

ניוזלטר דצמבר



חנוכה
שמח!



צ'יקונג - מדיטציה בתנועה כדרך להשקטת התודעה

האם אי פעם שמתם לב כמה שעות ביום אתם יושבים - בעבודה, ברכב, מול המחשב, מול הטלוויזיה? גבו וייס, מטפל ומורה לזן בודהיזם וצ'יקונג, חושף בהרצאה מרתקת למשתתפי 10K איך אורח החיים המודרני שלנו יצר צורך חדש במדיטציה שנראית אחרת לגמרי. גלו איך צ'יקונג מציע דרך מהנה ונגישה להשקיט את התודעה, לשחרר מתחים ולהתחבר מחדש לגוף. תרגלו איתו תנועות פשוטות שיכולות להשתלב באורח החיים שלכם.

הרצאה למשתתפי 10K

צ'יקונג ומדיטציה בתנועה בתרבות יושבנית

גבו וייס - מתרגל אמנויות לחימה, מורה לקראטה, צ'יקונג וזן בודהיזם. מטפל זוגי ופרטני, מכשיר ומדריך מטפלים בפסיכותרפיה בודהיסטית.



מחפשים את הגורם הסביבתי לסוכרת סוג 1



סוכרת סוג 1 הינה אחת מהמחלות הכרוניות הנפוצות בילדים אך חלק ניכר מהמטופלים מאובחנים לאחר גיל 18. זו היא מחלה אוטואימונית שבה מערכת החיסון תוקפת את תאי הבטא המייצרים אינסולין בבלבל. מחקרים רבים עוסקים בסיבה להתפתחות המחלה והיא כנראה תוצאה של **שילוב בין נטייה גנטית לבין חשיפות סביבתיות**. למרות שמרכיב גנטי קיים, מעל 85% מהילדים המאובחנים אינם מגיעים ממשפחות עם רקע של המחלה, מה שמעיד על תפקיד משמעותי של גורמים סביבתיים.

בעשורים האחרונים, מחקרים רבי משתתפים מנסים לזהות אילו גורמים סביבתיים עשויים להצית את התהליך האוטואימוני. אחד מהגורמים הנחקרים הוא זיהומים ויראליים, שחלקם נמצאו כנפוצים יותר בקרב ילדים שפיתחו לימים נוגדנים נגד תאי בטא, ולעיתים הופיעו חודשים לפני הופעת הנוגדנים. ההשערה המרכזית היא שמדובר במנגנון של "דמיון מולקולרי" בין חלבוני הווירוס לחלבון עצמי בבלבל שגורם למערכת החיסון לשגות ולתקוף את תאי הבלבל.

גם תזונת הינקות זכתה בשנים האחרונות להתעניינות רבה כחלק מחיפוש אחר הגורמים הסביבתיים לסוכרת סוג 1. מחקרים מוקדמים העלו חשד כי חשיפה מוקדמת לחלב פרה, משך ההנקה או מועד הכנסת גלוטן עשויים להשפיע על הסיכון למחלה, אך מחקרים רחבי-היקף הראו שאין **מזון אחד שמעלה את הסיכון באופן ברור**. שילוב בין רגישות גנטית, תנאים סביבתיים שונים והבשלה של המיקרוביום הוא ככל הנראה זה שמכונן את מערכת החיסון - ולא חשיפה בודדת למרכיב תזונתי מסוים.

תחום המיקרוביום עצמו הפך בשנים האחרונות לאחת מזירות המחקר המסקרנות ביותר. מחקרים מצאו כי בילדים שפיתחו סוכרת סוג 1 נצפתה מוקדם יותר ירידה בחיידקים שמייצרים חומצות שומן קצרות (SCFAs), ועלייה בזנים המקושרים לפרופיל דלקתי. מעניין במיוחד שהשינוי במיקרוביום מופיע לעיתים לפני הופעת הנוגדנים, כחלק פוטנציאלי מהטריגר ולא רק כתוצאה מהמחלה. **החיידקים במעי משפיעים על התפתחות מערכת החיסון, על חדירות דופן המעי ועל האיוון הדלקתי, כל אלה עשויים להוביל לתחילת התהליך האוטואימוני**.

לכבוד יום הסוכרת הבינלאומי, שצוין בנובמבר, נדגיש את חשיבות המחקרים שמנסים לפענח את הגורמים להתפרצות סוכרת סוג 1 ואת ההשפעה ארוכת הטווח של המחלה על הגוף.

אנו גאים לשתף אתכם כי מכון ויצמן למדע דורג במקום השישי
בעולם בדירוג ליידן CWTS לשנת 2025 במדד שמדרג את
איכות המחקר של מוסדות אקדמיים. מכון ויצמן חולק את
העשירייה הפותחת עם שמות כמו MIT, פרינסטון, הרווארד
וסטנפורד!



מכון ויצמן למדע - במקום השישי בעולם, לפי דירוג ליידן (CWTS Leiden Ranking)

3



קלטק

2



פרינסטון

1

זיוון

MIT

6



מכון ויצמן למדע

5



סטנפורד

4



הרווארד

כמעט כל אחד מאיתנו חווה כאבי גב בשלב כלשהו - אבל לא תמיד ברור מה הסיבה ומה הטיפול המומלץ.

בהרצאה למשתתפי 10K ששודרה בנובמבר, גת שי אוסטריך שיתפה בתובנות מעניינות מעולם הפיזיותרפיה וענתה על השאלות שכולנו שואלים: מה גורם לכאב? איך ניתן למנוע? ומה עושים כשהכאב כבר כאן?



ההרצאה בנושא

כאבי גב, פעילות גופנית ומה שביניהם

גת שי אוסטריך היא פיזיותרפיסטית מוסמכת, עם ניסיון רב בתחום האורתופדי, הניירולוגי ופציעות ספורט. במקביל, מאמנת כושר בתחום הקרוספיט כולל עבודה עם הגיל השלישי.



לצפייה בהרצאה לחצו כאן!

מוזמנים לעקוב אחרינו!

בפייסבוק:



באינסטגרם:



מעוניינים לשאול אותנו שאלות נוספות? כתבו לנו בדפי הפייסבוק והאינסטגרם שלנו

פרויקט 10K

אילן רמון², פארק המדע, נס ציונה

[Unsubscribe](#) - [Unsubscribe Preferences](#)