

ניוזלטר ינואר 2026



הרצאת החודש למשתתפי 10K

10K
מחקר לחיזוי מחלות



מכון
ויצמן
למדע

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

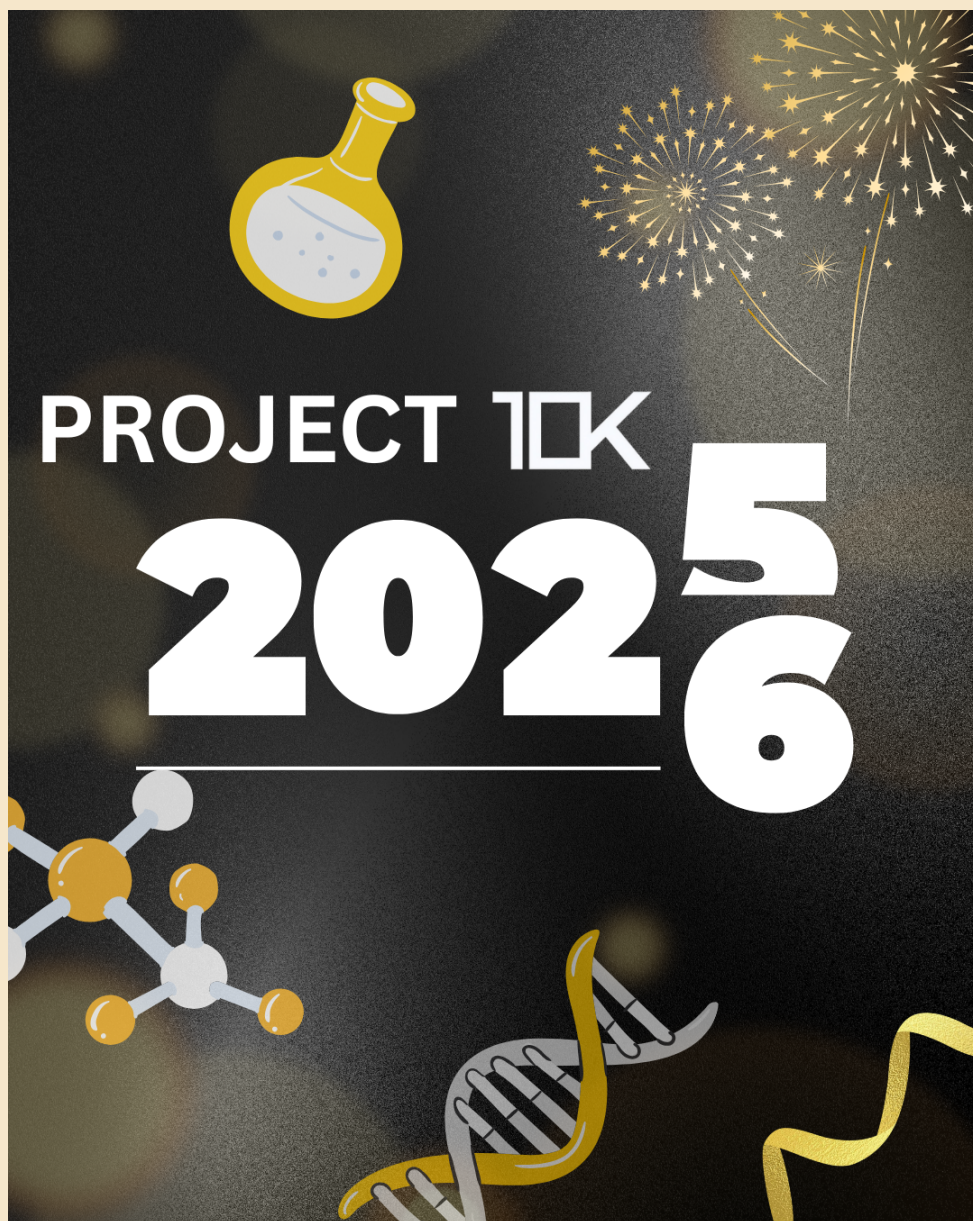
ד"ר איתי גולדפרב (PhD) הוא פיזיולוג מאמץ.
ראש התמחות חינוך גופני, מנהל המעבדה לפיזיולוגיה
של המאמץ. מרצה וחוקר במכללה האקדמית לחינוך
ע"ש קיי, באר-שבע.
מורה לחינוך גופני ומנחה תחום החינוך הגופני ברשת
בתי הספר התיכוניים דרכא.



