



نوبكو شريك ماسبي للتجمع السعودي



2 مشاركاتنا

4 لقاء العدد

4 مُستراح

5 أخبار متنوعة

6 كن مطلعاً

8 على فكرة

10 فيديوهات TEDX

نوبكو ودورها التوعوية الممارسين الصحيين

نوبكو تبدأ حملاتها التعريفية في قطاع الرعاية الصحية

توحيداً لشعار «معاً نحو مستوى أعلى من الرعاية الصحية»؛ بدأت نوبكو حملاتها التعريفية في قطاع الرعاية الصحية، التي تضمنت سلسلة من المبادرات، بدءاً من إقامة جناح توعوي في الجهات الصحية وورش العمل التعريفية، وصولاً إلى المشاركة في المؤتمرات والجمعيات العلمية بهدف إيصال رؤيتها ورسالتها عبر تعزيز الروابط بين نوبكو والممارسين الصحيين، وانطلقت الحملة بأول مبادرة لها في مستشفى الدرعية، حيث أقامت نوبكو جناحاً توعوياً استقطب عدداً كبيراً من الأطباء، والإداريين، والاستشاريين، للتعرف على خدماتها المبتكرة، كما أقيمت الحملات في مستشفى الملك فهد التخصصي ببريدة، ومستشفى الملك سعود بعنيزة.



نوبكو تنظم ورشة عمل لتعزيز الوعي الصحي

تحقيقاً لهدفها في نشر الوعي تجاه الرعاية الصحية؛ أقامت نوبكو ورشة عمل تعريفية لخدماتها في فندق كراون بلازا الرياض، حيث قدمها الرئيس التنفيذي للتشغيل في نوبكو الأستاذ فهد البطحي، وتضمنت الورشة عروضاً تعريفية عن خدمات نوبكو، كما حظيت الورشة بحضور ممارسين صحيين من مختلف مؤسسات الرعاية الصحية في القطاعين العام والخاص، واختتمت بجلسة استماع اشتملت على مناقشة آراء الحضور والإجابة على أسئلتهم واستفساراتهم، وتأتي هذه المبادرة ضمن جهود نوبكو المستمرة في تعزيز التفاعل والتواصل مع الممارسين الصحيين.



نوبكو كشريك ماسي للتجمع السعودي لسلاسل الإمداد

سعيًا نحو تحقيق طموحها في رفع فعالية سلاسل الإمداد الصحية الحكومية؛ تعمل نوبكو على تحسين الحلول لتحقيق المستوى الأمثل لعمليات الرعاية الصحية بسهولة وكفاءة، وذلك بمشاركتها في ندوة «New Era» كشريك ماسي للتجمع السعودي لسلاسل الإمداد، التي أقامت خلالها جلسات حوارية شارك فيها منسوبوها م. يزيد الحبيب في جلسة (أهمية دور التخطيط في الطلب والعرض)، وم. وليد النصار وم. عبدالرحمن الزومان في جلسة (التوريد الاستراتيجي للإمدادات الطبية)، ود. سعود السبيت في جلسة (الإمداد الطبي في وفتي)، وأ. خليل صفته في جلسة (المشتريات القائمة على القيمة)، بهدف تعزيز الوعي بأهمية سلاسل إمداد المستلزمات الطبية.



نكافحها لمستقبل آمن



نوبكو تشارك في حملة توعوية لمكافحة المخدرات

تشارك نوبكو عبر هذه الحملة التوعوية بركنهما الخاص في غرناطة مول للتوعية حول خطر المخدرات وآثارها، مع تواجد مختصين من ذوي الخبرة وهم:

الدكتور عبداللطيف الحمادي،
مستشار تربوي.

الدكتور محمد الناييل، مختص
في علاج الانحرافات السلوكية.

البروفيسور فهد الخيزري،
مؤثر توعوي وعالم أبحاث طبية
في السرطانات.

الأستاذ عبدالرحمن الدخيل،
أخصائي أول اجتماعي.

الأستاذ حمد بن مشخص،
متخصص في قضايا الشباب.

الدكتور عبشان العبشان،
استشاري علم النفس.

