

מגזין הבנקאות הפרטית

אוקטובר 2015

מחיר: 40 ש"ח

מי הזיז את תשואת קרן הגידור שלי?
עופר מושקוביץ' / עמ' 6

מס עיזבון או מס ירושה?
ד"ר אלון קפלן וליאת אייל / עמ' 22

העצמה אישית ובריאות נפשית - תרגילים
ד"ר שחר לב ארי' / עמ' 26

רוצים לדעת עד כמה תחיו?
ד"ר ראובן ברק / עמ' 34

תמונת השער: "מבט לתל אביב ממרפסת ביתו של
הצייר מרדכי פליישר המציג תערוכה בעמ' 32-33



ייעוץ השקעות מתקדם ללקוחות הבנקאות הפרטית

נסיון, אובייקטיביות, מצויינות ומוצרים מתקדמים

בנקאות פרטית זה פיננסים

ייעוץ השקעות יזום לתיקים מנוהלים

ייעוץ השקעות יזום לתיקים מנוהלים מיועד לספק למשקיעים הפרטים מנגנון אופטימיזציה ושליטה בעבודה מול בתי השקעות.

יועצי השקעות ותיקים ומנוסים בונים אסטרטגית השקעות ללקוח על פי הצרכים הספציפיים המוגדרים מראש כגון: יעוד הכסף, מגוון סיכוני השקעה, שווקים בישראל או בחו"ל וכו'.

לאחר בניית אסטרטגיית השקעות, ממליצים ללקוח על בתי השקעות המתאימים בהתאם ליעדים שנקבעו. פתיחת חשבונות מנוהלים באמצעות בתי השקעות תעשה לאחר בחירה של המנהל הספציפי שינהל את תיק ההשקעות בהתאם לניסיונו ולהתמחותו.



ייעוץ יזום שוטף לתיק השקעות

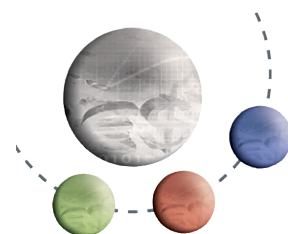
למרות שהעולם הפיננסי דינמי מאוד ורווי במידע המתקבל בצורה אינטנסיבית, יש חשיבות רבה לקריאה ביקורתית של מידע כלכלי, לא להגיב במהירות לאירועים מיידים.

יש חשיבות רבה למעקב רציף אחר הנעשה בשווקים ולפנות בהצעת השקעה בהינתן שההשקעה הבשילה לפרמטרים של כדאיות כלכלית בפיננסים.

יועצי ההשקעות, מנהלים מעקב רציף אחר תיק ההשקעות של הלקוחות ופונים באופן יזום ללקוחות לצורך עדכון ושינוי תיק ההשקעות על פי צורך.



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



תוכן העניינים

4	האם ה-Green Bonds יצילו את האנושות מאסון אקולוגי? ד"ר איתי גלילי, פיננסים ניהול הון פרטי
6	מי הזיז את תשואת קרן הגידור שלי? עופר מושקוביץ, פיננסים ניהול הון פרטי
10	אינטרנט של דברים (IOT (Internet of things) אורי וינטר, יועץ השקעות, פיננסים ניהול הון פרטי
12	מדדים חכמים - גישה חכמה יותר לשימוש בקרנות סל שי יונה מנהל אזורי, source ישראל
14	ונדב דוד, source ישראל "תכנוני מס של חברות רב לאומיות או החזקת חשבונות בבנקים זרים לא רק שאינם בגדר של פשע אלא הינם מהלכים לגיטימיים ומומלצים!"
16	רו"ח ראובן שיף, RSM שיף הזנפרץ ושות' רואי חשבון האם מדד קרנות הגידור ירד שוב בפעם הבאה שתהיה מפולת? בועז אילון, תטא 1 השקעות וניירות ערך בע"מ
18	מחקר חדש מציע תקווה לטיפול תרופתי יעיל במלנומה, סרטן העור הנפוץ והקטלני ביותר
20	דר' כרמית לוי, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב טיפול בתא לחץ משפר את מצבן של נשים הסובלות מפיברומיאליגיה
22	דר' יצחק שי אפרתי, אוניברסיטת תל אביב שיפור מצב הרוח
24	פרופ' משה בר, ראש המרכז לחקר המוח בבר-אילן גם על פי פסיקות בתי הדין לעבודה: תפקיד הגברים לפרנס; תפקיד הנשים לגדל את הילדים
26	דר' יפעת מצנר חרותי, אוניברסיטת חיפה מס עיזבון או מס ירושה - האמנם?
28	ד"ר אלון קפלן, עו"ד ליאת אייל, עו"ד מה בין ישראל לאיסלנד? יומן מסע וכמה תובנות כלכליות אורלי גולדמן, יועצת ארגונית
30	צמחים ותבלינים לגיל השלישי אבי ציטרשפילר, הרבליסט ובעלי חוות "דרך התבלינים העצמה אישית ובריאות נפשית - תרגילים לחשיבה חיובית
32	דר' שחר לב ארי, Be Well טיול ליפן - מיאג'ימה
34	גילי חסקין זוגיות במחצית השניה של החיים חיה אוסטרובסקי, מטפלת בזוגיות תערוכה מפרי מכחולו של הצייר פליישר מדור תערוכות רוצים לדעת כמה תחיו? שבו, ואז קומו דר' ראובן ברק

כל הכתבות המקצועיות במגזין זה, נועדו לשם מסירת מידע בלבד, ובשום אופן אין לראות בהן חוות דעת, הצלעה, 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 לכירור מהימנות, דיוק ושלמות המידע. המידע המופיע בכתבות המגזין, אינו מתיימרות להכיל את כל המידע הדרוש למשקיע פוטנציאלי ואינו 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, ליעוץ/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 נזק, וכן הם אינם יכולים לערוך ו/או להיות אחראים למהימנות, דיוק ושלמות המידע המפורט בכתבות ובסקירות. יובהר להלן כי הכותבים וכן המו"ל, עוסקים, 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 הכלולים בסקירות ובכתבות, ככל שמפורטים כאלה, מעת לעת, לפני פרסום הסקירות והכתבות, בזמן פרסומם ולאחר פרסומם. הכותבים והמו"ל אינם מתייבאים ואין בסקירות ובכתבות משום התחייבות להשגת תשואה כלשהי או רווח כלשהו כתוצאה מכל סוג של פעולה בהתאם לאמור בהן. הסקירות והכתבות הינן רכושן הבלעדי של הכותבים והחברות בהן הם עובדים ואין להעביר לזד, להעתיק, לשכפל, לצטט, לפרסם בכל אופן, להדפיס, לצלם, להקליט או להעתיק את הכתבות, באופן מלא או חלקי, מבלי לקבל אישור מראש ובכתב.

דבר יושב ראש קבוצת "פיננסים" מר אורי גלילי



קוראים יקרים,

בימים אלה מתחילים הדיונים בכנסת על תקציב המדינה לשנים 2015 (!!!) ו-2016. התקציב המוצע חסר חזון ואינו כולל תוכנית של ממש רב שנתית לקידום המשק למרות שזה תקציבה הראשון של הממשלה הנוכחית. למשק הישראלי זה מצב עצוב בעוד שהמחייכים יהיו מספר מוגבל של קבוצות לחץ ובעלי אינטרסים שונים אשר זכו להגדיל את חלקם בקופה הציבורית. רוב הציבור יאלץ להמתין לתקציב טוב יותר, אמיץ יותר, עם נכונות להביא לשינויים מבניים. גם הצעד הפופוליסטי של הפחתת המע"מ (יש שימושים טובים) אינו מלווה בניסיון אמיתי ועקבי להרחיב את בסיס המס ולכלול בו פעילויות כלכליות שאינן ממוסות כלל או באופן חלקי בלבד.

נכון, בארצות רבות המצב הכלכלי גרוע מזה שאצלנו, ועל כך צריך לברך. גם שווקי ההון והסחורות סובלים מטלטלות וירידת מחירים. אולם במבט קדימה התמונה אינה שחורה. הכלכלה הגדולה בעולם, ארה"ב, ממשיכה לצמוח, ואנגליה בעקבותיה. בשוק האירופי יש שיפור איטי במצב הכלכלי. מה שכלל לא ברור הוא עד כמה בעייתית הכלכלה הסינית והאם השלטונות שם שולטים במצב. אני מקווה שהפד בארה"ב יתחיל כבר החודש בהעלאת הריבית דבר שיעיד על חוסנה של הכלכלה האמריקאית ועל תחילת המסע של שחרור משעבוד לריבית אפסית ועודפי נזילות אדירים.

כל אלה מביאים אותי למסקנה שיש מקום להפנות את המבט לחו"ל שם ניתן למצוא השקעות מעניינות עם שעורי תשואה וסיכון סבירים. מדובר בין היתר בהשקעות אלטרנטיביות נזילות אשר הוגבלו בעבר לגופים מוסדיים ולבעלי הון ועתה נוצרו הכלים המאפשרים השתתפות בהשקעות בסכומים סבירים. אחד היתרונות של חלק מהם הוא שאינם מושפעים באופן מיידי ממה שקורה בשווקי המניות והאג"ח.

ולנושא הרגולציה - "בשעה טובה" נזכה בקרוב למינוי רגולטור נוסף, הפעם במשרד המשפטים, ממונה על נותני שרות עסקי (הכוונה לעורכי דין ורואי חשבון). במקום לעמוד בסטנדרטים של ה-OECD במאבק בהלבנת הון המחייבים עו"ד ורו"ח לשתף פעולה עם הרשויות, הודיעה הרשות להלבנת הון כי נמצא פתרון "מאוזן, מידתי ויציירי" שאינו קיים במדינות אחרות בעולם. פענט ישראל, מילוי טפסים ע"י הלקוחות שישמרו על ידי עורכי הדין במשך 5 שנים.

איחולים מקרב לב לשנה טובה באמת, שישמרו בכל התחומים, לכל בית ישראל.

מגזין הנקאות הפרטית

עורך ראשי: אייל גור אריה
מנהל המכירות: אייל קמר
מנהלת פרסום: תמי שרגוביץ, טל: 07777-83055, 07777-83055-054
עיצוב והדפסה: אבי בלוק ואורית זיו-בלוק facebook.com/grouprint
מנכ"ל: ד"ר איתי גלילי
מו"ל: קבוצת פיננסים גג בע"מ
טל: 07777-83044, פקס: 07777-83045
דוא"ל: service@finance-inst.co.il

www.bankautpratit.co.il



האם ה-Green Bonds יצילו את האנושות מאסון אקולוגי?

במשבר של שנת 2008, לאחר ששווין נחתך והן לא הצליחו לגייס הון נוסף. יתר על כן אותן חברות היו קטנות מאוד במונחים בינלאומיים של שווי שוק ושוייכו לקטגוריית השקעה זניחות יחסית.

בשנים האחרונות חל שינוי תפיסתי לגבי אופן הפעילות הכלכלית בשווקי ההון לתחום האנרגיה הירוקה. ההשקעה בתחום הנה בעלת פוטנציאל כלכלי ניכר, אך ההשקעה ופיירותיה הן לטווח ארוך. המשקיעים העיקריים לטווח ארוך הן קרנות פנסיה אשר צרכיות להתאים את התשואה שלהן לעשרות שנים קדימה. כתוצאה מכך, בשנים האחרונות יותר ויותר גופים איכותיים, בעלי דרוגי אשראי גבוה, מנפיקים אג"ח ייעודיות לפרויקטים בתחום האנרגיה הירוקה המכונים Green Bonds. השינוי המהותי הנו שלא מדובר על חברות צעירות ששרידותן אינה וודאית, אלא על חברות וגופים יציבים המרחיבים את פעילותם לתחום בעל פוטנציאל כלכלי עביר. בניגוד לעבר, לא מדובר על תאגידים קטנים, אלא חברות בינלאומיות גדולות, עיריות, מדינות, תאגידים בבעלות ממשלתית וכן קרנות וסוכנויות בינלאומיות הפועלות מכח הסכמים בינלאומיים. מרבית הגיוסים של האג"ח מובטחים על ידי מדינות במסגרת הסכמים לפיתוח. עובדה זו מקנה לשוק האג"ח הירוק את דרוגי האשראי הגבוהים המאפשרים לגופים מוסדיים להשקיע. כיום יש פרוצדורה לקבלת אישור הנפקת אג"ח מסוג זה, האישור ניתן באמצעות גוף חיצוניים הבודקים את התאמת ייעוד ההנפקה לקריטריונים שנקבעו ע"י גוף המכונה The Climate Bonds Standards Board. גוף זה הוקם ע"י מספר גופים פיננסים גדולים בעולם המנהלים יחדיו הון בשווי שולל של 34 טריליון דולר.

בעשור האחרון סוגיית ההתחממות הגלובאלית הופכת למרכזית יותר ויותר בשיח הציבורי. הדיון הבינלאומי עוסק במאבקים בין מדינות אודות "תרומתן" לאפקט וכן לנכונות לשאת בעלויות הדרושות להפיכת הכלכלה ל"ירוקה". גם בפוליטיקה הפנימית בין מדינות עיקר הדיון הציבורי עוסק במידת הנזק הצפוי מההתחממות הגלובאלית ועצם קיומו. משנה לשנה הפרסומים הנם בתחום יותר ויותר חד משמעיים - ללא שינוי מיידי בהרגלי החיים התעשייתיים, האנושות צפויה לאסונות אקולוגיים בדורות הבאים.

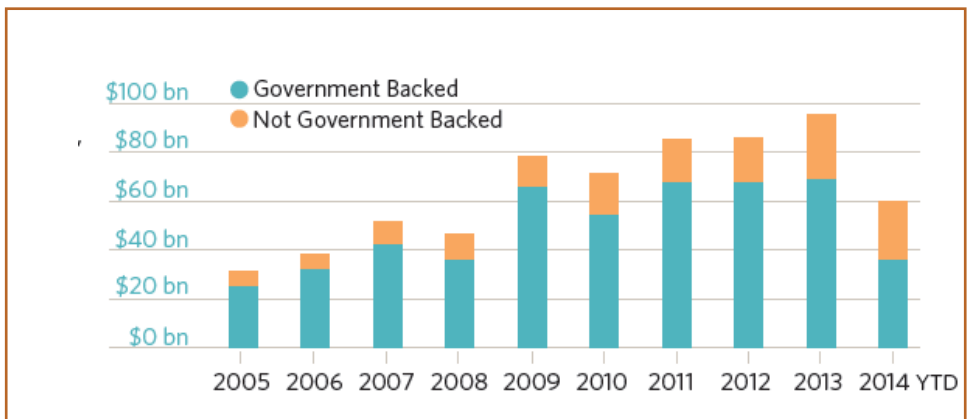
לרוב הדיון בתחום הנו פסימי מאוד, לא נראה שהפוליטיקאים פועלים בקצב הנדרש בקבלת החלטות אמיצות לשינוי המציאות. יתר על כן, מדינות מעדיפות להגיע לשיא משבר (בכל תחום) כדי להתחיל לטפל בבעיות הכואבות לטיפול.

בפיתחה של שנה חדשה ברצוני לספק זריקת עידוד ותקווה לשינוי אשר יכול, בשנים הקרובות להפוך לאמיתי. במקום בו הפוליטיקה איטית, הכלכלה יכולה לעזור. האיום מולו אנו ניצבים הנו אמיתי, אך יחד עם זאת באיום זה יש פוטנציאל כלכלי משמעותי - השקעה מאסיבית בתשתיות אקולוגיות אשר יחליפו תשתיות ישנות, מזהמות ולא תואמות את הזמנים. מדובר על השקעה יצרנית אשר התועלת המצטברת שלה הרבה יותר טוב מתוכניות "הדפסת הכסף" וההרחבות המוניטריות העצומות שהכלכלות המערביות נדרשו להן בשנים האחרונות.

נושא ההשקעה בפרויקטים ובחברות אינו חדש, בעשור הקודם הונפקו בעולם מאות חברות ציבוריות בתחום האנרגיה הירוקה. רבות מהן קרסו

הגיע השנה ל-502 מיליארד \$. סה"כ מדובר על 1,900 סדרות אג"ח אשר הונפקו ע"י 280 חברות ותאגידים. מרבית ההון (כ-358 מיליארד \$) גויס לתחום התחבורה, (אשר בולט בהיקפו בסין). עד כה גויסו השנה כ-25 מיליארד \$ בסדרות ייעודיות של אג"ח ירוק בעולם, במגוון רחב של מדינות ומטבעות.

כאשר בוחנים את התפתחות דרוגי האשראי בשוק חוב זה ניתן לראות שדרוגי אשרי גבוהים ניתנים לפרויקטים בתחום התחבורה, האנרגיה והמימון. דרוגי אשראי בינוניים ניתנים בתחום הבנייה. ודרוגי אשראי נמוכים ניתנים לפרויקטים בתחום החקלאות, הייעור והמחזור.



כדוגמה אתן את מדינת מסצ'וסטס בארה"ב (דירוג אשראי AA+) אשר הנפיקה לראשונה בשנת 2013 אג"ח ירוק ייעודי לפעילות באנרגיה ירוקה במדינה. מטרת ההנפקה לניסיון הון אשר יוכל לממן פרויקטים בתחום בלבד ולא יכנס למסגרת תקציבית אחרת. כלומר מדובר על הנפקה תוך התחייבות תשקיפית שלא מאפשר הסטת כספים לייעוד אחר. התחייבות זו אפשרה לאג"ח להיות מסווג כירוק. למרות שדרוג האשראי של המדינה הנו הגבוה ביותר בארה"ב, להנפקה הגיעו לראשונה משקיעים חדשים שלא נוהגים להשקיע בסדרות אג"ח רגילות של ההנפקה, והנפקה זו הסתיימה

	Transport \$358.4bn	Energy \$74.7bn	Finance \$50.1bn	Buildings & Industry \$13.5bn	Agriculture & Forestry \$4.2bn	Waste & Pollution \$1.4bn	Water \$266m
Number of bonds	1,000	736	430	130	42	29	2
Number of issuers	89	160	33	40	11	13	2
Average bond size	\$466m	\$122m	\$146m	\$117m	\$106m	\$60m	\$133.5m
Largest issuer	China Railway	Hydro-Québec	Eurofima	LG Electronic	Sveaskog	Darling International	Cadiz Inc.

לראשונה בשנת 2014, הונפקה אג"ח לא מדורגת של חברת אנרגיה ירוקה ספרדית. התפתחות שוק אג"ח רחב לאורך זמן צריך לכלול את קטגוריות ההשקעות הלא מדורגות ואכן הצפי שקטגוריה זו תצמח בשנים הקרובות. לסיכום ניתן לראות שלראשונה אנו רואים התמודדות כלכלית אמיתית של שווקי ההון עם סוגיית ההתחממות הגלובלית. אם בעבר הוצע למשקיע סולידי להשקיע בקרן נאמנות של מניות קטנות בתחום (תוך כדי לקיחת סיכונים גבוהים ותגודתיות רבה), היום משקיע סולידי יכול לבחור לעצמו איגרת חוב בעלת דרוג אשראי גבוה אשר ייעודה פיתוח כלכלי בתחום האנרגיה הירוקה. האחידות בהגדרת אג"ח כאג"ח ירוק מאפשר למשקיעים מוסדיים ומשקיעים סולידיים להפנות הון לאפיק זה. כיום משקיעים פרטיים יכולים לרכוש קרנות נאמנות זרות וייעודיות לתחום כתחליף חלקי לתיק האשראי הרגיל בו הם משקיעים.

בעודף ביקוש רב. לאחר מספר שנים של התפתחות בהנפקות אג"ח ירוקות, בשנת 2014 מספר גופים פיננסים הגיעו לאחידות בדבר אופן ההגדרה המאפשרת קבלת תיוג של אג"ח ירוק. ההנפקות הראשונות היו של קרנות בינלאומיות ובנקים לפיתוח אזורי וכיום הגידול בשוק הנו באמצעות הנפקות של חברות מסחריות (כדוגמת חברת הרכב טויוטה אשר הנפיקה אג"ח ירוק למימון פיתוח מכונית היברדית). דוגמה נוספת הנה של הנפקת אג"ח ייעודי של בנק ABN-AMRO, הנפקה שנערכה בחודש יוני האחרון בהיקף של 500 מיליון אירו. גיוס ההון למטרות מימון משכנתאות והלוואות לפאנלים סולאריים בבניינים חדשים למגורים ומבנים מסחריים. לגיוס הון זה קדמה הנפקה מוצלחת של הבנק הלאומי של אוסטרליה אשר גייס 300 מיליון אירו למימון 17 חוות רוח וחוות סולאריות.

