

# עדכוני ועד - החברה הישראלית לחקר השינה

## הכנס השנתי - 2024



# ניירות עמדה

בעבודה:

- תסמונת הפסקות נשימה בשינה במבוגרים
- אבחון וטיפול באינסומניה

Position Paper נייר עמדה

הגישה לישנוניות יתר במתבגרים

מכתב על-ידי:  
ד"ר אילנה גולדברג  
ד"ר אורנה סגל  
ד"ר דניאל קמח

בשם:  
התכנה הישראלית לזקני השנה

יוני 2020

Position Paper נייר עמדה

נרקולפסיה ומצבים אחרים של ישנוניות יתר - אבחון וטיפול

מכתב על-ידי:  
ד"ר יואל וייזר  
ד"ר ברוך אלעד

בשם:  
התכנה הישראלית לזקני השנה

נובמבר 2020

Position Paper נייר עמדה

טיפול במלטונין לנדודי שינה בילדים על הספקטרום האוטיסטי

מכתב על-ידי:  
ד"ר חמר עזימי-סידמן

בשם:  
התכנה הישראלית לזקני השנה

דצמבר 2021

התסודות הרפואית בישראל  
התכנה לזקני השנה

# תרופות טכנולוגיות וסל הבריאות

## הוראות לשימוש בתרופה (Sunosi) SOLRIAMFETOL

- א. התרופה תינתן לשיפור ערנות בחולי נרקולפסיה בחולים העונים על אחד מאלה:
1. נרקולפסיה מלווה בקטפלקסיה;
  2. נרקולפסיה ללא קטפלקסיה, כקו טיפול שני.
- ב. התכשיר לא יינתן בשילוב Pitolisant.
- ג. מתן התרופה ייעשה לפי מרשם של רופא מומחה בנוירולוגיה או רופא מומחה במעבדת שינה.

## הוראות לשימוש בתרופה (Wakix) PITOLISANT

- א. התרופה תינתן לשיפור ערנות בחולי נרקולפסיה בחולים העונים על אחד מאלה:
1. נרקולפסיה מלווה בקטפלקסיה;
  2. נרקולפסיה ללא קטפלקסיה, כקו טיפול שני.
- ב. התכשיר לא יינתן בשילוב Solriamfetol.
- ג. מתן התרופה ייעשה לפי מרשם של רופא מומחה בנוירולוגיה או רופא מומחה במעבדת שינה.

4. **SLENYTO MINITABLET** 1 מ"ג או 5 מ"ג - התכשיר מכיל מלטונין סינטטי ברמה פרמצבטית גבוהה, הפורמולציה הינה בשחרור מבוקר, שמחקה את מתווה ההפרשה הפיזיולוגית של ההורמון בדם. התכשיר היחיד המאושר על-ידי רשות הבריאות האירופאית (EMA) ומשרד הבריאות הישראלי כתרופה לנדודי שינה בילדים על הספקטרום האוטיסטי ו/או סינדרום SMITH-MAGENIS בגילאי 2-18 שנים. נמצא כיום בסל השירותים.



## LEMBOREXANT (Dayvigo)

1. למה מיועדת התרופה?  
התרופה מיועדת לטיפול במבוגרים הסובלים מנדודי שינה, המאופיינים בקשיי הירדמות ו/או קשיים בשימור שינה (אינסומניה).

Shalom Ronit

Toda for your message. I understand the situation and appreciate your interest to explore new opportunities. Unfortunately at the moment we are not exploring business in Israel. If I can kindly ask you to reach out to me early next year, then I can hopefully update you on our strategy for Israeli market. Thank you and I wish you well.