تساهم هذه الحملة في رفع وعي الشباب وأفراد المجتمع حول تعاطي المخدرات، حيث تم العمل على هذه المشاركة بناءً على التوجيه الصادر من وزارة الإعلام بشأن تنفيذ حملة #وطن_بلا_مخدرات لتعزيز القيم الاجتماعية لمكافحة تعاطي المخدرات والوقاية منها، وقد كانت مشاركة نوبكو بالتعاون مع جمعية التوعية الوقائية للشباب (شامخ).



مشاركة نوبكو في موسم الحج

صممت نوبكو حلولاً لسلسلة الإمداد وتنفيذها لتحقيق المستوى الأمثل لعمليات الرعاية الصحية في موسم الحج بسهولة وكفاءة، ومرت عملية دعم نوبكو لموسم الحج بعدة مراحل رئيسية:

مرحلة الإعداد

تتضمن هذه المرحلة تحديد الكميات المطلوبة لكل موقع والتواصل مع المواقع الصحية وحجز الكميات المحددة لكل موقع وغيرها من التحضيرات.

مرحلة الإعداد

تحدد في هذه المرحلة نقاط القوة وفرص التحسين من خلال دراسة التقارير الخاصة بموسم الحج السابق.

تجهيز الأسطول

تجهيز الأسطول بشاحنات مجهزة بأحدث التقنيات المتوافقة مع اشتراطات الهيئة العامة للغذاء والدواء.

تجهيز البنود التمويينية

في هذه المرحلة تُحجز بنود الأدوية واللوازم الطبية والمخبرية وتُصرف وتُسلم للمقرات الصحية. كما تُجهز سيارات الطوارئ والشاحنات المبردة للأدوية والبنود الطبية.

النقل والترحيل للمواقع

تتضمن هذه المرحلة إعداد خطة النقل والترحيل بالتواريخ، وتجهيز الشاحنات ومسارات النقل وغيرها وتسليمها للمواقع الصحية.

متابعة حركة المخزون

تتابع نوبكو حركة المخزون عن طريق شاشة المراقبة والتحكم للتأكد من سلامة سير العمليات.

تنفيذ خطة الرجوع

تساهم نوبكو في عملية إرجاع البنود التمويينية وتؤكد من سلامة سير عملية الرجوع.



المرونة المؤسسية والبشرية

بالمقابل تحتاج المؤسسات أيضاً لإعطاء الأهمية إلى بناء قدراتها التقنية المناسبة لتصبح قادرة على مواجهة التحديات، والسعي للتقدم والتطوير المستمر، والحفاظ على استمرارية تقديمها لمنتجاتها أو خدماتها بمستوى مقبول وجيد حتى مع وجود التحديات، ويمكن للمؤسسات المرنة الاستعداد لمواجهة الصعوبات وتجاوزها والتعافي منها بسرعة وفاعلية أكبر؛ بتوظيف عدة استراتيجيات مختلفة، بما فيها:

- تنويع مصادر الأعمال والدخل: عبر توفير أعمال فرعية ومصادر إيراد جانبية للتقليل من الاعتماد على مصدر دخل واحد، ورفع المرونة في خيارات وتوجهات العمل.

- بناء خيارات متعددة في العمليات الخاصة بسير العمل: يساعد وجود خطط احتياطية للمهام عالية الأهمية في الحفاظ على تشغيل العمليات وسير العمل حتى في حالة وجود خلل أو معوقات.

- تصميم خطة احتياطية للتعافي من المخاطر والتحديات: يساعد التخطيط المسبق في استعادة وإصلاح سير العمليات في حال مواجهة تحدٍ يسبب خللاً في سيرها.

ختاماً.. إن الجاهزية للتغيير وتقبل الظروف المحيطة في عالم سريع التغير يزداد أهمية يوماً بعد يوم، من ذلك الاستثمار في التخطيط للتكيف مع تغيرات الأسواق والقطاعات، والتغيرات الاقتصادية، حيث تحتاج المؤسسات إلى أن تجمع بين تقديم أعمالها بفاعلية وبين مرونة قواها العاملة بنفس المستوى، لتكون قادرة على تحقيق النمو المطلوب، والوصول للنجاح على المدى البعيد.