אג"ח ירוק הנו אג"ח אשר מממן פרויקט אנרגיה ירוקה באופן ייעודי. הגדרה רחבה יותר כוללת איגרות חוב רגילות של חברות אשר הכנסותיהן מעל 95% בתחום האנרגיה הירוקה. היקף ההון בהגדרה הרחבה יותר

סקירות כלכליות שוטפות בתחום ניתן למצוא באתר:

www.climatebonds.net



מי הזיז את תשואת קרן הגידור שלי?

ביצועי מדדי המניות הגלובליים. בעוד מדדי המניות הניבו תשואה כוללת שנתית של כ-18%, קרנות הגידור הניבו תשואה שנתית של כ-8%. גם תיק השקעות שהורכב מ-60% מניות ו-40% אג"ח הניב 12.7% תשואה שנתית. בכל הנוגע לתשואת מנוטרלת סיכון גם תיק ההשקעות המפוזר וגם מדד היחוס של האג"ח הניבו תשואות מנוטרלות סיכון גבוהות יותר. קרנות הגידור הניבו בתקופה זו תשואה מנוטרלת סיכון גבוהה יותר רק ממדדי המניות וזאת משום שהתנודתיות שלהן משמעותית נמוכה יותר. מעניין לראות כי מעבר לביצועי החסר של קרנות הגידור בכללותן, כמה אסטרטגיות שלהן הניבו ביצועים חזקים.

Event Driven ו-Relative Value הניבו את מדדי השארפ הגבוהים ביותר מאז 2009 וביצועיהן טובים יותר ממדד האג"ח והתיק המפוזר. מצד שני Macro Equity Hedge ו-Macro הניבו ביצועי חסר. לכן חשוב לזכור שקרנות גידור הן נכס הטרונגי, ובחירת האסטרטגיה הנכונה והקן הנכונה הן מפתח להצלחה. תשואות החסר של קרנות הגידור יצרו כאמור לחץ על התעשייה. למרות שהן ממשיכות לגייס כסף שנה אחר שנה והן מנהלות קרוב ל-3 טריליון דולר, שיעורי העמלות שהן גובות נמצאות במגמת ירידה. מבנה העמלות הידוע של 2% עמלת ניהול ו-20% עמלת הצלחה אינו תקף עוד. העמלות הממוצעות הן 1.5% דמי ניהול ו-17% דמי הצלחה. ממוצע הקרנות הקטנות 18%+1.53% וממוצע הגדולות 16%+1.37%. הנתונים ההסטוריים של ביצועי קרנות הגידור קיימים כ-25 שנים ובהתחשב בכך שבתקופה זו היו מחזורים כלכליים שונים, ניתן לומר כמה עובדות על תשואות אבסולוטיות, תשואות יחסיות, תשואות מנוטרלות סיכון והעדר קורלציה עם כלי השקעה מסורתיים.

התשואה האבסולוטית - של קרנות הגידור היתה יוצאת מהכלל. מאז 1990 התשואה הממוצעת השנתית לאחר עמלות היתה 10%. חשוב לא פחות שקרנות הגידור היו יצרניות חזקות של אלפא (תשואה שאינה תלויה במדדי השוק), והן ייצרו בממוצע אלפא של 4.5% בממוצע בין השנים 1990 ל-2015.

הספר הנודע של ספנסר ג'ונסון, "מי הזיז את הגבינה שלי?" עוסק במסע של רחרחן, רצרצן, ליבוט וחיבוט במבוך בעקבות הגבינה, שהוא גם המסע שכולנו עושים במבוך הנפש. יש בנו קולות שונים: אלה המעודדים לנוע קדימה, אלה המבקשים זמן למחשבה, ואחרים המפחידים ומשתקים. המסע למציאת כלי השקעות חדשים לתיק ההשקעות שלנו אינו שונה, ובמסע זה עלינו לקבל את הקולות השונים: להקשיב להם, לא להיבהל מהם, קצת לעצור ולבדוק, ולאחר מכן להמשיך לחפש. טבעי לרצות לשמור על הדברים המוכרים כמו קניית מניות או אג"ח, אך חשוב לא פחות לא לפחד משינוי. תיק ההשקעות הוא מסע שאינו נפסק, התחדשות מתמדת. היכולת להשקיע בכלי השקעה מתוחכמים כמו קרנות גידור הינו הכרחי לצורך בניית תיק השקעות שכל אחד ממרכיביו יכול להשיא תשואה עצמאית שאינה תלויה בכלי השקעה אחר בתיק. בכל הנוגע לשינוי על המשקיעים לקבל שני רבדים של שינוי:

1. ההבנה שקיומו של נכס אלטרנטיבי כקרנות גידור היא תוספת איכותית לתיק ההשקעות בכל הנוגע ליחס שבין תשואה לסיכון. התשואות ההסטוריות (עשרות שנים) מראות שהוספת קרנות גידור לתיק השקעות הוסיפה לתשואה והפחיתה את הסיכון. שילוב נדיר שהתרגום שלו הוא עליה במדד השארפ. (היחס בין תשואה לסיכון).
2. היכולת לזהות כי דווקא עכשיו, לאחר מספר שנים שמדדי המניות הביסו את קרנות הגידור, תנאי השוק הבשילו לחזרתן של קרנות הגידור ככלי ההשקעה אשר מניב תשואות עודפות על אלו של כלי ההשקעה המסורתיים. מאמר של יחידת המחקר של LYXOR סוקר את הסיבות לתשואות החסר בשנים האחרונות והסיבות לתשואות היתר האפשריות בשנים הקרובות.

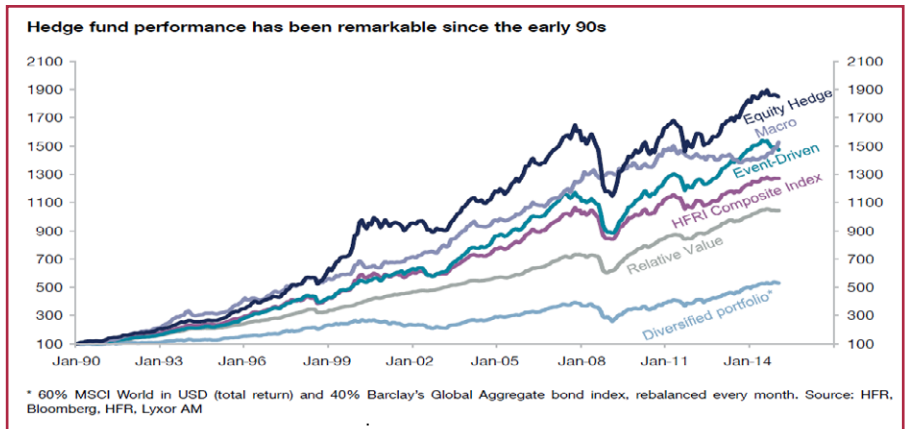
במהלך 5 השנים האחרונות נוצר לחץ על קרנות הגידור שנבע מחוסר היכולת שלהם לספק למשקיעים תשואות העונות על ציפיותיהם. נטען כי קרנות הגידור גובות עמלות שאינן תואמות את ביצועיהן. קרנות הגידור מאז פברואר 2009 מפגרות אחר

ריזרב והדחיפה של תשואות האג"ח לשפל הסטורי ולתנודתיות נמוכה מזה שנים בשוק המניות. הגרף שבתחתית דף זה מראה שבכל פעם שהפד החליט להרחיב את רכישות הנכסים שלו, תגובתו תרמה באופן משמעותי למיתון התנודתיות בשוק המניות.

יש קשר בין התשואה היחסית של קרנות הגידור לנפילה בתנודתיות. כאשר התנודתיות עולה קרנות הגידור מניבות תשואות גבוהות יותר מהמניות. והפוך, כאשר התנודתיות יורדת, קרנות הגידור מפגרות אחר שוק המניות (וזה בדיוק מה שהיה במהלך 6 השנים האחרונות). כמו כן השווקים היו מונעי נזילות. האסטרטגיה העיקרית של לונג/שורט היתה בעיתית כאשר השוק היה כל כך חיובי והגאות העלתה את כל הסירות יחד כך שהבדלי הביצועים בין מניות שונות היו קטנים מאוד במהלך השנים

האחרונות. בנוסף הנפילה בתשואות אגרות החוב העלתה את הלחצים הדיסאינפלציוניים ואת התערבות הבנקים המרכזיים ולכן היתה השפעה שלילית על קרנות הגידור. כמו כן חלק המשקיעים המוסדיים בקרנות הגידור עלה מ-20% לפני כעשור לכ-2/3 מכלל המשקיעים. מצד אחד זה הביא להעלאת היציבות הפיננסית והקטנת המינוף של הקרנות אך מצד שני הוצאות התפעוליות עלו דרמטית על מנת להיענות לדרישות הציות והשקיפות שדורשים המשקיעים המוסדיים וגם כדי ליישם מנגנוני בקרה פנימיים טובים יותר. גם השינוי בסביבה הרגולטורית בעקבות המשבר ב-2008 הוביל לדרישות רגולטוריות מחמירות חדשות. ככל שהחברה קטנה

התשואה היחסית - של קרנות הגידור בהשוואה לכלי השקעה מסורתיים היתה אף היא מצוינת בטווח הארוך. קרנות הגידור הניבו תשואות מעל מניות ואג"ח או תיק משולב:



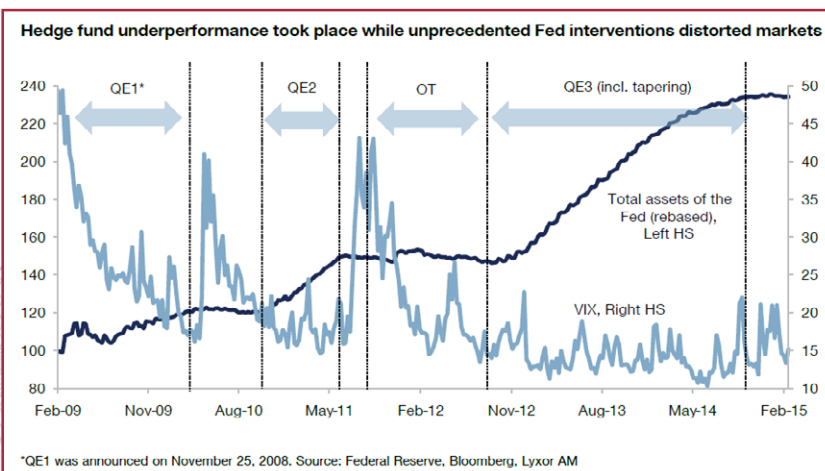
תשואה מנוטרלת סיכון - גם כאן קרנות הגידור הניבו תוצאות טובות יותר מכלי השקעה מסורתיים. מאז 1990 מדד שארפ של קרנות הגידור היה קצת מעל 1 בהשוואה ל-0.2 של מדד המניות העולמי. גם בהתיחס לאג"ח קרנות הגידור הציגו מדד שארפ מעט טוב יותר.

מבין כל האסטרטגיות Relative Value, Event Driven, Macro הניבו את התשואה לסיכון הגבוהה ביותר.

הקורלציה עם נכסי השקעה מסורתיים - המתאם בין ביצועי קרנות הגידור לנכסי השקעה מסורתיים היה נמוך. הקורלציה הנמוכה ביותר היתה למנהלי אסטרטגיית המאקרו שעמדה על 0.4

מול תיק משולב של 60% מניות ו-40% אג"ח. בנוסף לכמה אסטרטגיות לא היתה קורלציה כלל עם האג"ח כמו למשל Event Driven ו-Equity Hedge. לאסטרטגיות אלה היתה קורלציה גבוהה יותר למניות של 0.7. סיבה חשובה שקרנות הגידור הניבו תשואות מנוטרלות סיכון גבוהות יותר היא התנודתיות הנמוכה שלהן. כל אסטרטגיית הגידור הראו תנודתיות שנתי של נמוכה יותר מאשר תיק 60/40. התנודתיות השנתית של אסטרטגיות הגידור השונות נעה בין 4.3% (Relative Value) ועד 9% בחלק הגבוה

(Equity Hedge) בהשוואה ל-9.2% בתיק המשולב. מדוע קרנות הגידור הניבו ביצועי חסר לאחרונה? ביצועי החסר החלו עם התערבות הפדרל



מי הזיז את תשואת קרן הגידור שלי?

המשך מעמ' קודם <<

תקופת ה-5 שנים, תשואות אג"ח 10 שנים תגענה לאיזור 4%.
2. הפד מעלה ריביות מהר יותר מהצפוי: בהנחה שהתאוששות כלכלת ארה"ב מתחזקת והפד מעלה ריביות מוקדם ומהר יותר מהצפוי ע"י השוק, זה יצור השפעה שלילית על מחירי המניות במהלך השנתיים הקרובות וידחוף את תשואות אג"ח ממשלתי ל-10 שנים מעל 4% במהלך 2016. למרות זאת, התחזקות כלכלת ארה"ב תתמוך בנכסים מסוכנים. מחירי המניות בארה"ב בתרחיש זה צפויים להניב תשואות חד ספרתיות גבוהות עד סוף התקופה (2018-2020).
תשואות אג"ח ממשלתי ל-10 שנים צפויה להישאר מעל 4%.
3. קפאון מתמשך- התנאים הכלכליים ששררו עד אמצע 2015 ימשכו ויגרמו עיכוב בהעלאות הרבית שכרגע מגולמות בשוק. במצב זה מחירי הנכסים המסוכנים נתמכים ע"י הפד אבל התשואות הצפויות הן ברמת אמצע חד ספרתי כתוצאה מהתמחור הגבוה. מדיניות זו תגרום להמשך תנודתיות מוגבלת. תשואות אג"ח ממשלתי ל-10 שנים יישארו קצת מעל 2%, בדומה לרמתן הנוכחית. תרחיש זה עקבי עם התחזית של קובעי המדיניות בארה"ב.
השלכות על תשואות קרנות הגידור: בהינתן 3 התרחישים והצפי השונה למחירי המניות ואגרות החוב, ניתן להעריך מה תהיינה התשואות העודפות של קרנות הגידור. התוצאה מלמדת שהתרחיש השני שבו הפד מעלה ריביות מהר יותר מהצפוי, יהיה טוב יותר לקרנות הגידור, מכיון שבתרחיש זה התנודתיות הצפויה תעלה. יחד עם זאת התרחיש השלישי של קפאון מתמשך יהיה הגרוע ביותר עבורן.
התשואה הצפויה: תשואת היתר מעל רבית ליבור 3 חודשים צפויה להיות מעל 5% לשנה.

יותר כך זה משפיע עליה יותר. בסקר שנערך ב-2013 העריכו שהוצאות התפעול השנתיות עלו בכ-10% בקרב קרנות הגידור. אם נעבור על הסיבות שפורטו לעיל וננסה לנתח מה תהיה השפעתם על תעשיית קרנות הגידור במהלך השנים הבאות נגלה שהשפעתם תהיה ככל הנראה נמוכה יותר על ביצועי הקרנות. מדיניות ההקלה הכמותית של הפד מאחורינו וניתן לצפות שהמדיניות המוניטרית תחזור לנורמליזציה ותשפיע על ביצועי שוק המניות. גם ההוצאות השוליות ביישום תקנות הרגולציה החדשות הולכות ויורדות.
גורמים המשפיעים על תשואות קרנות הגידור - אחד הגורמים העיקריים הינו האלפא שקרן הגידור מצליחה לייצר. מ-1990 ועד 2009 קרנות הגידור ייצרו אלפא שנתית ממוצעת של 4.5%. מאז 2009 האלפא נפלה ל-1.2% לשנה. הבטא עם שוק המניות ירד מ-35% לכל התקופה ל-31% מאז 2009. הבטא עם שוק האג"ח היה 60% ועלה ל-70% מאז 2009. זה אומר שהנפילה בתשואות אגרות החוב עקב המשבר הפיננסי פגע מאוד בתשואות קרנות הגידור במהלך התקופה. הבטא של קרנות הגידור עם שוק המניות והאג"ח הסבירו 55% מהתשואות שלהן בין השנים 1990-2015. מאז 2009 שני גורמים אלה מסבירים 73% מהתשואה.
ניתן לצפות כי יצירת האלפא תחזור לרמות אותן ראינו בעבר. בהתחשב בעובדה כי יצירת האלפא היתה נמוכה יותר מאז 2009, ניתן להניח בצורה שמרנית כי יצירת האלפא תגיע ל-3% לשנה במהלך השנתיים הקרובות) מתחת לממוצע 3.7% בין השנים 1990-2015) ו-4% בין השנים 2017-2020 (נמוך מממוצע 4.5% בין השנים 1990-2009). הנחה זו עקבית עם התרחיש של עליה הדרגתית בתנודתיות כתוצאה מהבטלת המחזור הכלכלי, התמחור הגבוה והנורמליזציה של המדיניות המוניטרית בארה"ב.

תרחישים אפשריים ל-5 השנים הבאות

1. נורמליזציה במדיניות הרבית בארה"ב: ההנחה הראשונית הינה תחילת העלאות רבית בהמשך 2015 בקצב הצפוי ע"י השוק. התוצאה היא הפרעה מוגבלת לשווקים וכמו כן העליה בתשואות אג"ח ממשלתי ל-10 שנים תהיה מתונה. כלכלת ארה"ב תגיע למיתון בעל עוצמה נמוכה עד 2017. תשואות המניות תגענה לממוצע של אמצע חד ספרתי. תשואות אגרות החוב תדחפנה קדימה, אך הן תשארנה ברמה נמוכה מ-3% למשך השנים הקרובות. עד לסוף





זמן שכולו שלכם במצפה הימים

זה הרגע להפוגה קלה מההמולה, מהעשייה, מהיומיום. הזמן להניח הכל ולהתמסר לרגעים ירוקים של שקט, מרחב והתחדשות במצפה הימים. לצעוד ברוח הקלה בשבילי החווה האורגנית, ללכת לאיבוד בין הגנים והבוסתנים ולנשום עמוק את הטבע המרהיב שמסביב. לתת לגוף ולנפש להתחדש תחת מגען של הידיים הטובות בספא, לטעום מתנובתן הטרייה של החווה האורגנית והמחלבה ולהתענג במסעדת השף הבשרית מוסקט. להתעורר בסוויטה מוארת רחבת ידיים שעוצבה ביד אמן, להתרגש. להתמלא. להתחדש. לאפשר לגוף ולנפש למצוא מחדש את הקצב הנכון של הדברים.

זה הזמן למצפה הימים. מחכים לכם.

למתארחים באוקטובר ובנובמבר:

לינה לזוג ללילה, ארוחת בוקר, ארוחת ערב * 1-2 טיפולי גוף בספא - מתנה.

החל מ-1,790 ש"ח

ללילה לזוג, במוצ"ש



מצפה הימים

מלון • ספא • חווה אורגנית

להזמנות 1.800.555.666 | פרטים נוספים באתר www.mizpe-hayamim.co.il

ההצעה תקפה למתארחים במוצאי שבת במהלך חודשים אוקטובר-נובמבר 2015 * האירוח על בסיס חצי פנסיון במסעדת המלון הצמחונית המגישה תפריט עשיר ומנות דג מעודנות * 2 טיפולי גוף של 45 ד' בספא, בשווי כולל של 620 ש"ח להזמנה | אירוח ילדים החל מגיל 10 | הכניסה לחדרים בשבת החל משעה 17:00 | אין כפל מבצעים והטבות

97 סוויטות וחדרים | חווה אורגנית, גן ובוסתן | ספא | מסעדת שף מוסקט | מסעדת הבית | מחלבה | בית מאפה | חנויות בוטיק | גלריה



אינטרנט של דברים IOT (Internet of things)

האינטרנט של הדברים מתייחס למגוון רחב של מכשירים, כמו ניטור שתלי לב, שבבים המותקנים על חיות משק לצורכי ניטור ומעקב, כלי רכב המצוידים בחיישנים מובנים, התקני שטח המסייעים לכבאים בפעילויות חילוץ והצלה והתקנים המתקשרים בינם לבין אחרים, כדי לספק חווית שימוש גם משותפת (ובתקווה, גם



סינרגטית).

