



MedAcademy

New Way of Learning

أ.د الزامل
عميداً لكلية الطب

Dr.X

كالعادة خارج النص



..والله على ما أقول شهيد"
تخرّج دفعة ٢٠١٤.

كلمة العدد

بوجه أتيق ازدان بحرفكم وإبداعكم، ها هي تريقا الطب تطل عليكم من جديد في عددها الثالث، لتنقل لكم أخبار صرحنا العظيم وأروقته وتنتشر مواهب أناملكم وأقلامكم الذهبية بين طياتها فهي منكم وإليكم.

الرؤية:

أن تكون مجلة طلابية رائدة من بين المجلات العربية والعالمية.

الرسالة:

أن تكون ذات دقة ومصداقية عالية تضمن الجودة والتميز في مجالها.

على مدى ثلاث سنوات كنتم أنتم الأساس والبناء لنصل سويا إلى الأفضل، لا نزال نؤمن بتميزكم لذلك لا نزال نؤمن بتريقا قنا .. **معاً لنرتقي..**

محمد سعد المومي

رئيس التحرير

تصميم وإخراج :
هيفاء صالح العبدالكريم

نائبة رئيس التحرير :
سارة محمد الهلالي

رئيس التحرير :
محمد سعد المومي

أسرة التحرير :

خولة عتيق
لطيفة العنزي
آلاء الملحم
ريم السويلم
ريم الأحمد

صالح الحجّي
يزيد القاسم
أشواق الحربي
عزاه القشعمي
شهد المهنا

غيداء الصقير
جواهر الفرائضي
يزيد العيد
لولوة المزروع
عبدالله الخريجي

وجدان المهنا
عبدالله بن سلمه
روان البديع
ندى العضيله
حصه الجديد

نشكر كلاً من:

سارة العنزي
هشام المطوع

١

أروقة الطب

٢٣

كما غردوا

٢٤

أوراق ثقافية

٢٧

أطباء أدباء

٣١

معطف وموهبة

٣٦

تجربتي



TIRYAO



المجلس الطلابي صوتنا



الرؤساء الحاليين للمجلس الطلابي في سنته الخامسة وتوابهم:

محمد الخريجي ونائبه محمد العنزي.
تمارا الحبيب ونائبتها إيان حسين.

بداية:

المجلس الطلابي ما هو إلا هيئة طلابية مكونة من الإدارة الممتدة بالرؤساء والنواب تأسست في عام 2009 م وتقوم على خدمة طلاب وطالبات كلية الطب في المجالات الأكاديمية وغير الأكاديمية وتحقيق احتياجاتهم في توفير بيئة معرفية مناسبة وتكون صوتهم المسموع لدى إدارة الكلية والجامعة. وها هو الآن في سنته الخامسة يسعى لتقديم الأفضل والسير على خطى ما بدأه زملاؤنا وزميلاتنا.

نسعى فيما هو قادم لـ:

- 1- العمل على تحديث و تطوير غرفة القراءة وبعض قاعات المركز الأكاديمي للطلاب.
- 2- العمل على حل مشاكل التغذية للطلاب و الطالبات.
- 3- مشروع بطاقة التخفيض للطلاب الجامعي.

برامج في طريقها لتبصر النور:

- 1- برنامج Mentor Ship رائدة الفكرة: نورة السويدان.

مستجدات المجلس و إنجازاته خلال عام ٢٠١٤-٢٠١٣:

- 1- تم العمل على المشاكل والإقتراحات التي استقبلها منكم زملاؤنا وزميلاتنا وذلك لتحقيق هدفنا في إيصال صوتكم للجهات المعنية:
 - حل المشكلات الأكاديمية لمختلف السنوات ونقل وجهة نظر الطلبة إلى الإدارة.
 - التواصل مع المسؤولين لإتاحة شبكة الإنترنت على أكثر من محاز.
 - توفير الكتب الدراسية منذ بداية العام الدراسي وتوفيرها في مركز بيع الكتب.
 - توفير أجهزة I-Pads للسنتين الأولى و الثانية.
 - البدء باستخدام الخزائن الإلكترونية بالبطاقات المغنطة للطلاب والسعي لحل المشاكل التقنية المتعلقة بها.
- 2- بدأ المجلس الطلابي بالتخطيط والعمل منذ نهاية السنة الدراسية الماضية ومن الإنجازات التي تمت منذ ذلك الوقت:
 - إقامة الدورات التدريبية الصيفية " Summer Clinical Sessions " للعام الثالث على التوالي لتأهيل طلبة السنة الثالثة لستهم الأكاديمية الجديدة .
 - إقامة فعاليات اليوم الأول لإستقبال ومعايدة الطلاب وتعريف المستجدين بنظام الدراسة في كلية الطب بحضور إدارة الكلية المتمثلة بعميدها ووكيلها للشؤون الأكاديمية.
 - التواصل مع الجهات المختلفة في الكلية لإتمام إجراءات الفحص الطبي للمستجدين.
 - فتح باب التسجيل لمنسقي المجلس الطلابي.
 - الحرص على توفير مدخل يعمل بالبطاقات المغنطة لمداخل البور الأكاديمي للطلاب بالبور الأول والأرضي.
 - إقامة فعالية تعريفية بلجنة الحقوق الطلابية.
 - انطلاق و بدء برنامج تمكين.
 - لقاء العميد مع الطلبة.
 - لقاء العميد بأولياء أمور المستجدين والمستجدات.
 - فعالية أطباء الامتياز.
 - حفل تخرج دفعة سنة ٢٠١٤.

المجلس الطلابي

تواصل مع منسقي المجلس الطلابي:



ويتقدم المجلس الطلابي بالشكر لأعضائه من منسقين وممثلين وقادة الدفعات ويشرف بالعمل مع كل من لديه الرغبة والمشاركة لتطوير مجتمعه.

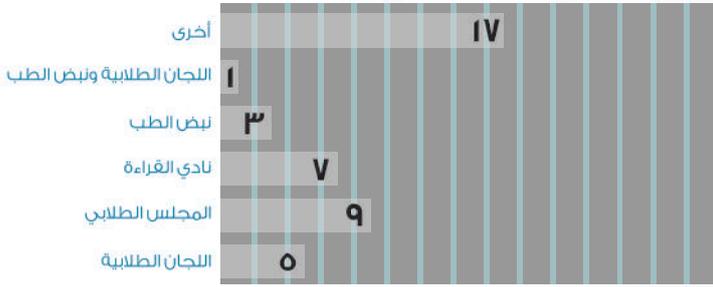


إحصائيات

إعداد منسقة الأنشطة اللامنهجية في المجلس الطلابي:
نورة منصور السويديان ونائبها: عمر عبدالمحسن الزومان.

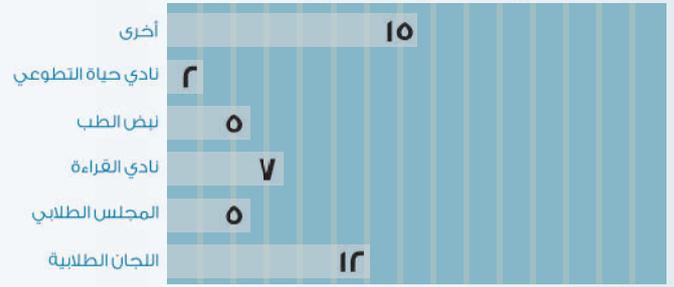
إحدى أهم الخدمات المقدمة من قبل المجلس الطلابي هي قاعدة البيانات التي تخدم مختلف الجهات داخل وخارج الكلية لإيصال أهم النشاطات والفرص الأكاديمية والغير أكاديمية لكافة الطلبة دون استثناء.

إحصائية شهر أكتوبر ٢٠١٣



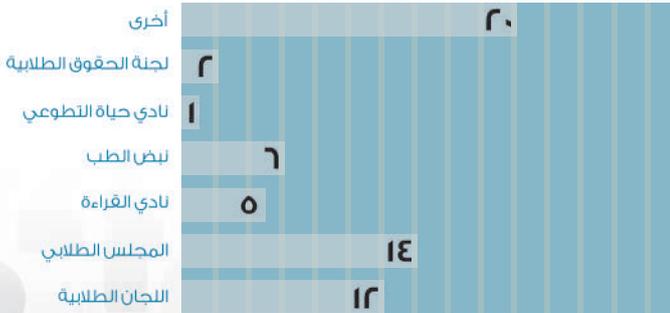
عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Trauma Conference • اللقاء العلمي الخامس
Extracurricular • Dry skin Campaign
الجمعية السعودية لمكافحة السرطان • جنف

إحصائية شهر سبتمبر ٢٠١٣



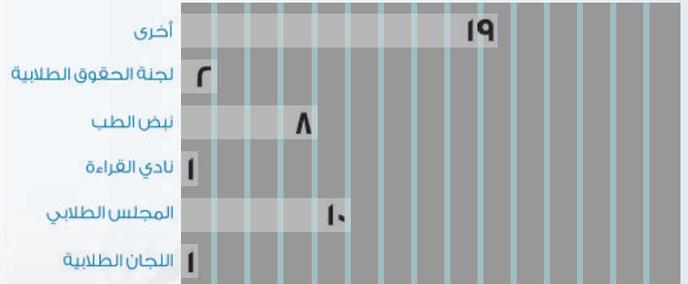
عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Anatomy Department • عيادة تطوير المهارات
Research • IBD Research Chair
Dry skin Campaign • الادارة العامة للشؤون الرياضية
Saudi Celiac Chair • Medical Informatics and E learning unit

إحصائية شهر ديسمبر ٢٠١٣



عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Tiryayq • ابناء مواطنة سعودية
Saudi Celiac Chair • Extracurricular
حملة اسعف • IBD Research Chair
الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر

إحصائية شهر نوفمبر ٢٠١٣



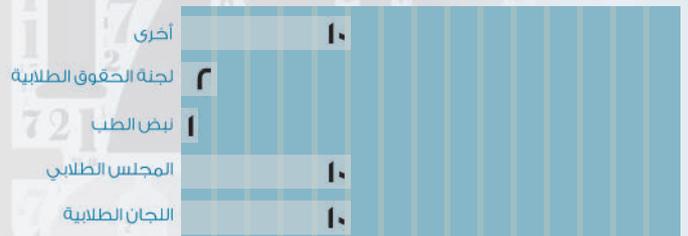
عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Extracurricular • جنف
اللقاء العلمي الخامس • Saudi Celiac Chair
النادي الطلابي لأمراض وجراحة الجلد • كرسي اجنات جراحة العظام

إحصائية شهر فبراير ٢٠١٤



عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Research • Becker USMLE
IBD Research Chair • نادي وعي التطوعي
Tiryayq • قسم العيون في جامعة الملك سعود
الشراكة الطلابية • Ophthalmology interest group
الجمعية السعودية لأمراض وزراعة الكلى

إحصائية شهر يناير ٢٠١٤



عدد الرسائل المرسله :
أخرى :
Research • Tiryayq
كرسي اجنات جراحة العظام • Extracurricular
Saudi Heart Association

صوتك مهم.. اجعله مسموعاً..



لجنة حقوق الطلاب في كلية الطب البشرية - جامعة الملك سعود
Students Rights Committee - College of Medicine - KSU

ممثلوا اللجنة: عبدالله الرويتع ونائبه: باسل الصوينع
نورة العوهلي ونائبتها: حمدة باوزير

من نحن؟

- لجنة تأسست من قبل إدارة الجامعة، تسعى للمحافظة على حقوق الطلاب، توضيح حقوقهم وواجباتهم، وتبني ثقافة العدل والإنصاف في الكلية.

أعضاء اللجنة هم:

- وكيل ووكالة الكلية للشؤون الأكاديمية.
- عضوان وعضوتان من أعضاء هيئة التدريس.
- طالبان وطالبتان من الكلية.

أهدافنا:

- تقديم الاستشارات اللازمة للطلاب فيما يخص مشكلاتهم الأكاديمية وغير الأكاديمية المرتبطة بالجامعة.
- تبصير الطلاب بحقوقهم الجامعية وكيفية الحصول عليها باللجوء إلى القنوات الشرعية والرامية داخل الجامعة.
- تحقيق مجتمع جامعي متجانس تسود فيه روح التعاون المتبادل بين منسوبيها.
- إقرار مبادئ العدل والإنصاف كدعامة أساسية في بناء مجتمع مثالي داخل الجامعة.

وللتعرف أكثر على عمل الوحدة والإطلاع
على وثيقة حقوق وواجبات الطالب
الجامعي، نرجو زيارة الرابط التالي:



ويمكنكم التواصل معنا
عبر الوسائل التالية:



رسائل حقوقية:

من حق الطالب قبل الإختبار:

- معرفة متطلبات المقرر (Course Objectives).
- معرفة مواعيد إختبارات المقرر ومعرفة عدد الأسئلة ومدة الإختبار.
- في حال التغيب بعذر يبلغ الطالب مرشد سنته الأكاديمي خلال مدة أقصاها 5 أيام عمل ويحق له إعادة الإختبار خلال مدة لا تتجاوز الفصل الدراسي التالي.
- بعد الإختبار: من حق الطالب والطالبة الحصول على درجاتهم في خلال مدة أقصاها إسبوعين من تاريخ الإختبار.
- من حق الطالب بحال عدم إقتناعه بالدرجة المرصودة المطالبة بإعادة درجته خلال مدة لا تتجاوز اسبوع من تاريخ الإختبار الفصلي واسبوعين للنهائي.
- في حالة تغيب الطالب دون عذر عن ما يزيد عن ٢٥٪ من المقرر (محاضرات نظرية وعملية) يُمنع من دخول الإختبار النهائي لهذا المقرر، ويمنح درجة: محروم.
- إذا كان تغيب الطالب بعذر مقبول يرفع العذر لمجلس الكلية وفي حال قبوله يُسمح بدخول الإختبار النهائي بشرط ألا تكون نسبة غيابه تزيد عن ٥٠٪.
- بعض منسقي المقررات يمنح الطلاب إنذارات خطية بعد تغيب الطالب لـ ١٥ و ٢٠٪، توقيع الطالب أو عدمه على الإنذارات لا يمنع الحرمان من دخول الإختبار.



