו. החוק החדש יאפשר גידול משמעותי באפיקי ההשקעה ועשוי לשפר את יעילות המערכת הפיננסית המקומית. עד עתה לא היה קיים בישראל שוק האיגוח בשל היעדר מסגרת חוקית.

כמו כן האיגוח, המהווה כלי מקובל במדינות מפותחות רבות, צפוי לתרום להגברת התחרות, להרחבת מקורות המימון במשק ולהוזלת עלויות האשראי

### החוק החדש כולל מגוון תועלות פוטנציאליות

הגברת התחרות: האיגוח יאפשר לגופים פיננסיים נוספים להיכנס לשוק האשראי, כניסת גופים חוץ בנקאיים חדשים לשוק האשראי תוביל מהלך אשר יספק אלטרנטיבות נוספות לצרכני האשראי ותגביר את התחרות במשק. תחרות זו צפויה להוביל להוזלת עלויות האשראי לצרכנים ולעסקים וליצור לחץ תחרותי על הבנקים.

**ניהול סיכונים:** החלת חוק איגוח תאפשר ניהול יעיל יותר של סיכונים ונזילות. באמצעות האיגוח, מוסדות פיננסיים וכלו להעביר חלק מהסיכונים



# לאחר הרפורמה האחרונה לכל הגופים המוסדיים ישנם אותם מסלולי השקעה - האומנם?

• **אשכול 4- מסלולי השקעה עוקבי מדדים** - מסלולי השקעה מתמחים אשר מאופיינים בהשקעות במכשירים עוקבי מדדים.  
• **אשכול 5- מסלולי השקעה אמונה וקיימות** - מסלולי השקעה שמתמחים בניהול השקעות בהתאם לכללי הלכה דתית או השקפת עולם בתחומי הקיימות והסביבה.  
**האם חוזר מסלולי השקעה אכן מאפשר לחוסכים להשוות בין החברות בצורה פשוטה ונוחה?**

בואו ניקח לדוגמה את מסלול "משולב סחיר": כאמור, שמות המסלולים ומדיניות ההשקעה התקנונית שלהם הוכתבו ע"י הרשות ולא ניתן לשנות או להוסיף עליהם. עם זאת, תמהיל ההשקעות שנקבע ע"י כל חברה בתוך מסגרת המדיניות התקנונית, הוא שונה ולכן המהות היא שונה. לדוגמה, אצלנו בכלל ביטוח ופיננסים, המסלול הוגדר "כחול-לבן", כלומר השקעה במניות ואג"ח של חברות ישראליות. בגופים מוסדיים אחרים המסלול מושקע גם בארץ וגם בחו"ל, גם בחברות ישראליות וגם בחברות זרות במדינות שונות בעולם.

לכן, כאשר החוסכים ינסו להשוות בגמל-נט (אתר של משרד האוצר המציג את תשואות המסלולים השונים בחברות השונות) ויבחרו את מסלול "משולב סחיר" בכל החברות, ההשוואה שתתקבל בעצם לא משווה בין מוצרים זהים, כך שייתכן וההחלטות שיתקבלו לא בהכרח מתאימות להעדפות ולצרכים האישיים של אותם חוסכים, ולכן חשוב להתייעץ עם גורם מוסמך. הדברים נכונים גם למסלולים נוספים כמו מסלול "עוקב מדדים גמיש", "עוקב מדדי מניות" וכו'.

**לסיכום:** ההשוואה בין מסלולי ההשקעה, גם לאחר הרפורמה, אינה עניין של מה בכך, ונדרש לרדת לעומקם של דברים כדי להבין איזה מסלול השקעה מתאים לך. כיום, רוב החוסכים משויכים למסלולים שאינם מתמחים (המסלולים הכלליים) המהווים מסלולי ברירת מחדל, אף שאלו אינם בהכרח המסלולים המתאימים להעדפות ולצרכים האישיים שלנו. לכן, חשוב להיעזר בבעל רישיון מוסמך שיערוך בירור צרכים מקיף ומקצועי ויוכל להתאים את המסלולים הרלוונטיים לפי הצרכים וההעדפות האישיות, בהתחשב בהבדלים הקיימים בין החברות, במסלולי ההשקעה השונים.

במהלך העשור האחרון, רשות שוק ההון, ביטוח וחסכון פעלה במטרה להגביר את האחידות בין המוצרים בכל תחום. כך למשל, בשנת 2016, הובילה הרשות רפורמה בביטוחי הבריאות בישראל, שהביאה ליצירת פוליסת ניתוחים אחידה. באותה שנה חייבה גם הרשות, שיווק פוליסות אובדן כושר עבודה אחידות בתחום ביטוחי החיים, ובנוסף, הנהיגה תקנונים אחידים בקרנות הפנסיה (2018) ובקופות הגמל לחיסכון (2021).

מטרתה של האחדת המוצרים היא לפשט את המוצר לחוסך על מנת שיוכל להשוות בין החברות השונות בעזרת מחיר (פרמיה, דמי ניהול), תשואות ושירות.

לאחרונה, כחלק מרפורמה רחבה שבוצעה בשנים האחרונות בתחום החיסכון הפנסיוני, שכללה שינוי בגביית ההוצאות הישירות והגברת השקיפות לחוסכים - עברו גם מסלולי ההשקעה במוצרי החיסכון הפנסיוני והפיננסי למתכונת אחידה.

כאשר אנו מפקידים למוצר חיסכון פיננסי או פנסיוני בגוף מוסדי, הכספים המופקדים מושקעים בשוק ההון ע"י אותו גוף מוסדי. אנו יכולים לבחור את רמת הסיכון ומאפייני ההשקעה באמצעות מגוון מסלולי ההשקעה, למשל: האם רוב הכסף יושקע במניות

או באג"ח? האם רוב הכסף יושקע רק בחו"ל, רק בישראל או בשילוב ביניהם?

חוזר מסלולי השקעה בקופות גמל, אשר נכנס לתוקף ביום 1.7.2024, קבע בין היתר, רשימה סגורה של מסלולי השקעה מתמחים אותם רשאי גוף מוסדי לנהל. מסלולים אלה מתחלקים לחמישה אשכולות:

• **אשכול 1- מסלולי השקעה בניהול אקטיבי** - מסלולי השקעה מתמחים אשר מאופיינים בהשקעות בניירות ערך ומכשירי השקעה סחירים, וכן בנכסים אלטרנטיביים שאינם סחירים.

• **אשכול 2- מסלולי השקעה בניהול אקטיבי עם דמי ניהול משתנים** - מסלולי השקעה מתמחים אשר מאופיינים בהשקעות בניירות ערך ומכשירי השקעה סחירים, וכן בנכסים אלטרנטיביים שאינם סחירים, בהם נגבים דמי ניהול משתנים על ידי הגוף המוסדי, בהתאם לתשואה שהושגה.

• **אשכול 3- מסלולי השקעות ישירות בנכסים סחירים** - מסלולי השקעה מתמחים אשר מאופיינים בהשקעות בנכסים סחירים בלבד



מדור חוק ומשפט

AK  
ALON KAPLAN  
ADVOCATE & NOTARY

ד"ר אלון קפלן, עו"ד



# נאמנות ושליחות ומה שביניהם

## בחיי יום יום ובמיוחד בעסקים או בקניית, החזקת או מכירת נכסים נתקלים במושג "נאמנות", "חשבון נאמנות", "נאמנות במקרקעין", "ייפוי כוח", "ייפוי כוח מתמשך" וכו'.



ייפוי הכוח וה"שלוח" דהיינו מי שמקבל את ייפוי הכוח. לעתים משתמשים במושגים דומים-השולח הוא ה"מורה" והשלוח הוא ה"מורשה". כל מערכת היחסים בין השולח והשלוח מתקיימת בכפוף לחוק השליחות 1965 ולהוראות חוק החוזים.

• מערכת היחסים בין השולח והשלוח מוגדרת כשליחות או הסכם שליחות.

בשליחות השולח מעניק לשלוח ייפוי כוח דהיינו ממנה את השלוח לייצג אותו לעשיית פעולה משפטית כמו למשל קניית או מכירת דירה או מינוי השלוח כעורך דין של השולח וכל פעולה אחרת שהשולח מוצא לנכון לתת סמכויות למי שייצג אותו לפעולות מסוימות. ההבדל היסודי בין שליחות ונאמנות נמצא בתשובה לשאלה מי הם הצדדים ומתי הם פועלים ומפסיקים לפעול.

בשליחות קיימים שני צדדים - השולח והשלוח. השליחות מתקיימת כל עוד שני הצדדים מעוניינים להמשיך את השליחות. כל אחד מהצדדים יכול לסיים את השליחות על ידי מתן הודעה לצד השני כי ברצונו להפסיק את השליחות ואז תסתיים השליחות. יש מצבים בהם תסתיים השליחות כאשר אחד משני הצדדים נפטר. מקרה אחר, כאשר אחד הצדדים חלה ואיבד כושר משפטי (כדוגמה חולה דימנטיה - dementia) ואיננו מסוגל למלא את תפקידו. במקרים כאלה נפסקת השליחות. • מקרה שונה הוא כאשר ניתן ייפוי כוח בלתי חוזר

להלן נציג את העקרונות והמוסדות המשתמשים במושגים הללו. 1. הנאמנות

הנאמנות (Trust) היא מושג משפטי. הכוונה היא למרקם של יחסים משפטיים לפיהם הלקוח אשר הינו מייסד הנאמנות (Settlor) מעביר בעלות או שליטה בנכסים לידי נאמן (Trustee) ומעניק לנאמן (או למספר נאמנים) זכויות לפעול בנאמנות על פי כתב נאמנות והחוק. בהסתמך על נוהג שהשתרש בנאמנויות בעולם מוסד הנאמנות הוא מוסד מקובל ולגיטימי מזה מאות בשנים שהחל להתפתח עוד מתקופת מסעות הצלב וקיים היום ברוב המדינות על פי חוקיהן.

יובהר, כי מבנה משפטי של הנאמנות איננו "שליחות". דהיינו, הנאמן איננו מחזיק בנכסים עבור הלקוח המקורי ("השולח") אלא עבור "נהנה" (beneficiary) או מספר "נהנים" המוגדרים או הנבחרים על ידי מייסד הנאמנות. עם זאת, אין כל מניעה שהלקוח, מייסד הנאמנות, יהיה אחד הנהנים. קיימים עוד מספר הבדלים מהותיים המבדילים בין נאמנות לשליחות. אותם נבהיר להלן.

המיוחד במבנה המשפטי של הנאמנות הוא שניתן לשנות את הנהנים במהלך חיי הנאמנות (בטכניקה משפטית מסוימת) ומייסד הנאמנות יכול גם לקבוע מראש מי יחליף נהנה שהלך לעולמו. שינוי זה איננו כרוך בפרוצדורה משפטית של צו ירושה או צו קיום צוואה. ראוי לציין כי הסדר כזה אינו ישים במקרה של יחסי שליחות.

בישראל אין הנאמנות מוכרת כאישיות משפטית שיכולה להחזיק, לרכוש ולמכור נכסים, למרות שבמדינות מסוימות, כמו ארה"ב וישראל, שלטונות המס מוכנים להכיר בנאמנות כנישום, ולהתייחס אליה כגוף נפרד מהנהנים שלטובתם היא פועלת. במרבית המקרים, אם נרכשים או מוחזקים נכסים, הם יירשמו על שם הנאמן.

כדי לפתור את בעיית החזקת הנכסים נוהגים הנאמנים להקים חברה שכל מניותיה מוחזקות בידי הנאמנים עבור הנאמנות (בישראל חברה מסוג זה נקראת "חברה להחזקת נכסי נאמנות"). חברה זו מנוהלת על ידי הנאמנים (ישירות או באמצעות מנהלים ממונים) והיא הופכת ל"חברת החזקות" של נכסי הנאמנות. חברה מסוג זה קיימת במקומות שונים בעולם והיא נחשבת כחוקי המס של ישראל כחברה "שקופה" (לנאמן) לצרכי מס.

אם מדובר בכספים או נכסים פיננסיים, תפתח החברה חשבון בבנק ותחזיק בו את נכסי הנאמנות.

2. ייפוי כוח - איננו "נאמנות" או "הקדש":

• ייפוי כוח שונה מנאמנות ובמבוסס על עקרונות אחרים: המנגנון של ייפוי כוח כולל שני צדדים - "השולח" דהיינו מי שמעניק את

בעסקות מסוימות (כמו העברת דירה) יש רצון להבטיח שמוכר הדירה (השולח) ימלא את התחייבותו להשלמת העסקה. כאן ייפוי הכוח הוא מעין "מסמך ערובה" ונועד להבטיח את ביצוע העסקה - במקרה כזה אין השולח רשאי לבטל את ייפוי הכוח.

#### • ייפוי כוח מתמשך

בשנים האחרונות נוצרה אפשרות ליצור ייפוי כוח מתמשך. ראוי לציין כי השימוש בייפוי כוח כזה מוגבל למשך חייו של האדם ואיננו תחליף לצוואה או הקמת נאמנות.

### 3. בנאמנות כללי המשחק שונים:

יצר הנאמנות הוא האישי/ה שמקים את הנאמנות ומעביר לנאמן רכוש מסוים שיהיה הון או נכסי הנאמנות. הנאמן מקבל על עצמו תפקיד לפעול ולנהל את נכסי הנאמנות עבור מי שנקבע בכתב הנאמנות כ"נהנים" של הנאמנות ובכתב הנאמנות נקבעות הוראות ומצוינים כללים שעל פיהם חייב הנאמן לפעול. מערכת היחסים במסגרת הנאמנות נקבעת בחוק הנאמנות 1979 ובכתב הנאמנות.

בשונה משליחות הנאמנות אינה מפסיקה לפעול במקרה של פטירה של היוצר, הנהנים או הנאמן עצמו. בדרך כלל היוצר מסיים את תפקידו כאשר הוא מעביר לנאמן את נכסי הנאמנות ואינו רשאי או מוסמך להמשיך לנהל את הנאמנות. במקרה של פטירת נהנים או פטירת הנאמן קבועים כללים מסוימים להחליף אותם. ואלה הם ההבדלים המהותיים בין נאמנות ושליחות.

### 4. נאמנות במקרקעין

מבנה משפטי מיוחד הוא נאמנות במקרקעין. באופן כללי, ניתן לציין כי על נאמנות כזאת יחולו כללי חוק הנאמנות, חוק החוזים וחוק השליחות, בהבדל חשוב אחד. בנאמנות להחזקת מקרקעין חייב להיות "נהנה מזהה". דהיינו, הנאמנות תחזיק נכס מקרקעין בנאמנות עבור נהנה מסוים. כל שינוי בזהות הנהנה יגרום לאירוע מס כאילו הייתה כאן עסקת מקרקעין.

### 5. מטרות הנאמנות: להלן נסקור את העיקריות שבהן

#### • דאגה לילדים בעלי מוגבלות

בין אם מדובר במוגבלות פיזית, מנטלית או שכלית, הורים לילדים בעלי צרכים מיוחדים נדרשים להתמודד עם קשיים.

• דאגה לבני משפחה שקיים חשש כי לא ישמרו על ההון שהופקד בידיהם (מהמר כפייתי, נתון להשפעה עקב לחצים נפשיים, צורך סמים וכו')

פתרון יעיל ובטוח יכול להיות העברת חלק מההון לידי נאמנות שתהווה רשת בטוחה עבור בן/בת המשפחה, שתשמר קרן בסיסית לרווחתו ושתהיה מוגנת מבזבז, תביעות וכישלונות עסקיים.

• פתרון חילופי להסכמי ממון בין בני זוג (לפני נישואין) במיוחד כאשר אחד מבני הזוג קיבל או מחזיק בנכסים שירש או קיבל במתנה לפני הנישואין.

#### • ארגון של ניהול עסק משפחתי והעברה בין-דורית

בהעברה בין-דורית של עסק משפחתי יש להתחשב במינוי הנהגת העסק, חלוקת הרווחים לבני המשפחה השותפים בעסק ואפשרויות ההעברה מדור לדור.

#### • העברה בין דורית של נכסי המשפחה

לעיתים אדם מבקש לדאוג לא רק לילדיו אלא גם לנכדיו או ניניו. נאמנות היא כלי שימושי להעברה בין דורית. כאשר אדם מוריש את רכושו על פי

צוואה הוא רשאי להורות כי לאחר מות ילדיו יעבור הרכוש הנוטר לידי נכדיו אולם הוא אינו יכול לוודא כי אכן נותר רכוש כזה ולמעשה צורה כזו של העברה היא לרוב יותר משאלת לב שקשה לממש אותה. העברת רכוש לנאמנות ומתן הנחיות לגבי היקף הכספים שיקבל כל דור ודור יכולה להבטיח מחד אורח חיים מכובד לנהנים השייכים לדור השני אך גם שימור של קרן מספיקה על מנת להבטיח אורח חיים רצוי לדורות הבאים.

#### • הגנה על רכוש מפני נושים

כיום האפשרות להיתבע על סכומים גדולים אינה סכנה זניחה. זאת, בין אם עקב פשיטת רגל, רשלנות מקצועית, תביעה ייצוגית, גרימת נזקי גוף ובין אם מסיבה אחרת. נאמנות יכולה לסייע בהגנה על רכוש מפני תביעות. נושא זה מפותח מאד בארה"ב ובאירופה ויכול לסייע גם בישראל. עם זאת, כדי שהנאמנות תוכל להדוף ניסיונות של הנושים להניח ידם על הכספים שהועברו אליה קיימת דרישה שהנאמנות תוקם בתום לב ולפני קרות האירוע בנינו נוצרה עילת התביעה.