על פי חברת הייעוץ "מקינזי", שווי השוק הגלובלי של תחום האינטרנט של הדברים שוויו כיום כ-3.9 טריליון דולר וצפוי לצמוח ל-11 טריליון דולר עד שנת 2025. על פי ההערכות, חיבור ההתקנים לאינטרנט צפוי להיות זול, ונראה שמירב הקישוריות תיעשה באמצעות קשר רדיו או תקשורת סולולרית, ולא באמצעות רשת האינטרנט האלחוטית, דבר שצפוי להוביל לשימוש נרחב בטכנולוגיה.

חברת "סיסקו" צופה כי מספר ההתקנים יצמח אל מעבר ל-50 מיליארד התקנים ב-2020 בתחום זה.

רוב ההתקדמות הטכנולוגית הנדרשת כבר נעשתה, וחלק מהיצרנים כבר החלו ביישום בקנה מידה קטן. הסיבות העיקריות לכך שזה לא באמת יושם באופן מלא ומהיר, היא ההשפעה שתהיה לכך על הפן משפטי, האתי, הביטחוני והחברתי. עובדים עלולים לנצל אותו לטובתם האישית, האקרים עלולים לפרוץ

בזמן האחרון יוצא לנו לא פעם לשמוע על הרכב ללא נהג של גוגל ועל אפליקציות מיוחדות להפעלת מוצרי השמל ב"שלט רחוק" (הבית החכם), אך זהו רק קצה הקרחון של הפוטנציאל לעולמנו שייעל כל נדבך בחיינו. (זאת במידה ויעשו את השינויים הדרושים מבחינה רגולטורית, אירגונית וטכנית) האינטרנט של הדברים, הוא מושג המתייחס לטכנולוגיית חיבור של התקנים ממוחשבים (הרחבת טווח הציוד ההיקפי) לתשתית האינטרנט. הטכנולוגיה מאפשרת תקשורת מתקדמת בין מכשירים, מערכות ושירותים באמצעות מגוון רחב של פרוטוקולים ויישומים. החיבור של התקנים אלו צפוי להוביל לאוטומציה בתחומים רבים ויאפשר שימוש בשירותים מתקדמים, כמו "רשת חכמה". או במילים יותר פשוטות, האינטרנט של הדברים מייצג את התפיסה לפיה כל הדברים הרגילים והיומיומיים מחוברים לאינטרנט - בדרך כלל בחיבור אלחוטי - ומתקשרים אלה עם אלה בצורה חכמה.

תחבורה, תעופה, והבריאות שלה. יצרנית האלקטרוניקה Garmin (GRMN) שמייצרת GPS לפריטי לבוש כגון מכשירי מעקב לכושר, שעונים חכמים ונאדג'טים בכדי לעקוב אחר חיות מחמד וילדים. אפל (AAPL) גם הודיעה על תכניות לתכנן ולייצר שורה של פריטי לבוש בתחום ה-IOT.

על מנת שהחברות מעלה תוכלנה לתכנן ולייצר את מוצרי הקצה, כל המוצרים צריכים להיות מחוברים לאינטרנט ומצריכים מיקרו-מעבדים שמשוגלים להריץ אותם.

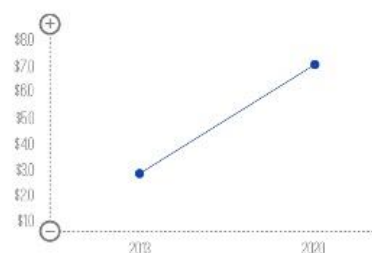
יצרניות שבבים כמו קוואלקום (QCOM) ו-ARM Holdings (ARMH), נמצאות הרבה לפני שחקנים מסורתיים כגון אינטל (INTC) או AMD (AMD) ביצירת שבבים ספציפיים ל-IOT. רד האט (RHT), יצרנית של מוצרים לינוקס הודיעה כי היא שואפת להיות שחקן מרכזי בפיתוח תוכנה שתפעיל את רב המערכות החדשות אלה. Sierra Wireless (SWIR) שמספקת טכנולוגיות M2M וטכנולוגיות למחשבים ניידים צופה ש-IOT יהיה חלק מרכזי בפעילות שלה.

לסיכום, לאינטרנט של דברים פוטנציאל לשנות את תעשיית האלקטרוניקה כפי שאנו מכירים אותה. צמיחתו של השוק תהיה אינדיקציה נוספת למעברה של האנושות לעולם אוטונומי יותר, ומשקיעים צריכים להתחיל לחשוב ולתת יותר תשומת לב לתחום. מרבית החברות העוסקות בתחום הינן ציבוריות וישנן חברות סטארט אפ נוספות בשלבי התפתחות, אך עדיין אין תעודת סל ייעודית שעיקר השקעותיה ב-IOT (יש תעודת סל שחלק מסוים מנכסיה בתחום - ARKQ). לכן, מומלץ לבחון השקעה ארוכת טווח בקרן נאמנות בינלאומית אשר ייעודה בחינה שוטפת של

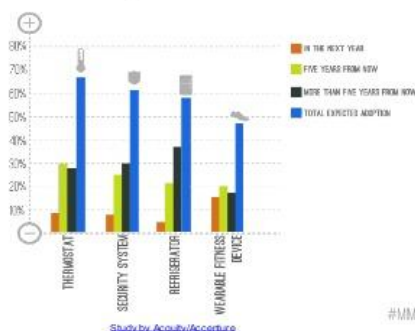
THE INTERNET OF THINGS IS HERE



Global Market Size (in trillions)



IOT Usage



@JOEGRFFIN

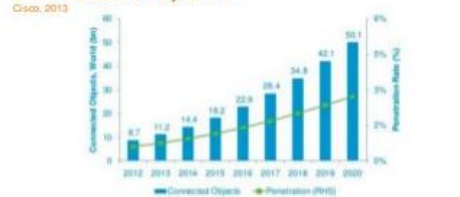
#MMASUMMIT

Internet of thing market projection

Trends

- > There are 8.7 billion connected object in 2012 and Cisco expect it will growth over 50 Billion in 2020.
- > Startup are creating lots of IoT object from Kickstarter and Indiegogo crowd funding platform to test the market with.
- > Note:
 - > B2B focus area suggested by business insider are
 - > Connected Advertising
 - > Intelligent traffic management
 - > Waste Management
 - > Smart electricity grid
 - > Industrial control

Number of Connected Objects Expected to Reach 50billion by 2020



> IoT & M2M communication market in 2011 was worth \$44 billion. Expected to \$290 billion in 2017 CAGR of 30.1%



אליו, תאגידים אולי לא ירצו לחלוק את נתוניהם עקב חשש לאיבוד יתרונם התחרותי, ואנשים בודדים אולי לא ירגישו נח עם היעדר פרטיותם עקב המידע הרב שקיים במערכות אלו שישלטו על מרכיבים קריטיים בחיי היום יום שלנו.

אז לאילו חברות ציבוריות יש פעילות בתחום IOT?

שחקנים שעכשיו משקיעים כגון גוגל (GOOG) שעשתה לאחרונה שורה של רכישות בתחום. GE (גנרל אלקטריק) וסמסונג שעושים מכשירי חשמל לבית שנתמכים באפליקציות אינטרנט. GE כבר עושה מוצרים לשימושים תעשייתיים ומסחריים לקווי



מדדים חכמים - גישה חכמה יותר לשימוש בקרנות סל

על פי שווי שוק. למעשה, השקעות סגנון (Style investing) החלו לכלל המאוחר בשנות העשרים של המאה ה-19, לאחר שגראהם ודוד (Graham and Dodd) פרסמו את מחקרם המדעי על השקעות ערך (Value investing). מחקרים אקדמיים אחרים שנערכו מאז, הביאו לידיעתם של משקיעים פקטוריים נוספים כגון יחס בטא נמוך, מומנטום ואיכות. עם הזמן מרבית הפקטורים לעיל שולבו בקרנות הסל, כיום קיימות קרנות Smart Beta המשלבות עד חמישה פקטורים שונים תוך שימוש במתודולוגיות שקלול שונות; החל משקלול פשוט של כל פקטור באופן שווה ועד לשקלול על פי הסיכון שכל פקטור מגלם בתיק ההשקעות, תוך כדי לקיחה בחשבון של הקורלציה בין הפקטורים.



כלים ואסטרטגיות

עולם המדדים החכמים הינו נרחב למדי, עם מטרות רבות ומגוונות. אולם בחברת Source, אנו מחלקים את העולם לשתי קטגוריות, דבר שמסייע להעריך את קרנות המדדים החכמים ולזהות כיצד ניתן לשלב אותם בתיק השקעות נתון. כשאנו מדברים על "אסטרטגיות", הכוונה היא לאסטרטגיות השקעה נרחבות, שמטרתן להחליף מכשירי השקעה מסורתיים המשוקללים לפי שווי שוק, אך עם תשואות טובות יותר או סיכון נמוך יותר, או באופן אידיאלי - שילוב של השניים. מוצרים אחרים של מדדים חכמים - שאותם אנו מכנים בשם "כלים" הם יותר ממוקדים, מטרתם היא להתמקד בפקטור אחד או אפיק השקעה מסוים בכדי להשיג את החשיפה הספציפית הרצויה בתיק ההשקעות. אחת הדוגמאות הבולטות שנראו לאחרונה ונחשבת מוכרת למדי בקרב משקיעים, היא קרן המתמקדת במתן חשיפה ליצואנים הגדולים ביותר באירופה, אשר צפויים לספק תשואות אטרקטיביות בתנאי שוק מסויימים. דוגמאות אחרות עשויות להיות מוצרים מוטי ערך או מוטי צמיחה - גם כאן, ניתן לצפות מהם לביצועים טובים יותר בתנאי שוק מסויימים מאשר בתנאים אחרים.

שימוש יעיל במדדים חכמים

השאלה הנשאלת היא האם קרנות הסל הללו שואפת לייצר תשואות יתר

בימים שבהם מרבית חברות תעודות/קרנות הסל ובתי ההשקעות הגדולים משיקים קרנות שעוקבות אחר "מדדים חכמים" (Smart Beta) אין זה מפתיע ש"מדדים חכמים" הפכו להיות אחד הנושאים החמים והמדוברים ביותר בקרב משקיעים. אך למרות כל השיח והפופולריות הגוברת סביב הנושא, טרם נמצאה הסכמה בקרב המומחים

ואנשי השיווק הממולחים בענף לגבי המינוח המתאים ביותר עבור אותם קרנות, ובנוסף נוצר רושם כי ישנן לא מעט שאלות פתוחות ומסקנות שונות, שכלל הנראה הותירו משקיעים רבים די מבולבלים. אין ספק שהמנוח יכול להיתפס כפחות עקרוני ולמעשה המהות העיקרית היא בעצם לנסות ולהבין מה מדדים חכמים מנסים להשיג ואיך הם יכולים לשרת את צרכיהם של המשקיעים בצורה הטובה ביותר. אלו הן שאלות לדוגמה, שלדעתנו צריכות להישאל על ידי בנקאים פרטיים ומנהלי השקעות אשר ממונים על הוגם של לקוחות אמידים.

מדוע כדאי לשקול להשתמש ב"מדדים חכמים"?

כמובן שכתבה זו היתה חסרת חשיבות אם מדדים חכמים לא היו חלק משמעותי מעולם ההשקעות, אלא שההפך הוא הנכון - תחום זה מהווה חלק משמעותי מהענף ונראה כי הנכסים המנהלים סביב מדדים חכמים גדלים באופן מסחרר. על פי חברת הדירוג Morningstar, נכון לסוף הרבעון השני של שנת 2015 עמד היקף הנכסים של המדדים החכמים בעולם על קצת פחות מ- 500 מיליארד דולר (ראה גרף מצורף). אך למרות זאת, הם עדיין מהווים חלק זעום מנכסי הקרנות למניהם ברחבי העולם. במילים אחרות, אנו סוברים שיש עוד הרבה מקום לצמיחה, במיוחד בהתחשב בעובדה שיותר מנהלי השקעות חוקרים לעומק את היתרונות של אותם מדדים ואיך לשלבם באופן יעיל בתיקי השקעות שונים.

באופן כללי, מדדים חכמים מסננים ו/או משקללים את החברות המרכיבות אותם באמצעות מאפיינים שונים כגון דיבידנדים, סגנון או פקטורים הקשורים לשוק ההון, בשונה משקלול חברות בקרב מדדים מסורתיים יותר המחושבים



"תכנוני מס של חברות רב לאומיות או החזקת חשבונות בבנקים זרים לא רק שאינם בגדר של פשע אלא הינם מהלכים לגיטימיים ומומלצים!"

בהרבה תחומים אחרים, הרי שגם בתחומים אלה נושאת הדגל הינה "אחותנו הגדולה" ארה"ב, הפועלת נמרצות ומאלצת את כל מדינות העולם לחתום על הסכמים של חשיפת מידע בנקאי - FATCA - Foreign Account Tax Compliance Act ובכך מעודדת מדיניות של איסוף מידע וחשיפה של כל אותם אלה שלכאורה אינם משלמים מיסים כנדרש. האמריקאים מטילים קנסות כבדים על בנקים שנחשדים כמסייעים למעלימי מס. כך לדוגמה, בנק לאומי צפוי לשלם קנס כבד של כ- 1.6 מיליארד שקל בגין פעילות אסורה בארה"ב. הבנקים בכל העולם נמצאים כיום בלחץ הולך וגובר מצידה של ארה"ב וזאת בעקבות העמקת הרגולציה בכל הקשור להגדלת השקיפות ועד כדי מלחמת חורמה להקטנת היקפי ההון השחור בארה"ב ובמדינות אחרות. למותר לציין כי, ארה"ב אינה פועלת לבד, מי שמנווט את הטרנד העולמי הזה הינו ארגון ה-OECD והמדינות החברות בו. למעשה, ה-OECD מבין שהדרך היחידה להילחם בהון השחור היא באמצעות שיתוף פעולה בין המדינות החברות בו ובאמצעות חילופי מידע הדדיים, ולכן הוא קורא לכל המדינות החברות בו, להחליף ביניהן מידע באופן גורף, מה שמבטל כמעט לחלוטין את אלמנט הסודיות ומגדיל משמעותית את הסיכון לחשיפתם של הנכסים וההכנסות "לאור השמש" של רשויות המס. בעת האחרונה בנקאים משוויץ, שהייתה במשך תקופה של למעלה מ-100 שנים מעוז הסודיות הבנקאית, מתקשרים בבהלה ללקוחותיהם ונמכרים מהם לסגור את חשבונותיהם או לחילופין להמציא אישורים מרשויות המס במדינותיהם, על כך שהם דיווחו אודות אחזקת חשבונות אלה. המגמה העולמית הזו הגיעה גם לישראל והשפעתה מתבטאת במהלכים הבאים: בחינה מחמירה של עסקאות בין חברות גלובליות וחדירה לעומק של תכנוני המס שלהן, אימוץ פרשנות מצמצמת בגין מס זר ששולם בחו"ל, פרשנות מצמצמת לאמנות מס ועוד. כמו כן, אי אפשר שלא להתייחס להשפעתה של הטכנולוגיה בהקשר זה, "האינטרנט של הדברים" שינה את הדברים לתמיד ולבלי הכר. לפני מספר שנים, אם מישהו היה טוען בפני כי המקרה בביתי יצוייד

אף אחד לא אוהב לשלם מיסים! זוהי בוודאי אינה תגלית מרעישה, שהרי כבר בשנות ה-20 של המאה הקודמת, אל קפונה, מראשי הפשע המאורגן בארה"ב, נכלא מאחורי סוגר ובריה לא בגלל הפשעים החמורים שביצע במסגרת מעורבותו במאפייה, אלא בעקבות עבירות על חוקי מס הכנסה.

בעת האחרונה עוברים העולם הפיננסי ועולם המיסוי הבינלאומי טלטלה אדירה בנושאי איסור הלבנת הון וחוקי המס, כשהטרנד המוביל הוא: **לא עוד חשבונות בבנקים זרים בשוויץ! לא עוד מקלטי מס באיים אקזוטיים!**

יתר על כן, לפי הצעת חוק שהונחה לאחרונה על שולחן הכנסת ביוזמת רשות המיסים, אמורה הרשות לקבל, באופן אוטומטי וללא צורך בפנייה מצידה, מידע על נכסים פיננסיים ונכסים של תושבי ישראל ברחבי העולם, כולל במדינות שנחשבו עד עתה מקלטי מס ומעוז הסודיות. רוצה לומר כי, די בכך שבעל החשבון או בעל המניות בחברה - הוא תושב ישראל, על מנת שהפרטים יועברו מהרשויות במדינות העולם באופן אוטומטי לרשות המיסים הישראלית. פרט מעניין נוסף הוא כי, עובדי הבנקים בישראל שלא יזהו וידווחו על מידע רווונטי בגין בעלי חשבונות בנק זרים ויסייעו בעקיפין או במישרין להעלמת מס, עלולים לקבל עונש מאסר וכן לשלם קנס כספי של עד 600 אלף שקל. הטרנד הוא ברור, אם עד היום עסקה רשות המיסים במדינת ישראל בכריתת אמנות למניעת כפל מס בין מדינת ישראל למדינות אחרות הרי שעתה היא עוסקת באמנות למסירת מידע הדדי.

אם כך, מה נשתנה הילילה הזה מכל הילילות? מהם הגורמים שגרמו לאותה טלטלה בעולם המיסוי הבינלאומי ובמלחמה העולמית בהון השחור?

התחזקותו של תהליך הגלובליזציה והמשבר הגדול שפקד את הכלכלה העולמית ובעיקר משבר ה-sub prime ב-2008 בארה"ב גרמו לכך כי בראש האג'נדה הציבורית עומדות סוגיות הנוגעות לחלוקת ה"עוגה" הפיסקאלית העולמית ולאיינטראקציה בין מגוון רחב של אינטרסים. כמו



שמטרתן לקדם שקיפות, הגינות וחלוקה "צודקת" של עוגת המס הגלובלית ישנה גם מגמה של תחרות עזה בין מדינות, השואפות למשוך אליהן חברות רב-לאומיות באמצעות תמריצים פיסקאליים. כולן אומרות בקול רם: צריכה להיות חלוקה הוגנת של העוגה, אך בחדרי חדרים כל מדינה דואגת לכך שחלקה בעוגת המס יהיה גדול יותר על ידי מתן מענקים ותמריצים לחברות גלובליות ולמען האמת, כך גם אנו צריכים לנהוג בתוך ביתנו, כאן בישראל.

אשר על כן אני סבור כי, תכנוני מס של חברות רב לאומיות או

החזקת חשבונות בבנקים זרים לא רק שאינם בגדר של פשע, אלא הינם מהלכים לגיטימיים ומומלצים!

לצערי אני סבור, כי בכל פעם שישנה בעיה כלכלית - חברתית או גרעון בתקציב המדינה מיד משתמשים "בתרופת הפלא" של העלאת מיסים ולרוב בניגוד גמור להבטחות של פוליטיקאים לציבור הבוחרים. אזכיר ואומר כי לפני כ-8 שנים הובטח לנו על ידי שר האוצר דאז, בנימין נתניהו כי מס החברות יירד ל-18%, כפי שקיים במדינות ה-OECD אך מאז לא רק שהוא לא ירד, הוא אף עלה מ-25% ל-26.5%, ומי שנושא בנטל הם דווקא אותם יזמים ומשקיעים, הדואגים לצמיחה ומספקים מקומות תעסוקה רבים כמו גם אותם אלה האחראים למוניטין שלנו ברחבי העולם. לטעמי, לא רק שהעלאת מיסים אינה המזור לתחלואי המשק הישראלי, הרי שהיא דווקא גורם המפריע לצמיחה של המשק הישראלי בטווח הארוך! לפיכך, על הממשלה להוביל מדיניות חברתית וכלכלית המעודדת צמיחה ומעודדת השקעות בקרב יזמים וחברות רב לאומיות באמצעות תמריצים. בל נשכח מדינת ישראל היא "ארגז חול קטן" במגרש המשחקים הענק של החברות הגלובליות דוגמת גוגל ופייסבוק וצריך לזכור יום יום ושעה שעה כי בכך שהן מפעילות כאן מרכזי מו"פ הן הופכות את ישראל לרלוונטית יותר. חובתינו לזכור כי אם אנחנו לא נסייע ליזמים הללו לצמוח כאן בארץ, קל מאד יהיה לרובם ליזום פעילויות ולהעתיק את פעילותם העסקית ואת הנכסים למדינה אחרת. על הממשלה לא להיכנע למגמות העולמיות בתחום המיסוי, לחשוב יצירתי ולנווט בכיוון של מדיניות חברתית וכלכלית המעודדת צמיחה ומעודדת השקעות בישראל.

