



أ.د خالد فودة نيل
عميداً لكلية الطب

د. صالح الظاهري
د. غادة بن سيف
وكلاء للشؤون الأكاديمية

مقابلة مع
طبيب ملهم:
د. عمرو جمال

المجلس الطلابي
يطلق مشروع
الفرص البحثية

كلمة العدد

بعد عامٍ من الجهد الحثيث، ها هي ترياُق الطب في عددها الرابع تترمي مطمئنَةً بين أيديكم، تتزين بدثارٍ جديد، وتتجملُ بحُلٍّ صاغتها أيدي كُتّابنا من الطلاب والطالبات.

هنا تَقْرؤون حكايات عامٍ من كلية الطب..

وإن بحثتم جيّدًا، قد تجدون بين صفحاتها ما فيه شفاءً وإن لم يكن طبًّا. استظلوا بها كغيمَةٍ في سماءٍ مشمسة، لعل في قليلها الكثير مما يلهم ويُبذر. هي منكم وإليكم.. وبكم لا ينقطع غيثها.

لطيفة أحمد الفهد

مديرة التحرير

تصميم وإخراج:

مها عبدالله الدوسري
هيا عبدالله الدوسري
لطيفة أحمد الفهد

مديرة التحرير:

لطيفة أحمد الفهد

رئيسة التحرير:

شذا ناصر المويشير

أسرة التحرير

عبدالرحمن سمير العرفج
غيداء عبدالعزيز المسعد
رزان ابراهيم الحقيّل
شيماء محمد الرفاعي

محمد عبدالرحمن العراقي
وجدان صقر العتيبي
أنس علي الزهراني
جوهرة حامد المالكي
عبدالله الخريجي

خلود خالد الرادادي
إيمان سالم الشهراني
منار أحمد الجبرين
جزيل زهير ملا
سميحة محمد الجطيلي

نشكر كلاً من:

عواطف فهد العنزي
نور فرج الزهراني

أشواق عوض الحربي
رغد عبدالله العتيبي



الفهرس

8

أروقة الطب

23

أطباء أدباء

27

مقابلة

30

Literature

42

أوراق ثقافية

45



Dr.X

46

طع شوري

52

معطف وموهبة

57

نهدايات

موجز لأهم الأنباء



أ.د. خالد فودة

الأستاذ الدكتور خالد بن علي فودة نيل عميداً لكلية الطب

يسرنا تهنئة سعادة أ.د. خالد بن علي فودة نيل على تعيينه عميداً لكلية الطب بجامعة الملك سعود. وقد كان سعادته عميداً لكلية الأمير سلطان للخدمات الطبية الطارئة بنفس الجامعة. يعتبر الأستاذ الدكتور أول أستاذ استشاري في جراحة المسالك البولية لدى الأطفال على مستوى المملكة، ورئيس تحرير الحولية الصادرة عن الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية، كما يترأس سعادته اللجنة العلمية لجراحة المسالك البولية في مجلس الهيئة السعودية للتخصصات الصحية. نبارك لسعادته هذا المنصب ونتمنى له كل التوفيق والسداد، سائلين المولى أن يعينه في مهمته الجديدة.

الدكتورة منى بنت محمد سليمان رئيسة لقسم التعليم الطبي



الأستاذ الدكتور أيمن بن أسعد عبده أميناً
عاماً للهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

وكلاء الكلية للشؤون الأكاديمية

نبارك لكل من سعادة الدكتور صالح بن فهد الظاهري، استشاري جراحة الأنف والأذن والحنجرة وأورام العنق والرأس، وسعادة الدكتورة غادة بنت عبدالعزيز بن سيف، أستاذ الأمراض الجلدية المشارك واستشارية طب وجراحة الجلد والليزر، توليها منصبها وكيل ووكيلة الكلية للشؤون الأكاديمية. نتمنى لهما كل التوفيق والسداد، سائلين الله أن يسدد خطاهما إلى ما فيه رفعة وتقدم، واثقين في حرصهما على مصلحة طلاب وطالبات كليتنا العزيزة.

لقب الطالب المثالي

نبارك لكل من:

فراس عبدالستار غمراوي وهديل سلطان السبيعي
حصولهما على لقب الطالب المثالي والطالبة المثالية على مستوى كلية الطب
للعام الأكاديمي 1436 هـ - 1437 هـ
ونسأل الله لهما الرفعة في الدارين.



د. صالح الظاهري



الشراكة الطلابية
STUDENTS PARTNERSHIP PROGRAM
اللقاء العلمي

مراكز طلبة الكلية في اللقاء العلمي الثامن بجامعة الملك سعود

العلوم الصحية - بكالوريوس		العلوم الصحية - دراسات عليا	
الاسم	المركز	الاسم	المركز
خالد محمد الشومر	الأول	أسامة توفيق خوجة	الثالث
لمى نبيل الطويل	الثالث	رهف محمود الطحان	الرابع
عبدالله عثمان التركي	السادس	الفعاليات المصاحبة (الخدمة المجتمعية)	
هشام محمد آل الشيخ	السابع	الاسم	المركز
رغد صالح الرشيد	الثامن	أماني علي محمد البجادي	الأول
الوليد عبدالله الجوهر	التاسع	نوف فهد المسعود	الثاني
محمد عبدالرحمن العراي	العاشر	ريما فهد الرشيد	الثالث

متألقين دوماً كما عهدناكم .. مبارك لكم ولنا فوزكم

حفل تخرج دفعة 2015-2016 م

احتفلت كلية الطب في جامعة الملك سعود بتخريج الدفعة الخامسة والخمسين من أبناءها الطلاب والدفعة الثانية والخمسين من بناتها الطالبات في مساء يوم الأربعاء الموافق العشرين من رجب لعام 1437 هـ ومساء يوم الخميس الموافق الواحد والعشرين من رجب لعام 1437 هـ.. شرف الحفل أهالي الخريجين والخريجات وإدارة كليتنا الحبيبة وبحضور كريم من أعضاء هيئة التدريس. نبارك لجميع الأطباء الخريجين والخريجات ونتمنى لهم المزيد من النجاح والتفوق.



المجلس الطلابي

صوتنا

رئيس المجلس الطلابي: مساعد بن خالد الدخيل
نائب الرئيس: عثمان بن زياد الحقييل
رئيسة المجلس الطلابي بالنيابة: خلود بنت خالد الرذادي

بداية ..

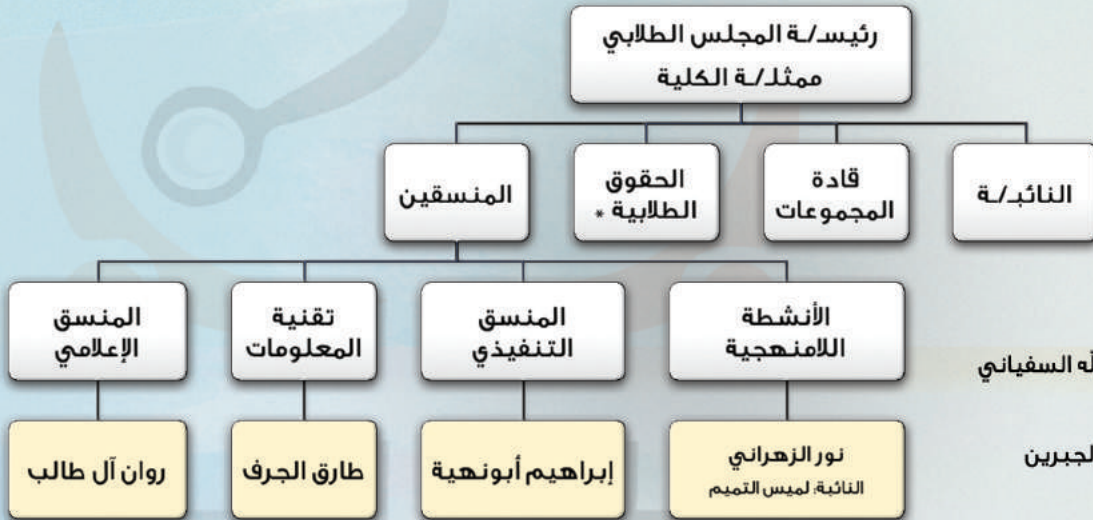
المجلس الطلابي هو **هيكل طلابي رسمي** بكلية الطب في جامعة الملك سعود ممثل بالرؤساء والنواب وقادة الدفع لجميع السنوات الأكاديمية، هذا الهيكل يعد **حلقة الوصل الأساسية** بين الجهة الطلابية والجهة الإدارية للكلية والجامعة.

ولأن **التواصل المتقن** يعد من أهم أساسيات نجاح أي عملية أكاديمية وغير أكاديمية تخدم مصلحة الطالب؛ يقوم المجلس الطلابي بإيصال **الصوت الطلابي** في سائر الشؤون بصورة تعكس **الاحتراف المهني والرقى الأخلاقي** للمواطنين في طلاب وطالبات جامعة الملك سعود.

يهدف المجلس إلى رعاية مجتمع طلابي مزدهر، مبني على المساواة والشفافية والعمل الجماعي المسؤول.