أصبحت المرونة والصمود مطلبان أساسيان للتعامل مع التغيرات في عالمنا الحالي، الذي أصبح سريع التغير والنمو؛ لذلك أصبح من المهم امتلاك قدرة كافية على تحمل الصدمات والاضطرابات والمتغيرات، ولا يعني هنا المرونة في سير الأعمال فحسب بل أيضاً على صعيد الأشخاص سواء في حياتهم الاجتماعية أو المهنية، حيث إن المرونة البشرية تساهم في التعامل مع التحديات والتعافي من النكسات بثبات.

تُعرّف جمعية علم النفس الأمريكية (APA) المرونة بأنها عملية التكيف الجيد مع الصعوبات، أو الصدمات، أو المخاطر، أو مسببات القلق، وتعد المرونة البشرية سمة مهمة للنجاح الشخصي والمهني، حيث يستطيع الأشخاص المرنون التكيف مع التغييرات بسهولة، مما يمكنهم من التغلب على التحديات بأقل الأضرار، والحفاظ على الطاقة الإيجابية وتحفيزها في بيئة العمل.

ترتبط المرونة المؤسسية ارتباطاً وثيقاً بالمرونة البشرية؛ حيث ترتفع مرونة الشركة في التعامل مع المصاعب إذا كانت قواها العاملة مرنة، وتتميز الشركات المرنة بتخفيفها من إجهاد الموظفين ومعدل قلقهم، وتحسينها لمعنوياتهم وإنتاجيتهم في ظل وجود أهداف وقيم راسخة للمؤسسة، وخلق ثقافة وقيم تهتم بترسيخ الثقة والتعاون.. إن الاستثمار في جودة بيئة العمل يساهم في بناء ثقافة مرنة تنعكس على مدى سير الأعمال وإنتاجيتها، وتعد هذه العوامل أهم دافع لاستمرار وتقديم القوى العاملة بطريقة تشجع الموظفين على تقديم أفضل ما لديهم؛ في سبيل نجاح المؤسسة.



الأستاذ/ إبراهيم الفانم
الرئيس التنفيذي للمخاطر

الإدراك وممارسات التأمل من تحقيق الهدوء والاسترخاء، إلى تحسين الحالة الذهنية!

تزامناً مع تزايد الاهتمام بممارسات التأمل والإدراك حول العالم؛ نُشرت عدة أبحاث برزت فيها أهمية هذه الممارسات عبر استعراض وسائل تطبيقها وآلياتها، والآثار الناتجة عنها، إلى جانب الفوائد الصحية المرتبطة بها؛ مما يجعل مستقبل هذه الممارسات واعداً بنتائج يمكن تحقيقها.

وعند النظر للإدراك أو الوعي الذاتي كممارسة معتبرة الفوائد الصحية لحالة الإنسان الذهنية؛ فإنه يعد عمليةً تستهدف تمييز الأشياء الجديدة عن تلك المألوفة، ويتضح ذلك بشكل أكبر عند زيادة الملاحظة التي تجعل الإنسان حساساً تجاه المنظور والتغيير، مع تحسين الجوانب المرتبطة بالسعادة لديه عن طريق زيادة وعيه بنفسه ورفع مستوى الرفاهية العامة، حيث يصف الباحثون آثار ممارسات الإدراك المرتبطة بالوعي الذاتي والتأمل بأنها تمتد إلى الحد من التوتر والقلق، وترفع مستوى التفكير بصفاء، بالإضافة إلى سعيهم نحو إيجاد علاقة بين ممارسة الإدراك والتأمل وعلاج الاكتئاب.

يعد القلق والاكتئاب حالتان لا يمكن رؤيتهما بالعين أو لمسها والإحساس بها بشكل مباشر، وإنما ترتبط بشعور الإنسان، وتؤثر على صحته الجسدية وحالته الذهنية، لذا يعد التأمل إحدى أسهل تقنيات الحد من التوتر وأكثرها قابليةً للتحقيق، من خلال تحفيز الانتباه الداخلي لخلق حالة من الاسترخاء العميق، كما يستطيع الإنسان تجربة طرق التأمل المتنوعة لتحديد الأنسب منها، ومن أشكالها:



التأمل المكثف:

يعمل على زيادة مستوى تركيز عقل الإنسان، ويعد أساس أشكال أخرى للتأمل.



التأمل الإدراكي:

يشجع على التركيز بموضوعية على الأفكار السلبية أثناء حركتها في الذهن حتى تتمكن من تحقيق حالة من الهدوء.



