

# نشأ نو بكو رة

الربع الثالث 2024م



02 يسر

04 مشاركاتنا

09 لقاء العدد

10 مستراح

11 أخبار متنوعة

14 كن مطلقًا

17 على فكرة

19 فيديوهات TEDx

# "يُسْر" .. الدواء في أسرع وقت وحيثما كنت

استشعارًا لأهمية توفير أقصى سبل الرعاية للمرضى، وتأكيدًا على دورنا في تسهيل وصول الأدوية إليهم عبر بيئة آمنة؛ قدمنا في نوبكو خدمة "يُسْر"، إحدى حلول الأعمال التي تمكن المستفيدين من تحضير وصفاتهم، وطلب توصيلها عبر المنصة، ارتقاءً بمستوى الخدمات المقدمة.



## "يُسْر" تقدم الحل

يحتاج المريض إلى الدواء في الوقت والمكان المناسبين. وكذلك يحتاج المريض وذووه إلى تخفيف الجهد واختصار الزمن. "يُسْر" توفر ذلك بكل يسر، واطمئنان، ووضوح، وحيثما احتجبت احتياجات ذوي الأمراض المزمنة والاحتياجات الخاصة وجميع المرضى.

**98%**  
نسبة الرضا عن  
الخدمة.

**22**  
شراكة مع سلسلة  
من الصيدليات  
المشتركة.

## يُسْر في أرقام

**80 ألف**  
مستفيد من  
خدمة يُسْر.

**ساعة**  
واحدة، متوسط  
وقت توصيل  
الخدمة.

**84%**  
من مناطق  
المملكة  
تغطيها يُسْر.

## أهداف طموحة

تطمح "يُسْر" إلى تقديم تجربة مميزة للمستفيدين من خدماتها، متوافقة مع رؤية السعودية 2030 من خلال دعم القطاع الصحي والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة؛ فضلاً عن توفير التكاليف لجهات الرعاية الصحية، وتنويع قنوات صرف الأدوية عن طريق ضم الصيدليات الافتراضية لشبكة الصيدليات المشتركة. ويظل توصيل العلاج في الوقت والمكان المناسب للمستفيدين على رأس أهدافها.

## مميزات شاملة

إضافة إلى سهولة التعامل مع الطلبات، وسرعة توصيلها وفق المعايير المعتمدة، توفر "يُسْر" عددًا من المميزات الأخرى للمستفيدين مثل:



عملية أتمتة وتنظيم الصرف وتوزيع الطلبات على شركات النقل.



توصيل الأدوية عن طريق شحنات مبردة إلى جميع أنحاء المملكة.



تحضير الوصفة الدوائية إلكترونياً عن طريق شبكة الصيدليات المشتركة.

## الوصول للخدمة

### المنشآت الصحية

يمكن الاستفادة من خدمة يُسْر عن طريق طلب خدمة التوصيل مباشرة، والتي تربط النظام بين الجهات الصحية وشركات الشحن وفُوق طلب الجهة ورغبتها.

### الأفراد

لتلقي الخدمة فليس على المستفيد منها سوى:

- طلب الخدمة عبر رابط "وصفتي" المحدد، بحسب موقعه الجغرافي.
- يقوم المستفيد بالموافقة على إقرار الصرف، ويجري إرسال طلبه إلى الصيدليات المشتركة في الخدمة بحسب موقع المريض.
- تحضير الوصفة.
- توصيلها إلى المريض.

# نوبكو ترفع كفاءة العمليات اللوجستية بمنهجية "كايزن" وتحقق نتائج ملموسة

## الطريق يبدأ والتحسين مستمر

انطلاقًا من أهمية التحسين المستمر ونشر ثقافة التميز، أطلقت نوبكو مبادرة تفعيل منهجية كايزن (Kaizen) للتحسين المستمر في مختلف المناطق اللوجستية بالمملكة، بالتنسيق مع الأطراف ذات العلاقة، بدايةً بمنطقتي القصيم والدمام. وجرى تدريب 181 موظفًا على فهم المنهجية وتطبيقها في الأعمال اليومية، والأدوات المساعدة لتطبيقها مع أمثلة على ذلك. وبالمقابل، استقبلت أكثر من 83 فكرة تحسين بمعايير كايزن، حيث شهدت المراكز اللوجستية تطورًا ملحوظًا لدى معظم الفريق، من خلال تطبيق ثقافة التحسين المستمر مما انعكس إيجابًا على أداء فريق العمل بتطوير الأداء في الإجراءات الداخلية، نظرًا لحرص نوبكو على تطبيقها ودعمها على المستوى المؤسسي.

وأكد مسؤول في مركز القصيم اللوجستي أن تطبيق "كايزن" قد أدى إلى زيادة حماس الموظفين للمشاركة في عملية التحسين المستمر، وتحسن مستوى الانضباط والتنظيم في أماكن العمل، وتعزيز الثقة في الإجراءات الداخلية.