أروقة الطب

جهودٌ احتضنتها أروقة صرحنا العظيم ..
وتستحق أن تكون على مرأى كل من يحط رحاله في صفحات ترياقتنا ..



برنامج التدريب الصيفي



انطلقت الدورة التدريبية الصيفية (SCS) للسنة الثالثة على التوالي يوم السبت 13 شعبان 1434 هـ، حيث حرص فريق العمل على التجهيز والاستعداد لهذه الدورة قبل مدة من بدئها سعياً للرقى وتحقيق الهدف السامي منها ألا وهو تحصيل الفائدة لآخواتهم وإخوانهم في مسيرتهم العلمية كأطباء للمستقبل.

انطلاقة اليوم الأول من الدورة كان بحضور عدد غفير من الطلاب والطالبات ومحاضرين شغوفين لإفادة إخوانهم وإخواتهم حيث شرحت لهم آلية البرنامج وخطته على مدى الأحد عشر يوماً. تم تقسيم البرنامج إلى قسمين على فترتين، فالقسم الأول كان يعني بمقرر الباطنة وتم شرحه في الفترة الأولى، أما القسم الثاني فكان يعني بمقرر الجراحة وتم شرحه في الفترة الثانية، حيث تعلم الطلاب والطالبات من خلالها أساسيات أخذ التاريخ المرضي وعمل الفحص السريري وتوضيح الفروقات الهامة بين الباطنة والجراحة.

كان من أهم أهداف هذه الدورة هو إتاحة الفرصة لكل طالب وطالبة بتطبيق ما تعلمه خلال المحاضرات عملياً، فكان ذلك من خلال تقسيمهم إلى مجموعات مكونة من 7-10 طلاب/طالبات حيث يتوجهون إلى مركز التعليم الطبي ويقومون بالتطبيق على الدمى الموفرة من إدارة المركز بإشراف أحد المحاضرين.

أكد عدد من المشتركين في الدورة على استفادتهم من المحاضرات النظرية والتطبيق العملي بعد ذلك وعلى أهمية وجود مثل هذه البورات وأنها تعد من أهم الطرق والوسائل للتحضير لأول سنواتهم الأكاديمية.

اختتمت الدورة التدريبية الصيفية بجفل ختامي أقيم بحضور وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور فيصل السيف حيث ألقى كلمة يشكر فيها الجهود المبذولة من قبل المنظمين والقائمين على البرنامج. ثم قام بتكريم كل من المحاضرين والفريق المنظم والمشاركين في الدورة. ووفقاً للتصويت الإلكتروني من قبل المشاركين تم ترشيح الطالب أحمد إبراهيم كأفضل محاضر والطالبة نورة المفتاحي كأفضل محاضرة. كما كُرمت الطالبة المثالية جمانة الشينفي في الدورة تبعاً لمعايير معينة.

هذا وفي الختام تمنى للجميع دوام التميز والإبداع.





فعاليات اليوم الأول ٢٠١٣-٢٠١٤م

وكان في استقبال الطالبات وكيلة الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتورة غادة السيف حيث ألقى كلمة ترحيبية عبّرت فيها عن سعادتها ووضّحت فيها بعض القوانين في الكلية. هذا وقد كان للمجلس الطلابي -مُمثلاً برئيسه ورئيسته- كلمة بينوا فيها أهداف المجلس الطلابي ورسالته ومدى تعاون إدارة الكلية -مُمثلةً بمعهداتها ووكيلها- في سبيل إنجاح فعاليات المجلس. كما تم الحديث بنبرة عن عدة جهات مختلفة كجئنة الحقوق الطلابية و لجان الأنشطة الطلابية (طلاب) ولجان الأنشطة الطلابية (طالبات - نبض الطب).

وختاماً تم فتح باب الاستفسارات وحظي الجميع بفرصة السؤال. بعد أداء صلاة الظهر وتناول وجبة الغداء، استُكمِلت الفعاليات لتشمل جولات تعريفية حول الأقسام الإدارية والأكاديمية والمكتبة وأماكن القاعات والمعامل. لتنتهي فعالية اليوم الأول بلقاءاتٍ أخوية لكل الدفعات؛ حيث تم اختيار طالب و طالبة من كل دفعة ليقيم بإرشاد الدفعة التي يسبقها بعام. اشتملت تلك اللقاءات الإرشادية على عناوين أهم المراجع الدراسية وطرق المذاكرة بالإضافة إلى الإجابة عن كل استفسار والتعريف بما قد يواجهه الطلاب في سنتهم الدراسية الجديدة. انتهى جدول فعاليات اليوم الأول في الساعة الثالثة عصراً، وكان استقبالاً كفيلاً بكسر حاجز الرهبة لدى المستجدين والمستجديات قبل بدء مشوارهم في هذه الكلية.

كتابة: رغد المطلق .. تصوير: شخبة الدوسري ونور العززي

أول أيام السنة الدراسية يعد يوماً مميزاً في مسيرة كل طالب وطالبة، وفي كلية الطب يعد اليوم الأميز خاصة لطلاب وطالبات السنة الأولى، أولئك الذين كانوا في شوق لتلك اللحظات التي تجسد أحلاماً ناضلوا من أجلها وجدّوا وتعبوا للوصول لها، إذ استكمل المجلس الطلابي جهوده في خدمة طلاب وطالبات الكلية عبر استقبالهم في يومهم الأول من عامهم الدراسي الجديد 1435/1434 هـ، حيث تمّ التجهيز لهذه الفعالية وتنظيم الفرق المعنية بالاستقبال والترتيب والتنسيق قبل وقت ليس بالقصير، لتظهر بصمات هذا التنظيم على مجيئ الطلاب والطالبات.

كان في استقبالهم بالابتسامة الاخوية طلاب وطالبات الكلية الذين بدورهم رحّبوا بهم وقدموا لهم الهدايا وبعدها تم تقسيم المستجدين إلى عدة مجموعات يترأس كل مجموعة طالب وطالبة باسم (الأخ الأكبر) أو (الاخت الكبرى) حيث يقومون بالإرشاد الأكاديمي العام وتعريف المستجدين والمستجديات بأهم المواقع بالمستشفى والكلية. بعدها توجّه المستجدين والمستجديات لتناول وجبة الإفطار وعقب ذلك قاموا بأخذ بعض الصور التذكارية.

بدأ اللقاء الترحيبي بالإستماع إلى تلاوة بعض آيات القرآن الكريم. تبعها كلمات المسؤولين والإداريين بالكلية، حيث ألقى سعادة عميد كلية الطب والمشرّف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور فهد بن عبدالله الزامل كلمةً ترحيبية سلّط فيها الضوء على الواجب الوطني ومدى احتياج الوطن لجهودهم كأحد أعمدة الدولة الرئيسية. كما حضر اللقاء وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية الدكتور فيصل بن عبدالله السيف الذي أوضح في كلمته أبرز الأمور الأكاديمية وأردفها ببعض النصائح. أما مدير مركز التعليم الطبي الدكتور ساي بن عبد العزيز النصار فقد ألقى كلمة أعرب فيها عن اعتزازه وفخره بنخبة النخبة من الطلاب والطالبات، ونصح الجميع بالتحلي بالثقة وضرورة التكيف واستشعار مسؤولية حمل الأمانة، ثم أتبع ذلك بشرح مُبسّط للنظام الدراسي الجديد في الكلية المسمى بـ " Problem Based Learning " ومدى فعاليته ونجاحه في التحصيل العلمي المنفرد، ليختتم حديثه بأمنيات التوفيق والنجاح.



لقاء أولياء الأمور



كتابة : نوت الفويرس

نظّم المجلس الطلابي يوم الثلاثاء 14 صفر 1435 هـ لقاء أولياء أمور طلاب وطالبات السنة الأولى وذلك لتعريف الأهالي بما سيُقبل عليه أبنائهم وبناتهم في قادم السنوات بين أركان هذا الصرح العظيم والإجابة على كافة أسئلتهم واستفساراتهم.

ابتدأ اللقاء بسعادة عميد كلية الطب والمُشرف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور فهد الزامل بكلمة ترحيبية رحب فيها بالحضور وأطباء المستقبل مؤكداً على أنهم (أبنائه وبناته) وأنهم في هذه الكلية حريصين كل الحرص على تنمية وتعليم جيل يطمح للسمو إلى أعلى مراتب التميز لخدمة الإسلام والوطن. وفي نهاية كلمته قام بالرد على أسئلة واستفسارات الأهالي بكل رحب وسعة. تلى ذلك كلمة وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور فيصل السيف.

كما تخلل اللقاء فقرات للتعريف عن المجلس الطلابي ودوره في الكلية وأهم إنجازاته والأنشطة الطلابية اللاصفية في الكلية وأهم الضغوطات النفسية التي يمر بها الطلاب خلال سنوات دراسة الطب وكيفية مواجهتها وما هو دور الأهل لتجاوز هذه الضغوط. وأختتم اللقاء بصورة تذكارية للطلاب مع آبائهم.



لقاء العميد

كتابة : سلمان الشمري

نظّم المجلس الطلابي لكلية الطب بجامعة الملك سعود في يوم الأربعاء 1 رجب 1435 هـ اللقاء الفصلي المفتوح للطلاب والطالبات مع سعادة عميد كلية الطب والمُشرف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور فهد بن عبدالله الزامل بحضور كل من وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور فيصل السيف ورئيس قسم التعليم الطبي الدكتور سامي النصار ورئيس لجنة الاختبارات الدكتور حمزة عبدالغني ومدير وحدة الأمن والسلامة بكلية الطب ومستشفى الملك خالد الجامعي وعدد من رؤساء الأقسام وإدارات الكلية وأعضاء هيئة التدريس.

وقد تمّ تفريغ الجدول الدراسي لجميع الطلاب والطالبات في هذا الوقت لإتاحة الفرصة لحضور هذا اللقاء الهام الذي امتد ما يقارب الساعتين، حيث استُهل اللقاء بتكريم الطلاب المتفوقين لعام 1433-1434 هـ. بعدها قامت الإدارة الهندسية بتقديم عرض هندسي لمشروع توسعة كلية الطب والمبنى الجديد للكلية، تلى ذلك مناقشة بعض اقتراحات وشكاوى واستفسارات الطلاب على أمل إيجاد حلول إيجابية.

وفي الختام شدد سعادة عميد الكلية على أهمية استمرار الشفافية في مثل هذه اللقاءات للوصول للهدف المنشود منها ورفع مستوى الجودة الأكاديمية والخدمية في الكلية.





حفل التخرج ٢٠١٣ - ٢٠١٤ م

الدكتور فهد باحمرز وأفضل محاضر الدكتور أحمد هرسى. وكما تم تكريم ممثلات المجموعات الدراسية والمنظمات والقائمت على الحفل. وبدورها أسرة تحرير ترياق تبارك لجميع الأطباء والطبيبات الخريجين وتمنى لهم المزيد من النجاحات في المستقبل والتفوق الدائم.



كتابة: عمر البقمي.

احتفلت كلية الطب في جامعة الملك سعود بتخريج الدفعة الثالثة والخمسين من أبنائها والدفعة الخمسين من بناتها في مساء يوم الخميس الموافق الثامن من رجب لعام ١٤٣٥ هـ ومساء يوم الجمعة الموافق التاسع من رجب ١٤٣٥ هـ. حيث أقيم في مركز الملك فهد الثقافي بجهود طلابية خالصة ازداد جلاله بحضور أهالي الخريجين والخريجات الذين أضافوا رونقاً خاصاً للحفل بمشاعرهم السعيدة وفرحتهم.

بدأ حفل الأطباء مسيرة الخريجين ثم أستمع الحضور لتلاوة عطرة من القرآن الكريم. شاهد بعدها الحفل فيلم التخرج الذي حمل رسالة بينت حجم الصعوبات والمنجزات التي واجهوها وحققها الخريجين خلال مسيرة دراستهم، بعد ذلك ألقى أ.د. فهد عبدالله الزامل عميد كلية الطب كلمة لأبنائه الخريجين أوصاهم فيها بتقوى الله في السر والعلن والأمانة. ثم كرم الخريجين أساتذتهم في عدة فروع وهي أفضل محاضر أكينيكى للدكتور حسن باحمرز وأفضل منسق مقرر للدكتور حمد هادي التحطاني وكذلك كرم الخريجين راعي الحفل عميد كلية الطب الأستاذ الدكتور فهد عبدالله الزامل وكذلك الدكتور فيصل عبدالله السيف وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية، وأكمل التكريم لممثلين المجموعات على مدى السنوات الدراسية وكذلك القائمين على تنظيم وتنسيق الحفل.