#### • הכנה לקראת פרישה וגיל הזהב

"אין אדם יודע את יום פקודתו ואין אדם יודע מידת ימיו ואריכות שנותיו" אומר פתגם ידוע. כלומר לא רק את יום מותו אין אדם יכול לחזות אלא גם כמה יארך ימיו וכמה שנים יישאר בכושר ובמצב בריאותי שיאפשרו לו לנהל את ענייניו הכספיים. לכן, אדם יכול עוד בהיותו במלוא כושרו להקים נאמנות שתדאג לרווחתו בתקופה שלאחר פרישתו עם בטחון שנכסיו יישמרו למשך ימי חייו. בכך הוא מסיר את הנטל מבני משפחתו ומוודא כי כספו יישמר וישמש על מנת לדאוג לרווחתו לפי צרכיו והוראותיו ולא למטרה אחרת. לאחר פטירתו, ייקבעו הכללים לגבי העברה בין-דורית ולא יהיה צורך בצוואה.

#### • נאמנויות למטרות צדקה וצרכי ציבור

נאמנות יכולה לשמש למטרות צדקה ולצרכי ציבור. נאמנויות צדקה מקובלות באזורים שונים בעולם המערבי. בנוסף לשימוש בנאמנות ככלי משפטי לניהול נכסים לטובת נזקקים או מטרות צדקה, פקודת מס הכנסה נותנת לנאמנויות צדקה הטבות מס מפליגות.

### 6. הדרכים להקמת נאמנות בישראל על פי חוק הנאמנות:

בסעיף 2 של חוק הנאמנות נקבע: "נאמנות נוצרת על פי חוק, על פי חוזה עם נאמן או על פי כתב הקדש".





בחיבה ותכנון רב ויש להביא בחשבון כי קיימת אפשרות כי הנאמנות שתוקם לא תפעל על פי כל בקשות היוצר המצווה בצוואה. כמו כן יש להתחשב בפרוצדורה של אישור הצוואה והאפשרות שישירים אחרים עלולים להתערב בהליך המשפטי במטרה לפסול את הצוואה מסיבות הקבועות בחוק הירושה מה שעלול לגרום להליכים ממושכים ודחיית הקמת הנאמנות.

### סיכום

חשוב לדעת ולהבין את ההבדל המהותי בין מוסד הנאמנות ומוסד השליחות. השליחות היא מנגנון משפטי להסדיר מערכת יחסים ופעולות במשך חייו של השולח יוצר השליחות. הנאמנות היא כלי משפטי חשוב ויעיל שימשיך להתקיים במשך חייו של היוצר וגם לאחר פטירתו. הנאמנות תפעל להשגת מטרות רבות, ביניהן: לדאוג ליוצר ולבני משפחה בעת חייו היוצר ולאחר פטירתו, להגנה על נכסי המשפחה, לניהול הון משפחתי, להעברה בין דורית של נכסים ובמיוחד נכסי עסק משפחתי ולתכנון תרומות לטובת הקהילה.

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

**נאמנות על פי חוק: מדובר בכל מערכת יחסים שיש בה אלמנט של החזקת נכסים בנאמנות אשר נוצרת ומוסדרת בחוק, ישנו גורם אשר מופקדים בידיו נכסים ועליו להחזיק ולפעול בהם בהתאם לחוק, כגון מנהל עיזבון, ומפרק חברה.**

• **נאמנות על פי חוזה: מדובר בכל מערכת יחסים שמערכת יחסי אמן מטבעה אשר נוצרת ומוסדרת במסגרת חוזה, לרוב בין צד או צדדים לבין נאמן. נאמנות מסוג זה יכולה להיווצר גם בהתנהגות, אך יחד עם זאת, היא עלולה לעורר קשיים כאשר יש צורך להסדיר העברת רכוש לאחר פטירה עקב התנגשות עם דיני הירושה.**

• **"הקדש" נאמנות פרטית על פי כתב הקדש: מדובר בנאמנות שמטרתה הינה הקדשת נכסים לטובת נהנה/נהנים או למטרה מסוימת, שהקמתה מצריכה פרוצדורה ספציפית המפורטת בסעיף 17 לחוק הנאמנות (חתימת כתב הנאמנות בפני נטריון), והיא מהווה למעשה פעולה משפטית עצמאית של היוצר. בהתאם לחוק, תחילתו של ההקדש היא עם העברת השליטה בנכסי ההקדש לידי הנאמן. למרות זאת, כיום אין חובת רישום לגבי הקדש פרטי.**

• **נאמנות ציבורית על פי כתב הקדש: כל נאמנות שאחת ממטרותיה העיקריות היא מטרה ציבורית נחשבת אף היא כהקדש - הקדש ציבורי, כאשר הקדשים ציבוריים, בשונה מהקדשים פרטיים, חייבים ברישום אצל רשם ההקדשות.**

• **נאמנות על פי צוואה: זאת היא החלופה הקרובה ביותר להקדש המוקם בחיי היוצר. ההבדל החשוב הוא שיש צורך לעשות צוואה אשר תכלול בתוכה את התוכן והכללים שיחולו על הנאמנות. הנאמנות תקבל תוקף משפטי רק לאחר אישור הצוואה על ידי בית המשפט:**

על מנת שהנאמנות על פי צוואה תוקם יהיה צורך להשלים הליך משפטי של אישור בית משפט שיינתן תוקף לצוואה - "צו קיום צוואה". בהליך זה יהיה מעורב האפוטרופוס הכללי כנציג משרד המשפטים והיו מקרים בהם האפוטרופוס (ולפעמים בית המשפט) דרשו שינויים מסוימים בתוכן כתב הנאמנות. מקרים כאלה קרו כאשר בין היתר יש על פי הצוואה יש קטינים או אנשים עם מוגבלויות קוגניטיביות (או צרכים מיוחדים).

לאור האמור לעיל אם מבקשים להקים נאמנות על פי צוואה יש צורך

אורלי מרקוביץ הפקות ופוליפוניה בע"מ מציגים:

# צ'ייקובסקי

## קונצ'רטו לפסנתר ותזמורת מס' 1

עם הפסנתרנית הסולנית הוירטואוזית דוראל גולן  
בניצוחו של מאסטרו גיל שוחט

צ'ייקובסקי - סוויטת מפצח האגוזים, אופ. 71  
אוברטורה - מארש - ריקוד רוסי - ואלס הפרחים  
עם הפסנתרנים הבינלאומיים גיל שוחט ודוראל גולן

צ'ייקובסקי - חודש יוני מתוך 'עונות השנה'  
עם גיל שוחט ותזמורת פוליפוניה

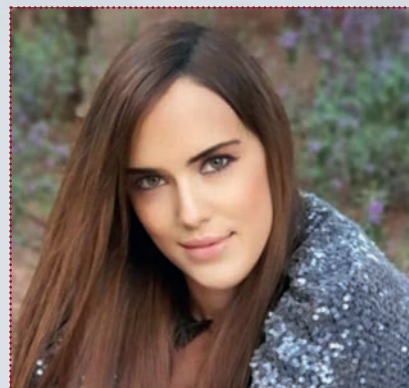
צ'ייקובסקי - אריות מתוך האופרה 'יבגני אונייגין'  
עם זמרת הסופרן הבינלאומית אולגה סנדרסקיה, גיל שוחט ותזמורת פוליפוניה  
יצירות מופת וירטואוזיות, ייחודיות ופורצות דרך  
של התרבות המוסיקלית הרוסית



גיל שוחט  
| צילום: פבריס



אולגה סנדרסקיה  
| צילום: Folga studio kiev



דוראל גולן  
| צילום: Wolfgang Braun

יום שלישי 10.12.24 בשעה 18:00

היכל התרבות תל אביב, הוברמן 1, תל אביב, האולם החדש ע"ש צוקר

במבצע מיוחד לבנקאות פרטית

110 ש"ח לכרטיס (במקום 150 ש"ח בקופה) | 80 ש"ח לכרטיס (במקום 120/150 ש"ח בקופה)

רכישת כרטיסים בטלפונים: 03-9660177 או 052-9660282

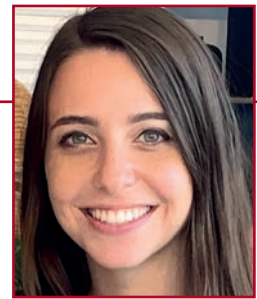


מרכז פסיכולוגיה



מכון סמיר

צופית טסלר, MA, פסיכולוגית בהתמחות קלינית  
מכון סמיר בת"א



# שגרת חירום | שמירה על שגרה מקדמת בריאות נפשית בעת מלחמה

## ההשפעה הפסיכולוגית של שיבוש השגרה במלחמה

בתקופות של מצוקה, כמו בזמן מלחמה, אנשים מתמודדים לעיתים קרובות עם הפרעות משמעותיות בשגרת יומם. שיבושים אלו יכולים להתבטא באופן ייחודי אצל כל אדם, ולהשפיע מבחינה ביולוגית, רגשית, התנהגותית וחברתית.

לפי תאוריית Drive to Thrive (DTT), שיבוש השגרה במהלך מלחמה עלול לפגוע בבריאות הנפש. שכן, לחצים כרוניים וקשיים רגשיים (כדוגמת חרדה, דיכאון ו-PTSD), מקשים על שמירת שגרה יום-יומית. הפגיעה בשגרה יכולה להתבטא בהיבטים אישיים, חברתיים, עבודה ופנאי. לדוגמה, ייתכנו שינויים בדפוסי שינה, התפתרות מעבודה, נסיגה חברתית והפחתת פעילויות פנאי.

שגרה משובשת עלולה לפגוע בתפקוד הקוגניטיבי, בוויסות הרגשי וברוחה, מכיוון שהאדם מתמודד עם תחושת ניבוי נמוכה לגבי יומו ומעורבותו במשימות חיים חשובות יורדת. כתוצאה מכך, ניתן לחוות רמות מוגברות של מתח, חרדה ומצב רוח שלילי.

מחקרים הראו קשר בין חוסר שליטה והיעדר עקביות בחיי היום-יום לבין נטייה לבריאות נפשית ירודה. בפרט, התמוטטות השגרה יכולה להחמיר את ההשפעה של אירועים טראומטיים הקשורים לחוויות בזמן מלחמה.

להתמוטטות השגרה ישנם גורמי סיכון, כדוגמת טראומה קודמת והיסטוריה משפחתית של פסיכופתולוגיה.

הבנת ההשפעה הפסיכולוגית של שיבוש השגרה - חיונית על מנת להתמודד ביעילות עם האתגרים הקשורים לחזרה לשגרה לאחר תקופות של מצוקה.

## תפקיד השגרה בשיפור בריאות הנפש

על פי תאוריית DTT, בעת חוויית מתח כרוני ואירועים טראומטיים, למשל בעת מלחמה - לשגרה יש תפקיד חשוב בחיזוק החוסן הנפשי, העמידות ללחצים והרווחה.

מחקרים מצאו כי בקרב אנשים שהוהים באזורי מלחמה - שמירה על שגרה תורמת לבריאות גופנית ונפשית לאורך זמן.

שכן, השגרה משחזרת באופן יום-יומי מבנה מסוים, הדורש תפקוד וביצוע פעילויות. העיסוק בפעילות שגרתית משמש כמנגנון להתאוששות מהמצוקה שגורמת המלחמה.



כך, נמצא שהתערבויות הקשורות לניהול חיי שגרה, לרבות היגיינה אישית, הרגלי תזונה בריאים, שינה מספקת, פעילות גופנית סדירה, השתתפות בפעילויות פנאי, תרגול טכניקות הרפיה וקיום אינטראקציות חברתיות - יעילות למניעה ושיפור תסמיני דיכאון ופוסט-טראומה.

## מדוע שמירה על שגרה חשובה לבריאות הנפש?

בזמנים מאתגרים, מעורבות במשימות חשובות ובפעילויות שגרתיות - תורמת לחוסן ולבריאות נפשית טובה, מכיוון שהשגרה מספקת תחושה של נורמליות ושליטה.

לפי תאוריית DTT, בתוך הכאוס של המלחמה, כאשר העולם נחוה כלוא בטווח - השגרה מסייעת בכך שהיא מציעה יציבות, יכולת חיזוי ותכלית.



יציבות זו יכולה להפחית תסמיני חרדה ודיכאון, תוך שיפור רגשות חיוביים וקידום הרווחה הכללית. שכן, השגרה מהווה מסגרת לחיי היום-יום, המאופיינת במבנה ועקביות, ועוזרת לאנשים לשמור על תחושת שליטה וסדר בתוך הכאוס. בדרך זו, השגרה מסייעת לאנשים לבנות את חייהם מחדש לאחר המצוקה והטראומה.

בנוסף, בעת מלחמה אנשים עשויים להתמודד עם הפרעות בשינה במצבים אלו, שמירה על שגרה, הכוללת בין היתר דפוסי שינה קבועים - מסייעת לווסת את השעון הביולוגי ולשפר את איכות השינה.

על פי תאוריית DTT, אנשים השומרים על שגרת יום-יום מובנית - עמידים יותר ללחץ פוסט-טראומטי וכרוני. ואילו אנשים ללא שגרה מובנית - פחות עמידים ללחץ ועלולים לחוות מתח מוגבר תוך זמן קצר. לכן, כשאין שגרה מובנית תיתכן התפרצות מהירה של מצוקה משמעותית.

## תפקיד השגרה הראשונית והשגרה המשנית

שגרה יום-יומית מתייחסת לתדירות ולעקביות שבהן אנשים מבצעים פעילויות כחלק מחיי היום-יום שלהם.

ישנם שני סוגי שגרה - ראשונית ומשנית:

- שגרה ראשונית כוללת התנהגויות אשר הכרחיות לפרנסה ולצרכים ביולוגיים, כגון: היגיינה, שינה, אכילה ותחזוקת הבית. שגרה זו מסדירה את המבנה הכללי של חיי היום-יום.

- שגרה משנית כוללת התנהגויות אופציונליות התלויות בנסיבות ובהעדפות אינדיבידואליות, כולל פעילות גופנית, פעילויות פנאי, אינטראקציות חברתיות ומעורבות בעבודה ובלימודים. פעילויות אלו תורמות להגשמה אישית, לקשר חברתי ולפנאי, אך הן אינן קריטיות להישרדות מיידית.

בתקופות מלחמה, שיבוש השגרה הראשונית, ולא המשנית, פוגע במיוחד בבריאות הנפש וגורם לתסמינים רגשיים ולמצוקה. שכן, כאשר יש שיבוש בשגרה הראשונית - נגרמת פגיעה למבנה היום-יום ולפעילויות אשר חיוניות להישרדות. שיבוש זה עלול לגרום לתחושות קשות של חוסר אונים, חוסר ביטחון ומצוקה, בעוד ששיבוש בשגרה המשנית עשוי לעורר תחושות של אי-נוחות וחוסר שביעות רצון. על מנת להימנע מכך, ניתן לנסות לשמור על פעילויות הנחשבות חלק מהשגרה הראשונית. אומנם פעילויות של שגרה משנית (כדוגמת פעילות גופנית ועיסוק בתחביבים) מועילות בדרך כלל לבריאות הגופנית והנפשית, אך יעילותן מוגבלת בתקופות של מתח אקוטי, כמו בזמן מלחמה.

## עקרונות לבניית שגרה יומית בתקופת מצוקה

בתקופת מצוקה, כמו בזמן מלחמה, בנייה ותחזוקה של שגרת יום-יום ממלאות תפקידים מרכזיים בקידום החוסן והבריאות הנפשית.

**להלן מספר עקרונות מפתח שיכולים להנחות יצירה ותחזוקה של שגרה:**

- יצירת שגרה חדשה: במצבים שבהם חל שיבוש לשגרה הקודמת, ייתכן שיהיה צורך ליצור שגרה חדשה. לכן, כדאי לזהות פעילויות

חשובות לחיי היום-יום ולהכניסן לשגרה החדשה.

- תעדוף פעילויות של שגרה ראשונית: כאמור, פעילויות החיוניות לתפקוד נחשבות כפעולות של שגרה ראשונית, ויש להן חשיבות עליונה לקידום הבריאות הנפשית והגופנית. על כן, מומלץ להכניס לשגרה פעילויות כגון: שמירה על היגיינה אישית, שינה טובה ומספקת, הרגלי אכילה בריאים ותחזוקת הבית.

- הדרגתיות: כאשר מתמודדים עם אתגרים בביסוס שגרה, ניתן להכניס פעילויות באופן הדרגתי. כך, אפשר להתחיל בצעדים קטנים וניתנים לניהול ולהעלות את פעילויות השגרה בהדרגתיות.

- הצבת יעדים ריאליים: חיוני לקבוע יעדים ריאליים בעת החזרה לשגרה. על מנת להגדיר יעדים בריהשגה, יש לקחת בחשבון יכולות ונסיבות אישיות. ניתן לפצל יעדים גדולים ליעדים קטנים יותר, במטרה להקל על ההתקדמות ולמנוע הצפה רגשית.

- גמישות: עליאף שעקביות השגרה חשובה לתחושת היציבות, יש להיות גמישים בהתאם למצבים משתנים ולאפשר גם ספונטניות. הגמישות תאפשר תגובה יעילה לאתגרים בלתי צפויים, מבלי להיות המומים או מיואשים.

- התאמה אישית: יש להתאים את השגרה לצרכים, להעדפות ולנסיבות האישיות. עבור כל אדם תתאים שגרה שונה, וכדאי להתנסות במגוון אסטרטגיות ופעולות על מנת לבנות שגרה מיטבית.

