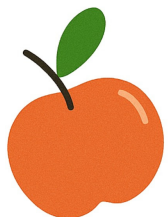


ניוזלטר ספטמבר




משתתפי ומשתתפות המחקר,

לקראת שנת תשפ"ו העומדת בפתח, אנו מאחלים לכם:
שנה טובה ומתוקה - מלאה בבריאות, אושר ושגשוג,
שנה של התחדשות והצלחות - בכל תחומי החיים.

אנו נושאים בלבנו תקווה עזה לשיבתם המהירה של כל החטופים אל
זרועות משפחותיהם, לשלומם של לוחמינו האמיצים הפועלים להגנתנו
ומאחלים החלמה מהירה ושלמה לכל הנפגעים.

יחד, בשיתוף הפעולה החשוב שלנו, אנו בונים גשר לעתיד טוב יותר.
התרומה שלכם למחקר מקרבת אותנו למציאת פתרונות רפואיים
חדשניים ולבניית עולם בריא יותר עבור הדורות הבאים.

שנה טובה ומבורכת לכולכם,
צוות פרויקט 10K

**מי לא שמע על אכילה רגשית? מדוע זה קורה ואיך ניתן
להתמודד איתה?**

אנו ממשיכים בסדרת ההרצאות המרתקות שלנו במיוחד עבור משתתפי 10K!

הנכם מוזמנים להרצאת אונליין למשתתפי פרויקט 10K של שירי קליין גל בנושא ויסות התנהגויות אכילה בראי הגישות הקוגניטיביות - CBT.

"זה חזק ממני"

ויסות התנהגויות אכילה בראי הגישות
הקוגניטיביות התנהגותיות - CBT

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



17-09-2025



20:00-21:00

מוזמנים להרשם



להרשמה לחצו כאן

שיתוף מהמחקר



"שמי אדם גבט, אני סטודנט וחוקר במעבדת 10K ורציתי לשתף אתכם במה שאנחנו עושים עם הצילומים התלת ממדיים שלכם שנעשים כשאתם הולכים על ההליכון במסגרת הבדיקות אצלנו.

יש משהו מדהים בהליכה שלנו - אופן הצעידה שלנו הוא כמו חתימה אישית - "יחודי לגוף שלנו, לגיל שלנו, ולמצב הבריאותי שלנו.

במחקר שלנו אנחנו משתמשים בנתונים מהמצלמות התלת מימדיות של מעבדת התנועה של חברת Newton Tech ובעזרת בינה מלאכותית אנו מזהים דפוסים מורכבים בתנועה

שלכם. המערכות שלנו לומדות להבחין בין סוגים שונים של הליכה ולחבר אותם למאפיינים רפואיים.

ממצאים מעניינים שמצאנו הם דפוסי הליכה אופייניים לפי מגדר, וקשרים בין דפוסי הליכה להפרעות קשב וריכוז ולמצבי דכאון.

למה זה חשוב? כי שינויים בהליכה יכולים להופיע הרבה לפני שמישהו מרגיש שיש לו בעיה.

עם העמקת הבנת משמעות דפוסי ההליכה, נוכל לזהות בעיות בריאותיות בשלב מוקדם - כאשר ניתן לטפל בהן בצורה יעילה יותר.

אני מאוד אוהב את האנשים במעבדה ומשוכנע שעם הצוות המוכשר נוכל לגלות דברים חדשים ומעניינים בתחומים רבים."

? אתם שואלים - אנחנו עונים

מה חשיבות בדיקת "כוח אחיזה של כף היד" הכלולה במסגרת הבדיקות במחקר 10K?

בדיקת כוח אחיזה של כף היד היא מדד פשוט אך בעל חשיבות רבה בבריאות וברפואה. הבדיקה מודדת את העוצמה המקסימלית שהיד שלכם יכולה להפעיל בעת לחיצה. הבדיקה מתבצעת באמצעות מכשיר דינמומטר דמוי ידית, ומספקת תמונה מהירה על מצב השרירים.

למה הבדיקה הזו חשובה?

כוח אחיזה נחשב סמן למצב השרירים ולתפקוד הכללי, ונמצא במחקרים רבים כקשור לבריאות הלב, ליכולת לבצע פעולות יומיומיות ולעמידות הגוף עם הגיל. ערכים גבוהים יותר קשורים לבריאות טובה, בעוד ירידה בכוח אחיזה נקשרת לירידה במסת שריר (סרקופניה), חולשה ולעלייה בסיכון לנפילות. הבדיקה עוזרת לחוקרים להעריך את המצב התפקודי שלכם ולבחון את הקשר שלה למדדים בריאותיים אחרים. במחקר 10K מצאנו שכוח אחיזת יד קשור לאיכות השינה, להרכב התזונה, לרמות לחץ דם ונמצא ביחס הפוך לשומן בטני. אלה נתונים ראשוניים ונשמח לשתף אתכם בהמשך בממצאים נוספים, צוות 10K.

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