من جانبه، أكد مسؤول في مركز الدمام اللوجستي أن منهجية "كايزن" قد ساهمت في نشر ثقافة الابتكار والتحسين المستمر بين الموظفين، مما أدى إلى ظهور أفكار بسيطة، ولكنها ذات تأثير كبير على أداء العمل.

تهدف نوبكو إلى توسيع نطاق تطبيق منهجية "كايزن" ليشرك جميع موظفيها، وذلك إيمانًا بأهمية مشاركة الجميع في عملية بناء منظومة عمل متميزة تساهم في تحقيق مزيدٍ من النجاح والتطور.

## ماهي كايزن؟

كايزن (Kaizen) هي كلمة يابانية تعني "التغيير للأفضل" أو "التحسين المستمر"، وهي عبارة من كلمتين: كاي "Kai" وتعني "التغيير"، وزن "zen" وتعني "للأفضل"، ابتكرها الياباني تاييشي أوهونو، وتعد من أهم الفلسفات الإدارية التي تساهم في تحسين أداء المؤسسات على نحو مستمر.



## مبادئ كايزن

تتضمن منهجية كايزن عدة مبادئ أساسية، منها:

- الاستغناء عن الافتراضات بعدم التسليم بالموقف الحالي والبحث عن التحسينات الممكنة.
- الاستباقية في حل المشكلات بمعالجتها قبل أن تتفاقم.
- التركيز على التغيير المتكرر، بإجراء تحسينات صغيرة ومتكررة بدلاً من السعي للكمال.
- خلق بيئة عمل إيجابية، تشجع جميع الموظفين على المشاركة في عملية التحسين.



## أهميتها في الإدارة

- تحسين الكفاءة والإنتاجية، من خلال التحسين المستمر للعمليات، لتقليل الهدار وزيادة الكفاءة، مما يؤدي إلى تحسين الإنتاجية وتقليل التكاليف.
- تعزيز جودة المنتجات والخدمات، مما يزيد من رضا العملاء وولائهم.
- تشجيع كايزن الموظفين على البحث عن طرق جديدة ومبتكرة لأداء المهام، مما يعزز من ثقافة الابتكار داخل المؤسسة.
- زيادة مشاركة الموظفين، من خلال إشراكهم في عملية التحسين، فيشعرون بالملكية والمسؤولية تجاه العمل.
- تدعم كايزن القدرة على التكيف في بيئة الأعمال المتغيرة بسرعة، عبر التحسين المستمر والتعلم المستمر.
- تحقيق النمو المستدام على المدى الطويل، بدلاً من الاعتماد على تغييرات كبيرة ومفاجئة.

## فرص جديدة لنمو أعمالك!

في نوبكو، أقمنا لقاءً مع المنشآت الصغيرة والمتوسطة في القطاع الطبي الخاص تحت عنوان "فرص جديدة لنمو أعمالك". تمحور اللقاء حول استكشاف فرص النمو والتطور، حيث عملنا معًا على رفع جودة الخدمات الصحية وتوسيع آفاق التعاون في سبيل تحقيق رؤية مشتركة للنمو والابتكار.



## خطوة نحو المستقبل

نوبكو تنظم ورشة منصة السوق الإلكتروني لتعزيز الرعاية الصحية في القطاع الخاص

نظمت نوبكو ورشة عمل بعنوان "منصة السوق الإلكتروني لتعزيز الرعاية الصحية في القطاع الخاص للمنشآت الصغيرة والمتوسطة"، بالتعاون مع منشآت.

استهدفت الورشة التعريف بالخدمات المقدمة عبر المنصة، لرفع جودة وكفاءة خدمات الرعاية الصحية وتيسير الوصول إليها من قبل المنشآت الصغيرة والمتوسطة.





وزارة النقل والخدمات اللوجستية  
Ministry of Transport and Logistic Services



## لوجستيات صحية، وشراكات إستراتيجية تعزز الكفاءة

في إطار تعزيز التعاون في قطاع الخدمات اللوجستية، عقدت نوبكو ورشة عمل بالتعاون مع وزارة النقل والخدمات اللوجستية، تم من خلالها استعراض سبل التعاون في مجال الخدمات اللوجستية في القطاع الصحي، مع تحديد الفرص المتاحة لتطوير سلاسل الإمداد الطبي وتحسين كفاءتها، مما يسهم في تعزيز فعالية الخدمات الصحية المقدمة.

## آفاق جديدة للملكية الفكرية في الصحة

أقامت نوبكو ورشة عمل بالتعاون مع الهيئة السعودية للملكية الفكرية بعنوان "لمحة عامة عن الملكية الفكرية ومجالاتها". تناولت الورشة عدة محاور رئيسية، بما في ذلك براءات الاختراع، حق المؤلف، والعلامة التجارية، مما يعزز التطبيق الفعال للملكية الفكرية في القطاع الصحي.