- תמיכה והכוונה: קבלת תמיכה והכוונה מאנשי מקצוע, כדוגמת מטפלים רגשיים, יכולה לסייע בחזרה לשגרה ובהגעה לתובנות החשובות לשמירה על שגרה מיטבית.

באמצעות הקפדה על עקרונות אלו, ניתן לבנות שגרת יום-יום שתתמוך ברווחה הנפשית ותסייע לחזור לשגרה בתקופת המלחמה.



מרכז טכנולוגיה ומדע

פרופ' שרון גילאי דותן, אוניברסיטת בר אילן

אוניברסיטת בר-אילן  
Bar-Ilan University



# איזו תמונה נזכור טוב יותר?

## מחקר שנערך בבית הספר לאופטומטריה ומדעי הראייה מלמד שתכונות פיזיקליות של תמונה משפיעות דרמטית על הזיכרון

הנחיות מה לעשות עם המידע הראייתי, ובנוסף אינם מודעים לכך שתהיה בדיקת זיכרון לאחר מכן.

החוקרות במעבדת גילאי-דותן הניחו שבתנאי קידוד טבעי המדמה ראייה יומיומית, על אף המאמץ הכרוך בראייה של תמונות דהוייה, הן יזכרו פחות טוב מאחר שהן מפעילות פחות טוב את מערכת הראייה בשלבי העיבוד הראשוניים שלה במוח (באזורים מוחיים שבהם נוצרות מפות פעילות של התמונה שנפלה על הרשתית).

במחקר, שאותו הובילו תלמידות המחקר לימור ברוק ואולגה קרייצמן, ולקחה בו חלק גם שיימא מאסרוה, הוצגו לנבדקות ולנבדקים תמונות ברמות שונות של ניגודיות (מתמונות דהוייה מאוד ועד תמונות ברורות מאוד). לאחר מכן קיבלו הנבדקות והנבדקים בהפתעה מבחן שבדק את זכירת התמונות. נמצא שהתמונות הברורות יותר נזכרו ב-50% יותר בהשוואה לתמונות הדהוייה ביותר. החוקרות גם השוו בין קבוצות ניסוי ומצאו שרוב התמונות נזכרו יותר טוב כאשר הוצגו במצב ברור לעומת מצב דהוי. כמו כן נמצא שהזיכרון היה נמוך מכפי שנמצא במחקרים קודמים שלא



השתמשו בשיטת הקידוד הטבעי.

מחקר זה מצטרף למחקרים קודמים במעבדת גילאי-דותן שמצאו שבקידוד טבעי תמונות גדולות יותר נזכרות טוב יותר. סדרת מחקרים חדשנית זו בודקת לראשונה את הזיכרון הראייתי בקידוד טבעי ומנסה להתחקות אחר הגורמים המאפיינים את הזיכרון הראייתי בחיי היום-יום. מחקרים רבים מצאו שלזיכרון הראייתי יש קיבולת עצומה והוא מאפשר לזכור אפילו אלפי תמונות בדיוק רב. אולם מחקרים אלו בוצעו בתנאי מעבדה מבוקרים, שאינם מאפיינים את הראייה בחיי היום-יום. לעומת ממצאים אלו, בקידוד טבעי נראה שהזיכרון האנושי לא רק שאינו מושלם, אלא אף מושפע באופן מהותי מהבולטות הפיזיקלית של הגירוי הראייתי, ושתכונות פיזיקליות - כמו ניגודיות, טשטוש ואף גודל התמונה - משפיעות באופן ישיר על הזיכרון. אפיון הזיכרון בתנאי ראייה יומיומית חשוב כי הוא יכול ללמד אותנו איך נכון להגיש מידע ראייתי במערכת החינוך, בראייה ירודה, בשיקום ראייתי ולאנשים מבוגרים.

בתנאי ראות גרועים, אנו עשויים להשקיע מאמץ מיוחד כדי להבין את מה שנמצא לנגד עינינו. האם מאמץ זה, שכולל הפניית משאבים וקשב, תורם לזכירה טובה יותר של התמונה או שאיכות הפרטים הירודה שמקבלת מערכת הראייה גורמת לכך שהתמונה תיזכר טוב פחות? ניסוי בתנאים שמחקרים את חיי היומיום, שבוצע במעבדתה של ד"ר שרון גילאי-דותן בבית הספר לאופטומטריה ומדעי הראייה באוניברסיטת בר-אילן, מלמד שלזיכרון הראייתי יש העדפות ספציפיות.

הזיכרון הראייתי אינו בהכרח "נאמן למקור" כפי שמראים מחקרים שונים העוסקים בזכירת תמונות. לדוגמה, נמצא שאנשים נוטים לזכור תמונות כמגורענות פחות או מטושטשות פחות ממה שהן במציאות. נמצא גם שהזיכרון לתמונות אינו בהכרח כפי שנבדקים משערים שיהיה ולעיתים הוא טוב יותר דווקא לתמונות שאנו מניחים שנזכור טוב פחות. בעוד שהתופעות הללו מדגימות שהזיכרון האנושי אינו בהכרח "נאמן למקור", ידוע גם שתמונה דהוייה מפעילה את מערכת הראייה טוב פחות מתמונה ברורה ובהירה ולכן הסיכוי שהמידע שקיים בתמונה דהוייה ייצרב בזיכרון קטן יותר.

לנוכח הממצאים המגוונים האלה, קשה מאוד לחזות האם בתנאי ראות גרועים, המידע הדל שנכנס למערכת הראייה ישפיע לרעה על הזיכרון, או שמא המאמצים להתגבר על הראות הגרועה דווקא יחזקו את הזיכרון הראייתי. מחקר שנעשה במעבדת גילאי-דותן בבית הספר לאופטומטריה ומדעי הראייה בפקולטה למדעי החיים ומהמרכז הבין-תחומי למדעי המוח בבר-אילן עסק בשאלה הזאת.

צוות המחקר בדק כיצד משפיעה רמת הניגודיות של תמונה (עד כמה היא דהוייה או ברורה) על הסיכוי שלה להיזכר בפועל. הנבדקים והנבדקות לא היו מודעים לכך שהם משתתפים בניסוי זיכרון או שייבחנו על התמונות לאחר מכן. שיטה מחקר זאת, שפותחה במעבדתה של ד"ר גילאי-דותן, נקראת "קידוד טבעי" והיא בוחנת את הזיכרון הראייתי תוך ניסיון לדמות ראייה יומיומית, בה אנחנו מסתכלים על העולם בדרכנו. בשיטת הקידוד הטבעי הנבדקים והנבדקות רק מתבקשים להסתכל על התמונות, ללא



גלריה

גלריה בארי  
בתל-אביב-יפו  
Gallerybeerli.co.il

# דניאל צ'צ'יק



דניאל צ'צ'יק הוא אמן, צלם והעורך הראשי של בלוג הצילום בעיתון הארץ. עבודותיו הוצגו במוזיאונים ובגלריות בולטים בישראל, כמו גם ברחבי העולם. יצירותיו של צ'צ'יק נכללות באוספים של מוזיאון תל

אביב, המוזיאון ספלטורה - קאסל, גלריה פיטר בלום, מוזיאון רמת גן לאמנות ישראלית, מוזיאון ארץ ישראל וגלריה אום אל פחם, אם למנות כמה.

בשנת 2015, גוף עבודתו עטור השבחים ארוכי הטווח, "Sunburn", הוצג בתערוכת SF Camerawork Annual Juried Exhibition, שפורסם כספר אמן על ידי Kehrer Verlag, ונבחר להיכלל במהדורת האמנות Sueddeutsche Zeitung Magazine של 46.

צ'צ'יק היה מועמד ופורסם על ידי פרס Prix Pictet בשנת 2020.

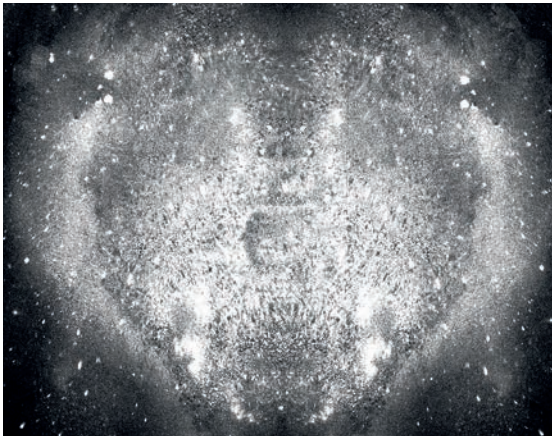
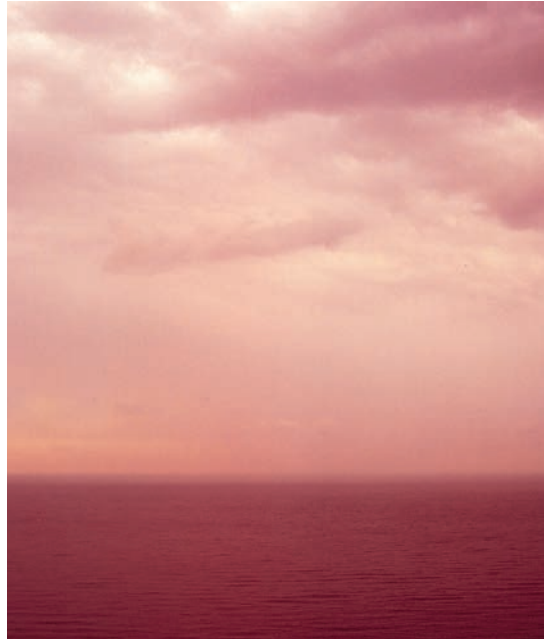
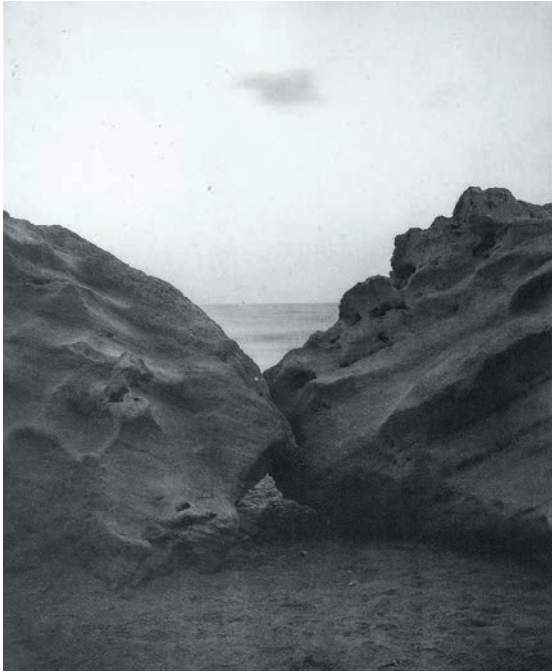
בשנת 2021, יואב גוטסמן, תומך בולט באמנויות, הזמין את צ'צ'יק ליצור פורטפוליו של תחריטי תמונות מהסדרה שלו "קצה".

לאחרונה, הסדרה ארוכת הטווח של צ'צ'יק, "ימים לפני החשיכה", הוצגה בתערוכת יחיד רחבת היקף במוזיאון ארץ ישראל. הסדרה קיבלה אור בוול סטריט ג'ורנל, בנוסף למספר כלי חדשות אחרים.

האוצרת סופי ברזון מקאי כותבת על צ'צ'יק: צ'צ'יק מספר סיפור מיתי כלל אנושי. הוא פורש מרחב עמוק וקדמוני של מצבי משבר וכאוס, ומאיר את הפונטציאל הגלום בהם לצמיחה ושינוי פנימיים. התערוכה שהתגבשה חודשים ארוכים לפני 7.10, מעמידה כעת מקום פיזי בעולם, לתהליך שמוכר לאנושות משכבר הימים. נדמה שהיום אנו זקוקים למרחב הזה עד מאוד. זהו מרחב ביניים מנותק מזמן או מקום, שנמצא בקשר ישיר עם מקורות קדמוניים של כוח. המסע הפנימי של צ'צ'יק הוא מסע אנושי שכולנו עוברים. מסעות וטקסי חניכה, או מעבר דרך מצבי משבר גדולים, הם מרחבים ואירועים שחוזרים על עצמם בכל התרבויות לאורך דורי דורות, והכלים לעבור בתוכם מקודדים לתוכנו ולתוך התרבות. השלבים של המעבר דרך האפלה ידועים, והאפשרות להיחלץ מתוכו עם ידע משמעותי, תבונה שנובעת משורשים קדומים, ריפוי וצמיחה פנימית, שרירה וקיימת.



דניאל צ'צ'יק - המשך מעמ' קודם





גלריה

# יעל חובב

(הדפס או צילום).

היא ממשיכה בין הכתמים להיאחז בדימויים פיגורטיביים ופרטיים מוחשיים, מתוך האמונה שדרך הציור ניתן אולי לאחוז במשהו, או מתוך המחשבה המנחמת שהכל מופשט, קיים ונעלם בו זמנית בכל מקרה: כתם צבע כמו כיס בחולצה מכופתרת, נזילת טרפנטין כמו שקע חשמל, משיכת מכחול כמו תריסים בחלון.

חובב מציירת אורות חזקים, קשרים אנושיים משובשים, מנסה לתאר את החיים הפרטיים והמקומיים כמקרה אוניברסלי. בסדרת הציורים המוצגת בתערוכה, היא בוחנת את המצב האנושי, הלוכד מצבי קצה מרותכים יחדיו. בעבודותיה, דמויות אנושיות של גברים ונשים בחדרים ביתיים. היחסים ביניהן לא פתורים, מתגוששים, מחזיקים ביניהם כמיהה לאינטימיות וקרבה, וחרדה מעוצמת המפגש החשוף. דמויות ישנות שקועות בעולמות שבטיחותם מוטלת בספק, נאחזות בקשר עם המציאות הכבדה, עוגן מחובר למבנים פנימיים וחיצוניים קורסים. עבודתה של חובב היא שאר רוח של נשמתה של הציירת - חתירה עקשנית אחר יסודות הנפש האנושית, המחפשת סדר ונרתעת ממנו.

יעל חובב (נ. 1993, ירושלים) היא ציירת, חיה ועובדת בתל אביב. חובב היא בוגרת בצלאל ולמדה באקדמיות לאמנות בגרמניה וגלזגו. היא זוכת פרס גלריה בארי #2 המוענק מדי שנה לאמן או אמנית מצטיין/ת מחממת האמנים העצמאיים של יריד צבע טרי, ובימים אלה מוצגת תערוכת היחידה שלה "שיר ערש לעיניים" בגלריה בארי, במשכנה הזמני



בתל אביב (אוצרת: סופי ברזון מקאי).

ציורי השמן שלה עשויים כתמים משוחררים דקים ורישומים מפורטים שקופים, בשכבות דקות, הנערמות זו על זו. היא נוטלת מצבע השמן את החומריות הטבעית שלו - את בשרו - ובוחרת לעשות אותו רזה כמחשבה, כמו רוח: להשתמש בו כמו בעט, כמו בצבעי מים, כך שייראה כאילו מודפס או ממוסך, נעלם ומצטבר בו זמנית. העבודה נעשית במכחול ובאופן ידני (ללא טכניקת



צילום: מולי גולדברג



## יעל חובב - המשך מעמ' קודם



צילום: מולי גולדברג



צילום: מולי גולדברג



צילום: מולי גולדברג



צילום: מולי גולדברג



בטלגרם



בווטסאפ

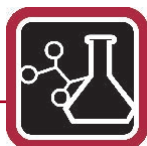


באתר "מאזינים השקעות"



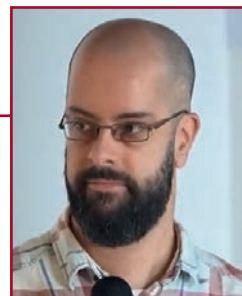
# למעקב אחר פרסום תכנים מעניינים שוטפים מרחבי הרשת ופודקאסטים באתר 'מאזינים השקעות' וברשתות החברתיות





מרכז טכנולוגיה ומדע

ד"ר אורי כץ, מכון דוידסון, מכון ויצמן למדע



# האם המדע הבדיוני פוגע בקידמה?

## רבים מהסיפורים שאנו בוחרים לספר לעצמנו על העתיד מבטאים חרדה עמוקה – וחסרת יסוד – מפני הטכנולוגיה והידע

ביותר לשנן פרטי מידע רבים היא להמציא סיפור שמחבר את כולם. חישוב למשל על ההשפעה של יצירות כגון "סיפורה של שפחה" או "משחקי הרעב" על האופן שבו רבים כיום תופסים את הממד הפוליטי. אם נחזור עוד עשור אחד אחורה נמצא גם את הסרט מבוסס הקומיקס "ונדטה", ממנו לקוחות מסכות גאי פוקס, שהפכו לסמל בהפגנות אנטי-ממסדיות ברחבי העולם. דימויים מהיצירות הדיסטופיות הללו ואחרות חוזרים על עצמם שוב ושוב בשיח הפוליטי

### בין אוטופיה לדיסטופיה

בשנת 1516 כתב המלומד האנגלי תומס מור רומן פוליטי רב השפעה, שבו ביקש להציג את החברה האידיאלית - הטובה מכל החברות האנושיות האפשריות. הרומן הזה, שנקרא "אוטופיה", היה אבן הפינה לסוגה שלמה של ספרים שמחבריהם ביקשו להציב בפני בני תקופתם אידיאלים מופתיים ומטרות שראוי לשאוף אליהן. בין כותבי האוטופיות הללו היה גם עיתונאי יהודי אוסטרי בשם בנימין זאב הרצל, שספרו "אלטנוילנד" קרא להקים מדינה אוטופית לעם היהודי בארץ ישראל. במהלך המאה ה-19, וביתר שאת אחרי שתי מלחמות העולם המחרידות במחצית הראשונה של המאה ה-20, האמונה בכוחם הגואל של המדע והנאורות התערערה. מחוסר האמון הזה נולדה הדיסטופיה - סוגה שמזהירה מפני העתיד הנורא ביותר האפשרי - זה שצפוי לנו אם לא נתערר ונשפר את דרכינו. לדוגמה, בספר המופת "1984" הזהיר הסופר ג'ורג' אורוול מפני העריצות הטמונה בכל משטר, ובכוחה לסרס את השפה, את האמת ואפילו את התודעה.