הרצאת ינואר באתר היוטיוב
של 10K

מחקרים מראים כי מסת שריר אינה רק עניין אסתטי - היא חיונית לשמירה
על תפקוד יומיומי, איכות חיים ובריאות לאורך השנים. בהרצאתו, יסביר ד"ר
איתי גולדפרב (PhD) על השינויים בכוח השריר עם העלייה בגיל. ד"ר
גולדפרב יסקור את ההשפעה הפיזיולוגית של אימוני התנגדות ויצג עקרונות
יישומיים לשילובם בשגרה.

לצפייה בהרצאה לחצו כאן!



קהילת 10K היקרה, עם סיומה של שנת 2025, זה הזמן לעצור לרגע ולהגיד תודה גדולה לכל אחת ואחד מכם.

בזכותכם, המחקר שלנו ממשיך לצמוח, להתפתח ולהשפיע. בשנה האחרונה פרסמנו מאמרים מדעיים חשובים מאוד שתורמים רבות למדע. המעורבות שלכם השנה באה לידי ביטוי במספרים מרשימים:

13,500 ✨ משתתפים במחקר (53% נשים ו-47% גברים)
4,100 ✨ משתתפים שהגיעו אלינו לבדיקות במהלך השנה
4,700 ✨ משתתפים שלקחו חלק במעקב הטלפוני השנתי

אנחנו מזמינים אתכם להמשיך לעקוב אחרינו ברשתות החברתיות של פרויקט 10K לעדכוני מחקר מעניינים. שנת 2026 עומדת להיות שנה מרגשת עם תוצאות מחקר חדשות בתחומים מגוונים.

הכירו את גיל ששון ממעבדת 10K שחוקר איך סריקות צפיפות עצם יכולות לחשוף מידע מפתיע על בריאותן של מערכות גוף נוספות בעזרת בינה מלאכותית:



"שלום, שמי גיל ואני סטודנט לתואר שני במעבדתו של פרופ' ערן סגל. המחקר שלי עוסק בשימוש בראייה ממוחשבת (Computer Vision) לצורך ניתוח הדמיות רפואיות מתקדמות.

במסגרת פרויקט 10K המשתתפים שלנו עוברים סריקות DEXA, שבאופן מסורתי משמשות למדידת צפיפות עצם. עם זאת, הסריקות האלו מכילות מידע רחב הרבה יותר, שכיום כמעט ואינו מנוצל ברפואה הקלינית.

באמצעות כלי בינה מלאכותית אני בונה מודלים ובוחן את הקשרים בין סריקות ה-DEXA לבין מדדים רפואיים שונים, כגון בדיקות דם, מדדי בריאות הכבד, תפקוד מערכת החיסון ואפילו מדדי שינה. מטרה נוספת במחקר היא לפתח כלים שיאפשרו להעריך את "הגיל הביולוגי" של הנבדק - כלומר, האם הגוף מזדקן בקצב מהיר או איטי יותר מהגיל הכרונולוגי.

השילוב בין מאגר נתונים רפואי רחב-היקף לבין אלגוריתמים מתקדמים עשוי לסייע בזיהוי מוקדם של גורמי סיכון ולקדם רפואה מונעת ומותאמת אישית. תודה רבה למשתתפי מחקר 10K - ההתמדה שלכם להגיע ולהיבדק מאפשרת לנו לקדם את המחקר, ובהמשך נשמח לשתף אתכם בממצאים מרכזיים."

מבשלים עם החוקרת והתזונאית ד"ר מיכל ריין

בראוניז ללא אפיה, יכול להתאים גם לטבעוניים



מוצרים:

½ כוס טחינה גולמית

½ כוס קקאו

½ כוס מייפל

כפית תמצית וניל

1 כוסות קמח שקדים

¾ כוס קמח שיבולת שועל

לציפוי:

אופן ההכנה:

לערבב טוב את המוצרים ולהעביר לתבנית מלבנית, אפשר לרפד בנייר אפיה, להמיס את חומרי הציפוי, לקרר מעט ולמרוח מעל הבראוניז.
לשים במקרר. לאחר כשעה, ניתן להוציא מהמקרר, לחתוך לקוביות ולהגיש.

ב ת א ב ו ן

למי שלא הספיקו ומעוניינים להאזין להרצאה החודשית המרתקת בנושא
'צ'יקונג - מדיטציה בתנועה כדרך להשקטת התודעה' שהועלתה באתר
שלנו בנובמבר, ניתן להכנס לקישור להרצאה:

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.





מכון
הצמח
למדה

מחקר יזריהו פרידמן

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