التأمل أثناء المشي:

يحول التركيز إلى العقل والجسد، مع التنفس في الوقت المناسب مع كل خطوة.



نوبكو والشركة الوطنية للرعاية الطبية توقعان مذكرة تفاهم لتأمين احتياجات مقدمي الرعاية الصحية

وقعت نوبكو ومذكرة تفاهم مع الشركة الوطنية للرعاية الطبية بهدف تأمين الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية اللازمة لمقدمي الرعاية الصحية من خلال منصة السوق الإلكتروني، وتأتي هذه الاتفاقية ضمن نماذج التفعيل الهامة للمنصة، التي تستهدف تعزيز الدعم في مجال الخدمات الصحية والمساهمة الإيجابية للقطاع الخاص في التنمية الصحية وفقاً لرؤية السعودية 2030، كما تعكس هذه المذكرة التزام نوبكو بتفعيل دورها في دعم القطاع الصحي الخاص، ورفع أداء الخدمات، وتحسين الرعاية الصحية بشكل عام.



مذكرة تفاهم لتأمين الاحتياجات للجهات الصحية بالقطاع الخاص من الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية من خلال منصة السوق الإلكتروني

مبرمة بين



10:09

ClickSh

نوبكو ومستشفى إنترهلت يوقعان مذكرة تفاهم لتأمين احتياجات مقدمي الرعاية الصحية

أعلنت نوبكو عن توقيع مذكرة تفاهم مع مستشفى إنترهلت بهدف توفير الاحتياجات الطبية الضرورية، بما فيها الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية، وذلك ضمن تعاون يسعى إلى تحسين جودة الرعاية الصحية المقدمة، وتلبية احتياجات مقدمي الرعاية الصحية في القطاع الخاص، وتشمل المذكرة تفعيل منصة السوق الإلكتروني التي تندرج ضمن خدمات نوبكو؛ لتيسير عملية التواصل، وتوفير المنتجات الطبية اللازمة تبعاً لمتاح التفعيل المتاحة في المنصة، كما ستستفيد الجهات الصحية في القطاع الخاص من خدمات نوبكو المتنوعة من خلال هذه الشراكة.

مذكرة تفاهم لتأمين الاحتياج للجهات الصحية بالقطاع الخاص من الأدوية والأجهزة والمستلزمات الطبية من خلال منصة السوق الإلكتروني



مستشفى إنتر هيلث

مشراكة بين



الشركة الوطنية للشراء، الموحد (نوبكو)



للمرة الثانية..

نوبكو تحصل على شهادة بيئة العمل الرائعة

كجزء من هدفها لتحقيق المزيد من الإنجازات على مختلف المستويات؛ حصلت نوبكو على شهادة «Great Place to Work» للمرة الثانية، حيث تؤمن بضرورة التزامها بالامتياز، وأهمية توفير بيئة عمل مثالية لموظفيها بهدف تعزيز الإنتاجية للتقدم نحو النجاح في تحقيق دورها ضمن رؤية السعودية 2030، ورفع جودة خدمات الرعاية الصحية، وتعزيز السلامة المجتمعية، وتحسين جودة الحياة.



Great
Place
To
Work®

Certified

USA



جهاز مختص بإيقاف النزيف في الشرايين

يستخدم جهاز Lava Liquid Embolic System لإيقاف النزيف الحاد في الأوعية الدموية، حيث يدخل الطبيب القسطرة في شريان من خلال جرح بسيط ويوجهها بحذر باستخدام التنظير الفلوري خلال الأوعية الدموية حتى تصل لمنطقة النزيف الشرياني، وحين يحقن هذا السائل في الأوعية الدموية تتشكل مادة إسفنجية صلبة توقف النزيف، وقد أثبت هذا الجهاز نجاحه في إيقاف النزيف في 94% من الحالات في دراسة أجريت على 113 مريض.



جهاز مختص بعلاج الألم المزمن في الجذع والأطراف

جهاز Prospera spinal cord stimulation هو نظام تحفيز يزرع في الحبل الشوكي لعلاج آلام الجذع والأطراف المزمنة والمستعصية، وهو مولد نبض قابل لإعادة الشحن يستقبل إشارات لسلكية من جهاز تحكم خارجي، وتُرسل هذه الإشارات عوامل التحفيز إلى مولد النبض حتى تصل للحبل الشوكي، وتشير الدراسات في مجال تحفيز الحبل الشوكي إلى أن هذا الجهاز يساعد بفاعلية على تخفيف درجة ألم المرضى.