الهيئة السعودية للملكية الفكرية  
Saudi Authority for Intellectual Property



وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية



## شراكة مثمرة مع وزارة الحرس الوطني

في خطوة تعكس التزام نوبكو بالتميز، نظمت ورشة عمل بالتعاون مع الشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني، وتم من خلالها استعراض أبرز الأعمال والمبادرات، ووضع خطة عمل شاملة تهدف إلى تجاوز التحديات وتحقيق أفضل الخدمات الصحية.

## شراكات إستراتيجية: نوبكو تستضيف ورشة عمل مع سفير الولايات المتحدة

في خطوة لتعزيز الشراكات الإستراتيجية نظمت نوبكو ورشة عمل بحضور سفير الولايات المتحدة، إلى جانب ممثلي وزارة الاستثمار وغرفة التجارة الأمريكية في السعودية (AMCHAM).  
خلال الورشة، تم استعراض سبل التعاون المشترك ومناقشة الفرص الإستثمارية الواعدة في تطوير قطاع الرعاية الصحية، مما يعكس التزامنا بتعزيز الابتكار والنمو في هذا المجال الحيوي.





## الموظف الإنسان.. عن إيجاد المعنى في العمل

أ. عبدالكريم عبدالكريم

المدير العام لإدارة الاندماج والثقافة المؤسسية

"لا تصبح الحياة غير محتملة بسبب الظروف، بل بسبب نقص المعنى والهدف" - فيكتور فرانكل.

في عالم الأعمال التنافسي، وفي ظل سرعة التكنولوجيا في إحداث التغيير في سياق تجربة العمل وكيف تؤدي الأعمال، قد تتغير أهداف المنظمات وطرق وصولها لتحقيق إستراتيجياتها وأهدافها، وأيضًا تتبدل أساليب التركيز على إنجاز الأعمال، لكن ذلك لا يلغي الحاجة إلى أساسيات العمل، ومنها وجود الكفاءات من رأس المال البشري الذين يساهمون في صنع الفارق، والاستثمار في تطويرهم وتنمية قدراتهم لزيادة إنتاجيتهم، وهذا ما تقوم به كثير من المنظمات.

**لكن في المقابل: ما هو مقدار اهتمام المنظمات بالموظف الإنسان؟**

إن إضافة اللمسة الإنسانية في تجربة العمل والاهتمام بالتفاصيل التي تساهم في خلق ثقافة مؤسسية قائمة على التركيز على الإنسان، تخلق قيمة تنافسية عالية لبيئات العمل لاستقطاب المواهب والحفاظ عليهم، ومن ذلك إيجاد الغاية التي يعمل لأجلها الأفراد وكيف يساهم ذلك في إشباع أحد ركائز الاحتياجات الإنسانية التي تشير الأبحاث إلى أهميتها في زيادة الإنتاجية وشعور الإنجاز.

إن "إيجاد المعنى من العمل"، يعد من أبرز الجوانب التي يمكن أن تلعب دورًا جوهريًا في تحفيز الأفراد في سياق العمل للقيام بأعمالهم، وفي نجاح فرق العمل في التعاون لتحقيق المنجزات وتجاوز التحديات، وفي تجنب أن نشعرنا بالتقنيات الحديثة ومؤشرات قياس الأداء بأنها خالية من الغاية التي وُجدت لأجلها، وألا تكون حياتنا العملية خالية من الشعور بالإشباع.

إن المنظمات التي تسوّق لثقافة أهمية المعنى في العمل يُظهر منسوبها مستوى أعلى من الالتزام بالأعمال والولاء للمنظمات والرضا المهني مقارنةً بغيرهم، وهذا ما أشارت له نتائج العديد من الدراسات، حيث أن الموظفين الذين يشعرون بأن لأعمالهم معنى يميلون إلى تقديم أداء أفضل مقارنةً بزملائهم الذين لا يشعرون بذلك بمقدار 30%.

وبالتالي، كيف يمكن أن تخلق المنظمات "أهمية المعنى" للأعمال، وكيف يمكن أن يساهم كل قائد في توفيرها داخل فريق العمل؟

أولاً، أن تقوم المنظمة بتوضيح غايتها من المستهدفات وإيجاد معنى ذي قيمة مرتبط بذلك، ومشاركة هذا المعنى بشفافية مع منسوبيها والتذكير به بشكل مستمر، ومشاركة قادتها في الحديث عن أهمية استشعار المعنى من الأعمال، وربط مستهدفات الإدارات والأفراد بهذه الغاية بوضوح، حتى يتسنى لكل فرد معرفة كيفية مساهمته بشكل مباشر بغاية المنظمة من خلال الأعمال اليومية.

