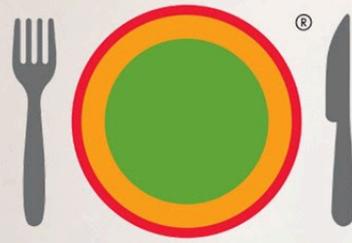




מרב מור-אופיר עושה לנו סדר בצלחת

אנו מזמינים אתכם לצפות בהרצאתה המרתקת של מרב מור-אופיר. מרב היא תזונאית קלינית (M.Sc) שעוסקת בקידום בריאות הציבור ובמניעה וטיפול בהפרעות אכילה. בהרצאתה היא מנגישה את עקרונות המפתח המדעיים לבניית תפריט בריא ומאוזן.

במהלך ההרצאה, מרב צוללת אל עולמם של הפיטוכימיקלים ומסבירה מדוע צריכת ירקות ופירות בחמישה צבעים חשובה להגנה על מערכות הגוף. כל קבוצת צבע מייצגת נוגדי חמצון ורכיבים ייחודיים הפועלים לחיזוק הבריאות שלנו. מעבר לערך התזונתי, ההרצאה מציגה גישה מרעננת, מאוזנת, חיובית וגמישה המאפשרת לנו לעבור מתפיסה של "הימנעות והגבלה" לתפיסה של צעדים קטנים וישימים ומתוך בחירה. כך ניתן לגבש תזונה יומיומית המאפשרת התמדה לאורך זמן ללא תחושת חסך וקיפוח, תוך הפיכת הידע התאורטי לכלים פרקטיים ופשוטים ליישום ביומיום - בין אם אנחנו בבית ובין אם בחוץ.



לבחור נכון

שיטת מדרג
המזונות הישראלי

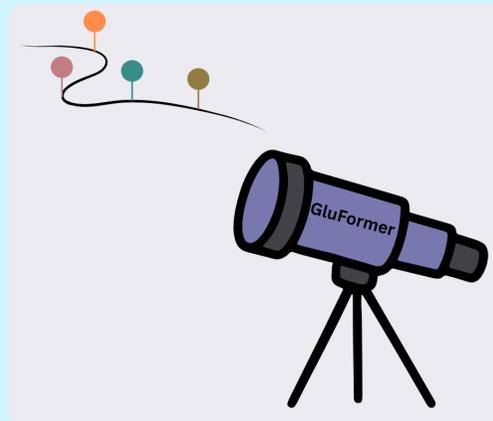
מרב מור-אופיר, תזונאית קלינית M.Sc. ופרופ' רם רייפן, האוניברסיטה העברית

בתמיכת:



לצפייה בהרצאה לחצו כאן!

עדכון ממחקר 10K: המאמר על מודל ה-GluFormer
פורסם בכתב העת Nature 



אנו שמחים לשתף אתכם כי המחקר על מודל הבינה המלאכותית GluFormer, שפותח במעבדת 10K בהובלת פרופ' ערן סגל ובשיתוף חוקרי NVIDIA ו-Pheno.AI זכה להכרה בינלאומית ופורסם רשמית בכתב העת המדעי היוקרתי Nature.

הפרסום ב-Nature חושף יכולות חדשות ומשמעותיות של המודל מעבר לאלו שהכרנו בעבר.

במאמר נמצא כי המודל מסוגל כעת לזהות גורמי סיכון לסוכרת ולמצבים רפואיים נוספים עד 12 שנים מראש (זאת בניגוד לטווח של 4 שנים שהכרנו בשלבים המוקדמים יותר). בנוסף, נמצא כי המודל מצליח לזהות דפוסים המנבאים לא רק התפתחות מחלות, אלא גם מקרי מוות ממחלות לב וכלי דם בקרב קבוצות סיכון. פריצת דרך משמעותית נוספת היא הדיוק הגבוה של המערכת; התחזיות של GluFormer נמצאו מדויקות יותר מבדיקת הדם HbA1c הנחשבת כיום לסטנדרט לאבחון סוכרת. המודל התבסס על הנתונים הרפואיים שלכם, משתתפי מחקר 10K שחוברו למכשירי ניטור סוכר. בזכות שיתוף הפעולה וההתמדה שלכם, הצלחנו לבנות כלי שמוצא קשרים בין דפוסי סוכר למגוון מדדי בריאות, כגון תפקודי כבד, כליות ואיכות שינה.

חשוב להבהיר כי המחקר נמצא בשלביו המדעיים ונדרש מחקר נוסף לפני שניתן יהיה להשתמש במודל ככלי עזר במערכת הבריאות.