أما حفل الطبيبات فقد ابتدأ مسيرة الخريجات، تلاها كلمة راعية الحفل الدكتورة وضى العتيبي أوضحت فيها بأن النجاح لا يأتي إلا بالكفاح والعمل الدؤوب، بعدها وإصرار من عميد الكلية بأن يشارك بناته فرحة التخرج ألقى الأستاذ الدكتور فهد الزامل كلمة عن طريق الشبكة بين فيها مدى سعادته بتخريج العشرات من بناته وتوه بأن هذه الخطوة ما هي إلا الأولى في مسيرة الألف ميل. ألفت بعدها ضيفة شرف الحفل الدكتورة مها المنيف كلمتها حيث أشادت بالحفل والقائمين عليه. ثم كرم من الخريجات أساتذتهم في عدة فروع وهي أفضل منسق مقرر للدكتور حمد هادي التحطاني وأفضل محاضر أكينيكى





المقدمة:

المرحلة الجامعية هي مرحلة التغيير الكبير حيث تحمل في طياتها الكثير من التحديات النفسية، الاجتماعية والأكاديمية المجهدة والتي قد تهدد استقرار الصحة النفسية لدى الطالب. كما أن العديد من الدراسات في أنحاء العالم أثارت الكثير من المخاوف المتعلقة بعواقب هذه الضغوطات وتأثيرها على التحصيل الأكاديمي للطالب.

الرؤية:

أن يكون البرنامج مصدراً رئيسياً لطلاب المرحلة الجامعية في المملكة العربية السعودية للدعم والتطوير النفسي.

الرسالة:

تنمية وتدعيم الذات ورفع مستوى الصحة النفسية لدى أفراد المجتمع الأكاديمي والعام، لتحقيق التكامل لطاقت الفرد المختلفة وحسن استثماره لها .

فريق العمل:

سعادة الدكتور أحمد بن نايف الهادي، أستاذ مساعد واستشاري الطب النفسي والعلاج النفسي بكلية الطب بجامعة الملك سعود والمشرف على أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية في الجامعة، بمشاركة مجموعة من طلبة كلية الطب وهم: ديمة العتيق، حمدة باوزير، إيمان الشريف، وحسن العنزي.

للتواصل أو المتابعة:



خطة العمل:

المرحلة الأولى: تقدير مدى احتياج الطلبة للبرنامج:

عبارة عن مسح إحصائي مبدئي، حيث تم إرسال استبيان إلكتروني بسيط. أظهرت نتائج هذه المرحلة حاجة طلبة الطب الملحة إلى وجود برامج الصحة النفسية.

• مشاركة برنامج (تمكين) في ألمانيا:

شارك برنامج (تمكين) في المؤتمر السنوي للجمعية الأوروبية للطب النفسي والمقام في ميونخ - ألمانيا في الفترة من ١-٤ مارس ٢٠١٤م. حيث تم اختيار البحث ليكون على هيئة إلكترونية لتمييزه، وتم نشره بأرشيف موقع المؤتمر الإلكتروني، ويستطيع أي زائر للموقع تصفحه.

المرحلة الثانية: المسح الإحصائي:

تم تصميم استبيان يحتوي على مجموعة مقاييس مقننة تمت ترجمتها وتصميمها خصيصاً لهذا المشروع لإجراء مسح مقطعي لتقدير معدل انتشار الضغوطات النفسية والاجتماعية والأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين بالإضافة لتحديد احتياجات الطلبة النفسية.

المرحلة الثالثة: تصميم برامج تدخلية علاجية ووقائية:

حسب نتائج البحث، وتأسيس وحدة نفسية خاصة في جامعة الملك سعود كما هو معمول به في أشهر الجامعات العالمية، لتكون هي مرجع طلبة الكلية لأي مشكلة نفسية تواجههم في مسيرتهم الدراسية.

خطة البرنامج المستقبلية:

ينوي فريق برنامج (تمكين) خلال هذه السنة الأكاديمية توسيع نطاقه البحثي ليشمل جميع الكليات في جامعة الملك سعود للطلاب والطالبات. كذلك سيتم توزيع الاستبيان في جامعات أخرى حكومية وأهلية منها: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة طيبة وجامعة الجوف وجامعة الفيصل.

الطموح الكبير لفريق (تمكين) أن يتم تعميم تجربة المشروع على جميع الجامعات في بلدنا الغالي ليستفيد منه من يحتاجه من الطلاب والطالبات، وأن يكون هذا المشروع قدوة يحتذى به في دول الخليج والدول العربية كذلك.

Stressors in University Student Life & Their Effect on Academic Achievements

Ahmad AlHadi^{1,5}, Deemah AlAteeq², Hasan Alanazi², Eman Al-Sharif², Hamdah M. Bawazeer², Abdulaziz AlShomrani³, Raafat Shuqdar⁴.



1. Department of Psychiatry, College of Medicine, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.
2. College of Medicine, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.
3. College of Medicine, Allmam University, Riyadh, Saudi Arabia.
4. College of Medicine, Taibah University, Madinah, Saudi Arabia.
5. Psychological Health Research & Applications Chair (PHRAC), College of Medicine, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.



INTRODUCTION

Being a student in higher education plays a major role in the development of psychological and social distress among university students. Numerous studies worldwide have raised a lot of concerns related to the consequences of these stressors. Different types of stressors (psychological, social and/or academic) can lead to impairment in the social and academic performance of university students.

METHODS

We emailed 1500 medical students in college of medicine, King Saud University with simple four exploratory questions. The simple survey evaluated the students' mental health services that addressed their psychological, social and academic difficulties and the need for help. Stage two will be a cross sectional survey which includes various validated scales. It will estimate the prevalence of psychological, social and, academic stressors.

RESULTS

A total of 164 medical students completed the survey. 61.5% were female; and 38.5% were male. Percentage of respondents who reported they had experienced social, academic, and/or psychological stress since college enrollment is 95% (Fig.1). The main factors causing stress among medical students were anxiety (75.6%), heavy study-load (69.5%), depression (60%), and lack of support (31%) (Fig.3). The majority of respondents emphasized on the immense need for well-being programs.

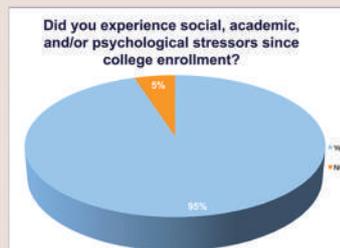


Figure 1. shows the percentage of students who experienced social, academic, and psychological stressors since college enrollment



Figure 2. shows the number of students who suffer from different types of psychological, social, and academic

DISCUSSION

The survey demonstrated that a very high percentage of medical students are currently facing numerous stressors in their lives. The main stressors were psychological & academic (anxiety, heavy-study load & depression). The majority of medical students are not aware of the presence of support facilities available for assistance in the university. These preliminary results clearly disclosed the need for further research exploring university students stressors and the required effective interventions that are needed to be made available for them.

CONCLUSIONS

This study concludes that a large number of medical students in King Saud University experience great amounts of stress. It is alarming that depression and anxiety are so prevalent among medical students who will eventually become physicians. Therefore, Interventions should be developed to improve stress management and encourage students to seek help during stressful life events.

Acknowledgment

This project is funded by Psychological Health Research & Applications Chair (PHRAC), College of Medicine, King Saud University, Riyadh, Saudi Arabia.

REFERENCES

1. Abdulghani HM, Alkanhal AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *J Heal. Popul NUTR.* 2011;29(5):516-22.
2. Al-Faris EA, Irfan F, Vleuten CPM VAN DER, Naeem N, Alsalem A, Alamiri N, et al. The prevalence and correlates of depressive symptoms from an Arabian setting: A wake up call. *Med. Teach.* 2012;34:32-6.
3. Abdulghani HM, Alkanhal AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *J Heal. Popul NUTR.* 2011;29(5):516-22.
4. Zivin K, Eisenberg D, Gollust SE, Golberstein E. Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *J. Affect. Disord.* [Internet]. Elsevier B.V.; 2009;117(3):180-5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>
5. Tillfors M, Furmark T. Social phobia in Swedish university students: prevalence, subgroups and avoidant behavior. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2007;42:79-86.
6. Ansari W El, Stock C, Health S, Sherrill G. Feeling Healthy? A Survey of Physical and Psychological Wellbeing of Students from Seven Universities in the UK. *Int. J. Environ. Res. Public Heal.* 2011;8:1308-23



التعريف بالفعالية:

سنة الامتياز مرحلة مفصلية في المشوار المهني لطلبة كلية الطب حيث يكتشف طبيب المستقبل توجهه الحقيقي للتخصص ما بناء على ما تميل إليه نفسه من خلال ممارسته في سنة الامتياز حيث تتكشف له من أمور لم يقف عليها إلا في الميدان الحقيقي لمهنته. لذا كان من مهام مكتب أطباء الامتياز تحت إشراف الدكتور خالد الصالح إعداد طلبة الطب في سنتهم الأخيرة لسنة الامتياز من خلال فعالية مخصصة لتوضيح الكثير مما قد يواجههم من تحديات و تساؤلات خلال سنة الامتياز ومستقبلهم المهني بالاستعانة بزملاء وزميلات سبقوهم في خوض تجربة سنة الامتياز و بمساندة الأطباء الممارسين والاستفادة من خبراتهم في مختلف التخصصات الصحية بالإضافة لأعضاء من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية والأطباء العسكريين .

الرؤية:

أن تكون كلية الطب بجامعة الملك سعود الرائدة في إعداد و تنظيم فعاليات يوم الامتياز و دعم طلابها و طالباتها لتحقيق الإبداع دائماً.

الأهداف:

- أن تكون جامعة الملك سعود ممثلة بكلية الطب الرائدة بإقامة مثل هذه المبادرات التي تهدف و تصب في مصلحة التعاون بين كليات الطب في مدينة الرياض.
- إقامة اليوم التعريفي بتاريخ ٨ يناير ٢٠١٤م، و يوم الامتياز لطلاب و طالبات الطب بتاريخ ١٤ ديسمبر ٢٠١٣م و ٢٧ فبراير ٢٠١٤م، بالقاعة الكبرى في كلية الطب بجامعة الملك سعود .
- إقامة معرض مصاحب للفعالية لاستقطاب الشركات الداعمة و مختلف المستشفيات للتعريف إما بمنتجاتهم أو برامج التدريب لديهم.
- تخصيص أيام لإتقان المهارات العملية، يومان للطلاب و يوم للطلاب.

خطة سير الفعالية:

المرحلة الأولى:

- وتنقسم إلى يومين:
- الأول:**
يتحدث عن سنة الامتياز وطبيعة العمل فيها وكيفية الاستفادة منها فيما يخص مخططات الطبيب المستقبلية.
- الثاني:**
يتحدث عن ما بعد سنة الامتياز وعن التخصصات الصحية وكيفية التقديم عليها والمتطلبات لذلك وأيضا التعريف ببرامج الماجستير و البرامج العسكرية وبرنامج إعادة في جامعة الملك سعود وبرنامج خادم الحرمين الشريفين للإبتعاث .
- المحاضرة التعريفية وكان من أهم أهدافها:
- 1- تعريف طلبة جامعة الملك سعود بواجبات و حقوق طبيب الامتياز .
 - 2- كيفية اختيار التخصص المناسب.
 - 3- طريقة التقديم على التدريب داخل و خارج المملكة العربية السعودية.
 - 4- مكتب الامتياز - مهامه ولوائحه المنظمة.-
 - 5- كيفية سير مسارات الامتياز واختيار المسار المناسب وطرق توزيع الطلاب و الطالبات على المسارات.

المرحلة الثالثة:

تدريب الطلاب والطالبات على المهارات الأساسية التي سيواجهها طبيب الامتياز خلال عمله مثل :

- 1- Suturing.
- 2- IV line and ABG.
- 3- Endotrachial intubation.
- 4- Folly's catheter.
- 5- Nasogastric tube.
- 6- laproscopy.
- 7- U/S.

المرحلة الثانية:

وتنقسم إلى يومين:

الأول:

يتحدث عن سنة الامتياز وطبيعة العمل فيها وكيفية الاستفادة منها فيما يخص مخططات الطبيب المستقبلية.

الثاني:

يتحدث عن ما بعد سنة الامتياز وعن التخصصات الصحية وكيفية التقديم عليها والمتطلبات لذلك وأيضا التعريف ببرامج الماجستير و البرامج العسكرية وبرنامج إعادة في جامعة الملك سعود وبرنامج خادم الحرمين الشريفين للإبتعاث .



فريق العمل: فريق (يوم الامتياز):

مهامه:

- 1- اختيار المحاضرات المناسبة لسنة الامتياز بحيث تشمل على جميع الاجابات لتساؤلات أطباء الامتياز بخصوص ما سيواجههم في هذه السنة.
- 2- اختيار المحاضرين من ذوي الخبرة اللازمة لتغطية جميع المحاور التي يرغب طبيب الامتياز الاستفادة منها.

فريق (يوم ما بعد الامتياز):

مهامه:

- 1- اختيار المحاضرات المناسبة لما بعد سنة الامتياز شاملة التخصصات الطبية المختلفة و برامج هيئة التخصصات الصحية والاختبارات المهنية و طرق اجتيازها.
- 2- اختيار المحاضرين المناسبين من ذوي الخبرة و الاختصاص.

الفريق العلمي:

مهامه:

- هذا الفريق يهتم بالمحتوي العلمي للمحاضرات المقدمة في يومي الامتياز وما بعد الامتياز، بالاطلاع على أهدافها ومدى اهميتها لأطباء الامتياز، وكما يهتم بإصدار كتيب تفصيلي عن سنة الامتياز وبرامج الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

فريق المهارات العلمية:

مهامه:

- هذا الفريق يهتم بتوفير أدوات ومعدات المهارات الجراحية والإكلينيكية والمدرسين وتوزيع الطلاب والطالبات على أيام متفرقة لإتقان هذه المهارات.