בחיישנים ובעשרות מחשבים המתריעים בפניי על מידת הטרייות של המצרכים שבתוכו, הייתי בטוח שמדובר בסרט מדע בדיוני, אבל כיום זהו תרחיש מציאותי לגמרי, שהרי אנו מנהלים את חיינו באמצעות ה-smartphone, רוקמים קשרים אישיים ברשתות החברתיות, מזמינים מונית או טיסה לחו"ל באינטרנט וגם עושים עסקים. ואולם, אליה וקוץ בה, לטכנולוגיה יתרונות עצומים וחסרון אחד בולט המתבטא באובדן הסודיות ונגישות כמעט אבסולוטית

למידע בכל תחום. עובדה זו מסייעת לרשויות האכיפה להפוך את הנסיבות לנגישות יותר ולחשוף כמעט כל מידע. הקידמה הטכנולוגית של היום מאפשרת לרשויות המס יכולת מודיעין טובה ואפשרות לבדוק מהיכן נובעים מקורות ההכנסה של תושב זה או אחר.

דוגמה מובהקת לפעילותו האקטיבית של ארגון ה-OECD הינה יוזמת ה-(BEPS) Base Erosion and Profit Shifting, זהו בעצם ניסיון ראשון לשיתוף פעולה ופתיחת דיאלוג רב לאומי בנושא, כשהמטרה הינה להתמודד עם תכנוני מס בינלאומיים של חברות גלובליות, המעבירות את רווחיהן לטריטוריות של משטרי מס מיטיבים וכן למקלטי מס בהם לא מוטל מס כלל. במסגרת תוכנית זו פרסם ארגון ה-OECD המלצות לפעולה ולנקיטת צעדים ושינויים בחוקי המס במדינות השונות. בין המלצות שפורסמו נכללות גם המלצות למניעת הסטת רווחים ממדינה למדינה ודרכים להתמודדות עם מחירי העברה שאינם כלכליים בעסקאות בינלאומיות של תאגידים רב לאומיים קשורים. אני סבור כי בקרוב מאד נשמע על אימוץ ה-BEPS בישראל ובעיקר על ידי החברות הרב - לאומיות, השוהות כאן במסגרת המו"פ ובמסגרות אחרות. כאמור, מגמה זו הינה חוצת גבולות ויבשות: רשויות המס במרבית מדינות המערב משקיעות מאמצים רבים ומשאבים אדירים בחקיקת חוקים ובייצור רפורמות שיובילו למצב של שקיפות וחלוקה שיויונית יותר של תשלומי המס בעולם, אך לצערי, אי אפשר לטעון כי מגמה זו "נקייה" לחלוטין מצביעות. הרפורמות השונות בחקיקת המס הבינלאומית אותן מובילים ארגון ה-OECD מצד אחד, וארה"ב מצד שני, תפקידן לסייע בהקטנת ההון השחור אולם, כדרכן של רפורמות מרחיקות לכת, התהליך מלווה במסרים שונים שהופכים לעיתים לסיסמאות נבובות, הנובעות מן המתח בין האינטרסים ה"אנוכיים" של כל מדינה לבין ההכרה הבינלאומית בצורך לשיתוף פעולה. התוצאה היא שבד בבד עם יוזמות

הכותב הינו שותף מנהל ב-RSM שיף הזנפרץ ושות' רואי חשבון, נשיא לשכת רואי חשבון לשעבר.



האם מדד קרנות הגידור ירד שוב בפעם הבאה שתהיה מפולת?

מסוגים שונים במטרה להרוויח משינויים בעקומי התשואות. מנהל האסטרטגיה ישאף לרכוש אגחים שיהיו להם ביצועים טובים יותר מאיגרות החוב שנמכרו בחסר. אם מנהל הקרן קונה באופן קבוע איגרות חוב שהתשואה שלהן גבוהה ומוכר איגרות חוב שהתשואה שלהן נמוכה הוא ירוויח אם לא יהיו שינויים בתשואות, והרווח יגדל ככל שממנפים את האסטרטגיה. צורת פעולה כזה נוחה לביצוע

לאורך שישים השנים האחרונות קרנות הגידור פיתחו את אסטרטגיות ההשקעה האלטרנטיביות, כאשר השקעה אלטרנטיבית מוגדרת כהשקעה בעלת פרופיל תשואה שונה מזה של מניות ואיגרות חוב. אחד המאפיינים של קרנות גידור הוא מכירה בשורט של נכסים, בה מוכרים נכס שאין לנו, מקבלים את התמורה לחשבון, וכאשר רוצים לסגור את הפוזיציה קונים בחזרה את הנכס. בניגוד למי שקונה, מוכר בשורט ישאף למכור נכסים שמחירן צפוי לרדת זאת כדי לקנות בזול יותר. פעולה זו גרמה לפיתוח של אסטרטגיות רבות שמיועדות להרוויח בכל מצב שוק. ניתן לחלק את ההשקעות האלטרנטיביות לשלוש משפחות - מרווחים, אסטרטגיות כיווניות וארביטראגים.

מדוע קרנות הגידור הפסידו בשנת 2008?

בין האסטרטגיות האלטרנטיביות הנמצאות בשימוש אפשר למצוא את "מקרו גלובל", "לונג שורט מניות", "לונג/שורט איגרות חוב", "אירועים מיוחדים", "ניהול חוזים", "ארביטראג' סטטיסטי", "ארביטראג' מיזוגים ורכישות", "ארביטראג' אג"ח להמרה" ואחרות. לכאורה קרנות הגידור משקיעות באסטרטגיות של פרופיל התשואה שלהן קשר נמוך למניות ואיגרות חוב אבל בפועל זה לא תמיד כך. כדי להבין אילו בעיות מבניות או כשלים יכולים לגרום לכך שלקרון גידור תהיה נטייה להפסיד בזמן ששוק המניות / או איגרות החוב יורדים, נבחן מה קורה בכמה אסטרטגיות אלטרנטיביות שעלולות להיות בעייתיות מבחינה זו. דוגמה ראשונה היא אסטרטגיית "לונג/שורט איגרות חוב" בה קונים ומוכרים איגרות חוב





מדור פיננסי

היא מוטת לונג והיא תפסיד כאשר יהיו ירידות בשווקים. גם לאסטרטגיה שנקראת "שווקים מתעוררים" בה קונים שווקים שיש להם שיעורי צמיחה גבוהים ולעומתם מוכרים שווקים מפותחים יש מתאם חיובי לשוק שכן במצב של ירידות, ירדו השווקים המתעוררים יותר מהמפותחים והאסטרטגיה תפסיד.

מה אנחנו צריכים ללמוד מהנתונים הללו:

1. כדי להקטין את הסיכון, עלינו לחפש השקעות עם מתאם נמוך לשוקי המניות ואיגרות החוב ולא להשקיע בכל מה שנקרא "השקעה אלטרנטיבית"
2. אסטרטגיית לונג/שורט מניות היא מוטת לונג והיא אינה מקטינה בהרבה את הסיכון בפני ירידה. קרן גידור כזו שמנוהלת בצורה מקצועית טובה, יכולה להחליף חלק מההשקעה במניות אבל לא להיות השקעה אלטרנטיבית שמטרתה להקטין את חשיפת תיק ההשקעות לירידת שערי המניות ולעליית תשואות איגרות החוב.
3. נכון שתעשיית הגידור עברה תהליך של התבגרות והתפקחות אחרי 2008 אבל צריך לזכור שקשה מאוד לתת ערך בהשקעות וקשה לייצר אלפא חיובית(אלפא היא התרומה של החלטות מנהל הקרן לתשואה). למרות שהיום משקיעים מתוחכמים יותר ובודקים את הניהול ואת המתאם בפועל של ההשקעה לשוקי המניות ואיגרות החוב, עדיין תהייה נטייה של מנהלי קרנות הגידור לבצע פעילות שיש רווח במבנה שלה למשל לקנות איגרות חוב בתשואה גבוהה ולמכור אג"ח בתשואה נמוכה. על כן, גם במפולת הבאה, כאשר תתרחש, חלק מקרנות ה"לונג/שורט אג"ח יפסידו שוב. לסיכום, חייבים לשים לב למקדם המתאם האמתי של ההשקעה האלטרנטיבית למניות ואיגרות חוב וכדי להקטין את הסיכון יש לבחור בהשקעה באסטרטגיות שמקדם המתאם למניות ולאיגרות חוב הוא נמוך. השקעה באסטרטגיית ניהול חוזים ואסטרטגיות אחרות שיש להם מתאם נמוך, יכולות להקטין את הסיכון בצורה טובה בהרבה מאשר השקעה באסטרטגיית לונג/שורט מניות. קרנות גידור ואסטרטגיות בעלות מתאם גבוה להשקעות מסורתיות יכולות, אם הן מבוצעות בצורה טובה, להחליף או להיות חלק מההשקעה במניות אבל הן לא יכולות להיות השקעה אלטרנטיבית שתגן על תיק ההשקעות ותיצור לו פוטנציאל להרוויח כשהשוק יורד.

תטא עוסקת בניהול השקעות באסטרטגיות אלטרנטיביות, בעיקר

אבל היא רק תגדיל את סיכון אי התשלום הרגיל הקיים בהשקעה באיגרות חוב במקום להקטין אותו וזו אחת הסיבות לכך שחלק מקרנות הגידור הפסידו ב-2008. אמנם תעשיית הגידור אחרי 2008 היא בוגרת יותר והמשקיעים בודקים לעומק את הקרן ואת הניהול שלה אבל צריך לזכור שקשה לייצר ערך בהשקעות ומנהלים רבים עשויים להעדיף להמשיך לפעול בצורה שעלולה להגדיל את סיכון אי התשלום במקום להקטין.

אסטרטגיה נוספת שהפסידה ב-2008 היא "ארביטראז' אגח להמרה". באסטרטגיה זו קונים איגרות חוב להמרה של חברות ומוכרים בשורט את המניה כדי לאפס את החשיפה של האסטרטגיה לשינויים במחיר המניה. היתרון של האסטרטגיה הוא שלאיגרות החוב יש תשואה חיובית והקופונים משולמים באופן שוטף אבל שינויים לא גדולים במחיר המניה לא יגרמו לשווי ההשקעה להשתנות. בשנת 2008 היו אירועים מאוד לא שגרתיים שגרמו לאסטרטגיה להפסיד הרבה. ב-2008 המפולת החלה מקריסה של איגרות חוב מגובות המשכנתאות שגרמו לירידות חדות באיגרות החוב הקונצרניות בעוד המניות כמעט לא ירדו, לפחות בשלבים הראשונים. חוסר הקשר הזמני בהתנהגות איגרות החוב והמניות גרמו לקרן הגידור הצרפתית ADI לאבד את כל נכסיה תוך שבוע אחד. כמו במקרים אחרים, מינוף גבוה תרם בצורה משמעותית לקריסה שלה. קרנות גידור רבות היו מחזיקות מעמד ללא מינוף יתר גדול כל כך אבל העדר פיקוח על קרנות גידור והרצון שלהן להשיג תשואות גבוהות מאפשר להם להתנהל כרצונן וליטול סיכונים גבוהים. אם בפעם הבאה שיהיו ירידות בשערי המניות, תהייה ירידה מקבילה ולא חדה באיגרות החוב של החברות כמו שבדרך כלל קורה, לא צפויה אסטרטגיה זו להניב הפסדים כמו בשנת 2008.

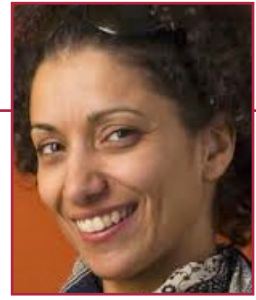
לונג/שורט מניות - האסטרטגיה שנמצאת בשימוש הנרחב ביותר בקרנות גידור.

לכאורה אסטרטגיית לונג שורט מניות שבה קונים מניות שהן חזקות באופן יחסי ומוכרים בשורט מניות מקבילות חלשות, אינה צריכה להתנהג כמו מדדי המניות. בפועל מקדם המתאם בין אסטרטגיה זו לשווקי המניות הוא גבוה ועומד על כ-70%. הסיבה למתאם החיובי הוא שהרוב המכריע של קרנות הגידור שמשמשות באסטרטגיה הזו הן מוטות לונג והן שואפות להרוויח מעלייה ארוכת הטווח של מדדי המניות. יותר מחצי מקרנות הגידור בעולם ואחוזים גבוהים עוד יותר של קרנות גידור בארץ משמשות באסטרטגיה זו ויש להן מתאם חיובי גבוה לשוקי המניות. בגלל אסטרטגיה זו והסכומים המושקעים בה התשובה לשאלה שנשאלה בכותרת ברורה- מדד קרנות הגידור ירד במפולת הבאה כי אסטרטגיית לונג/שורט מניות



מרכז טכנולוגיה ומדע

ד"ר כרמית לוי, הפקולטה לרפואה, אוניברסיטת תל אביב



אוניברסיטת
תל-אביב

מחקר חדש מציע תקווה לטיפול תרופתי יעיל במלנומה, סרטן העור הנפוץ והקטלני ביותר

שבלעדיו הם לא יוכלו לחדור אחר כך לכלי הדם ולעבור מטסטזה, כלומר להפוך לסרטן גרורתי.

כדי לבחון את התיאוריה שלה, ד"ר לוי אספה רקמות עור בריאות והפרידה אותן לכל שכבות העור השונות. לאחר מכן ערכבה ד"ר לוי את שכבות העור השונות יחד עם התאים הסרטניים, על מנת לבדוק את התבטאות הגנים (Gene Expression) של המלנומה. התוצאות אישרו את התיאוריה: המפגש בין המלנומה לשכבה העליונה של האפידרמיס הוא שהופך את סרטן העור לממאיר. "צריך להבין שיש גנים רבים שאינם באים לידי ביטוי בתאים רגילים", מסבירה ד"ר לוי. "כשהתאים הסרטניים מגיעים לשכבה העליונה של האפידרמיס, זוהי בעצם סביבה חדשה להם. בסביבה הזאת הם נקשרים לקרטינוציטים - תאים שנמצאים ברמת התמימות גבוהה במיוחד בשכבת האפידרמיס העליונה ואחראים, בין היתר, על ייצור הקרטין. הקשר המולקולרי הזה מוביל להפעלת סיגנל ה-Notch, סיגנל שמפעיל גנים רדומים בתאים הסרטניים, משנה את צורתם ומאפשר להם לנדוד - ובכך לחדור אל כלי הדם. מדובר באפקט דומינו גנטי, שהתוצאה שלו היא סרטן ממאיר."

פריצת דרך מחקרית וקלינית

התגלית של ד"ר לוי מהווה לא רק פריצת דרך מחקרית, אלא גם תקווה קלינית. "הסיגנל הזה קיים בתאים רבים, ויש תרופה ידועה בשם DAPT, אשר מעכבת את הפעלתו. אנחנו השתמשנו בה בתרבית על התאים הסרטניים של המלנומה, והיא עבדה: הקשר נחסם, סיגנל ה-Notch לא הופעל והסרטן לא הפך לגרורתי. מדובר בתרופה שכבר אושרה על ידי ה-FDA, ואולי בעתיד נוכל לתת אותה כתרופה מונעת למלנומה, וכל אחד יוכל למרוח אותה על העור, כמו שמורחים קרם הגנה מפני השמש". בנוסף להשלכות בתחום הרפואה המונעת, למחקר החדש יש גם השלכות על היכולת לאבחן את המלנומה. "צריך להבין שזה סרטן שמתפתח במשך שנים רבות", אומרת ד"ר לוי. "כאשר רופא העור מורה על לקיחת ביופסיה, הוא והפתולוג עוקבים אחר הגידול, ולפי עומק החדירה של התאים הסרטניים מחליטים אם מדובר בגידול שפיר או ממאיר. אם הגידול נמצא בעומק של מילימטר או שניים בתוך הדרמיס, הרופא יורה על טיפול בהקרנות. אנחנו מציעים פה שיטה נוספת ומדויקת הרבה יותר: לדגום את התאים ולבדוק האם סיגנל ה-Notch עבר שפעול בתאי המלנומה. ככה אפשר לדעת, שחור על גבי לבן, אם מדובר בגידול שפיר או גרורתי, ובימים אלה כבר התחלנו לשתף פעולה עם המרכזים הרפואיים וולפסון ושיבא."

המחקר מסביר כיצד סרטן העור מתפשט וכיצד ניתן לבלום אותו. מה גורם לתאים הסרטניים באפידרמיס לחדור לדרמיס ומשם אל מחזור הדם? מחקר חדש מציע תקווה לטיפול תרופתי יעיל באחד מסוגי הסרטן הנפוצים והקטלניים ביותר - מלנומה. תוצאות המחקר החדש התפרסמו בכתב העת Molecular Cell.

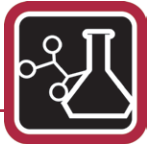
מהי מלנומה?

מלנומה היא סוג של סרטן הנגרם כתוצאה מחלוקה בלתי מבוקרת של תאים מלנוציטיים בעור. התאים המלנוציטיים נמצאים בשכבת האפידרמיס (שכבת העור העליונה) ואחראים על ייצור המלנין - פיגמנט שבולע קרינה באורכי גל קצרים ובכך מגן על העור מפני חשיפה מסוכנת לשמש. המלנומה היא הקטלנית מבין סרטני העור, ובמדינות המפותחות מספר החולים במחלה הקשה עולה מדי שנה.

"המלנומה מתפתחת בשני שלבים", מסבירה ד"ר כרמית לוי מהפקולטה לרפואה ע"ש סאקלר באוניברסיטת תל-אביב, שעמדה בראש צוות החוקרים. "בשלב הראשון התאים הסרטניים מתרבים באפידרמיס, כלומר בשכבת העור החיצונית. אם מאבחנים את הגידול בזמן הזה, ניתן להסיר אותו מעל העור בהליך רפואי פשוט. בשלב השני התאים הסרטניים חודרים פנימה אל הדרמיס - ומשם אל כלי הדם. דרך מחזור הדם הסרטן יכול לעגון וליצור גרורה סרטנית בחלקי גוף שונים". השאלה שעניינה את ד"ר לוי היא מה גורם לתאים הסרטניים באפידרמיס לחדור לדרמיס. "זאת שאלה שעד היום הייתה פתוחה לגמרי", מספרת ד"ר לוי. "אבל אז שמתי לב למשהו. בכל תמונות ההדמיה הקלאסיות של התפתחות המלנומה, מהסוג שמוצאים בכל חיפוש בגוגל, רואים משהו מוזר: התאים הסרטניים קודם כל עולים למעלה, כלפי פני שטח העור, ורק אחר כך חודרים פנימה לכלי הדם. אבל למה? למה הסרטן משקיע את האנרגיה בעלייה הראשונית הזאת? למה לא ישר לצלול לדרמיס ולכלי הדם?"

מדוע תאי הסרטן עולים למעלה בדרכם למטה

ד"ר לוי החליטה לחקור את העור. "רצייתי ללמוד את העור עצמו - מה זה אומר 'דרמיס' ואפידרמיס, ממה הרקמות האלה מורכבות בדיוק. ככה למדתי שהאפידרמיס מורכב משכבות השונות זו מזו בתכונות רבות, וחשבתי שאולי תאי הסרטן לא סתם 'עולים למעלה' בהתחלה, אלא בעלייה מעלה תאי הסרטן מחליפים את סביבת התאים השכנים להם ואולי שם הם מקבלים משהו - משהו



מרכז טכנולוגיה ורפואה

ד"ר יצחק שי אפרתי, אוניברסיטת תל אביב



אוניברסיטת
תל-אביב



טיפול בתא לחץ משפר את מצבן של נשים הסובלות מפיברומיאלגיה

השתתפו 60 נשים בנות 21-67 שנים, שאובחנו כסובלות מפיברומיאלגיה לפני יותר משנתיים. בתחילת המחקר נערך לכל המשתתפות מיפוי מוח ברזולוציה גבוהה, שמציג את פעילות המוח - באמצעות כלים אנליטיים שפיתח פרופ' בן-יעקב ז"ל. לאחר מכן חולקו הנשים לשתי קבוצות: חציין קיבלו את הטיפול, והמחצית השנייה שימשה כקבוצת בקרה. הנשים שקיבלו טיפול הגיעו לתא הלחץ במרכז הרפואי אסף הרופא חמש פעמים בשבוע לאורך תקופה של חודשיים. כאן הן נחשפו לתנאים של 100% חמצן בלחץ של 2 אטמוספירות (פי 2 מהלחץ בתנאים רגילים) למשך שעה וחצי בכל ביקור. "התוצאה הייתה מעודדת ביותר", אומר ד"ר אפרתי. "מצבן של כ-70% מהנשים שטופלו בתא הלחץ השתפר במידה כזאת, שלא ניתן עוד להגדירן כחולות פיברומיאלגיה."

