نشرة نوبكو

الربع الرابع | 2024م

02 نوبكو في ملتقى الصحة العالمي

04 هاكاثون "ابتكر في الصحة"

06 مشاركاتنا

08 لقاء العدد

13 مستراح

15 أخبار متنوعة

20 كن مطلعًا

25 على فكرة

29 فيديوهات TEDx

ملتقى الصحة العالمي: نخبة من الخبراء من أجل تطوير القطاع

تجتمع نخبة من قادة وخبراء الصحة، سنويًا، بملتقى الصحة العالمي، لمناقشة الابتكارات والحلول التي تهدف إلى تحسين كفاءة الرعاية الصحية واستدامتها. يُشكّل الملتقى فرصة للتواصل، وتبادل الخبرات، وإطلاق مشاريع واستثمارات صحية، تُعزّز من تطوير القطاع الصحي على المستويين المحلي والدولي.

نوبكو تستثمر في الصحة للاستثمار في المستقبل

اختُتمت في 23 أكتوبر الماضي، النسخة السابعة من ملتقى الصحة العالمي، بمشاركة أكثر من 500 متحدث واستمرت فعالياته، التي انعقدت بمركز الرياض للمعارض والمؤتمرات، على مدار ثلاثة أيام. يعد الملتقى فرصة لاكتشاف التطورات المتلاحقة في قطاع الرعاية الصحية، بالنسبة للخبراء والمهتمين والجهات العاملة في مجال الصحة بالمملكة العربية السعودية.

جاء شعار "استثمر في الصحة"، ليَجمع المهتمين والمسؤولين والمختصين والخبراء، وليسلّط الضوء على فرص الاستثمار في مجال الرعاية الصحية. وقدم الملتقى منبرًا للنقاش بين صناع القرار والخبراء في القطاع، وشهد إعلان مشاريع واستثمارات صحية ضخمة تتجاوز قيمتها 55 مليار ريال.

اتفاقية لتوطين الإنسولين بالسعودية لأول مرة

وقعت الشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية "نوبكو"، اتفاقية، مع شركتين عالميتين لمشروع توطين الأنسولين بقيمة تتراوح بين 4 و4.5 مليار ريال لمدة 7 سنوات.
وأُعلن عن توقيع الاتفاقية بين "نوبكو" وشركة سدير الطبية، وبين شركتي "سانوفي الفرنسية" و"نوفونورديسك" الدنماركية، لتوطين صناعة الإنسولين في المملكة؛ لتلتقي الطموحات في ملتقى الصحة العالمي السابع.
وتضمّنت الاتفاقية توطين ما بين 6 إلى 7 بنود من منتجات الإنسولين، وهو ما يعكس جهود المملكة في تعزيز قدراتها الإنتاجية، والتزامها بخلق بيئة استثمارية جاذبة، وريادتها في الصناعة الطبية والدوائية بما يتواكب مع الاحتياجات والمتطلبات الدوائية، ويؤكّد مكانتها باعتبارها مركزًا إقليميًا للصناعات الدوائية توافقًا مع مستهدفات رؤية 2030.

جلسات حوارية ثرية حول التحول في القطاع الصحي

شاركت الشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية "نوبكو"، بوصفها شريكاً مؤسسًا ومُشاركاً في الملتقى، الذي يُعد الحدث الصحي الأهم على المستوى الإقليمي، ووُقعت أكثر من 15 اتفاقية ومذكرة تفاهم.
وشارك قيادات نوبكو في عدد من الجلسات. وقدّم الرئيس التنفيذي الأستاذ فهد الشبل جلسة بعنوان "التحول في القطاع الصحي: دور نوبكو في الابتكار والتعاون والنمو الاقتصادي"، كما تناول الرئيس التنفيذي للقطاع التجاري خالد الغامدي "تمكين توطين الأدوية الحيوية في المملكة من منظور نوبكو"، كما شارك مدير عام أول رقمنة المهندس أسامة جان بتقديم جلسة "الاستثمار في الرعاية الصحية لمشاريع البحث والتقدم التكنولوجي".

وزير الصحة في جناح نوبكو

تشرفت نوبكو بزيارة معالي وزير الصحة الأستاذ فهد الجلاجل لجناحها. وتعد نوبكو من الشركاء المؤسسين لملتقى الصحة العالمي، الذي يشهد تناميًا غير مسبوق على مستوى الإقليم والعالم.
وأكد معالي وزير الصحة خلال الملتقى، أن ما تحقّق جاء بفضل الدعم السخي والمستمر من القيادة الرشيدة لتحقيق المستهدفات الصحية الطموحة لبرنامج تحول القطاع الصحي ضمن رؤية المملكة 2030، التي تضع صحة الإنسان في مقدمة أولوياتها.

هاكاثون "ابتكر في الصحة":
لقاء العقول المبدعة لصناعة حلول صحية مبتكرة

رحلة الابتكار تبدأ من هنا

في عالمنا المتسارع، أصبح الابتكار بوصلتنا نحو مستقبل أكثر إشراقًا.
هاكاثون "ابتكر في الصحة" يُجسّد هذا المفهوم، جامعًا العقول المبدعة والأيدي الماهرة لتحويل التحديات الصحية إلى فرص ذهبية، والأفكار الطموحة إلى حلول ملموسة تخدم المجتمع وترتقي به.

عن الهاكاثون

شهد ملتقى الصحة العالمي قيام النسخة الثانية من هاكاثون "ابتكر في الصحة"، الذي يهدف إلى إيجاد حلول مبتكرة للمشكلات التي تواجه القطاع الصحي بالمملكة.
يجمع الهاكاثون بين قيم العمل الجماعي والإبداع والقدرة على الوصول لأفضل الطرق في مواجهة مشكلات القطاع.
واستهدف هاكاثون الابتكار الصحي: الممارسين الصحيين، والمهتمين بمجال الصحة، ورواد الأعمال في المجال الصحي، ومصممي UI/UX، وطلاب الجامعات المختصين في المجال الصحي.
مثّل هاكاثون "ابتكر في الصحة"، فرصة ممتازة لمشاركة الأفكار والأعمال والمشاريع الصحية، في سياق التعاون والإبداع مع التركيز على المهارات وتعزيز تحقيق المشاريع في وقت قصير.

ليلة الإنجاز.. الحفل الختامي

في ختام هاكاثون "ابتكر في الصحة"، احتفينا بروح الإبداع والتعاون.
عرضت الفرق مشاريعها المبتكرة أمام لجنة التحكيم، وكُرِّمَ أصحاب الأفكار المتميزة التي أظهرت إمكانات كبيرة لتحقيق أثر ملموس.