ثانيًا، من خلال بناء القيم، ومن خلال ربط القيم الفردية للأفراد بالغاية التي يعملون من أجلها، وإيجاد روابط تساهم في خلق شعور داخلي يُشعر الأفراد بأن ما يقومون به ليس غايته إنجاز الأدوار بنهاية اليوم أو الحصول على الأجر المالي بنهاية الشهر، رغم أهمية ذلك.

ثالثًا، من خلال الحوارات الداخلية بين فرق العمل، وأهمية خوض القائد لحوارات عميقة أكثر فاعلية أثناء وضع الأهداف ومؤشرات قياس الأداء والتركيز على معرفة دوافع الفريق، ميولهم، أولوياتهم، ومن ثم إيجاد الرابط بين ما يمكن أن يساهموا به في أعمالهم وبين إشباع احتياجاتهم في إيجاد المعنى الخاص بهم.

تشير إحدى الدراسات التي نُشرت في مجلة هارفارد بيزنس ريفيو، إلى أن الأنشطة التعاونية في بيئات العمل قد زادت على مدار العشرين عامًا الماضية بنسبة 50%، وتمثل الآن أكثر من 75% من النشاط اليومي للموظف، وبالتالي لا بد من إيجاد غاية مشتركة تقوم بها فرق العمل تعزز النجاح الجماعي نحو تحقيق المستهدفات، ومن ذلك وجود المعنى المشترك لما يقومون به.

في مقابلة تم إجراؤها مع لزلو بوكو، نائب رئيس العمليات السابق بجوجل، تم سؤاله عن سبب بقاء الموظفين في الشركة. قال: "السبب الأكبر والوحيد هو الآخرون، فالموظفون يشعرون بأنهم محاطون بأشخاص محبين للتعلم ومثيرين للاهتمام، أشخاص يرغبون بإحداث تغيير قوي على العالم". ما هو التغيير القوي الذين يسعون لتحقيقه؟ هذا هو المعنى المشترك.

رابعًا، الانفتاح على الاختلاف في المعنى الخاص بالأفراد، مع أهمية وجود هدف مشترك وواضح يسعى الفريق للعمل عليه.

الشيء الرائع في الإشباع أنه شخصي جدًا، لذلك إذا وجدت صديقًا يعمل لأجل غاية معينة، هذا لا يعني أن عليك السير على خطاه لأن هذا قد لا يشعرك بالإشباع احتياجك في إيجاد المعنى، ما يشعرك بالمعنى قد لا يشعرك بنفس الشعور.

خامسًا، الاحتفال بالإنجاز المرتبط بالمعنى الخاص بالأفراد والفريق، والمنظمة.

تقوم العديد من المنظمات بالاحتفال بنهاية العام بتحقيق المنجزات، أو تقديم العديد من برامج التقدير في بيئة العمل التي تسعى لمكافأة الأفراد على وصولهم المستهدفات، لكن إضافة الاحتفال بالمعنى تضيف شعورًا مختلفًا بالإنجاز.

أخيرًا.. كلنا في نهاية اليوم نرغب في أن نشعر بأن ما يوقظنا صباحًا للذهاب لأعمالنا له غاية، وأن ما نقوم به من أعمال يستحق الجهد المبذول في إنجازه، وأن نملك الدافع لتجاوز التحديات، وأن نشعر بنهاية اليوم بالإنجاز، وأول وسيلة لتحقيق ذلك هو وجود المعنى.

**فما هو المعنى الخاص بك؟**

# وطن المجد والعليةاء

## مشاركات نوبكو في اليوم الوطني



نحتفي بالحبّ، الذي نكّته لوطن عظيم، عرفنا اخضاراه في القلب منذ أول كلمة نطقناها، وأول "سارعي للمجد والعليةاء" صدحنا بها، وأردنا منها أن تصل إلى العالم أجمع!

إنه وطننا الغالي، نراه في أعين الجدّ وهو يتأكد من قدرة حفيده على السير بطمأنينة إلى مستقبله، وفي أعين الحفيد، وهو يشعر أنه يمتلك آفاقًا تسمح له بالتقدم والنجاح.

نحتفي بوطن ينمو بسرعة، ويسابق إنجازة إنجازة، يشمخ بأبنائه وبناته الخين لا يكفون عن الحلم، بعنادٍ وتحدي، إلى أن يصبح الحلم حقيقة، وأرقامًا يدوّنها التاريخ.

مرّت ٩٤ عامًا وما زال وقع حوافر خيول الأبطال يتقدمهم الملك المؤسس عبد العزيز - طيب الله ثراه - راسخة في مسيرة من المجد، تلمهم بصدى عزّتها، وتصل إلى كل مدى.

ونحتفل بقائدنا الملهم، خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز - حفظه الله - الذي يتقن دروس التاريخ وموازين السياسة، ويقود الوطن نحو أمجاد متتالية، وبوليّ عهده الأمير محمد بن سلمان - حفظه الله - الذي منح الوطن وجهات عديدة ينهض إليها برؤية ملهمة، وتحفيز لكل المهمة والطاقات.