يتم تنسيق المهام المختلفة بالمجلس الطلابي من خلال **اجتماعات تنفيذية دورية** لمتابعة سير الخطط وآليات عمل المناصب والأدوار المختلفة.

هيكل المجلس



* ممثل الحقوق الطلابية: عبدالله السفياني
النائب: فيصل الغامدي

* ممثلة الحقوق الطلابية: منار الجبرين
النائبة: سارة القحطاني

تواصل مع المجلس ...





المجلس الطلابي

٢٠١٥-٢٠١٦ م

إنجازات المجلس ومستجداته:

يسعى **المجلس الطلابي** دومًا لتطوير برامجه وفعالياته عامًا بعد عام، ففي **برنامج التدريب الصيفي** لهذا العام - على سبيل المثال - كان هناك إقبال مميز من زملائنا وزميلاتنا طلبة الكليات الصحية الأخرى وطلبة الجامعات العالمية، كما أن استمرارية هذه **الدورة الاكلينيكية** خلال الفصل الدراسي كان له فائدة ملحوظة. كما كان لفعالية **الاختبار التجريبي MOCK OSCE** بنسخة العام الحالي صدًى مميز حيث لاقت التجربة استحسان الطلبة والتي كان لها دور كبير في تقريب الصورة الفعلية للاختبار.

ومن الإنجازات كذلك والتي ساهمت في تسهيل الكثير للطلاب والطالبات:

- إطلاق **مشروع الفرص البحثية** والذي يهدف إلى أن يكون حلقة وصل بين الطالب وعضو هيئة التدريس لبدء مشروع بحثي.
- توفير صلاحيات دخول للطلبة على **النظام الصحي** في المستشفى لمساعدتهم في المجال الأكاديمي، ومتابعة أحوال المرضى والإطلاع على المعلومات التي تفيدهم في مشاريعهم البحثية.
- إطلاق **مشروع بيتنا الثاني** لتوفير جميع الموارد والتجهيزات الممكنة للطالبات بالدور الأكاديمي، والذي أُستفتح بإكمال تجهيزات صالة القراءة للطالبات.
- تنمية مهارات الطلبة المختلفة بإشرافهم في مختلف المجالات ومنها تطوير **تطبيق العيادة الافتراضية** والذي سيدشن قريباً.

عقد المجلس الطلابي ٦ اجتماعات تنفيذية لهذا العام:

الاجتماع الأول: ٢٠١٥/٩/٣ م	الاجتماع الرابع: ٢٠١٦/١/٢٠ م
الاجتماع الثاني: ٢٠١٥/١٠/٨ م	الاجتماع الخامس: ٢٠١٦/٢/٢١ م
الاجتماع الثالث: ٢٠١٥/١١/٢٢ م	الاجتماع السادس: ٢٠١٦/٤/٤ م

وسّع **المجلس الطلابي** هذا العام مشاركته، فكان له مساهمته مع **المدينة الطبية الجامعية** بجامعة الملك سعود للاحتفال بذكرى بيعة ملكنا الغالي سلمان بن عبد العزيز والتي شرفها حضور معالي مدير الجامعة، كما تولى زمام تنظيم **حفل تخرّج الدراسات العليا ٢٠١٥ م** وكان له بصمته المميزة تنظيمياً بشهادة كل من شرف الحفل من أصحاب السعادة والمدعوين.

يهدف المجلس الطلابي في **عامه القادم** إلى تقديم الأفضل ليكون كما كان دائماً،
مجلسكم وصوتكم

تواصل مع المجلس ...



المنسق الإعلامي



تقنية المعلومات



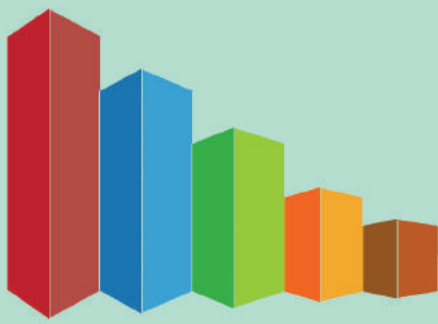
الحقوق الطلابية



الأنشطة اللامنهجية



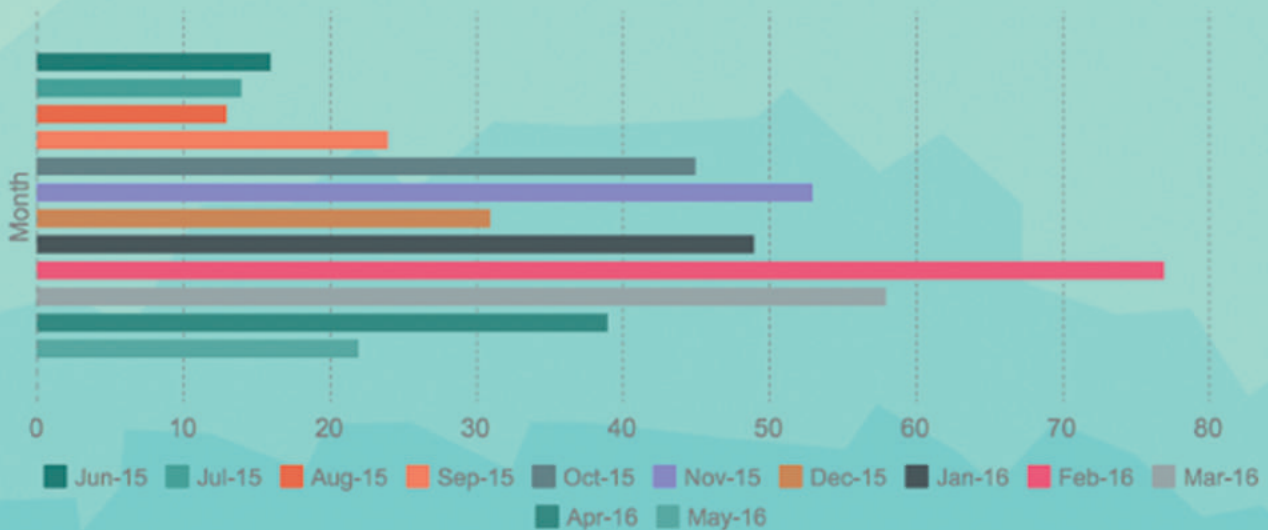
المنسق التنفيذي



إحصائيات

Student Council Database 2015-2016

Total Number of Emails Throughout the Year



KSUMSC
137 📧



Extracurricular
83 📧



Research
61 📧



Female Club
93 📧



Male Club
33 📧



Waei Club
17 📧



Life Club
11 📧



As3f
6 📧



Contact us: extracurricular.studentcouncil@gmail.com

PREPARED BY:
NOOR ALZHRANI
KHULOOD ALRADDADI

أروقة الطب

تصوير: مها الدوسري

الدورة التدريبية الصيفية



المجلس الطلابي

تقرير: سارة بن عبد القادر - أريج الراجح - خلود الراداي

أقام المجلس الطلابي بكلية الطب جامعة الملك سعود الدورة التدريبية الصيفية والتي تقدم لطلاب وطالبات المرحلة ما قبل الأكاديمية خلال فترة الصيف من قبل طلاب وطالبات الدفعة الأكبر لتبنيهم للمرحلة السريرية. تهدف الدورة إلى تعزيز أخلاقيات الطبيب المسلم التي يعكسها الطالب أثناء أخذ التاريخ المرضي وعمل الفحص الطبي وتجهيز الطلاب والطالبات بأهم المبادئ الأساسية التي تعينهم على الاستفادة بشكل كامل من المرحلة السريرية.

ابتدأت الدورة صباح يوم الأحد 17 شوال 1436 هـ الموافق 2 أغسطس 2015 م لمدة أسبوعين بمعدل ثلاث ساعات يومياً، ولم تقتصر هذه الفعالية على طلبة جامعة الملك سعود فقط، بل فائدتها غمت طلبة كليات الطب بجامعة المملكة (جامعة الإمام محمد بن سعود - جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز الصحية - جامعة الأمير سطام بن عبدالعزيز - جامعة الفيصل - كلية المعرفة) وكليات الطب خارج المملكة (جامعة Bond university in gold coast والصينية Xi'an jiaotong university) حيث استفاد من الدورة ما يقارب 200 طالب وطالبة ويتنظم 30 طالب وطالبة من السنوات الرابعة والخامسة. تطرقت الدورة التدريبية إلى أهم مواضيع مقرر الباطنة والجراحة مثل التاريخ المرضي والفحص، كما تم إجراء اختبار إكلينيكي تجريبي نهاية الدورة لقياس مدى استفادة الطلاب والطالبات من الدورة وتقديم تغذية راجعة لهم لتحسين الأداء.

وفي ختام الدورة تم اختيار عبد العزيز المطيلق كطالب مثالي ورنم العتيبي كطالبة مثالية، بناءً على الحضور والمشاركة، كما تم فتح مجال التصويت للطلبة المستفيدين من الدورة لاختيار أفضل طالب محاضر وطالبة محاضرة ليم تكريمهم في الحفل الختامي للمجلس الطلابي وحاز على هذا اللقب عبدالله التوم من السنة الخامسة وأساء المهيزع من السنة الرابعة.

