



نوبكو
nupco

نشرة
الربع الثالث
2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْإِسْلَامُ الْإِسْلَامُ الْإِسْلَامُ





01 نوبكو ذراع وطني
لإمداد صحي متكامل



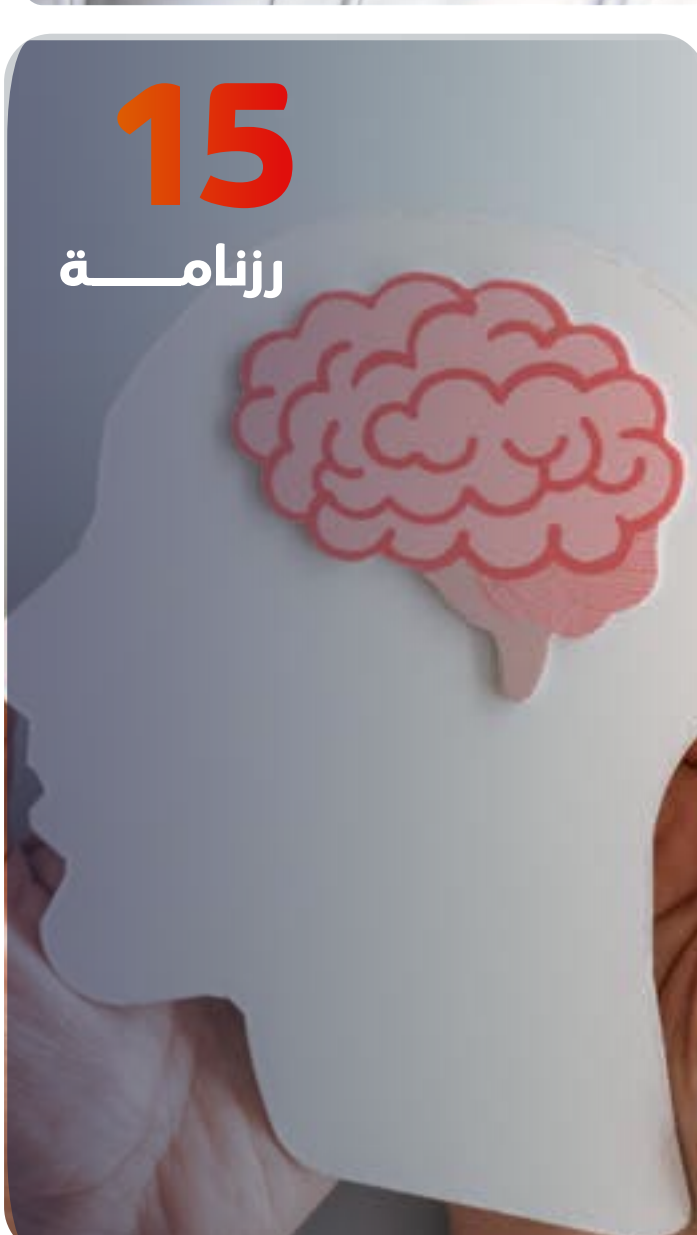
09 ركن
باعد



06 لقاء مع
خبير



17 سعوديون



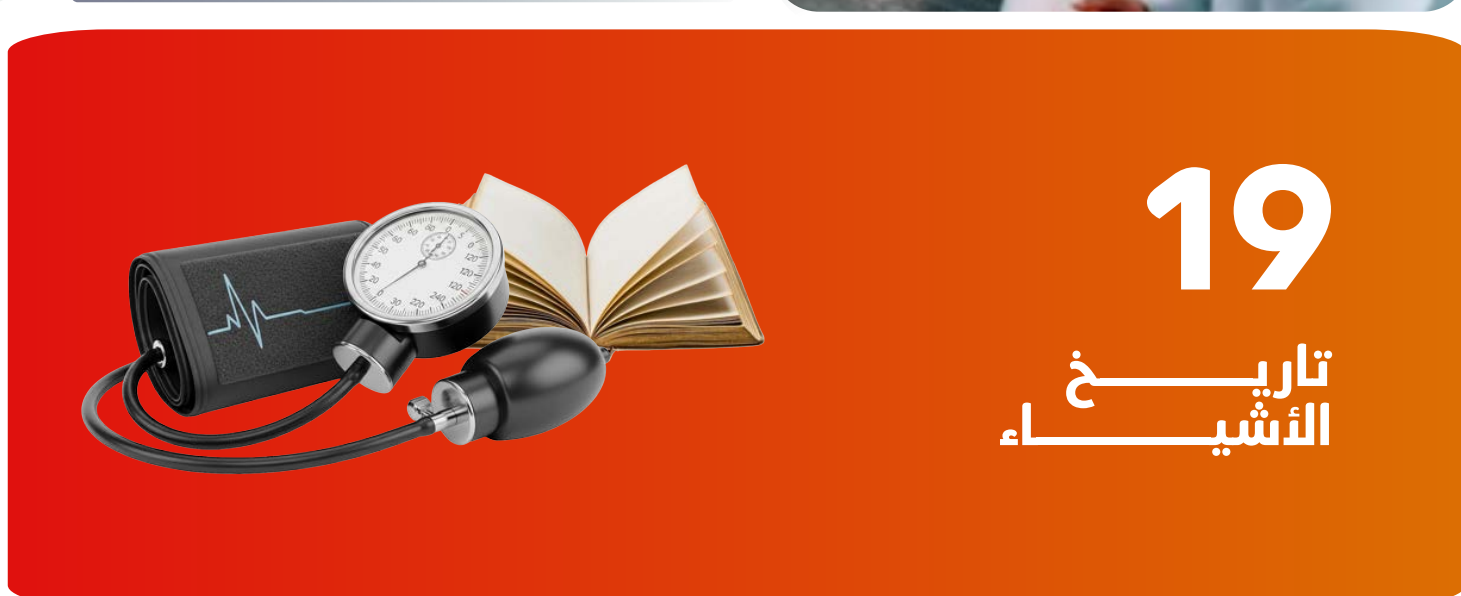
15 رزنامة



10 أول بأول



20 قواء
الحياة



19 تاريخ
الأشياء



23 ما فاتك



22 معلومة
وتحد

نوبكو... ذراع وطني لإمداد صحي متكامل

استدامة، سيادة صحية، ودور وطني يعزز قوة المملكة

في كل يوم وطني، نعود بذاكرتنا إلى المنجزات التي صنعت هوية هذا الوطن العظيم. ومن بين هذه الإنجازات تبرز نوبكو، الذراع الوطني الرائد في قطاع الإمداد الصحي، كأحد أعمدة التحول الوطني نحو اقتصاد قوي مستقل وقطاع صحي متكامل يخدم كل مواطن ومقيم.

التوطين وتمكين الكفاءات الوطنية

نوبكو ليست مجرد شركة لوجستية، بل أصبحت مدرسة وطنية تصنع قادة المستقبل في سلاسل الإمداد الصحي