מחאה בשיקגו בהשראת "סיפורה של שפחה"

צילום: ChicagoPhotographer, שאטרסטוק



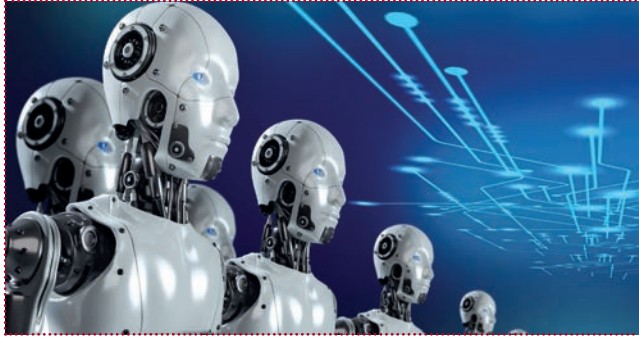
מחקר משנת 2019 ניסה לבחון את ההשפעה של סיפורים על אופן המחשבה, על ידי חשיפת נבדקים ליצירות מסוגים שונים, שאחריהם הם

לפי הסיפור התנ"כי, חווה טעתה כשבחרה לאכול מפרי עץ הדעת. היא יכלה להישאר בגן העדן, בחוויה החמימה של חוסר המודעות והידיעה; לקחת את הגלולה הכחולה של המטריקס. אך במקום זאת היא בחרה בחטא, בגלולה האדומה. ולא סתם חטא - החטא הקדמון, הראשוני, הבסיסי ביותר: היא בחרה להתנסות, היא בחרה לדעת. התוצאה, לפי הסיפור, הייתה אסון. כמו בחירתו של פרומתאוס להעניק לאדם את האש, כמו השאיפות של בוני מגדל בבל, כמו איקרוס שעף קרוב מדי לשמש. במיתוסים העתיקים השאיפה להרחיב את הידע האנושי לא מובילה לשום דבר טוב.

מחברי המיתוסים האלו חיו בעולם שבו מרבית בני האדם היו חקלאים עניים שלא ידעו קרוא וכתוב, הלילות היו חשוכים וההתפתחות הטכנולוגית זחלה לאיטה בצורה כמעט בלתי מורגשת. כיום אנחנו חיים בעולם מתקדם הרבה יותר, טכנולוגי ומודרני ועשיר. אנשים בני זמננו משתמשים במערכות תקשורת מתקדמות כדי להזמין כרטיס לטרט בקולנוע, נכנסים לרכבם המשוכלל, נוסעים ברחובות הכרך הבוהקים באורות מלאכותיים, נכנסים לקולנוע ומתיישבים מול המסך הענק.

במה הם צופים? אולי זה אחד מסרטי "פארק היורה", שבהם הניסיון להקים לתחייה את הדינוזאורים מוביל לקטסטרופה; ואולי זה עוד סרט קומיקס שבמרכזו מדען מרושע אשר פועל מחוץ לממד המדעי כדי לקדם טכנולוגיה חדשנית או לשנות את הסדר החברתי מהיסוד - עד שגיבורי-העל גוברים עליו ומחזירים עטרה ליושנה. הם יכולים לבחור גם באחד הסרטים הרבים על בינה מלאכותית חדשנית המאיימת להשמיד את האנושות, או על מגפת זומבים שפרצה בעקבות חמדנותו של תאגיד מסתורי. ואולי מתחשק להם לחזות בעתיד פוסט-אפוקליפטי, שבו חטאיהם של בני האדם הובילו להשמדת סביבת המחיה שלהם, מעין שחזור עתידי של סיפור נוח והמבול, או סדום ועמורה?

אפשר להמשיך עם הדוגמאות, אבל אני מניח שהנקודה ברורה: ספרים, סרטים וסדרות טלוויזיה של מדע בדיוני משקפים לא פעם מיתוסים קדומים שמזהירים מפני מה שיקרה אם לא נרסן את הקידמה הטכנולוגית. העידנים השתנו, אך לא הפסיכולוגיה האנושית היחס של המדע הבדיוני לקידמה טכנולוגית אינו רק עניין לניתוח ספרותי-אקדמי. סיפורים הם חשובים. בני אדם מונעים במידה רבה על ידי סיפורים, ואף נוטים להתעלם מעובדות כשהן סותרות סיפור יפה ומושך. כך בנוי המוח שלנו - ולא בכדי אחת השיטות היעילות



המגמות המבורכות הללו הן תוצאה ישירה של קידמה טכנולוגית. הירידה בעוני החלה דווקא באזורים המתועשים ביותר, מכיוון שהייתה תוצאה ישירה של הגידול בפרודוקטיביות שהגיע עם התיעוש, כלומר היכולת לייצר יותר בפחות משאבים. אינספור התפתחויות והמצאות, כגון מכונות הטקסטיל, קפיצות דרך בטכניקות עיבוד המתכת, התפתחות מנועי הקיטור ובעקבותיהם החשמל, הפחיתו מאוד את שעות העבודה והמשאבים הנדרשים לייצור כמות נתונה של ביגוד, מזון, ריהוט, דיור ושלל מוצרים אחרים. כך גדל כוח הקנייה של רוב בני האדם, ומיליוני אנשים מסוגלים לראשונה לחדש את המלתחה שלהם באופן שוטף, ולא רק פעם בכמה שנים, או לאכול בשר כל יום - דברים שכיום נראים לנו מובנים מאליהם.

העלייה בתוחלת החיים והירידה בתמותת ילדים ותינוקות, שהחלו עוד לפני צמיחת הרפואה המודרנית במאה ה-20, הן בעיקר תולדה של אותן המצאות שאפשרו למשפחות לרכוש ביגוד טוב יותר לחורף, לספק תזונה טובה יותר לילדים ולאמהות מניקות ולהתקין מערכות בידוד וחימום טובות יותר בבתיהם. לא פחות מכך הן התאפשרו בזכות עבודות תשתית ציבוריות לטיפול בשפכים בערים הגדולות, כשהתיעוש סיפק למדינות ולערים עוד ועוד משאבים למימון פרויקטים הנדסיים רחבי היקף. גם ממדים אחרים של איכות חיים, כגון תקשורת, תחבורה, בידור ותרבות, חבים לקידמה הטכנולוגית את השיפור שחל בהם. ועוד לא הזכרנו את פלאי הרפואה המודרנית, כמו אנטיביוטיקה, חיסונים וטכנולוגיות דימות, שמצילים חיים באופן יומיומי בשילוב הדוק עם תעשייה וטכנולוגיה.

אך לפי חלק משמעותי מהמדע הבדיוני כל המגמות האלו עומדות להיעצר, והעתיד לא צופן בחובו שום שיפור ברמת החיים. למשל בסרטו של רידלי סקוט "בלייד ראנר", שהשאיר חותם עמוק במיוחד על עיצוב העתיד בקולנוע המדע הבדיוני, וביצירות רבות נוספות, בני האדם חיים בדירות צפופות בערי ענק מזוהמות, מלאות חסרי בית ועניים, מוקפות במדבריות חרבים. נראה כי רמת החיים שלהם נמוכה בהרבה מזאת שלנו. איני אומר שעתיד עגום שכזה אינו אפשרי, אך בהתחשב במגמות החיוביות של מאתיים השנים האחרונות - שהמשיכו למרות שתי מלחמות עולם ולא מעט מגפות ואסונות - תסריטים שליליים כאלה לא נראים סבירים במיוחד. אותו צורך בהון אנושי גם חיסל את הרווחיות של מוסד העבדות ושל עבודת הילדים. אחרי אלפי שנים שבהן כמעט כל תרבות גדולה בעולם החזיקה בצורה זו או אחרת עבדים נטולי זכויות, וילדים עבדו קשה מגיל צעיר בעזרה להוריהם בחקלאות ובמשק הבית, המסגרת האלה כמעט נעלמו מהעולם. לא

התבקשו לענות על שאלונים. נמצא כי חשיפה לדיסטופיות הגדילה במידה ניכרת את הנכונות של הנשאלים להצדיק אלימות פוליטית. בדיקה נוספת שללה את האפשרות שהסיבה לתגובה הזאת היא רמת האלימות של הסרטים, וקבעה שהקשר הוא ספציפי לתיאורי עתיד דיסטופי.

השפעת הדיסטופיות הבדיוניות על המשתתפים עלתה אפילו על זאת שהייתה לצפייה באלימות משטרתית במציאות, בקטעי חדשות אמיתיים. סיבה אפשרית לכך היא שסיפורים בדיוניים בנויים באופן מושך וקליל, בעוד שאירועים אלימים בעולם האמיתי נוטים להיות מורכבים, ולא תמיד ברור מי שם הטוב ומי הרע, אם בכלל יש במציאות חלוקה ברורה כזאת.

כפי שסיפור של חווה המקראית עיצב את אמונותיהם של בני אדם במשך אלפי שנים, גם לספרות המדע הבדיוני יש השלכות משמעותיות על האופן שבו אנחנו תופסים קידמה טכנולוגית בעולמנו. וההשלכות הללו בעייתיות למדי.

## הטכנולוגיה ורמת החיים

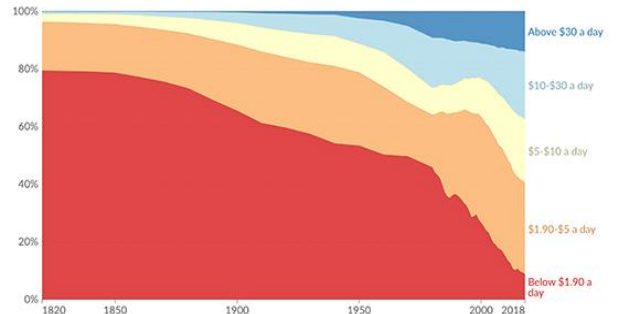
העיוות הברור ביותר של יצירות המדע הבדיוני הדיסטופיות הוא ההתעלמות שלהם מהתרומה הניכרת של הקידמה הטכנולוגית לרמת החיים ולאיוכותם. למעשה, לו חווה הייתה מתהלכת בעולמנו המודרני, היא בוודאי הייתה נדהמת מההתקדמות המהירה שחלה ברמת החיים במאות השנים האחרונות. מאז סוף המאה ה-19 שיעור העוני בכל רחבי העולם נמצא במגמת ירידה לפי כל הגדרה אפשרית של עוני, תוחלת החיים עולה, ואילו תמותת התינוקות והילדים פוחתת. גם מאפיינים סביבתיים כגון מידת הזיהום של האוויר והמים נמצאים במגמת שיפור במדינות מפותחות מאז תחילת המאה ה-20, וכיום המגמה מחלחלת גם למדינות המתפתחות.

קשה למצוא ממד כלשהו של רמת החיים שאינו במגמת שיפור מתמדת. המגמה ניכרת בגודל הבתים של רוב הציבור, ביכולת לתקשר עם קרובים המתגוררים בעיר רחוקה, לטייל למקומות אקזוטיים או ליהנות ממגוון רחב של מופעי תרבות ובידור שבעבר היו נחלתם של עשירים מופלגים בלבד, ועוד.

שיעורי העוני במאתיים השנים האחרונות הולכים ופוחתים

Distribution of population between different poverty thresholds, World, 1820 to 2018

This data is adjusted for inflation and for differences in the cost of living between countries. Data after 1981 relates to household income or consumption surveys collated by the World Bank; before 1981 it is based on historical reconstructions of GDP per capita and inequality data.



Data source: Michalis Moatsos (2021)  
Note: Data is measured in international-\$ at 2011 prices.

OurWorldinData.org/poverty | CC BY

מקור: Our world in data

לצופים תמונת מצב מעוותת של השלכות הקידמה על העולם האמיתי. נדמה מיצירותיהם שאין מנוס מצניחה חובקת עולם של רמת החיים או מפגיעה משמעותית בחירויות הפוליטיות. במציאות מדובר בתסריטי קיצון שסבירותם נמוכה, ושסותרים את הנגמנות של מאות השנים האחרונות.

יחס ציבורי שלילי כלפי טכנולוגיה מתקדמת משפיע בסופו של דבר על הפוליטיקאים ועל מדיניות. דוגמה בולטת לכך מהעשורים האחרונים היא ההתנגדות הפופולרית לשימוש בכורים גרעיניים להפקת חשמל, אף על פי שהם בטוחים מאוד, אקולוגיים מאוד ומשמשים תחליף מצוין לדלקי מחצבים כמו נפט, פחם וגז טבעי. דוגמאות אחרות הן ההתנגדות להנדסה גנטית בחקלאות, שיכולה להוריד משמעותית את מחירי המזון במדינות מתפתחות, או את הקריאות הנוכחיות לעצירת הפיתוח של טכנולוגיות בינה מלאכותית. בכל המקרים האלו רצוי לבחון גם את הצדדים השליליים של הטכנולוגיה, אך בלי להתעלם מהתרומה שלה לאנושות ובלי להיכנע לפחדים חסרי בסיס.

## בחירתה של חווה

חווה לא טעתה כשאכלה מעץ הדעת. היא פשוט הייתה אנושית. הנטייה לחקור, להעז, להתקדם ולמרוד בסמכות, היא מאפיין אנושי בסיסי, לא פחות מהנטייה לשמרנות והפחד מהבלתי נודע. אלו הם שני כוחות שהמאבק ביניהם מתרחש לא רק בשדה הפוליטי, אלא גם בתוך המוח של כל אחד ואחת מאיתנו.

יצירות מדע בדיוני שעוסקות רק בנזקי הטכנולוגיה, או צובעות את העתיד בצבעים קודרים באופן לא סביר, לא תורמות לשיפור המציאות. הן מדרבנות אותנו לקחת תסריטים קיצוניים ונדירים ולהתייחס אליהם כאילו היו ודאות כמעט מוחלטת; מניאות אותנו מלחזור על החטא הקדמון של חווה המקראית, של בוני

מגדל בבל, של פרומתאוס - יוצרות את הרושם שאסור לנו לשאוף להפר את שיווי המשקל, לחקור ולדעת ולנסות לשנות את העולם. קשה לשלב דרמה, מתח ומסתורין בסיפור עתידי בלי להגזים בהשלכות השליליות של הטכנולוגיה, אבל יש כאלו שהצליחו. חשבו למשל על חלק ניכר מספריהם של ז'ול ורן ושל אייזק אסימוב, או על סדרות "מסע בין כוכבים" הישנות. בדרך כלל העתיד ביצירות הללו אינו קודר, אלא פשוט שונה, ובני האדם מתמודדים עם טכנולוגיות חדשות וגילויים מדעיים חדשים בשילוב ריאליסטי של פחד וסקרנות, חששות בריאים מהשינוי לצד רצון לנצל הזדמנויות חדשות. כך ניסיתי לעשות גם אני בטרילוגיית המדע הבדיוני שכתבתי, "האל המכאני", העוסקת במהות הקידמה הטכנולוגית.

עקב החיבה האנושית לדרמה, יצירות מדע בדיוני חיוביות תמיד נמצאו בצילו של המדע הבדיוני הטכנופובי, השלילי. אך אפשר לקוות שיבוא יום והאנושות תצליח להשתחרר מאותם המיתוסים העתיקים הכובלים את דמיוננו. לכולנו כיום יש חוב גדול לחווה המקראית ולגברים ונשים מסוגה, שבחרו לאורך ההיסטוריה למרוד בסמכות, להעז, ולקדם את המין האנושי לעתיד טוב יותר.

היה זה מקרה שבמלחמת האזרחים של ארצות הברית, הצפון המתועש והמתקדם טכנולוגית התנגד לעבדות, ואילו הדרום החקלאי והמפגר טכנולוגית תמך בה. אין צורך בעובדי כפייה לא משכילים כשמכונות ורובוטים עושים את כל העבודה.

קריסת הסדר הפיאודלי ועלייתן של הדמוקרטיות הליברליות הם בעיקר תוצאה של הגידול בהשכלה ובכוח המיקוח של הפועלים, בהשוואה לאבותיהם שעסקו בחקלאות כפירת. האליטות הפוליטיות לא נתקפו סתם כך במגפה פתאומית של טוב לב בכל כך הרבה מדינות, והחליטו כאיש אחד להעניק להמונים זכויות חברתיות ופוליטיות. הוויתורים האלה נכפו עליהן עקב המחסור הגובר בפועלים ובחיילים, ובעקבות התפתחותו של מעמד ביניים שנהנה מרמה חסרת תקדים של השכלה ועושר. כך, למשל, מנגנוני הרווחה המודרניים הראשונים היו אלה שאומצו בגרמניה של המאה ה-19, כשקנצלר גרמניה אוטו פון ביסמרק ביקש לבלום את הגירתם של פועלים גרמנים לארצות הברית בחיפוש אחרי משכורות גבוהות יותר.