هاكاثون "ابتكر في الصحة" بالأرقام

أرقام تعكس روح الإبداع والتعاون لبناء مستقبل صحي أفضل

2083
مسجلًا
و 505 فريقًا تنافسوا على الابتكار

7
تحديات رئيسية
تحت مسار الصحة النفسية

213
حلًا مبتكرًا
تمت دراسته وتقديمه

997
شخصًا
عدد حضور المعسكر التدريبي، 25 فريقًا متأهلًا، منهم 11 فريقًا من خارج الرياض

5.8
مليون متفاعل
مع الهاكاثون على وسائل التواصل

94
جلسة إرشادية
استفاد منها 958 مشاركًا، ونتج عنها 2830 فكرة ونصيحة

صحتك تهمنا:
نوبكو تدعم الصحة النفسية

في اليوم العالمي للصحة النفسية، نظمت نوبكو فعالية توعوية بالتعاون مع المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ومستشفى مركز التخصصي الطبي بالرياض، لترسيخ أهمية الصحة النفسية وتأثيرها على جودة الحياة.

معًا لصحة أفضل:
نوبكو تحتفي باليوم العالمي للسكري

ضمن فعاليات اليوم العالمي للسكري، أطلقت نوبكو بالتعاون مع مستشفى السعودي الألماني فعاليات توعوية شاملة، ركّزت على رفع الوعي بمرض السكري وسبل الوقاية منه. تأتي هذه المبادرة ضمن جهود نوبكو لتعزيز صحة المجتمع ونشر ثقافة التوعية الصحية بين أفراده.

الوعي أولاً،
اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة

شاركت نوبكو بمبادرة توعوية بمناسبة اليوم العالمي للأشخاص ذوي الإعاقة، بالتعاون مع مدينة سلطان بن عبدالعزيز للخدمات الإنسانية، سعيًا منها إلى نشر الوعي للحدِّ من مُسبّبات الإعاقة، والتثقيف بحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة.

"ذراعك أخضر"
لبيئة مستدامة من جيل إلى جيل

شاركت نوبكو بالتعاون مع هيئة تطوير محمية الإمام عبد العزيز بن محمد الملكية في حملة "ذراعك أخضر"، وتسعى من خلالها إلى تعزيز العمل التطوعي البيئي والإسهام في زيادة الغطاء النباتي.

مستقبل الرعاية الصحية
يتشكّل في معرض CPHI

شاركت نوبكو في معرض CPHI الذي يجمع رواد الصناعة الدوائية مع مقدمي الحلول الرقمية والخدمات المُبتكرة في المجال الطبي، لاستعراض الحلول التي تُشكّل مستقبل الرعاية الصحية.

القطاع الطبي: رحلة من التوريد إلى التوطين

أ. خالد الغامدي
الرئيس التنفيذي للقطاع التجاري

لا يُمكننا الحديث عن السوق السعودي للأدوية والمستلزمات الطبية قبل السبعينيات من القرن العشرين، لشحّ المعلومات المؤكدة من مصادر موثوقة، نظرًا لضعف البنية التحتية الصحية في ذاك الزمان من الخمسينيات والستينيات الميلادية. كما أننا قد لا نستطيع تأكيد الإحصائيات والدول التي كانت تُستورَدُ منها الأدوية والمستلزمات الطبية في تلك الفترة بدقة. من المُحتمَل أن تكون هذه المنتجات، قد دخلت المملكة عبر التجار أو الحجاج القادمين من مختلف أنحاء العالم، ولم تكن بالضرورة أدوية مُعتمَدةً أو معروفة، ناهيك عن تسجيلها، بل قد يكون بعضٌ منها موادّ عشبية أو أدوية مشتقة أو مُستخرَجةً من مصادر مختلفة ومتوارثة عبر الأجيال.

لم يكن الناس في ذلك الزمان، يتطبَّبون بالأساليب الحديثة، لذا لم يكن هنالك سوق منظم للدواء والمستهلكات الطبية، يعتمد على احتياجات مُحدَّدة أو حلول معروفة ومُثبَتة علميًا بأعراض جانبية أو باختبارات سريرية ومراجع علمية.

من الاكتشاف إلى الفرص

في السبعينيات الميلادية، عندما اكتشف التجار السعوديون الفجوة الكبيرة في القطاع الطبي في البلاد، بدأوا رحلة الاستكشاف والاستقطاب، للبحث عن الشركات المُنتِجة لأشهَر الأدوية الرائجة حينها؛ لكنهم لم يتمكنوا من تحديد أولويَّاتهم لجذب الشركات المُصنِّعة للأدوية والأجهزة والمُستهلَكات، وذلك لعدم معرفتهم بطبيعة العمل التجاري في القطاع الطبي، إذ إنه قطاعٌ مُتخصِّصٌ، وأكثرهم كانوا بعيدين جداً عن هذا القطاع، لذا بدأ دخولهم خجولًا جدًا، ولا يتحقق إلا إذا كان معهم شريك متخصص، طبيبًا كان أو صيدليًا ذا تجربة وثقة عالية في المجال؛ فالتاجر بطبيعته عدو ما يجهل.

بدأت العلاقة بدايةَ الأمر بوصفها فُرصةً لاكتشاف مجالات الاستثمار في القطاع الطبي. جرّب التجار استيراد بعض المستلزمات الطبية الأساسية، مثل تلك المستخدمة في علاج الحروق والجروح ومستهلكات التجميل. وفتح ذلك الباب للتعامل مع الأسواق العالمية المُتقدّمة، مثل الأسواق الأوروبية والأميركية واليابانية.

وعلى سبيل المثال، في الثمانينيات الميلادية، عندما دخلت شركة كمبيرلي كلارك، والتي أصبحت هاليرد المملوكة لشركة آونز آند ماينر في المجال الطبي، أحدثت نقلة نوعية في المجال، إذ كان دخولها بمحض الصدفة، عندما عُرِضَ المُنتَجُ الطبيُّ على وكيل شركة كمبرلي كلارك السعودية، والمُتخصِّصة في صناعة المُنتجات الورقية (محارم كلنكس)، فتشكلت فرصة الاستثمار في منتجات نفس الشركة للمستهلكات الطبية والمجال الطبي، وبدأت توزيع المستلزمات الطبية وأطقم العمليات التي تُسهم في حماية المريض والطبيب من العدوى، مثل "المريول الطبي". ومنذ ذلك الوقت، أصبح هذا الوكيل اليوم من أكبر عشرة وكلاء بالمملكة العربية السعودية.

من هنا يمكننا رصد تحول العلاقة بين الشركات المحلية والشركات العالمية المُصنِّعة، إذ بدأت العلاقة تتحول من اكتشاف يخشى التجار من عواقبه إلى فرصة حقيقية أسهمت في دفع كثير من التجار نحو التفكير في الاستثمار في القطاع الطبي والمستلزمات الطبية، خاصةً بعد رؤية الأرباح في هذا القطاع، ومقارنته بالقطاعات الأخرى.

