



חכמת הטבע

ד"ר עטר מילוא 7852167
atarmilo10@gmail.com

סדרת הרצאות בנושא היבטים פיזיולוגיים, חברתיים ורגשיים בקרב בני הגיל השלישי – מועדון ביתנו גני תקווה

תוחלת החיים הגבואה מביאה עמה אתגרים לשימור יכולות גופניות ומנטליות בקרוב בני הגיל השלישי. סדרת הרצאות הנוכחית מטרתה הכרה והבנה טוביה יותר של אתגרים אלו, תוך הצגת פתרונות וכליים להטמודדות עמם.

26.2 חידושים בחקור המוח ושימור הזיכרון

הרצאה העוסקת במרקביו של הזיכרון ובשינויים החלים ביכולת התפיסה והזיכרון בקרוב בני הגיל השלישי. ההרצאה מתמקה אחר הגורמים הפוגעים בזכרון ולאחר התהליכים המסיימים ליכולת קוגניטיבית גבוהה, כגון תהליכי הנירוג'נסיס (התאחדות תאי עצב).

תזונה תומכת בזכרון והכרת תרגילים מעשיים לשיפור הזיכרון

השפעה של התזונה על תהליכי היבטים פיזיים ידועה ומוכרת, אולם, השפעתה על היבטים המנטאליים ידועה פחות. נבחן ונצביע על סוגים מסוימים נוגדי חמצון תומכי זיכרון ומונע דלקות, המסייעים לשימור הפעולות הקוגניטיבית. כמו כן, יוצגו מגוון תרגילים מעשיים לשיפור הזיכרון.

חברות מארכות חיים בעולם – גנטיקה או סביבה

הספרות המחקרית מצביעה על מקומות שונים בעולם, אשר מצטיינים בתוחלת חיים גבוהה מהרגיל. במקרים מסוימים, אשר נקראים "אזורים כחולים" אנשים לא רק זוכים לחיות שנים ארוכות, אלא גם שומרים על בריאות חיוניות בזקנותם. הרצאה זו מתמקה אחר אותן מקומות ומציגה את הגורמים הסביבתיים אשר נמצאו קשורים במחקרים השונים לתוחלת חיים כה גבוהה, כמו גם ממצאים הקשורים בחתימות גנטיות לארכות ימים.

בין קרייספר לכורומוזום

המערכת לעריכת גנים, הידועה בשם המדי CRISPER, סומנה כתקווה הגדולה ביותר של האנושות לריפוי מחלות. מערכת הקרייספר מתוחולת מהפכה אמיתית בתחום ההנדסה הגנטית המאפשרת עריכת גנים מהירה, זולה וモתאמת לכל רצף DNA שנבחר.

מדע האושר – מה תרומתה של הגנטיקה ושל משתנים סביבתיים לאושר

בעידן המודרני האינדיוגואליסטי מצויים מרבית בני האדם בעולם המערבי בمرדף אחר האושר. בשנים האחרונות התפתח באקדמיה תחום המכונה: "מדע האושר", אשר בוחן עד כמה רמת האושר מושפעת מגורמים פסיכולוגיים, כימיים, גנטיים, חברתיים, פיזיולוגיים וסביבתיים. בהרצאתה העוסקת ברגשות ו"במדע האושר" ננסה להבין מהם אותם משתנים המשפיעים על אושר ומה ניתן לעשות בכך למקסם תחושה זו.

חקר המיקרוביום – חידקי המעי והחומר הגנטי שלהם

החידקים והחומר הגנטי שלהם, המכונים יחד "מיקרוביום", חיים איתנו יחד במערכת יחסים סימביוטית שמשפיעה על התפתחותנו, בריאותנו ואף על ההתנהגות שלנו. אורח חיים לא בריא עלול לפגוע בתפקוד חידקי המעי ולגרום לתחלואה מגוונת. בהרצאה אודות חידקי המעי נלמד כיצד לשפר ולתמוך באוכטוסיות החידקים בגופינו ולהביא לבריאות טובה.

הכל אודות הקשר שבין שינוי איכותית ומדד בראיות

חשיבותה של השינה לבריאות ואיכות חיים היא רבה, יחד עם זאת, עם העלייה בגיל נגעת איכות השינה ומביאה להשפעות בריאותיות שליליות. כיצד משפיעה השינה על בריאותנו, מהם הנזקים הנגרמים בעקבות העדר שינה מספיק ומהם הפתרונות הקיימים לפתרון הבעיה.

חקר החלום – מדוע אנו חולמים?

הספרות המדעית מזכירה על תרומתה של שנת החלום לרווחה הנפשית ולימור היכולות הקוגניטיביות של החלום. הרצאה עוקבת אחר החלום וההיבטים הנוירולוגיים, החברתיים והפסיכולוגיים הקשורים בו.

לחץ נפשי ובריאות – איזון מערכת העצבים ככלי רפואי

לחץ כרוני מוגדר כיום ממחלת המאה ה-21 בישראל ובארצות העולם המפותחות. בהרצאתנו הנוכחית יבחן הנזקים הנגרמים לגוף בעקבות חסיפה לחץ כרוני והסטרטגיות השונות לאיזון מערכת העצבים ככלי רפואי.

חברות מארכיות חיים בעולם – גנטיקה וסביבה

הספרות המדעית מזכירה על מקומות שונים בעולם, אשר מצטיינים בתוחלת חיים גבוהה מהרגיל. במקומות אלו, אשר נקראים "אזורים כחולים" אנשים לא רק זוכים לחיות שנים ארוכות, אלא גם שומרים על בריאות חיוניות בזקנותם. הרצאה זו מתמחה אחר אותן מקומות ומציג את הגורמים הסביבתיים אשר נמצאו קשורים במחקריהם השונים לתוחלת חיים כה גבוהה.

על הקשר שבין תמייה חברתית למדי בריאות ורווחה

הספרות המדעית מזכירה על המשנה "תמייה חברתית" כעל אחד המשתנים המשמעותיים בניבוי איקות חייו של האדם המזדקן. בהרצאה אודוט תמייה חברתית אבחן את הקשר שבין תמייה חברתית על היבטים השונים לבין רוחה נפשית וגוףנית.

האפגנטיקה – השפעת אורח החיים על הגנים

מה פרוש המושג אפגנטיקה וכי怎 הוא מתבטא בחינו. מדוע האפגנטיקה חושף בפנינו שפה גנטית חדשה שמשנה את עולם הרפואה והבריאות.

חקר הטלומרים - הכל אודות הקשר שבין טלומרים (Telomeres) ותוחלת חיים

אחת מתיאוריות התכונות הבולטות הקיימות כיום מיחסת את ההזדקנות לתקצורתם של הטלומרים. מהם טלומרים וכי怎ם קשורים לבリアות ולארכיות חיים.

משנתו הבריאותית של הרמב"ם בראוי הרפואה המודרנית

הרמב"ם, רבי משה בן מימון, חי ופעל כרופא לפני 800 שנה. מאז השתנו הרפואות הנוהגות, האקלים והסביבה, סגנון החיים, הידע לגבי גופו ותפקידו והאפשרויות הרפואיות הזמניות אשר ביום נשענות על מחקר מדעי וטכנולוגיה מתקדמת. אולם, דברים רבים בטבעו של האדם ואופיו לא השתנו ולכנן עקרונות תזונתיים ורפואיים רבים שקבע הרמב"ם עדין נכונים ועומדים ב מבחון הזמן והמקום.



ד"ר עתר מלילו – גרונטולוגית המתמחה בהיבטים שונים הקשורים לבリアות בגיל השלישי, אורח חיים, תזונה ורפואה משלימה.