

نوبكو

نشرة

الربع الثاني 2024م



البلوك تشين وسلسلة التوريد 2

مشاركاتنا 3

لقاء العدد 6

مستراح 7

أخبار متنوعة 8

كن مطلعًا 12

على فكرة 17

فيديوهات TEDx 17

البلوك تشين وسلسلة التوريد

رواية "The Jungle" لأبتون سنكلير أثارت الاهتمام بشفافية سلسلة التوريد بعد نشرها في عام 1906، حيث وصفت صناعة تعبئة اللحوم في أوائل القرن العشرين بشكل مخيف ومرع. منذ ذلك الحين وحتى الآن، يسعى الناس للحصول على معرفة حول كيفية صنع منتجاتهم؛ حيث يرغب بعضهم في معرفة مصادر المواد الخام وشروط العمل في إنتاجها، بينما يفضل البعض الآخر تجنب المكونات المعدلة وراثيًا أو المنتجات التي تساهم في زيادة النفايات والانبعاثات الكربونية. تتطلب هذه التطلعات، جنبًا إلى جنب مع التشريعات التنظيمية المتزايدة، من الشركات أن تكون أكثر شفافية حول سلسلة توريدها وممارساتها التصنيعية.

تطبيقات البلوك تشين في اللوجستيات

تتبع الشحنات: يمكن استخدام البلوك تشين لتتبع حركة الشحنات من المصدر إلى الوجهة النهائية. مما يوفر نظامًا شفافًا يمكن من خلاله معرفة موقع الشحنة في أي وقت. **إدارة سلسلة التوريد:** يسمح البلوك تشين بإدارة سلسلة التوريد بشكل أكثر فعالية من خلال تسجيل كافة المعاملات بين الموردين، المصنعين، والموزعين. مما يساعد في تحسين الشفافية وتقليل المخاطر المرتبطة بسلسلة التوريد المعقدة.

التوثيق والعقود الذكية: يمكن استخدام العقود الذكية (Smart Contracts) في البلوك تشين لتبسيط إجراءات التعاقد وتوثيق الاتفاقيات بين الأطراف المختلفة. ويتم تنفيذ هذه العقود تلقائيًا عند تحقق الشروط المحددة مسبقًا، مما يقلل من الحاجة إلى التدخل البشري.

مكافحة التزوير: يمكن للبلوك تشين أن يساعد في مكافحة التزوير في المنتجات اللوجستية من خلال تقديم سجلات شفافة لا يمكن تغييرها لكل منتج، مما يسهل التحقق من أصالة المنتجات.

لماذا البلوك تشين؟

تعتبر تقنية البلوك تشين واحدة من الأدوات الواعدة لتحقيق شفافية سلسلة التوريد. فقد تم تطوير البلوك تشين في الأصل لشبكات العملات الرقمية، ويعمل كنظام قوي لحفظ السجلات الرقمية. وهي قاعدة بيانات موزعة وغير قابلة للتغيير تتكون من سلسلة من الكتل (Blocks) التي تحتوي على سجلات المعاملات. ويتم تأمين هذه الكتل وربطها ببعضها البعض باستخدام تقنيات التشفير، مما يجعل من الصعب للغاية تغيير أي معاملة بعد تسجيلها. هذا النظام يساهم في ضمان الشفافية والأمان في المعاملات، وتعزيز إمكانية تتبع المنتجات، وتبسيط عمليات التمويل، وتحسين التنسيق بين المشتريين، الموردين، والمؤسسات المالية، مما يجعله مثاليًا للقطاع اللوجستي.

لا يخلو تنفيذ شفافية سلسلة التوريد من التحديات؛ حيث يجب على الشركات ضمان دقة وأمان البيانات المشتركة، مما يتطلب أنظمة إدارة بيانات قوية. بالإضافة إلى ذلك، يحتاجون إلى اعتماد بروتوكولات جديدة للتحقق من صحة المعلومات وتقييم الوصول للشركاء الموثوق بهم فقط. على الرغم من هذه العقبات، فإن الفوائد طويلة الأمد من الثقة المتزايدة والكفاءة تجعل الاستثمار مستحقًا.