تحديات في الطريق

تزايد الطلب على الأدوية والمستهلكات الطبية مع مطلع الثمانينيات الميلادية، لكن رغم ذلك لم يكن السوق السعودي مُغريًا للشركات العالمية المُصنِّعة، خاصة أنها كانت تنظر إلى الأسواق في بلدان الشرق الأوسط بأنها غير مُغرية ولا ناضجة، وأنها أسواق متناهية الصغر وغير مستقرة في حجم الاستهلاك، مقارنة بحجم الطلب في أسواق مثل أوروبا وأميركا وغيرها من الأسواق مُكتملة النُّضج، لأنها عكفت في ماضيها على تنشيط البحث العلمي، وكانت تستقطع نسبة كبيرة من أرباحها للأبحاث والتطوير العلمي، والكشف عن منتجات حديثة ومحمية بملكية فكرية.

لذا عندما شرع المستثمرون في استقطاب الشركات المُصنِّعة، واجهوا تحدِّي جذب الشركات الأجنبية بأقل تكلفة. وكان أكبر تحدٍّ يتمثل في عمليات الدفع؛ فالشركات المُصنِّعة كانت حريصة

علـى عـدم الدخـول فـي أي مخاطـر نقديـة، إضافـة إلـى تزايـد الطلـب فـي بلدانهـا، فكانـت التعاقـدات منحـازة لمصلحـة المُصنِّعيـن، بحكـم أن لديهـم اليـد العليـا فـي التفـاوض.

ومـع إصـرار التجـار المحليِّيـن، تحوَّلـت العلاقـة التعاقديـة إلـى علاقـة شـراء فقـط، باتفاقيـات بسـيطة جـدًا، لا تتضمـن الشـحن أو التأميـن أو التخزيـن أو غيرهـا مـن متطلبـات تلـك التجـارة، ويتحمَّـلُ المُشـتري (التاجـر المحلـي) جميـع المخاطـر (ExWorks)، فـي الوقـت الـذي كانـت فيـه شـروط الأنظمـة الطبيـة فـي السـعودية دون حوكمـة فعليـة، خاصـة أن سـوق الأدويـة والمسـتلزمات الطبيـة مـا زال سـوقًا ناشـئًا آنَ ذاك.

ورغـم التحديـات، نظـر العديـد مـن التجـار إلـى الفـرص والتحديـات والمخاطـر بجديـة وعـزم. وكان لحضورهـم فـي السـوق ونظرتهـم الثاقبـة والمسـتقبلية فـي قطـاع الصحـة أثـرٌ بالـغٌ فـي مُسـتقبل القطـاع، فـي وقـت كان فيـه التصنيـع المحلـي والتوطيـن شـبه مسـتحيل.

وعلـى الرغـم مـن انتعـاش الأسـواق تزايَـدَ الطلـب علـى المنتجـات الطبيـة، إلا أن تحديـات عـدة كانـت فـي انتظـار القطـاع، خاصـة فـي مـا يتعلـق باسـتيراد الأجهـزة الطبيـة، فالجهـاز الطبـي يتطلَّـب المعرفـة بأعمـال التركيـب وتدريـب العامليـن والصيانـة المسـتمرة، لـذا خشـي كثيـرٌ مـن التجـار مـن تلـك المسـؤولية، لا سـيما أنهـم كانـوا يجهلـون المجـال الطبـي والتعقيـدات الإكلينيكيـة حولـه، ممـا أدى إلـى عزوفهـم عـن اسـتيراد الأجهـزة المعقّـدة، التـي تُجبرهـم علـى عقـود صيانـة طويلـة الأجـل، لتعتمـد تجارتهـم علـى التعامـل بالمنتجـات التـي تنتهـي مسـؤوليتهم تجاههـا بعـد التوريـد فقـط كالمسـتهلكات الطبيـة والأدويـة.

ازدهار ونمو

فـي نهايـة الثمانينيـات وبدايـة التسـعينيات الميلاديـة، بـدأت الأسـواق السـعودية تزدهـر، وانتعشـت العلاقـة بيـن المُـورّد والمُصنّـع الأجنبـي، وأصبحـت العلاقـة بينهمـا تعاقديـة، مُكتَسـبةً عنصـر الثقـة بحكـم العلاقـة التجاريـة لسـنوات. تحـوَّل المـوردون إلـى وكلاء حصرييـن رسـميِّين؛ فـضلًا عـن تحسـين شـروط الاتفاقيـات التجاريـة فـي مـا يتعلـق بمـدة التوريـد وطريقـة الدفـع والشـحن ومسـؤوليات الشـركات المُصنّعـة تجـاه التأميـن وقيمـة الشـحن ومشـاركة المسـؤولية.

فـي منتصـف التسـعينيات الميلاديـة ونهاياتهـا، بـدأت الأسـواق الأميركيـة والأوروبيـة تواجـه تحـدي المنافسـة الشـديدة وتنكمـش مـن ناحيـة النمـو، بسـبب تزايـد المُصنّعيـن وشـدة المنافسـة فـي أسـواقها، ولـذا اتجهـوا إلـى مخـارج أخـرى فـي أسـواق كانـوا يَعدُّونهـا ثانويـة، وبـات المُصنِّـع يطلـب مـن التاجـر السـعودي تحقيـق مبيعـات مُحـدَّدة لسـد عجـز الانكمـاش فـي الأسـواق العالميـة شـديدة المنافسـة.

هنـا واجـه المسـتثمرون فـي القطـاع تحديًـا مختلفًـا، يتمثـل فـي ضـرورة ترويـج المنتجـات، وتعييـن موظفيـن مُتخصِّصيـن فـي المجـال الطبـي والتوزيـع، ممـا دفـع الـوكلاء إلـى العمـل بأسـلوب مختلـف يركـز علـى التدريـب والتخصصيـة فـي المجـال الطبـي.

زادت المنافسـة، وأصبـح مالـك العلامـة التجاريـة يضغـط علـى الوكيـل لأخـذ أكبـر حصـة فـي السـوق، ممـا ولَّـد نوعًـا مـن الشـد والجـذب فـي العلاقـة بينهمـا. ونتيجـة لتغيُّـر نظـرة المُصنّعيـن إلـى الأسـواق السـعودية تكونـت مكاتـب علميـة لتلـك العلامـات التجاريـة الطبيـة فـي الأسـواق البديلـة، يَنحصـر دورهـا فـي الترويـج للمُنتـج بطريقـة علميـة بحتـة وأسـلوب طبـي دقيـق، وبهـا موظفـون يتبعـون للشـركة الأم.

فـي هـذه المرحلـة، بـرزت تخصصـات طبيـة جديـدة فـي الجامعـات خرّجـت مُتخصّصيـن، ممـا جعـل الترويـج للمنتجـات يتخـذ منحـى احترافيًـا. تزايـدت النـدوات والمحاضـرات العلميـة والمؤتمـرات التـي يشـارك فيهـا الأطبـاء تجاربهـم، ثـم تطـورت عمليـات البيـع والشـراء بيـن الوكيـل والمُصنّـع، الـذي بـدأ فـي التفكيـر فـي الخـروج مـن الحصريـة فـي منتصـف العقـد الأول مـن الألفيـة الثالثـة، ليُعيّـن المُصنّـعُ أكثـرَ مـن وكيـل (غيـر حصـري)، ممـا زاد التنافـس بيـن الـوكلاء، وتنوعـت المنتجـات التـي يتعاملـون فيهـا.