במילים אחרות, החברה המעמדית הקשיחה והמאוד לא שוויונית המתוארת ביצירות מדע בדיוני רבות, פשוט אינה יעילה בעידן הטכנולוגי המודרני. היא פוגעת בשוויון ההזדמנויות וביזמות ולא מאפשרת להעסיק חלק ניכר מהאוכלוסייה במגזרים טכנולוגיים מתקדמים. מדינות שזה מצבן בימינו נוטות להיות עניות ומפגרות, בהשוואה למדינות דמוקרטיות וליברליות. לכן אין פלא ששיעור המדינות הדמוקרטיות והליברליות נמצא במגמת עלייה כבר עשרות שנים, עם נסיגות זמניות פה שם.

## תמונה מעוותת

חשוב להדגיש: איני טוען שלקידמה הטכנולוגית אין שום השלכות שליליות. יש

קבוצות ספציפיות שעלולות להפסיד לא מעט בגללה. במאות הקודמות היו אלה הלודיטים בבריטניה, למשל, שאיבדו את עבודתם כאומנים מומחים בתעשיית הטקסטיל עקב כניסתן לשימוש של מכונות חדשות, או אצולת הקרקעות האירופית, שהפסידה לא מעט כשאיכרים החלו להגר בהמוניהם לערים הגדולות. כיום נהגי מוניות במדינות רבות חוששים לאבד את עבודתם לשירותי הסעה שיתופיים כמו אלה של חברת אובר, ומהפכת הבינה המלאכותית מחוללת שינויים מרחיקי לכת בתחומים שנחשבו עד כה למעוזם הבלעדי של בני האדם. קבוצות כאלה נאבקות נגד השינוי הטכנולוגי, ולא פעם מקדמות רטוריקה לוחמנית על יריבות בין האדם למכונה, בדומה ליצירות המדע הבדיוני ולמיתוסים העתיקים. מלבד זאת אין להתעלם מהחשש מפני פגיעה בסביבה, הרס של מוסדות חברתיים ותיקים, פיתוח כלי נשק חדשים שיובילו להשמדה המונית, ועוד.

הכשל של המדע הבדיוני אינו עצם העיסוק בצדדים השליליים של הקידמה הטכנולוגית, אלא עיוות הפרופורציות. הצורך בדרמה מוביל כמעט את כל יוצרי המדע הבדיוני להתמקד בצד השלילי של הקידמה, או לתאר את העתיד בגוונים קודרים. כתוצאה מכך הם משקפים



חווה לא טעתה כשטעמה מפרי עץ הדעת | צילום: Abdo ezzurghi, שאטרסטוק



מרכז טכנולוגיה ומדע

פרופ' דן ימין, פרופ' ארז שמואלי, אוניברסיטת תל-אביב



# איך שעונים חכמים יכולים למנוע התפשטות של מחלות באוכלוסייה?

חוקרים במחלקה להנדסת תעשייה בפקולטה להנדסה של אוניברסיטת תל אביב הובילו מחקר פורץ דרך בתחום של מגפות ובריאות הציבור: כ-5,000 משתתפים ענדו במשך שנתיים שעון חכם המודד סמנים ביולוגיים ובמקביל ענו מדי יום על שאלות בנוגע לבריאותם. על פי הממצאים, הטכנולוגיה הליבישה זיהתה שינוי במדדים פיזיולוגיים מרכזיים עשרות שעות לפני שהמשתמש חש בתסמינים הראשונים: פערים של 23 שעות במוצע במקרה של קורונה, 62 שעות בסטרפטוקוקוס A, ו-73 שעות בשפעת.

המחקר הובל על ידי פרופ' דן ימין, מומחה לאפידמיולוגיה ולמידול מחלות זיהומיות, וראש המעבדה לבריאות דיגיטלית, ופרופ' ארז שמואלי, ראש המעבדה לנתוני עתק, שניהם מהמחלקה להנדסת תעשייה. עוד השתתפו במחקר: תלמידי המחקר שחר שניר ומתן יחזקאל מהמחלקה להנדסת תעשייה, ד"ר טל פטלון, מנהלת מכון קאהן-סגול-מכבי למחקר ולחדשנות של מכבי שירותי בריאות, וכן יופנג צ'ן ופרופ' מרגרט ברנדו מהמחלקה למדע והנדסת הניהול באוניברסיטת סטנפורד בארה"ב. המאמר פורסם בכתב העת Lancet Regional Health Europe.

## להקדים תרופה למכה?

מסביר פרופ' ימין: "מחלות זיהומיות ומגפות איום משמעותי ביותר עבור האנושות, וכדי למנוע אותן עלינו לרתום את מלוא יכולותינו בתחומי המדע והטכנולוגיה. מחקרים העלו שכ-40% מההדבקות במגפת הקורונה התרחשו בערך יום לפני הופעת התסמינים הראשונים. כלומר, המדביק עדיין לא ידע שהוא חולה. במחקר זה בדקנו אם טכנולוגיות לבישות מסוגלות להקדים את האבחון, וכתוצאה מכך להפחית את ההדבקה ולמנוע התפשטות של מחלות זיהומיות."

במחקר, שארך שנתיים, השתתפו 4,795 ישראלים מעל גיל 18. המשתתפים ענדו שעון חכם שניטר באופן רציף מדדים פיזיולוגיים שונים, עם דגש על דופק ברזולוציה של 15 שניות, ועל שונות פעימות הלב (HRV). לדברי פרופ' ימין, "מדדי הדופק ושונות פעימות הלב מספקים מידע קריטי על שתי המערכות החשובות ביותר בגופנו - הלב והמוח. המוח צורך אנרגיה רבה ושורף ללא הרף חמצן שהוא מקבל ממערכת הלב ומחזור הדם. לכן כל שינוי בפעילות או במצב הבריאותי משתקף בשינוי במדד השונות בפעימות הלב. בעת מחלה הגוף מפנה את עיקר תשומת הלב למערכת אחת - המערכת החיסונית שנלחמת במחלה, וכתוצאה מכך קצב הלב עולה אך נותר יציב למדי, ולכן שונות הפעימות נמוכה. בדרך זו יכול מדד השונות להצביע על מצב דחק גופני."

בנוסף לשימוש בשעון חכם ענה כל משתתף על שאלון יומי בנוגע למצבו הבריאותי: איך אתה מרגיש פיזית? איך אתה מרגיש מבחינה נפשית? האם עסקת בפעילות גופנית? האם יש לך תסמינים כלשהם? וכו'. כמו כן, קיבלו המשתתפים ערכות בדיקה ביתיות לשלוש מחלות שונות - קורונה, שפעת, וסטרפטוקוקוס A, והשתמשו בהן לפי הצורך. כך, במהלך השנתיים, אספו החוקרים כ-800,000 שאלונים, ומידע זה הוצלב עם הנתונים שהתקבלו מהשעונים החכמים. בסך הכול זוהו 490 מקרי שפעת, 2206 מקרי קורונה, ו-320

מקרים של סטרפטוקוקוס A.

מודלים שנבנו על סמך הנתונים זיהו שלוש נקודות קריטיות בזמן לאחר החשיפה למחלה זיהומית, לדוגמה קורונה: א. 96 שעות לאחר ההדבקה - החיישנים מזהים חריגה ראשונה במדדי קצב הלב; מרווח הזמן מכונה על ידי החוקרים 'תקופת דגירה דיגיטלית'. ב. 130 שעות אחרי ההדבקה - החולה חש בתסמין ראשון של המחלה; מרווח הזמן ידוע כ'תקופת דגירה'. ג. 168 שעות (בממוצע) אחרי החשיפה - החולה מבצע בדיקה לאבחון המחלה; מרווח הזמן מכונה 'התקופה עד החלטת האבחון'. עוד עלה מהמחקר כי הזמן שחולף בין ההדבקה לאבחון הדיגיטלי, כלומר תקופת הדגירה הדיגיטלית, הוא קצר עוד יותר עבור שפעת (24 שעות) וסטרפטוקוקוס A (60 שעות).

פרופ' שמואלי: "אבחון מוקדם הוא חשוב ביותר למניעת התפשטות המחלה, ולמרות זאת מצאנו כי גם לאחר דיווח על תסמינים נטו משתתפי המחקר לדחות את הבדיקה עוד זמן מה - 53 שעות בקורונה, 39 שעות בשפעת, ו-38 שעות בסטרפטוקוקוס A. כתוצאה מכך, במשך פרק זמן ארוך למדי - מההדבקה ועד הבדיקה, הם לא שינו את התנהגותם החברתית והדביקו אנשים נוספים. למעשה גילינו שבממוצע אנשים ביצעו בדיקה ושינו את התנהגותם כשישיא המחלה כבר חלף, ההחלמה החלה, וסיכויי ההדבקה פחתו. פרק הזמן שחולף מהאבחון הדיגיטלי עד לבדיקה - 64 שעות בקורונה, 68 שעות בשפעת, ו-58 שעות בסטרפטוקוקוס A, הוא לפיכך קריטי ביותר."

## אבחון דיגיטלי: הדרך החדשה למנוע התפשטות

פרופ' ימין: "הממצאים שלנו מעידים שברמת האוכלוסייה אבחון דיגיטלי עשוי לצמצם באופן משמעותי את התפשטותן של מחלות זיהומיות - בכך שיגרום לחולים לשנות את התנהגותם בשלב מוקדם הרבה יותר. השיטה אף עשויה למנוע את המגפה הבאה - על ידי הורדת מקדם ההדבקה אל מתחת ל-1, כאשר כל חולה מדביק פחות מאדם אחד נוסף, והמגפה דועכת". החוקרים מוסיפים שאבחון מוקדם הינו קריטי גם לטיפול יעיל במחלה. ספציפית במחלת הקורונה הטיפולים הקיימים יעילים מאוד רק בשלב מוקדם, אז הם יכולים למנוע מחלה קשה, אשפוז, ואפילו מוות."

פרופ' ימין מסכם: "בהצעת המחקר, שהוגשה ומומנה ע"י האיחוד האירופאי באוקטובר 2019, זמן קצר לפני שפרצה מגפת הקורונה, טענתי שמחלות זיהומיות מהוות את הסיכון הגדול ביותר לאנושות. איום זה הוא חמור במיוחד בעידן המודרני, המתאפיין בצפיפות אוכלוסין לצד ריבוי טיסות, וריבוי מפגשים --בדגש על העולם המערבי. כפועל יוצא מכך, מופצות מחלות חדשות, מוטציות ווריאנטים בקצב שלא תועד משהו היסטוריה. עם זאת, הטכנולוגיה המודרנית עשויה לעזור לנו להתמודד עם האיום ולבנות אסטרטגיות יעילות לרווחת בריאות הציבור. טכנולוגיית השעונים החכמים היא חדשה יחסית, אך כבר עכשיו ברור שיש לה פוטנציאל עצום. חוקרים בכל העולם מפתחים חיישנים לבישים עם רמות רגישות ודיוק שמשפרות ללא הרף. הטכנולוגיה החדשנית עשויה להוות כלי חשוב ביותר במניעת מגפות עתידיות."



מזכ"ל רפואה ומדע



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



# גורמי סיכון לדמנציה: עדכון 2024

למעשה זהו עדכון לרשימת גורמי הסיכון שפורסמה ביולי 2020. המאמר החדש קצת ארוך (57 עמודים!!), אז אתמצת לכם את עיקרי הדברים ומה שחשוב שנדע.

**בסך הכל מוגדרים 14 גורמי סיכון המשפיעים לאורך החיים: גורם סיכון בילדות: רמת השכלה נמוכה.**

**גורמי סיכון באמצע החיים:** ירידה בשמיעה (לא מטופל), רמת LDL גבוה בדם, דיכאון, פגיעת ראש, חוסר פעילות גופנית, סוכרת, עישון, יתר לחץ דם, השמנת יתר וצריכת אלכוהול מוגברת.

**גורמי סיכון בזיקנה:** ליקויי ראייה (לא מטופל), ניתוק חברתי, זיהום אוויר.

בעדכון החדש נוספו 2 גורמי סיכון שלא נכללו ב-2020: רמת LDL גבוה בדם וליקויי ראייה.

**מהם גורמי הסיכון, ומה נוכל לעשות לצמצם את הסיכון שלנו:**

1. **השכלה, הישגי השכלה ורזרבה קוגניטיבית:** לאנשים עם השכלה גבוהה יש סיכון נמוך לדמנציה בהשוואה לאנשים בעל השכלה מועטה. עיקר ההשפעה היא בהתייחס להישגי ההשכלה, ולא בהכרח מספר שנות ההשכלה. יש מה לעשות: תעודדו את ילדיכם/ נכדיכם ללמוד בבית הספר (או בכל מסגרת שמאפשרת להם לרכוש השכלה).



2. **ירידה בשמיעה תלוית גיל:** בכל העולם כ-62% מהאנשים מעל גיל 50 סובלים מירידה בשמיעה, שלעיתים קרובות אינה מטופלת. ככל שהירידה בשמיעה מחמירה, כך עולה הסיכון לדמנציה. הקשר סיבתי בין ירידה בשמיעה



לסיכון לדמנציה אינו מובן דיו. בין הסיבות משוערות: ניתוק חברתי מוגבר, דיכאון, צמצום בקליטת גירויים מהסביבה והפניית משאבים מתהליכי חשיבה לצורך קליטת מידע שמיעתי. יש מה לעשות: אנשים שמתמשים במכשירי שמיעה מצמצמים באופן משמעותי את הסיכון לירידה קוגניטיבית.

בסוף יולי 2024 פורום בינלאומי בכיר של מדענים וקלינאים פרסם עדכון רחב היקף המפרט גורמים המגבירים את הסיכון לדמנציה, לסוגיה השונים.

העדכון כולל רק גורמי סיכון שיש עבורם ראיות מדעיות בעלות מהימנות גבוהה וממגוון מקורות בעולם. **למה זה חשוב?**

ב-2019 מספר האנשים בעולם עם דמנציה היה 57,000,000, וצפוי לגדול ל-153,000,000 עד לשנת 2050.

מספר האנשים עם דמנציה הולך וגדל בעיקר בשל העלייה בתוחלת החיים במדינות העולם המתפתח.

באמצעות חישובים סטטיסטיים הפורום הסיק שלהתייחסות ולהתמודדות עם כל הגורמים הללו יש פוטנציאל לצמצם את הסיכון לחלות בדמנציה או לכל הפחות לדחות את הופעת הדמנציה ב-45%, כך שיש משמעות לא מבוטלת לאורך החיים ומה שאנחנו עושים.

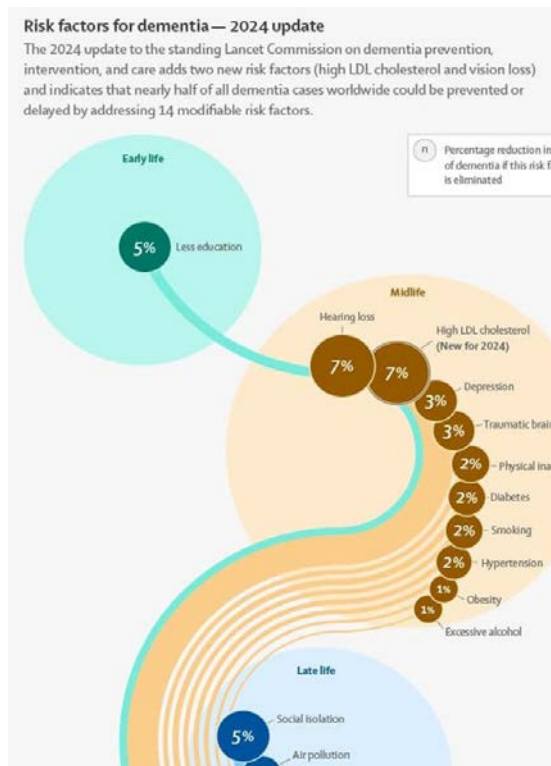


Image from Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission

לעומת זאת, HDL ידוע כמצמצם כולסטרול ואולי קשור בקשר הפוך עם היווצרות משקעים פתולוגיים אלו. יש ממצאים לא אחידים בנוגע לשימוש בסטטינים לטיפול בכך, וייתכן שהדבר קשור במועד תחילת טיפול זה. יש מה לעשות: בדיקות דם תקופתיות, ואם צריך שיח עם הרופא המטפל מה יתאים לכם לעשות להורדת רמת LDL והעלאת HDL.

### 7. פעילות גופנית, התעמלות וכושר:

פעילות גופנית בכל הגילאים קשורה ליכולת קוגניטיבית טובה יותר. ההשפעה המקסימלית היא בקרב אנשים שעוברים מהיעדר פעילות גופנית מוחלט לראשונה בפעילות גופנית, ועברו ממצב של "בטת ספה" למתעמלים במשהו, אפילו פעם בשבוע.

אבל - פעילות גופנית עקבית בכל גיל היא משמעותית, ולאנשים העושים פעילות גופנית בעצימות בינונית (לדוגמה הליכה) עד גבוהה (לדוגמה ריצה) יש נפח מוח גדול יותר בהשוואה לאנשים שאינם פעילים.

יש מה לעשות: המלצת ארגון הבריאות העולמי, המוזכרת גם במאמר זה, היא לעשות פעילות גופנית במתכונת הבאה: פעילות ברמת עצימות גבוהה (ריצה, רכיבה על אופניים): מינימום 75 דקות בשבוע.

פעילות ברמת עצימות בינונית (הליכה נמרצת, ריקודים): מינימום 150 דקות בשבוע. לפעילות זו רצוי להוסיף אימוני כוח לפחות 2 פעמים בשבוע.