بناء سلسلة توريد شفافة أصبح استراتيجية ضرورية للشركات الحديثة. ومن خلال الاستفادة من التقنيات المتقدمة مثل البلوك تشين، يمكن للشركات تعزيز كفاءتها التشغيلية وبناء علاقات أقوى قائمة على الثقة مع العملاء والشركاء. مع استمرار زيادة الطلب على الشفافية، من المرجح أن ترى الشركات التي تتبنى هذه التغييرات مزايا تنافسية كبيرة.

#إمداد-متكامل-لحج-صحي نجاح نوبكو في موسم الحج 1445 هـ

نفخر في نوبكو بنجاح الخطة التشغيلية لموسم حج 1445 هـ، التي بدأت من التخطيط المبكر وتحديد الاحتياجات الطبية المتوقعة، مروراً بتأمين الإمدادات الطبية اللازمة من الأدوية والمستلزمات الطبية، وصولاً إلى توزيعها على مختلف المواقع الصحية في المشاعر المقدسة، ومتابعة حركة المخزون بشكل مستمر لضمان توفر جميع الاحتياجات الطبية اللازمة لضيوف الرحمن بكل كفاءة وفعالية، وذلك كجزء من منظومة الصحة في جهودها لخدمة ضيوف الرحمن.

تقوم نوبكو بعدة خطوات لضمان توفير جميع احتياجات المواقع الصحية من الأدوية والمستلزمات الطبية. تشمل هذه الخطوات:

1مرحلة الإعداد: تقييم نقاط القوة وفرص التحسين من خلال دراسة تقارير مواسم الحج السابقة.

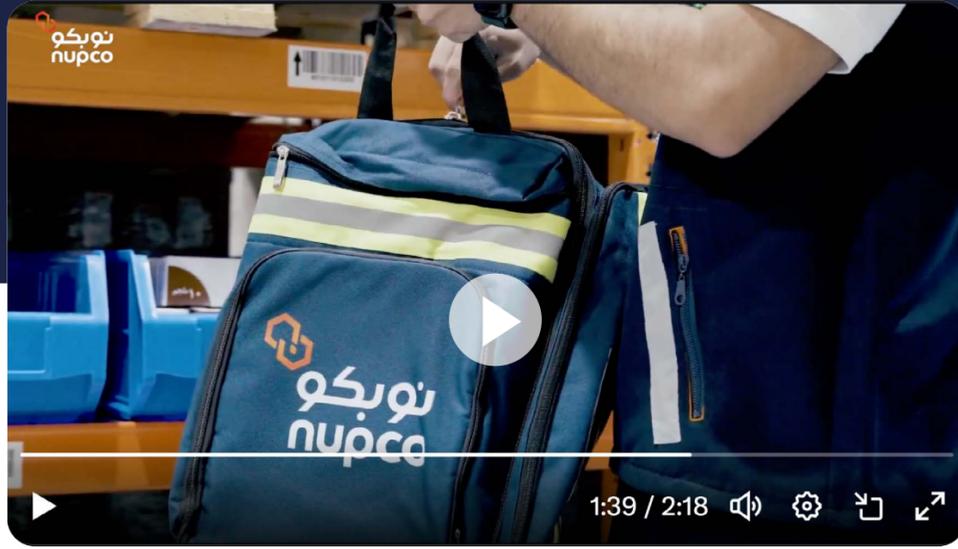
2مرحلة التحضير: تحديد الكميات المطلوبة لكل موقع، التواصل مع المواقع الصحية، حجز الكميات المطلوبة، تجهيز الأسطول.

3مرحلة التنفيذ: تجهيز البندود التموينية، نقلها إلى المواقع الصحية، متابعة حركة المخزون.

5مرحلة الرجوع: إرجاع البندود التموينية والتأكد من سلسلة سير العملية.

4مرحلة الدعم: تبدأ من يوم 7 ذي الحجة لتغطية المستشفيات والمراكز الصحية في المشاعر المقدسة بالإضافة لوجود شاحنات متنقلة تتواجد في مواقع يصعب الوصول إليها ليتم التغطية في أسرع وقت ممكن.