نموذج متقدم

مـا بيـن عامـي 2000م و2010م، بـدأت الشـركات المُصنّعـة (مالكـة العلامـات الطبيـة التجاريـة العالميـة)، تتدخـل فـي الأسـواق علـى نحـو مباشـر، مـن خلال زيـارات ومقـابلات مـع المسـؤولين والشـركاء مـن الموردين والـوكلاء داخـل المملكـة، مُكثّفـةً وجودهـا داخـل السـوق السـعودي، كمـا اتجهـت إلـى منـع الحصريـة والشـركات الوسـيطة. لكـن واجهـت هـذه الشـركات تحديـات جعلتهـا تتراجـع وتُعيـد النظـر فـي إنهـاء علاقـة الوسـطاء (الموزعيـن والـوكلاء)، أبرزهـا سـداد المديونيـات فـي وقتهـا، خاصـة أنهـا شـركات رأسـمالية بحتـة، وأي تأخيـر فـي المديونيـات تترتّـب عليـه فوائـد تتقاضاهـا البنـوك فـي بلدانهـا، فـضلًا عـن مخاطـر الغرامـات حـال التأخيـر أو عـدم الالتـزام ببنـود التعاقـد الحكوميـة، وهـي عقـود إذعـان.

حينهـا شـهدنا نشـأت الهيئـة السـعودية للغـذاء والـدواء، ناقلـةً للأنظمـة والتشـريعات المتقدمـة مـن تجـارب أسـواق الـدول المتطـورة فـي هـذه المجـالات، ممـا أسـهم فـي تنظيـم السـوق والرقابـة عليـه، وتقليـل المخاطـر والحـدّ مـن جشـع التجـار بإدخـال أي منتـج يُدّعـى أنـه طبـي، دون دراسـات بحثيـة وسـريرية مثبتـة أو مجربـة فـي أسـواق أخـرى مُعتـرَف بهـا مـن منظمـات احترافيـة مثـل سـي إي الأوروبيـة (CE Mark) وهيئـة الـدواء والغـذاء الأميركيـة (FDA) . ونتيجـة لذلـك، أصبـح السـوق السـعودي نموذجًـا إقليميًـا رائـدًا ومميـزًا فـي إدارة مخاطـر المُنتَجـات الطبيـة وحمايـة المجتمـع مـن هـذه المخاطـر فـي جميـع أطوارهـا، مـن التسـجيل والاسـتيراد والتخزيـن والتوزيـع والاسـتدعاء.

بعدهـا أنشـئت **شـركة نوبكـو** بأمـر سـامٍ عـام 2009م لتوحيـد الجهـود وتنظيـم الشـراء والتوزيـع تحـت شـركة وطنيـة مُوحّـدة، ولتبـرز بدورهـا فـي تخصصهـا لرفـع وتحسـين خدمـة جلـب المنتجـات الطبيـة واسـتقطابها، مـن شـتى أقطـار الأرض، ودعـم المصانـع المحليـة بأولويـة الشـراء مـن المصانـع المحليـة بنسـبة 86% مـن إجمالـي مشـترياتهم، فـضلًا عـن الحـس الوطنـي الـذي يدفعهـا باتجـاه التوطيـن والأمـن الدوائـي. وأخـذت نوبكـو علـى عاتقهـا مسـؤولية توفيـر الأدويـة والمسـتهلكات والأجهـزة الطبيـة، واحتياجـات جميـع المستشـفيات، وتطـورت لتُلامـس حاجـة المرضـى مباشـرة إلـى توافريـة

الأدوية وتوصيلها إلى داخل منازلهم بجميع أنحاء المملكة، لتُغطّي بخدماتها 97% من مساحة المملكة الجغرافية، وباتت من الشركات التي أعادت توازن القطاع الصحي بالبلاد، وجعلت من نفسها نموذجًا يُحتذى به بدول الشرق الاوسط.

واليوم وبالنظر لكل ما يواجهه السوق المحلي من تغيّرات في علاقات المُورّدين والمُصنّعين، أصبح السوق السعودي في القطاع الصحي مُصنفًا عالميًا، وأحد الأسواق الواعدة بالفرص لكثير من المستثمرين. ولاحظنا في الآونة الأخيرة تسارع وتيرة الاستثمار لتوطين الصناعات الطبية بجميع أشكالها، ومنها مُنتجات ذات طابع أمن وطني كصناعة الإنسولين وغيرها. بيد أننا ما زلنا خلف الركب من حيث الأبحاث والتطوير والملكية الفكرية في هذا القطاع، ولا تزال اليد العليا لمالك المنتج الابتكاري والمحمي عالميًا بملكية فكرية.

مثلت رؤية السعودية 2030 تحولاً كبيرًا في النظر إلى القطاع الصحي، خاصة عقب جائحة كوفيد19، من خلال دعم واستحداث هيئات جديدة مثل هيئة التصنيع المحلي والمشتريات، بوصفها محفزًا وطنيًا للتوطين والتصنيع المحلي، مما أسهم في تغيير إستراتيجيات كثير من المُصنّعين الذي باتوا يعرضون على شركائهم فرص توطين الصناعة والتصنيع المحلي، وجلب أكبر حصة سوقية لمنتجاتهم، ليس على المستوى المحلي فقط، بل على المستوى الإقليمي والعالمي، ومن مملكتنا الحبيبة إلى جميع أقطار المعمورة. واستطاع بعض الوكلاء القادرين ماليًا استيعاب الطلب في السوق، وإقناع شركائهم بإنشاء مصانع محلية والاستفادة من الحوافز التي يقدمها توطين هذه العلامات التجارية محليًا والنقل المعرفي، إذ بات هذا هو المخرج الوحيد بهذا السوق المتقدم مهنيًا في هذا القطاع.

رحلة طويلة ممتلئة بالتحديات والأمل، وما زالت مستمرة بجهود المؤسسات العاملة في القطاع، وتوجيهات القيادة الرشيدة أدامها الله والتي منحت هذا القطاع الزخم التجاري وبنت له البيئة الجاذبة للاستثمار والتوطين.

بين العمل والحياة..
بحث عن معادلة التوازن

يعاني كثير من الناس من ضيق الوقت خلال اليوم، ولعل ذلك أحد مظاهر الحياة الحديثة. وبين مهام العمل والمهام الشخصية يمضي الوقت سريعًا، وتختلط ساعات العمل بالوقت المخصص للنشاطات الأخرى، سواء كانت أسرية أم اجتماعية، أم ترفيهية، أم غيرها؛ خاصة مع انتشار مفهوم العمل عن بعد، الذي يطمس بين حدود العمل والأنشطة الحيوية الأخرى.

معنى التوازن بين العمل والحياة

مفهوم يهدف إلى تحقيق الانسجام الكامل بين أولويات الحياة الشخصية ومتطلبات العمل ليصل بالفرد العامل إلى فصل صارم بين الحياتين: الشخصية والعملية. وهي حالة تتساوى فيها متطلبات العمل والحياة الشخصية، دون أن ترجح كفّة على الكفّة الأخرى.