شراكات استراتيجية
مع الجامعات
الوطنية لصناعة
كوادر قادرة على
قيادة قطاع
حيوي



برامج تدريبية متخصصة وفرتها لأكثر من

موظف
سعودي

2,000

ففي مجالات المشتريات،
الجودة، والخدمات الرقمية



بلغت نسبة التوطين
في نوبكو أكثر من

95%

في الوظائف الحيوية



بهذا أصبحت نوبكو نموذجًا يحتذى به في
توطين المعرفة ونقل الخبرة بما يتماشى مع رؤية 2030.

دعم الاقتصاد الوطني وتعزيز المحتوى المحلي

أحد أدوار نوبكو يتمثل في المساهمة في تعزيز الإمكانات الصحية والموارد الاقتصادية، حيث قللت من الاعتماد على الموردين الخارجيين ورفعت المحتوى المحلي:

مصنع محلي لإنتاج
الأدوية والمستلزمات الطبية

100

دعم
أكثر من



عبر توحيد عمليات الشراء
للمؤسسات الصحية الحكومية

12
مليار ريال

ساهمت
في توفير



إدارة مخزون استراتيجي يتجاوز 6,000 صنف دوائي لضمان
الأمن الصحي هذا الدور لم يقتصر على الاقتصاد فقط، بل أسس
لثقة وطنية بأن كل دواء ومستلزم يمكن أن يكون متوفراً
محلياً بجودة عالية