#إمداد-متكامل-لحج-صحي

إحصائيات موسم الحج

الأسطول

60+

عدد البنود

1800+ بأحمال تقدر بـ 600 طن

عدد المستودعات
التي تخدم الحج

5+

المواقع التي تم
تجهيزها

100+

عدد الرحلات من المستودعات
إلى المشاعر المقدسة

700+

عدد المراكز
المتنقلة

3





الراعي الرئيسي في مؤتمر أحدث التطورات والابتكارات في المختبرات الطبية

الراعي الألماسي في مؤتمر الجودة في إدارة المتبرعين وخدمات نقل الدم



المشاركة في مؤتمر البحر الأحمر للصيدلة

نوبكو ترفع الوعي حول أهمية مراقبة ضغط الدم في اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم



المشاركة في

الملتقى العلمي الهندسي للطلبة بجامعة القصيم

الراعي الألماسي في المؤتمر العلمي الثاني لجمعية دمي في القصيم





أحمد الفريخ
الرئيس التنفيذي للإدارة المالية

تطوير مهارات المحاسبين في عالم متغير

تشهد المحاسبة تحولات مستمرة بفضل التكنولوجيا والتغييرات التنظيمية. ومواكبةً لهذه التحولات، أصبح من الضروري للمحاسبين تطوير مهاراتهم باستمرار لضمان التميز في أدائهم المهني. ويمكن تحقيق ذلك من خلال عملية تُعرف بـ "تطوير المهارات" (Upskilling).

يبدأ تطوير المهارات بتحديد المهارات المهمة للمؤسسة وسد الفجوة بين المهارات الحالية والمرغوبة. والتطوير المهني ليس عملية واحدة، بل يمكن تحقيقه بطرق متنوعة؛ من خلال التعليم والتدريب الرسمي، والتعلم من الزملاء، وحضور ورش العمل والندوات.

أصبحت التكنولوجيا جزءاً لا يتجزأ من عالم الأعمال، من البرمجيات المحاسبية المتقدمة إلى الذكاء الاصطناعي والتحليلات المتقدمة. وهذا التقدم الرقمي السريع يجعل الأتمتة جزءاً أساسياً من الحياة العملية اليومية للمحاسبين. فيمكن لتكنولوجيا مثل واجهات برمجة التطبيقات (APIs) والذكاء الاصطناعي معالجة كميات كبيرة من البيانات بدقة وسرعة، مما يقلل الحاجة إلى العمل اليدوي الذي كان جزءاً أساسياً من دور المحاسب.

بفضل الرقمنة، يمكن استغلال الوقت الموقر لتعزيز العلاقات مع العملاء وتقديم نصائح استراتيجية. حيث سيتطلب من محاسب المستقبل مهارات متنوعة تتجاوز الحسابات، ليصبح شريكاً استراتيجياً يقدم رؤى ونصائح للمنظمة. لذلك يجب التركيز على تطوير المهارات الشخصية مثل التواصل الفعال، والتفكير النقدي، وإدارة الوقت، بجانب المهارات التقنية لمواكبة الأتمتة التي تتولى المهام الروتينية.

كما يتطلب التطوير المستمر مواكبة الاتجاهات العالمية في مجال المحاسبة، مثل التحول نحو التقارير المالية المتكاملة التي تجمع بين الأداء المالي وغير المالي. هذه التقارير تعطي صورة أشمل عن الوضع المالي للمنظمة، وتأخذ في الاعتبار العوامل البيئية والاجتماعية والحوكمة. المحاسبون الذين يكتسبون فهماً عميقاً لهذه الجوانب يصبحون أكثر قيمة للمؤسسة ويعززون من قدرتهم على تقديم تحليلات شاملة تساعد في اتخاذ القرارات الاستراتيجية. وللمؤسسات والمنظمات دور في دعم ثقافة التعلم المستمر وتوفير الموارد اللازمة لموظفيها لتحقيق ذلك. ويمكن أن يشمل ذلك توفير برامج تدريبية داخلية، وتشجيع الموظفين على حضور المؤتمرات والندوات، وحتى دعمهم في الحصول على الشهادات المهنية المتقدمة. بهذا الدعم، يمكن للمحاسبين تحسين مهاراتهم والبقاء على دراية بأحدث التطورات في مجالهم، مما يساهم في تحسين الأداء العام للمؤسسة.