Vriendelijke groet, Kind regards, Bien à vous,

Marc Benninga

Director, Emerging Markets Europe

Inspire Medical Systems Europe GmbH

# אתר החברה

יו"ר: ד"ר יואל רייטר  
גזבר: פרופ' ריבי טאומן  
מזכיר: פרופ' אביב גולדברט  
מנכ"ל: פרופ' אורנה ציסינסקי  
מרכז ועד: פרופ' יצחק ברוורמן  
ועדה מדעית: מר אורי מנדלקורן,  
פרופ' איריס חיימוב, ד"ר אלכס  
גיללס-הלל  
ועדת ביקורת: פרופ' אשר טל, ד"ר  
לילך קמר, ד"ר שמואל גולדברג

## החברה הישראלית לחקר השינה

האתר הרשמי של החברה הישראלית לחקר השינה



אודות החברה תקנון החברה חברי הוועד מצגות וכנסים קישורים צור קשר

מצגות וכנסים

### מצגות מהכנס השנתי של החברה לחקר השינה

התקיים ב-16-18 במרץ 2023 | מלון קדמא, שדה בוקר

מערכת דוקטורס אונלי 11:23, 02.04.2023



מיקרופון. כנס (צילום: אילוסטרציה)

# קורס - CBTI

**על התכנית:**

**טיפול התנהגותי לאינסומניה במבוגרים ובילדים**

התכנית תתפרס על פני 14 מפגשים, פעם בשבועיים. המפגשים יכללו הרצאות פרונטליות וסימולציות למידה



**איזו מתכונת?**

מתכונת הוראה פרונטלית, בפקולטה למדעי הרפואה והבריאות




**קהל יעד**

מטפלים ומטפלות עם תואר MA (לפחות) במקצועות הרפואה והפרא-רפואה, לרבות רופאים ורופאות, אחים.ות, פסיכולוגים.ות, עו"ס, מרפאים.ות בעיסוק, קליטי.ות תקשורת, מטפלים.ות באומניות ופסיכותרפיסטים.ות

אחיות בעלות BA שהן בוגרות הקורס העל בסיסי ביעוץ שינה של משרד הבריאות תוכלנה להירשם לקורס.




מרכז אקדמי ללימודי המשך ברפואה  
הפקולטה למדעי הרפואה והבריאות  
אוניברסיטת תל אביב



☰ 🔍

## טיפול התנהגותי לאינסומניה במבוגרים ובילדים



# הכנס השנתי 2024

## רשימת פוסטרים:

Associations of the Social Jetlag in preadolescent children with child's chronotype and sleep duration and mother's sleep schedules <b>Hen-Herbst Liat, Bar-Yehuda Maayan, Mahlof Lital, Korman Maria</b>
Visual light sensitivity in community-dwelling Israeli older adults: distribution profile and relations to sleep, executive functioning and global health metrics <b>Fishbein Pavel, Berger Adi, Hen-Herbst Liat, Korman Maria</b>
Jewish religious lifestyle as a sleep health disparity factor in the elderly <b>Zarina Daria, Berger Adi, Korman Maria</b>
Respiration-Triggered Olfactory Stimulation Reduces Obstructive Sleep Apnea Severity – A Prospective Pilot Study <b>Perl Ofer, Kemer Lilach, Green Amit, Arish Nissim, Corcos Yael, Arzi Anat, Dagan Yaron</b>
Significant contribution of chronotypes to the emotional well-being in a general population cohort in Hungary. <b>Lan Anat, Juhasz Gabriella, Bagdy Gyorgy, Einat Haim, Gonda Xenia</b>
Light and food: body image moderates the effects of chronotype on the risk to develop eating disorders. <b>Harel Lior, Lan Anat, Einat Haim</b>
Expectation and surprise in the sleeping brain: Auditory prediction error response for omitted tone in NREM and REM sleep <b>Yakim Sharon, Bekinschtein Tristan, Arzi Anat</b>