פגיעה במנגנון עיבוד הכאב

בתום סדרת הטיפולים עברו המשתתפות מיפוי מוח נוסף, שהעלה גילויים חשובים. לדברי ד"ר אפרתי: "מצאנו שינויים במוח התואמים לשיפור במצב הקליני, וזיהינו במדויק את האזורים במוח האחראים על הפיברומיאלגיה. למעשה איתרנו את המקור לתסמונת, והוכחנו שפיברומיאלגיה היא במהותה פגיעה במנגנון עיבוד הכאב במוח. הטיפול בתא לחץ מטפל בשורש הבעיה, ומתקן את רקמת המוח הפגועה, ולכן הוא יעיל כל כך. ייתכן שבעתיד נוכל אף לאבחן פיברומיאלגיה על סמך המאפיינים הנצפים במיפוי המוח."

בעתיד - טיפולי "אנטי אייגינג" למוח

כעת ממשיכים החוקרים בפרויקט מחקר מקיף על התחדשות רקמות המוח בתנאים של תא לחץ. מחקרם הבא יעסוק בחולים עם ירידה קוגניטיבית קלה, שעשויה להיות תחילתה של דמנציה. "אנחנו מאמינים שלטיפול בתא לחץ יש פוטנציאל גדול ככלי טיפולי למגוון גדול של מחלות ופגיעות שקשורות למוח", אמר בשעתו פרופ' בן-יעקב ז"ל. "כידוע, בעיות כאלה עלולות להיווצר בגיל המבוגר, עם הירידה ביעילות זרימת הדם הנושא חמצן אל המוח ובתוכו. לכן ייתכן בהחלט שהטיפול החדש יוכל לסייע לאנשים המצויים בשלבים מוקדמים של דמנציה או אלצהיימר, ולמנוע את התדרדרות המחלה. אולי בעתיד אף נוכל להעניק למוח טיפולי 'אנטי-אייגינג' - שיתחזקו אותו וישמרו את תפקודו עד יומנו האחרון."

החוקרים הצליחו להוכיח כי המקור לפיברומיאלגיה, מחלה הפוגעת בעיקר בנשים, מצוי במוח.

חוקרים מאוניברסיטת תל-אביב וממספר מרכזים רפואיים בארץ בשיתוף עם עמיתים מאוניברסיטת רייס בארה"ב, פיתחו טיפול חדשני ואפקטיבי לפיברומיאלגיה: חשיפה בתא לחץ לאוויר עשיר בחמצן. הטיפול החדש שיפר משמעותית את מצבן של 70% מהחולות שהשתתפו במחקר, ועשויה להקל על סבלן של מיליוני נשים בכל העולם.

המחקר התפרסם בחודש יוני 2015 בכתב העת PLOS One והשתתפו בו: ד"ר שי אפרתי, מנהל מרכז סגול לרפואה היפרברית במרכז הרפואי אסף הרופא, וחבר בסגל בית ספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל-אביב, פרופ' אשל בן-יעקב ז"ל - שהיה איש סגל בכיר בבית הספר לפיזיקה ולאסטרונומיה ע"ד ריימונד ובברלי סאקלר ובבית ספר סגול למדעי המוח באוניברסיטת תל-אביב; פרופ' דן בוסקילה מאוניברסיטת בן-גוריון, מומחה בינלאומי לפיברומיאלגיה, וד"ר יעקב אבלין, ראש המרפאה לפיברומיאלגיה במכון לראומטולוגיה במרכז הרפואי תל-אביב ע"ש סוראסקי (איכילוב).

שיפור אצל 70% מהנשים

פיברומיאלגיה היא תסמונת כאב כרונית הפוגעת בכ-2-4% מהאוכלוסייה בעולם המערבי, 90% מהם נשים. כיום ידוע כי המחלה מופיעה בעיקר בשלושה מצבים: חבלת ראש, זיהום המערב את מערכת העצבים או סטרס נפשי קשה ומתמשך. מקורה של המחלה הקשה לא אותר עד כה, ולפיכך הטיפולים הניתנים עד כה לחולות מתייחסים אך ורק לסימפטומים, ויעילותם מוגבלת. המחקר החדש הצליח לגלות את הגורם הראשוני למחלה - שיבוש במנגנון מוחי האחראי על עיבוד הכאב, ולהציע לראשונה טיפול אפקטיבי. "במחקרים קודמים בתא הלחץ מצאנו כי סדרת טיפולים משפרת משמעותית את מצבם של נפגעי שבץ מוחי וחבלות ראש", אומר ד"ר אפרתי. "גילינו כי מתן חמצן בלחץ גבוה מביא להתחדשות ולתיקון נזקים ברקמת המוח בחולים אלה, גם שנים רבות לאחר הפגיעה."

בעקבות ההצלחה המרשימה ביקשו החוקרים לבחון את יעילות השיטה לטיפול במחלות ופגיעות מסוגים אחרים, ובחרו בפיברומיאלגיה. במחקר



מרכז פסיכולוגיה

פרופ' משה בר, ראש המרכז לחקר המוח בבר-אילן



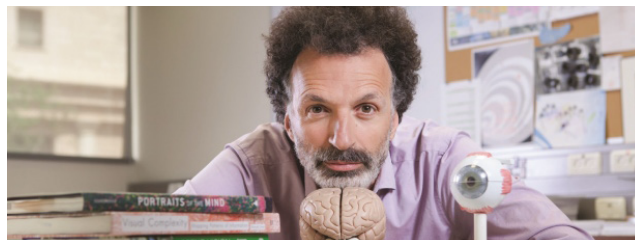
שיפור מצב הרוח

הייתי צריך להגיד את זה, איזה אידיוט אני...! וכך זה נמשך במעגל סגור. לפעמים זה קורה גם לאנשים שאינם מדוכאים, אבל ההבדל הוא שאחרי רבע שעה של 'דגירה' הם מניחים לנושא והוא מפסיק להפריע להם. גם אם ישובו ויזכרו בו, זה לא יעסיק אותם ללא הרף. המוח הבריא הוא מוח אסוציאטיבי, הקופץ ממחשבה למחשבה.

חשיבה אסוציאטיבית

האם אפשר לשנות את צורת החשיבה של אנשים הסובלים מדיכאון? זוהי הסוגיה שפרופ' בר מתעמת אתה בשלב הנוכחי של מחקרו. "אנחנו לא מנסים לשנות את תוכן החשיבה של אנשים אלה", מסייג פרופ' בר, "אם מישהו איבד קרוב יקר אנחנו לא יכולים להגיד לו לשכוח מזה. זה באמת עצוב, וזה חלק מהדברים שצריך להתמודד איתם בחיים. אבל אם אנשים לא חוזרים לתפקוד, ממשיכים לסבול ממצבי רוח רעים ומחשבתם 'תקועה' ללא סיבה נוספת, אנחנו בודקים אם אפשר להחזיר להם את הצורה הבריאה יותר של חשיבה, שהיא אסוציאטיבית. כמדענים, אנחנו יכולים לנסות ולהאיר את תוכן המחשבות של הסובלים מדיכאון, להדגים להם איך אפשר לעבור ממחשבה למחשבה בצורה של זרימה ואיך לחשוב מנקודת מבט רחבה יותר. באמצעות משחקים או תרגילים קוגניטיביים אנו מנחים אותם איך לעשות זאת". מחשבה 'תקועה' מאפיינת גם אנשים עם הפרעה טורדנית כפייתית (OCD), ואנשים עם התמכרות. לדברי פרופ' בר, אם המחקר יוכיח שאפשר לשנות את דפוס החשיבה, נוכל לסייע לאנשים רבים. למעשה, הוא מבשר, הכלים לשינוי החשיבה יעזרו לכולנו לשפר את מצב הרוח. המחקר, הנערך במרכז לחקר המוח בבר-אילן, בודק את מבנה מוחם של אנשים עם דיכאון קליני. צילומי MRI של אנשים כאלה הראו כי הדיכאון המתמשך הביא לשינוי במבנה ההיפוקמפוס (אזור במוח שיש לו תפקיד בזיכרון אודות עובדות ואירועים). שינוי זה ניתן לתיקון בעזרת תרופות נוגדות דיכאון - וצוות המחקר בודק, האם אפשר

"לכל אדם יש עליות ומורדות במצב הרוח. השינויים האלה דוחפים את בני האדם להישגים ולהפקת לקחים. לעומת זאת, כשמצב רוח מסוים מתמשך, ובייחוד מצב רוח שלילי, הוא עשוי להוביל לדיכאון קליני."



לתקן את המצב באמצעות שינוי דפוסי החשיבה, במקום תרופות. "אם נצליח לשנות באמצעים קוגניטיביים את צורת החשיבה של אנשים עם דיכאון", מקווה פרופ' בר, "ניתן שהדבר ישפיע גם על ריכוזי החומרים הכימיים במוח, ובסופו של דבר גם הניורטרנסמיטרים יתאזנו לפי מצב הרוח שלהם. זה משהו שעדיין בבדיקה ורוחק ממצויאות, אבל אנחנו אופטימיים".

האם אפשר לשפר את מצב הרוח בעזרת חשיבה? במחקר שעורך פרופ' משה בר, ראש המרכז לחקר המוח בבר-אילן, הוא בוחן דרכים לשפר את מצב הרוח של אנשים דיכאוניים על ידי שינוי דפוס החשיבה שלהם.

מצב רוח הוא מצב רגשי שנמשך פרק זמן מסוים. כשהוא "טוב" הוא נוסך תחושת ביטחון, שלושה פנימית, שמחה ואפילו מוטיבציה לקראת הבאות. כשהוא "רע" הוא גורם לעצבות, לדאגה, לירידה במוטיבציה ולעיתים גם לעייפות. מצב הרוח משתנה בעיקר בהתאם לאירועים בחיים; הוא מושפע מהחוסן הנפשי של האדם ומנטייתו לפסימיות או לאופטימיות; אך על פי פרופ' משה בר, ראש המרכז לחקר המוח בבר-אילן, יש גורם נוסף המשפיע על מצב הרוח: דפוס החשיבה של האדם. לדבריו, מצבי הרוח הם כמו ההגאים המטיסים את העפיפון. "כשמצב הרוח טוב, אנחנו פתוחים יותר לרוח, מזהים הזדמנויות ופועלים, חברים יצרניים ומועילים בחברה וגם נהנים מהחיים". לכל אדם יש עליות ומורדות במצב הרוח. השינויים האלה, אומר פרופ' בר, דוחפים את בני האדם להישגים ולהפקת לקחים. לעומת זאת, כשמצב רוח מסוים מתמשך, ובייחוד מצב רוח שלילי, הוא עשוי להוביל לדיכאון קליני. לדיכאון מתמשך יש גם השלכות פיזיולוגיות, כמו פגיעה בלב, ובעקיפין יש לו גם השלכות כלכליות וסביבתיות. העולם הרפואי מציע תרופות לטיפול בדיכאון ובמקרים קיצוניים אף טיפול בהלם חשמלי; הפסיכולוגים מציעים פסיכותרפיה, ויש גם טיפולים אלטרנטיביים כמו מדיטציה ועוד.

תקיעות מחשבתית

פרופ' בר חוקר את צורת החשיבה בקרב אנשים דיכאוניים ובקרב אנשים עם מצב רוח נורמטיבי, במטרה למצוא מענה קוגניטיבי לטיפול בדיכאון, והוא מעיד כי האבחנות אינן פשוטות: "בניגוד לרגש כגון אהבה, שנאה או פחד, שאפשר להגדירם במדויק, קשה לנתח ולחקור את מצבי הרוח, בשל הקושי להגדיר את מקורם". כחלק מהתמחותו בניורולוגיה קוגניטיבית, המתמקד בצורות החשיבה

של המוח ותחומים כמו זיכרון, קשב וחיזויים במוח, הוא בוחן אפשרות לטיפול מסוג חדש. במחקר שערך בקבוצת אנשים הסובלים מדיכאון גילה פרופ' בר כי מאפיין אותם דפוס מחשבה הנקרא "רומינציה" (Rumination). "זה כמו להעלות גרה", מסביר פרופ' בר, "אנשים אלה מקובעים בצורת חשיבה מסוימת. לדוגמה, אדם שהעיר הערה שאינה במקומה, מוצא את עצמו חושב על כך כל היום: 'למה אמרתי את זה, לא



מדרג משפט, ניהול ושיווק

ד"ר יפעת מצנר חרותי, אוניברסיטת חיפה



גם על פי פסיקות בתי הדין לעבודה: תפקיד הגברים לפרנס; תפקיד הנשים לגדל את הילדים

ומהחלטות השופטים. גם אם האב אינו עובד, האישה היא עדיין זו שנדרשת לשלב בין הבית לעבודה, אמרה.

לדבריה, הפסיקות מעידות למעשה על היררכיה סמויה: האבות יכולים לרצות להיות שותפים פעילים בנידול ילדיהם, אבל על פי פסקי הדין, זה לא חלק הכרחי בתפקידם, בניגוד לנשים, שכחלק מתפקידן צריכות לשלב בין עבודה בשכר לטיפול בילדים, "נשים הן אלו שצריכות לדאוג לילדים ולבית בעוד שהאחריות לפרנסת המשפחה מוטלת בעיקרה על גברים. כך, לדוגמה, אבא טוב נמדד לא על פי הזמן שהוא מבלה עם משפחתו אלא לפי היכולת שלו לפרנס את משפחתו", אמרה.

לתפיסתה, המקור לבעיה הוא המקום הכולל וגודל שתופסת העבודה בחיינו, גם על חשבון המשפחה, כשהאבות הם לא היחידים שמשלמים על כך את מחיר. לדבריה, נשים שרוצות להתקדם מעודדות, גם על ידי בתי המשפט, לחקות למעשה את דפוסי העבודה "הגבריים" ולעבוד שעות רבות, גם על חשבון הטיפול במשפחה. "בעוד שחופש העיסוק מוגדר כזכות יסוד בישראל, הזכות להורות התפתחה בפסיקה והיא מתמקדת בעיקר בזכות להוליד ילדים ולא בזכות לגדל אותם. דרישות העבודה בישראל הופכות טוטאליות יותר ויותר, בעיקר בכל הקשור לשעות עבודה - מלבד האפשרות להיעדר מהעבודה במצבים יוצאי דופן שקשורים להבאת ילדים לעולם ולטיפול בהם בחודשים הראשונים לחייהם או כאשר הם חולים, החוק בישראל כמעט ולא עוסק בשילוב המתמשך בין הורות לעבודה", אמרה.

הפתרון לבעיה, לטענתה של עו"ד ד"ר יפעת מצנר-חרותי, טמון בתיאוריה ובפרקטיקה. "ראשית, עלינו להבין באופן מורכב ואתגרי את המתח, על מנת שנוכל לגבש מדיניות אפקטיבית שתוביל לשיפור מצבם של הורים עובדים. ברמה הפרקטית, חשוב שבתי המשפט יבינו כי יש להם חלק בלתי מבוטל בשינוי או שכפול נורמות חברתיות, ובאמצעות תביעות נוספות של אבות ואימהות יוכלו לבחון מחדש נורמות מגדריות שנתפסו עד כה מובנות מאליהן. רק כאשר יוכח, בין היתר, שאבות רבים משלמים מחיר אישי ומשפחתי כבד כתוצאה מנורמות אלה, עשוי להתממש הפוטנציאל להתאמתן למציאות חייהם של הורים עובדים שמהווים את רוב כוח העבודה בישראל", סיכמה.

פסיקות בתי הדין לעבודה על פי סעיף "זכויות הורה" מחזקות את התפיסות שלפיהן תפקיד הגברים הוא לפרנס ותפקיד הנשים לגדל ילדים, כך עולה ממחקר חדש שפרסמה עו"ד ד"ר יפעת מצנר-חרותי, מהתכנית ללימודי נשים ומגדר לתואר שני באוניברסיטה. "תפיסה זו מקבלת ללא עוררין את הדרישה של עבודה בשעות ארוכות, באופן שמקשה מאד על אימהות ואבות להצליח לשלב בין עבודה למשפחה", היא טוענת.

בעוד שהעיסוק בקונפליקט בין משפחה לעבודה אינו חדש בשיח המשפטי והחברתי בישראל, ההתמקדות באבות נעדרת כמעט לחלוטין. עד לאחרונה נתפס הנושא כבעיה שהיא בעיקרה של אימהות, על רקע ההנחה הרווחת שהן אלו שמשלמות את מחיר השילוב בין עבודה בשכר לבין טיפול בילדים ועל כן, הדיון הציבורי, כמו גם החקיקה והפסיקה בנושאי אפליה בעבודה על רקע מין והורות, עסקו בעיקר בחסמים שעומדים בפני אימהות עובדות בשוק העבודה. לדבריה של החוקרת, הקונפליקט של אבות עובדים לשלב בין מחויבויותיהם המשפחתיות למחויבויותיהם התעסוקתיות אמור להיות רלוונטי לא פחות. "לא מפתיע לגלות שתביעות בודדות בלבד הובאו לבתי הדין לעבודה על ידי אבות שטענו כי גם הם, ולא רק אימהות, זכאים ליהנות מזכויות הוריות מסוימות המוגדרות בחוק שוויון הזדמנויות בעבודה או בהסכמים קיבוציים", אמרה.

במחקר, המתבסס על ניתוח סעיף 4 בחוק שוויון הזדמנויות בעבודה שכתרתו "זכויות הורה", בחנה ד"ר מצנר-חרותי את התביעות שהגישו אבות על בסיס הסעיף וכן את פסקי הדין המעטים שניתנו עד כה בנושא על ידי בתי הדין האזוריים ובית הדין הארצי לעבודה. מניתוח החוק והפסיקות עולה, כי החוק מציב תנאים נוספים לאבות, אך לא לאימהות, שרוצים להשתמש בזכויות השונות המצוינות בחוק.

מהניתוח עולה כי האחריות לטיפול בילדים היא בראש ובראשונה של האם, ללא כל קשר למצבו התעסוקתי של האב. כך למשל, בתי המשפט קבעו כי אב יכול לעבוד יום עבודה מקוצר רק במקרה שאשתו גם עובדת, ולא משתמשת בזכות זו. בקרב נשים אין זה המצב: האישה קיימת הזכות ליום עבודה מקוצר גם אם בעלה סטודנט, מובטל או אינו עובד מכל סיבה אחרת. "הממצאים מצביעים על הסטריאוטיפים וההבניות החברתיות שעולות מטענות התובעים



ד"ר אלון קפלן, עו"ד | ליאת אייל, עו"ד

ARE LAW FIRM & NOTARY
עורכי-דין ונוטריון
ארונוסון רונקין-נוור אייל



מס עיזבון או מס ירושה - האמנם?

זיכוי בין שתי המדינות לגבי מיסים אלה? לגבי אזרחים ישראלים עם רכוש בארה"ב, חוקי ארה"ב פוטרים ממס עיזבון יחידים המחזיקים רכוש עד לשווי של כ-60,000\$ למי שאינו אזרח. האם יהיה זיכוי בישראל למיסים ששולמו בארה"ב עבור מצבים אלה?

הטלת מיסים אלו תגרור דרישות משפטיות וכלכליות עם פטירתו של אדם. תכול חובת מינוי מנהל עיזבון כדי לטפל בניהול העיזבון, מכירת רכוש (במידת הצורך) לשם תשלום המיסים, תשלום המיסים וסיום העיזבון. כל זאת לא כולל את הצורך בשמאוויות לרכוש כגון נדל"ן, השקעות בחברות הזנק (סטארט-אפ) או השקעות לא נזילות אחרות, כמו גם, חברות עסקיות פעילות. ללא ספק, יצירת עבודה רבה בתחומים מגוונים לאנשי מקצוע רבים.