ختاماً، إن التطوير المهني رحلة مستمرة ويجب على المحاسبين أن يشعروا فيها لضمان المرونة والقدرة على التكيف مع المستقبل. ومن خلال تقييم الفجوات في المهارات والعمل على سدها، يمكن للمحاسبين تعزيز مساراتهم المهنية وضمان تحقيق القيمة والنمو للمؤسسات.

اكتشاف البن

رحلة من أثيوبيا إلى السعودية

يروى التاريخ قصة تعكس مسيرة من أثيوبيا إلى جنوب الجزيرة العربية، قصة الشجرة الكريمة بثمارها، والغنية بنكهاتها. والتي اكتشفها عم أثيوبي خلال رعي قطيعه، حيث لاحظ عليهم نشاطاً غير عادي بعد تناولهم لثمار تشبه الكرز، ما دفعه لتجربة هذه الثمار واكتشاف سرها.

وأول من أدخل القهوة إلى الجزيرة العربية كان الشيخ جمال الدين الديحاني، الذي انبهر بنكهتها وسحر طعمها خلال رحلاته التجارية. فعند عودته إلى بلاده، قدمها لأول مرة لأبناء بلده، وعندها انتشرت شرارة القهوة في المنطقة وتحولت إلى رمز للضيافة والترحيب.

تعتبر المملكة العربية السعودية من أكبر المستهلكين للبن في العالم، ولذلك فقد ركزت الجهود على تحقيق الاكتفاء الذاتي من إنتاج البن المحلي. ومن خلال توجيهات رؤية المملكة 2030، تم التركيز على زراعة أشجار البن في مناطق حيوية مثل جازان وعسير والباحة.



وتشتهر المملكة العربية السعودية بزراعة البن الخولاني، أحد أغلى وأندر الأنواع في العالم، والذي يتميز بنكهته ومذاقه الأصيل. ويعود سبب تسميته بذلك نسبة إلى قبيلة خولان بن عامر التي تسكن الجبال التي تمتد بين السعودية واليمن. وهو ينمو في سفوح جبال جازان، حيث تتوفر الظروف الجغرافية والمناخية المثالية لزراعته.

ويعد البن جزءاً لا يتجزأ من تراث وثقافة المملكة العربية السعودية، وتعتبر زراعته وتحضيره جزءاً أساسياً من الحياة اليومية والعادات الاجتماعية. ومع استمرار الجهود لتعزيز صناعة البن المحلية في المملكة، فإنها تستعد لمواجهة التحولات وتلبية احتياجات السوق المتنامية لتصبح السعودية واحدة من أهم الدول المنتجة للبن في العالم.





من مبدأ رفع كفاءة العمل، "موصول" خدمة توصيل جديدة!

"موصول" خدمة تتيح توصيل المستلزمات من المستودعات لأقسام المستشفيات بسهولة، مما يساهم في رفع كفاءة العمل وتسهيل تنفيذ الطلبات. يأتي ذلك انطلاقاً من دور نوبكو وشركة الصحة القابضة في تطوير الخدمات الصحية، تسعى نوبكو لتعزيز كفاءة سلاسل الإمداد الطبي عبر تقديم خدمات مبتكرة تحقق مستهدفات التحول الصحي التقني.



كيف تعمل خدمة "موصول"؟

خدمة تهدف لبناء سلسلة توريد متكاملة من خلال إدارة مخزون المستشفى من تخزين وتوزيع وتوصيل الطلبات إلى كافة الأقسام، مما يساهم في رفع كفاءة سلاسل الإمداد الطبية وتحسين مستوى خدمة المريض.

ما هي المستهدفات التي تقدمها خدمة "موصول"؟ الإجراءات والأنظمة:

- إكمال منظومة سلاسل الإمداد: من خلال نظام موحد لرفع مستوى الخدمة.
- تفعيل تطبيق الخدمة: لتسهيل عملية الطلب للممارس الصحي من خلال قنوات التواصل.
- التغذية الراجعة: حسب الاستهلاك للمستودع الفرعي.

العمليات والتشغيل:

- رفع نسبة التوافرية.
- رفع مستوى الخدمة: لضمان تركيز الممارس الصحي على أداء دوره الإكلينيكي.
- تحسين الطاقة الاستيعابية: وتقليل نسبة الهدر في البنود منتهية الصلاحية.