الدعم اللوجستي:

مهامه:

- هذا الفريق يهتم بتوفير المطبوعات والإعلانات الخاصة بالفعالية والأمور المتعلقة بالتغذية وجميع المتطلبات اللوجستية للفرق الأخرى.



تم افتتاح فعالية يوم أطباء الامتياز لعام ٢٠١٤ بحضور سعادة عميد كلية الطب والمشرف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور فهد بن عبدالله الزامل ووكيل الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور فيصل بن عبدالله السيف والمشرف على مكتب أطباء الامتياز الدكتور خالد بن عبدالرزاق الصالح وعدد من وكلاء الكلية وأعضاء هيئة التدريس، حيث اشتملت على عدة محاضرات تركز على مهارات التواصل وأهميتها في التعامل مع المريض وذويه والفريق الطبي المعالج، مروراً بمهام طبيب الامتياز وواجباته خلال فترة التدريب وكيفية التحضير لاجتياز إختبارات الهيئة السعودية للتخصصات الصحية والمقابلات الشخصية وكيفية الاستعداد لها وكما تم توزيع كتيب (دليل أطباء الامتياز) على الحضور حيث يشتمل على القواعد والأنظمة الصادرة من مكتب أطباء الامتياز وكل ما قد يواجه طبيب الامتياز خلال فترة التدريب. وأختتمت الفعالية بكلمة أئوبة حانية من سعادة عميد الكلية الأستاذ الدكتور فهد الزامل ذكر فيها بتعاليم ديننا الإسلامي الحنيف وأبرز نقاط المهنة الطبية والمسؤوليات الملقاة على عاتق الأطباء.



اللجان الطلابية

اللجان الطلابية هي إحدى الجهات الرسمية في كلية الطب والتي تتبع وكالة الشؤون الأكاديمية في الكلية وعمادة شؤون الطلاب في الجامعة. تعمل على تنمية مهارات الطلاب وصقل مواهبهم من خلال الأنشطة اللاصفية وتنمية الروح القيادية لديهم وتحقيق أهداف الجامعة في تخرج طلاب مؤهلين على أعلى المستويات في العلم والسلوك.

دورة كيفية قراءة كهربية القلب ECG

انطلاقاً من المبدأ المتبع لدورات لجان الأنشطة الطلابية بكلية الطب والتي تهتم بتطوير المهارات الضرورية للطلاب وذلك لتقويتهم بالجانب التدريبي والأكاديمي ولما لهذه الدورات من أثر دائم في رفع وصقل مهارات الطالب الطبية والمعرفية، كان الطلاب على موعد مع دورة تدريبية يلتقيها كل من: د. أحمد الهرسي استشاري أمراض القلب ورئيس علوم القلب الأكاديمية في مستشفى الملك خالد الجامعي ود. عبد المحسن المساعد استشاري أمراض القلب وكهربيته في مدينة الملك عبد العزيز الطبية في الحرس الوطني.

برنامج أسبوع التخصصات الطبية What's Next

أقامت لجان الأنشطة الطلابية بكلية الطب النسخة الثالثة من برنامج أسبوع التخصصات الطبية بفعاليات تهدف إلى تعريف طلاب الطب بمرحلة ما بعد التخرج ومراحل ومتطلبات كل تخصص، وأفضل الطرق للتميز في هذه التخصصات وكانت مدة أسبوع كامل حضره أكثر من ٨٠٠ طالب وطالبة من طلاب الطب على مستوى المملكة.

أطباء المستقبل

استقبلت لجان الأنشطة الطلابية بكلية الطب ٤٠٠ طالب في الصف الثالث ثانوي من عدة مدارس في مدينة الرياض. في بداية اللقاء ألقى الأستاذ الدكتور فهد الزامل عميد كلية الطب والمشرف على المستشفيات الجامعية كلمة أيدى فيها ترحيبه وحفاوته بأطباء المستقبل. تلاها محاضرة تعريفية تم فيها نقاش عدة مواضيع تهتم طلاب المرحلة الثانوية ابتداء باختبار القدرات العامة والاختبار التحصيلي ومروراً بالسنة التحضيرية وانتهاء بدراسة الطب وطبيعتها وأبرز المميزات لدراسة الطب وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن دراسة الطب. بعدها تم التوجه إلى وجبة الإفطار ومن ثم أخذ جولة تعريفية في الكلية. وفي النهاية أيدى المعلمين والمشرفين والطلاب شكرهم وامتنانهم للقاءتين على البرنامج وتم إلقاء الصور التذكارية.

اليد الحانية ٤

فعالية يتم فيها توزيع الملابس الشتوية على العمال العاملين في الشوارع والأحياء السكنية في مدينة الرياض. في يوم السبت الموافق ٢٠١٤/١/١٨ - ١٤٣٥/٣/١٧ الساعة السابعة والنصف صباحاً تم اجتماع الطلاب المشاركين لإعداد الحقائق وتجهيزها. وتم تقسيم الطلاب إلى ٤ فرق كل فريق مكون من طالبين إلى ثلاثة طلاب لتوزيع الحقائق في مناطق متفرقة في مدينة الرياض، حيث بلغ عدد المستفيدين مئة عامل.





محاضرة النفس والقرآن مع د.ناصر القطامي

ألقى الشيخ د.ناصر القطامي محاضرة تحدث فيها عن كتاب الله تعالى وأهمية تدبر ما فيه من معاني جليلة والعمل بها وأهمية أن يكون الطبيب المسلم قدوة، وذكر الطلاب بأهمية تحديد أهدافهم و السعي وراء تحقيقها. وذكر الشيخ بمقولة الإمام الشافعي (إنما العلم علان: علم الدين وعلم الدنيا، فالعلم الذي للدين هو الفقه والعلم الذي للدنيا هو الطب) وفي رواية أخرى عنه قال: (لا أعلم بعد الحلال والحرام أنبل من الطب، إلا أن أهل الكتاب قد غلبونا عليه). وأخيراً اختتم اللقاء بشكره للقاتمين والمنظمين وتم التقاط صورة جماعية للشيخ مع الطلاب.

حملة خذ بيدي ٢

برعاية من الجمعية الخيرية الصحية لرعاية المرضى - عناية -، والمركز الجامعي للسكري، أقيم في تاريخ ٦ أبريل ٢٠١٤ م، برنامج (خذ بيدي ٢) للتوعية والمساعدة الصحية، وذلك في مجمع عيادات الصحة لكل وجمعية البر فرع حي معكال والشمسي. تم إستقبال أفراد الأسر المحتاجة بحسب جدول معد طيلة أيام الإِسبوع، بحيث تؤخذ العلامات الأساسية ويتم أخذ قياسات الوزن والطول ونسبة السكر في الدم بالإضافة إلى أخذ التاريخ المرضي الدقيق للأمراض المزمنة كالسكري وارتفاع ضغط دم وتثقيفهم عنها وتقديم بعض الأدوات الطبية اللازمة. هذا وقد تم إكتشاف حالات جديدة مصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم و متابعتها. في ختام الجولات قدم لكل أسرة مجموعة من المطويات الصحية التوعوية، كما تم تدريبهم على طريقة إستعمال سحماز قياس نسبة السكر. بلغ عدد المشاركين ٤٠ طالب من مختلف المستويات وبلغ عدد المستفيدين ١٢٠ فرد من الأسر المحتاجة.

زيارات عيد الفطر و عيد الأضحي للمرضى

قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إن المسلم إذا عاد أخاه المسلم لم يزل في خرفة الجنة، حتى يرجع) قيل: يا رسول الله و ما خرفة الجنة؟ قال: (جناها). رواه مسلم.
انطلاقاً من المبدأ والور الإِجتماعي الذي يجب أن يتحلى فيه طلاب وطالبات كلية الطب، نظمت اللجان الطلابية (طلاب-طالبات) زيارات معايدة للمرضى المؤمنين خلال أول وثاني أيام عيد الفطر وعيد الأضحي المبارك في مستشفى الملك خالد الجامعي ومستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي.



برنامج المدينة تطوع و سكية

هو أحد البرامج القائمة من قبل لجان الأنشطة الطلابية بكلية الطب بالتعاون مع إدارة التطوع في هيئة الهلال الأحمر السعودي خلال شهر رمضان المبارك. يهدف البرنامج إلى تقديم الخدمات الطبية الإسعافية في ساحات الحرم النبوي الشريف بالإضافة إلى مداخل ومخارج الحرم، حيث يتم التعامل مع الحالات من قبل أعضاء البرنامج المؤهلين للتقييم والمعالجة.



حملة حلاك زايد ٦

تعد حملة "حلاك زايد؟" من أكبر الحملات التوعوية من نوعها لداء السكري بالسعودية، وتهدف هذه الحملة إلى تثقيف المجتمع بمرض السكري وآثاره الوخيمة على صحة الإنسان وتأتي بدعم من المركز الجامعي للسكري. وانطلقت الحملة في تاريخ ١٨ أبريل ٢٠١٤ م في ممشى طريق الملك عبد الله من الساعة ٤ عصراً وحتى ١٠ مساءً، حيث يقوم مجموعة من الطلاب المتطوعين بقياس مستوى السكر في الدم، وقياس الضغط، وأخذ الوزن والطول، وإيجاد النسبة المركبة و تثقيف الزوار عن هذا المرض وأعراضه وكيفية الوقاية منه وخطورته ومضاعفاته. وقد حضر الحملة عدد من المشاهير في مواقع التواصل الإِجتماعي بالإضافة إلى تغطية القناة السعودية الرياضية. وقد بلغ عدد المستفيدين من هذه الحملة ٦٠٠ فرد من أفراد المجتمع.





نبض الطب

كتابة: شذا المويشير

عام ثالث من إنجاز .. وإبداع .. وابتكار .. عام ثالث تنبض فيه اللجان الطلابية للطالبات _نبض الطب_ بتميز مع ما لا يقل عن ثلاثين فعالية في العام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤م .. ابتداء من البرامج الدينية .. وبرامج خدمة المجتمع .. وكالبنين في خدمة المرضى .. مروراً بالمسابقات .. وأكاديمية اللغات .. والدورات التدريبية المختلفة .. والرحلات خارج مقر المستشفى .. وانتهاء باستضافة شخصيات مبدعة ومؤثرة .. بأحداث ملهمة ..

" أن أراقب الله في مهنتي .. ليست مجرد كلمات ثقلاً احتفالاً .. هي أعظم من ذلك "

الحكايات التي نمر بها في مشوار الطب .. ليست كغيرها .. قدمت لنا د. أريج المويشير لقاء "نروها" بطابع إنساني .. كان في حديثها لنا حكايات تستحق أن نروى .. الحكايات التي لم تغادر نفوسنا بعد أن غادرت شفاهها ..

"القرءاءة .. استمتاع بالحاضر وإعداد للمستقبل" شيماء فؤاد في رحلة للتجول في عمق الآلاف من الكتاب .. والوصول إلى أعمق ما توصلت إليه أفكارهم .. توجهت ٢٣ طالبة إلى معرض الرياض الدولي للكتاب .. في رحلة معرفة وإثراء

" فرح بعيد .. يزداد ألقاً بالمشاركة "

في ثاني وثالث أيام عيد الأضحى المبارك .. كان للنبض بالتعاون مع اللجان الطلابية للطالبات زيارتاً فرحة ومشاركة للمرضى تهنئة لهم بالعيد .. ككل عيد .. ألق الفرح يزداد بعطاء التطوع

" في تنافس ذكي ! العقل .. والترفيه .. والتفكير "

روح الفريق .. السرعة .. التفكير المنطقي .. في مسابقة سودوكو والتي شارك فيها أربعة فرق على مدار ثلاثة أيام متتالية ..

" الطبيب هو ضمير هذا المجتمع " د.وليد فتحي

عشرون درساً وحكمة وقاعدة في بناء الإنسان .. المفهوم الإسلامي للتنافس .. الثقة أساس كل بناء .. المسجد محراب الحياة .. وغيرها من المحاور التي حملها لنا الدكتور وليد فتحي في لقائه طوال أربع ساعات مثرية .. ليملأنا بشغف ويجدد روح التغيير على أجمل وجه ..



برنامج رمضاني يحلو بعطائي ٣



"للصائم فرحتان يفرحهما، إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه" محمد صلى الله عليه وسلم

أمسية النبض الرمضانية .. بأجواء روحانية .. واجتماع أخوي أثير .. الأفطار الجماعي .. ومحاضرة للدكتورة فاطمة الحيدر .. تلتها فقرة تهادوا تحابوا .. ثم صلاة التراويح جماعة للمسابقة الثقافية .. أمسية النبض .. وجمال المشاركة يطفى بأهبي صورها ..

"بتساماة على شفاه .. أجهد العمل أصحابها"

تشترى السعادة بالعطاء .. في اجتماع رمضان قبل إفطار أحد أيام هذا الشهر الكريم .. أعدت الطالبات هدايا وزعت على عمال في مستشفى الملك خالد الجامعي .. كان عليه الصلاة والسلام أجود ما يكون في رمضان .. وعلى خطاهم نسير ..

"وتزداد أيام شهر كريم بركة بعطائنا"

بالبلبل يتجلى تعاضداً .. وتقوى أواصرنا .. فعالية السلة الرمضانية للعام الثالث على التوالي .. أقيمت لتتبرع عن ١٧٠ سلة غذائية للأسر المحتاجة .. جمودٌ تزهو بالعطاء ..



