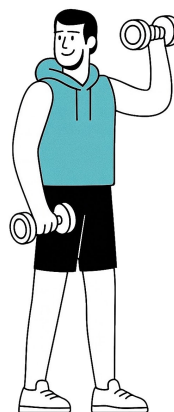




ניוזלטר נובמבר



משתתפי מחקר 10K מוזמנים להרצאת אונליין של גת שי
אוסטריך בנושא כאבי גב, פעילות גופנית ומה שביניהם



כאבי גב, פעילות גופנית ומה שביניהם

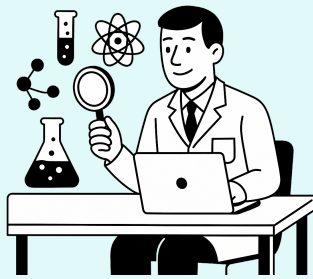
גת שי אוסטריך היא פזיותרפיסטית מוסמכת, עם ניסיון רב
בתחום האורטופדי, הניירולוגי ופציעות ספורט.
במקביל, מאמנת כושר בתחום הקרוספיט כולל עבודה עם
הגיל השלישי.

מוזמנים להרשם

יום שלישי, 25.11.2025



להרשמה לחצו כאן



חוקרים ממעבדתו של פרופ' ערן סגל ממכון ויצמן למדע ומשירותי בריאות כללית פיתחו את **Fibro Predict** - מודל בינה מלאכותית המיועד לאיתור אנשים בסיכון למחלות כבד שנים לפני הופעת התסמינים באמצעות בדיקות דם שגרתיות בלבד. החוקרים אימנו אלגוריתם למידת מכונה באמצעות שימוש בנתונים של למעלה משני מיליון נבדקים מהמערכת הרפואית של בריאות כללית. האלגוריתם נועד לחזות את הסיכון העתידי לשחמת כבד – בהתבסס על תוצאות בדיקות דם פשוטות ומידע דמוגרפי בסיסי בלבד. בבדיקות קליניות נמצא כי **Fibro Predict** זיהה פי עשרה יותר מקרים אמיתיים של פיברוזיס מתקדם (שעשוי להתפתח לשחמת כבד) בהשוואה לכלים הנהוגים כיום, וממחיש את הפוטנציאל שלו לשנות את הדרך שבה מאתרים ומונעים מחלות כבד. מכיוון שהמודל מתבסס על בדיקות דם שגרתיות, הוא עשוי לאפשר תוכנית סקר לאומית רחבת היקף לאיתור מוקדם של מחלות כבד – ללא צורך בבדיקות נוספות או הדמיה יקרה – ובכך להציל חיים רבים באמצעות אבחון מוקדם וטיפול מניעתי.

לקריאת המאמר המלא לחצו כאן

מבשלים עם החוקרת והתזונאית ד"ר מיכל ריין

סלט חסה עם רוטב "מתסכל"

למה מתסכל? כי הוא "גונב" את רוב המחמאות מהארוחה



מצרכים:

חסה לאליק שטופה ומיובשת

מצרכים לרוטב:

½ כוס שמן זית

½ כוס מיץ לימון סחוט

1 כפית סוכר

גרידת לימון מ ½ לימון

לצפייה במתכון ביוטיוב!

תודה רבה לשירי קליין גל על הרצאתה בנושא " זה חזק ממני " וויסות התנהגויות אכילה בראי הגישות הקוגניטיביות התנהגותיות - CBT

שירי קליין גל - דיאטנית קלינית.
מומחית לטיפול קוגניטיבי התנהגותי
בהפרעות אכילה,
אכילה רגשית/דחפית וקשיים בדימוי גוף.



לצפייה בהקלטת ההרצאה לחצו כאן!

במהלך ההרצאה שאלתם מספר שאלות, להלן תשובותיה של שירי קליין גל:

האם שתיית אלכוהול יכולה לתת מענה לבעיות רגשיות?

שתיית אלכוהול אינה מהווה פתרון לבעיות רגשיות ואף להיפך - עלולה ליצור בעיה בפני עצמה! בדומה לאכילה, שמקלה רגשית בטווח הקצר, כך גם האלכוהול יכול למסך ולטשטש תחושות ורגשות לא נעימים בטווח הקצר. בטווח הארוך - דווקא ההימנעות ממפגש עם אותן התחושות הלא נעימות והרגשות השליליים, עלולה להחמיר את הקשיים הרגשיים ובנוסף עלולה להיווצר בעיה חדשה - שימוש יתר באלכוהול / אכילה במקום התמודדות עם שורש הבעיה. בדומה למה שקורה באכילה, לשימוש יתר עלולות להיות השלכות בריאותיות שליליות ולרב גם מתלווים לכך תחושות אשם קשות, שיכולות להפוך לטריגר שיוביל לדחף ל"מעידה הבאה".

האם ניתן לשנות הרגלי אכילה גרועים של שנים?

ראשית זה תלוי בעד כמה השינוי הזה חשוב לנו ולמה, או במילים אחרות - עד כמה הערך שעומד מאחורי הרצון לשינוי משמעותי עבורינו (למשל - בריאות, דוגמא אישית עבור ילדיי וכו') ובנוסף, האם אנחנו מוכנים לשלם את המחיר הכרוך בכך. שנית, זה תלוי בתפיסת המושג "שינוי". אם "שינוי" נתפס בעינינו כ- "דבר גדול, טוטאלי ותובעני" אז סביר להניח שיהיה לנו קשה לגייס מוטיבציה או שגתייאלש בטרם עת או אחרי זמן

קצר. לעומת זאת, אם נתייחס לשינוי כאל דבר מתון יותר, יחסי (לעצמי), אשר דורש מאמץ בינוני ולא "גדול מדי", הסיכוי שנצליח להניע את עצמינו מאזור הנוחות, גדל משמעותית.

איך להתמודד עם הקושי הרגשי הכרוך בעליה במשקל בגיל המעבר למרות שהתפריט לא השתנה?

אכן השינוי הגופני הכרוך בעליה במשקל בגיל המעבר אינו פשוט בכלל ונשים רבות מתוסכלות מכך ונוטות להאשים את עצמן. אז ראשית, הסירו מעליכן את האשמה. העלייה במשקל בגיל המעבר היא טבעית ומאתגרת להתמודדות. שנית, בדומה לשינויים אחרים בגיל זה כמו קמטים למשל, צריך ללמוד לקבל את מה שאי אפשר לשנות ולשנות את מה שאפשר. מה שאפשר לעשות הוא לנסות להפחית במתינות את צריכת הקלוריות היומית עקב ירידה בהוצאה האנרגטית ובמקביל לא לוותר על פעילות גופנית. בנוסף, עקב ירידה במסת שריר בגילאים הללו, חשוב להקפיד במיוחד על צריכת חלבון מספקת.

אפשר לקבל את הקישור לסרטון "כוחו של הרגל - הטייס האוטומטי" ששודר בהרצאה?

להלן הקישור: <https://youtu.be/nDmqQqXbcdE?si=vSmQzXFH26lQrJrP>

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](#)