استمرار الدورة الإكلينيكية ٢٠١٥

نظم المجلس الطلابي خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2015م أربع حصص تدريبية إضافية شبيهة بما تم تقديمه بالدورة الصيفية، ركزت على الفحص السريري لطالبات السنة الثالثة. اشترك في تنظيم الفعالية 28 طالبة من السنة الرابعة والخامسة، وتم تقسيم الحصة السريرية بالتزامن مع منهج السنة الثالثة لغرض زيادة الفائدة.

مشروع الفرص البحثية Research Opportunities

Researcher Name	Department	Study Title
Dr. Hani Tamsah	Pediatrics	Surveys on parents anxiety
Dr. Fahad Bashir	Pediatrics	Epilepsy
Prof. Abdulaziz Alshayee	Family and community medicine	Elderly carer at home
Prof. Mubarak Alfaraj	Ophthalmology	Refractive errors in Saudi population
Prof. Mubarak Alfaraj	Ophthalmology	Keratoconus in Saudi Arabia
Dr. Waseem Hajar	Surgery	Any research related to Thoracic Surgery or Surgery in General
Prof. Hamza Abdulghani	Medical education	Assessment in Saudi Medical School
Dr. Yousef Mohammed	Medicine	Research related to migraine headache and stroke
Dr. Amir Jamal	Family and community medicine	Awareness of travelers from Saudi to Latin America about Zika virus
Dr. Khalid Alkhalaf	Anesthesiology	A survey of residual curatation at Post Anesthesia Care Unit

تقرير: مساعد الدخيل

دشن المجلس الطلابي مشروع الفرص البحثية وذلك ضمن خطته للعام الدراسي 1437-1436 هـ، بهدف هذا المشروع إلى توفير فرص مشاركات بحثية بين طلبة الكلية وأعضاء هيئة التدريس الكرام بكلية الطب البشري بجامعة الملك سعود.

تكن فكرة المشروع في أن عضو هيئة التدريس يقوم بتوفير فرصة بحثية ما، وذلك بأن يضع متطلبات المشاركة بموقع المجلس الطلابي (www.ksumsc.com) موضعاً عنوان البحث، أهدافه، دور الطالب أو الطالبة في البحث وبيانات التواصل. ويأتي هنا دور الطالب في استعراض الفرص واختيار البحث الذي يناسب اهتماماته ويتواصل مع عضو هيئة التدريس ويتم الاتفاق بينها فيما بعد ويبدأ المشروع البحثي.

يأتي هذا المشروع من منطلق إيمان المجلس الطلابي بأهمية البحث العلمي في المجال الطبي، والمساهمة بدوره في توفير البيئة المناسبة لطلبة الكلية في بناء شخصيتهم وتحويل اهتماماتهم بالمجال البحثي.



لقاء العميد

تقرير: خلود الراددي

انطلاقاً من مبدأ توفير فرص التواصل بين إدارة الكلية والطلبة لإيصال مراثيتهم البناءة وعلى جميع الأصعدة التعليمية والاجتماعية، أقام المجلس الطلابي بكلية الطب في يوم الإثنين 25 صفر 1437 هـ الموافق 7 ديسمبر 2015 م اللقاء المفتوح بين سعادة عميد الكلية الأستاذ الدكتور فهد الزامل وبين طلبة الكلية، ودُعي لحضور اللقاء كل من وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور صالح الظاهري والدكتورة غادة بن سيف وسعادة رئيسة قسم التعليم الطبي الدكتورة منى سليمان ووكلاء الكلية ورؤساء الأقسام والإدارات. استفتح اللقاء بكلمات أوبية من سعادة العميد لأبنائه الطلبة حاثاً الجميع على الجد والاجتهاد مخاطباً إياهم بأنيما الأطباء والطبيبات، تلا ذلك تكريم المتفوقين والمتفوقات في جميع السنوات الدراسية للعام الدراسي الماضي.



جامعة الملك سعود
King Saud University

المجلس الطلابي

MOCK OSCE

Your chance to **live** the experience before actually living it !

* Saturday
12/12/2015

ksumsc1
ksumsc
ksumsc

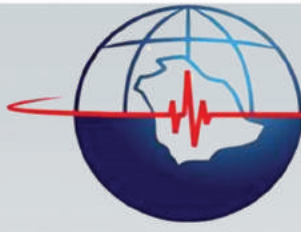
الاختبار التجريبي للسنة الثالثة MOCK OSCE

تقرير: دانيا الهنداوي - مها الموسري - خلود الراددي

في يوم السبت الأول من ربيع الأول 1437 هـ الموافق للثاني عشر من ديسمبر 2015 م عقد المجلس الطلابي بكلية الطب فعالية الاختبار التجريبي والتي اشترك في تنظيمها 55 طالب وطالبة من السنة الرابعة، بهدف تهيئة طلاب وطالبات السنة الثالثة للاختبار الأكاديمي الفعلي، حيث تم وضعهم في ظروف تحاكي واقع الاختبار العملي من حيث الوقت وطريقة الاختبار وتم تجهيز سيناريوهات مخصصة لذلك تشمل أهم وأكثر المحطات شيوعاً في مثل هذا النوع من الاختبارات.

يجدر بالذكر أن أصداء الفعالية رُصدت تبعاً وحتى بعد الاختبار الفعلي، كما تم تخصيص رسم لهذه الفعالية عبر وسائل التواصل الاجتماعي والتي لاقت استحسان جميع من حضر الاختبار وأشادوا بالتنظيم والذي كان له دور كبير في تقريب الصورة الفعلية للاختبار مما ساعدهم في الاستعداد الجيد له، حيث تم أخذ ملاحظات جميع المتحنيين وتزويد الطلبة بعد الامتحان التجريبي بتغذية راجعة عن أدائهم ومواطن القوة والضعف وبعض النصائح حول ذلك.

Organizer



SIMEC 2016

The Saudi International
Medical Education Conference
المؤتمر السعودي الدولي
للتعليم الطبي

تقرير: خلود الرادوي

سعت جامعة الملك سعود ممثلة بقسم التعليم الطبي بكلية الطب للمشاركة بالمؤتمر السعودي العالمي للتعليم الطبي 2016 م والذي عُقد في الفترة من يوم السبت 2016\4\9 م حتى يوم الثلاثاء 2016\4\12 م، والذي استقطب العديد من الباحثين والمهتمين بهذا المجال للمشاركة في مثل هذا الحدث العالمي.

ومن هذا المنطلق كان المجلس الطلابي حضوراً تنظيمياً بارزاً، حيث تولى تنظيم ركن الجامعة بالمعرض المصاحب للتعريف بقسم التعليم الطبي وإنجازاته وعرض بعض مخرجاته البحثية والعلمية، وكذلك تسجيل المهتمين بالدورة التأهيلية لاختبار هيئة التخصصات الصحية السعودية والتي سيقومها قسم التعليم الطبي - ولأول مرة - بهدف تمهئة أطباء الامتياز لاجتياز الاختبار.

ولأننا اعتدنا على تميز طلبة كليتنا الحبية في جميع المحافل، فقد كانت مشاركة طلبتنا بالمصنقات البحثية بهذا المؤتمر مميزة وعليه تقدمت إدارة الكلية ممثلة بسعادة العميد الأستاذ الدكتور فهد الزامل ورئيسة قسم التعليم الطبي الدكتورة منى سلمان بالشكر الجزيل لجميع المشاركين في المؤتمر، وتم تجهيز شهادات تقديرية بذلك.



المدينة
الطبية الجامعية

جامعة
الملك سعود
King Saud University

ذكرى
البيعة

على العهد
و الوفاء نجدد البيعة

المجلس الطلابي

ذكرى البيعة

تقرير: دانيا الهنادوي - ملاك الحامدي

احتفت المدينة الطبية في جامعة الملك سعود بالتعاون مع المجلس الطلابي يوم الأحد السابع من شهر ربيع الآخر 1437 هـ الموافق 17/1/2016 م بالذكرى الأولى لتولي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود - حفظه الله - مقاليد الحكم.

أقيمت الفعالية في البهو الرئيسي لمستشفى الملك خالد الجامعي بحضور معالي مدير جامعة الملك سعود الأستاذ الدكتور بدران العمر، المدير التنفيذي للمدينة الطبية الدكتور عبد الرحمن المعمر، المدير التنفيذي للشؤون الصحية الدكتور فيصل السيف، وعميد كلية الطب الأستاذ الدكتور فهد الزامل.

افتتحت الفعالية بذكر للإنجازات العظيمة التي قام بها خادم الحرمين الشريفين - حفظه الله - في إدارة شؤون البلاد، وتلاها العديد من الفعاليات التي استهدفت المرضى والمراجعين لإدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم، حيث قام مدير الجامعة أ.د بدران العمر بالتحدث مع المرضى للاطمئنان على أحوالهم ودعا لهم بالشفاء العاجل، وخطب سعادته على لوح الذكرى "بيعة دائمة لخادم الحرمين الشريفين غير مرتبطة بتاريخ محدد، كل الدعوات لجيشنا الشجاع في الحد الجنوبي"، واختتمت الفعالية بصورة جماعية للمسؤولين في هذا اليوم الذي يتجدد فيه الولاء للمليك - حفظه الله -.