### 8. סוכרת:

יש משמעות לגיל בו הופיעה הסוכרת. הופעת סוכרת בגיל הביניים, ולאו דווקא בזיקנה, מגבירה סיכון לדמנציה (מתייחס לסוכרת סוג 2). זמן ממושך של סוכרת וניהול לא תקין מגביר את הסיכון לדמנציה. טיפול במטפורמין לא נמצא כבעל השפעה מגבירה או מצמצמת סיכון לדמנציה.

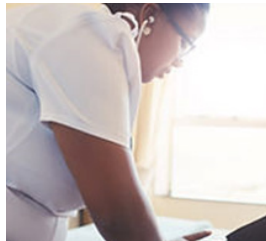
יש מה לעשות: ניהול תקין של סוכרת מצמצם את הסיכון לדמנציה, גם באמצעות תרופות, לפי הצורך.

### 9. יתר לחץ דם:

ערכים גבוהים של לחץ דם באמצע החיים מגבירים סיכון לדמנציה בהמשך החיים.

יש הבדלים בין קבוצות אתניות שונות בנוגע לסיכון ללחץ דם גבוה.

יש מה לעשות: טיפול בערכים גבוהים של לחץ דם, גם באמצעות תרופות,



מצמצם את הסיכון לדמנציה.

יש תרופות להורדת לחץ דם שנמצאו משמעותיות יותר לצמצום הסיכון לדמנציה, ומומלץ לשוחח עם הרופא המטפל בעניין זה.

### 3. דיכאון קליני:

לאנשים הסובלים מדיכאון קליני יש סיכון מוגבר לדמנציה בהשוואה למי שאינם סובלים מדיכאון.

יש מה לעשות: ההשפעה של תרופות וטיפול פסיכו חברתי לדיכאון קליני



מצמצם באופן משמעותי את הסיכון לדמנציה לצד ההשפעה המיטיבה על איכות החיים של האדם.

### 4. פגיעות ראש:

במדינות העולם המתפתח רוב פגיעות הראש מתרחשות בשל תאונות דרכים. לעומת זאת, במדינות העולם המפותח רובן כתוצאה מנפילה או אלימות, לרוב בהשפעת אלכוהול.

לכן, פגיעות ראש קשורות להתנהגות בריאות אחרות המהוות בעצמן גורם



סיכון לדמנציה (ראו בהמשך).

השתתפות בענפי ספורט מסוימים מגבירים את הסיכון לפגיעות ראש. ענפי הספורט שבהם פגיעות הראש שכיחות (לפי סדר יורד): רוגבי, פוטבול אמריקאי, הוקי קרח והיאבקות.

שחקני כדורגל, שנוגחים בכדור לעיתים קרובות, עלולים אף הם לסבול מפגיעות ראש וסיכון מוגבר לדמנציה. סיכון זה מוגבר במיוחד עבור שחקנים בעמדת מגן (שנוגחים יותר משחקנים אחרים) או שחקנים שעסקו בכדורגל משך יותר מ-15 שנה.

נראה שפגיעות ראש גורמות ל- או מחמירות דמנציה בשל הטרומה הישירה לראש, והן מביאות להופעת דמנציה 2-3 שנים מוקדם יותר בהשוואה לאנשים ללא פגיעות ראש.

יחד עם זאת, חשוב לזכור שפעילות גופנית בעלת ערך חיובי לבריאות כללית. יש מה לעשות: לבחור ספורט שאינו כולל נגיחות ראש, להימנע מתאונות דרכים ונפילות ולעסוק בספורט שאינו מחייב נגיחות ראש.

### 5. עישון:

כולל כל סוגי חומרי עישון. הסיכון הכי גבוה יותר עבור אנשים שהחלו לעשן בגיל ההתבגרות. יש מה לעשות: לא מעישון!

הפסקה בכל גיל ולאחר כל תקופה תשפיע לטובה לצמצום הנזק לגוף, לריאות ולמוח.



### 6. רמת LDL גבוהה בדם: (חדש)

לא ברור מה הקשר הסיבתי, אך ייתכן שרמת כולסטרול LDL גבוהה בדם מעידה על כך שיש כולסטרול רב במוח המגביר סיכון לשבץ ולהיווצרות משקעי חלבוני עמילואיד - בטא וסבכי טאו,



הידועים כממצאים פתולוגיים במחלת אלצהיימר.

כמו גם אזורי מוח נוספים.  
יש מה לעשות: השתתפות בפעילות חברתית, קבוצתית או יחידנית.  
אפילו פעם בשבוע.

### 13. זיהום אויר:

יש קשר בין זיהום אויר לסיכון לדמנציה, ויש ממצאים המצביעים על איכות אויר טובה וצמצום הסיכון לדמנציה.  
בסין חוק שהועבר למניעת זיהום אויר צמצם היקפי ירידה קוגניטיבית באנשים מבוגרים.  
במבט גלובלי העיר שיש בה את רמת זיהום האויר הנמוך בעולם היא מיאמי, פלורידה שבארה"ב.  
יש מה לעשות: להעדיף לבלות זמן במקומות פתוחים ובאזורים שבהם זיהום האויר נמוך, תוך מעקב אחר נתונים זמניים של מצב האויר.

### 14. ירידה בראייה (חדש):

יש סיכון מוגבר לדמנציה עבור אנשים עם קטרקט שאינו מטופל או הסובלים מניון העדשה על רקע סוכרת.  
לא נמצא סיכון מוגבר לאנשים הסובלים ממחלת עיניים תלויות גיל AMD או מגלאוקומה.  
יש מה לעשות: לטפל בשינויים בראייה, כולל בדיקות תקופתיות לגלאוקומה כבר



מגיל 50.

לא להזניח, וללכת לרופא מייד כשמרגישים שיש שינוי בשדה הראייה או בחדות הראייה:  
אלו אינם משתפרים מעצמם.

לירידה קוגניטיבית ישנם גורמי סיכון נוספים, כגון תזונה, דלקת חניכיים כרונית, שינה לקויה ועוד.  
אולם, אין די ראיות מדעיות בשלב זה בכדי להגדירם כגורמי סיכון מובהקים לדמנציה,  
ולכן הם אינם נכללים.

ארגון הבריאות העולמי פרסם ב-2019 הנחיות לאורח חיים המיועד לצמצום הסיכון לדמנציה.  
מקובל כי הנחיות אלו תקפות גם אם טרם "התקבלו" לרשימת גורמי הסיכון.

- בנוסף לכל ההמלצות שהוזכרו לעיל, מומלץ גם:
- העדפה לתזונה ים תיכונית
  - מעורבות חברתית
  - גירוי קוגניטיבי מאתגר במהלך החיים

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

### 10. השמנת יתר:

אנשים במצב של השמנת יתר באמצע החיים בעלי סיכון מוגבר לדמנציה. המדד של היקף מותניים נמצא קשור לסיכון מוגבר לדמנציה וירידה קוגניטיבית.



השמנת יתר שכיחה יותר בקרב אנשים שאינם פעילים גופנית, וקשורה לסוכרת ויתר לחץ דם הגורמים גם למחלות לב-ריאה, וייתכן שקשר זה מהווה רקע להשפעה של השמנת יתר.  
יש מה לעשות: ירידה של 2 ק"ג נמצאה קשורה לשיפור ביכולות קוגניטיביות אף לאחר חצי שנה,  
גם אם הירידה לא שינתה את הסטטוס של השמנת יתר באופן כללי.  
שיפורים אלו היו משמעותיים יותר בקרב אנשים שעסקו בפעילות גופנית או שינוי תזונתי בהשוואה לאנשים שעברו ניתוח בריאטרי (ניתוח לקיצור קיבה).

בנוסף, סטיגמה כלפי אנשים עם השמנת יתר קשורה לרמות גבוהות של קורטיזול, דלקת והשלכות בריאות שליליות, ואלו עלולות להגביר את הסיכון לדמנציה.  
בואו נשבור את הסטיגמה ונפסיק לבייש אנשים עם השמנת יתר! אגב, גם מצב של תת תזונה מגביר את הסיכון לדמנציה.

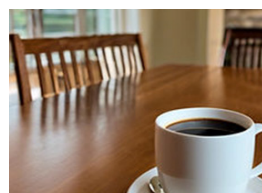
### 11. צריכת אלכוהול מוגזמת:

כבר ב-2020 הוגדר שמומלץ להימנע מצריכת אלכוהול מוגזמת.  
צריכה מוגברת של אלכוהול קשורה בסיכון מוגבר לדמנציה וירידה ברורה בנפח החומר האפור במוח,  
יש מה לעשות: צריכת אלכוהול מתונה (סבירה) לשבוע מתייחסת ל:  
בערך 500 מ"ל של וודקה/גין/טקילה/רום/ליקרים דומים או 5 כוסות יין או 5 בקבוקי בירה (בריכוז 5%).



### 12. ניתוק חברתי:

יש סיכון מוגבר לדמנציה בקרב אנשים שנמצאים בניתוק חברתי, שהוגדר כמצב שאנשים חיים לבדם,  
פוגשים חברים או בני משפחה פחות מפעם בחודש ולא משתתפים בפעילות



קבוצתית שבועית.  
בדידות הינה שונה, אך קשורה לניתוק חברתי, משום שמתייחסת לפער בין הציפיות של האדם לקשרים חברתיים לבין הקשרים שיש לו בפועל.  
אדם שמנותק חברתית אינו בהכרח חווה בדידות.  
קשרים חברתיים מכל סוג נמצאו משמעותיים לבניית זררבה קוגניטיבית, עידוד התנהגות בריאות מיטיבות וצמצום לחץ ומצבי דלקת בגוף.  
ניתוק חברתי נמצא קשור לירידה בנפח החומר האפור באונות הקדמית והצידית במוח,

# קבוצת שער שוויון



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

## חזון העמותה:

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

## רקע כללי:

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

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



## פעילויות העמותה כיום:

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



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



**ליצירת קשר עם העמותה:**  
[uri@the-equalizer.org](mailto:uri@the-equalizer.org)

**054-4624254**

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





פרופ' עמיה ליבליך

מתוך האתר פסיכולוגיה עברית [www.hebpsy.net](http://www.hebpsy.net)

פסיכולוגיה עברית



# תעתועי הזמן

קרקע יציבה לעמוד עליה. אני אוהבת להסתובב בשדרה בסביבות שבע וחצי בבוקר בימי החול, ולראות את ההורים נחפזים ללוות את ילדיהם לגן או לבית הספר. ואז, כשמגיעה השבת, שקט יורד על השדרה. זה סדר! כך צריך להיות! היא אומרת. "עכשיו אוגוסט", אני מנחמת, "עוד מעט זה יחזור". "מתי מתחילה שנת הלימודים?" שואלת אחרת, כאילו נחתה מכוכב אחר. "ביום ראשון! בחיך! איך יודעת?" עונה מישהו. "נדמה לי שאינני יודעת כלום", היא עונה. כל חברי הקבוצה מהנהנים.

אני יודעת שמצב דחק מתמשך משבש את תפיסת הזמן. החטוף שהחזירו השבוע חשב שהיה בשבי מקסימום שלושה חודשים, כדבריו, ובעצם היה שם בחושך יותר מעשרה. אני נזכרת איך ניסויים (בלתי אתיים בעליל!) שנערכו באוניברסיטאות מכובדות במאה ה-20, יצרו אצל אנשים תחושה של חסך

חוש. כן, כמו במנהרה, אלא שהם התנדבו לכך, כמובן. הם נכנסו בחושך למיכל מים פושרים, ושהו בו זמן מוגדר - בלי קול, בלי אור, בלי שום גרוי. נמצא שלא רק שאיבדו את תחושת הזמן, אלא גם התעוררו אצלם כל מיני מראות בדויים, הלוצינאציות, ושמעו קולות ואפילו מוסיקה, מאי שם. הם התקשו להעריך כמה זמן שהו בתוך המיכל... וגם זה מזכיר לי את מצבנו, שיש בו המון עמימות ותחושה של "אני לא יודעת בעצם מה הולך".

גם תפיסת העתיד שלנו משתבשת. אני כותבת תקציר לכנס על היסטוריה מסופרת שייערך בקרקוב, בפולין, עיר מוצאה של משפחתי, בעוד שנה כמעט. שיגיע ספטמבר 2025? זה נראה לי בלתי אפשרי בעליל. מה יהיה עד אז כאן? יהיה שלום? אני אהיה? והמדינה? אינני רוצה לנסח את המחשבות.

ואסיים בתעתוע אחר, שנוגע לעבר. הרי העבר הוא כאילו קבוע, כבר היה, ואי אפשר לשנותו. אבל יותר ויותר אנשים מראים לי מכתבים, סיפורים או שירים שכתבו לפני פרוץ המלחמה האחרונה, ויש בהם ביטויים שניתן לפרש כתחזית או ניבוי למה שהתרחש בעתיד. גם הספר הגדול שנכתב על מלחמת יום הכפורים, לקראת מה שאמור היה להעסיק אותנו בשנת היובל לאותה מלחמה, "יום פקודה" (יום פקודה: מלחמת יום הכיפורים, להביט לאמת בעיניים. עורך גדעון אביטל-אפשטיין, ידיעות אחרונות, 2023) מלא קטעים שאפשר לפרש כנבואות למלחמה הנוכחית, ולפעמים אפילו לא ברמיזה.

אז הנה באים ימי אלול ובקרב ראש השנה, ואיפה על רצף הזמן ההיסטורי, הבלתי משתנה, נמצא, איש ואישה, את עצמנו?



"יום קשה", אמרים חבריי. היינו באזכרה לא. שנהרג נחל עוז". ואני, בטיפשות: "אזכרה? למה עכשיו?" "כי עברו 11 חודש מאז שנהרג. ואת יודעת, בעדות רבות נוהגים לסיים את מנהגי האבלות בתום 11 חודש, ואז גם לעשות אזכרה של יום השנה." "אה", אני אומרת, ולא מאמינה. עברו 11 חודשים? אזכרות ועוד אזכרות כמעט ברצף.

המלחמה נראית כאילו התחילה היום. יום השבעה לאוקטובר כאילו היה אתמול. התעוררתי לקול הצפירה בבוקר יום חג, ומאז הזמן עמד מלכת. גם חלון הממ"ד המסיבי נעול מאז, כאילו כל רגע 'זה' יכול להמשיך כאן, בביתי ביפו. בתקשורת מדברים כל הזמן על יום השנה, על הטקס המוזר שמתוכנן על ידי המדינה. מי שמע על טקס ללא קהל? כשלימדתי אודות טקסים באוניברסיטה דיברנו תמיד על העוצמה המושגת מנוכחות של אנשים רבים במקום מסוים. גם את הטקסים נהפוך לחוויה וירטואלית?

הטקס האלטרנטיבי שמוצע כרגע מתאים הרבה יותר להגדרה הסוציולוגית של טקסים. אבל, שני טקסי זיכרון עוד מוסיפים לבלבול, כל זה בשביל לציין שנה אחת? הזמן מכפיל את עצמו, אולי כבר שנתיים? וכך, כמו בהיכל מראות, משתבש הזמן יותר ויותר.

"תמיד", אמרים חבריי מנחל עוז, "תמיד תמיד היו מלחמות בחיינו". מה 'תמיד', ומה עומד בהגדרת זמנים ותאריכים. אבל נכון, המלחמה הנוכחית - וכמה שנואה עלי הכותרת "מלחמת חרבות ברזל" - נראית כאילו היא הולכת ונמשכת מאז ומעולם,

מאז מלחמת השחרור. המון המון זמן. כמו הקיץ התל אביבי הלוהט והלח שנמשך ונמשך. משהי שלחה לי צילום של חצב בהרי יהודה. יש סתיו? היה חורף? והייתה מלחמה גם בחורף? ומה עשו החיילים שהיו שם כלילה בחוף בין הריסות עזה? אני לא זוכרת כלום.

כל בוקר מונה השדרן בטלויזיה - 310 ימים למלחמה. ואחר כך - 103 חטופים יש לנו עדיין בעזה. הספרות מתבלבלת עם התאריכים. בתקשורת כל כך משתדלים לדייק את הידיעות, אבל בראש הן הופכות לדייסה אחת, "פקעת אחת של זמן" כדברי המשורר.

"באמת עברה כבר שנה כמעט מתחילת המלחמה? ואני עדיין שומעת את הזעקות של היום הראשון", אומרת משתתפת באחת מהקבוצות שלי. "איפה את שומעת?" אני שואלת. "אצלי בראש", היא עונה.

חברים בקבוצות מספרים לי שהם מתקשים לדעת בבוקר איזה יום היום מימי השבוע. כל מיני עונגים של סדר וקביעות בחיים נעלמו. "אולי בתחילת ספטמבר, כשתחיל שנת הלימודים, שוב נמצא



# המלאך השומר של ילדי ירושלים: ד"ר הלנה כגן

כמה אנשים יכולים לזקוף לזכות עצמם הקמה ופיתוח של ענף רפואי שלם? בתחילת המאה הקודמת לא הייתה קיימת רפואת ילדים בארץ ישראל. אבל אז הגיעה צעירה אחת מאירופה, והקימה אותה, בשילוב נדיר של מקצועיות, עבודה קשה ומסירות, מאפס. זהו סיפורה של ד"ר הלנה כגן, רופאת הילדים הראשונה בארץ



ד"ר הלנה כגן בודקת תינוק במרפאתה. צילום: באדיבות המשפחה, ובכל זאת, למרות כל ההישגים המקצועיים הפנומליים האלה, האנשים שפגשו אותה במציאות זכרו אותה דווקא בזכות הלב הענק, הצניעות והאכפתיות שלא ידעה גבול. האשה הרצינית, שרכות דיבורה כיסתה על חריפות מקצועית ונחישות, ראתה את עצמה בפשטות כמשרתת הציבור. היא לא ציפתה, אף פעם, לתמורה. כדי להציל את התינוקות שאביה כתב את המשפט הפותח את הפוסט, היא הגיעה לבית המשפחה, שידה לא השיגה לשלם לרופא אחר, במשך ארבעים יום רצופים כדי לעקוב אחר החלמתה ולתת לה את התרופות שנזקקה להן. כשההורים אסירי התודה שלחו לה זר פרחים, היא הגיבה בתימהון: "כל כך למה?"