## 11:40-13:10 מושב רביעי – הרצאות מחקר ישבי ראש : גיורא פילר, מיכל קהאן

Adenotonsillectomy Does Not Elevate the Likelihood of Adulthood Overweight <b>Tarasjuk Ariel, Goldbart Aviv, Abuhassira Ran, Even-Tsur Jacov, Shiloh Adi</b>	11:40-11:53
The Positive Effect of Adenotonsillectomy on Drooling in Children <b>Katz-Kadosh Orna, Sever Orna, Sella Weiss Oshrat, DeRowe Ari, Tauman Riva</b>	11:53-12:06
Effects of surgery for obstructive sleep apnea on cognitive function and driving performance <b>Alkan Uri, Nachalon Yuva, Weiss Penina, Ritter Amit, Feinmesser Raphael, Gilat Hanna, Bachar Gideon</b>	12:06-12:19
Irreversible Energy Intake and Thermogenesis Following Upper Airway Obstruction/Obstruction Removal in Mice Model <b>Nujedat Haiat, Arazi Eden, Assadi Mohammed, Segev Yael, Tarasiuk Ariel</b>	12:19-12:32
Exploring Metabolic Changes in Sleep Apnea: A Multi-Omics Analysis of Adipose Tissue Reveals Intermittent Hypoxia-Induced Shift to Lipid Dominance in vivo and in vitro <b>Engal Eden, Nassar Shahd, Masury-David Hadass, Sun Xue, Abramovitch Rinat, Gileles-Hillel Alex</b>	12:32-12:45
Deep learning generalization performance for sleep staging from photoplethysmography <b>Attia Shirel, Shani-Hershkovich Revital, Tabakhov Alissa, Ang Angeleene, Haimov Sharon, Tauman Riva, Behar Joachim</b>	12:45-12:58
Deep Learning for Children's Sleep Staging from Photoplethysmography: A Transfer Learning Approach from Adults to Children <b>Haimov Sharon, Tabakhov Alissa, Tauman Riva, Behar Joachim</b>	12:58-13:11
<b>ארוחת צהרים קלה 13:15</b>	

## יום שישי 29 במרץ 2024

פתחה, ברכות ועדכוני ועד – יואל רייטר, יו"ר החברה הישראלית לחקר השינה	09:00-09:16
<b>מושב שלישי הרצאות מחקר</b> <b>ישבי ראש : איריס חיימוב, אורי אלקן</b>	09:16-11:00
The Impact of the Israel-Hamas War on Sleep in the Israeli Population <b>Zak Uri, Choshen-Hillel Shoham, Meyer Sarah, Youssim Iarosalav, Hochner Hagit, Gileles-Hillel Alex</b>	09:16-09:29
Associations of sleep quality with war-related emotional distress and adverse childhood experiences during Operation Swords of Iron <b>Cohen Ami, Szeppenwol Ohad, Haimov Iris</b>	09:29-09:42
REM Density in Parkinson's Disease: Motor Function, Gait Assessment and the Impact of Evening Dopaminergic Medication <b>Dagay Andrew, Katzav Shlomit, Volkov Jana, Tauman Riva, Mirelman Anat, Zitser Jennifer</b>	09:42-09:55
Resting State EEG in Patients with Parkinson's Disease and Healthy Controls Before and After Overnight Sleep: Preliminary Results <b>Shani-Hershkovich Revital, Levinson Ofri, Lanir Saar, Zhelezniakov Vladislav, Tauman Riva, Giladi Nir, Nir Yuval</b>	09:55-10:08
The Effects of Stimulant Medications on the Sleepiness Curve of Young Men with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) <b>Eisenstein Shahar, Haimov Iris, Dan Orrie, Asraf Kfir, Cohen Ami</b>	10:08-10:21
Religiosity, religious orientation and a good night's sleep: the role of anxiety and depression <b>Basis Najwa, Keinan Boker Lital, Shochat Tamar</b>	10:21-10:34
Sleep as a familial and communal matter: a qualitative study of social norms around sleep health in Israel <b>Zarhin Dana</b>	10:34-10:47
The "bedtime checking" sleep intervention in infants with insomnia: preliminary results <b>Samet Amit, Farhana Maayan, Tikotzky Liat</b>	10:47-11:00
<b>הפסקת קפה ביקור בתערוכה המדעית 11:00-11:40</b>	