خدمات نوبكو للمجتمع السعودي

تواجد نوبكو اليوم في حياة المواطن لم يعد خلف الكواليس، بل أصبح واقعًا يلمسه الجميع:



تشغيل شبكة توزيع وطنية تشمل
8 مراكز رئيسية
تغطي جميع مناطق المملكة



حلول مبتكرة مثل
الخدمات السحابية الصحية
التي تدعم اتخاذ القرار الطبي
في المستشفيات



أكثر **150 مليون** من
وصفة طبية تم صرفها
عبر نظام وصفتي



إطلاق السوق الإلكتروني
كأول منصة رقمية وطنية
تربط المستشفيات بالموردين
وتختصر زمن التوريد

نوبكو ورؤية 2030:

وطن طموح واقتصاد مزدهر اليوم، ونحن نحتفل باليوم الوطني
الـ95، تجدد نوبكو التزامها بدورها ك شريك استراتيجي لرؤية
المملكة 2030، عبر:

بناء منظومة لوجستية وطنية متكاملة.

دعم الاستدامة الصحية والاقتصادية.

الاستثمار في الكوادر الوطنية وصناعة المستقبل.

اليوم الوطني هو محطة لتجديد العهد وستظل نوبكو رمزًا وطنياً
يعكس اعتزاز المملكة بقدرتها على الاعتماد على أبنائها، وصناعة
مستقبل صحي واقتصادي قائم على التوطين والاستدامة
والسيادة.

لقاء مع خبير

الدكتور | محمد الخريجي

سؤال

لو أردنا أن نلخص الفرق بين الأنواع المختلفة للسكري في قصة قصيرة أو مثال من الحياة اليومية.. كيف تشرحه للناس بطريقة سهلة وبعيدة عن التعقيد الطبي؟



بالطبع، أفضل طريقة هي **قصة المفتاح والقفل**. تخيل أن خلايا جسمك هي بيوت، والوقود الذي تحتاجه هذه البيوت هو **سكر الدم** (الجلوكوز). لكي يدخل هذا الوقود، تحتاج كل خلية إلى **مفتاح** خاص هو الأنسولين. هنا يتضح الفرق:

• السكري من النوع الأول:

هنا، الجسم يفقد كل مفاتيحه. البنكرياس يتوقف عن صنع الأنسولين تماماً. نتيجة لذلك، يتكدس السكر خارج البيوت، وتبقى الخلايا جائعة للطاقة. الحل هو إعطاء الجسم مفاتيح جديدة من مصدر خارجي، أي حقن الأنسولين.

• السكري من النوع الثاني:

في هذه الحالة، الجسم لا يزال يصنع المفاتيح، ولكن **أقفال** البيوت أصبحت **صدئة** ولا تستجيب بسهولة. هذه الحالة تُعرف بـ **مقاومة الأنسولين**. العلاج هنا أشبه بصيانة الأقفال لجعلها تعمل بشكل أفضل، وهذا يتم عبر نمط حياة صحي (حمية ورياضة)، وقد نحتاج أحياناً لأدوية تساعد المفاتيح على أداء عملها.

سؤال

إذا كان بإمكانك اختيار عادة واحدة فقط ينفذها كل شخص يوميًا لتقليل خطر السكري.. ما هي هذه العادة ولماذا تعتبرها الأهم؟

إذا كان لا بد من اختيار عادة واحدة، فإن أقوى الأدلة العلمية تؤكد أن العادة الأهم هي ليست خطوة واحدة، بل عادة مركبة تجمع بين الأكل الصحي والحركة المنتظمة.

لماذا هذا المزيج هو الأهم؟ لأن كلا منهما يصلح المشكلة من زاوية

الحركة المنتظمة:



تقوم بمهمتين في وقت واحد. فهي تحرق السكر الموجود في الدم كوقود مباشر، والأهم، أنها تجعل أفعال الخلايا العضلية نفسها أكثر حساسية واستجابة للأنسولين.

الأكل الصحي:



لا يقلل فقط من كمية السكر الداخلة للجسم، بل الأهم أنه يساعد على التخلص من الدهون الزائدة التي هي سبب رئيسي في جعل أفعال الخلايا صعبة (أي مقاومة للأنسولين).