לסיכום: הסוגיה של הטלת מס עיזבון או מס ירושה הועלתה לדיון בציבור בעקבות המחאה החברתית. מקריאת המאמרים והדיונים בנושא ברור שמשם העיזבון לא נועד מלכתחילה ליצור מס חדש שיהווה מקור לגביית מיסים אלא לענות על הדרישה ל"בדק חברתי". עיתון "הארץ" דיווח על הצעת חוק של ח"כ י.שמולי אשר מציע מס עיזבון של 25% על עיזבונות גדולים ששווים מ-10 מיליון שקלים.

לפי ההצעה תקבולי המס ישמשו ליישום תוכנית לעידוד הורים ליצירת חסכון עבור ילדיהם.

אם אכן תוגש הצעת חוק כזאת יש להניח שייפתחו הדלתות ויוצעו תכניות שונות לשימוש בכספים שייגבו על פי החוק החדש. ספק אם אכן ניתן יהיה לשלב "תכניות חברתיות" כאלה במסגרת החוק למס עיזבון. יש המציעים הטלת מס מיוחד על ההון שניתן לגבות אותו באופן שוטף ללא צורך לחכות לפטירת האדם ולעבור את דרך החתחתים לגביית מס העיזבון.

סוגית מס העיזבון מעלה שאלות רבות בתחומי משפט, מיסוי וכלכלה. יתכן שרצוי להקים ועדה של אנשי מקצוע אשר יבדקו את השאלה העקרונית אם אכן ראוי להטיל מס כזה בישראל, ואם כן מה הדרך לפעולה לחקיקת חוקים נוספים שיסייעו לגביית המס ולשימוש שיעשו בכספים שיכנסו לקופת המדינה.



ד"ר אלון קפלן, עו"ד בישראל, בניו-יורק ובגרמניה, הוא נשיא הסניף הישראלי של STEP, אגודת נאמנים בינלאומית, וכן חבר האקדמיה הבינלאומית לנאמנות והון משפחתי. כמו כן, ד"ר קפלן שימש כעורך ספרים בנושא נאמנות ופרסם מאמרים רבים בתחום הטיפול בהון המשפחתי בכתבי עת מובילים בעולם. עבודת הדוקטורט של ד"ר קפלן נעשתה באוניברסיטת ציריך בנושא נאמנות בישראל.

ליאת אייל, עו"ד, ארונוסון, רונקין-נוור, אייל, משרד עורכי דין. ליאת מייצגת לקוחות מרחבי העולם בתחום הנאמנות, הלקוחות הפרטיים וירושות. ליאת חברה בלשכת עורכי הדין בניו יורק מ-1998 ובלשכת עורכי הדין בישראל מ-2005. ליאת הינה חברת סטפ, חברה באקדמיה הבינלאומית לנאמנות והון משפחתי (TIAETL) ובקולג' האמריקאי ליועצי נאמנות ועיזבונות (ACTEC). ליאת מפרסמת מאמרים רבים בכתבי עת מובילים בעולם ומרצה בכנסים בינלאומיים בנושאי התמחותה.

כל בוקר מתפרסמת כותרת חדשה בעיתונים לגבי הטלת מס עיזבון או מס ירושה ודיונים ציבוריים רבים מתנהלים בנוגע למידת הצורך והצדק בהטלת מיסים אלו. הופעל לחץ כבד והנושא נותר מחוץ לחוק ההסדרים האחרון אך לא ברור אם יוחזר לקדמת הבמה בקרוב. ההבדל המהותי בין מס העיזבון למס הירושה הוא שהראשון מוטל על רכוש הנפטר (העיזבון) והשני מוטל על הירושים המקבלים ירושה. ייתכן והכותרות הסטורות בעיתונים נועדו להטעות את הציבור ולמנוע התייחסות עניינית במועד המתאים. המאמר הזה מבוסס על הנחת יסוד לגבי הטלת המס במהלך קדנציית הממשלה הנוכחית, ללא דיון בצידיקה.

בשנות ה-70 הוטל בישראל מס עיזבון שבוטל בשנת 1981 מסיבות שונות. הדיון שב למרחב הציבורי כבר בשנת 2000 עם פרסומו של דו"ח ועדת בן-בסט אך ההמלצות לא התקבלו בשל לחץ מצד גורמים בעלי עניין. מיסי עיזבון או ירושה קיימים במדינות רבות בעולם כגון ארה"ב, קנדה, אנגליה והדיעה הרווחת בעולם היא שיש להטילם על מי שייצור עושר רב כהחזר לחברה.

קיימת הצעת חוק של חברות הכנסת דאז מרינה סולודקין ושלי יחימוביץ' להטלת מס עיזבון משנת 2010 המבוססת בחלקה על המלצות ועדת בן-בסט, אליה נתייחס בשל העובדה שיתכן ותהווה בסיס להצעת חוק מעודכנת. הצעת החוק מטילה מיסים בשיעור של 10% על עיזבון ששווי מעל 10 מיליון שקלים. סכום זה אמנם אינו מבוטל אך בשל עליית ערך הנדל"ן בישראל, לאנשים רבים יותר מדירה אחת ובשל כך שווי רכוש של 10 מיליון שקלים. במקרים רבים, הורים אף רוכשים דירות לילדיהם (הבנירים) אך רושמים את בעלות הדירות על ההורים בשל חשש מגירושין של הזוגות הצעירים. ציבור זה עלול למצוא את עצמו ברשת מס העיזבון או הירושה. ייתכן ויש לשקול חרגת דירת מגורים יחידה (כפי שנכלל בחוק שבח מקרקעין) עד לסכום מסויים, למשל, 4 מיליון שקלים לדירה.

הכלת המס על עיזבונות של תושבי חוץ הנפטרים כשבבעולתם רכוש בישראל, מעלה דיון נפרד, הרי שכפי שהוסבר מעלה, מדינות רבות בעולם מטילות מיסים אלה על רכוש תושביהם בכל העולם. התוצאה עלולה להיות מס עיזבון או ירושה כפול, במדינת תושבות ובישראל, אלא אם מעדכנים ומתקנים את אמנות כפל המס עליהן חתומה ישראל, טרם הטלת מיסים אלו על תושבי החוץ. הצעת החוק אמנם מתייחסת לתושבי ישראל אך האם קיימת הצדקה לפטור תושבי חוץ המחזיקים נדל"ן רב ובעל ערך בישראל? לצורך חישובי מס שבה, תושבי חוץ אינם זכאים לפטור כפי שהיה נהוג בעבר, מדוע לפטור ממס עיזבון או ירושה? ניתן אולי לשקול חרגת דירת 'מגורים' יחידה כפי שהוצע עבור תושבי ישראל. קיימות מדינות בעולם כגון קנטונים מסויימים בשווייצריה, המגבילים רכישת נדל"ן ע"י תושבי חוץ באזורים מסויימים אך סביר להניח שישראל לא תלך כל כך רחוק.

גם אם מדובר רק בתושבי ישראל, עלול להיווצר כפל מס לתושבי ישראל שלהם רכוש בארה"ב. במידה ומדובר בתושבי ישראל המחזיקים גם באזרחות אמריקאית, עליהם חלים מיסי עיזבון פדרליים ואולי אף מדינתיים בשל אזרחותם. האם יקבלו



מדרש משפט, ניהול ושינוק

אורלי גולדמן, יועצת ארגונית



מה בין ישראל לאיסלנד? יומן מסע וכמה תובנות כלכליות

בריחה של מוחות... נשמע מוכר? וגם לא מעט ביקורת עצמית על כך שהאיסלנדים לא למדו שום דבר מהמסבר הכלכלי ב-2008. יצאתי המומה מהפגישה והרגשתי יותר מאי פעם את משמעות המושג "הכפר הגלובלי". הגלובליזציה פותחת גבולות ואפשרויות עסקיות, אבל גם יוצרת תופעות ובעיות דומות בכל העולם... וכמובן גם הארץ המופלאה הזאת, שונה ומיוחדת, לא מצליחה להמלט והופכת להיות דומה ושייכת לעולם החדש הגלובלי.



הקיץ נסעתי לחופש באיסלנד. מקום לא שגרתי לטיול ועל פניו שונה בתכלית השינוי מישראל שלנו.

לעומת החום הישראלי, הקיץ האיסלנדי מאופיין בטמפרטורות של כ-10-15 מעלות ביום, ודורש מהישראלי הממוצע להתחמש בסוודר, מעיל ולפעמים אף צעיף וכובע.

הכבישים האינסלנדים שוממים. מה הפלא כשאוכלוסיה של 350,000 תושבים מתפרסת על שטח של 103,000 קמ"ר (וכחצי מרוכז באיזור הבירה רקיאוויק). אי לכך הכביש המרכזי אשר מקיף את האי בנוי משני נתיבים צרים ללא שוליים, המהירות המקסימלית היא 90 והשלט הדומיננטי בכביש הוא "זהירות כבשים".

הנוף הדומיננטי "רטוב" ברובו. המון מפלים: קטנים, גדולים, צרים, רחבים, שוצפים, מטפטפים. ואם מאסת במפלים אז אפשר להסיט את המבט לכיוון הים, הפיורדים או לגונות הקרח שנוצרו עם הפשרת השלגים ולא נעלמות גם במהלך הקיץ. ואם כל זאת לא מספק, הרי שבטן האדמה מלאה בפעילות גיאותרמית שיוצאת בצורת מעיינות חמים עד לזהטים או בסילונו קיטור (הגייזרים הידועים).

לסיום הטיול, מלאת חוויות, רגועה ומקוררת הגעתי למפגש עם משפחה איסלנדית מקומית. לא האמנתי מה שמעו אוזני ולרגע שכחתי שאני נמצאת מחוץ לגבולות ישראל.

הנה כמה מונחים מוכרים שנזרקו לאויר:

יוקר המחיה - מסתבר שהמקומיים סובלים מיוקר מחייה גבוה. מדד המחירים לצרכן באיסלנד גבוה מזה שבישראל!

משבר דיור - זוגות צעירים לא מצליחים לרכוש דירה עקב יוקר הדיור. גם השכירות יקרה והאיסלנדים מתלוננים על כך שהממשלה לא מטילה מגבלות על מחירי השכירות.

בעיית תעסוקה בגילאים מבוגרים - עובדים מעל גיל 50 לא מצליחים למצוא מקומות עבודה חילופיים.

שחיקה של מעמד הביניים - כמו בכל העולם... מעמד הביניים נשחק ולא מצליח לסיים את החודש.

ועוד ועוד נושאים ובעיות צפו ועלו (שחיתות שלטונית, בעיות מזג האויר,

אורלי גולדמן, יועצת ארגונית
orgold1213@gmail.com 058-6665105



צמחים ותבלינים לגיל השלישי

יש גיל שבו פשוט כדאי להתחיל...

להתחיל לשמור על רמות הסוכר, לחץ הדם והכולסטרול, להתחיל לשמור על תזונה נכונה עם ערכים גבוהים, להתחיל לשים לב לכמויות הסוכר והמלח שאנחנו משתמשים... צוות חוות דרך התבלינים ריכז עבורכם מספר טיפים שכדאי לדעת וליישם למען עתיד גופנו ובריאותינו!

תופעות הלוואי של ההשמנה אצל המבוגרים רבות וחלקן אף ייחודיות: קשיי נשימה, בעיות עור, כאבי גב תחתון, כאבי ברכיים, בעיות מפרקים קשות, במיוחד בברכיים ובמפרקי הירכיים בשל בריחת סידן המקשה על הגוף להתמודד עם המשקל. השמנת יתר בגיל המבוגר מעלה את הסיכון לתמותת יתר בגיל נמוך יחסית.

להלן מספר המלצות כיצד לשמור על תזונה תקינה ולהימנע מהשמנת יתר:

- אכלו מדי יום חלבונים מן הצומח, המופקים למשל ממוצרי סויה, אגוזים וקינואה.
- אכלו פחמימות מורכבות כמו אורז מלא ולחם מדגנים מלאים.
- הכניסו לגופכם צמחים מזינים המכילים מרכיבים חשובים לבריאותכם, ובהם חומצות שומן חיוניות הנמצאות בזירעונים כמו קצח, חילבה, פשתה ושומשום.

- אכלו מזון המכיל סיבים מסיסים כמו פשתה וקטניות בקליפתן.
- צמח הגרסיניה קמבוציה: השתמשו בקליפה היבשה של הפרי לפני ההבשלה. הרתיחו את הקליפה ושתו את הנוזל. אפשר להשתמש גם בכמוסות או בסוכריות המופקות מהצמח. הצמח מגביל את חילוף החומרים של פחמימות לשומנים ובתוך כך מגביר את

השתמשו בפחות מלח - המלח מכביד על הכליות, עלול לגרום לבצקות ולהשפיע על לחץ הדם. במקום מלח ניתן להשתמש בתבלינים אשר מספקים את הצורך בהוספת מלח. זרעי סלרי, מלח מצמחים סיניים, סומק - יכולים לשמש כתחליף מלח מן הטבע ואף לשמור על גופנו מבלי לפגוע משמעותית בטעם המאכלים.

היזהרו מהשמנת יתר - השמנת יתר מתרחשת עקב צריכת קלוריות העולה על שריפתן.

הגורמים העיקריים להשמנת יתר הם תזונה לקויה, חוסר פעילות גופנית, זיהום עקב רעלים בסביבתנו, חוסר בהולכה עצבית של סרוטונין, בעיות רגשיות, וכמובן שגם בעיות בריאות עשויות לגרום לעלייה במשקל. לדוגמה, תת-פעילות של בלוטת התריס, גורמים תורשתיים, חוסר איזון הורמונלי, תגובות לתרופות שונות כמו תרופות נגד דיכאון ועוד.



גימנמה - צמח הגיימנמה עוזר ללבלב ביצירת אינסולין בסוכרת מסוג 2. כמו כן צמח זה משפר את יכולת האינסולין להוריד את רמות הסוכר בדם, צמח זה מוריד את החשק למתוק ומאזן רמות סוכר לאחר צום ואף מוריד את רמת הכולסטרול.

עלי חילבה - מחקרים הוכיחו את הפעילות האנטי סוכרתית של זרעי החילבה. החומרים הפעילים האחראיים על הפעילות האנטי סוכרתית נמצאים בחלק השומני של הזרעים.

עלי זית - ברפואה העממית ובמחקרים רבים נמצא כי שימוש בעלי הזית מוריד משמעותית את רמות הסוכר בדם. עלי הזית מכילים כמה מרכיבים, בניהם אולרופאין וסוגים שונים של פלבנואידים. עלי הזית מעכבים חמצון של שומנים וכולסטרול בדם ובכך מונעים מחלות לב וכלי דם.

קינמון - מחקרים אחרונים הראו כי קינמון יכול לאזן רמות סוכר בדם ורמות כולסטרול לחולי סוכרת מסוג 2. מחקרים שחקרו את פעילות הקינמון הוכיחו כי עקב הפעילות המאזנת סוכר של הקינמון, החשק למתוק יורד והקינמון נותן תחושת שובע ולכן עוזר לשמירה על משקל תקין.

סטייויה - צמח המשמש כתחליף מהטבע לסוכר. הצמח מתוק פי 30 מהסוכר, מכיל 0 קלוריות ולכן משמש כתחליף מצוין לאלו הסובלים מבעיות סוכר אך לא יכולים להיפטר מהמתוק.



לסובלים מחוסר סידן - הסיידן הינו מינרל החיוני לגוף ולהתפתחות העצמות. תופעת המחסור בסיידן הופכת להיות נפוצה ככול שאנו עולים בסולם הגילאים ותסמיניה הם אוסטיאופורוזיס, פגיעה בשיניים ובעצמות, חוסר תחושה ועיוות בשרירים.

לטיפול בבעיות חוסר סידן ניתן להכניס לשגרת החיים מקורות תזונתיים כמו:

חלב וכל מוצרי החלב, דגים, סויה ומוצריה השונים (סויה קלויה, סויה לבישול, ירקות שונים (ברוקולי, במיה), אגוזים (אגוז ברזיל, אגוז מלך, אגוז פקאן), גרעינים (גרעיני חמניה, גרעיני דלעת), שומשום (בעדיפות לשומשום המלא), קטניות מגוונות (מש, קינואה, דוחן), כל מוצרי החיטה המלאה (פריקי, חיטה).

לסיכום ניתן לומר כי בסביבתנו הקרובה ובטבע שלנו ישנן פתרונות נפלאים לבעיות שונות שלעיתים תוקפות אותנו ועל כן רצוי להכיר ולדעת על כל השפע שהצמחים טומנים בחובם.

יכולת הגוף להפוך שומנים לאנרגיה. הוא נותן הרגשת שובע, מגביר הולכת סרטונין ומרגיע תשוקה לפחמימות ולבולמוסי אכילה. בנוסף הוא שומר מנזקי כולסטרול וטריגליצרידים בדם.

• זירעונים מזינים: השתמשו בזירעונים מזינים כמו פשתה, שומשום, קצח ועוד. יש בהם חומצות שומן חיוניות הדרושות לגופנו לצורך שריפת שומנים והפיכתם לאנרגיה בעבור תאי הגוף.

• תה ירוק: חלטו תה ירוק, המסייע בשריפת שומנים וביצירת אנרגיה וכן מזרז הורדה במשקל.

לנשים הסובלות מחוסר איזון הורמונלי - לעיתים גוף הנשים סובל מעליות וירידות הורמונאליות ולכן מומלץ לא להישאר אדישים ולהיות מודעים לבעיה, השלכותיה והפתרונות הקיימים. אכילת כפית שומר, אניס או גרגירי שיח אברהם פעם ביום על ידי הוספתם למאכלים שונים, מסייעת לנשים הסובלות מעלייה במשקל בגיל המעבר עקב שינויים הורמונאליים, גלי חום, תופעות של סיום המחזור...

לסובלים מלחץ דם גבוה - ככל שאנחנו מתבגרים לרוב מתווספים לנו תחומי לחץ נוספים לחיים (כסף, עבודה, בטחון, בריאות...). פעמים רבות אנחנו לא יודעים מהו מקור הלחץ הדם אך ניתן להורידו בעזרת

צמחים מרגיעים, המרפים את דפנות כלי הדם, מונעים היווצרות פלאק טרשתי, תומכים בלב ובכלי הדם, מסייעים לפעילות הכליות ועוד.

שילוב במינון המפורט יכול למנוע תופעות של לחץ דם: 2 כפות קצח, 1 כף זרעי סלרי, 1 כף עלי אורגנו, 2 כפות סרפד מיובש, 2 כפות טיליה, 3 כפות פטרוזיליה, 3 כפות נענע- שילוב המרכיבים הללו יחדיו והוספתם לסלט ירקות טרי או לבורגול שהושרה מראש מסייעים ומונעים תופעת יתר לחץ דם או אי איזון.

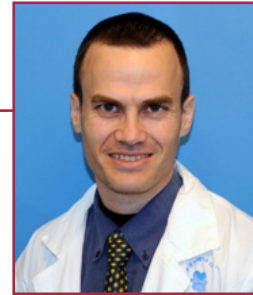
”אני צריכה כפית סוכר, כפית סוכר אני צריכה ממך...” - סכרת מיוחסת לקבוצת משותפת של הפרעות מטבוליות אשר בכלם יש מצב של עודף סוכר לדם. לרוב בני 30+ חולים בסכרת מסוג 2, שבה אין האינסולין יכול לפתוח את התאים עבור הגולוקוז שרוצה להיכנס אל התאים ובכך נוצר מצב של עלייה ברמת הסוכר בדם מעל הנורמה.

ישנם מספר צמחים היעילים לאיזון רמת הסוכר בגופנו:



מדור רפואה אלטרנטיבית

ד"ר שחר לב ארי



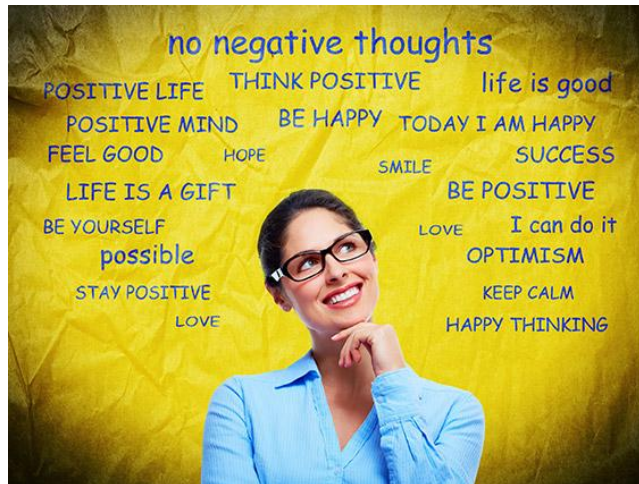
העצמה אישית ובריאות נפשית - תרגילים לחשיבה חיובית

6 דרכים יעילות ליצירת העצמה אישית

1. קבלה עצמית: תפרגנו לעצמכם עמדות חיוביות כלפי עצמכם. הרשו לעצמכם להכיר בחשיבותכם, לאהוב את עצמכם ואת אישיותכם, ולגלות יותר סלחנות ואהדה גם לאותם חלקים באישיותכם הנתפסים כשליליים.