## הכנס השנתי ה-24

של החברה הישראלית לחקר השינה

28-30 במרץ 2024 | מלון VERT Lagoon, נתניה

---

### תכנית מדעית

#### יום חמישי 28 במרץ 2024

<b>מושב ראשון- הרצאות מחקר</b> <b>ישבי ראש : אלכס גיליס-הלל, אורי מנדלקורן</b>	<b>16:00-17:00</b>
<b>הקדמה – אלכס גיליס-הלל, נציג הוועדה המדעית</b>	<b>16:00-16:05</b>
The association between sleep-smartphone hygiene, sleep quality schooling and distress among adolescents: a comparison between adolescents in residential care and adolescents living at home <b>Asraf Kfir, Alon Yonatan, Hadar-Shoval Dorit, Tzischinsky Orna</b>	<b>16:05-16:18</b>
Modification of palatal advancement sleep surgery – A new combine endoscopic nasal and minimal oral approach <b>Abu Bandora Eiman, Carmel Narin, Abergel Avraham, Rosenzweig Eyal</b>	<b>16:18-16:31</b>
Estimated Sleep Durations and Sleep Architecture Obtained from a Large U.S. Sample by Home-Based Under-Mattress Monitoring Devices <b>Zitser Jennifer, Cotton-Clay Andrew, Fava Laura, Easwar Venkat, Kinsolving Arthur, Kahn Philippe, Kushida Clete A.</b>	<b>16:31-16:44</b>
Estimation Bias and Agreement Limits between Two Common Self-Report Methods of Habitual Sleep Duration in Epidemiological Surveys <b>Korman Maria, Zarina Daria, Reis Catia</b>	<b>16:44-16:57</b>
<b>הפסקת קפה ביקור בתערוכה המדעית 16:57-17:30</b>	
<b>מושב שני – הרצאות אורח</b> <b>יו"ר : יואל רייטר</b>	<b>17:30-19:00</b>
שינה וחלימה לאחר אירועים טראומטיים- סרוף' סרץ' לביא (אמר') הפקולטה לרפואה על שם רות וברוך רפפורט, הטכניון-חיפה	<b>17:30-18:15</b>
יחידת רפואה אורית (יפ"א), חה"א יחידת רפואה אורית (יפ"א), חה"א יחידת רפואה אורית (יפ"א)	<b>18:15-19:00</b>

Associations of the Social Jetlag in preadolescent children with child's chronotype and sleep duration and mother's sleep schedules

Hen-Herbst Liat, Bar-Yehuda Maayan, Mahlof Lital, Korman Maria

Visual light sensitivity in community-dwelling Israeli older adults: distribution profile and relations to sleep, executive functioning and global health metrics

Fishbein Pavel, Berger Adi, Hen-Herbst Liat, Korman Maria

Jewish religious lifestyle as a sleep health disparity factor in the elderly

Zarina Daria, Berger Adi, Korman Maria

Respiration-Triggered Olfactory Stimulation Reduces Obstructive Sleep Apnea Severity – A Prospective Pilot Study

Perl Ofer, Kemer Lilach, Green Amit, Arish Nissim, Corcos Yael, Arzi Anat, Dagan Yaron

Significant contribution of chronotypes to the emotional well-being in a general population cohort in Hungary.

Lan Anat, Juhasz Gabriella, Bagdy Gyorgy, Einat Haim, Gonda Xenia

Light and food: body image moderates the effects of chronotype on the risk to develop eating disorders.

Harel Lior, Lan Anat, Einat Haim

Expectation and surprise in the sleeping brain: Auditory prediction error response for omitted tone in NREM and REM sleep