بهذه الطريقة، أحدهما يخفف الضغط على الجسم، والآخر يقوي قدرته على التعامل مع السكر، وعندما يجتمعان يتضاعف تأثيرهما الوقائي. دراسات علمية كبرى أظهرت أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسكري الذين التزموا بنظام غذائي متوازن مع ممارسة رياضة المشي السريع لمدة 22 دقيقة فقط يوميًا، تمكنوا من تقليل خطر إصابتهم بالمرض بأكثر من النصف. وهذا دليل قوي على أهمية هذا الالتزام المزدوج.



سؤال

كيف ساهمت الأجهزة الذكية مثل أجهزة قياس السكر المستمرة أو مضخات الأنسولين في تحسين جودة حياة المرضى؟

هذه الأجهزة أحدثت ثورة حقيقية، ليس فقط في التحكم الدقيق بمستوى السكر، بل في شيء أعمق بكثير وهو تحرير المريض من العبء النفسي والذهني المستمر للمرض.



كيف غيرت حياتهم اليومية؟

1- الأمان أثناء النوم:

أكبر مخاوف مريض السكري هو هبوط السكر أثناء النوم، وهو أمر قد يكون خطيراً. أجهزة المراقبة المستمرة تطلق تنبيهاً لإيقاظ المريض قبل حدوث أي خطر، مما أعاد له ولعائلته نعمة النوم الهانئ والمطمئن.

2- وداعاً للحسابات والحقن اليومية:

بدلاً من عبء الحسابات المستمرة والحقن المتكررة، تقوم المضخات الذكية بكل هذه الحسابات وتؤدي مهمة الأنسولين تلقائياً. هذا التحرر من "ألم الإبرة" و"الحسابات الذهنية" يمنح المريض "استراحة ذهنية" ثمينة، ويحرره من القلق ليركز على حياته وعمله وأسرته.

3- الشعور بالحرية:

بدلاً من التقيد بجدول حقن صارمة، تمنح هذه الأجهزة المريض مرونة كبيرة في مواعيد وجباته ونشاطاته. هذا الشعور بالحرية والعفوية يعيد له جزءاً كبيراً من حياته الطبيعية التي يفتقدها.

باختصار، هذه التقنيات هي **نعمة** حقيقية، فهي لم تشف المرض، لكنها نجحت في إعادة **الشعور الطبيعي** لحياة الكثيرين، وهذا يمثل تحسناً جوهرياً في جودة حياته

اليوم الوطني: احتفال يتجدد .. ومعنى لا يتغير

يعد **اليوم الوطني** علامة متجددة تُذكّرنا كل عام بأن الهوية والذاكرة الوطنية لا تبلى. ففي كل مرة نحتفل، يتجدد في داخلنا شعور الانتماء الذي لا يتغير: انتماء للأرض، وللتاريخ، وللرؤية التي تسير بنا نحو المستقبل.



نحتفل معًا

الاحتفال باليوم الوطني يتجاوز المظاهر الخارجية من أضواء وأعلام، ليصل إلى عمق المشاركة المجتمعية. فهو يوم نروي فيه قصص الأجداد للبناء، ونعكس قيم الوحدة والتضامن، ونجعل من الإنجاز الفردي جزءًا من الحكاية الوطنية الكبرى.



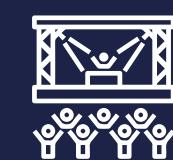
جذور الحكاية

بدأت قصة الوطن من حلم تحقّق على أرض الواقع، حيث اجتمع التأسيس والتوحيد تحت راية واحدة، ليفتح الطريق أمام مسيرة طويلة من الاستقرار والبناء. واليوم، كل احتفال يعيد إلى الأذهان تلك اللحظة الأولى التي غيرت مجرى التاريخ.



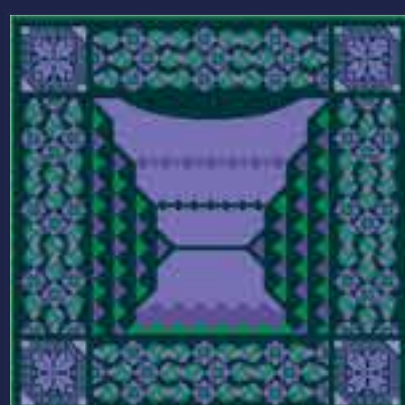
نحو الغد

إذا كان اليوم الوطني استذكّارًا للأمس، فهو أيضًا وعد للغد. وعدّ بمواصلة البناء، والإيمان أن رحلة الوطن ما زالت مليئة بالمنجزات القادمة. وهكذا، يظل اليوم الوطني مناسبة تحمل ماضيًا نفتخر به، وحاضرًا نعيشه، ومستقبلًا ننتظره.