نحتفي بكل خطوة جعلتنا في مقدمة الأمم، إنسانيًا وحضاريًا، ترفع قيمة العلم والمعرفة، وتضمن دور التخطيط، وتذهب واثقة إلى الغد.

## استضافة أبناء الشهداء والمصابين في مقر شريكنا نادي النصر



في مبادرة تلامس القلوب، سعدنا باستضافة أبطالنا الصغار من أبناء الشهداء والمصابين في مقر شريكنا نادي النصر. جاءت هذه الفعالية بالتعاون مع صندوق الشهداء والمصابين والأسرى والمفقودين، لتكون تجسيدًا للامتنان والوفاء لتضحيات آبائهم الذين قدموا أرواحهم فداءً للوطن. تضمّنت الاستضافة جولة في النادي وزيارة الملعب، واستمتع الأطفال بمشاهدة مرافق النادي عن كثب. كما شهدنا لحظة مميزة حين وقّع اللاعبون على قمصان ودفاتر الأطفال، مما أدخل الفرح إلى قلوبهم. تلتها لحظات للتصوير مع اللاعبين، حيث ارتسم الفخر والابتسامة في وجوه الجميع. تتجلى في هذه المبادرة قيم الانتماء والتضامن، إذ اجتمع الجميع لتكريم هؤلاء الأبطال، وتقديم الدعم النفسي والمعنوي لأسرهم. كما تعكس الروح الحقيقية للرياضة، التي تتجاوز حدود المنافسة لتؤكد على المحبة والقيم الإنسانية.





## ريادة مستمرة: نوبكو تفوز بجائزة الشرق الأوسط للتميز التقني 2024

بحصول نوبكو على جائزة الشرق الأوسط للتميز التقني 2024 في فئة الخدمات اللوجستية تستمر في الريادة ويتجدد التزامنا بتعزيز الابتكار في سلاسل الإمداد للرعاية الصحية.

## إنجاز عالمي: نوبكو تحصد شهادة الآيزو لإدارة الجودة

نفخر في نوبكو بالإعلان عن حصول جميع مراكزنا اللوجستية على شهادة الآيزو العالمية (ISO) في إدارة الجودة.. هذا الإنجاز يعكس التزامنا بتقديم خدمات لوجستية عالية الجودة والكفاءة، وتطبيق أفضل الممارسات العالمية في هذا المجال.

شهادة ISO كانت نتيجة جهودنا المستمرة في تطوير خدمات سلاسل الإمداد الطبية، حيث اجتزنا جميع اختبارات الفحص عبر تطبيق أعلى معايير الكفاءة والجودة. يعزز هذا النجاح من مكانتنا كشريك موثوق به في القطاع الصحي، ويسهم في رفع مستوى إدارة سلاسل الإمداد الطبية المقدمة للمستشفيات والمراكز الصحية في المملكة.





## لتعزيز الشراكات العالمية: نوبكو تستقبل وفد فايزر

استقبل الأستاذ فهد الشبل، الرئيس التنفيذي لشركة نوبكو، السيد ألكسندر دي جيرمي، نائب الرئيس التنفيذي لشركة فايزر والرئيس التنفيذي للقطاع التجاري الدولي، إلى جانب مجموعة من قيادات الشركة.

جاء هذا اللقاء بهدف بحث سبل تعزيز الشراكة والتعاون بين نوبكو وفايزر، مما يفتح آفاقًا جديدة في مجال الرعاية الصحية.



## بشراكة إستراتيجية: نوبكو تتعاون مع مايو كلينك

عقد الأستاذ فهد الشبل، الرئيس التنفيذي لنوبكو، اجتماعًا مثمرًا مع الدكتور وليم موريس -الرئيس التنفيذي لشركة مايو كلينك للمختبرات- تم خلاله مناقشة مجالات التعاون والشراكة بين الطرفين، مما يعكس التزام نوبكو بتعزيز الابتكار والخدمات الصحية عالية الجودة.

## الواقع الافتراضي (VR) والرعاية التمريضية

الواقع الافتراضي (VR) ليس أداة قوية للترفيه فحسب، بل هو أيضًا أداة للتعليم والتدريب. في مجال الرعاية التمريضية، يمكن أن يقدم الواقع الافتراضي العديد من الفوائد لكل من المهنيين والمرضى، فهو قادرٌ على محاكاة سيناريوهات وبيئات واقعية يمكنها تعزيز مهارات ومعرفة وثقة الممرضات، إضافة إلى تحسين جودة الرعاية التي يقدمونها وسلامتها.

تقنية الواقع الافتراضي تقدم كثيرًا من الخدمات في المجال الطبي والتمريضي، وأهمها القدرة على التعليم العميق والتعامل بسهولة من خلال تقنيات الواقع الافتراضي الحديثة. ويمكن إجراء العديد من التجارب وشرح العمليات الجراحية والتصرف مع الحالات المرضية بدقة للطلبة والمبتدئين، إضافة إلى عمل دورات تدريبية متواصلة للأطباء والممرضين في المؤسسة لتنمية مهاراتهم بشكل أفضل.