برنامج سنة الامتياز

تقرير: خلود الراددي



سنة الامتياز هي المرحلة التدريبية الأهم في حياة كل طلبة الطب وهي مرحلة مفصلية في المشوار المهني حيث يتعرف طبيب المستقبل خلالها على مختلف التخصصات الطبية مما يمينه على تحديد توجهه الحقيقي لتخصص ما؛ بناءً على ما تميل إليه نفسه خلال ممارسته في سنة الامتياز وتتضح له أمور لم يقف عليها إلا في الميدان الحقيقي لمهنته.

الأول من سبتمبر 2015 م كان هو يوم انطلاق برنامج سنة الامتياز الموجه لطلبة السنة الخامسة، حيث تمحورت أهداف البرنامج حول المواضيع التي تهتم الطلبة الذين شاركوا على التخرج وتكون خبر عون لهم للتخطيط لمستقبلهم والسعي إليه.

استضاف البرنامج عدداً من المسؤولين في المجال الصحي على مستوى مستشفيات المملكة بهدف تيسير سنة الامتياز للطلبة وتوجيههم وتوعيتهم بكل ما يخص هذه السنة من واجبات وحقوق وغير ذلك.



لمزيد من التفاصيل عن البرنامج:

فعاليات اليوم الأول ١٤٣٧-١٤٣٦هـ



إضافة لذلك تم توضيح مرافق الكلية وخدماتها المتاحة للطلاب، وختمت الفعاليات بالجولات التعريفية في الكلية ومستشفى الملك خالد الجامعي بقيادة المتطوعين.

وختاماً تم تزويد جميع الطلبة المستجدين بملف تعريف يحوي كتيب "دليلك إلى كلية الطب" وكتيب عن لوائح الحقوق الطلابية.

شكلت الفرق المنظمة بقيادة نخبة من الطلاب والطالبات وبمشاركين يفوق عددهم 90 طالب وطالبة لتظهر فعاليات اليوم الأول بجلتها الجديدة التي أسعدت الطلاب وزادت انطلاقتهم حماساً، ويجدر بالذكر أن الشريحة المستهدفة من "فعاليات اليوم الأول" هي الطلبة المستجدين على وجه الخصوص وطلاب باقي المراحل الدراسية عموماً، كما قام المجلس الطلابي بتوفير كتيبات بعنوان "بالعربي" وتوزيعها على الطلاب المقبلين على السنة الثالثة وهو كتيب يحتوي على أسئلة مهمة للتأريخ المرضي تُرجمت من الإنجليزية للعربية بهدف تسهيل عملية التواصل بين هؤلاء الطلبة والمرضى في هذه المرحلة المبكرة من العمل الإكلينيكي، مما يميز الفعالية هذا العام عن سابقتها.

تقرير: فراس غمراوي - سارة الجاسر - خلود الراددي

مع بداية العام الدراسي الجديد 1436-1437 هـ قام المجلس الطلابي في كلية الطب بتنظيم "فعاليات اليوم الأول" بنسختها السابعة في مقر كلية الطب بمستشفى الملك خالد الجامعي والمدينة الجامعية، حيث شهدت الكلية صباح يوم الأحد 8/11/1436 هـ الموافق 23/8/2015 م مراسم استقبال طلابها وطالباتها المستجدين دفعة 435 من قبل من سبقهم من إخوانهم الطلبة في مقر الكلية الرئيسي، وبالتزامن تم استقبال أخواتنا الطالبات المستجيدات في المدينة الجامعية من قبل وكالة الكلية للشؤون الأكاديمية د. غادة السيف وطالبات السنوات الأكبر في كلية الطب.

استفتحت الفعالية بقيام كل من عميد كلية الطب أ. د. فهد الزامل ووكيل الكلية للشؤون الأكاديمية د. فيصل السيف ورئيس مركز التعلم الطبي د. سامي النصار بإلقاء الكلمات الترحيبية بأبنائهم الطلبة المستجدين والتي بُثت مباشرة للطالبات بالمدينة الجامعية، وتم التقاط صورة جماعية جمعت العميد والكلاء والطلبة احتفاءً بهذه المناسبة.

ثم قام المتطوعون بإلقاء محاضرة تعريفية للمستجدين والمستجيدات عن المنهج الدراسي المتبع في الكلية وتجاربهم الأكاديمية وتهيئتهم ببداية المسيرة الأكاديمية وتحفيزهم لبذل قصارى الجهد خلالها،



المجلس الطلابي

ملتقى

اختيار التخصص الجامعي

تقرير: خلود الرادادي

الخامس

عقدت مدارس التربية النموذجية في يوم الأربعاء 1/5/1437 هـ الموافق 10/2/2016 م ملتقى اختيار التخصص الجامعي الخامس 2016 والذي يأتي في إطار سياسة المدارس في التعاون مع المؤسسات التربوية بالجمع، وإدراكاً لحاجة الطلبة في مرحلة الدراسة ما قبل الجامعية إلى التوجيه والإرشاد الأكاديمي.

حضر الملتقى العديد من طالبات السنة التحضيرية والمرحلة الثانوية، وكان لكلية الطب البشري بجامعة الملك سعود حضور فيه حيث تلقى المجلس الطلابي دعوة كريمة من منظمي الملتقى للاشتراك في الركن الخاص بالكلية، وتم اختيار 4 طالبات لنقل تجربتهن لأخواتهن الطالبات بهدف تعريفهن بأنظمة الكلية وبرامجها وتخصصاتها وشروط القبول والتسجيل. يذكر أن الملتقى بنسخته الخامسة يعد الأول من نوعه على مستوى مدارس المملكة والذي حقق نجاحاً مبهراً في نسخته السابقة، لما له من أهمية لدى طلاب المراحل ما قبل الجامعية لتحديد مستقبلهم الأكاديمي والوظيفي بإذن الله.

Clinicare™

تطبيق العيادة الافتراضية

تقرير: خلود الرادادي

Clinicare



قائمة الاستشارات

اطلب استشارة طبية الآن

احجز موعد عند طبيب

اسأل الأطباء

نصائح طبية

الفعاليات الصحية

Clinicare

البريد الإلكتروني

كلمة المرور

لتحميل الدخول

مستخدم جديد

بدأت تطبيقات الهواتف الذكية في مجال الرعاية الصحية تأخذ حيزاً كبيراً من الأهمية والشعبية، حيث تشير العديد من الدراسات في هذا المجال إلى أن هذه التطبيقات تساعد كثيراً في تحسين مستوى الرعاية الصحية وتعمل على توطيد العلاقة بين الأطباء والمرضى. ونظراً لذلك، انطلقت فكرة تطوير تطبيق طبي في مجال الرعاية الصحية يعمل كعيادة طبية افتراضية (Virtual Clinic) يطلق عليها Clinicare بحيث يمكن المستخدمين من التواصل مع الأطباء حسب التخصص والرتبة العلمية، وذلك للحصول على استشارات طبية online من خلال مجموعة من الخصائص المتاحة في التطبيق. كما يعمل تطبيق كLINIKIR على تطوير خاصية المتابعة وذلك لتخفيف الضغوط على المستشفيات الحكومية أثناء قيام المرضى بالمراجعات الروتينية بعد الزيارة الأولى للطبيب.

يقول الدكتور خليل اليحيا - الأستاذ المساعد في كلية الطب والمشرف العام على المشروع - أن تطبيقات الهواتف الذكية تشكل أحد الحلول التقنية التي يمكن من خلالها تحسين خدمات الرعاية الصحية وتمثل في تمكين المستخدمين من الحصول على الإستشارة الطبية المناسبة دون الحاجة لمغادرة المنزل والانتظار لفترات طويلة في صالات الانتظار في المستشفيات.

وإدراكاً من إدارة التطبيق بأهمية وجود الكوادر المتخصصة في المجالات الطبية تم إنشاء صيغة تعاون بين كLINIKIR والمجلس الطلابي بكلية الطب في جامعة الملك سعود، حيث تمت الاستعانة بـ 13 طالباً وطالبة في المرحلة التمهيدية لإطلاق التطبيق والتي بدأت في يناير 2016، تلا ذلك فتح باب الانضمام للمزيد من الطلاب والطالبات الراغبين في العمل ضمن المرحلة الثانية لتشغيل التطبيق.

تعمل إدارة التطبيق الآن على تطوير المرحلة الثانية من المشروع والتي تحتوي على المزيد من الخصائص الفعالة لتحسين الخدمات الطبية التي يقدمها تطبيق كLINIKIR ليكون التطبيق علامة فارقة في مجال الرعاية الصحية.