معنى لا يتغير

تتغير أشكال الاحتفال، لكن جوهره يبقى ثابتًا: الإيمان بأن هذا الوطن ليس مجرد جغرافيا، بل هو مشروع إنساني ممتد، يُبنى بسواعد أبنائه ويكبر بطموحاتهم. ففي كل عام، يذكّرنا اليوم الوطني أن الهوية السعودية راسخة، مهما تغيّرت الظروف أو تنوعت التحديات.



نوبكو نموذج للإبداع والعطاء في خدمة ضيوف الرحمن..



في موسم تتجسد فيه أسـمى معاني العطاء والتفاني، حصلت نوبكو على شرف التكريم من معالي وزير الصحة تقديرًا لجهودها المتميزة خلال **موسم حج 1446هـ**، مؤكّدين دور نوبكو الفاعل في تقديم أفضل الخدمات لضيوف الرحمن بكل احترافية وإخلاص.

معًا نحو وعي أكبر بسرطان العظام!



في الشهر العالمي لسرطان العظام، نظمت نوبكو كير بالتعاون مع مستشفى المواساة في مدينة الدمام بوث توعوي هدفه تسليط الضوء على أهمية التوعية والوقاية، وتعزيز الصحة وجودة الحياة من خلال معلومات دقيقة ودعم مجتمعي فَعّال.

يداً بيد لتمكين ذوي الإعاقة وتعزيز فرصهم في بيئة عمل محفزة للنمو والتطوير



وَقَّعت نوبكو مذكرة تفاهم مع **سـواعد** لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة من خلال برامج تدريب وتأهيل متخصصة، وتوفير فرص توظيف نوعية في بيئة عمل شاملة ومحفزة للنمو والتطور.

خطى واثقة نحو جيل قيادي جديد



انطلقت الدفعة الثانية من برنامج "مداد" للتدريب على رأس العمل بالتعاون مع مسك بهدف بناء جيل متمكن قادر على قيادة سلسلة الإمداد والقطاع الصحي بكفاءة عالية. البرنامج يركز على تطوير المهارات العملية والخبرات الميدانية، ليكون المشاركون قادرين على مواجهة تحديات المستقبل بثقة واحترافية.

تعزيز التعاون والتميز مع شركائنا الموردين



عقدت نوبكو ورشة عمل مع شركائها الموردين بهدف تعزيز جسور التعاون والارتقاء بجودة الأداء. شهدت الورشة نقاشات مثمرة حول تحديث آليات التعاقد الخاصة بالاتفاقيات الإطارية، بما يساهم في تعزيز التكامل وتحقيق كفاءة أعلى في القطاع الصحي.

نوبكو تبني شراكات استراتيجية عالمية!



شاركت نوبكو في اجتماعات الطاولة المستديرة بمنتدى الأعمال السعودي - الأسترالي، حيث تم تبادل رؤى استراتيجية تهدف لتعزيز التوطين وفتح آفاق جديدة للشراكات العالمية في مجالات الإمداد والابتكار.

انطلاقة مدرسية صحية



بمناسبة العودة إلى المدارس، قدمت نوبكو كير بالتعاون مع الصحة القابضة في الرياض وأبها مبادرة تحت عنوان "تعلم بصحة". تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي للطلاب وأسرهم، وتوفير بيئة مدرسية آمنة وصحية، لتكون الانطلاقة المدرسية بداية لموسم مليء بالنشاط والصحة الجيدة.

رحلة لصقل مهارات الإبداع



انطلقت مبادرة بعنوان "برنامج جيل الابتكار" بمشاركة 150 طالبًا، بالتعاون مع أعرق الجامعات السعودية. تهدف المبادرة إلى تنمية قدرات الطلاب على التفكير الإبداعي، وصقل مهاراتهم في مواجهة التحديات بطرق مبتكرة، لتكون هذه الرحلة محطة مهمة في بناء جيل مبدع وقادر على إيجاد حلول عملية وفعّالة لمستقبل أكثر إشراقًا.