كيف نوازن بين العمل والحياة؟

يتطلب الوصول إلى معادلة التوازن بين العمل والحياة، القدرة على تنظيم أنشطة اليوم على نحو مرن، يُساعد العاملين في المؤسسات على الاستفادة من الوقت، ويضمن في الوقت ذاته ألا يطغى الجانب الشخصي على العملي، لتحقيق الرضا في الوظيفة والمنزل.

ويُعد دور الإدارات في تحقيق التوازن لموظفيها من أهم الأدوار، بتدريب المشرفين على دعم موظفي المؤسسة وتفعيل ثقافة داعمة للتوازن بين العمل والحياة.

أساليب وطرق لتحقيق التوازن

- تحديد الأولويات في الجانبين العملي والشخصي
- تنظيم الوقت بين المهام الوظيفية والشخصية
- القدرة على إدارة الوقت بفاعلية
- تعزيز التعاطف مع الذات
- الاعتناء بالصحة النفسية والبدنية
- التطوير الذاتي

اللوجستيات الصحية: شراكات إستراتيجية للمستقبل

أعلنت نوبكو عن توقيع مذكرة تفاهم مع وزارة النقل والخدمات اللوجستية خلال المنتدى اللوجستي العالمي 2024، لإنشاء مركز لوجستي إقليمي للمستلزمات الطبية والأدوية.

تشمل مجالات التعاون:

- إستراتيجيات جديدة لتطوير سلاسل الإمداد الطبي.
- إجراء أبحاث حول حجم السوق الحالي والمستقبلي للخدمات اللوجستية الصحية.
- تعزيز الشراكات مع مُزوّدي الخدمات اللوجستية.
- تطوير خطط تشغيلية تستهدف دعم مواسم الحج باستخدام أحدث التقنيات مثل الطائرات المسيرة والقطارات.

شراكة إستراتيجية: نوبكو والهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة

خطوة نحو قطاع صحي مُبتكر

ضمن ملتقى بيبان 2024، وقعت نوبكو اتفاقية تعاون مع الهيئة العامة للمنشآت الصغيرة والمتوسطة. تهدف الاتفاقية إلى رفع إنتاجية المنشآت الصغيرة والمتوسطة وزيادة مساهمتها في القطاع الصحي، تعزيزًا لدورها في دعم الاقتصاد الوطني وتحقيق أهداف رؤية المملكة 2030.

زيارة معالي وزير الصناعة والثروة المعدنية لمركز نوبكو اللوجستي في القصيم

تشرفت نوبكو بزيارة معالي وزير الصناعة والثروة المعدنية بندر الخريف إلى مركزها اللوجستي في القصيم.

تضمنت الزيارة استعراض أحدث التقنيات والحلول اللوجستية التي تعتمدها نوبكو لإدارة سلاسل الإمداد الطبي بكفاءة عالية، مما يسهم في دعم القطاع الصحي اللوجستي في المملكة وتطويره.

نوبكو تفوز بجائزة منظمة العام في مؤشر السعادة

السعادة الوظيفية: مفتاح الابتكار والإنتاجية

حصدت نوبكو جائزة منظمة العام في مؤشر السعادة ضمن جوائز مؤتمر ومعرض تكنولوجيا الموارد البشرية السعودي.

يأتي هذا الإنجاز تقديرًا لجهود نوبكو في تعزيز رفاه الموظفين من خلال برامج متقدمة تدعم الإنتاجية، مما يرسخ ثقافة مؤسسية إيجابية وبيئة عمل محفزة.

شـهادة "Great Place To Work"
إنجـاز يعكـس دور نوبكـو فـي تعزيـز الريـادة المؤسسـية

بيئة عمل متميزة تحفز الإبداع

للعـام الثانـي علـى التوالـي، تُوّجـت نوبكـو بشـهادة "Great Place To Work"، تأكيـدًا علـى التزامهـا بتوفيـر بيئـة عمـل اسـتثنائية تحفـز علـى الابـتكار وتدعـم الموظفيـن لتحقيـق طموحاتهـم. يعكـس هـذا الإنجـاز دور نوبكـو فـي تعزيـز الريـادة المؤسسـية بكفـاءة وابـتكار.

"إنجـاز جديـد": نوبكـو تحقـق شـهادة النضـج فـي إدارة المشـاريع P3M3

نحـو كفـاءة عاليـة فـي إدارة المشـاريع

حصلـت نوبكـو علـى شـهادة النضـج فـي إدارة المشـاريع والبرامـج والمحافـظ P3M3 المسـتوى الرابـع. يعكـس هـذا الإنجـاز التزامنـا بتحقيـق التميـز فـي إدارة المشـاريع بكفـاءة عاليـة، ممـا يُعـزّز قدرتنـا علـى تقديـم حلـول وخدمـات مبتكـرة تدعـم رؤيتنـا فـي خدمـة عملائنـا بأفضـل شكل ممكـن.

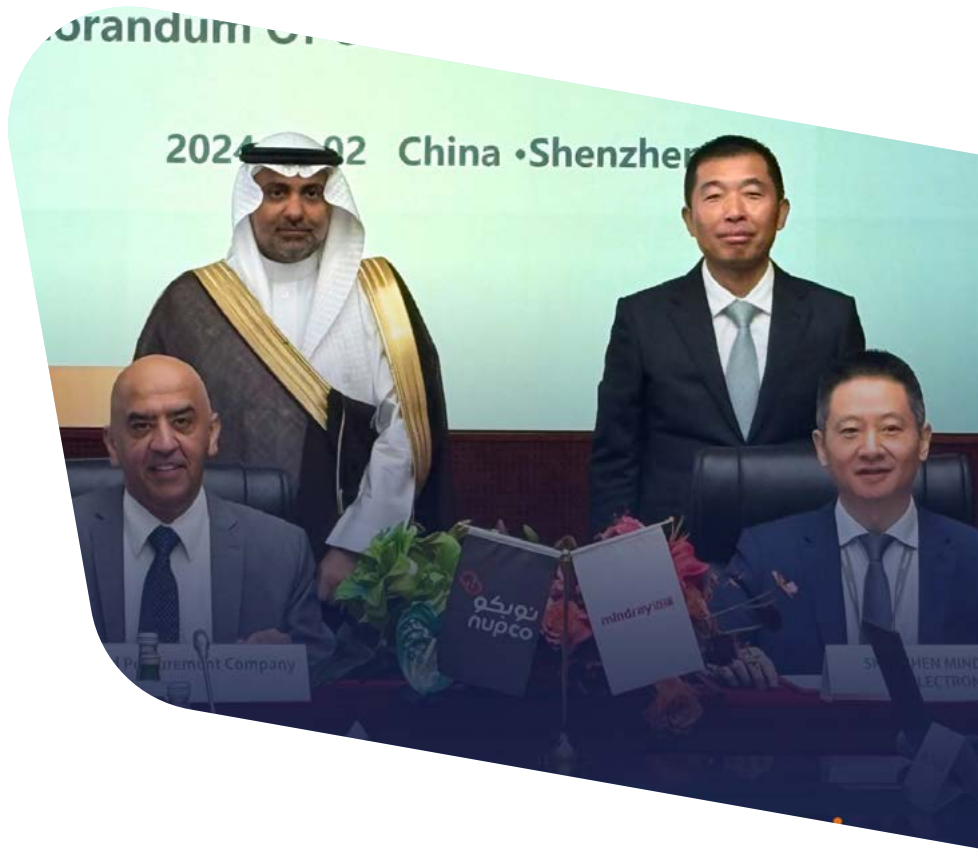
استضافة د. روبرت كابلن من جامعة هارفارد

استضافت نوبكو بالتعاون مع برنامج تحوُّل القطاع الصحي الدكتور روبرت كابلن من جامعة هارفارد في ورشة عمل بعنوان "الرعاية الصحية المبنية على الجودة والكفاءة"، وأثرها في القطاع الصحي وتعزيز جودة الرعاية الصحية.