Yakim Sharon, Bekinschtein Tristan, Arzi Anat

# הכנס



יום חמישי 28 במרץ

16:00-17:00 מושב ראשון יושבי ראש : אל

16:00-16:05 הקדמה – אלכס גיליס-

16:05-16:18 sleep quality

nts living at home Orna

16:18-16:31 A new combine

16:31-16:44 szenzweig Eyal

16:44-16:57 gained from aLarge ring Devices Venkat, Kinsolving Arthur

16:57-17:30 Common Self-Report al Surveys

16:57-17:30 הפסקת קפה ובקור בת

17:30-19:00 מושב שני – יו"ר : יואל רייטר

17:30-18:15 שינה וחלימה לאחר איר

18:15-19:00 לפגוע על שם רות ובר

18:15-19:00 guse before take-off יחידת פגועה אווירית ( אירוע חברתי

## מחקר להאן

Adenotonsillectomy Does Not Elevate Overweight

Tarasuk Ariel, Goldbart Aviv, Abuhasira R

The Positive Effect of Adenotonsillectomy

Katz-Kadosh Orna, Sever Orna, Sella We

Effects of surgery for obstructive sleep driving performance

Alkan Uri, Nachalon Yuva, Weiss Penina, Gilat Hanna, Bachar Gideon

Irreversible Energy Intake and Thermog Obstruction/Obstruction Removal in M

Nujedat Haiat, Arazi Eden, Assadi Mohan

Exploring Metabolic Changes in Sleep Adipose Tissue Reveals Intermittent Hy

Dominance in vivo and in vitro Engal Eden, Nassar Shahd, Masury-David

Deep learning generalization performance photoplethysmography

Attia Shirel, Shani-Hershkovich Revital, Tauman Riva, Behar Joachim

Deep Learning for Children's Sleep Stage A Transfer Learning Approach from Adults

Haimov Sharon, Tabakhov Alissa, Tauman

# הכנס השנתי 2024

החברה הישראלית לחקר השינה  
Israel Sleep Research Society

## הכנס השנתי ה-24 של החברה הישראלית לחקר השינה

28-30 במרץ 2024 | מלון VERT Lagoon, נתניה

# אורורה דיסני

החברה הישראלית לחקר השינה  
Israel Sleep Research Society

## הכנס השנתי ה-24 של החברה הישראלית לחקר השינה

28-30 במרץ 2024 | מלון VERT Lagoon, נתניה

### תכנית מדעית

**יום חמישי 28 במרץ 2024**

16:00-17:00	מושב ראשון - הרצאות מחקר
16:00-16:05	יושבי ראש: מלכה גיליס-הילל, אורי מנדלבוט
16:05-16:18	הקשר בין שינה ובריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
16:18-16:31	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
16:31-16:44	שינה ובריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
16:44-16:57	שינה ובריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
16:57-17:30	המסכת קוקה בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
17:30-19:00	מושב שני - הרצאות אורח
17:30-18:15	שינה ובריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
18:15-19:00	שינה ובריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות

**רשימת מוסמכים:**

Associations of the Social Jetlag in preadolescent children with child's chronotype and sleep duration and mother's sleep schedules <b>Hen-Herbat Liat, Bar-Yehuda Maayan, Mahif Lital, Korman Maria</b>
Visual light sensitivity in community-dwelling Israeli older adults: distribution profile and relations to sleep, executive functioning and global health metrics <b>Fishbein Pavel, Berger Adi, Hen-Herbat Liat, Korman Maria</b>
Jewish religious lifestyle as a sleep health disparity factor in the elderly <b>Zarina Daria, Berger Adi, Korman Maria</b>
Respiration-Triggered Olfactory Stimulation Reduces Obstructive Sleep Apnea Severity – A Prospective Pilot Study <b>Peti Ofer, Kamel Libach, Green Amit, Arish Nissim, Corcos Yael, Arzi Anat, Dagan Yaron</b>
Significant contribution of chronotypes to the emotional well-being in a general population cohort in Hungary <b>Lan Anat, Juhasz Gabriella, Bagdy Gyorgy, Einat Haim, Gonda Xenia</b>
Light and food: body image moderates the effects of chronotype on the risk to develop eating disorders <b>Hani'el Lior, Lan Anat, Einat Haim</b>
Expectation and surprise in the sleeping brain: Auditory prediction error response for omitted tone in NREM and REM sleep <b>Yakim Sharon, Bekinschein Tristram, Arzi Anat</b>

11:40-13:10	מושב רביעי – הרצאות מחקר
11:40-11:53	יושבי ראש: ניצא פילר, מילי קתאן
11:53-12:06	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
12:06-12:19	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
12:19-12:32	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
12:32-12:45	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
12:45-12:58	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
12:58-13:11	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
13:15	ארוחת צהריים חלה

**יום שישי 29 במרץ 2024**

09:00-09:16	מסיחה, בונטות ועדושים – ישיבת חברה הישראלית לחקר השינה
09:16-11:00	מושב שלישי הרצאות מחקר
09:16-09:29	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
09:29-09:42	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
09:42-09:55	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
09:55-10:08	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
10:08-10:21	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
10:21-10:34	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
10:34-10:47	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
10:47-11:00	השפעת שינה על בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות
11:00-11:40	המסכת קוקה בריאות: אסוציאציות בין שינה ובריאות



# תקציב

יתרת חשבון כיום – 152,297 ₪ (נכון לספטי' 2023)

הועד יעביר את דפי חשבון הבנק ופרוטוקולי ישיבות הועד  
לוועדת הביקורת.