نوبكو تشارك في قمة Great Futures



وقّعت نوبكو 10 مذكرات تفاهم تهدف إلى ضمان استمرارية توريد المنتجات الطبية، ورفع كفاءة سلاسل الإمداد، وتعزيز الحلول الرقمية، بما يواكب مستهدفات رؤية السعودية 2030

تعاون دولي مثمر..



في خطوة استراتيجية لتعزيز التعاون الدولي، وقعت نوبكو اتفاقيتين تهدفان لدعم سلسل الإمداد وتوسيع آفاق الشراكات العالمية. هذه المبادرة تعكس التزام نوبكو بالابتكار وتطوير الكفاءة في القطاع الصحي، مع التركيز على بناء علاقات متينة ومستدامة تعود بالنفع على جميع الأطراف.

تكریم يُجسّد إيماننا بالكفاءات الوطنية وقدراتها



كرّمت جامعة الأميرة نورة إدارة الأجهزة الطبية بقطاع التشغيل في نوبكو ضمن حفل تكريم شركاء. نجاح التدريب التعاوني لتخصص الهندسة الطبية الحيوية. هذا التكريم يعكس التزامنا بتأهيل الكفاءات الوطنية لدعم سوق العمل في قطاع الأجهزة الطبية.



نوبكو تحقق إنجازًا عالميًا جديدًا

حصلت نوبكو على 3 جوائز عالمية تؤكد تميّزها كأحد أفضل جهات العمل على مستوى العالم، استمرارًا لمسيرتها في توفير بيئة عمل رائدة تعزز الابتكار والتميّز المؤسسي



أكتوبر 2025



أكتوبر 2025



ديسمبر 2025



أكتوبر 2025



معرض الصحة العالمي

27 - 30 أكتوبر



معرض الصحة العالمي مساحة تجمع العقول والابتكارات لتصنع مستقبلًا أكثر صحة للبشرية. هو رسالة أمل وتعاون، حيث تتلاقى الجهود لبناء عالم يضع صحة الإنسان في مقدمة الأولويات.

مؤتمر سلاسل الإمداد والخدمات اللوجستية

15 - 16 ديسمبر

مؤتمر سلاسل الإمداد
SUPPLY CHAIN CONFERENCE



7TH
EDITION

منصة لتعزيز الكفاءة واستشراف حلول مبتكرة تواكب تحديات العصر. هو فرصة لتوحيد الرؤى، وتطوير شراكات تسهم في بناء منظومات متكاملة تدعم النمو الاقتصادي المستدام.



د. عبدالله بن عبدالعزيز الربيعية

الجراح الملهم قائد أصعب عمليات فصل التوائم في العالم

في سجل الطب السعودي، يلمع اسم **الدكتور عبدالله الربيعية** كرمز يجمع بين الإتقان الجراحي والقيادة الإنسانية. طبيبٌ امتدت بصماته بعيدةً من غرف العمليات إلى قلب العمل الإغاثي العالمي، ليكرّس رسالة وطنية حقيقية تُعبّر عن رسالة تضامن، وأمل، وعطاء لا حدود له.

عمل إنساني واسع الأفق

منذ عام 2015، يشغل منصب المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية (KSrelief)، حيث قاد جهودًا إغاثية امتدت إلى أكثر من **60 دولة**، شملت التعليم، والتغذية، وخدمات الصحة والملاجئ. في محاضرة ألقاها بجامعة وارسو، وصف مركزه بأنه نموذج يتعدى مجرد تقديم المساعدات، ليجسد رؤية فكرية شاملة للمساعدات الإنسانية.

إنجاز مهني قلّ نظيره

قاد البرنامج السعودي لفصل التوائم الملتصقة، حيث نجح في فك ارتباط 142 توأماً من 26 دولة، إضافة إلى عشرات العمليات المعقدة التي عززت ثقة العالم بالمملكة في هذا التخصص النادر. كما تقلّد مناصب قيادية بارزة، منها وزير الصحة (2009-2014)، وعضو هيئة التدريس، ورئيس مؤسس لجامعة الملك سعود للعلوم الصحية، ورئيس المجلس التنفيذي في "الهيئة العربية لوزراء الصحة".