הלנה כגן הגיעה לעולם בשנת 1889, בטשקנט שבאוזבקיסטן, אז חלק מהאימפריה הרוסית. כשמעסיקיו של אביה גילו שהוא יהודי, הם דרשו ממנו להתנצר או לעזוב את המפעל שניהל. הוא עזב, ובמשך שנים, עד שהקים במו ידיו מפעל עצמאי, המשפחה חיה בדלות. הלנה המוכשרת, שהוריה לא יכלו לממן את לימודיה, נאלצה להישאר בבית. היא למדה בעצמה, בלי יד מכוונת של מורה, ולמרות זאת הצליחה להתקבל בסופו של דבר לגימנסיה הנחשבת ביותר באוזבקיסטן.



ד"ר הלנה כגן. צילום: באדיבות המשפחה

"אילו השיגה ידי, הייתי סוגה בשושנים כל רחובות ירושלים ליקרר", את המשפט הזה כתב גבר אחד לא לאשתו או לאהובתו, אלא לרופאה שהצילה את חייה של בתו בת השישה חודשים. המלאך השומר של ילדי ירושלים, ד"ר הלנה כגן, הייתה חלוצה במובן העמוק ביותר של המושג הזה. כמעט כל דבר שהיא נגעה בו היה ראשוני.

היא הייתה האישה הראשונה שקיבלה הצעת עבודה ממכון המחקר הרפואי של אוניברסיטת ברן. היא הייתה האישה הראשונה שקיבלה רישיון מהעותמאנים לעסוק ברפואה בארץ ישראל, וגם רופאת הילדים הראשונה בארץ. היא הקימה את מעון היום הראשון בארץ, את טיפת החלב הראשונה, ואת מחלקת הילדים הראשונה בבית חולים ארצישראלי.

היא פותחת קליניקה בבית קטן שרכשה, וממתינה למטופלים. אלא שאלה, לא מגיעים. תושבי ירושלים המסורתיים, יהודים וערבים כאחד, לא מבינים את האישה הצעירה שחושבת שתוכל לרפא אותם. "רופאים" שלא השתלמו ברפואה מערבית לועגים למעבדה שהקימה בצמוד למרפאה: איזו מן רופאה היא אם היא צריכה לקחת דם ממטופלים כדי לאבחן מחלות?

מחוסר האמון הכולל הזה מצילה אותה דווקא משפחה חרדית אחת, שלימים בניה ינהיגו את אחד הפלגים הקיצוניים ביותר בירושלים - נטורי קרתא.

בנם בן השש של משפחת בלוי, עמרם, חלה קשות. אף רופא ואף סגולה לא מצליחים לשנות את מצבו. בצר להם, פונים ההורים למוצא האחרון - הבחורה המוזרה, האירופאית ההיא. כגן מאבחנת את מחלתו - דלקת ריאות אונתית - של עמרם מיד, ובעזרת טיפולה המסור הוא מחלים (וגדל להיות מראשי ה"נטורי קרתא"). מאותו רגע הופכת כגן לרופאה הנערצת של ילדי הקהילה החרדית בירושלים, וכשהיא בעצמה נופלת למשכב, מאות משפחות מתפללות להחלמתה.

במקביל לעבודתה בקליניקה הפרטית, היא מקבלת עבודה בבית החולים העירוני. בתחילה כאחות מן השורה ואז כמורה לשוליות אחיות. בהעדר מים זורמים, מעבדה או אפילו אמבטיה נפרדת לחולים, היא מלמדת את הנערות הצעירות, יהודיות וערביות, כיצד לטפל בחולים ברמה הבסיסית ביותר - כמו למשל לחטא מזרקים או לשטוף ידיים. את כל זה היא עושה כשהיא לא דוברת לא עברית ולא ערבית, ונעזרת לא מעט בתנועות ידיים ובפנטומימה.



טיפול רפואי נפרד לילדים, דבר שלא היה מוכר בירושלים לפני שהגיעה ד"ר הלנה כגן. צילום: באדיבות המשפחה

עם פרוץ מלחמת העולם, המצב בבית החולים הולך ומידרדר. חלק גדול מהרופאים מגויסים לצבא העותמאני, מגיפות פורצות ומנהל בית החולים בעצמו מת מטיפוס. כגן, שבינתיים הוכיחה את יכולותיה המקצועיות מעל ומעבר, מקבלת לידיה את ניהולו - עד שגייע מחליף מטורקיה. כשמשלחת רפואית מגיעה לבחון את התנהלות בית החולים, הם לא יכולים להתעלם מהאישה שמנהלת אותו ביד רמה, וד"ר הלנה כגן, סוף סוף, מקבלת את רישיון העבודה המיוחל לעיסוק ברפואה.

היא האישה הראשונה שמקבלת רישיון כזה מהשלטונות העותמאנים בארץ ישראל.

כשהמחליף מטורקיה מגיע בסופו של דבר, היא מאבדת אמנם את ניהול בית החולים העירוני, אבל אז היא כבר דמות ידועה בירושלים,



הלנה כגן בנערותה בטשקנט. צילום: באדיבות המשפחה

כשהמצב הכלכלי בבית התייבב, ההורים שלחו את הלנה ואחיה נוח ללמוד במערב אירופה. רק כשהגיעו לבון שבשווייץ הלנה מגלה שהיא צעירה מכדי להתקבל ללימודי המוזיקה בהם חשקה נפשה. אז בינתיים, שהרי לא נערה כמוה תשב בחיבוק ידיים ותשתעמם, היא נכנסת כתלמידת חוץ (שוב, בגלל גילה הצעיר), ללימודי קדם רפואה. וזהו. כמעט מיד היא מתאהבת במקצוע ומגלה שהיא מצטיינת בו.

בשנת 1910, בהיותה בת 21 בלבד, היא מסיימת את לימודי הרפואה ומתמחה ברפואת ילדים. בשלב זה היא מקבלת הצעת עבודה במכון המחקר של הפקולטה - הצעה שלא הונחה בידיה של אף אישה קודם לכן, בעיקר לא אישה יהודייה.

היא חוזרת הביתה כדי לבקר את הוריה, אחרי שנים מספר שלא התראו, ולבשר להם על המשורה הנחשקת שזכתה בה. אבל היא מוצאת את אביה על ערש דווי, והוא מבקש ממנה בקשה אחרונה: לפני שהיא מתחילה בעבודה כזו - שתיסע לארץ ישראל, רק לביקור. לא עובר זמן רב והאב נפטר. הלנה ואימה מחליטות לא רק לבקר בארץ, אלא לעלות אליה לצמיתות. הן יורדות מהספינה בגמל יפו חודשים ספורים לפני פרוץ מלחמת העולם הראשונה.

כשהן מגיעות בסופו של דבר לירושלים, המציאות מכה בהלנה פעמיים: בתחילה, היא נחרדת עד עמקי נשמתה ממצב העניינים הסניטרי והבריאותי בעיר:

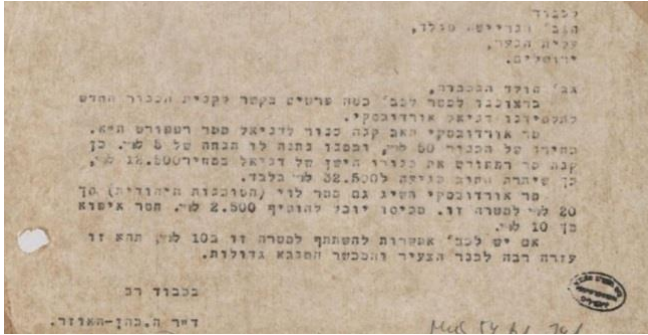
**"המצב הרפואי בירושלים ב 1914 היה פרימיטיבי להחריד, ומתאים היה לעידן אחר של מאות שנים אחרונות. בערות אין קץ ואמונות טפלות שררו בעיר בנוסף לעוני מרוד. המצב הסניטרי היה בשפל תהומי, שירותים עירוניים כגון איסוף אשפה היו קיימים רק בכבישים ראשיים ובמספר רובעי מגורים. בתי שימוש ציבוריים לא היו קיימים כלל."** (מתוך "ראשית דרכי בירושלים", הלנה כגן, תשמ"ב) ואז, היא מגלה שאינה יכולה לעסוק ברפואה כלל, לפחות לא באופן רשמי. הממשל העותמאני לא בדיוק היה דוגמא מופת לקדמה רעיונית או מעשית, ובעוד שבאירופה נשים יכולות להתקבל ללימודי רפואה, עבור העותמאנים אישה רופאה היא דבר שלא יעלה על הדעת.

כפי שניתן כבר להבין, לא דבר פשוט כרישיון רשמי יעצור את ד"ר כגן מלעשות את מה שנראה לה כנכון.

ד"ר כגן בעת טיפול בפציינט. היא האמינה כי יש לדאוג לרווחת המשפחה כולה כחלק מהטיפול בילדים. צילום: באדיבות המשפחה



של ירושלים, בתקופות מלחמה ושלום, כשהיא הולכת ומתבגרת אבל לא מאבדת ממרצה ומתשוקתה העצומה לתת לילדי העיר הזדמנות לגדול - בבריאות וברוחה.



ד"ר הלנה כגן כותבת להנרייטה סאלד בנוגע לרכישת כינור עבור מוזיקאי צעיר. המכתב שמור באוסף הלנה כגן בספרייה הלאומית

היא זכתה להכרה בפועלה: בשנות ה-30 היא קיבלה מקום של כבוד בועד המנהל של האוניברסיטה העברית בירושלים, ב-1958 קיבלה את התואר "אזרחית כבוד של ירושלים", והייתה האישה הראשונה שזכתה בו, וב-1975 זכתה בפרס ישראל.

סיפורה הונגש בשנים האחרונות לילדים וילדות ע"י הסופרת דורית גני בספרה "הלנה כגן", שהוא חלק מסדרת הספרים "הישראליות - סדרה היסטורית נשית" של הוצאת צלטר.

אבל הלנה כגן, לצד הישגיה המרשימים ועבודתה הסיזיפית, היומיומית, לא הייתה רק רופאה.

ב-1936 היא פגשה את הכנר המחונן אמיל האוזר, איתו היא יכלה לחלוק את תשוקתה הראשונה מטשקנט, עוד לפני שהכירה את עולם הרפואה - המוזיקה. הם התאהבו, התחתנו, ופתחו את ביתם, כשהם פועלים נמרצות להעלאת מוזיקאים יהודים מחוננים מאירופה, בהם תמכו בהמשך הדרך.



עטיפת הספר "הלנה כגן" מאת דורית גני.

לא רק סיפור על אישה פורצת דרך שהצליחה מאד בדרך המקצועית בה בחרה, אלא סיפורה של אישה שהפכה כל דבר שעסקה בו, כולל מה שהיה עבורה "תחביב", לשליחות. לדרך להפוך את העולם, ואת האנשים שחיים בו, לטובים יותר.

ילדים ביולוגיים לא היו לה ולאמיל, אבל במשך עשרות השנים שפעלה, אין ספור ילדים וילדות חבו לה את חייהם, התפתחותם ובריאותם.

ועיסוקה ברפואה הופך מאורגן יותר, וציבורי יותר. היא חוברת לארגוני הנשים הציוניים, ובשנת 1917 מקבלת לידיה את מרפאתו המצוידת היטב של ד"ר אלברט טיכו (שגויס לצבא העותמאני), אותה היא הופכת לבית החולים היהודי הראשון בארץ ישראל. ב-1936 היא מקימה את מחלקת הילדים בבית החולים ביקור חולים, וזו תיקרא בהמשך על שמה.

במקביל, משל אין בעיסוקה המקצועי כדי למלא את יומה, היא דואגת לילדי העיר גם במישורים אחרים. היא מאמינה ש: "אין טיפול בילד ללא טיפול במשפחה", ולכן היא מקימה מעון יום לילדים שאבותיהם גויסו לצבא ואימותיהם נאלצו לצאת לעבוד. בנוסף היא מקימה בית יתומים בשכונת שערי חסד, ובהמשך עובדת גם במעון לילדים ערבים בעיר העתיקה.

## ד"ר הלנה כגן - מלאך הילדים

בשבוע שעבר קיבלה הרופאה הישישה תואר "דוקטור כבוד", בטקס זהיסטורי שהתקיים בהר הצופים בו קיבלו תואר דומה גם נשיא המדינה והרמטכ"ל. במעמד זה היתה ד"ר כגן האישה היחידה שזכתה לתואר הנכבד: אך אין זה תואר היחיד שלה. האישה הנערצת על כל תושבי ירושלים זה עשרות שנים, קיבלה כבר תאריי כבוד רבים, וביניהם אזרחות-כבוד של הבירה.

"ד"ר הלנה כגן - מלאך הילדים", כתבה מתוך הארץ, 21 ביולי, 1967. מתוך אוסף העיתונות ההיסטורית של הספרייה הלאומית

אבל גולת הכותרת של פועלה למען ילדי העיר היא "טיפת חלב". המוסד המוכר הזה, מתחיל בחצר הזעירה של ביתה בירושלים. היא מבינה שאחת הבעיות הקשות שפוגעות בבריאותם של התינוקות הירושלמים היא תת תזונה, והיא קונה פרה שתוכל לספק חלב עבור התינוקות המטופלים שלה.

בהמשך, כשהיא חוברת להנרייטה סאלד ולהסתדרות הנשים העבריות, הן מקימות יחד בעיר העתיקה את התחנה הראשונה לאם וילד. כדי למשוך את הנשים שלא הבינו את הקונספט (למה שמישהי תלמד אותי איך לטפל בתינוק שלי? למה תינוק שנראה בריא צריך לבקר במוסד רפואי?), הן מפתות את הנשים העניות באחד המוצרים הנחשקים ביותר באותה תקופה - חלב. הבקבוקים, שמכילים חלב מפוסטר (במה שהיה כנראה אחד מתהליכי הפיסטור הראשונים בארץ), מחולקים בשני אופנים: האחד - בתחנה עצמה, שם הן מושכות את האמהות להישאר עוד קצת, לשקול את התינוקות, לקבל מידע על מניעת מחלות, ולספר על הקשיים שלהן. השני - חלוקה ברחבי העיר, על גבו של חמור שנשא גם שלט "טיפת חלב". מאז, דבק השם הזה בתחנות לאם וילד שנפתחו בכל רחבי הארץ וקיימות עד היום.

ד"ר הלנה כגן טיפלה בכל ילדי ירושלים - יהודים וערבים, חרדים וחילונים, עניים ועשירים. באוסף הלנה כגן בספרייה הלאומית, ובאוספים נוספים של אנשי ציבור מהתקופה ההיא, ניתן למצוא התכתבויות המעידות על נסיונותיה לעזור לילדים באשר הם, בכל התחומים - החל מרכישת כינור עבור מוזיקאי צעיר ויתום וכלה בנסינות לארגן תרומה עבור מכונת תפירה לאם ענייה שזו דרכה היחידה לפרנס את ילדיה.

היא הייתה מכתת את רגליה בין בתי העיר, במזג האוויר הלא סלחני



מדור תירות ופנאי

טל אבן, Even Better, ייעוץ וקניינות פרמיום



# אדרנלין מוטורי



וכאן טיפ קטן וחשוב - נסו תמיד לתפוס את הרכב הראשון אחרי המדריך, כך תוכלו להתחקות אחר קווי הסיבוב האולטימטיביים, רגעי ההאצה והבלימה הנכונים, ומשתתפים אחרים לא יעכבו אתכם. המדריך תמיד ינוע בקצב הנכון, לפי קצב המשתתפים, ולא יעכב אתכם.

## החוויה המוטורית

יוצאים מהעיקול ימינה, מגבירים את הלחיצה על הדוושה הימנית, וקולו של המנוע האטמוספרי בן 10 הצילינדרים של הלבמבורגיני הוריקן ששוכן מאחוריי-הופך מנהמה גברית ליינלה דרמטית.

8,500 סל"ד. ההילוכים מתחלפים בזה אחר זה בקצב מסחרר, הספרות במד המהירות הדיגיטלי חוצות את קו ה-220 קמ"ש בסוף הישורת. אטרף בלימה חדה, כניסה נחושה לעיקול ימינה, תחילה מהצד השמאלי והגבוה של הנתיב, צלילה לתוך הפנייה פנימה, ל"אייפקס", האצה חזקה בסופה, שוב לכיוון החלק השמאלי של הנתיב.

כך תנהגו 4 או 5 הקפות בכל אחד מהרכבים שנקבעו לחוויה בה בחרתם, במסלול שאורכו מעל ל-4 קילומטרים, ובו תחוו פניות מהירות, פניות טכניות, פניות S, האצות חריפות ובלימות חדות. אתם לבדכם ברכב, בטור של מכוניות זהות שבראשו דוהר המדריך המיומן.

## על המסלול

גם אם תרכשו פרארי או למבורגיני, ברוב המקרים לא תוכלו לחוות את כל מה שהן יודעות לייצר במונחים של מהירות, ריגוש וקצב, מהסיבה הפשוטה שזה פשוט לא חוקי.