# תוכנית חברתית

- הכנס נערך לסירוגין קרוב / רחוק
- בשנה שעברה נהננו מטיול בנחל חברים
- השנה: 20:30-21:30

“לצחוק מחוץ לקופסא” – כשהומור ויצירתיות  
נפגשים על לוח הציור עם הקרקטוריסט עמוס אלנבוגן

לצחוק מחוץ לקופסא - הומור, יצירתיות

ודמיון



עמוס אלנבוגן



# מתי שעון קיץ? כל המידע על העברת השעון לקיץ 2024

מערכת וואלה! חדשות

21.3.2024 / 12:12

ב-29 במרץ, בלילה שבין חמישי לשישי, בשעה 2:00 לפנות בוקר נזיז את המחוגים בשעונים שעה אחת קדימה לשעה 3:00. כך נפסיד אמנם שעת שינה, אך נזכה לשעת אור נוספת. מתי שעון הקיץ מסתיים? איך מכוונים את השעון במכשיר הנייד? ומה עם כניסת השבת? | המדריך המלא

## EDITORIALS

### Time to Show Leadership on the Daylight Saving Time Debate

Nathaniel F. Watson, MD, MSc

Department of Neurology, University of Washington Medical School, Seattle, Washington; UW Medicine Sleep Center, Seattle, Washington

Journal of  
Clinical Medicine



Review

### Daylight Saving Time and Acute Myocardial Infarction: A Meta-Analysis

Roberto Manfredini<sup>1,2</sup>, Fabio Fabbian<sup>1,2</sup>, Rosaria Cappadona<sup>1,2</sup>, Alfredo De Giorgi<sup>2</sup>,  
Francesca Bravi<sup>2</sup>, Tiziano Carradori<sup>2</sup>, Maria Elena Flacco<sup>3</sup> and Lamberto Manzoli<sup>1,2,3,4,\*</sup>

International Journal of Legal Medicine (2019) 133:1259–1265  
<https://doi.org/10.1007/s00414-018-1960-z>

ORIGINAL ARTICLE



The controversial debate about daylight saving time (DST)—results of a retrospective forensic autopsy study in Frankfurt/Main (Germany) over 10 years (2006–2015)

Lena Marie Lindenberger<sup>1</sup> · Hanns Ackermann<sup>2</sup> · Markus Parzeller<sup>1</sup>

## Daylight Saving Time Pros and Cons



Barbara Gnidovec Stražičar, MD, PhD<sup>a,b,\*</sup>, Lea Stražičar<sup>c</sup>

- Before spring transition to DST have a good and sufficient sleep, because the detrimental effects of the introduction of DST are significantly more pronounced for people with previous sleep debt.
- DST prioritizes the availability of evening daylight at the cost of morning daylight. Therefore, on transition to DST try to increase exposure to the light in the morning to keep the biologic clock entrained with the advanced social time and to maintain vigilance and good work/school performance in morning hours.
- Take special care at work on Mondays directly following the switch to DST because shorter sleep caused by the transition mediated more workplace injuries with greater severity.
- In the first week after DST transition take special care in road traffic, especially in the morning because spring DST shift significantly increased fatal motor vehicle accidents risk.
- The European Commission decided to abolish biannual clock change. In light of the current indirect evidence advocate for perennial ST adoption, which aligns best with human circadian system and has the potential to produce benefits for public health and safety.

# תודות

- לאורחים
- למגישים, למציגים וליושבי הראש
- לוועדה המדעית – פרופ' איריס חיימוב, מר אורי מנדלקורן ודר' אלכס גיללס-הלל
- לרותי וצוות ארטרא
- לחברות התומכות