GRADUATION 2015-1436

جامعة الملك سعود
كلية الطب
مركز الدراسات الطبية العليا

حفل تخرّج الدراسات الطبية العليا - دفعة ٢٠١٥ م

تقرير: رغد الرشيد - خلود الراددي



تحت رعاية مدير جامعة الملك سعود الدكتور/ بدران بن عبد الرحمن العمر، احتفل مركز الدراسات الطبية العليا بجامعة الملك سعود وبالتعاون مع المجلس الطلابي بكلية الطب بتخريج دفعة من أطباء وطبيبات برامج الزمالات الطبية وذلك في حفل أقيم بمركز الملك فهد الثقافي يوم الأربعاء الثامن من جادى الأول 1437هـ الموافق 17 فبراير 2016 م.



افتتح الحفل بكلمة من سعادة الدكتور/ سعد بن سلمان العبيلي رئيس مركز الدراسات الطبية العليا، تلا ذلك كلمة ألقاها عميد كلية الطب معالي الأستاذ الدكتور/ فهد بن عبدالله الزامل شاكرًا فيها الحضور والقائمين على الدراسات الطبية العليا. وأعرب معالي مدير الجامعة في كلمة ألقاها عن شكره للقائمين على البرامج العليا بكلية الطب مبيّنًا الدور البارز الذي تقوم به وحدة الدراسات العليا، كما تخلّل الحفل عرض لفيلم قصير يحكي إنجازات ومجهود الأستاذ الدكتور/ مساعد بن محمد السلطان أستاذ الجراحة بكلية الطب بجامعة الملك سعود في خدمة كلية الطب والمستشفيات الجامعية.



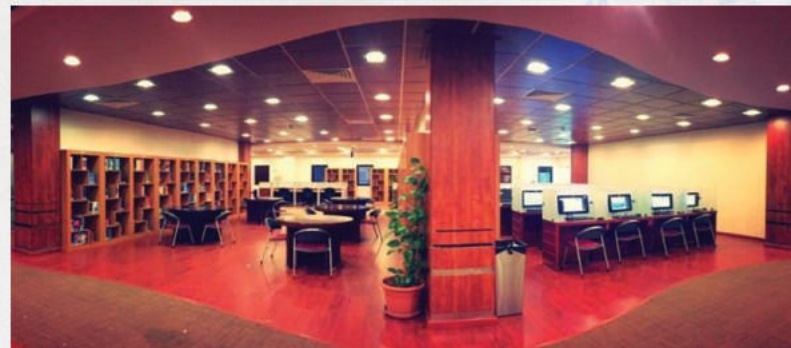
وفي ختام الحفل تم تكريم نخبة من أعضاء هيئة التدريس تلا ذلك تكريم للمتميزين من الأطباء المتقنين في برامج الزمالة والتخصص الدقيق، واختتم الحفل بكلمة الخريجين والتي ألقاها نيابة عنهم الدكتور/ منصور التويجري ومن ثم إعلان أساء خريجي وخريجات الدراسات العليا والذين بلغ عددهم (124) طبيباً وطبيبة.

كان للمجلس الطلابي وشهادة كل من شرف الحفل من أصحاب السعادة والمدعوين بصمته المميزة تنظيمياً، حيث شارك في تنظيم الحفل 41 طالب وطالبة والذين أداروا دقة الحفل بدنياميكية رائعة، الأمر الذي أشاد به مسؤولي قسم الدراسات العليا مرّحين بالمزيد من التعاون بين المجلس الطلابي والمدينة الطبية الجامعية في الفعاليات القادمة.

استكمال تجهيزات صالة القراءة بالدور الأكاديمي للطالبات

تقرير: خلود الراددي

في يوم الإثنين الموافق 28/3/2016 م قطعنا أول ثمرات مشروع بيتنا الثاني؛ والذي يهدف لتطوير مرفقات المركز الأكاديمي للطالبات، حيث تم بحمد الله إكمال تجهيزات صالة القراءة للطالبات بسعة 30 مكتب دراسي و20 جهاز حاسوبي بمكاتب مستقلة، 4 غرف جانبية مجهزة للمجموعات ومنطقة جلوس مركزية.



اللجان الطلابية

البحرية والطبية منها الأطراف الصناعية والأدوات الجراحية وغيرها الكثير. ثم قاموا بزيارة مستشفى الهيئة الملكية حيث تعرف الطلاب على الأقسام الموجودة، غرف عمليات اليوم الواحد وغرف الإنعاش وعلى أحدث الأجهزة المستخدمة. كذلك تعرفوا على برامج تدريب الطبيب المقيم. وختاماً توجهوا إلى مقر الهيئة الملكية حيث كان في استقبالهم سعادة الدكتور علاء النضيف الرئيس التنفيذي للهيئة الملكية وقد قام منسق الزيارة عبدالله القحطاني في ختام الرحلة بتسليم درج تذكاري لسعادة ونقل له تحيات جامعة الملك سعود وكلية الطب.

حملة قطرة دم تنقذ حياة

تقرير: عبدالله آل الشيخ

أقام نادي الطب حملة "قطرة دم تنقذ حياة" في بهو مبنى السنة التحضيرية من تاريخ 29/11 وحتى 3/12/2015. كانت الحملة بالتنسيق مع بنك الدم التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي ... حيث تم تقدير عدد زوار الحملة أكثر من 500 طالب ما بين متبرع و زائر وكان من بين الحاضرين سعادة عميد السنة التحضيرية الدكتور نايي الجهني ووكيل الشؤون الأكاديمية وعدد من الأساتذة والموظفين بالسنة التحضيرية. وكانت مهمة الطلاب المشاركين بالتنظيم هي التثقيف بأهمية التبرع بالدم وتنظيم المتبرعين ومساعدتهم في تعبئة الاستبيانات ومعاونتهم لموظفي بنك الدم في حال وجود أي نقص أو طلب. أيضاً تولى الطلاب مهمة توفير الوجبات الغذائية للمتبرعين.

وكان عدد الطلاب المشاركين 25 طالب، ومتوسط عدد وحدات التبرع بالدم هو 50 وحدة دم تقريباً لكل يوم وكانت الحملة تقام من الساعة 9 صباحاً إلى 1:30 مساءً في كل يوم خلال الأسبوع المخصص لها.



فعالية ألفة

تقرير: صالح المنصور

من منطلق قول النبي صلى الله عليه وسلم ((من عاد مريضاً أو زار أخاً له في الله، ناداه مناد: أن طيباً وطاب ممشاك وتبوأ من الجنة منزلاً)) رواه الترمذي، ومن منطلق حرصنا في نادي الطب على الخدمة الاجتماعية أقمنا فعالية "ألفه" يوم السبت ثالث أيام العيد الموافق 12 / 12 / 1436 هـ - 26 / 9 / 2015 م في مستشفى الملك خالد الجامعي في تمام الساعة الواحدة ظهراً بهدف إدخال البهجة والسرور على المرضى ومرافقهم ومشاركهم فرحة العيد .

حيث حضر الطلاب المشاركون وعددهم عشرون طالباً، وبدؤوا بمعايدة المرضى ومرافقهم وتقديم الهدايا والقهوة والشوكولاتة لهم بعد السؤال عن حالتهم الصحية وتم توزيع قرابة 200 هدية للمرضى ومرافقهم بفضل من الله.



زيارة ينبع

تقرير: عبدالله القحطاني

دأبت جامعة الملك سعود ممثلة بكلية الطب على تشجيع طلابها للاستزادة من مناهل المعرفة في شتى المجالات والتخصصات الطبية وغير الطبية، وتأكيداً لذلك المهنج قرر نادي الطب القيام برحلة إلى الهيئة الملكية بينبع الصناعية يوم الاثنين 14 مارس 2016 م.

وصل الوفد الطلابي الى مطار ينبع الدولي وتم الاستقبال بحفاوة كريمة من قبل العلاقات العامة بالهيئة الملكية. وابتدأت الزيارة بالتوجه إلى مهرجان الزهور ومن ثم زيارة شركة بنبت الصناعية التي زاروا مصانعها وروا أحدث المشاريع الصناعية الضخمة التي تشمل مواد نادرة تدخل في الصناعات العسكرية،

معرض الكتاب الطبي

تقرير: عبدالعزيز بن يحيى

أقام نادي الطب بجامعة الملك سعود وبالتعاون مع دار شمس للنشر معرض الكتاب الطبي وذلك بتاريخ 1437-4-14 في بهو مستشفى الملك خالد الجامعي لمدة أسبوعين والذي كان الهدف من إقامته توفير الكتب الطبية بأسعار مخفضة وتسهيل الوصول إليها أيضًا. ولقد تم الإعلان عن المعرض عدة وسائل حيث تم طباعة اللوحات الحائطية وتوزيعها والإعلان عن طريق مختلف وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الجامعي. وكان المعرض يحتوي العديد من الكتب والمراجع الطبية التي تخدم كافة العاملين في المجال الصحي وقد شهد المعرض إقبال كبير من طلاب وطالبات كلية الطب ومنسوبي الجامعة والمستشفى وأعضاء هيئة التدريس والمهتمين بالمجال الصحي.