جهاز لتقوية عضلات الحجاب الحاجز لمعالجة مشاكل التنفس

يستخدم جهاز NeuRx Diaphragm Pacing System نبضات كهربائية لتحفيز عضلات الحجاب الحاجز للمرضى الذين يعانون من إصابات بالغة في الحبل الشوكي ولا يمكنهم التنفس دون الأجهزة، ويتكون الجهاز من أقطاب كهربائية، ومحطة للبرمجة، ومولد نبض خارجي، وجهاز تحكم للمريض، حيث تزرع الأقطاب الكهربائية في عضلات الحجاب الحاجز بالقرب من العصب الحجابي خلال عملية جراحية بالمنظار، يتم فيها توصيل القطب الكهربائي بالصدر، ثم وصله بمولد نبض خارجي للتحكم بتوقيت تحفيز الحجاب الحاجز ومستواه، ويعمل مولد النبض هذا على تحفيز عضلات الحجاب الحاجز لتنبض وتنسج، فيتمكن المريض باستخدامه من التنفس دون الحاجة لجهاز تنفس صناعي.



المملكة العربية السعودية تكثف البنية التحتية لتصبح مركزاً لوجستياً عالمياً

ساهم موقع المملكة الاستراتيجي الذي يصل بين قارة آسيا وأفريقيا وأوروبا في تحقيق هدفها بأن تصبح مركزاً لوجستياً عالمياً، وذلك ضمن خطة وزارة النقل والخدمات اللوجستية لتسهيل إجراءات الدخول للمملكة والنقل فيها، حيث عززت المملكة خطوطها الجوية بتدشين وتوسعة بعض المطارات، وإتمام التحول المؤسسي لأكثر من 25 مطار في المملكة، وزيادة شبكات السكك الحديدية بنسبة 115% مقارنة بعام 2021م، كما تعد الاستراتيجية الوطنية للنقل والخدمات اللوجستية التي أطلقها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان -حفظه الله- في عام 2021م محرّكاً هاماً في تعزيز مكانة المملكة كمركز لوجستي عالمي.

كيف تطور الواقع الافتراضي والواقع المعزز العناية الطبية؟

يسهم الواقع الافتراضي والواقع المعزز في تطوير قطاع العناية الطبية بتقديم حلول للعناية الطبية الوقائية، بالإضافة لدورهما المهم في التدريب والتعليم، حيث قدمت تقنيات الواقع الافتراضي والواقع المعزز فرصاً جديدة في قطاع العناية الطبية، كتطوير التدريب الطبي، والتصوير الواقعي ثلاثي الأبعاد، ومحاكاة التدريب الطبي العملي، وتحسين الرعاية بالمرضى، وتشخيص الأمراض، والطب الاتصالي، كما يتوقع أن ينمو معدل استخدام تقنيات وتطبيقات الواقع الافتراضي والواقع المعزز في قطاع العناية الطبية بوتيرة سريعة في السنوات القادمة.

الذكاء الاصطناعي في الطب

يتمثل الذكاء الاصطناعي في الطب باستخدام نماذج تعلم آلي للبحث عن البيانات الطبية والمعلومات لتطوير النتائج الصحية وتحسين تجربة المريض، حيث دفعت التحديات المصاحبة لجائحة كورونا العديد من مؤسسات العناية الطبية حول العالم لتجربة التقنيات المدعومة بالذكاء الاصطناعي، كالكشف عن الأمراض وتشخيصها، وتقديم استشارات مخصصة لكل مريض بناءً على تاريخه الطبي، والتصوير الطبي، وتحسين تجربة المريض، وتسريع عملية تطوير الأدوية، كما يتنبأ الخبراء بنمو دور الذكاء الاصطناعي في المجالين الطبي والبحثي مستقبلاً.