نادي حياة للعمل التطوعي

حياة
نادي حياة للعمل التطوعي

نادي حياة هو ناد تطوعي طلابي انطلق من أروقة كلية الطب عام ١٤٢٩هـ بتدشين من معالي مدير الجامعة. يهدف النادي إلى إحياء إرثنا التطوعي لدى الشباب ونشر الإنسانية بالأعمال التطوعية التي تخدم أفراد المجتمع في كافة المجالات وإيجاد بيئة ملائمة لاحتضان وإبراز و صقل الطاقات والمهارات الطلابية للمساهمة في تحقيق رؤية جامعة الملك سعود الاستراتيجية.



"حياة في مكة" هنا كانت إنطلاقة برامج هذا العام في خير الشهور وهو شهر رمضان المبارك وفي أظهر البقاع مكة المكرمة. هو برنامج تطوعي طبي شامل تم تنفيذه بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر السعودي ممثلة بفرع العاصمة المقدسة. أقيم البرنامج في الفترة ١٥-٢٥/٩/١٤٣٤هـ، في الحرم المكي وهدف البرنامج بشكل رئيسي إلى خدمة ضيوف الرحمن بتقديم خدمات إسعافية حيث قام الفريق بمباشرة الحالات الطارئة و عمل ما يلزم لضمان سلامة المريض أو نقل الحالة إلى أقرب مركز إذا دعت الحاجة، وخدمات وقائية شملت توزيع مظلات وقبعات واقية من حرارة الشمس للحد من الإصابة بضربات الشمس، بالإضافة إلى أن الفريق قام بتجهيز عدد من وجبات الإفطار ومن ثم توزيعها على الصائمين في ساحات الحرم والطرق المؤدية إليه. ويحمد الله بلغ عدد المستفيدين في هذا البرنامج ٣٨١٩ مستفيد.

وأقام النادي أيضاً لهذا العام حملة **"رواء"** التي أقيمت بالتعاون مع شركة مياه (هنا) والتي كانت تهدف إلى التثقيف والتوعية بأهمية شرب المياه وفوائدها المتعددة على الجسم، حيث تناول التثقيف جوانب مختلفة منها أهميته لكلى والمسالك البولية وكذلك تأثير شرب الماء على البشرة وارتباط أهمية شرب المياه مع كبر السن، حيث أقيم البرنامج التوعوي في مستشفى الملك خالد الجامعي وكذلك في المباني الإدارية لجامعة الملك سعود وغيرها. وكذلك كان لمواقع التواصل الاجتماعي دور بارز في التثقيف وزيادة وعي المجتمع بأهمية شرب المياه. وشملت الحملة كذلك توزيع المياه الباردة خلال فترة الظهيرة في أماكن تجمع العمال كذلك في الأركان التوعوية ويحمد الله بلغ عدد المستفيدين أكثر من ١٣٠١ مستفيد.



وأقام النادي فعالية **"عيدك حياة"** للعام الثاني في بهو مستشفى الملك خالد الجامعي وذلك بالتعاون مع الجمعية السعودية الخيرية لمكافحة السرطان بمشاركة ١٨ متطوع وذلك في ثاني أيام عيد الأضحى المبارك لعام ١٤٣٤هـ. حيث كانت الفعالية تعنى بمشاركة فرحة العيد مع أطفال السرطان والذين لم يتمكنوا من الإحتفال بالعيد في منازلهم وبين أحببتهم. اشتملت الفعالية على عدد من الأركان الترفيهية والتعليمية مثل ركن الحرف اليدوية وركن للرسم وجناح يسمح للأطفال بكتابة أحلامهم وتطلعاتهم ومن ثم يتم تعليقها على لوح تم تجهيزه مسبقاً لهذا الغرض. شملت الفعالية أيضاً بعض العروض وألعاب الحفة والتي كان لها أثر جميل في نفوس هؤلاء الأطفال. وفي ختام البرنامج تم توزيع ما يقارب ٦٠ هدية على الأطفال المتواجدين في مكان الفعالية وكذلك الذين لم يتمكنوا من الحضور بسبب حالتهم الصحية بحيث تم زيارتهم في أجنحة التنويم وتوزيع الهدايا عليهم.



بعد نجاح برنامج وطن وحياة في نسخته الأولى على قرى الساحل الجنوب الغربي ونسخته الثانية في مدينة عرعر والقرى النائية المحيطة بها، أقام نادي حياة النسخة الثالثة من البرنامج لهذا العام في منطقة جازان والقرى القريبة منها. حيث قدم أبطال **(وطن و حياة ٣)** والبالغ عددهم ٢٠ طالب صورة مثالية عن التطوع المنظم والعمل الإيجابي وعلى مدى ٧ أيام في إجازة ما بين الفصلين لعام ١٤٣٥هـ. واشتمل البرنامج إقامة عدة فعاليات مختلفة بطابع تطوعي وطني من خدمات طبية ومساعدات عينية وتوعية صحية ومجتمعية. حيث قدم الفريق خدمة الفحص المبكر عن أبرز الأمراض المنتشرة هناك، قياس مستوى السكر، قياس ضغط الدم وكتابة تقارير عن الحالات الخطرة بالتنسيق مع الجهات المختصة هناك. وشملت المساعدات العينية على تقديم سلال غذائية للأسر المحتاجة. وتم تقديم البرامج التوعوية وتثقيف الأهالي في المهرجان الشعبي بمدينة جازان. أقيم البرنامج بالتعاون مع جمعية الإحسان الطبية والغرفة التجارية بجازان وشركة مطاعم الرومانسية والتي تكفلت بالسلال الغذائية. وبمجد الله نجاح هذا البرنامج فاق التوقعات بحيث تم تغطية أكثر من ٦٠ أسرة محتاجة.

وفي هذا العام شارك وفد النادي بإشراف مدير الأندية والشراكة الطلابية في مؤتمر الشباب الدولي للتطوع والحوار والذي أقيم في مدينة جدة بتنظيم من مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني ووزارة التربية والتعليم بالتعاون مع هيئة الأمم المتحدة ممثلة بمنظمة التربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، بمشاركة نحو ٣٠٠ من الشباب والشابات والمنظمات العالمية والتطوعية، يمثلون ٣٣ دولة. وقد لاقى جناح النادي إقبالا وإعجابا شديدين سواء من المشاركين بالمؤتمر أو زوار المعرض. وكان في طليعة الزوار المدير العام لمنظمة اليونسكو إيرينا بوكوفا و وزير التربية والتعليم السابق صاحب السمو الأمير فيصل بن عبدالله آل سعود. حيث أبدوا سعادتهم بما رأوا من عمل تطوعي منظم وما وصل إليه الشباب السعودي من إنجازات محلية كانت أو دولية في هذا المجال.

ويعمل النادي حالياً على إكمال مسيرته للعام القادم بإقامة برنامج **بيوت الرحمن** بنسخته الثانية والذي يهدف إلى الإعتناء وإعادة تأهيل المصلبات على طرق السفر وبرنامج **بهجة الروح** للأيتام في المحافظات والقرى خارج مدينة الرياض وبرنامج وطن وحياة بنسخته الرابعة وعدد من البرامج الأخرى.

إن بإمكان أي فرد يملك القدرة على العطاء ويرى في نفسه حب التطوع أن يكون عضواً في **"نادي حياة"** من خلال المشاركة أو التنظيم عن طريق الدخول إلى رابط التسجيل الموضح في صفحة النادي الرئيسية على Facebook وTwitter أو التواصل عن طريق بريد النادي.



نادي القراءة



افتتح نادي القراءة بكلية الطب أنشطته يوم ١١ ذو القعدة ١٤٣٤ هـ، بركن تعريفه عن النادي في المركز الأكاديمي للطلاب، حيث تم من خلاله التعريف بالنادي وأنشطته بشكل عام واشتمل أيضا على دعوة الطالبات الراغبات بالانضمام للتسجيل عبر الرابط الإلكتروني المرسل مسبقاً. رافق النادي لوحة تفاعلية تحمل عنوان (لماذا أقرأ؟) حيث شاركت عبرها الطالبات بالتعبير عما يدفعهن للقراءة ويحفزهن قُدماً لمجالسة الكتاب. تلى هذا الركن لقاء تعريفياً للمنضات حديثاً للنادي ولجميع الطالبات تم من خلاله توضيح أهداف وأنشطة النادي بشكل مفصل من قبل عدد من العضوات السابقات، بالإضافة إلى تبيان مهام الأعضاء الجدد.

كما أقام النادي يوم ١٩ مارس ٢٠١٤ م، لقاء حوارياً بعنوان (القراءة الإلكترونية والقراءة الورقية). حيث أستهل اللقاء بطرح الأسئلة على الحضور واستقبال الآراء حول الموضوع ومن ثم تم عرض المحاور التي سيتطرق لها خلال اللقاء. بعد ذلك بدأ العرض الذي احتوى على أهم الفروقات بين القراءة الإلكترونية (أي عن طريق الأجهزة اللوحية أو الأجهزة المخصصة للقراءة) والقراءة الورقية من الكتب. كانت من أهم تلك الفروقات هي شعور القارئ عندما يمسك بالكتاب الورقي وشعوره عندما يقرأ من لوح إلكتروني التي رجحت فيه كفة الأولى. ولكن من الجهة الأخرى رجحت كفة القراءة الإلكترونية بحكم توافر النسخ الإلكترونية بشكل أكبر وأسرع مقارنة بالورقية. تخلل اللقاء العديد من المحاور الأخرى واختتم بميزان لا ترجح فيه كفة عن أخرى، إنما لكل جانب السليبي والإيجابي.



ختاماً أقام النادي في المركز الأكاديمي للطالبات فعالية (محطة تبادل الكتب) ولمدة ثلاثة أيام ٢٧-٢٨-٢٩ أبريل ٢٠١٤ م، وكانت المحطة عبارة عن طاولة عرض للكتب التي أحضرتها الطالبات بحيث تمكن كل طالبة مساهمة في بناء المحطة بأخذ ما تريد من الكتب شريطة إعادتها لاحقاً. ولتيسير التواصل بين صاحبة الكتاب ومستعيرته تم وضع ملصق تعريفى على الكتاب لتعيده متى ما فرغت من قراءته. لقيت المحطة إقبالا ملحوظا من الطالبات لاسيما أنها أتاحت عرض الكثير من الكتب المختلفة من مصادر عديدة جمعت في محطة واحدة. تم السحب على هدايا للطالبات المشاركات ثناء على مشاركتهن وإسهامهن في نجاح الفعالية وكانت عبارة عن قسائم شرائية من مكتبة جرير.

وفي النهاية يرحب النادي أن يكون قد وفق بالمشاركة في إحياء روح القراءة وتبادل العلم والمنفعة



الدكتور أيمن عبده
ينال شهادة البروفيسوراه

نيابة عن طلاب وطالبات كلية الطب. يتقدم المجلس الطلابي برفع أسمى آيات التهاني والتبريكات للدكتور أيمن أسعد عبده لحصوله إلى رتبة أستاذ بقسم الطب الباطني بكلية الطب، راجين من الله عز وجل أن يوفقه لمزيد من النجاح والتميز.



الأستاذ الدكتور الزامل
عميداً لكلية الطب

نيابة عن طلبة كلية الطب، نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور مبارك آل فاران على ما قدمه لنا طوال فترة تكليفه وإننا نرجو من الله أن يجزي دكتورنا خير الجزاء على ما قدم، وأن يوفقه ويسدد خطاه. ويقبلوب تغمرها بهجة، يسرنا تقديم أسمى آيات التهاني والتبريكات للأستاذ الدكتور فهد الزامل بمناسبة تعيينه عميداً لكلية الطب ومشرفاً على المستشفيات الجامعية وكلنا ثقة في حرصه على كل ما يخدم مصلحة الطالب والطالبة واهتمامه بما يميز بيتنا الأكاديمية، سائلين الله تعالى أن يوفقه ويسدد خطاه.



الأهداف :

1- توثيق العلوم الطبيّة الأساسيّة والإكلينيكيّة على شكل مقاطع فيديو يتم نشرها (اليوتيوب) تفيد طلاب وطالبات الطب بأسلوب غير تقليديّ.

2- مشاركة المادة العلميّة الطبيّة.

3- نقل المواهب وتطوير المهارات التعليميّة والقيميّة (التدريس ، التصميم ، الرسم الطبي، وغيرها من الإمكانيّات الكامنة التي يمتلكها طالب الطب).

4- البعد عن الأسلوب التقليدي واستثمار وقت الطالب من خلال الطرق الأكاديميّة التفاعليّة .



ماهو برنامج MedAcademy ؟

هو برنامج طلابي يقوم بإعداد مقاطع فيديو لشرح المواد الأساسيّة الطبيّة (Basic Sciences) ونشرها عبر مواقع التواصل الاجتماعي لتصل إلى أكبر شريحة ممكنة من طلاب وطالبات الطب المعنيين.

الرسالة :

توصيل المحتوى العلمي الطليّ للطلبة المستهدفة عن طريق الوسائل الحديثة بطابع أكاديمي بعيدا عن الأسلوب التقليدي وذلك بإشراف طلابي كامل.

الرؤية:

النهوض بجيل متقدم بالعلوم الطبيّة الأساسيّة والمهارات الإكلينيكيّة للممارسة المهنيّة واعداده لإجتياز امتحانات الرخص الطبيّة.