الحفل السنوي

تقرير: فهد الظاهري

برعاية كريمة من عميد كلية الطب سعادة أ.د. فهد بن عبد الله الزامل ومشرف الأنشطة الطلابية بالكلية سعادة الدكتور أمين بن عبد الرحمن وتحت إشراف عمادة شؤون الطلاب، أقام النادي بتاريخ 1437/1/7 هـ حفلًا لتدشين أنشطته للعام الدراسي 1436-1437 هـ وذلك في القاعة الكبرى بكلية الطب. استهل الحفل بتلاوة عطرة من الطالب أنس العلي ثم تلا ذلك عرض يشرح فكرة النادي وأسس ومشاريعه الثقافية والاجتماعية التي يسعى النادي لإقامتها هذا العام فأتاح المجال لجميع الطلاب بالمشاركة في هذه الأنشطة وقام بالعرض كلاً من الطلاب: فهد الظاهري "مدير النادي"، عبدالله التخطاني "مشرف الأنشطة الاجتماعية" و عبدالرحمن العقيل "مشرف الأنشطة الثقافية". عقب ذلك كلمة توجيهية قدمها سعادة أ.د. فهد بن عبد الله الزامل لأبنائه الطلاب بين فيها قيمة الأنشطة في حياة الطالب وتكوين شخصيته وأثرها على الكلية والمجى التعليمي. وقد ختم الحفل السنوي بتكريم إدارتي النادي، ومنظمي البرامج والطلاب المشاركين في أنشطة النادي للعام الماضي. وتم نشر رابط التسجيل في أنشطة النادي ووضعت أجهزة للتسجيل وشهدت إقبالاً كبيراً.



حياة

نادي حياة للعمل التطوعي

حياة في الحرمين

تقرير: مشعل العتيبي - حمد الكهل

نبذة عن البرنامج:

هو برنامج طلابي تطوعي إسعافي طبي شامل تم تنفيذه بالتعاون مع هيئة الهلال الأحمر السعودي ممثلة بفرعها في العاصمة المقدسة والمدينة المنورة خلال موسم شهر رمضان المبارك لعام 1436 هـ، حيث يهدف البرنامج بشكل رئيسي إلى خدمة ضيوف الرحمن.

تاريخ تنفيذ البرنامج:

من الأربعاء 14 / 9 / 1436 هـ وحتى الأثنين 26 / 9 / 1436 هـ.

مكان إقامة البرنامج:

منطقتي مكة المكرمة والمدينة المنورة ممثلة بالحرم المكي والحرم النبوي والساحات المحيطة بهما.

الفئة المستهدفة:

ضيوف الرحمن: من زوار بيت الله الحرام والمعتمرين.

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

أ- الخدمات الإسعافية:

حيث يقوم أعضاء البرنامج بمباشرة الحالات الطارئة داخل المسجد الحرام والساحات المحيطة به و عمل ما يلزم لضمان سلامة المريض أو نقل الحالة إلى أقرب مركز إذا دعت الحاجة .

ب- الخدمات الوقائية:

نظرا للطقس الحار والصيام عن السوائل والأغذية لساعات طويلة، تم توزيع مظلات و قبعات واقية من حرارة الشمس للحد من الإصابة بضربة الشمس.

ج- الخدمات التطوعية:

بالتعاون مع لجنة تزام في مكة المكرمة وجمعية مستودع المدينة المنورة الخيري بالمدينة المنورة شارك أعضاء النادي بعملية ترتيب وتغليف أكثر من 4160 وجبة إفطار ومن ثم توزيعها على الصائتين في ساحات الحرمين و الطرق المؤدية إليه.
عدد المستفيدين الإجمالي: 7049 مستفيد.



عيدك حياة

تقرير: رحمة الشهري.

أقام نادي حياة التطوعي فعالية "عيدك حياة" في يوم السبت الموافق 12/12/1436 من الساعة 12 ظهراً وحتى الساعة 4 عصراً في بهو مستشفى الملك خالد الجامعي ، وتضمنت الفعالية معايدة المتواجدين في المستشفى وتم عمل أركان للأطفال تجمع ما بين الرسم والأعمال اليدوية. وأيضاً تم توزيع الهدايا بوجود الشخصيات الكرتونية ، كما تم معايدة الاطفال وذوهم المتولين بأجنحة المستشفى وتوزيع الهدايا عليهم وكان عدد المستفيدين من هذه الفعالية 125 مستفيداً.



قطرة دمك حياة

تقرير: أحمد الدخيل - عبداللطيف ال حسن

أقام نادي حياة للعمل التطوعي في أسبوع المهنة التي تقيمه جامعة الملك سعود بالتعاون مع بنك الدم بالمدينة الطبية فعالية #قطرة دمك_حياة والتي بدأت بتاريخ 31/1/2016 وحتى 4/2/2016 م. واشتملت الفعالية على تثقيف الزوار وتوزيع المنشورات التوعوية حول التبرع بالدم وخصائصه بالإضافة إلى قياس السكر لهم ، وعندما يرغب الزائر بالتبرع بالدم يتم تعبئة الاستمارة الخاصة بالتبرع ومن ثم يتم تحويله إلى المركز الخاص بالتبرع المتواجد في بهو جامعة الملك سعود وبعد ذلك يتم التأكد من حالته الصحية وقياس مستوى الهيموجلوبين بالدم ومن ثم تتم عملية سحب الدم التي لا تتجاوز عشر دقائق. كان عدد المستفيدين من هذه الفعالية 900 مستفيداً وعدد المتبرعين بالدم 178 متبرعاً.





من أعرق كلية طب بالمملكة العربية السعودية-جامعة الملك سعود- تأسس "نادي وعي" إيماناً من مؤسسيه بأن العمل التطوعي من أهم أسباب تقدم الأمم وعوامل تنمية المجتمع. كما أننا نعلم أن التوعية الصحية والتثقيف الصحي هما حجر الزاوية للتصدي لأمراض النمط المعيشي؛ كمرض السكري والضغط وغيرها التي باتت منتشرة بين أفراد المجتمع نتيجة للسلوك الخاطئ، و نعلم يقيناً أن مفاهيم التوعية الصحية والتثقيف الصحي أصبحت علماً من علوم المعرفة تستخدم فيه وسائل التعليم والإعلام و السلوكيات للارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع؛ ومن هنا حرص أفرادنا المتطوعون إلى رفع معدل الوعي الصحي وتعزيز مفهوم "الوقاية خير من العلاج" و نشر مفهوم العمل التطوعي من أجل المجتمع وفي سبيل خدمته.

- إبراهيم بن سامي أبونهيبة
رئيس والشريك المؤسس لنادي وعي

أساسيات لغة الإشارة للممارسين الصحيين

تقرير: عمار بن عبدالله ناجي



تعتبر عملية التخاطب والتواصل مع فئة الصم داخل المستشفيات عملية صعبة جداً. فبسبب النقص الشديد في عدد مترجي لغة الإشارة المؤهلين، أصبحت عملية توفير مترجم طوال الوقت مستحيلة عملياً. ومن هذا المنطلق قرر نادي وعي إقامة دورة لتعليم أساسيات لغة الإشارة للممارسين الصحيين والمصطلحات الطبية بهدف تأهيل الممارس الصحي للتواصل مع فئة الصم وضعاف السمع في الحالات الطبية. أقيمت الدورة على مدى ثلاثة أيام خلال الفترة ما بين يوم الخميس 13 ربيع الأول 1437هـ حتى يوم السبت 15 ربيع الأول 1437هـ بكلية الطب البشري - جامعة الملك سعود- والتي قدمها أول مترجم سعودي معتمد ورسمي للغة الإشارة بالمملكة العربية السعودية "أحمد بن خليفة بن محمد الفهيد" وبلغ عدد المستفيدين من هذه الدورة 24 متدرب من طلاب الكلية وأطباء وطلاب وأخصائيين. وتم تغطية الدورة على مدى فترتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي مع توفير محتوى توعوي عن الصم ولغة الإشارة للمتابعين.

اليوم العالمي للعناية بالأذن والسمع

تقرير: عمار بن عبدالله ناجي

اليوم العالمي للعناية بالأذن والسمع هو حدث سنوي بتاريخ 3 مارس معترف به من منظمة الصحة العالمية يهدف الى رفع الوعي وتعزيز مفهوم العناية بالأذن والسمع تحت شعار "اجعل السمع مأمونا" وأقام مركز الملك عبدالله التخصصي للأذن فعاليات اليوم العالمي للعناية بالأذن والسمع بهو مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي بالرياض برعاية من المدير الطبي للمستشفى الدكتور خالد القحطاني بالمشاركة مع نادي وعي وبعض من الجهات الأخرى ، شملت أطباء وطلاب وأخصائيين في مجال العناية بالأذن والسمع وذلك لهدف:

- توعية المجتمع عن الطرق المثلى للعناية والحفاظة على السمع .
 - تصحيح بعض المعتقدات الخاطئة عن العناية بالأذن والسمع .
 - الفحص المبكر (داخل الفعالية) عن امراض واضرابات والتدخل الفوري في العلاج إن تطلب ذلك.
- وتم تغطية الفعالية من قبل المدينة الطبية ونادي وعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي.





