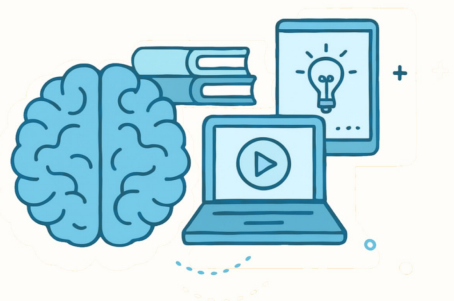


ניוזלטר יולי



שמחים לעדכן שחזרנו לפעילות מלאה! 🙌, במקביל אנו עובדים לשיקום המבנה במכון ויצמן שנפגע ממתקפת הטילים.
אנו מזמינים אתכם לחזור ולתאם תורים לבדיקות התקופתיות - נשמח לראות אתכם שוב!

תודה על הסבלנות והתמיכה שלכם במהלך כל התקופה 🙏



מועד חדש להרצאה!

מעוניינים להבין מהם השינויים שקורים למוח בזיקנה וכיצד ניתן לשמר ואף לשפר יכולות קוגניטיביות באמצעות טכנולוגיות שונות?
הנכם מוזמנים להרצאת אונליין למשתתפי פרויקט 10K של פרופ' מור נחום בנושא "המוח המשתנה".

"המוח המשתנה"

על היכולת המופלאה של המוח
לשנות את עצמו



פרופ' מור נחום היא מומחית לחקר המוח, המתמחה בפיתוח טכנולוגיות אימון מוחי וכלים ממוחשבים לשיפור יכולות קוגניטיביות. כחברת סגל בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטה העברית, היא מובילה מחקר בתחום נירו-תרפיה ממוחשבת וחוקרת את הקשר בין קוגניציה ובריאות נפשית בחיי היומיום.



יום רביעי, 16 ביולי



20:00-21:00



להרשמה לחצו כאן

שימו לב, גם מי שנרשם למועד הקודם צריך להירשם שוב.

הכירו את אוונדרו, חוקר מוכשר שהגיע אלינו מברזיל והצטרף למכון ויצמן כפוסט-דוקטורנט במעבדה של פרופ' ערן סגל.



Evandro Scudeleti Ortigossa

"המחקר שלי מתמקד בפיתוח מודלים מתקדמים של בינה מלאכותית לניתוח נתונים שמתקבלים מאפליקציות הבריאות של משתתפי מחקר 10K. כך מתקבלים באופן רציף נתונים של בריאות ואורח חיים, כולל פעילות גופנית, דופק, דפוסי שינה ורמות כושר. באמצעות טכנולוגיות של למידת מכונה אנו מפתחים מודלים להבנה מעמיקה יותר של

הקשר בין הרגלים יומיומיים, המדווחים ע"י משתתפי המחקר, לבריאות. מטרת המחקר היא לספק תובנות פורצות דרך בתחום הרפואה האישית, מניעת מחלות ואופטימיזציה של בריאות.

בזמני החופשי, אני נהנה מאירועי סטודנטים איכותיים במכון וייצמן, כמו טיולים, מפגשים וספורט. לאחרונה הצטרפתי למועדון שפות שבו סטודנטים מרחבי העולם מתרגלים עברית ומשתפים בשפות האם שלהם - דרך נהדרת לפגוש אנשים מרקעים מגוונים 😊 "

מתכון קל וטעים לפרלינים מעולים של התזונאית והחוקרת ד"ר מיכל ריין



רובינו אוהבים שוקולד, בכל מיני צורות, טעמים ומרקמים. עד כדי כך שממש יש יום בינלאומי לאוהבי השוקולד המושבעים - 7 ביולי.

והאמת היא, שכבר די ידוע שלשוקולד יתרונות בריאותיים ואולי שווה לשקול שילוב שלו בתפריט שלנו. מקור היתרון הבריאותי מתבסס על נוגדי החימצון שיש בקקאו, אשר נמצאו קשורים להפחתת הסיכון למחלות לב, רמות כולסטרול נמוכות יותר ועוד.

חשוב לומר שהיתרונות הבריאותיים מתמקדים בקקאו עצמו ולא בחטיפי שוקולד שונים ומעובדים. לכן, נעדיף שוקולד עם אחוזי קקאו גבוהים ונעדיף כמה שפחות מרכיבים.

מצורף מתכון קל וטעים לפרלינים מעולים

מצרכים:

♦ 300 גרם שוקולד מריר (כאן השתמשתי ב-60% מריר פרווה ומטבעות 100% ביחס 1:1)

♦ אפשר להשתמש בכל שוקולד מריר שיש אם כי עדיף אחוזי קקאו גבוהים.

♦ 200 גרם טחינה גולמית, למי שלא אוהב טחינה אפשר להשתמש בממרח שקדים.

הוראות הכנה:

ממיסים בבאן מרי או קערה על סיר עם מים ושופכים לתבנית לפרלינים או סתם תבנית סיליקון של קוביות קרח.

שמים במקפיא לשעה-שעתיים וזהו.. מוכן 🥰

** אם בוחרים לשנות כמויות – חשוב לשמור על היחס בין השוקולד לטחינה.

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](#)