## برنامج الطب الرياضي

الطب الرياضي فرع متخصص في مجال الطب، يركز على الوقاية، والتشخيص، والعلاج، وإعادة التأهيل للإصابات المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني، يجمع بين المعرفة الطبية وعلم التمارين، ويهدف إلى تحسين أداء الرياضيين مع تقليل مخاطر الإصابات.

اعتمدت الهيئة السعودية للتخصصات الصحية، برنامج "الطب الرياضي" بوصفه أول برنامج طبي رياضي ضمن برامج البورد السعودي في تجمع الرياض الصحي الثاني بعد حصوله على الاعتماد البرامجي لتنفيذ البرنامج التدريبي، وذلك بالشراكة مع وزارتي "الصحة" و"الرياضة".

وذكرت "الهيئة"، أن مسار البرنامج هو اختصاص دقيق فرعي، يمتد لمدة عام تدريبي واحد، ويركز على الوقاية والتشخيص والعلاج، إضافة إلى إعادة التأهيل للإصابات والأمراض المتعلقة بالرياضة والنشاط البدني.

ويشترط البرنامج على المتقدم الحصول على شهادة البورد السعودي في أحد التخصصات الرئيسة التالية: طب الأسرة، أو طب الطوارئ، أو الطب الطبيعي وإعادة التأهيل، أو ما يعادلها وفق الشروط المنصوص عليها في منهج البرنامج المعد من قبل المركز التدريبي.



## المملكة تقود العالم في علاج اعتلالات الدم الوراثية باستخدام تقنية "كاسكيفي" الجينية

سجلت المملكة إنجازًا طبيًا غير مسبق على مستوى العالم، حيث نجحت مدينة الملك عبدالعزيز الطبية بالشؤون الصحية بوزارة الحرس الوطني في استخدام العلاج الجيني "كاسكيفي" عبر تقنية التعديل الوراثي كرسبر لعلاج مريض يبلغ من العمر 13 عامًا مصابًا بأنيميا البحر الأبيض المتوسط (الثلاسيميا الكبرى).

ويُعد هذا النجاح، الأول من نوعه خارج نطاق التجارب والأبحاث السريرية، حيث كان المريض يعتمد على نقل الدم الدوري كل 3 أسابيع منذ ولادته، وبعد نجاح زراعة الخلايا الجينية، وتمثله للشفاء بحمد الله غادر المدينة الطبية.

يُذكر أن المملكة تستعد لاستخدام مزيدٍ من هذه العلاجات الجينية المتقدمة قريبًا لعدد من المرضى المصابين بالأنيميا المنجلية وأنيميا البحر الأبيض المتوسط، مما يعزز مكانتها في مجال العلاج الجيني عالميًا.



## أول عملية زراعة قلب كاملة بالروبوت على مستوى العالم

في إنجاز نوعي غير مسبق عالميًا، نجح مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في إجراء أول عملية زراعة قلب كاملة بالروبوت في العالم، لمريض لم يتجاوز السادسة عشرة من العمر، عانى من فشل القلب من الدرجة الرابعة، متجاوزًا بذلك جميع التحديات الطبية والتعقيدات التي تصاحب هذا النوع من العمليات، في سابقة نوعية تعزز مكانة المملكة العربية السعودية بوصفها رائدة في مجال الرعاية الصحية، وتبرز قدرة التخصصي على ابتكار ممارسات طبية تعزز نتائج العلاج وتجربة المريض.

واستغرقت العملية ثلاث ساعات، نفذها فريق طبي استثنائي، بقيادة استشاري جراحة القلب، ورئيس قسم جراحة القلب، الجراح السعودي الدكتور فراس خليل، عقب تحضيرات استمرت لأسابيع، بدأت بالتخطيط النظري المفصل لضمان الدقة، وتقليل المخاطر المحتملة، وابتكار منهجية جراحية للوصول إلى القلب، وإتمام عملية الاستئصال وزراعة القلب للمريض دون شق القفص الصدري، تلا ذلك تطبيقها افتراضيًا لسبع مرات متتالية خلال ثلاثة أيام للتثبت من نجاعة المنهجية المبتكرة.

## تخيل عالمًا لا وجود فيه لعلم المعلوماتية الحيوية

العلماء يجلسون في مختبراتهم محاطين بكميات هائلة من البيانات البيولوجية: تسلسلات الحمض النووي، هياكل البروتينات، ومعلومات لا حصر لها حول الجينات. ورغم وجود كل هذه البيانات، تظل الأسئلة بلا إجابة.