الحليب النباتي أم حليب الأبقار؟

هل يعد الحليب النباتي خياراً أفضل مقارنةً بحليب الأبقار من ناحية الفوائد الغذائية؟ لطالما كان حليب الأبقار مشروباً أساسياً وغنياً بالعناصر الغذائية المهمة التي لا يستطيع الجسم صنعها بنفسه، إذ تعد منتجات الأبقار مصدراً للحصول على الكالسيوم اللازم لبناء العظام والحفاظ على قوتها ومرونتها مع تقدم العمر، حيث يحتوي الحليب البقري على 10 عناصر غذائية وهي: الكالسيوم، وفيتامين د، والبوتاسيوم، والفوسفور، والبروتين، والريبوفلافين، والنياسين، وفيتامين B12، وفيتامين أ، وحمض البانتوثنيك، وعلى الرغم من القيم الغذائية العالية التي يكتسبها الجسم من حليب الأبقار، إلا أن التساؤلات بدأت تظهر مؤخراً مع ظهور أسلوب التغذية الحديث حول مدى ضرورة استهلاك حليب الأبقار في ظل وفرة بدائل الحليب الحيواني.

ميز الحليب النباتي بفوائد غذائية وبيئية على وجه التحديد؛ إذ تتطلب المزرعات التي يتم من خلالها إنتاج مشروبات الحليب النباتية مساحةً أقل من الأرض، وكميات أقل من المياه والأسمدة والطاقة، ولكنها تختلف عن حليب الأبقار في احتوائها على الأحماض الأمينية، والليسيثين، وفيتامين ياء، بالإضافة إلى احتواء الحليب النباتي على نسبة أقل من الدهون المشبعة والسعرات الحرارية مقارنةً بحليب الأبقار، لكنه لا يحتوي على الكالسيوم الضروري لصحة العظام، ويعد بديلاً جيداً لمن يعانون من حساسية اللاكتوز.

القيمة الغذائية في حليب الصويا «النباتي»:

القيمة الغذائية	الكمية
السعرات الحرارية	110 سعرة حرارية
الدهون	4.5 جم
البروتين	8 جم
الكربوهيدرات	9 جم
السكر	6 جم

القيمة الغذائية في حليب الأبقار:

القيمة الغذائية	الكمية
السعرات الحرارية	110 سعرة حرارية
الكالسيوم	300 مجم
البوتاسيوم	400 مجم
اللاكتوز	12 جم
البروتين	8 جم
الدهون	2.5 جم
الكربوهيدرات	12 جم
الألياف	0 جم



هل للضحك فوائد صحية؟

يلفت موضوع الضحك ومدى ارتباط تأثيره على صحة الأفراد وحالاتهم المزاجية أنظار الكثير؛ إذ تشير الدراسات والأبحاث إلى أن الضحك من الممكن أن يساعد في تخفيف التوتر والقلق لدى الإنسان، ويعد عاملاً أساسياً في استقرار العلاقات وتقوية الروابط الاجتماعية لدى الفرد، بالإضافة إلى فوائده الجسدية التي تعزز من صحة الجسم وسلامته بشكل عام؛ إذ يتم تحفيز الجهاز العصبي السمبتاوي من خلال الضحك، الذي بالتالي يقلل من هرمونات التوتر التي قد تؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية والتهاب الشرايين، ويساعد في رفع مستوى الكوليسترول المفيد في الجسم، كما يعزز الضحك الدورة الدموية، ويحسن الحالة المزاجية والشعورية لدى الإنسان.

الفوائد الصحية للضحك:

تعزيز جهاز المناعة

تقوية الروابط الاجتماعية

تقليل مستويات التوتر والقلق

تحسين صحة القلب

زيادة نسبة الأكسجين



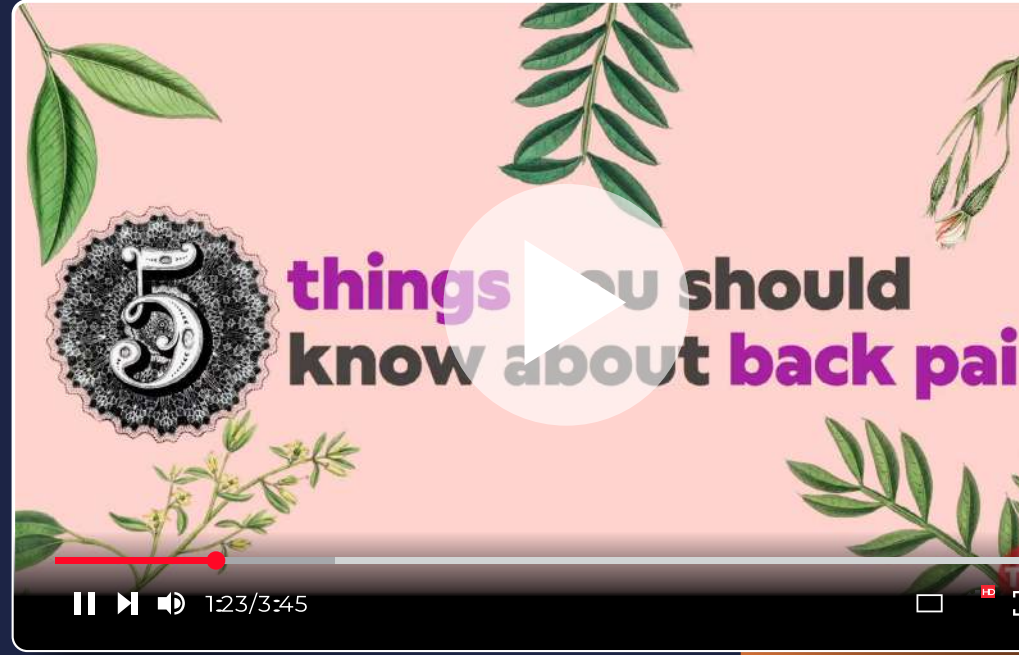
هل القيلولة مفيدة فعلاً؟

يحصل الكثير منا على 8 ساعات نوم متواصلة، ومع ذلك نشعر بالتعب والنعاس في فترة الظهيرة، وفي حين يظن البعض بأن إرهاق الظهيرة وانخفاض التركيز والانتباه قد يعود لتناول وجبة غداء ثقيلة؛ إلا أن أجسامنا خلقت بطريقة تجعلنا نحتاج للنوم لأكثر من فترة واحدة خلال اليوم، فننام فترة طويلة متواصلة في الليل، ثم نأخذ قيلولة قصيرة في فترة الظهيرة، ورغم اكتشاف العلماء لفائدة القيلولة للدماغ والجسد؛ إلا أنهم ينصحون بالابتعاد عنها في حال المعاناة من مشاكل في النوم خلال الليل، أما إذا ذلك فالقيلولة بحدود 20 دقيقة تقريباً تعد مفيدة.