خطة البرنامج المستقبلية:

إعداد ونشر مواد علميّة لمقررات السنوات السريّة الإكلينيكيّة.



استقبال المشاركات من نموذج المشاركة كمحاضر

1- تواصل الفريق العلمي مع مقدم أو مقدمة المادة العلميّة

2- تحضير المادة العلميّة على شكل مستند ورقي "مسودة" من قبل مقدمي المادة العلميّة

3- تسليم مسودة المادة العلميّة للقسم المعني في كليّة الطب في جامعة الملك سعود بتوجيه من وكالّة الكليّة لمراجعتها وبعد ذلك تسليمها للفريق العلمي بعد المراجعة

4- البدء في تسجيل المادة العلميّة بمتابعة من الفريق العلمي

5- تسليم العمل للفريق التقني بعد الانتهاء من تسجيل المادة للقيام بعملية المونتاج .

6- رفع المقطع من قبل الفريق الإعلامي عبر اليوتيوب و مواقع التواصل الاجتماعي

آلية عمل البرنامج :

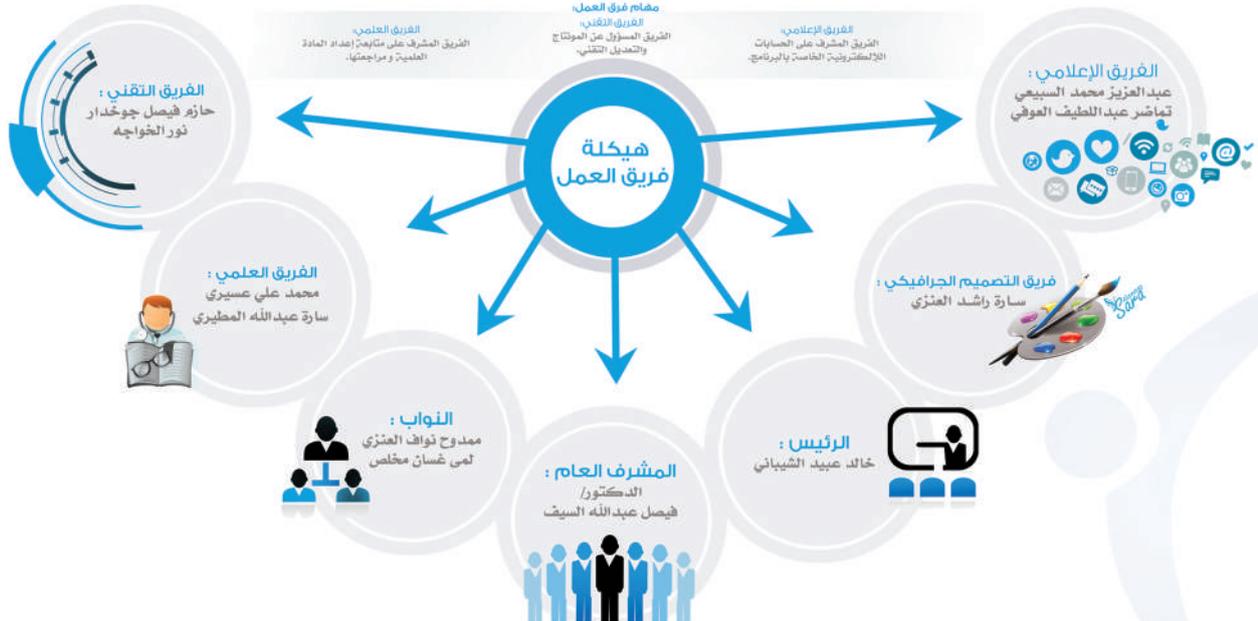


1014 متابع
42 تفرقة

زيارة الحساب
إحصائيات
حساب البرنامج في تويتر
٢٠١٤-٢٠١٣

إحصائيات
حساب البرنامج في يوتيوب
٢٠١٤-٢٠١٣

زيارة القناة
٣٣١١ مشاهدات
١١٤ مقاطع فيديو
١١٢ مشتركاً





متابع

المفضلات
٥٥متابعون
٣٥٩متابعين
٢٥تعريفات
٢٠٥

Bader Alamri @BaderAlamri ٢٧ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

كلما تمر تلك السنين.. نغرق في بحر من الذكريات العvisية.. لا ينتهي إلا حين نتذكر أننا خضنا تلك المغامرة سويا.. ونجونا!

Eman Alrashidi .. @Eman_Alrashidi ٢٦ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

أظلم الطب لو وصفته بـ كلمة ..

ناصر @Knasserw ٢٦ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب# مبهجة

عين ميم' @3_meim ٢٦ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

دعنة

Amna Baljoun @AmnaBaljoun ٢٦ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

نقطة تحول

عبدالرحمن المبارك @AMubarak91 ٢٦ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب# سنوات الضياع.

dr.matar1989 (مطر) @drmatar2015 ٢٥ أبريل

سبع سنين عجاف

كلمة_تصف_سنين_الطب#

Sarah Alabdulqader @Sasii1_ ٢٤ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب# أمل

Haifa @HaifaMD ٢٤ أبريل

الصبر

كلمة_تصف_سنين_الطب#

Nour Al Enezi @Nooni_m1 ٢٤ أبريل

متعبه لكن ممتع ! كلمة_تصف_سنين_الطب#

أحمد الزومان @ahmadalzoman ٢٤ أبريل

نفس طويل كلمة_تصف_سنين_الطب#

Ziyad Al-ajlan @ziyad_ajlan87 ٢٤ أبريل

أمنية كلمة_تصف_سنين_الطب#

أحمد الدخيل @A7mad_dk ٢٤ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

تطلّع

Fahad Abdullah @Fahad93_A ٢٤ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

التضحية

روابي @RwabyAljumaiah ٢٢ أبريل

كلمة_تصف_سنين_الطب#

تفاني ..

ترياق

@TiryaqKSU

ترياق الطب، المجلة الرسمية لكلية الطب
البشري بجامعة الملك سعود.

ksu-msc.com/ar/Tiryaq2

انضم في أكتوبر ٢٠١٢

رغم غرد إلى ترياق

١٩ صور أو مقاطع فيديو



أوراق ثقافية

لا نريد أن نكتفي بكوننا أطباء فقط

فطموحاتنا لا تقيدها حدود و أهدافنا لا يحدها أي سقف،

نسعى أن نرتقي بتلك الأهداف و الطموحات لنصبح أطباء مثقفين،

حكماء نداوي الأجساد من الأمراض كما نعالج العقول من الجهل و الصداً.

للثقافة العامة تأثير إيجابي كبير على مهمتنا الإنسانية،

و لها دور في تطوير العمل التوعوي و التواصل مع المرضى.

فلنقرأ ولنكتب

لنطلع و لنثقف!

منهم نتعلم.. فأيهم تكون ؟!

يترجم الأوامر ويحفظ المعلومات ..

يحرّ هائل من الأسئلة والأوامر وتنفيذ الطلبات !

مخزّن من الأسرار الدينية التي لا تنضب ،

والقرارات التي تتخذ وتفكير وإحساس ينبع..

الحكمة تؤخذ منه .. وقلّ فيه الندم !

متسلط ، متحكّم ، بارح دائماً وأفكاره مثيلة

فلا تجب .. نشط دؤوب ما إن يتوقف إلا والحياة بعده هدز !

(حكمة الدماغ)

المصنع الهائل العظيم بل المنطقة الصناعية الكبرى !

كلها تفاعل عند سقوطها وبأسها ، تنمو تمي نفسها وترمها من جديد ..

تبنى ذاتها رغم الألم ، وكلها أمل !

شعارها التعاون مخلابها لا يوجد بها اختصاص فكل الخلايا مترابطة تقوم بكل الوظائف ،

لو تم استئصال جزء وجد الآخر بديلاً عنه ، فلا مكان للأناية بينهم .

لا تتغير على مرّ السنين فبدايتها راسخة وتوفر لمن حولها الاتزان.

مخزّن لكل ما يفيد ، ووقت الحاجة تأتي بالوقود والكّم الجديد ..

وهذه المنطقة المتفائلة كلها سهام تفاعل ، وحراسة ضدّ المشاكل والهجوم - تبطل السموم -

ما إن يأتيها ألم إلا وتعدّله بتفاعله إيجابي كيميائي ، أو أن تقيده وتضفي عليه أو تطرده خارج الروح.

محافظة على الجسم من أي ضرر وبدونها تنفى الحياة ..

(تفاعل الكبد)

نظافة وطهر ..

نقاء وصفاء لازم ..

دقة في التركيب والتكوين ..

ومعجزة تفوق الوصف ..

موطن للكفاح والصبر ..

فرغم العواقب والسموم ..

تذيب الحصى والقسوة

وتعيد الشباب والبهجة !

لها القدرة والذكاء على التفريق بين الصالح والطالح ،

بين عناصر الدم اللازمة والفضلات البائسة والتخلص منها ..

لا طعم للحياة بدونها والمعاناة ترسم في غيابها..

رسمت جُلّ معاني النقاء والصفاء ..

رغم صغرها .. قوية في مكوناتها ولا تجب (المظاهر يا أحبة لا تهم)

(نقاء وصفاء الكلية)

نبض الحياة ..

المضخة الهائلة بالإصرار ..

يضخّ ويعطي بلاكلل أو ملل !

به العواطف تجتمع ..

وسيل الذكريات منه يندلع ..

شجاعة وإقدام لذة وألم وأحاسيس مترجمة ،

إلى انقباض وانقباض وابتسامة وزيادة ضربات وانخفاض ..

قليل الحكمة مندفع العاطفة ..

سريع الانكسار وكله حنان يجتمع ..

إصرار وحزمه رغم تخبطه ، لنا فيه درس منه نتعلمه .

طريقة طويل ولا نعلم أينقطع اليوم أم غد ؟ لا يهتم

فمع كلّ نبضة هناك قصة ! لنا فيها من الحكم

و عمق المعنى وروعته .

(إصرار القلب)

هذا قليل والمتبقي أكثر وأكثر والحديث يطول ..

فسبحان من خلق وأبدع .

فأيهم تكون ؟!

روان علي المطيري

لحياة أجمل ...

(١) بدأتها بنطفة وسنعيشها في ومضة وسرحل منها في لحظة، نعم إنها الدنيا فلنجعل نظرتنا

لها كمحطة عبور للحياة الحقيقية؛ ألا وهي الجنة..

(٢) الحب يكتمل بأمرين، نوايا طاهرة و قلوب صادقة..

(٣) بكلمات بسيطة و أفعال جميلة ، ترتقي مكانتك في قلوب من هم حولك..

(٤) قبل أن تفعل شيئاً للآخرين، طيِّبته على نفسك فإذا رأيت نفسك تقبله فافعله وإن وجدت

عكس ذلك فتجنّبهِ !

(٥) كن راقياً في تعاملك، لترتقي مكانتك ..

(٦) دع لك وقتاً تحاسب فيه نفسك عما فعلت، لتكتشف سلبيات وتتحلى عنها

وإيجابيات تطوّرها، فترية نفسك بنفسك تأثيرها أقوى من أي شيء آخر ..

(٧) احمدوا الله على ما أتم عليه الآن، فنعماً أحاطك الله بها، غيرك يبكي ويدعي الله ليمتلكها

(٨) إذا استسلمت للعقبات التي تواجهك في هذه الحياة ولم تتعب أو تجهد نفسك في تحطيتها،

فلا تتوقع أن يكون لك مستقبل جميل حافل بالإنجازات الرائعة!

(٩) قناعتك بما تمتلك، يعني استمتاعك في حياتك ..

(١٠) كن قنوعاً و إرض بما أنت عليه ، تعيش سعيداً..

(١١) البشر .. اسقهم بعذب الكلام و حوّلهم بشيء من الاهتمام .. تمتلكهم !

(١٢) لو غرشنا الثقة و التواؤل في أنفسنا و نزعنا اليأس و الخوف من أرواحنا ، ستكون الأحلام

حقيقة يوماً ما ..

(١٣) بقدر ما تتمنى الخير لغيرك ، يرزقك الله ما تتمناه لنفسك ..

(١٤) لن تجد شيئاً ملقى على الأرض ، فكل شيء يأتي من السماء ! لنا ارفع يداك و رأسك دوماً..

(١٥) من إمتلأ قلبه بالحسد و الكره ، تجردت من حياته معاني الفرح و السعادة ..

(١٦) سامح من ضايقت فأنت لا تعلم هل هو تعمد مضايقتك أم لا ، فرما تدور الأيام وتصبح

مكانه وتتمنى من أحدهم مسامحتك !

(١٧) الإبتسامة ، نكهة إذا أضفتها في يومك ؛ أصبح يومك رائعاً ..

(١٨) أسعد خلق الله من جعل لسانه ملازم لذكر الله ..

(١٩) الكبير يجعل منك شخص صغيراً في عين البشر !

(٢٠) جالك لا يقتصر على مظهرك فقط ، لأسلوبك و إحترامك و إبتسامتك جزء كبير منه!

(٢١) حدد هدفك ولا تستعجل في تحقيقه ، فالثمر لا يقطف بعد زراعته مباشرة !

لنعتنق السعادة!