وسام الملك عبدالعزيز

الدرجة الأولى **2002**

ودرجة الامتياز **2003**

وسام استحقاق جمهورية

رتبة قائد **2005** وجوائز

تقديرية من أطباء بولنديين.

جائزة الشيخ حمدان بن راشد

للعلوم الطبية **2012**

شهادة تخصص سعودية فخرية

في الاحتفاء الطبي **2015**

اختياره ضمن

أكثر 50 عربيًا تأثيرًا **2010**



تكريم وجوائز تليق بالمسيرة

حصل د. الربيعه
على
عدة أوسمة وجوائز

قدوة وطنية وإنسانية

د. عبدالله الربيعه نموذج متكامل يمثل التوازن بين المهارة الطبية والرسالة الإنسانية. قيادته المُستتيرة جعلت منه مصدر فخر وطني، وسفيرًا لوجه حضاري سعودي يقدم المساعدة ويُرسّخ قيم العطاء والمسؤولية، بأثر يتجاوز الجغرافيا، ويتوغل إلى قلوب المحتاجين.





تاريخ جهاز قياس الضغط

رحلة الأرقام التي تنبض بالحياة:

ابتكار الكفة الهوائية

الطبيب الإيطالي **سيبيوني ريفا-روتشي** أدخل الكفة المطاطية التي تُلف حول الذراع وتُنفخ بالهواء، ما جعل عملية القياس أكثر دقة وأسهل في الاستخدام.

1896

البدايات مع الرئبق

في عام 1881 ابتكر الطبيب الألماني **كارل فون باش** أول جهاز بدائي لقياس ضغط الدم باستخدام عمود الرئبق. كان الجهاز يعتمد على الاستماع إلى النبض عبر الشريان، وهو ما وضع الأساس لقياس الضغط بالطريقة السريرية الحديثة.

القرن

19

أجهزة ميكانيكية عملية

انتشرت أجهزة قياس الضغط الميكانيكية التي تعتمد على الكفة والعداد المعدني (الأنيرود)، وهي أصغر حجمًا وأكثر سهولة من أجهزة الرئبق الضخمة، لكنها تحتاج إلى معايرة مستمرة.

منتصف القرن

20

إدخال سماعة الطبيب

في 1905، أضاف الطبيب الروسي **نيكولي كوروتكوف** سماعة الطبيب لسماع أصوات تدفق الدم (أصوات كوروتكوف)، ليصبح القياس أكثر اعتمادًا ودقة. هذه الطريقة ما زالت مستخدمة حتى اليوم.

أوائل القرن

20

الذكاء الاصطناعي والقياسات الذكية

اليوم، باتت أجهزة الضغط جزءًا من الأجهزة القابلة للارتداء، مثل الساعات الذكية، وأخرى مرتبطة بتطبيقات الهواتف التي تخزن البيانات وتحللها. بعض الأجهزة الحديثة تستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم قراءات أدق ومتابعة الحالة الصحية بشكل مستمر.

القرن

21

الرقمنة تدخل المشهد

مع التطور التقني، ظهرت أجهزة رقمية تعمل بالبطاريات وتعرض النتائج على شاشة إلكترونية، مما ساعد على انتشارها في المنازل وسهولة استخدامها دون تدريب طبي معقد.

أواخر القرن

20

قياس الضغط المنزلي بانتظام يساعد في اكتشاف الحالات مبكرًا ويقي من المضاعفات مثل السكتة الدماغية وأمراض القلب

منظمة الصحة العالمية تقدّر أن ارتفاع ضغط الدم يصيب أكثر من 1.2 مليار شخص حول العالم.

قواعد للحياة

20

عشرون ثانية قد تحمي بصرك:

قاعدة 20-20-20

في زمن تتسارع فيه الشاشات وتزداد فيه ساعات التحديق أمام الأجهزة الرقمية، أصبحت العيون تتحمل عبئًا لم تعرفه من قبل. الجفاف، الإجهاد، وتشوش الرؤية كلها أعراض يعرفها معظم من يستخدمون الكمبيوتر أو الهاتف لفترات طويلة. لكن وسط هذا النمط المرهق، ظهرت قاعدة بسيطة وسهلة التطبيق، تحمل اسم 20-20-20، لتكون بمثابة تمرين وقائي يحافظ على صحة العين ويخفف من آثار الإجهاد البصري.