## ماهي المعلوماتية الحيوية؟

علم المعلومات الحيوية هو تخصص حديث نسبيًا يجمع بين المهارات والتقنيات من علوم الحاسوب والأحياء للمساعدة على فهم وتفسير البيانات البيولوجية بشكل أفضل. أحد المجالات التي يكون فيها علم المعلومات الحيوية مفيدًا بشكل خاص هو علم الجينومات، الذي يمكنه توليد كميات هائلة من المعلومات.

يساعد علم المعلومات الحيوية في إعطاء معنى لهذه البيانات، مما يمكن استخدامه لتشخيص مريض يعاني من حالة نادرة، أو لتتبع ومراقبة الكائنات المُعدية أثناء انتشارها في المجتمع، أو لتحديد أفضل علاج لمريض مصاب بالسرطان.

تتغذى المعلوماتية الحيوية على تجارب إنتاج البيانات عالية الإنتاجية، بما في ذلك تحديد تسلسلات الجينوم وقياس أنماط التعبير الجيني. تقوم مشاريع قواعد البيانات بتنظيم البيانات وتوضيحها ثم توزيعها عبر شبكة الإنترنت العالمية. يؤدي التنقيب في هذه البيانات إلى اكتشافات علمية وتحديد تطبيقات سريرية جديدة.

بدون المعلوماتية الحيوية، سيكون على العلماء تحليل هذه البيانات بالطرق التقليدية، ورقة وقلم ومجهر. سيتطلب الأمر شهورًا وربما سنوات لمحاولة فهم جزء صغير فقط من التسلسل الجيني للكائنات الحية، وكذلك الأمر ينطبق على تسلسلات البروتين والشبكات البيولوجية المعقدة وتحليلها.

لأن أدوات المعلوماتية الحيوية يمكن استخدامها لتصفية كميات هائلة من البيانات من دراسات متعددة، فإنها تزيد بشكل كبير من فائدة البيانات السابقة، بينما يقوم الباحثون باستخراج المعلومات لإقامة روابط جديدة. يمكن تحقيق ذلك باستخدام بيانات من مناطق مختلفة من العالم تم توليدها أو تحليلها بواسطة باحثين لم يلتقوا أبدًا.

### المعلوماتية الحيوية، نقلة علمية ومعرفية..

تحليل التسلسلات الجينية يمكن أن يتم في دقائق، ويمكننا مقارنة ملايين البيانات البيولوجية بسرعة وكفاءة.

الأمراض النادرة التي كانت تستغرق سنوات لفهمها باتت تُكتشف أسبابها بفضل تقنيات التحليل المتقدمة.

تسلسلات البروتين تُدرس باستخدام الحواسيب الفائقة، والشبكات البيولوجية تُفهم على مستوى لم يكن ممكنًا من قبل.

لو لم يكن علم المعلوماتية الحيوية موجودًا، لتأخر العلم كثيرًا عن فهم أسرار الحياة التي نكتشفها اليوم.

## يوم الراحة مهم للياقة

يتطلب الحفاظ على اللياقة البدنية الاتساق والتحفيز والانضباط، إضافة إلى إنشاء روتين والالتزام به، لكن بناء اللياقة البدنية يتضمن أيضًا كسر هذا الروتين بانتظام والحصول على قسط كافٍ من الراحة. في الواقع، اختيار الوقت المناسب للتوقف عن ممارسة التمارين الرياضية يمكن أن يكون بأهمية التمرين نفسه.

تتيح أيام الراحة لجسمك - وعقلك - الوقت للتعافي من التمارين. إنهم يمنعونك من الاحتراق النفسي وفقدان حماسك، ويضمنون أنك مستعد وقادر على تقديم كل ما لديك في جلستك القادمة. تمنحك الراحة أيضًا الوقت لتكييف جسمك مع التدريب وزيادة قوته ولياقته، مما يجعلك في وضع أفضل للاستفادة من التمرين التالي مقارنةً بما قبل فترة التعافي، إن عملية التكيف هذه، والتي تسمى "التعويض الفائق"، هي ما يسمح لنا بالجري بشكل أسرع أو القفز أعلى أو رفع مزيدٍ من الوزن. وبدون الراحة الكافية، لن يكون لدى العضلات الوقت للتكيف، مما يؤدي إلى توقف التقدم ومنع التحسن. ولكن ليس كل التعب هو نفسه، ولا كل التعافي كذلك.



## دهون مفيدة لصحتك

عند سماع كلمة "الدهون"، سرعان ما يتبادر لذهن معظمنا السمنة وزيادة محيط الخصر. لكن من المهم أن ندرك أن تناول الدهون لا تسبب بالضرورة زيادة في الوزن، بل إن الإنسان، في الحقيقة، يحتاج إلى بعض أنواع الدهون للاستمرار بالحياة والتمتع بصحة جيدة.