NUPCO



في إنجاز جديد

نوبكو تحصل على شهادة أخلاقيات المشتريات من معهد تشارترد

بكل فخر واعتزاز، حققت الشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية (نوبكو) إنجازاً جديداً بحصولها على الشهادة الاعتمادية لأخلاقيات المشتريات للمنظمات من معهد تشارترد للمشتريات والتوريد (CIPS)، والتي أظهرت التزام نوبكو بأعلى معايير النزاهة والشفافية في إدارة عمليات المشتريات، مما يعزز الثقة بينها وبين شركائها في مختلف القطاعات.

وتم منح الشهادة بعد أن أكمل فريق نوبكو التدريب واجتاز الاختبارات في مجالات إدارة المشتريات والتوريد الأخلاقية، وفقاً للمعايير العالمية التي تشمل النزاهة والشفافية، والمسؤولية الاجتماعية، والاستدامة، والحوكمة الجيدة.

وأعربت نوبكو عن فخرها بحصولها على هذه الشهادة، مؤكدةً جهودها المتواصلة لتطبيق أفضل الممارسات العالمية في قطاع المشتريات والتوريد.

يُذكر أن معهد تشارترد للمشتريات والتوريد (CIPS) هو أكبر منظمة عالمية في مجال المشتريات والتوريد، ويُعتبر المرجعية الدولية الأساسية لأفضل الممارسات والإجراءات الخاصة بالمجال، بهدف تحقيق الاستدامة النوعية والكمية والقيمة المضافة في جميع مراحل عمليات الشراء والتعاقد والتوريد.

نوبكو توقع اتفاقية تعاون مع شركة الإلكترونيات المتقدمة



أعلنت الشركة الوطنية للشراء الموحد للأدوية والمستلزمات الطبية (نوبكو) عن توقيع اتفاقية تعاون مع شركة الإلكترونيات المتقدمة، بهدف تقديم حلول لتتبع الأدوية وتمكين حلول البنية التحتية لتقنية المعلومات، وتوسيع المحتوى المحلي من خلال تصنيع وصيانة الأجهزة الطبية.

وتهدف هذه الاتفاقية إلى بناء نظام رعاية صحية متجانس وقابل للتطبيق في المملكة العربية السعودية، معتمداً على التقنيات الرقمية الحديثة. وقد أعرب فهد الشبل، الرئيس التنفيذي لنوبكو، عن سعادته بهذه الشراكة، مؤكداً أنها ستعزز جهود نوبكو في دعم نظام الرعاية الصحية وتقديم منهج جديد يعتمد على قوة التقنية المتكاملة لشركة الإلكترونيات المتقدمة.

ومن جانبه أضاف المهندس زياد المسلم، الرئيس التنفيذي لشركة الإلكترونيات المتقدمة، أن هذه الشراكة تأتي في إطار دعم رؤية السعودية 2030، مؤكداً التزام شركته بتوفير خدمات الصحة الإلكترونية عبر دمج التقنيات الفعالة والسريعة لتمكين قطاع الرعاية الصحية في المملكة.



بالتعاون مع مسك، نوبكو تعلن إطلاق برنامج تطوير الخريجين للتدريب على رأس العمل



نقلة نوعية في الخدمات الصحية عبر إطلاق مشروع الدعم اللوجستي لصحة السجون



في إنجاز استراتيجي جديد، نوبكو تستلم أولى بنود مشروع النموذج الأساسي (Principal) ضمن استراتيجية نمو 2028م



تدشين خدمات النقل الطبي المتقدمة للهلل الأحمر السعودي في المدينة المنورة

تقنيات الذكاء الاصطناعي تحدث ثورة في سلاسل الإمداد للمعدّات الطبية

يشهد مجال إدارة سلاسل الإمداد الطبي تحولات جذرية بفضل الذكاء الاصطناعي، حيث يُستخدم في تحسين التنبؤ بالطلب، والتخزين، وعمليات التوزيع. من خلال استخدام تحليلات البيانات المتقدمة والنماذج التنبؤية، يوفر الذكاء الاصطناعي رؤى دقيقة حول الطلب المتوقع، مما يساهم في تقليل الفاقد وزيادة الكفاءة التشغيلية. على سبيل المثال، تقوم الأنظمة المدعومة بالذكاء الاصطناعي بتحليل البيانات الكبيرة لتحديد الأنماط والتنبؤ بالاحتياجات المستقبلية، مما يُمكن المؤسسات الطبية من تحسين تخزين المعدّات والأدوية وتقليل حالات النقص. كما تساهم تقنيات الذكاء الاصطناعي في تحسين عمليات التوزيع من خلال التخطيط الأمثل للمسارات اللوجستية، مما يؤدي إلى تقليل التكاليف التشغيلية وتحسين أوقات التسليم.