ما هي قاعدة 20-20-20..؟

تنص القاعدة على أنه بعد كل 20 دقيقة من استخدام الشاشات، ينصح بأخذ استراحة قصيرة عبر النظر إلى جسم يبعد مسافة 20 قدمًا (نحو 6 أمتار)، وذلك لمدة 20 ثانية فقط. 1 هذا التوقف القصير يمنح العين فرصة للاسترخاء، ويعيد ضبط التركيز البصري، مما يخفف من أعراض التعب ويقلل من خطر الإصابة بمشاكل طويلة المدى.

لماذا 20

ثانية كافية؟

دراسات بصرية حديثة أشارت إلى أن العين تحتاج إلى فترة قصيرة جدًا للانتقال من حالة التركيز القريب إلى الراحة البعيدة. هذه الثواني القليلة تسمح للعضلات الداخلية بالارتخاء وتقلل من إجهاد الشبكية، وهو ما يساهم في تحسين كفاءة النظر على المدى الطويل.

فوائد القاعدة



دعم الصحة العامة للعين، خاصة لدى الأطفال والطلاب الذين يقضون ساعات طويلة أمام الشاشات.



تحسين التركيز الذهني وزيادة الإنتاجية عبر فترات راحة قصيرة.



الوقاية من متلازمة النظر للحاسوب (Computer Vision Syndrome).



تقليل جفاف العين الناتج عن قلة الترمش أثناء استخدام الأجهزة.

لا تحتاج القاعدة إلى أجهزة أو تطبيقات معقدة، بل يكفي ضبط منبه بسيط أو تذكير ذاتي متكرر. ومع المداومة، تصبح القاعدة عادة يومية ترافقنا وتمنح أعيننا استراحة مستحقة.

عادة صغيرة أثر كبير





غيّر مكانك... غيّر طاقتك

الجلوس لساعات طويلة في نفس المكان قد يضعف تركيزك ويزيد شعورك بالتوتر والإرهاق. لكن الحل قد يكون أبسط مما تتوقع: خطوة واحدة لتغيير مكانك قادرة على إنعاش عقلك وتجديد طاقتك.

التحدي

- اختر لحظة من يومك (كل ساعتين مثلاً) وغيّر مكانك:
- قف من كرسيك.
- امشِ بضع خطوات داخل المكتب أو المنزل.
- أو اجلس في زاوية مختلفة لدقائق معدودة.

كيف تطبّقها؟

- جّد زاويتك: بدّل اتجاه مكتبك أو اجلس بجوار النافذة.
- خذ جولة قصيرة: حتى لو كانت 3 دقائق فقط.
- استخدم الحركة كفاصل: عند الانتقال بين مهمتين، تحرّك قليلاً قبل أن تبدأ الثانية.

الأثر

- زيادة تدفق الدم إلى الدماغ مما يعزز التركيز.
- كسر الروتين وتجديد الحافز.
- تقليل التوتر النفسي والجسدي.
- رفع مستويات الطاقة والإنتاجية خلال اليوم.

الهدف

ليست المسافة التي تقطعها هي المهمة، بل **المساحة الجديدة التي تمنحها لعقلك ليستعيد نشاطه**. أحياناً أبسط التغييرات تصنع أكبر الأثر.

د. خالد شحات

أستاذ مساعداً،
واستشاري طب الأطفال
والمرافقين، وعميد كلية
الريان الأهلية للطب.



لقاء مع خبير

نوبكو تستثمر في الرعاية.. لاتفاق صحية أوسع

مشاركات إستراتيجية تعزز فرص التعاون وتفتح آفاقاً جديدة في القطاع الصحي.



ورقة واحدة يُمكنها أن تغيّر حياتك



نوبكو في موسم الحج ١٤٤٦هـ:

خراع لوجستي يسند القطاع الصحي
ويخدم ضيوف الرحمن



تابع تفاصيل هذه الإنجازات وأكثر
في النسخة السابقة من نشرة نوبكو

اطلع على العدد السابق



نوبكو
nupco

نشرة الربع الثاني
2025





نسعد بمتابعتكم
لمعرفة آخر أخبارنا



للاشتراك في النشرة