زيارة حملة أسعف لمدارس الرواد

تقرير: نجلاء عبدالرحمن الصبيح

سير الزيارة:

مع صباح يوم الأربعاء الموافق (11-3-2015) انطلقت حافلة حملة من مستشفى الملك خالد الجامعي إلى مدارس الرواد بوجود الطيبة جميلة قواسمة والمدرستان دينة جومر والهوف العليان وفي حال وصولنا رحبت بنا رائدة النشاط : شذى القطان ومسؤولة الأمن والسلامة : نورة الشمراني. وفي الساعة العاشرة والنصف تجتمعت الطالبات والمعلمات بمسرح المدرسة الرئيسي وذلك بإشراف مسؤولة الأمن والسلامة : نورة الشمراني وهنا بدأنا المدربات دورتهن بروح نبيلة ملؤها الحماس والعطاء لتحقيق الفائدة المرجوة من زيارة المدرسة.



سير الدورة التدريبية:

استفحح البورة كلمات ترحيبية بالمدربات وتشجيعية بحضور مثل هذه الدورات القيمة ثم تم عرض العديد من مقاطع الفيديو التوعوية التي شملت التوعية بأهمية الإسعافات الأولية، كيفية عمل الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين والرضع وطريقة التعامل الصحيح مع الإختناق عند الرضع. تبعها التطبيق العملي للدورة والرد على جميع استفسارات الطالبات والمعلمات. الجدير بالذكر هو حرص المدربات الشديد جدا على التطبيق العملي لحدود الدورة من قبل جميع الحضور فردا فردا ولا أنسى بذلك تفاعل وحماس طالبات مدارس الرواد الشديد جدا، فقد خلقن بحماسهن جوا جميلا آخر غير متوقع أزلن به كل تعب وفي نهاية الدورة توجهنا بالشكر الجزيل للحضور وهنا أثنت أمينة المكتبة : أنوف العنزي على دور الحملة ومجهودها وأبدت العديد من الطالبات ثناءهن وشكرهن على جعلهن سبب لإنقاذ حياة الآخرين.



حملة أسعف في روضة رياض أطفال الجامعة

تقرير: سارة عبدالله بن عبدالقادر - نجلاء عبدالرحمن الصبيح

في صباح يوم الإثنين الموافق: 19 أكتوبر 2015 ، استقبلت روضة - رياض أطفال الجامعة - فريق الحملة الوطنية للإسعافات الأولية - أسعف - الذي استهدف بدوره معلمات الروضة بدورته للإسعافات الأولية الأساسية. ابتدأت الدورة في تمام الساعة التاسعة صباحا، المقدمة من قبل أستاذة: جميلة القواسمة وأستاذة: هدى القيسي من قسم التعليم الطبي، وطبعية الامتياز مرام الشهري. حيث حضر الدورة ثلاثون من منسوبات الروضة - معلمات وإداريات. وقد ابتدأت البورة بشرح أساسيات الإسعافات الأولية للبالغين والرضع وعرض الفيديو التعليمية، ومن ثم قمن المدربات بتقسيم الحضور إلى مجموعات صغيرة للتطبيق العملي، بعد ذلك قمن بشرح مهارات الإسعافات الأولية للإختناق لكل من البالغين والرضع. وقد نالت البورة على استحسان منسوبات الروضة حيث شكرت الأستاذة نعمة العقيل -مديرة الروضة- الفريق المنظم وتمت تكرار مثل هذه الفعاليات لتكرار حدوثها سواء في المدارس أو في المجتمع عامة كما عبرت عن رغبتها للتنسيق مع حملة أسعف لإقامة دورة مماثلة لأحات الطلبة وقد تم رفع هذا الموضوع لإدارة الحملة لتنسيق الوقت المناسب والترتيبات اللازمة .

كما عبرت الأستاذة: حصة السويلم عن شكرها وامتنانها لما قدمته الحملة من مجهود بقولها: "هذا الموضوع حساس جدا خاصة في مقر عملنا رياض الأطفال- ونحن بحاجة مستمرة لمثل هذه البورات". وقد قدمت إدارة الروضة شهادات شكر للمشاركات من قبل الحملة تعبيراً عن مجهودهن العظيمة

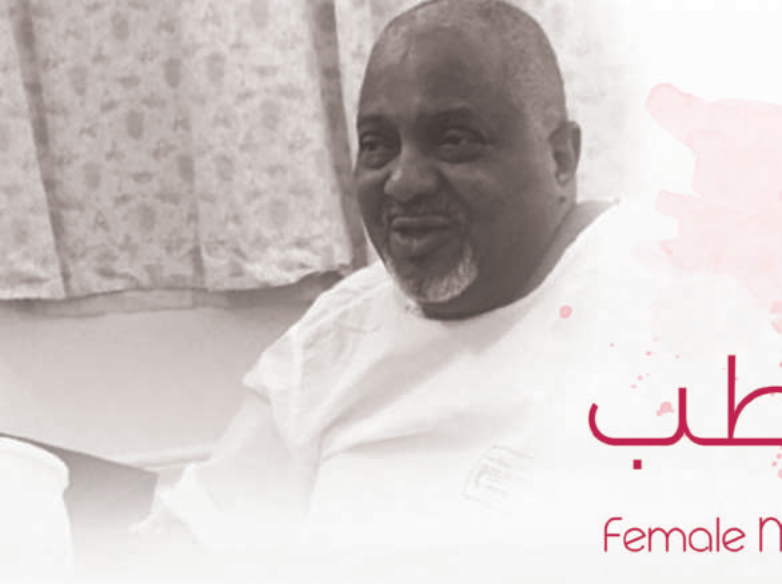
لانجاح هذه الفعالية ، وهن:

- 1- جميلة القواسمة (مديرة).
- 2- هدى القيسي (مديرة).
- 3- مرام الشهري (مديرة).
- 4- سارة السنيدي (مديرة إدارة الفعاليات بالحملة).
- 5- عواطف العنزي (نائبة إدارة الدعم اللوجستي).
- 6- سارة بن عبدالقادر (نائبة الإدارة الإعلامية للحملة).

كما تخص إدارة الحملة بالشكر للأستاذ: عليان العليان والأستاذ شادي دياب على دعمهم النائم والسعي لإنجاح الحملة.

وبدور الحملة فإنها تشكر جميع المنظمين والمشاركين على ما قاموا به من مجهود مباركة نسأل الله أن يكتب لهم الأجر جميعاً.





نبض الطب

Female Medical Student Club

فعالية استضافة طالبات المدارس

تقرير: سها العنزي - عواطف العنزي - سارة الخليفة

أقام نادي الطالبات "نبض الطب" فعالية إستضافة طالبات الثانوي في المركز الأكاديمي للطالبات لمدة ثلاثة أيام على مدار 3 أسابيع في تاريخ 13.6.2016 - 2016-، واشتملت الفعالية على محاضرات تعريفية ألقيت من قبل طالبات الكليات الصحية عن التخصصات الصحية في جامعة الملك سعود. وبعد ذلك أقيمت عدد من ورشات العمل المعدة من قبل التعليم الطبي بأداء عدد من طالبات كلية الطب منها (الانعاش القلبي الرئوي ، الحياطة الجراحية، فصائل الدم، والمحاليل الوريدية) وبعد ذلك بدأت الجولات في مستشفى الملك خالد الجامعي التي اشتملت على أقسام الأشعة، الصيدلية، التشريح، والعلاج الطبيعي.

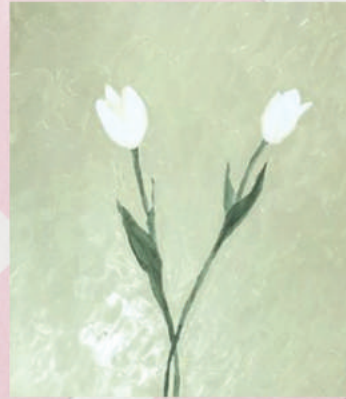


دورة الشعر الصامت

تقرير: عواطف العنزي

من منطلق أن الفن التشكيلي أحد أهم أنواع الفن حيث يستطيع الفنان أن يعبر عن أحاسيسه تجاه الواقع من خلال الرسم ، أستضاف نادي الطالبات في جامعة الملك سعود "نبض الطب" يوم الثلاثاء 1 مارس 2016 الفنانة التشكيلية أريج الربيع مشرفة في الجمعية السعودية للفن التشكيلي "جسفت" وقامت الفنانة بإعطاء دورة للطالبات شرحت من خلالها مبادئ الفن التشكيلي وخطواته وأيضاً الأساليب المختلفة في الفن التشكيلي.

بعد ذلك بدأت المشاركات برسم لوحاتهن وكانت لهن حرية الاختيار في الرسم، فأختار البعض المحاكاة في الرسم حيث تمت محاكاة مجسم وضعت الفنانة أريج والبعض الآخر رسمن لوحات من مخيلتهن. وبنهاية الدورة أبدت الفنانة أريج إعجابها بلوحات الطالبات حيث تم إنجازها بوقت قياسي وعلى معايير جداً عالية، وبعد الإنتهاء تناول الجميع طعام العشاء، وشارك في الدورة حوالي 13 طالبة.



حملة إطعام

تقرير: مها البوسري

قال تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"، انطلاقاً من مبدأ حفظ النعمة، أعلن نادي كلية الطب للطالبات (نبض الطب) عن إقامة حملة إطعام.