كرم الله فئته من خلقه حين أحلّ الإسلام تاجاً يعتلي رؤوسهم، وتسليماً يقطن قلوبهم، ويقظة تحف عقولهم التي لا تصدأ بفعل ترسبات دروب العلم الفلسفية المنحرفة إلا من أضلّ الله وأزاع قلوبهم عن الحق، وحوّرهما إلى الحيرة في أمر الكون ومنحدراته التي تفوق الإنسان قدرة، وتملكه إهلاكاً كلما تعمق فيها بحثاً، وتزيده غواية إذا استركن إلى العلم لتفسيرها. بعض الأمور لا تتطلب منا البحث والتعقيب أو الجدل بقدر ما تتطلب تسليماً تاماً نلتمس به القناعة فقط بمجرد الطمأنينة! فالقلب له تحكم يوازي العقل مرتبة. إن الإسلام أتى بما يتوافق مع الفطرة السليمة ولا يتعارض معها بأي جانب، وحتى قد أخذ مقابيس للظروف التي قد تطرأ، ويكون الالتزام بما قد شرّع يعسر ويشق مع أنه قد لا يستحيل تطبيقه. إلا أنّ الإسلام أتى بشريعة اليسر والساحة قال تعالى: { لا يكلف الله نفساً إلاّ ما وسعها } ، (سورة البقرة: ٢٨٦) وشجع على كل عمل يجر الخير إلى صاحبه وعموم الأمة ونهى عن شروء كثيرة. والمبدأ المتخذ في بعض الجوانب هو أن الأصل في الأشياء الإباحة حتى يدل الدليل على التحريم، وهذا دليل على أنّ المباحات تغلب المحرمات. و لم يأت الدين الإسلامي بمنهج التشدد والعلو الذي ينبذ كل من لم يعتنقه بل أوصى بهم خيراً حتى أنه أطلق عليهم (أهل الذمة): أي كان التعامل معهم والعطاء والفائدة والعلاقة تُبنى على القسط والعدل والإنصاف بعيداً عن الإجحاف أو الغلو بعدم الاحتكاك معهم مما يؤدي إلى الجفاء والتبذ. أما تفسير ما لا يتوافق مع ما أتى من أخلاقيات الإسلام من بعض الناذج المعاصرة والمشاهدة فهذا لا يعيب الإسلام ذاته، ولا ينقص من حقه فالإسلام قائم ويظل هو الدين العظيم الملم بجميع أمور الدنيا والآخرة، الناسخ لما سلفه من الكتب الساوية والمهين عليها، لكن الأغلبية من أتباعه لم يمتثلوه في جميع جوانبه، فأخلوا في تطبيق جانب وأتموا جانباً آخر إلى حد الغلو فلم يوازنوا، واستندوا على تقليد أعمى لأشخاص استمدوا منهم بعض الأمور الدينية، وهذا لا يتأتى مع ما كرمنا الله بقوله إلا لإعمالها وإمعان النظر بها وليس اتخاذ منهج الاتباع المطلق لهم وسيلة لبعض نواحي الحياة. إضافة إلى أن منهجية الاتباع الإمعي تلك لم تقتصر فقط على اتباع من هم يحيطون بهم من الذين قد ينحرفون عن المسار الصائب، بل تناولوا نفوذها إلى تقليد الغرب بهمجية مؤسفة قد تمس بعقائدنا كوننا مسلمون مستسلمون لله، ليس بمجرد بعض الأحكام الفقهية. والمخرج في الموضوع أنه أصبح كثير من شباب هذا الجيل متأثراً منجذباً إلى حكم ودراسات صدرت من الغرب، قد سبق بها الإسلام من قديم زمن بأحسن بيان وأتم تبيان، لكنهم لم يسترشدوا بها إلا حين مجيئها من مصدر خارجي غربي! لو أننا تملكنا فقط- تلك القناعة التي تُشبع ذاتنا فخراً وتمدنا بشعور الاحتماء، واتناء بعضنا إلى بعض كي تعاضد ونبني ونعطف ونرحم ونُحسن كثيراً ونُسعد، لنستشعر ساحة الإسلام ويسره! لكن مسلمين بحق!

روان البديع - السنة الثانية

فلسفة...

كثيراً ما نسمع عن كلمة "فلسفة" .. ولكننا لم نساءل يوماً ما تعنيه هذه الكلمة، فدعني أيتها القارئ أطرح عليك هذا السؤال، ما هي الفلسفة؟.. ربما يبدو لك السؤال بسيطاً وإجابته بسيطة ولكنك ستعجب لو أخبرتكَ بأنه سؤال فلسفيّ يجد ذاته، بمعنى أنك ستطبق مفهوم الفلسفة عليه لكي تصل إلى إجابته! ولكن من باب تبسيط الأمر وتسهيله ستجيبك عليه .. الفلسفة هي كلمة يونانية قديمة مكونة من جزئين "فيلو" و "صوفيا" وتعني حب الحكمة وهي أيضاً منهج فكري نشأ قبل الميلاد بمئات السنين وكان الهدف الأساسي منه هو الوصول إلى تفسيرات وتبريرات لكافة جوانب الحياة ليقتنع بها العقل ويصدقها المنطق، وكان هذا المنهج قد نشأ بطبيعته مضاداً للأساطير والحرفات التي كان يعلل بها الناس في ذلك الوقت الظواهر الطبيعية المختلفة، ومن هنا يتبين لنا أن إكتساب الناس قناعات بتلك الأساطير كانت محاولة منهم للتبرير أيضاً ولكنها لم تكن بطريقة فلسفية وهنا يظهر الفرق .. إذ أنهم لم يستغلوا عقولهم بمحاولة تبرير الأشياء .. فالإنسان العادي دائم البحث عن التبرير ولكنه لا يهيمه إذا كان فلسفياً أم لا .. أما الفيلسوف فهو دائماً في دهشة من أمره ولا يقنعه أي شيء بدون أن يرره ويفسره بما يقبله العقل والمنطق .. والفيلسوف دائم الملاحظة والتجريب، فهو دائم البحث عن السبب وراء الأشياء، ولعلك الان بدأت تربط بين الفلسفة والعلم القائم على الملاحظة والتجريب، فلا تفاجئ إذا إن أخبرتكَ أن الفلسفة هي أساس العلوم التجريبية، وكل علم تجريبي هو علم فلسفي بالأساس، والكاتب والكيمياء وعلوم الطبيعة.. إلخ. ومنه فإن الفلسفة هي شاملة لكل جوانب الحياة ولا تترك أمراً إلا وقد أخذت منه نصيبها، فهي العقل في نهاية الأمر، ومعظم أمورنا بالعقل ندرجها .. فإن كنت طالباً في كلية الطب فابتهج، فأنت فيلسوف!

فيصل أحمد الفقيه - السنة الرابعة

هي عبارة عن مجموعة من المهتمين بالأدب
الساعين لخلق المضمون الشافي والوجد الضافي من الصياغة التعبيرية
المؤمنين برسالته السامية في تهذيب النفس وإيناسها..الدارسين أو الممارسين
لمهنة الطب.
وهي تابعة للجان أنشطة الطلاب والطالبات (نبض الطب) في كلية الطب.

تأسست هذه المجموعة مع بداية عام ٢٠١٢
وتنوعت مواضيع لقاءاتها خلاله، ما بين الرواية والقصة القصيرة والشعر
والإبداع الأدبي بشكل عام.



للتواصل ومتابعة الأخبار:



" لا ظلّ يحنو.. لا قمر! "

أيا أنتِ إنني منك إليك،
فإن جف ماؤك جف الشجر..
وإن كُت ساقٍ تساقط عليك،
ثمّازا جنينًا و ما من كدز..
أعودُ لأمعن في ناظريك،
وأسمع صوتًا يُعيد الصَّغَر..
وأحضرُ شوقًا إلى راحتك،
فلا صوتُ منك ولا من نظر..
ولا من سبيلٍ إلى مقاتك،
ولا من بريدٍ ولا من قدز..
يبثُ الحياة بقلبٍ لديك،
فعل.. عساه يفثُ الحجز..
غريبٌ تغزب في جانبك،
وشدّ الرحال، فهلّا عبر..؟
شريدٌ تشدّد منه إليك،
فلا تقس، فالنفس لا تُعتقر..!

صالح الحججي - السنة الرابعة

" أيا ليت الرمال تُرى "

كانت تقالُ من قبطان ضائع ..
ضاع فوق محيطِ الحياة ،
لا أخ في سفينتيه ولا نفس لبشر ..
ضاع يجزُ في صوتِ المياه ..
عاجزاً متعلقاً بنور القمر ..
حتى انفجر ..
صرخ للكون ، بكى للضر ، نادى العمر ..
حكى للذكريات ، للذات ، للقدر ..
عن سحبه يوم أن سجن المشاعر ..
عن كنيه حبا مكابر ..
عن نديمه يوم اللقاء ..
عن نبذه قلباً يُجاهر ..
فأين أنت يارمال ،
فتباطئك أصبح شاعر
سيقول للزبد أرقي وسينحني للخب عامر!

آلاء الملحم، السنة الخامسة

مطرُ الدماءِ

تَهْمز على رؤوسٍ قد أضعأت مستقرًا للأمان ! والقلبُ يهذي حسرةً ...
والدمعُ يستجدي السلاح ويستكين ولا مفر من الهلاك متاح ..
والروح قد تداعت بالآنين ، ولا مجال لمقتدرٍ بمد العون مراح ..
وحصادُ البذور قد ذبل ، وأريق ندى مزا على أوراقٍ قد أصغت لألفٍ وعشرون موتًا ..
وخصلةً من حسناءٍ مبتدلةً بماءٍ أحمرٍ رطبٍ ، وفيضٍ من دموعٍ تُساقط على جبهةٍ ناصعة الحياة لقتل أخ!
وسمراء ذات تجاعيد أرهقتها السنين تلفعها المصائب من كلّ منحدرٍ .. فابن أخ لاقى مصرعه لمدّ أكثاف الفداء !
وزوجٌ شدّ عاتقه وشتم كخاتمة لأنظار الحياة !
وابنةٌ تحوم على أبٍ لها قد جُنّ جنونها وأصيبت برصاصٍ غامقٍ جلفٍ !
وشتيمةُ الأيام تكرر عقاربها ، وعتيقٌ يستغيثُ الحشرات علّه يندشغل عن الخراب ويلهيه عن الصراخ !
والكبوأث تُؤدي بالنازحين لابتياح كسرةٍ من خبزٍ يسدّ الرمق ويسند يومًا غير أكيد !
وصار الأمل يتكدس بين عتبات الآتي فلم يعد له موطنًا في صدورٍ تضمته ..
وأحلامُ الطفولة قد تناهت ولاحت لمسامع الجلساء هذيانًا يطلقته الصغار ! هذيان خوفٍ .. نذور وفاءٍ .. شجون فقْدٍ واحتضار أمان !
وفي لوعاتِ القصفِ هناك حاملة لبني آدم لم تبتّ الشمس شعاعًا يتحويه ، قد أقصاها الرعب زاويةً من ارتعادٍ وخوفٍ على حياةٍ تتجوّف ثنايا حياتها !
رعونةٌ وخطلٌ يجوب الأجواء ولا جوفٌ يحشي إنسانيةً غير المظلومين المستضعفين بين أسود التجبر ..

روان عبدالعزيز البديع - السنة الثانية

هنا الرياض...مفاز لا عدل لها
كل البرايا، جياذ الحرب تعرفها
طنب بروة نجد عز ساكها
إني متى جتتها لامست تربتها
إن تُنجد النفس تسمو فوق رغبتها

قد اصطفينا بأن باتت لنا وطن
والجن والليل والأنواء والمزن
أعلى وأرفع مما تعرف المذن
داوت صبها فؤادي وانتشى البدن
وتألف العز لا خوف ولا وهن
وجدان المهنا - طيبة امتياز

ملیكة الطهر

(١)

ملیكة الطهر
لملي شتاتي
واحتويني.
وارحمي عاجراً
مخلوق طين
أشرفي شمس
بازغة
في كل آن
وكل حين
تمج عباب
ليل ظالم
مستكين
ينساب سناها
جارفاً
كل نهدة عاشق
أو
صبأ لعين
اسقني حباً
باذخاً
يجري
باللوايح
والشرابين
يسكر منه
العقل
والجوى
ويثمل منه
قلي
المسكين
ولنقل هيا وداعاً
للبعد
المستبين.

(٢)

يا كعب الترب
آن الأوان
لكسب الأجر فيني
بأن نغدوا شريك
عمر وتجربة
فريدین
بعد أن كادا يكونا
قاب قوسین
وغیر مستحیلین
ونرزق بطفلة
وإن أراد الرب
ببتین
ونسكن بيتاً
يغدوا بالحب
عامراً
تحوم من حوله
البساتین
ونعیش فيه
طول العمر
سعداء وسالمین
وأموت فيه قبلك
وتبقي لوحك
وونجاوزي التسعين
وتسقط ضروسك
كلها
هناك ماين فكين
وحينها تقولي
اغ(ش)لوا
الثوين
وا(ش)كوا
لي حلياً

(٣)

وهاتوا خبز وع(ش)لاً
لذین
لاتحزني
فإن تقدم بك العمر وهلة
ستبقين (مزة)
وإن طالت
السنين
"....."
نجاوبتي
بأدب وخجل
شديدين
إن التهور
والتسرع
فيك
مستحيلین
لكن
مثلك لايرد
هكذا
يقول ديني
فقلت لها
خير البر
أعجله
وكذلك سداد
الدين
وذيي
عند حبيبي
خاتم
أجعله
يرق
من إحدى
اليدين
"....."