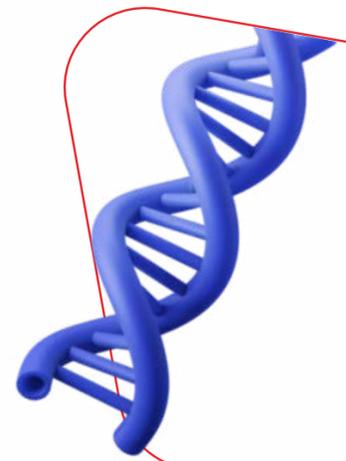
الابتكارات في تقنيات التعبئة والتغليف

تعتبر تقنيات التعبئة والتغليف من العناصر الأساسية في سلاسل الإمداد، وقد شهدت تطورًا كبيرًا في السنوات الأخيرة. تشمل هذه الابتكارات استخدام مواد جديدة صديقة للبيئة، وتكنولوجيا التغليف الذكي التي تستخدم إنترنت الأشياء لمراقبة حالة المنتجات أثناء النقل والتخزين.

تتضمن التطورات الأخرى تطبيقات التغليف المضادة للتزوير والتي تعتمد على تقنيات البلوك تشين لضمان سلامة المنتجات، خاصة في صناعة الأدوية. كما تساعد تقنيات التغليف الذكي في تحسين الكفاءة التشغيلية من خلال توفير بيانات فورية عن حالة المنتجات وظروف تخزينها، مما يساهم في اتخاذ القرارات الصحيحة في عمليات الإمداد والتوزيع.

تقنية "كريسبر" للتعديل الجيني

تقنية "كريسبر" (CRISPR) هي أداة ثورية في مجال الجينات تسمح بتحرير الحمض النووي بدقة فائقة. وتعتمد هذه التقنية على نظام الدفاع المناعي للبكتيريا والذي يمكنها من التعرف على الفيروسات وقطعها. حيث يمكن للعلماء توجيه هذا النظام لقص الحمض النووي في مواقع محددة باستخدام إنزيم يُسمى "Cas9"، مما يتيح لهم تحرير الجينات عبر إزالة أجزاء محددة أو إضافة تسلسلات جينية جديدة. ويهدف العلماء إلى استخدام تقنية كريسبر لإصلاح المشاكل الوراثية في الأجنة البشرية، وبالتالي علاج الأمراض الوراثية. يفتح هذا الاكتشاف الرائد آفاقًا جديدة في فهم الأمراض الوراثية وتطوير علاجات مخصصة ومبتكرة لمجموعة واسعة من الأمراض.



المحاكاة الكمومية وتأثيرها على الرعاية الصحية

تقترب الثورة الكمومية بسرعة، وتلاحق الصناعات والدول هذه التكنولوجيا المغيّرة للحياة. حيث من المتوقع أن يصل حجم سوق الحوسبة الكمومية في الرعاية الصحية إلى مليار دولار عالميًا بحلول عام 2030، مما يؤكد أهميتها المتزايدة في القطاع الطبي. وتتميز أجهزة الحاسوب الكمومية بقدرتها على معالجة تريليونات من وحدات المعلومات في نفس الوقت، مما يجعلها أسرع بكثير من الحواسيب التقليدية. كما تقوم بنمذجة الجزيئات ومحاكاة الكيمياء بدقة عالية، مما يمكن أن يساهم بشكل كبير في اكتشاف الأدوية والأمراض المستعصية وإنشاء نماذج تنبؤية للأمراض.