في شنجن الصينية: نوبكو توقع مذكرة مع BGI لتوطين خدمات الصحة السكانية

بهدف تعزيز التعاون وتبادل الخبرات

في إطار زيارة معالي وزير الصحة الأستاذ فهد الجلاجل للصين، أعلنت نوبكو عن توقيع مذكرة تفاهم مع مجموعة BGI،مما يفتح آفاقًا جديدة لتوطين خدمات ضمان الصحة السكانية وتعزيز التعاون في مجالات سلسلة التوريد الصحية وتطبيقات الرعاية الوقائية في السعودية، ولتقديم خدمة شاملة ومتميزة للمواطنين.



مذكرة تفاهم مع شركة mindray لتعزيز شراكات البنية التحتية في السعودية

من أجل بنية صحية متقدمة

وقعت نوبكو مذكرة تفاهم مع شركة mindray بحضور معالي وزير الصحة الأستاذ فهد الجلاجل، لتعزيز شراكات ترسخ أسس قوية لبنية تحتية صحية متقدمة في السعودية. وتهدف مذكرة التفاهم إلى تطوير خدمات لوجستية متكاملة للعينات البيولوجية، بما يعزز البنية التحتية للرعاية الصحية.

مذكرة تفاهم بين نوبكو وجامعة المعرفة

لتطوير التدريب والأبحاث

في مجال الخدمات التعليمية والتدريبية والأبحاث والخدمة المجتمعية أعلنت نوبكو عن توقيعها مذكرة تفاهم مع جامعة المعرفة. وقع الاتفاقية الأستاذ فهد الشبل، الرئيس التنفيذي للشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية «نوبكو».

لبيت آمن ودافئ في فصل الشتاء

تهديدات مختبئة في برد الشتاء

الاختناق الصامت

قد يتسلّل خطر غير مرئي خلف مشهد المدفأة والدفء الذي يملأ الغرفة، وهو أن مدافئ الغاز أو الفحم قد تطلق غاز أول أكسيد الكربون السام، الذي يعجز الأنف عن كشفه. الحل بسيط: تهوية جيدة وكشف دوري للمدافئ

لهيب غير متوقع

نار المدفأة قد يصبح عدوًا خفيًا إذا تركت قريبة من الأثاث أو الستائر. إطفاء المدافئ عند النوم أو المغادرة ضرورة، وليس اختيارًا

هواء ساكن يحمل الخطر

قلّة التهوية داخل المنزل قد تجعل الأجواء الداخلية خطرة في حال حدوث أي تسرب للغاز أو انبعاث مواد سامة

التّماس الكهربائي

تحت المطر والرطوبة، الأسلاك المكشوفة تمثل خطر التّماس الكهربائي. الحل؟ تفقد التمديدات وتأمينها من أي ضرر

تسرب المياه

قد تؤدي غزارة الأمطار والسيول إلى تسرب المياه إلى داخل المنازل، ما قد يسبب أضرارًا هيكلية أو حتى غرقًا في بعض الحالات

كيف تحمي منزلك، وتحوله لملاذ آمن في الشتاء؟

01

فحص وصيانة المدافئ

التأكد من جاهزية المدافئ وإجراء الصيانة اللازمة قبل بدء الاستخدام

02

التحقق من التمديدات الكهربائية

فحص الأسلاك والتأكد من سلامتها لتجنب الالتماس الكهربائي، وتجنب تحميلها بأجهزة تتجاوز طاقتها

03

منع تسرب المياه

تفقد الأسقف والنوافذ ومصارف المياه لضمان عدم دخول مياه الأمطار إلى داخل المنزل، وتنظيف مصارف المياه لضمان تصريف المياه بكفاءة

04

الابتعاد عن المخاطر الحرارية

وضع المدافئ بعيدًا عن الستائر والأثاث والمواد القابلة للاشتعال

05

التعامل بحذر مع الغاز

التأكد من انعدام أي تسرب وإحكام إغلاق أسطوانة الغاز عند عدم الاستخدام

06

الحرص على سلامة الأطفال

منع الأطفال من اللعب بالقرب من المدافئ بجميع أنواعها

نصيحة أخيرة:

لتحظى بشتاء آمن ومريح، اتخذ التدابير الوقائية داخل المنزل، وكن على اتصال دائم بالجهات المختصة لتكون مستعدًا لأي طارئ.

طفـــلك أمام الشاشـــات

إدمان الأطفال للأجهزة الإلكترونية: خطر يهدد صحتهم النفسية والجسدية

فـي عصرنـا الحالـي، أصبـح الأطفـال يقضـون سـاعات طويلـة أمـام الشاشـات، سـواء كانـت هواتـف ذكيـة أو أجهـزة لوحيـة أو ألعـاب فيديـو أو أجهـزة تلفزيـون.

ومـع أن الأجهـزة الإلكترونيـة تقـدم فرصًـا للتعلـم والتسـلية، إلا أن الإفـراط فـي اسـتخدامها يحمـل مخاطـر جسـيمة تؤثـر علـى صحـة الأطفـال وسـلوكهم.
تشـير الدراسـات إلـى أن قضـاء وقـت طويـل أمـام الشاشـات أكثـر ضـررًا علـى الأطفـال مقارنـة بالكبـار. ولهـذا السـبب تقـدم الأكاديميـة الأمريكيـة لطـب الأطفـال (AACAP) نصائـح مهمـة للتعامـل مـع هـذا الموضـوع:

للرضع حتى عمـر سنة ونصـف

تجنب استـخدام الأجهزة الإلكترونية تمامًا

من سنـة ونصف إلى سنتيـن

يمكن السـماح باستخـدام محدود للشاشـات، بشرط وجود أحد الوالدين لتقديم المساعدة والإشراف

من سنتيـن إلى خمـس سنوات

يفضل تقليل الوقت أمام الشاشـات إلى ساعة واحدة يوميًا خلال أيام الأسبـوع، وزيادته بشـكل محدود خلال عطلـة نهاية الأسبوع