يستخدم الجسم الدهون الغذائية للحصول على الطاقة. كما أن الدهون تحمي الخلايا والأعصاب، وهي ضرورية لامتناس معظم الفيتامينات والمواد الغذائية ومهمة لبعض الوظائف المحددة مثل تخثر الدم وحركة العضلات. وجدير بالذكر أن جسم الإنسان لا يستطيع إنتاج جميع الدهون التي يحتاجها، لذا لا بد من إمداده بها عن طريق الطعام.

الدهون أحد أهم المغذيات الكبيرة التي توفر الطاقة وتؤدي وظائف الجسم الحيوية، من المهم فهم دور الدهون في نظامنا الغذائي واكتشاف أفضل مصادر الغذاء للدهون الصحية، ومن أهم مصادر الدهون الصحية الغذائية: المكسرات والبذور، السمك، الأفوكادو، زيت الزيتون، وجوز الهند.



## نوم أقل وزن أكثر

غالبًا ما تكون قلة النوم اختيارًا سلوكيًا، وقد أصبح هذا الاختيار منتشرًا بشكل متزايد، ويرجع ذلك جزئيًا إلى العمل بنظام المناوبات، وإلى الأجهزة الذكية وشبكات التواصل الاجتماعية التي تُستخدم خلال أوقات النوم التقليدية. كما يميل الناس إلى تناول مزيدٍ من الطعام خلال ساعات الاستيقاظ الأطول دون زيادة الأنشطة البدنية.

يقول فيريند سومرز، دكتور الطب، الحاصل على الدكتوراه، أستاذ طب القلب والأوعية الدموية في مؤسسة أليس شيتس ماريوت: "تُظهر النتائج التي توصلنا إليها أن قلة النوم، حتى لدى الشباب الأصحاء ممن لديهم معدلات منخفضة من الدهون نسبيًا، ترتبط بزيادة تناول السعرات الحرارية، وزيادة بشكل ملحوظ في الوزن، وزيادة كبيرة في تراكم الدهون داخل البطن".



## خريف الشعر

تساقط الشعر الموسمي هو أحد أنواع تساقط الشعر الذي يحدث بشكل رئيسي في فصلي الربيع والخريف، فبدلاً من فقدان العدد الطبيعي للشعر والذي يتراوح بين 50-100 شعرة يوميًا، فإن تساقط الشعر يكون بأعداد أكبر، خاصةً في بداية الخريف، ولكن الخبر الجيد أن تساقط الشعر الموسمي يمكن تفاديه والتقليل من حدوثه.

يؤثر تساقط الشعر الموسمي على بصيلات الشعر، لكنه لا يدعو للقلق لأنها فترة مؤقتة تستمر ما يقارب الشهرين. يرتبط تساقط الشعر الموسمي بالعديد من العوامل منها الجفاف، والتعرق، واختلاف كمية إفراز صبغة الميلانين باختلاف فصول السنة.

## فيديوهات TEDx



### كيف يعالج جسمك الأدوية؟ سيلين فاليري

هل تساءلت يومًا ماذا يحدث لمسكن الألم، مثل اليبوبروفين، بعد بلعه؟

الدواء الذي ينزلق في حلقك يمكن أن يساعد في علاج الصداع، وآلام الظهر .. لكن كيف يصل إلى المكان الذي يحتاج إليه في البداية؟

تشرح سيلين فاليري كيف يقوم جسمك بالتعامل مع الأدوية ليستفيد منها الجسم بمعالجة الألم.



### مستقبل الذكاء الاصطناعي في الطب كونور جادج

في عالم الرعاية الطبية، يكشف الذكاء الاصطناعي عن آفاق جديدة من الأمل. كونور جادج، الاستشاري المبتكر، يستعرض كيفية استخدام هذه التكنولوجيا لاختصار الزمن الذي يستغرقه جمع المعلومات والتنبؤ بأمراض مثل باركنسون، مع الإشارة إلى المخاطر المحتملة. كونور طور سجلات صحية إلكترونية لأكثر من 100,000 مريض، ويسعى الآن إلى تحسين علاج ضغط الدم.

محاضرة تدعو لاستغلال الذكاء الاصطناعي لرسم مستقبل صحي أفضل للجميع.



### قوة تأثير الدواء الوهمي إيما برايس

ظاهرة غامضة تجعل العلاجات والأدوية غير الفعالة، وأحيانًا المزيفة، تُشعر الناس بتحسّن كبير

فما السر وراء ذلك؟ تستكشف إيما برايس هذه الظاهرة وفوائد الأدوية الوهمية الغريبة.



### دور الغذاء في الصحة د. روبي أوجلا

يؤكد الدكتور روبي أوجلا أن التغذية السليمة هي المفتاح الحقيقي للصحة. متجاوزًا الأدوية والتقنيات الحديثة.

يدعو إلى "طب الطهي"، مشجعًا على أسلوب حياة غني بالطعام الصحي.



نسعد بمتابعتكم  
لمعرفة آخر أخبارنا



للإشتراك في النشرة