על המסלול החוקים משתנים, וזה אחד המקומות היחידים בהם תהיו עסוקים בקווי פנייה ובלימה ולא במד המהירות.

כאן תוכלו לחוות יכולות של רכבי-על באופן האוטנטי ביותר, ולכן גם רף האדרנלין יישמר גבוה עד מאד לאורך כל החוויה.

האפשרות למתוח לקצה היכולת, שלכם ושל המכונית, את הגבולות, כשהכל חוקי ואפשרי - היא מעוררת; יש כאן את ההתרגשות של החלפת המכוניות, שיתוף חוויות בזמן אמת מייד לאחר כניסה לפיטס, וריגוש גדול שיישמר היטב כחווית השיא של הטיוול המשותף שלכם.

תסיימו עם רכב מסוים ותכנסו לאזור הפיטס, אחרי דקותיים תמצאו

גיבושון של אב וכן התנהל כאן בטורים גבוהים, על אחד ממסלולי המרוצים הטובים באירופה.

עם יותר מאלפיים כוחות סוס שמתקבלים ממנועי 4 מכוניות, בהן תנהגו בזו אחר זו, החוויה המסעירה מובטחת.

הנה רעיון למתנת שחרור נהדרת.

חווית נהיגה במסלול במכוניות אקזוטיות צפויה להרטיט את ליבכם, אפילו אם אינכם חובבים מושבעים של התחום.

אם תיקחו לעצמכם את החוויה כפעילות משותפת של אב וכן, זה אף צפוי להיכנס לפנתאון המכובד של חוויות השיא שלכם יחדיו, ולהיצרב בזיכרונכם שנים קדימה.

לפניכם רשמים מחוויה שכזו, ממסלול המרוצים שבזנדוורט, עיירה השוכנת על חופה המערבי של הולנד.

## מתחילים

יש משהו סוריאליסטי ומעט מתעתע בעיירה זנדוורט.

קיים כאן דיסוננס גדול שבין עיירת חוף פסטורלית ונעימה, לה רצועת חוף ארוכה, חנויות קטנות, אנשים שלווים ומראות ציוריים, לבין מסלול מרוצים רועם, רועש והכי רחוק מהמונח "שליו", הנמצא בחלקה הצפוני. תוך כדי הליכה קצרה מחניון המבקרים אל המסלול, עוברים במנהרה שעוברת מתחת, וליד מבני ההאנגר הגדולים, חולפים על פני עשרות כלי רכב אקזוטיים.

מגיעים לאולם ההתכנסות, שבליבו בר משקאות, לטובת הצופים או הנהגים שסיימו את החוויה. כאן נקבל תדריך קצר על החוויה שלפנינו, וגם נכיר חבר קבוצה נוסף, נילס (Niels), בחור חייכני וחסון שהגיע מהעיר אוטרקרט כדי לחוות יחד איתנו את החוויה, כשהוא מלווה באשתו מריוליין (Marjolein) שהגיעה כמלווה, ואף צילמה חלק מהתמונות שלפניכם.

לפנינו אחת מהחוויות המסעירות ביותר שמציע המקום, אורכה כ-3 שעות. במהלכה ננהג ב-4 מכוניות אקזוטיות: פרארי 488, למבורגיני הוריקן, מרצדס GT AMG וגם במקלארן 540C.

"אם אין שאלות נוספות נצא ונתמקם במרצדס?" נשאלנו על ידי המדריך, ולאחר מכן מצאנו טור של 3 מכוניות מהדגם, בצבעים ססגוניים.

המדריך שלפנינו נוהג רוב הזמן בפורשה 911, והכללים פשוטים - סעו כמה מהר שתמצאו, רק אסור לעקוף זה את זה, אלא רק טורי מכוניות איטיים יותר, וגם אז באופן מסודר - אחרי המדריך.



# יקב גלאי - הבוטיק של צפון-הנגב

GALAI Winery - The Northern-Negev Boutique



## GALAI PREMIUM WINE SINCE 2002

יקב בוטיק משפחתי מהמובילים בארץ, השוכן במושב ניר-עקיבא בנגב הצפון-מערבי סמוך לנתיבות. הוקם ע"י סיגלית ואסף גלאי, חלוצים בתחום גידול ענבי איכות ליון באזור זה, בעידן החדש שהתפתח מאוד בתחום היין בישראל בעשרים השנים האחרונות.

ביקב מיוצרים בקפידה רבה יינות ייחודיים הזוכים לשבחים רבים, הערכה גבוהה, ביקורות מצוינות, כמו גם פרסים ומדליות נחשקות בתחרויות יין מקומיות ובינלאומיות בדגש על איכות מירבית.

במתחם קיים מרכז מבקרים אליו ניתן להגיע, להציץ אל מאחורי הקלעים של העשייה הייחודית, לסייר בכרם המטופח הסמוך, לטעום מגוון יינות, להתענג על גבינות ומטעמים נוספים מתוצרת מקומית וליהנות בכיף באווירה נעימה, נימוחה ואותנטית.

לחיים!



לחיי היין  
הישראלי!

לפרטים נוספים, הזמנת יין ומשלוח עד הבית:

[www.galai-winery.co.il](http://www.galai-winery.co.il)

galai.winery@gmail.com • 054-2166321

אינסטגרם: galai\_winery • פייסבוק: יקב גלאי GALAI winery

לינות אין כשרות רבנית כלשהיא • הכניסה למתחם למבוגרים בלבד (אפשר ילדים מגיל 16 בליווי הורים ותימוכות עד גיל שנה) • לא ניתן להישע עם בעלי חיים • חניה חינם ובשפע שעות פעילות משתנות לעתים בהתאם לעונה ובכלל • רצוי לתאם הגעה מראש ולשריין מקום משלוחי יין בארץ ליעדים: קרית-שמונה עד באר-שבע (לא כולל רמתי, יו"ש, ערד ואילת)



עצמכם ישובים ברכב אחר, על ראשכם קסדה והמדריך ייספר לכם על תפעול הרכב הנוכחי.

יש כאן התרגשות שקשה להסביר, כשמולכם, על ההגאים, סמלים של המכוניות האקזוטיות ביותר בעולם.

### המסלול - Bleekemolens Race Planet Zandvoort

מייקל בליקמולן, נהג מרוצים עטור פרסים, השתתף וזכה באין ספור תחרויות ומרוצים, מקארטינג, דרך NASCAR ועד פורמולה 1.

לפני למעלה מ-30 שנים הקים את מתקן הקארטינג המקורה הראשון באירופה. מאז הוא מחזיק את מתקני הקארטינג המובילים במדינה, באמסטרדם וב-Delft.

במסלול זנדוורט מתקיימים מרוצים רבים, ולא מעט ימי חוויה, הרבה מהם באירועי חברה.

ימי החוויה מגוונים מאד, בהם תוכלו לחוות נהיגה ברכב אחד מסוים כמו למשל פורשה 911, להתנסות בנהיגת פורמולה 3, בנהיגת שטח, בדריפט, להתלוות לסיבובים עם נהגי מרוצים ועוד.

שני בניו של מייקל, Jeroen ו-Sebastian, נהגי מרוצים עטורי פרסים בעצמם, עובדים יחד עם אביהם בניהול החברה המשפחתית, והם גם עומדים מאחורי הקבוצה שלהם שמתחרה בכל העולם על בסיס קבוע, Team Bleekemolen.

סבסטיאן מתחרה במסלול כבר 25 שנים, וזכה 5 פעמים בתחרויות רנו קליאו קאפ, והתחרה בתחרויות נחשבות כמו נאסקאר אירופה ואחרות, וגולת הכותרת מבחינתו - בתחרויות Porsche Super Cup היוקרתיות.

ג'רואן, אותו אף פגשנו לשיחה קצרה לאחר סיום החוויה שלנו, גדל לתוך עולם המוטור-ספורט, הפך בעצמו לנהג מרוצים מחונן, המתמחה במרוצי סיבולת ארוכי טווח בכל העולם, מאוסטרליה ועד ארצות הברית.

בין המרוצים בהם השתתף, התחרה במסגרת קבוצת אאודי, פורשה סופר קאפ, הלה-מאנס האמריקאי והאירופאי, FIA GT ועוד, וזכה במרוצי 24 שעות בלה-מאנס 2008, פורשה סופר קאפ 2008 ו-2009 ועוד.

### חוויה מוטורית של אב ובן

את החוויה המשותפת הזו זממתי זמן רב. לפני כעשור חוויתי קורס דומה באותו המסלול, כשאורי, בני בכורי, היה אז בן 11, והגיע אז ללוות אותי כצופה גלבה.

אורי, חובב מושבע של התחום, זכה בלא מעט גביעים ומדליות בתחום הסימולטורים המקצועיים ביותר בארץ לנהיגה, בליגת PRO, תוך שהוא מפגין את כישורי הנהיגה שלו.

כעת, אחרי שסיים את שירותו הקרבי, היה המסלול רק תירוץ לייצר חווית אב - בן מושלמת, שכללה לא רק נהיגה מעוררת חושים ומציפת אדרנלין על המסלול, אלא חוויה משותפת שלמה ברחבי הולנד.



גלריה

# איילת השחר כהן



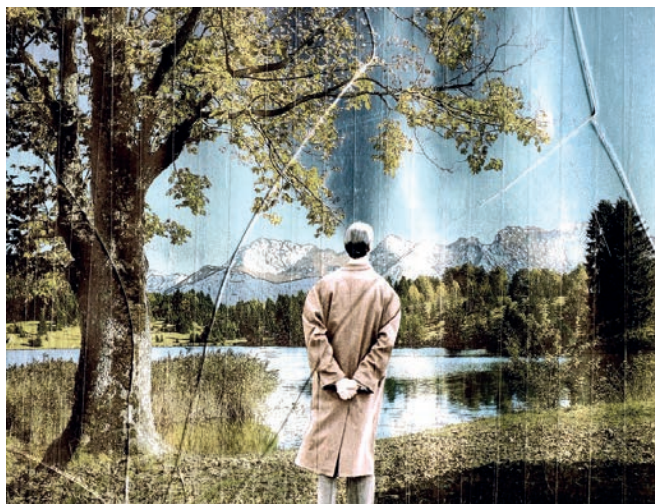
איילת השחר כהן היא אמנית רב תחומית העוסקת בהוראה, כתיבה, אוצרות וליווי אמנים. נולדה בנצרת עילית בשנת 1965. בוגרת לימודי צילום ופיסול במכללת עמק יזרעאל (1986) והמדרשה לאמנות ברמת השרון (1990). עבדה כצלמת עיתונות ולימדה



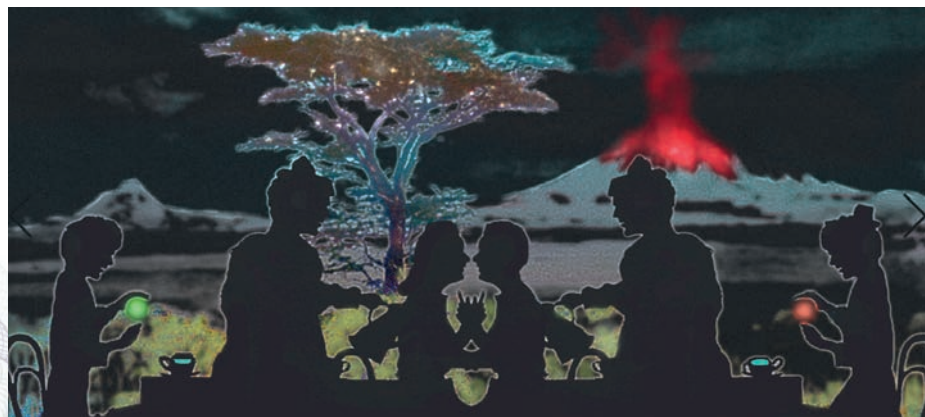
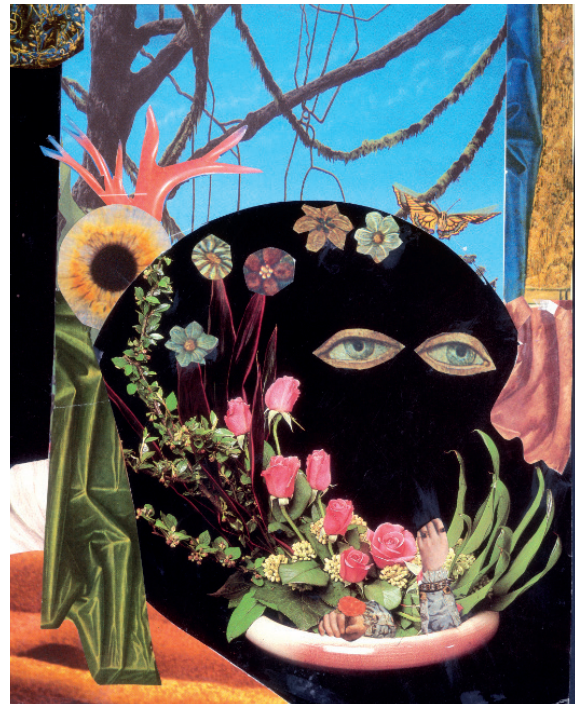
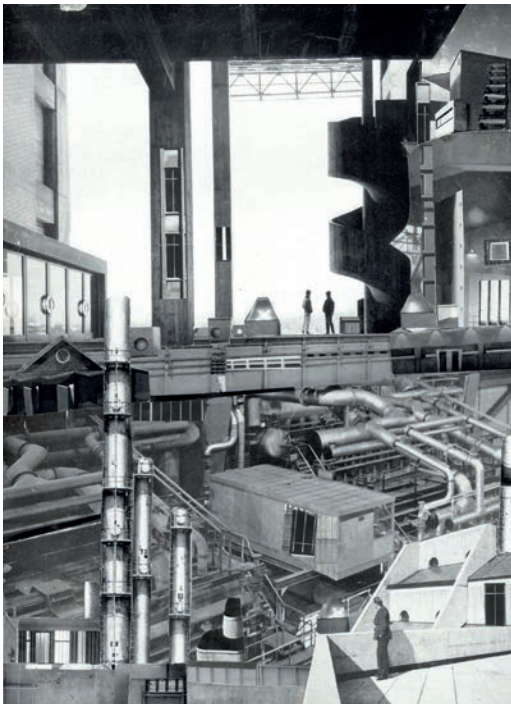
צילום ואמנות במסגרות לימוד שונות. בין השנים 2008-2022 כיהנה כראשת המחלקה לצילום בבית הספר מוסררה לאמנות וחברה בירושלים, ומשנת 2018 מנהלת את שלוש הגלריות של בית הספר. הציגה 17 תערוכות יחיד ביניהן במוזיאון לאמנות חדשה, חיפה | במוזיאון פתח תקווה לאמנות | במוזיאון לאמנות ישראלית רמת גן | בגלריות השיתופיות אינדי ובנימין בתל אביב | בגלריות הקיבוציות נחשון בקיבוץ נחשון, גלריה דנה בקיבוץ יד מרדכי וכברי בקיבוץ כברי | בגלריה של קרן בר גיל ברמת השרון ובדצמבר 2024 תציג תערוכת יחיד בגלריה בארי בתל אביב. זכתה במילגות ובמענקים מטעם קרן תרבות אמריקה ישראל, מפעל הפיס, מוזיאון פתח תקווה לאמנות, קרן רבינוביץ תל אביב, ובפרס שר המדע, התרבות והספורט לעידוד יצירה. עבודותיה מצויות באוספי מוזיאון ישראל ירושלים, מוזיאון חיפה לאמנות, המוזיאון לאמנות ישראלית רמת גן, מוזיאון אשדוד, אוסף בנק דיסקונט ובאוספים פרטיים בארץ ובעולם.

## על עבודתה:

כהן חוקרת סיפורים אישיים וסיפורי קהילה ומייצרת בהשראתם הצבות מותאמות חלל המתייחסות לסביבה ומורכבות ממדיומים שונים: צילום, קולאז', וידאו, פיסול, סאונד וחומרים אורגניים. עבודתה עוסקת לאורך שנים בייצוגי נוף ובחיבור בין פנים לחוץ, בין מרחב אישי לציבורי, כמו גם בסביבות מהונדסות ומביתות ובעולמות מוקטנים (מיניאטורות, עצי בונסאי ומודלים שונים). בשנת 2017 הוציאה לאור את ספר האמנית - "מול השמש", אשר סיכם מהלך של 27 שנות יצירה וכלל מאמרים על עבודתה מאת גליה יהב ורועי בושי. על יצירתה היא כותבת "הצילום הוא כלי המשמש אותי לראייה, להתבוננות בעולם, לבניית עולמות חלופיים ולפיענוח ביוגרפי. אני נעה בין צילום ישיר למטופל, מלקטת חומרים ויוצרת קולאזים מתוך אינציקלופדיות לתרבות וטבע. הפעולה הצילומית שלי לאורך שנים מבוססת על צילום 'לא תקין' ואלטרנטיבי, נשענת על חיפוש אחר האור ועל טעויות אופטיות וכימיות מרתקות שקרו לי בדרך והפכו לשפה צילומית. בכל מקום בו אני נמצאת, אני מצלמת את מה שמעלה אצלי ספק או השתאות. צילומים אלו הם בסיס לפעולה פלסטית/פיסולית/אודיו-ויזואלית נוספת."



צילום דיוקן האמנית: איריס חסיד  
כל הצילומים מציגים קולאזים בטכניקה מעורבת שנעשו במהלך השנים.



# 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](http://www.bankautpratit.co.il)