2. קשרים חיוביים עם אחרים: סגלו לעצמכם קשרים בינאישיים חמים ובטוחים, עם אמפתיה, חיבה, ויכולת לאהוב אהבה כנה. טפחו חברות עמוקה. הרשו לעצמכם לחוות אינטימיות ולהגיע למצבי הזדהות שלמה יותר עם אחרים.

3. עצמאות: תפסו פיקוד על מה שקורה לכם בחיים. הגדירו לעצמכם את הדרך ואת היעדים ואל תצפו שאחרים יקבלו את ההחלטות עבורכם. לקיחת אחריות והגדרת מטרות ברורה תחזק את ההערכה העצמית שלכם, תאפשר לכם להגשים את עצמכם בהתאם לערכים ולאמות המידה האישיים שלכם ותקנה לכם סיפוק רב.



4. שליטה סביבתית: כולנו חיים בתוך "סופרמרקט" של ערכים ואפשרויות. תנו לעצמכם לבחור את המרכיבים והאפשרויות שמתאימים לכם ושברצונכם לשלב בחייהם. עצבו את סביבתכם האישית בהתאם להעדפותיכם ולצרכים שלכם.

5. מטרה בחיים: עצרו לרגע את מרוץ החיים ותנו לעצמכם להגדיר מחדש את הכיוון אליו אתם שואפים להגיע. לתחושת המטרה והמשמעות יש חלק משמעותי בחיזוק בריאותכם הנפשית.

כשחושבים "בריאות", מתמקדים בדרך כלל בבריאות הפיזית: שיפור הכושר, תזונה נכונה, בדיקות לגילוי מוקדם של מחלות ועוד. אלא שמחקרים מהעשור האחרון מצביעים באופן חד משמעי, כי חלק חשוב מהשמירה על הבריאות הפיזית, תלוי במצבו הנפשי של האדם - גם במניעת תחלואה וגם בהתמודדות טובה יותר עם מצבי חולי. ד"ר שחר לב ארי, מנהל המרכז לרפואה משולבת משלימה למטופלים אונקולוגיים, ומרצה בכיר לקידום בריאות מסביר מהי בריאות נפשית ואיך ניתן לשפר אותה בעזרת כלים זמינים, קלים ויעילים.

בעבר, הוגדרה בריאותנו הנפשית כמצב של "העדר חולי או מחלה". תפיסות חדשות ומחקרים שתומכים בהן, החליפו את הפרשנות הפסיבית בגישה אקטיבית והרבה יותר רחבה. לפי גישה זאת, קידום בריאותו הנפשית של אדם שמה את הדגש על מה שביכולתו להיות ולשנות, בדגש על המימוש העצמי, על פיתוח היצירתיות ועל הרחבת המימוניות המאפשרות לו להתמודד בהצלחה עם המציאות שבה הוא פועל. שלושת המרכיבים המרכזיים שיובילו לשיפור בריאותכם הנפשית:

- 1. יותר חשיבה חיובית - נסו** להתמקד ברגשות נעימים וחיוביים, כגון: שמחה, הכרת תודה ושלווה, והתעלמו במידת האפשר מרגשות ומצבי רוח שליליים, כגון: כעס, פחד ותסכול. שינוי בחשיבה והתמקדות בחשיבה חיובית - יוביל אתכם ליותר רגשות חיוביים.
- 2. יותר שביעות רצון -** בדקו את מידת שביעות הרצון שלכם מעצמכם, מהעבודה שבה אתם עוסקים, מהסובבים אתכם ומהחיים בכלל. התמקדו וחזקו את האזורים שגורמים לכם לשביעות רצון, ושנו ככל האפשר אזורים שבהם שביעות הרצון שלכם קטנה יותר.
- 3. יותר העצמה אישית -** תנו לעצמכם הזדמנות להיות מי שאתם רוצים להיות ולהגיע להישגים אליהם אתם שואפים.

- לקחת אחריות על חייהם ובריאותם מבלי לשפוט אותם.
- לשכלל את יכולת הקשב, בלי להדחיק או לשנות רגשות באופן כפוי.
- לבחור את רגשותיהם ומחשבותיהם בצורה מודעת ולא על בסיס הרגלים ותגובות אוטומטיות.

שיטת "העבודה" של בירון קיטי

טכניקה מדיטציה נפוצה נוספת היא ה"עבודה" ("The Work") של בירון קיטי.

שיטה זו כוללת תהליך חקירה פנימי פשוט אך עוצמתי, המלמד את המשתתפים לזהות ולחקור מחשבות הגורמות להם לסבל, מתח ודיכאון. קייטי גילתה שמחשבות על כך שמשהו צריך להיות שונה מכפי שהוא (למשל, "בעלי צריך לאהוב אותי יותר", "ילדי צריכים להעריך אותי") גרמו לה לסבל, בעוד שהיעדר מחשבות כאלה גרם לה לחוש שלוה. גילוי זה הוביל אותה להבין, שהגורם העיקרי לסבלה לא היה העולם האמיתי שסביבה, אלא האופן שבו

היא תפסה אותו. ומכאן, שבמקום לנסות לשנות אנשים אחרים או את העולם שסביבה - מה שאנחנו צריכים ויכולים לעשות זה לשנות את החשיבה שמספיעה על הרגשות שאנחנו חווים, וכך למצוא תחושת שליטה, חופש, אושר ושמחה.

שיפור בתפקוד הפיזי, החברתי והרגשי של מחלימות מסרטן השד שיטת "העבודה" של בירון קיטי עמדה במרכזו של מחקר שבוצע במרכז הרפואי תל-אביב (איכילוב) בקרב נשים שהיו בתהליכי

החלמה מסרטן השד. ממצאי המחקר הצביעו על שיפור משמעותי בתפקוד הפיזי, החברתי והרגשי של המחלימות, לעומת נשים שלא חוו את הטיפול. בנוסף לשיפור בתפקוד, נרשם בקרב נשים אלה שיפור גם במדדי השינה, באיכות החיים הכללית ובחזרה טובה יותר לשגרת החיים בתום תהליך ההחלמה מהסרטן. מחקרים נוספו שבוצעו בעולם בהקשר לשיטת "העבודה" של בירון קיטי, בקרב האוכלוסייה הכללית, הראו אף הם שיפור בקידום הבריאות הנפשית ורמות השמחה והאושר של המשתתפים.

• לקחת אחריות על הרגשות - ולמנוע מחלות

השתתפות קבועה בתרגול של פסיכולוגיה חיובית, טכניקות מיינדפולנס או מדיטציה, יכולה לא רק להגביר את רמת האושר והשמחה, אלא גם למנוע מחלות, לחזק את מערכת החיסון ולהביא את הגוף לרמות תפקוד מיטביות.

6. צמיחה אישית: אל תפסיקו לצמות. חיפוש אתגרים, גילוי תובנות חדשות על יכולתכם האישית ותחושת ההמשכיות בעשייה, בהגשמה העצמית ובמימוש הפוטנציאל - הם חלק מרכזי וחשוב בצמיחה האישית שלכם וברווחתכם האישית. זכרו כי שאיפתכם הגדולה איננה למצוא פתרון מוחלט ושלם של כל הבעיות. מה שחשוב באמת זו ההתקדמות בדרך, וההתמודדות עם משימות ואתגרים חדשים בתקופות שונות במהלך החיים.

איך לקדם את הבריאות הנפשית בעזרת 3 טכניקות זמינות

למרות שרובנו מודעים לחשיבות שיש ליצירת תחושות חיוביות, להגברת שביעות הרצון ולפיתוח ההעצמה האישית, השאלה הגדולה באמת היא איך עושים את זה.

בשנים האחרונות פותחו מספר שיטות, שנבדקו באופן מדעי והתגלו כיעילות לקידום בריאות הנפשית:

• פסיכולוגיה חיובית: תחשבו טוב - יהיה טוב

שיטות שמתבססות על הפסיכולוגיה החיובית (Positive Psychology) מוגדרות כהתערבויות תרגול ותרפיה שמטרתן להעלות רגשות חיוביים, מחשבות חיוביות והתנהגות חיובית (זאת, בניגוד לשיטות המסורתיות, שהתמקדו בעיקר בהפחתה של סימפטומים שליליים).

שיטות נפוצות נוספות מסוג זה כוללות תחומים, כגון: ביבליותרפיה, דמיון מודרך, קואוצינג, תרגול הכרת תודה, תרפיה באמנות ומוסיקה, ועוד.

• התבוננות ומדיטציה: להקשיב לגוף בלי שיפוטיות

שיטת מיינדפולנס

השיטה הראשונה שנעזרת במדיטציה לשיפור הבריאות הנפשית היא טכניקת המיינדפולנס (Mindfulness), או "קשיבות" בעברית, שיעילותה מגובה במחקרים רבים.

השיטה הוגדרה על ידי ד"ר ג'ון קאבאט זין, מחלוצי המטפלים המערביים שעשו שימוש במיינדפולנס עוד בשנות ה-70 של המאה שעברה, והיא מאפשרת למתרגלים לשלב מדיטציה בחיי היומיום ולפתח הקשבה לגוף, בעזרת נשימה מודעת, תרגילי יוגה, טאי-צ'י וצ'י-קונג ועוד.

שיטות התרגול של המיינדפולנס מאפשרות למתרגלים:

- להגיע לאיזון נפשי וגופני.





טיול ליפן - מיאג'ימה

מיאג'ימה - אי המקדשים והיערות, פנינה של אדריכלות וטבע.



סרט, שהוא אחד מכוכביו, בו הוא מהלך לאורך החוף, למרגלות גבעות מיוערות. מתבונן במוכרי המזכרות, חפצי הקודש והחטיפים; טועם צדפות מטוגנות, אוכל תירס קלוי וממשיך עם הזרם האנושי אל המקדשים.

המקום מקודש למאמיני שינטו ולבודהיסטים. בכול יפני יש מעט משתי הדתות הללו. בשל קדושתו של האי, אסור להיוולד או למות על אדמתו, לכן אין בו מחלקת יולדות ולא בית קברות.

בין העצים משוטטים איילים, שהתרגלו לנוכחות מבקרים ואינם חדלים מלרחוץ אותם. לעתים הם מתעקשים לחטוף דבר מה מידידיהם ואינם נרתעים מלכרסם פלסטיק או לבלוע נייר. האיילים מסמלים עבור הבודהיסטים את הגן בו נולד בודהא ועבור השינטו, את הטבע. פשוטו כמשמעו.

בפתח האי ניצב מקדש שינטו ומולו, בתוך הים ניצב בגאון הטוראי, שער צבוע ארגמן, התוחם את האזור המקודש ומסמל את קדושתו של האי כולו. מרחוק נדמה שהשער הגדול צף על פני המים. הכחול של הים, האדום של השער והירק של היערות שמסביב, יוצרים שילוב צבעים משובב נפש. שינטו הוא "דרך האלים". הדת העתיקה ביותר ביפן. לפי העיקרון העומד בבסיסה, על כל התופעות בטבע שולטות הקאמי, כלומר, הרוחות, עליהן מבוססת גם סמכותו של הקיסר. שינטו הייתה הדת הרשמית של יפן מאז הרסטורציה של מייג'י שפתחה את העידן החדש ועד לתבוסת יפן במלחמת העולם השנייה. רבים מהרגלי היום של היפנים, כמו אלו המבוססים על ניקיון, נובעים מהשינטו. כך גם אהבת האסתטיקה שלהם ולהבדיל, גם הלאומנות שהתפתחה במאה ה-19 והובילה את יפן אל החורבן במחצית המאה ה-20. לפני הכניסה למקדש, מזדקרת פגודת גוג'ו-נו-טו (Goju-no-tu),



יפן הינה יעד עולה. ישראלים רבים שמעו על צפונותיה של הארץ המשלבת קדמה ומסורת, טכנולוגיה, דת, אסתטיקה ושאיפה מתמדת ליופי ולשלמות. יותר ויותר מהם מצביעים ברגלים ונוסעים לטייל בארץ השמש העולה. פעמים רבות התבקשתי לציין את המקום האהוב עלי במדינת האיים הקסומה הזאת ובחרתי באי מיאג'ימה (Miya-jima). פנינת נוף וארכיטקטורה, הניצב מול חוף סאניו, בים הפנימי של יפן, ממש מול הירושימה. עיר זו התפרסמה בעקבות פצצת האטום שהטילו עליה האמריקאים במלחמת העולם השנייה. הפצצה שכונתה "ליטל בוי" (ילד קטן) גרמה לנזק עצום שתופעות הלוואי שלו התגלו רק כעבור שנים. מי שמשוטט בכארים ובמסעדות הקטנות של העיר, מתקשה לזהות את עקבות האסון הנורא, המשפיע על היפנים עד ימינו אלו.

טיול ליפן הירושימה

לאחר שמבקרים באנדרטות המאופקות של העיר, כולל במוזיאון השלום רב העצמה, כדאי מאד לישוט במעבורת קצרת טווח אל מיאג'ימה, שנחשב לאחד משלושת מראות הנוף היפים של יפן. [המראות האחרים הם מפרץ מצושימה ובו קבוצה של כ-26 איונים מכוסים עצי אורן ואמאנוהשידאטה, שהוא שרטון המחבר את שני קצוות מפרץ מיאזו. זוהי רשימה קנונית הדומה לרשימה של שבעת פלאי תבל ומיוחסת למלומד רזאן היאשי, שהזכיר אותה לראשונה ב-1643]. הרשימה אינה מחייבת, אבל הביקור בשלושת המקומות מומלץ.

במיוחד במיאג'ימה. עם ההגעה לנמל, המטייל מוצא את עצמו בתוך זרם של מבקרים, רובם ככולם יפנים, רובם מטיילים, מיעוטם נזירים והולכי רגל. מאותו הרגע נמצא המטייל במעין



האחרות בעולם. האדם אינו יכול להבין את יסודות ההוויה והדרך היחידה לתפוס אותם היא באמצעות מילות קסם, תנועות ידיים, מוסיקה וציוורים דתיים. החשיבות של כת זו היא בפיתוח האומניות של הציור והמוסיקה ביפן. כת זו משכה אצילים רבים והשלטונות העניקו לה את חסותם. קוקאי נחשב לאחר מגאוני הרוח של יפן. לאחר מותו ב-853 הוענק לו השם "קובו דאישי" (המורה הגדול מפיץ הדת). חברי הכת סירבו להאמין שהוא מת והם טוענים שהוא שקע במדיטציה והוא יקום עם בואו של הבודהא העתידי. האמונה גורסת שמכאן הביא קובודאישי את האש להר הקדוש קויה והקים שם מנזר בלב היער העבות. עם הזמן הפך הזרם לנחלתם של האליטות.



מקדש דאישו-אין טובל בירק וניצבים בו פסלים בודהיסטיים. לא הרחק ממנו נראים מקומיים עוברים טקס טוהרה, המקובל בכניסה למקדשי שינטו דווקא. היפני אינו מחויב לבחור בין השינטו שנולד ביפן לבין הבודהיזם שהוא אליה מסין. הקלישאה אומרת שהיפני נולד כשינטו ומת כבודהיסט. באותה מידה, יש יפנים רבים המשלבים בין בודהיזם לנצרות. וחילונים? זה מושג מערבי, שאין לו מקום באסיה. מהמקדש נשקף נוף מרהיב של עצים וביניהם מקדשים שגגותיהם כאילו מרחפים מעל היער. העונות הטובות לביקור כאן הם האביב, כשהפארק כולו פורח עם פרחי הדובדבן, בשלל גווני ורוד, או לחילופין, בסתיו, כשהוא מתעטף בשמלה אדמדמה של שלכת. אני עצמי טרם הצלחתי להחליט. כשאני מגיע למיאג'ימה בחודש אפריל, אני משתאה נוכח ההמונים התולים עיניים מעריצות בעלים הלבנבנים ובכסות הצחורה שהותירו על הקרקע וכשאני מגיע לכאן בנובמבר, אני מתפעל באותה מידה בספקטרום הצבעים החמים שבין צהוב לארגמן ובשטיח הבוהר שפרשו העלים למרגלות העצים. בכל העונות מהווה היער תפאורה נהדרת למקדשים ולפסלים הרבים.



מאחורי המקדש משתרע פארק מומיג'ידאני (Momijodan), שהוראת שמו היא "עמק עצי האדר", שתורמים לו את שלל צבעי האדום בעונת הסתיו. שבילים מובילים בין העצים אל פינות חמד חבויות. בלב הפארק מתנשא הר מיסן (Misen), שרכבל עולה אל פסגתו, שם משוטטים קופי מקק ונשקף ממנו נוף מרהיב אל הים הפנימי של יפן. זהו טיפוס קצת תלול, האורך כשעה ויותר, אך למי שזמנו בידו, מובטחת תמורה מלאה. ביום יפה, זהו מראה מכושף ממש: ההר מוקף בחגורות חגורות של הוד: האי שיקוקו שמעבר לים הפנימי, האיים הקטנים, מפרצי מיאג'ימה, יערותיה והמקדשים הטובלים בהם.

שהיא מבנה נהדר, בן חמש קומות, צבוע בארגמן זוהר, הבולט על רקע הירוק שמסביב. הפגודה היא אלמנט בודהיסטי, המסמל את הר מרו שניצב בלב הקוסמולוגיה ההינדית. חמש הקומות שלה מייצגות את חמשת היסודות בתרבות היפנית: אדמה, אש, מים, רוח ושמים.

המבנה הבולט בשטח הוא מקדש השינטו איצוקושימה (Itsukushima Shrine), שנבנה בשנת 593 על גבי כלונסאות והעניק לאי את שמו הרשמי. המקדש, הבולט בעמודיו ובשעריו האדומים מרהיב במיוחד בעת הגאות, כאשר המבנים משתקפים במי הים. להבדיל מהבודהיזם, שהוא מסין, השינטו נולדה ביפן. זוהי דת של טבע, ללא קאנון חוקים וללא איסורים מיוחדים. דת שמעריצה את היופי ואת הטוהר. המצביא טאירה נו שיומורי, שמימן את בניית המקדש, בנה את הטוראי הראשון במפרץ

במאה ה-12. השער הנוכחי נבנה ב-1875 וגובהו כ-16 מ'. סגנון הבנייה המיוחד, המתאפיין בארבע רגליים (יו-צואשי Yo Tsuashi) - מסייע ליציבות המבנה. יפה במיוחד לשוט אל השער בשעת הגאות ולראות את המקדש מכיוון הים. בשעות השפל, אפשר ללכת אל הטוראי בחרבה. המקדש הומה אדם. אך אינו רועש. אנשים רבים פוסעים דומם בין השערים האדומים, מתבוננים וחושבים. לעתים קרובות, בעיקר בסופי שבוע, נערכות כאן חתונות, כשבני הזוג ואורחיהם מגיעים בלבוש מסורתי. החתן לבוש במצנפת לבנה גדולה והכלה בקימונו מפואר. לעתים נשכרים אומנים הרוקדים להנאת המטיילים. במרפסת הפונה למפרץ ניצבת במת תיאטרון הנו, העתיקה ביותר ביפן. בביקורי האחרון שם, רקדן לבוש כסמוראי להטט בחרבו להנאת האורחים. מול המקדש ניצב בית האוצר בו מרוכזות מתנות שקיבל המקדש מפטרונים שונים, בעיקר מבני משפחת טאירה, משפחת סמוראים שהפסידה במאה ה-12 את הבכורה למשפחת מינאמוטו וסיפור הקרב הוא אחד האפוסים החשובים בתרבות היפנית. שביל מרוצף מוביל את המטיילים לשער מרשים ולידו פסלי ג'יזו, המוקדשים לפעוטות שמתו טרם שניתן להם שםם הדתי במקדש השינטו, או לעוברים שמתו ברחם אמם. אנו עוקפים את הפיסלונים השמנמנים והחייכנים ועולים למקדש דאישו-אין (Daisho-in), שהוא מקדש בודהיסטי של כת שינגון.