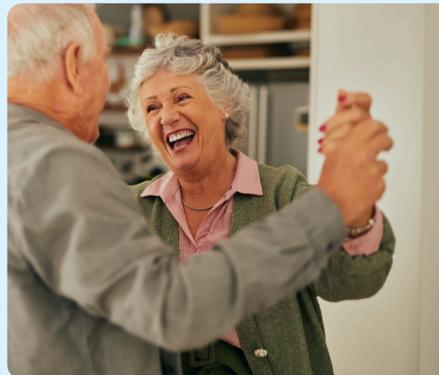
אנו מודים לכם על חלקכם החשוב בקידום המחקר והמדע בישראל.

הקישורים למאמר ולכתבה שפורסמה ב"גלובס":

<https://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1001532029>

<https://www.nature.com/articles/s41586-025-09925-9>

פי 2 ממה שחשבנו: כמה באמת משפיעה הגנטיקה על תוחלת החיים שלנו?



מחקר פורץ דרך של פרופ' אורי אלון והדוקטורנט בן שנהר ממכון ויצמן, שפורסם לפני שבועיים בעיתון המדעי Science חושף: תוחלת החיים שלנו מושפעת מהגנטיקה בכ-50% - פי שניים מההערכות הקודמות!

החוקרים הצליחו לבודד לראשונה את ההשפעה האמיתית של הגנטיקה על תוחלת החיים, על ידי הפרדת "תמותה חיצונית" (מוות מתאונות, מלחמות וזיהומים) מהזדקנות ביולוגית פנימית. כשבוחנים רק את ההזדקנות הטבעית - התרומה הגנטית קופצת דרמטית.

הממצא מדגיש כי מחלות הקשורות להזדקנות כמו סרטן, מחלות לב וניוון מוחי, מושפעות מהגנטיקה שלנו הרבה יותר ממה שנטען בעבר.

זיהוי המנגנונים הגנטיים שקובעים את קצב ההזדקנות יכול להוביל לטיפולים מותאמים אישית על בסיס פרופיל גנטי ולתובנות חדשות על תהליכי ההזדקנות.

חשוב להדגיש שהמחקר בחן את ההשפעה הגנטית על תוחלת החיים ולא על איכות החיים. החוקרים מדגישים שאורח חיים בריא חיוני בכל גיל, ומשמעותו גדלה ככל שמזדקנים - הן לשיפור איכות החיים והן להארכת תוחלת החיים.

הקישור למאמר ולכתבות שפורסמו בתקשורת:

<https://www.science.org/doi/10.1126/science.adz1187>

<https://www.ynet.co.il/health/article/ryd3ncd8we>

<https://www.haaretz.co.il/health/2026-01-29/ty-article/.premium/0000019c-086e-d163-a3bc-acfed2470000>

יום האישה הבינלאומי במדע 2026 (11.2)

שנים רבות המחקר הנשי נשאר מאחור - הן משום שרוב החוקרים היו גברים, והן משום שהמחקר עצמו לא הבחין בצורך לאפיין באופן נפרד את הפיזיולוגיה והביולוגיה הנשית.

החודש בו מציינים את יום האישה הבינלאומי במדע, אנחנו גאים לשתף:

- בפרויקט 10K נשים מהוות מעל מחצית מצוות המחקר.
- 55% מכלל משתתפי.ות המחקר הן נשים.
- בקבוצה שלנו נחקרים נושאים הקשורים לבריאות האישה, כמו אנדומטריוזיס, גיל המעבר וטיפול הורמונלי, סיבוכי הריון (סוכרת הריונית ורעלת הריון), שינויים מטבוליים לאורך המחזור החודשי, והשפעות תזונה על סרטן השד.
- פתחנו שלוש קבוצות מחקר ייחודיות לנשים עם מוטציות BRCA, לנשים מחלימות מסרטן השד, ולנשים עם אנדומטריוזיס.

בקרוב נפרסם תוצאות חשובות ממחקרים אלה.
תודה למשתתפות המדהימות שלנו שהופכות את המחקר הזה לאפשרי. ❤️

להצטרפות לקבוצת המחקר לחצו כאן!

למי שלא הספיק ומעוניין להקשיב להרצאה החודשית המעניינת בנושא אימוני התנגדות ובריאות האדם, ניתן להכנס לקישור



אימוני התנגדות ובריאות האדם: כוח ומסת שריר כאמצעי לתפקוד במעגל החיים

ד"ר איתי גולדפרב (PhD) הוא פיזיולוג מאמץ.
ראש התמחות חינוך גופני, מנהל המעבדה לפיזיולוגיה
של המאמץ. מרצה וחוקר במכללה האקדמית לחינוך
ע"ש ק"י, באר-שבע.
מורה לחינוך גופני ומנחה תחום החינוך הגופני ברשת
בתי הספר התיכוניים דרכא.



הרצאת ינואר עלתה לאתר
היוטיוב של 10K

לצפייה בהרצאה לחצו כאן!

מוזמנים לעקוב אחרינו!

בפייסבוק:



באינסטגרם:



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

פרויקט 10K

אילן רמון 2, פארק המדע, נס ציונה

[Unsubscribe - Unsubscribe Preferences](#)