من 6 سنـوات فما فـوق

ينبغـي تشجيع الأطفـال على ممارسـة أنشطة خالية من الشاشات، مع تطبيـق رقابة أبوية على المحتوى الذي يُعرض عليهم

إجراءات عامة:

- **تجنب تشغيل الشاشات أثناء تناول الطعام.**
- **أبعـد الأجهـزة الإلكترونيـة مـن غـرف النـوم، قبـل الخلـود إلـى النـوم بمـدة لا تقـل عـن نصـف سـاعة إلـى سـاعة.**

الآثـار السـلبية للإدمـان علـى الأجهـزة الإلكترونيـة:

مشكلات صحية جسدية

- إجهـاد العيـن وضعـف الرؤيـة
- اضطرابـات فـي النـوم نتيجـة الضـوء الأزرق للشاشـات
- ارتفـاع خطـر السـمنة نتيجـة قلـة النشـاط البدنـي

مشكـلات نفسـية

- زيـادة معـدلات الاكتئاب والقلق
- الشـعـور بالعزلة الاجتماعية
- تشتـت الانتباه وضعف الأداء الدراسي
- انخفاض في القدرة على التخيل والإبداع

مشكـلات سلوكية

- سلوكيات عدوانية
- تصرفات إدمانية مرتبطة بالأجهزة
- صعوبة ضـبط المشاعر والانفعالات

كيف نحمي أطفالنا؟

01 تحديد وقت يومي للاستخـدام

02 تعزيز الأنشـطة البديلة مثل القراءة والرسم والألعـاب البدنية

03 التفاعـل الأسري وخلق بيئة داعمة

04 مراقبة المحتـوى والتأكـد من ملاءمته لعمـر الطفل

التوازن هو المفتاح لحماية أطفالنا من مخاطر هذا الإدمان وتعزيز نموهم الصحي والنفسي.

"طب الشيخوخة" ضرورة حياة

يُركِّز تخصص طب الشيخوخة على الاهتمام بكبار السن، ورعايتهم، والاهتمام بصحتهم، كما يهدف إلى مدّهم بالصحة، والقوة، والإرادة، والعزيمة من أجل حمايتهم من الأمراض قدْر الإمكان.
كان في البداية تخصص "طب الشيخوخة" تابعًا إلى قسم الأمراض الباطنية، حتى أصبَح فيما بعد أحد الأقسام والعلوم المختصة، وعلمًا دقيقًا بحد ذاته.
انطلاقًا من الحاجة المُلحّة لرعاية صحية متخصصة لكبار السن، استُحدث برنامج زمالة طب كبار السن في يناير 2020، ليكون خطوة نحو مستقبل أفضل يعزز جودة الحياة لهذه الفئة الغالية، كما يُمكن إطلاق اسم "طبّ المسنين" أو "Geriatrics" على هذا التخصص.

إن أي تحسين في الحالة الصحية لكبار السن وإن كان طفيفًا يمكن أن يكون له تأثير بالغ على نوعية حياتهم، وكذلك على عائلاتهم ومقدمي الرعاية الآخرين.
ينظر أطباء الشيخوخة إلى جوانب عديدة من حياة المريض، بما في ذلك تقييم قدرة الشخص على أداء أنشطة الحياة اليومية، والدعم الاجتماعي المُتاح للمريض، وظروف معيشته ومجتمعه، والاهتمام بجميع الظروف الصحية الشائعة لدى هذه الفئة العمرية والتي تشمل: فقدان السمع، إعتام عدسة العين والأخطاء الانكسارية، آلام الظهر والرقبة وهشاشة العظام، مرض الانسداد الرئوي المزمن، مرض السكري، آلزهايمر، وغيرها.

إضافة إلى الحالات الصحية المعقدة التي تحدث في أعمار متأخرة، والتي لا تندرج ضمن فئات الأمراض المنفصلة. وتسمى هذه عادة بمتلازمات الشيخوخة، وغالبًا ما تكون نتيجة للعوامل الأساسية المُتعددة، وتشمل الهشاشة، السلس البولي، السقوط، الهذيان، قرحة الفراش.

بين أكتوبر الوردي ونوفمبر الرجل
الكشف المبكر خطوةٌ نحو الوقاية

شهر أكتوبر من كّلْ عام مخصص للتذكير بمرض سرطان الثدي، وتُعقد فيه الحملات والورش التعليمية والتثقيفية والمحاضرات والندوات، وذلك بهدف رفع وتيرة الوعي لدى النساء بشكل عام ولدى المصابات بسرطان الثدي وأهاليهم بشكل خاص، من أجل تشجيع البرامج الصحية الوقائية للكشف المبكر عن المرض في مراحله الأولى. وتشير الإحصائيات إلى انخفاض معدل الوفيات مع تطبيق برامج الكشف المبكر بنسبة 30%.

سرطان الثدي أحد أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب الثدي ويظهر في قنوات الحليب وغدده، وقد لا تظهر عادة أي أعراض في مراحله المبكرة (ولهذا وجب التعرف عليه في تلك المرحلة)، ويزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي مع تقدم العمر.

أما مبادرة "موفمبر"، فهي حملة للتوعية بأمراض تصيب الرجال، لا سيما سرطان البروستات، ثاني السرطانات شيوعا بين الرجال، الذي يُعرف بـ "قاتل الرجال الصامت"، وهو ثاني أنواع السرطان شيوعًا لدى الرجال.
تقدم هذا النوع من السرطان بطيء، ولا توجد له علامات إنذار مبكرة، وفي بعض الأحيان، لا يكون بحاجة إلى العلاج، وقد لا يؤثر على معدل الحياة عند المريض.
يختلف سرطان البروستات عن أنواع السرطان الأخرى، فمن الشائع أن تظهر خلايا سرطانية حميدة في الغدة ولا تتسبب في أي تعقيدات، لكن في الحالات المتأخرة منه، تصبح فرص الشفاء ضئيلة، وتتحول أولوية الأطباء إلى إبطاء تقدم المرض وإطالة عمر المريض.

إدارة أدوية كبار السن لصحة أفضل

للاستفادة من تناول الأدوية، يتعيّن على الأشخاص ألا يتذكروا فقط تناول أدويتهم، بل تناولها في الوقت الصحيح وبالطريقة الصحيحة أيضًا.
إذا كان كبار السن يعانون من مشكلات في الذاكرة، فإن اتباع جدول معقد يكون أصعب، ويحتاج هؤلاء الأشخاص إلى المساعدة عادةً، ومن أفراد العائلة غالبًا. يمكن أن يُطلب من الطبيب تبسيط الجدول الزمني، وغالبًا يُمكن إعادة جدولة الجرعات لجعل أخذ الأدوية ملائمًا أكثر أو للتقليل من العدد الإجمالي للجرعات اليومية. ومع مرور الوقت أيضًا، قد لا تكون هناك حاجة إلى بعض الأدوية ويمكن إيقافها.