(٤)

نخذت فيني!
بإنتباه
وصمت شديدين
فباغتها قائلاً:
حسناً
حسناً
إذن العذارى
صمتين
وكذلك
فعل السلاطين
(٥)
وتقضى الأيام سريعاً
وأنا على حالي
القديم
أرقب
منها نظرة
وإن شئت
هسة
تدواي
لوعة الأنين
وما أراها
إلا شاتة
كذا تقول
أي:
هزوتي يا بني وإياك
لا تدم
ساعتين
فما أن نستزئ
بفاعل
إلا وفعلاً

مافعل

بضعفين
"....."
(٦)
لكن الأقدار
أبت
إلا بغرس
سكين البين
فيني
وقطعت الأوداج
فيني والوتين
فغدا الجنون
عقل والعقل
جنون مبین
وغدا الطيب
العاقل شاعراً
لبحور التصيد
رهين.
"....."
(٧)
رحلت عنه
بعد
أن كان يرقبها
ومضت إلى
نصيبها
الرعين
هكذا
سنة الحياة
ما فتأت
إلا الصدام
بغفلة ومير

شديدين
قد كانت العرب
تند اناها
وأراها اليوم
تند
الذكران
من المسلمين
"....."
(٨)
أنا الشاعر الذي
شغل الدنيا
ببسمته
وغفلت عن
زفراته الأم.
وأضحت آهاته
للقيان أغنية
ويثمل من وجده
الطرب
"....."

حمد الكهل - السنة الرابعة

Dr. X



(الحلطة) فن من فنون الحياة، بدونها لا أجد نفسي في هذه الكلية. قد يقول قائل: "إنها لا تغني ولا تسمن من جوع"، قد أتفق جزئياً معه ولكن من تجارب سابقة اتضح لي أن الحلطة تفيد القلب وتريح النفس وتجعل الحياة أقل قسوة! لذلك من البداية من يريد، أو يرغب، أو يتمنى أو يحاول أن يحصل على أي معلومة مفيدة من هذه الزاوية، يتفضل مشكوراً (ويقلب الصفحة).

أحد أعضاء هيئة التدريس المعروف بـ "احترافيته" في العمل والتاريخ شاهد على ذلك، لديه محاضرة مجدولة من بداية السنة، ولم يحضر. قام ممثل المجموعة بإعادة جدولتها مع السكرتير بناءً على رغبة الدكتور، ومع ذلك صاحبنا "زحلتهم"! بعد فترة تم جدولة المحاضرة في موعد جديد من طرف واحد دون العودة للطلاب! الشاهد أن الطلاب نكابة في "الاحترافي" نسقوا محاضرة مع دكتور آخر في نفس موعد "الاحترافي" في قاعة أخرى مقابلة لقاعتهم. "الاحترافي" يومها تفاجأ بنفسه يشرح للكراسي عن الاحترافية والدقة في العمل.

على طاري الاحترافية، دعوني أحدثكم عن أحد الأقسام الإكلينيكية التي أرغمت أطباء الإمتياز على الدوام خلال إجازة العيد الرسمية بخلاف المناوبات. أيضاً هو القسم (اللي مقفل بابه) ولا تستطيع دخوله إلا ببطاقة مغلطة! كل هذا بحجة الاحترافية والالتزام ... إلخ.

لكن (الحفلة) أن القسم ما زال يجداول محاضرات وحلقات نقاش مع دكاترة متقاعدین رسمياً أو مفرغين للبحث!

يحدثني أحد الأطباء المتخرجين حديثاً من كليتنا الحبيبة أنه من فترة دراسته في السنة الثانية إلى قبيل التخرج وهم موعودين بالانتقال للمبنى الكلية الجديد. ألف مبروك القبول في برنامج الإقامة يا دكتور، (وترى الحال مثل ما هو عليه) حتى يومك هذا. نفس الكافيتيريا بس تغيّر (علاء) وجاء واحد ما يعرف يسوي شاهي!

خطأفيات:

- الحمد لله بعد فترة ليست بالقليلة من إغلاق الأبواب، عادت الأبواب للعمل من جديد.
- مشكلة مواقف السيارات لن تحل حتى لو تدخلت الأمم المتحدة في الموضوع.
- التغذية ونوعية الأكل المقدم في الكلية في انحدار!! ومع صعوبة توفير البديل المقبول أصبح مسؤولي التغذية في الكلية يسرحون ويمرحون دون حسيب أو رقيب.
- الهدف الرئيسي والمنطقي من الخزانات (Lockers) هو أن تكون متاحة طوال اليوم. في كليتنا العجيبة: تقفل الغرفة بنهاية الدوام!

التعامل مع مقص الرقيب صعب جداً هذه الأيام، وأعلم أن (البريرة) و(الحلطة) في كليتنا ليست لها نهاية.

شاركوني أبرز مواقفكم و مشاكلكم !



إمضاء / Dr.X
dr.x.ksumed@gmail.com



معطف وموهبة





ماجد العمر السنة الثالثة



بدور القدره طبيبة امتياز



حمد البريدي السنة الثالثة



Bashayer AlSherah

حمد البريدي السنة الثالثة



آلاء الملحم السنة الخامسة



عبدالوهاب الوهبي السنة الخامسة



مريم باوزير السنة الثانية

تجربتي



الاسم: نواف الشهوان

التخصص: معيد في قسم الجراحة العامة بجامعة الملك سعود - مبعث في كندا

الدفعة: ٤٢٧

حدثني عن تجربتك في المقابلة الشخصية؟

حصلني على فرصة التدريب بفترة قريبة من المقابلة ساعدتني كثيرا، العلاقة الجيدة مع الاطباء خلال فترة التدريب سهلت لدي المقابلة، حيث أنه ثلاثة دكاترة من أصل أربعة يعرفوني مسبقا معرفة شخصية.

حدثني عن تجربتك في التحضير للاختبار الكندي؟

حضرت للاختبار الكندي خلال خمسة أشهر من سنة الإمتياز لكن الدراسة الفعلية كانت ثلاثة أشهر وكان الإختبار في شهر مايو. أحرزت فيها درجة عالية ولله الحمد ٣٨٢. بخصوص تنظيم الوقت بين الإمتياز و الإختبار، احرص على أن تأخذ الإختبار في خلال الدورات الأقل ضغطا. مصادر كانت:

Kaplan step 2 CK videos.

USMLE world step 2 ck.

First Aid step 2.

فيما يخص موعد الإختبار الكندي من المهم أن يكون الإختبار قبل شهر مايو بالنسبة لطلبة مرحلة الإمتياز حتى يتسنى لهم التقديم خلال السنة الأولى من التخرج. المتقدمين من الخريجين الحديثين لهم فرصة أعلى في القبول. كما يمكن لطلاب السنة الخامسة إجراء الإختبار ابتداء من منتصف السنة الخامسة .

ماهي الصعوبات التي واجهتك أثناء التقديم إلى كندا؟

أصعب أمرين واجهوني خلال التقديم أمر التجهيز للمقابلة الشخصية، وأمر إعداد الخطة البديلة في حالة عدم قبولي، خططلت أن أحضر درجة ماجستير في الصحة العامة في جامعة Johns Hop- kins كان الأمر مبني على الكثير من الإستشارات والأسئلة .

بماذا تنصح طلاب المرحلة الإكلينيكية الذين يرغبون في برنامج الإقامة في كندا؟

على طالب المرحلة الإكلينيكية أن يحرص على تحسين السيرة الذاتية وذلك من خلال:
- إجراء الأبحاث، الحصول على دورات في الأبحاث عن الطب المبني على البراهين.
- الحرص على المعدل التراكمي.
- دورات محممة في المجال الذي ترغب به ركن أساسي.
- التدريب في أمريكا أو كندا ولكن أنصح فيه بعد منتصف سنة الإمتياز حيث يكون الشخص من وجهة نظري أكثر وعيا من الناحية التطبيقية.

لماذا اخترت مسار الإبتعاث إلى كندا؟

يعتبر مستوى التخصصات الطبية في كندا متقدم، هدفي هو الحصول على فرصة أفضل في التعليم، وأيضا تحدي جديد قررت أن أخوض غماره.

ما سبب تفضيلك برامج الإعادة على برامج خادم الحرمين الشريفين؟

وجدت في نسي ميول للتدريس، ورغبتي في تقديم العلوم ومشاركة الطلاب، بالإضافة إلى مميزات متوفرة في برامج الإعادة غير متوفرة في برامج خادم الحرمين من ضمنها توفر وظيفة مضمونة في فترة انتظار القبول وتسهيل عملية التقديم إلى كندا.

ما دور كل من المعدل، الأبحاث، التوصيات والتدريب في قبولك في تخصص

الجراحة العامة في كندا؟

المعدل: معدلي كان ٤,١٢ ، المعدل العالي يزيد فرص القبول ولكنه ليس الشرط الأهم، فكون المعدل جيد جدا فما فوق يزيد نسبة قبولك، أحب أنه إلى أن برامج الإعادة تشتت معدل ٣,٧٥ على الأقل للتقديم.

الأبحاث: إحدى الأركان الأساسية للقبول، كان لدي ثلاثة أبحاث أضفتها لسيرتي الشخصية، البحث الأول ابتدأته خلال السنة الخامسة وكت فيه الكتاب الأول وشاركت بعرضه في معرض للأبحاث في فنلندا. البحث الثاني ابتدأته أيضا خلال السنة الخامسة كت باحث مشارك. البحث الثالث شاركت فيه بجمع البيانات.

التوصيات: ركن أساسي وأولي في متطلبات القبول. أغلب البرامج الكندية تتطلب من ثلاثة إلى أربعة توصيات. يجب أن تحرص على أن تكون من طبيب قد سبق وتدرّب في كندا أو أمريكا، نقطة في غاية الأهمية أن تكون التوصية مكتوبة لك شخصيا وليست توصية عامة من نموذج عام. التدريب: سلاح ذو حدين يعتمد حسب الانطباع الذي يتركه المتدرب، تجربتي كانت ناجحة ولله الحمد. أخذت تدريب في McGill لمدة ٨ أسابيع، كان عملي يبدأ من الساعة ٥:٣٠ ص ويتهي في الساعة ٧ م. كت مندوم مع طلاب McGill، ضغط عمل في البداية ولكن مع الوقت استطعت أن أتكيف وأقدم أفضل ما لدي. الحمد لله تركت انطباع إيجابي لدى المشرفين علي، وذلك لحرصني على الإلتزام بالوقت والحرص على إتقان العمل.

حقيقة اكتسبت خبرة عملية كبيرة خلال الشهرين توازي ما تعلمته خلال ستة أشهر من الإمتياز، أثر على التدريب بشكل كبير فجعلني أكثر مسؤولية، وأكثر تحملا للأعباء و ضغط العمل، وحسن من مستوى أدائي في العمل.

كل العوامل التي ذكرتها سابقا من معدل وأبحاث وتوصيات وتدريب تساعد في حصولك على المقابلة الشخصية .

طبع شوري



Eye Of Riyadh
@EyeOfRiyadh

A City portal of Riyadh, offers Media & Events updates, Marketing & Data services | بوابة لمدينة الرياض، تقدم فعاليات و اخبار وخدمات تسويق إلكتروني
info@eyeofriyadh.com-eyeofriyadh.com



منظومة إضاءة
@edhaah1

التحديات التي تواجه الانسان لا تصقله فقط بل تمنحه الفرصة لمساعدة الآخرين على تجاوز ذات التحديات، كانت هذه فكرة منظومة إضاءة، والتي تهتم بأمور الطالب الجامعي.
edhaah.com



حقائق سوداء
@Ubergulf

للحقيقة وجهان، هنا ستجد وجهها الأسود!



Triplt - Travel Organizer – FREE:

Organize your travel plans in one place with Triplt® from Concur. Simply forward your travel confirmation emails to plans@tripit.com and Tripltautomagically creates a detailed daily itinerary for every trip.



Zite:

Zite is an intelligent magazine that helps you discover interesting things to read. Your Zite is as unique as you are. Zite learns what you like and gets smarter as you use it.



Thankful:

If you're thankful and you know it, tap your screen!

A must have Apps



Udacity:

Advance your education and your career through project-based online classes. What will you learn next?
https://www.udacity.com



رواق

المنصة العربية للتعليم المفتوح، مواد أكاديمية مجانية بالعربية في شتى التخصصات..
www.rwaq.org



Coursera:

Learning without limits.
www.coursera.org

online courses



CamCrunch - Photography Tutorials and More!:

www.youtube.com/user/CamCrunch
CamCrunch is a channel where you will find helpful photography tips and tutorials. My goal is to be able to teach and inspire people, and I also hope to be taught and inspired by you guys, the community, as well! I now also do Adobe Lightroom Tutorials! #PhotographyForAll



Handwritten Tutorials:

www.youtube.com/user/harpinmartin
Handwritten Tutorials is a source of entirely free easy-to-understand Medical tutorials.



WaMahyaya Show:

www.youtube.com/user/WaMahyayaShow

You Tube



كان للعم محمد عبدالعزيز الهلالي -رحمه الله- بصمة واضحة بين طيات هذه المجلة نتج عنها ترخيص مجلتنا (ترياق الطب) من قبل وزارة الثقافة والإعلام بتاريخ ٩ ربيع الأول ١٤٣٤هـ، كأول مجلة طلابية مرخصة في كلية الطب. وفي عصر يوم الأحد بتاريخ ١١ ربيع الأول ١٤٣٥هـ، وافته المنية وانتقل إلى رحمة ربه سبحانه وتعالى ومن باب رد الجميل وحفظ المعروف و مقابلة الإحسان بالإحسان نتقدم بأحر التعازي وصادق المواساة لأسرة الفقيد رحمه الله رحمة واسعة وأسكنه فسيح جناته.

أسرة تحرير ترياق



المجلس الطلابي