נזיר בשם קוקאי, שהה בסין שנתיים, למד שם בודהיזם ובשנת 806 יסד את כת שינגון (מילולית: "המילה האמתית"). היא משתייכת לבודהיזם הטנטרי, המבוסס על מיסטיקה וכישוף. השינגון מאמין בקיומו של בודהא קדמון, שממנו מוקרנות כל האלוהיות והישויות



מדור פסיכולוגיה

חווה אוסטרובסקי, מטפלת בזוגיות



זוגיות במחצית השניה של החיים

אם הצלחנו להשכיל ולעבור את השלבים הראשונים של חיי הזוגיות: הולדת ילדים, גידולם במעברים השונים של החיים עד ליציאתם לחיים עצמאיים - נראה כי דיינו. אך לא כך הם פני הדברים. לזוגיות במחצית השניה של החיים אתגרים משל עצמם ועל כך ידון מאמר זה.

מחזירה את בני הזוג לאינטימיות מחודשת ולשעות וימים של ביחד. מערכת זוגית איננה נפגעת רק בשל פרישה מהעבודה, אבל המאזן הזוגי משתנה. אם היו בעבר קונפליקטים זוגיים הם עולים בתוך המרחב החדש שנוצר. כיום אין להם מקום מילוט - עבודה. שכאשר בני הזוג נמצאים מרבית שעות היום ביחד, הקונפליקט עלול לעלות ולהתעצם, או לחלופין עלולה להיווצר מערכת זוגית שאדישה אחד כלפי השני, פונקציונאלית בלבד.



יש לזכור שלפרישה, במקרים רבים, יש שלבים שונים: לעתים קרובות רק אחד מבני הזוג פורש, והשני ממשיך לעבוד, ואז נוצר חלל זמן שבו יש צורך להגדיר מחדש את התפקידים במשפחה מתוך הסכמה. לעיתים, הבעל שבעבר לקח חלק קטן במטלות משק הבית,

מצופה ממנו שיקח חלק גדול יותר ויתפקד כ"עקר בית", לא תמיד צפיה זו מותאמת לרצונותיו וצרכיו. הדבר עלול להוביל לקונפליקט זוגי אם לא משכילים לדבר ולעבד את הדברים. או לחלופין האשה שהייתה רגילה משך שנים לנהל את משק ביתה באופן אוטונומי, תוך כדי עבודה בחוץ, מגלה שהבעל שפרש מעבודתו פולש לאוטונומיה שבנתה משך שנים ארוכות. מצבים אלה דורשים הסתגלות מחודשת וגילויי גמישות של בני הזוג. על בני הזוג להתמודד עם השאלות של עד כמה הבעל מוכן לקחת על עצמו את מטלות הבית, עד כמה האשה מוכנה שבעלה יקח ממנה תפקידים שהיו נחלתה הבלעדית בעבר. גם לנושא הכלכלי יש משקל רב. אם בעבר אחד מבני הזוג היה נושא הנטל העיקרי והאחראי הכמעט בלבדי לניהול כספי המשפחה, כאשר אחד או שני בני הזוג פורשים הדברים עשויים להעלות ולהפך את האיזון שהתקיים משך שנים. הדאגה לעתיד והרצון לדעת ולהיות שותף להחלטות כלכליות - עלול להעלות קונפליקט חדש.

לכל אורך שנות הנשואין דרושה השקעה. תאוריות מדברות בגיל השלישי על השלמה מול יאוש. דהיינו או שקיימת השלמה, או שקיים סוג של יאוש ותקיעות. לעיתים קרובות ניתן לראות כי בני זוג, עם השנים מסתגלים אחד לשני. למרות זאת ישנם אתגרים לא מעטים איתם צריך להתמודד. אם בחלק הראשון של החיים המשותפים בני זוג מתמודדים עם מטלות רבות ומגוונות בו זמנית: יצירת תא משפחתי, הולדת ילדים, פיתוח קריירה/עבודה, התבססות

כלכלית, התמודדות עם הורים מתבגרים ועוד - הרי שבמחצית השניה של החיים המשותפים נראה כאילו ישנה הקלה: בדרך כלל הבסיס הכלכלי יציב, הילדים גדלו ו"פרחו מהקן", יש חברים שרכשנו במשך השנים, וניתן להנות מהפירות שהשקענו בהם לאורך השנים. כמ זאת- המחצית השניה של החיים מאתגרת אותנו עם נושאים חדשים: הצורך במתן עזרה למשפחה הגדלה, התמודדות של בני הזוג עם פרישה של שניהם או אחד מהם וכן התמודדות עם מצבי חולי ומשבר. פרישה מהעבודה היא ציון דרך משמעותית בחיי זוג. אם בעבר לכל אחד מבני הזוג היה תחום עיסוק שהוא ייחודי לו, הוא עסק בו משך מרבית שעות היום והיה חלק מהזהות האישית שלו, הפרישה מהעבודה "מטשטשת" את אותה ייחודיות, ומפנה זמן למערכת הזוגית ולשהות משותפת. בני הזוג שלמדו לחיות במסגרת אחת - עבודה, צריכים להסתגל למסגרת החדשה - פרישה. זהו איננו תהליך קל, זו היא משוכה שצריך ללמוד לעבור אותה באופן הדרגתי. הפרישה

למרות זאת יש לזכור שברוב המקרים הקשר הזוגי מתחזק עם העלייה בגיל. המחקרים מדברים על כך שזוגיות טובה ששרדה שנים ארוכות תמשיך להחזיק מעמד. בעוד זוגות שהייתה להם זוגיות בעייתית, אולי לא יתגרשו אבל בהחלט יחיו חיים כמעט נפרדים של אחד ליד השני. היתרון שהגיל וזוגיות טובה וארוכת שנים מקנה הוא ההבנה שבני הזוג ימשיכו לחיות יחד במצבי חיים משתנים, גם כאשר מתרחשים שינויים גופניים שגורמים לירידה בתפקוד. ישנה השלמה וקבלה של העצמי ושל האחר, שאיננו הולכים לשנות אותו אלא לחיות את שארית החיים בזוגיות טובה ומתוך סקרנות ועניין.

לסיום, כמו בכל מערכת גם על המערכת הזוגית הזו להמשיך ולעבוד על הזוגיות, על תקשורת טובה, על תאום ציפיות ולמידה כיצד לאמץ שינויים בתפקידים.

עד מאה ועשרים!!

ליצירת קשר: 052-5940313, havaos@gmail.com

בנוסף, במחצית השנייה של החיים מתרחשים שינויים בריאותיים וגופניים שונים הכוללים לעיתים ירידה במצב הבריאותי ובתפקוד המיני. קשיים אלה יכולים להשפיע אף הם על המערכת הזוגית. כדי לבנות מצע בריא לזוגיות ולצמצם קונפליקטים במחצית השנייה של החיים יש לתת הגדרה מחודשת של הזוגיות, ולבדוק מה הציפיות של כל אחד מבני הזוג. ייתכן ואחד מבני הזוג מצפה שעכשיו כשאינם עובדים עליהם לבלות את כל הזמן יחד, בעוד בן הזוג האחר היה רוצה שתהיה לו גם טריטוריה פרטית שלו: תחביבים, חברים/חברות. לכן על בני הזוג לבדוק איך רואה כל אחד מהם את הפרישה. לתאם ציפיות ולהבין שבסיס האישיות של כל אחד הוא שונה ולכן הצרכים עשויים להיות שונים. יש לכבד את האינדיבידואליות של כל אחד מבני הזוג ואת הצורך שלו בהגדרה עצמית וזוגית, כל זאת מתוך הסכמה. מחקרים רבים מדברים על כך שבמחצית השנייה של החיים התפקידים המסורתיים מתהפכים: לגברים ישנה נטיה להסתגר יותר פנימה- בבית בעוד לנשים ישנה נטיה לצאת יותר החוצה. בשנות עבודתי כמתפלת למדתי כי במקרים רבים הדבר עשוי להיות גורם חיובי משמעותי ובמקרים אחרים הדבר עלול לעורר קשיים בין בני הזוג.

לייניר קוטלני
עיצוב סגורים
**Home
styling**

מירית גוטמני, עיצוב פנים והומסטיילינג
מעניקה לכם מתנה לכבוד החגים

50% הנחה על פגישת ייעוץ
בדיקת הפוטנציאל העיצובי של הנכס
למגורים/משרדים/מסחר
חלוקת שטח, פתרונות יעודיים
סגנון עיצוב וצבע

בואו
ליצור
שינוי!

לפרטים וקביעת פגישה 054-7904279 ■ miritgm@gmail.com ■ www.homestylingmirit.com



מדור תערוכות
צילום ואומנות

תערוכה מפרי מכחולו של הצייר פליישר מרדכי



“מרתף השומר הצעיר במחסני בית הזכוכית”

הבית ברח' וואדס 29. הבית המוגן בן 3 הקומות שקיבל חסות עי הקונסול השווייצרי במלחמת העולם השנייה, במחסנים ובמרתפי בית הזכוכית פעלו במחתרת וגרו בצפיפות גדולה עשרות אלפי בני נוער ומבוגרים, יהודים שקיבלו תעודות חסות מזויפות ואשרות מעבר. פאול פעל במחתרת וליווה רבים מהיושבים במקום, בהיותו פעיל בשומר הצעיר.

“סיפור חיים”

בתמונה המיוחדת הזאת משתקף סיפור חייו של פאול והמסע הארוך והקשה אותו עבר בו ניצל שוב ושוב בזכות רוחו האיתנה ויכולת העמידה בסבל. פאול צייר את השוק בברטיסלבה בו ערך קניות עם אימו ז'ל. בהיותו ילד צעיר. וברקע הכניסה לגימנסיה- ביה"ס היהודי. פאול רכוב על אופניו עם חבר בדרך לקן השומר הצעיר בורח מיחידת גרמנים כשברקע השלט, הכניסה לכלבים ויהודים אסורה. ארמון מלכות הונגריה. הבריחה לבודפשט והמעצר בבית הסוהר. מרתף הזכוכית בבודפשט. מקום המסתור למאות היהודים. ההעפלה לארץ, אניית מקס נורדאו "סמירנה". משוריין צבאי בו נפגע פאול לפני פעילות שיירת יחיעם. והאנדרטה ל-47 הלוחמים. ה"קיבוץ" - בתי קיבוץ יסעור שהיה ממייסדיו. ברקע מרחפות דמויות הוריו ובתו ז'ל. פאול האדריכל, מקצוע אותו רכש עוד בנערותו כשנאסר עליו ללכת לביה"ס. את תחילת דרכו באדריכלות למד מהגויים שגרו בבית הוריו.



“אלטנוישול” על תנאי

בית הכנסת העתיק ביותר באירופה נבנה ב-1270 בסגנון גותי, בחלקו מאבנים ירושלמיות. הקברים החופשיים ברחוב מסמלים את תחילתה של ציכוסלובקיה החופשית. שני שעונים מעל בניין הקהילה האחד כתוב באותיות עבריות והוא נע מימין לשמאל. והשני שעון לגויים.

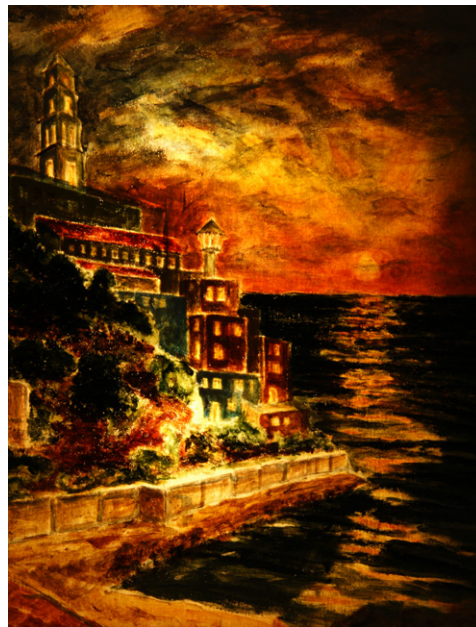
“קטסטרופת היהודים בפראג”

פאול צייר שטפון גדול ואכזרי. כ-50,000 מיהודי פראג נשטפו מהעיר, והושמדו. כאילו ולא היו חלק מהעיר התרבותית הזאת. רק הבובה הקטנה היא עדת הראיה היחידה שנותרה.



הכבשים - “the good pastor” הרועה הטוב. (תמונה עם תאורה אחורית)

בנין בסגנון הבארוק היחידי שנותר ברובע היהודי. מסביב שממה. נפש חיה לא נותרה פרט לאותן כבשים המסמלות את היהודים, שהרועה הטוב שלהן, ישו לא מנע את הובלתן לשחיטה. כגב התמונה תאורה צהבהבה הממחישה את העצב.



קו חוף הים ביפו לעת שקיעה (תמונה עם תאורה אחורית)

על הצייר - פליישר מרדכי, יליד צ'כוסלובקיה ברטיסלבה, את השואה עבר כפליט בהונגריה. מרדכי פעיל מחתרת של תנועות הנוער בבודפשט, ובהמשך שוחרר על ידי הצבא הסובייטי. עלה ארצה בשנת 1946 והיה חבר קבוץ יסעור. ב-1947 התנדב לשירות פעיל בהגנה נפצע חזר לקרב ובהמשך שירת בצה"ל. ב-1951 נשא לאישה את טרודי ז"ל, ניצולת שואה ששם משפחתה פליישר אף הוא. בדיעבד הסתבר כי גרו באותו רחוב בברטיסלבה אך לא הכירו עד לפגישתם במחנה עבודה. מרדכי במקצועו אדריכל פנים, חובב אומנות, תושב גבעתיים. את הציור התחיל ללא לימוד, לאחר פרישתו לגמלאות - אוטודידקט. את ציוריו המגוונים והיצירתיים הוא מצייר ברגישות רבה, בצבעים רכים ובמשיכות מכחול המלטפות את משטחי הציור, ציוריו באקריליק, בשמן ובפחם. חלק רב מציוריו מספרים את סיפור חייו העשיר בפעולות ופעילויות רבות ואף מחזקים ותומכים בו במלחמת החיים היומיומיים. חבר ותיק באיגוד הציירים והפסלים גבעתיים - רמת-גן ובקבוצת “צבע בטבע”.





רוצים לדעת כמה תחיו? שבו, עכשיו קומו.



הציונים הם בין 1 ל-10, 5 לשלב הישיבה ו-5 לשלב הקימה. על כל שימוש ביד, זרוע, רגל, ברך וכו' מורידים נקודה מתוך 10. חצי נקודה יורדת על כל פעם של אובדן שווי משקל או כשהתנועה הופכת מגושמת.



המבחן פשוט לכאורה, אך מסתבר שיכולת הניבוי שלו מדהימה. הוא בדק 2,000 איש בני 80-51 ומצא שלא לה שקבלו ציון פחות מ-8 היה סיכון פי 2 למות בתוך 6 השנים הקרובות. אלה שקבלו ציון 3 ומטה היו בסיכון פי 5 למות באותו פרק זמן. בכללי - על כל נקודה ירדו סיכויי התמותה ב - 21%. התבחין נערך על בני 50 ומעלה ועל כן לא מייחסים לו חשיבות באנשים צעירים יותר, בכל זאת, ללא קשר לגילכם, זהו מדד טוב למצבכם הבריאותי הכללי.

אם אתם בני פחות מ-50 ומתקשים בביצוע - זה אמור להדליק אצלכם נורה אדומה, וסימן לכך שכדאי שתתחילו להכנס לכושר.



נכון שיש באינטרנט כל מיני טסטים שלכאורה מנבאים כמה נחיה על פי כל מיני שאלות? גם אני עושה אותם, ולרוב אני לא מתייחס לתוצאותיהם ברצינות. אבל יש מבחן אמיתי, שנבדק במחקרים, שאתם יכולים לעשות בבית, ולעשות אותו לקרוביכם, ואם אתם מטפלים - להציעו למטופלים שלכם.

הוא נקרא על שם מי שפיתח אותו, רופא ברזילאי בשם Claudio Gil de Araújo, ואנחנו נקרא לו מבחן לשבת-לקום. והוא יכול לנבא כמה שנים נותרו לכם לחיות, היות וקושי בביצוע מעיד על מצב בריאות ומנבא את סיכויי וסיכונים, הדבר רלוונטי בעיקר למבוגרים יותר. ד"ר אראוג'ו Araujo שם לב שרבים ממטופליו, בעיקר המבוגרים יותר, מתקשים בביצוע פעולות יוםיומיות פשוטות, הכרוכות בשמירה על שווי משקל וכוח, כגון הרמת חפצים מהרצפה או קימה מכסא. בעיה שכזו מתקשרת בסיכון גבוה יותר לנפילות ותאונות ונזק ללב ולכלי הדם, והוא שיער שמידת הגמישות, שיווי המשקל והכוח של הנבדק יכולה לנבא את תוחלת חייו.

הרעיון שעלה במוחו היה שהטסט יכול להוות גורם מדרבן לאנשים להכנס לכושר ולשפר את מצבם הפיזי, מתוך התובנה של איך הבריאות הכללית ותוחלת החיים מושפעות מרמת הכושר.

אם אתה אומר לאדם "תכנס לכושר" או "עליך לעשות פעילות גופנית" הרי שהסיכוי שיעשה זאת קטן, אבל תגיד לו "יש סיכוי שתמות תוך 5 שנים" אז יש סיכוי גדול יותר שישמע לך.

המבחן היה צריך להיות פשוט, קצר, זול ונגיש לכמה שיותר אנשים, וכך פיתח אראוג'ו את מבחן השב-קום המוכר היום כ Araujo test או the Sitting-Rising Test (SRT).

- לשם ביצוע המבחן רצוי ללבוש בגדים נוחים ורפויים.
- אפשר לשים מזרון דק או שטיח תחת רגלי הנבחן.
- מתחילים בעמידה ישרה במרכז החדר.
- ללא שימוש בידיים או בתמיכה יש לעבור לכריעה ברגליים שלובות ולעבור לישיבה ברגליים משוכלות.
- ממצב של ישיבה נוחה יש לנסות ולעבור למצב עמידה ללא שימוש בעזרה.

ד"ר ראובן ברק הוא רופא (MD) המטפל ברפואה סינית, תזונה וצמחי מרפא במרפאתו בתל אביב. טלפון: 03-5256801

מגזין הבנקאות הפרטית

גישה ישירה למוצרים ולשירותים

Too Much Information?..



שירות בלעדי ללקוחות הבנקאות הפרטית

שירות ריכוז נתוני השבונות השקעה
מכל המוסדות הפיננסים בארץ ובעולם בלחיצת כפתור

מי מאתנו לא נתקל במצב של ניירות אינספור שאנו מקבלים מהמוסדות הפיננסים השונים, בתי השקעות, בנקים בארץ ובעולם, קופות גמל, קרנות השתלמות ועוד.

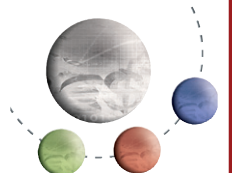
אין ספק שיש קושי עוד לפני הבנת הנתונים, בריכוז מלא ומסודר שלהם לצורך קבלת תמונה מלאה ועדכנית של הנכסים.

עכשיו במגזין הבנקאות הפרטית יש פתרון מסודר קל, נגיש ונותן
"שירות ריכוז נתוני השבונות השקעה"
בלחיצת כפתור למייל אחת לחודש, ללא בירוקרטיה וללא ניירת.



לפרטים נוספים: **07777-83000**

www.bankautpratit.co.il



השקעה באמצעות אפיקי השקעה אלטרנטיביים

בתקופה בה הבורסות נמצאות בשיאן, הריביות נמוכות
מאז ומתמיד, הגיע הזמן לבחון השקעות אלטרנטיביות בתחומים שונים כגון:
קרנות גידור, קרנות חוב, קרנות השקעה בינלאומיות.

מגזין הבנקאות הפרטית ריכז מספר גופים מובילים מארץ ומחו"ל בתחומי
ההשקעות האלטרנטיביות לטוב קהל המשקיעים מקרב לקוחות הבנקאות הפרטית.



יעוץ וכניסה להשקעה בהשקעות אלטרנטיביות, בתנאי לקוח מוסדי, מתאפשרת
כיום ללקוחות הבנקאות הפרטית באמצעות חברת פיננסים ניהול הון פרטי

לפרטים:

Finansim

פיננסים ניהול הון פרטי

07777-83000

www.nihulhon.co.il

service@nihulhon.co.il