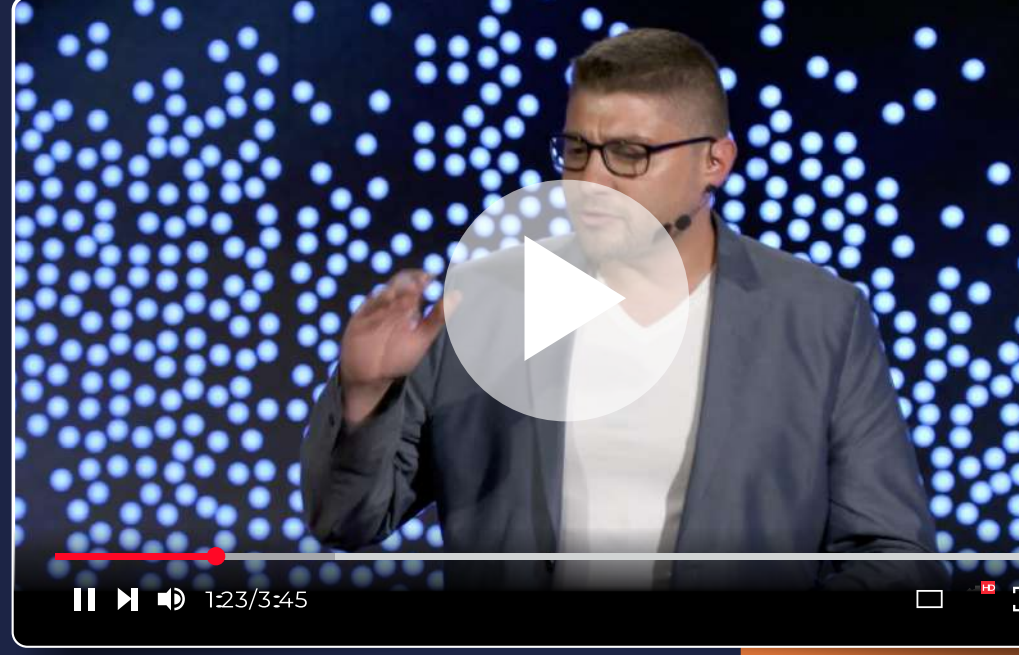
أشياء يجب أن تعرفها عن آلام الظهر

تعد آلام الظهر من أكثر المشاكل التي تستدعي اللجوء لاستشارة الطبيب، ومع هذا تنتشر عدة مفاهيم خاطئة عن آلام الظهر، حيث توجد 5 أمور يجب معرفتها عن آلام الظهر، أولاً: لا تقتصر آلام الظهر على العمود الفقري فقط، ولكنها تظهر أيضاً في العضلات والمفاصل والأوتار والأعصاب، ثانياً: تأثير العلاج بتقويم العمود الفقري غير مثبت علمياً، وشعور الراحة الذي يتبع هذه الجلسات هو تأثير وهمي لا أكثر، ثالثاً: لا يمكن تشخيص مشاكل الظهر بالأشعة السينية والتصوير بالرنين المغناطيسي دائماً، رابعاً: قد تضر عمليات الظهر المريض أكثر من أن تفيده، حيث إن نتائج بعض العمليات الجراحية كانت مماثلة لنتائج العلاج دون التدخل الجراحي، خامساً: العلاج الطبيعي خيار ممتاز لتلم الظهر، ولكنه يتطلب مجهوداً والتزاماً، وتجدر الإشارة إلى عدم وجود طريقة سريعة لعلاج آلام الظهر؛ حيث تتطلب الحلول جهداً ووقتاً طويلاً، وينصح المتخصصون بالوقاية عن طريق تقوية عضلات الظهر بالتمارين للحفاظ على مرونته.



فوائد النوم العميق للدماغ وكيفية الحصول على المزيد منه

لطالما تسأل العلماء عن إمكانية رفع كفاءة النوم، وتوصلوا إلى أن جودة النوم وكميته تؤثر على صحتنا، كما يعتقد العلماء أن مرحلة النوم العميق هي أكثر مراحل النوم ضرورة، حيث ينقسم النوم لثلاث مراحل: النوم الخفيف، وحركة العين السريعة، والنوم العميق، وتكون موجات الدماغ في مرحلة النوم الخفيف ومرحلة حركة العين السريعة مشابهة لموجات الدماغ في حالة الاستيقاظ، ولكن موجات الدماغ في مرحلة النوم العميق تصبح أطول، وتسمى بـ (موجات دلتا)، وهي تختلف تماماً عن موجات الدماغ في حالة الاستيقاظ، كما تُستخدم بعض التقنيات لتعزيز النوم العميق، كتشغيل صوت يتمشى مع تردد موجات الدماغ في مرحلة النوم العميق لإنتاج المزيد من موجات دلتا بهدف زيادة عمق النوم، وما زال العلماء يبحثون عن حلول لتحسين جودة النوم.



ما سبب قلة انتشار التوحد عند الإناث؟

تشخص أنثى واحدة بالتوحد مقابل كل أربعة ذكور، على الرغم من إثبات الدراسات أن معدل الإصابة بالتوحد بين الذكور والإناث هو أنثى بين كل ثلاثة ذكور، ويعود الاختلاف بين معدل الإصابة ومعدل التشخيص لتعريف التوحد، وطريقة دراسته، واختبارات تشخيصه المستخدمة، حيث إن اختبارات تشخيص التوحد بُنيت على حالات التوحد الخاصة بالذكور، بالإضافة لقدرة الإناث على إخفاء أعراض التوحد التي تفوق قدرة الذكور؛ مما أدى لانخفاض معدلات التشخيص عند الإناث، كما يتسبب الضغط الناتج عن إخفاء هذه الأعراض بالإصابة باضطرابات نفسية كالإكتئاب والقلق، علماً بأن 34% من الإناث المصابات بالتوحد يعانين من الإكتئاب و 36% منهن يعانين من القلق، وبشكل عام تختلف أعراض المصابين بالتوحد، كما تختلف طرقهم للتعايش مع المجتمع.