تقنية مبتكرة لمراقبة مستوى الجلوكوز في الدم عبر الأجهزة القابلة للارتداء

يشهد مجال تقنية مراقبة مستوى الجلوكوز في الدم لمرضى السكري تطورات مستمرة، مستفيدًا من أجهزة الاستشعار الحيوية والذكاء الاصطناعي لتعزيز المراقبة المستمرة للجلوكوز (CGM) وتحسين جودة حياة المرضى. في الآونة الأخيرة، بدأت هذه التكنولوجيا تُستخدم بطرق مبتكرة، مثل اللصقات الجلدية غير الجراحية لمراقبة الجلوكوز التي تتفاعل مع الأجهزة الذكية. في عام 2024، قامت بعض الشركات بتوسعة نطاق هذه التقنيات بشكل كبير التقنيات. فقد أطلقت شركة جهاز جديد لمراقبة الجلوكوز بشكل مستمر، والذي يستهدف مرضى السكري من النوع الثاني. يوفر برنامج مراقبة نظام الجلوكوز التابع لجمعية تكنولوجيا السكري معلومات مفصلة حول أداء هذه الأجهزة.

كما أضافت الساعات الذكية، المزودة بتقنيات رائدة مثل مراقبة الجلوكوز في الدم غير الجراحية والذكاء الاصطناعي، بُعدًا جديدًا لرعاية مرضى السكري، مما يمكن المرضى من إدارة حالتهم الصحية بكفاءة وفعالية.



هناك بعض المعتقدات الخاطئة والتي من الممكن أن تؤثر سلبيًا على صحتك

الحمية الغذائية القاسية، هل هي الحل المناسب؟

هذه أحد المفاهيم الخاطئة التي يمكن أن تؤدي إلى عادات غذائية غير صحية وغير مستدامة! حرمان الجسم من الدهون بشكل مفرط يمكن أن يضر بالصحة، لأن الجسم يحتاج إلى بعض الدهون الصحية لأداء وظائفه بشكل صحيح. كما أن الحميات القاسية غالبًا ما تؤدي إلى نتائج قصيرة المدى وغير مستدامة، وتؤدي إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية. بدلًا من اتباع حميات قاسية، ينصح الخبراء باتباع نمط غذائي متوازن يشمل جميع المجموعات الغذائية بشكل معتدل ومستدام لتحقيق صحة جيدة على المدى الطويل.

المكملات الغذائية بديلًا عن الغذاء الصحي

لا يمكن للمكملات الغذائية أن تحل محل الغذاء الصحي. لأن المكملات لا توفر الفوائد الكاملة التي يقدمها الغذاء الطبيعي، مثل الألياف والعناصر الغذائية المتنوعة. فالجسم يمتص العناصر الغذائية بشكل أفضل عندما تأتي من مصادر غذائية طبيعية، لأن الأطعمة تحتوي على مزيج متوازن من الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية التي تعمل معًا لدعم الصحة العامة. لذا، يجب أن تُستخدم المكملات الغذائية لدعم النظام الغذائي وليس كبديل له.

شرب الماء أثناء تناول الطعام لا يساعد على الهضم

شرب الماء خلال الوجبات يساعد في تسهيل عملية الهضم عن طريق تكسير الطعام والمساعدة في امتصاص العناصر الغذائية، وأيضًا يساعد في الوقاية من الإمساك ويحافظ على الترطيب الضروري للجسم. لذا، شرب الماء أثناء تناول الطعام لا يضر، بل يمكن أن يكون مفيدًا لعملية الهضم.



TEDx

فيديوهات تيديكس

هل تتحكم ميكروبات الأمعاء في شخصيتك؟

كاثلين ماكوليف



تناقش كاثلين التأثير العميق لميكروبات الأمعاء على سلوكنا وصحتنا العقلية، حيث تحتوي أجسامنا على خلايا من الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والفطريات التي تلعب دورًا في وظائف حيوية مثل الهضم. لكن تأثيرها يمتد إلى المزاج والطاقة والذاكرة وربما الشخصية.

ما هو شمع الأذن - وهل يجب التخلص منه؟

هنري



غُيِّرَ على أدوات التنظيف في العديد من المواقع الأثرية، وقد اشتمل العديد منها على أدوات إزالة شمع الأذن. ولا يزال تنظيف شمع الأذن عادة صحية شائعة حتى اليوم. يشاركنا هنري ماهية شمع الأذن؟ وهل الجهود المبذولة للتخلص منه مفيدة لنا؟



نسعد بمتابعتكم
لمعرفة آخر أخبارنا



للإشتراك في النشرة