أشياء يمكن أن تساعد الأشخاص على تذكّر تناول أدويتهم مثلما جرى وصفها:

مُقويات أو مساعدات الذاكرة

يمكن أن تساعد مُقويات الذاكرة كبار السن على تذكُّر مواعيد أدويتهم؛ فعلى سبيل المثال، يمكن أن يرتبِط تناول دواء بمهمة يومية محددة، مثل تناول وجبة طعام

منظمات الدواء

يستطيع الصيدلاني توفير منظمات تساعد الأشخاص على تناول الأدوية حسب التعليمات. قد تجري تعبئة الجرعات اليومية لمدة أسبوع أو أسبوعين في عبوة بلاستيكية مكتوب عليها أيام الاستخدام أو أوقات الاستخدام في اليوم، بحيث يمكن للأشخاص اتباع الجرعات من خلال ملاحظة المساحات الفارغة.

تطبيقات الهواتف الذكية

يمكن تنزيل التطبيقات التي تساعد الأشخاص على تناول أدويتهم على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية المتعددة، ويمكن أن تُساعد هذه التطبيقات كبار السن أو أفراد عائلاتهم على تذكر أخذ أدويتهم في الوقت المحدد.

الزنجبيل ليس بديلًا للأسبرين

يصف الأطباء الأسبرين لبعض المرضى يوميًا، وذلك لحمايتهم من الإصابة بأمراض القلب. ورغم أن الزنجبيل معروف في الطبّ البديل الصحي، إلا أنه ليس بديلًا للأسبرين، وما يُتداول حول ذلك هو مجرد وصفات تنتقل بين الناس.

يعمل كل من الأسبرين والزنجبيل على تسييل الدم، وربما يؤدي ذلك إلى مضاعفة تأثيرهما، مما يسبب زيادة فرص التعرض لنزف خطير، لذا لا يُنصح باستخدام كميات من الزنجبيل والأسبرين معًا تجنبًا لخطر زيادة سيولة الدم، التي قد تؤدي إلى النّزف الشديد. كما أن تناول أيٍّ منهما دون سبب، ربما يؤثر على مستوى الصفيحات الدموية، لذا لا يُنصح بتناولهما بدون استشارة الطبيب وعند الحاجة لذلك.

لضمان سلامتك ينبغي عدم استخدام أي علاج أو مادة طبيعية دون استشارة الطبيب.

30% رياضة + 70% غذاء = نمط حياة صحي

يشعر كثيرٌ من الناس بالإحباط، فبعد أن قرروا ممارسة النشاط البدني بشكل مُنظّم، فشلوا في إنقاص وزنهم، وأحيانًا يزداد وزنهم.

من المهم أن ندرك أن ممارسة النشاط البدني، ينبغي أن تكون مصحوبة بنظام غذائي ملائم، وذلك لأن المظهر الرشيق والنحيف مع نسبة دهون قليلة، هو نتاج 30% من النشاط البدني و70% من التغذية الصحيحة.

رغم أن 30% تبدو قليلة، إلا أن أهمية النشاط البدني ما تزال مرتفعة، إذ تشير الدراسات إلى أن احتمال الحفاظ على وزن صحيح لفترة زمنية، أقل بكثير من دون ممارسة النشاط البدني.

متى يبدأ الأطفال في ممارسة الرياضة؟

الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي أسلوب حياة يمكن غرسه في الطفل منذ سنواته الأولى.

رغم أن الأطفال بين 2-5 سنوات قد لا يمتلكون القدرة البدنية لممارسة التمارين المعقدة، إلا أن الأنشطة البسيطة مثل الجري، القفز، الرقص، والسباحة تُعد بداية مثالية لتعزيز حبهم للحركة.

إذا أظهر الطفل في سن مبكرة، مثل الثالثة، حُبه لكرة القدم، يمكنك التأكد من وجوده في بيئة مناسبة تساعده على الجري وراء الكرة في أمان حتى يصبح قادراً على الانضمام إلى فريق في المستقبل يُناسب عمره.

بينما يملك الطفل عند بلوغه 6-9 سنوات القدرة على التركيز لفترات أطول، واتباع الاتجاهات، فيصبح من السهل عليه ممارسة رياضات أكثر تعقيداً مثل كرة القدم، والسباحة، والتنس، والجمباز.

وعندما يبلغ الطفل سن العاشرة فما فوق، يصبح أكثر نضجاً، ويمتلك القدرة على الاتزان، وفهم قواعد اللعب الرياضية المعقدة مثل كرة القدم، وكرة السلة، والكرة الطائرة.

يمكن لطفلك البدء في ممارسة رياضة منظمة عندما تكون لديه المهارات اللازمة للّعب، شجع طفلك على ممارسة الرياضات التي يحبها، ولكن شجعه أيضًا على تجربة رياضات مختلفة عندما يكون ذلك ممكنًا. هذا سوف يساعدهم على تعلم مهارات مختلفة. ومن الضروري أن يُغرس فيهم حب الرياضة من مراحل مبكرة من حياتهم.

التكنولوجيا والرعاية الصحية

دوكوس ميرتنز

يدعو دوكوس ميرتنز إلى استخدام التكنولوجيا الحديثة، مثل الذكاء الاصطناعي والواقع المعزز، لإعادة تشكيل الرعاية الصحية وسط تحديات نقص الموارد وضغط المستشفيات.
وبرؤية مستقبلية، سيتضح كيف يمكن للتقنيات تحسين الكفاءة، وتخفيف الأعباء، وتقديم رعاية مخصصة، مما يمهد الطريق لنظام صحي رقمي ومستدام.

سرّ الراحة يبدأ من وضعية نومك

جيمس لينهاردت

هل فكرت يومًا أن طريقة نومك قد تكون الحل لأوجاعك اليومية؟ جيمس لينهاردت، خبير النوم، يوضح أن تحسين وضعية النوم يمكن أن تُحدث تحولًا في حياتك، من تقليل الآلام إلى تعزيز صحتك العامة.

عادات صغيرة، تغييرات كبيرة

سوراب بوثرا

كيف تتحول الأفعال البسيطة إلى عادات تغيّر حياتنا؟ يبدأ سوراب بوثرا حديثه بسؤال بسيط عن تنظيف الأسنان، لينطلق في رحلة عميقة لاستكشاف قوة العادات وتأثيرها على حياتنا اليومية. يتحدث عن صعوبة بناء العادات الجيدة وسهولة اكتساب العادات السيئة، مسلطًا الضوء على تحديات التغيير وكيفية التغلب عليها من خلال المثابرة.

3 أسئلة قبل الانجراف خلف صيحات الصحة

د. كارين داوي

وسط سيل من المعلومات الصحية، تقدم د. كارين داوي ثلاث أسئلة بسيطة تساعدك على تحليل المعلومات الصحية واتخاذ قرارات واعية. بوصفها خبيرة في علوم البحث العلمي، تسعى كارين لمساعدتنا في تمييز الحقائق الصحية، لضمان سلامتنا وثقتنا في المعلومات.

نوبكو

نسعـد بمتابعتكم
لمعرفة آخر أخبارنا

للاشتراك في النشرة