تهدف الحملة إلى تشجيع جميع مرطادي كافيتريا المستشفى إلى وضع الصالح من باقي طعامهم من وجبتي الإفطار والغداء في ركن الحملة بحيث يقوم أعضاء النادي في نهاية اليوم بتسليمها للمحتاجين.

بدأت الحملة يوم الأحد بتاريخ 29-11-2015، وأبدى الكثير من مرطادي الكافيتريا إعجابه بالفكرة وكيف أن كثير من بقايا الطعام الصالح لا يتم التخلص منه يتم التبرع فية للمحتاجين لما في ذلك من الأجر الكبير.



مسابقة القرآن الكريم الحادية عشر

تقرير: نبى عبدالله الفريح

لأن القرآن هو رباط بين السماء والأرض، وعهد بين الله وبين عباده، وهو منهاج الله الخالد، وميثاق السماء الصالح لكل زمان ومكان.. وهو أشرف الكتب السماوية، وأعظم وحي نزل من السماء.

أقام نبض الطب مسابقة القرآن الكريم لطالبات كلية الطب للسنة الحادية عشر منذ انطلاقها في الفروع التالية:

الفرع الأول: سورة النساء ، الفرع الثاني: سورة يس وسورة النور ، الفرع الثالث: جزءه التاريات.

أقيمت المسابقة يوم الأحد بتاريخ 8-5/1437 هـ الموافق 21-2/2016 م وشارك في المسابقة ما يقارب 25 طالبة. وكانت الجوائز للفائزات على النحو التالي:

الفرع الأول: المركز الأول 1500 ريال - المركز الثاني 1000 ريال.

الفرع الثاني: المركز الأول 1200 ريال - المركز الثاني 800 ريال.

الفرع الثالث: المركز الأول 1000 ريال - المركز الثاني 700 ريال.



معايدة المرضى

تقرير: ملاك الحامدي

"مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَحَدًا لَهُ نَادَى مُتَادٍ مِنَ السَّمَاءِ أَنْ يَبْنِي وَيُطَابَ مُمْشَاكَ وَيَبْنِي مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلًا"

من باب الاعتناء بهدي النبي صلى الله عليه وسلم، أقام النادي الثقافي والاجتماعي في كلية الطب (نض الطب) مع تنسيق برنامج كالبنيان وبمساعدة بعض الطلاب فعاليات العيد وزيارات المرضى للرجال والنساء والأطفال، في يوم السبت ثالث أيام العيد الموافق 26 / 9 - 2015 م. حيث بدأت التجهيزات من الساعة 12 ظهرًا واستمرت الفعالية حتى الساعة 3 مساءً.

رمضاني يحلو بعطائي

تقرير: نهى عبدالله الفريح

امتداداً لسلسلة العطاء الرمضاني أقيم برنامج رمضاني يحلو بعطائي لعامة الخامس على التوالي و تضمن برنامج هذا العام العديد من النتائج المثمرة ومنها: رمضان مع مرضانا: عبارة عن هدايا بسيطة ادخلت البهجة على قلوب و أجساداً أعياها التعب و تم توزيع ما يقارب 250 هدية. كما كان لعمال و عاملات النظافة نصيب من فعاليات شهر العطاء و الكرم و تم توزيع أكثر من 70 هدية. كما تمت زيارة سكن المطوع الحيري لمرضى سرطان الأطفال، وتناولت الطالبات المشاركات طعام الإفطار مع أمهات الأطفال. كذلك أقيمت فعالية السلة الرمضانية لعامة الرابع على التوالي و حصد ثمارها أكثر من 40 أسرة محتاجة. وأختتم برنامج شهر الخير و البركة بفعالية تطلق خطبة تجمع فيها ما يقارب 500 قطعة ملابس لتجهيز كسوة العيد للأسر المحتاجة.



لقاء الأستاذ مشاري الحجيلي

تقرير: نهى عبدالله الفريح

ليتعرف الطلاب والطالبات على نقاط قوتهم وكيفية تعزيزها ونقاط ضعفهم وكيفية تطويرها أقام نبض الطب لقاء مع الأستاذ مشاري الحجيلي

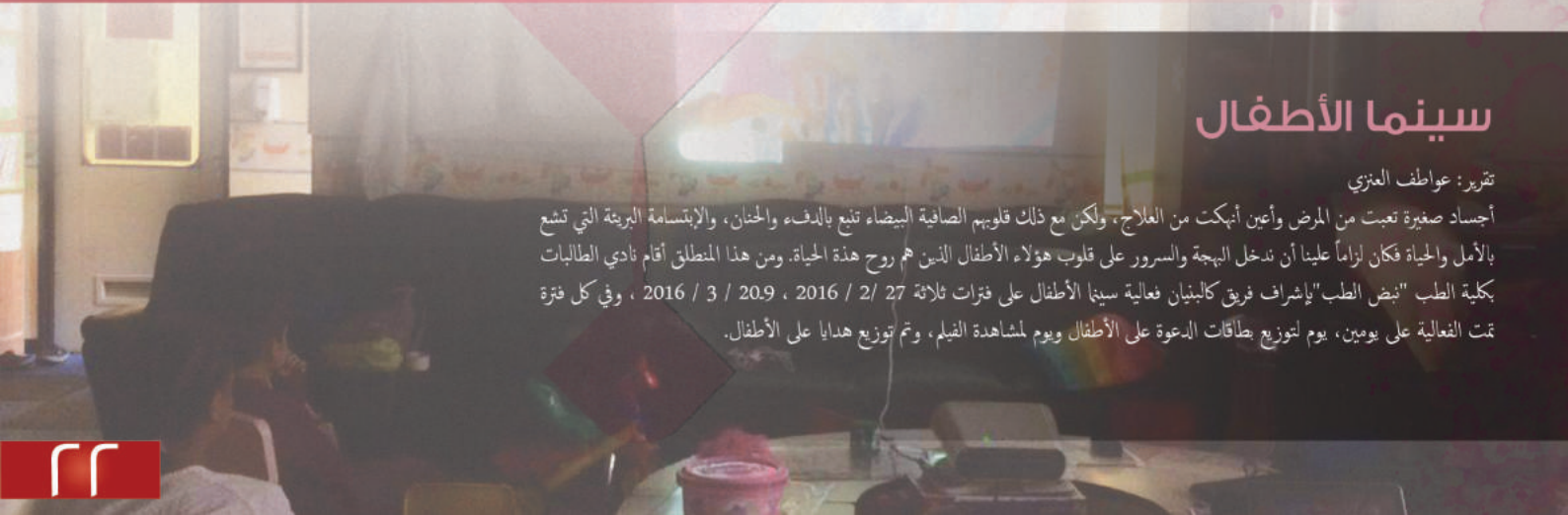
-مدرب معتمد من منظمة الشباب العالمية في برنامج (جواز سفر للنجاح) لتطوير مهارات الحياة و العمل
-مدرب ومؤسس فريق " نعم أستطيع " لتغيير أسلوب الحياة
-مدرب مهارات حياة معتمد Life Coach
-مهتم ومتخصص بتطوير نمط الحياة الصحية
والتي كانت تهدف إلى تعليم مهارات جديدة لتطوير نمط حياة الطلاب، حضر اللقاء مايقارب 50 طالب وطالبة، وكان ذلك في يوم الثلاثاء بتاريخ 1437/5/7- هـ الموافق 2016/2/16- م من الساعة 12 - 1 م.



سينما الأطفال

تقرير: عواطف العنزي

أجساد صغيرة تعبت من المرض وأعين أنبهكت من العلاج، ولكن مع ذلك قلوبهم الصافية البيضاء تنبع بالدفء والحنان، والابتسامة البريئة التي تشع بالأمل والحياة فكان لزاماً علينا أن ندخل البهجة والسرور على قلوب هؤلاء الأطفال الذين هم روح هذه الحياة. ومن هذا المنطلق أقام نادي الطالبات بكلية الطب "نض الطب" بإشراف فريق كالبنيان فعالية سينما الأطفال على فترات ثلاثة 27 / 2 / 2016 ، 20.9 / 3 / 2016 ، وفي كل فترة تمت الفعالية على يومين، يوم لتوزيع بطاقات الدعوة على الأطفال ويوم لمشاهدة الفيلم، وتم توزيع هدايا على الأطفال.



أطباء أدباء

هنا مساحةٌ مختلفة
سطرتها أناملُ أطباء وطبيبات الغد
نصوص ذات شجن
شرعت لها نافذة هذا القسم
لتحظى بضوء النشر والسطوع في عوالم الآخرين
بدايات الحلم دائماً فكرة ، تبدأ صغيرة ، ثم ما تلبث أن تكبر
"أطباء أدباء" يحتضن الأحرف المتميزة ،
فالطب والأدب يجمعهما الشعور الإنساني العميق
ولأن بين الحلم والإرادة خطوة، صنعت أقلام مبدعينا لوحةً أدبيةً فريدة؛
تجدونها في السطور القادمة..

هي عبارة عن مجموعة من المهتمين بالأدب،
الساعين لخلق المضمون الشافي والوجد الضافي من الصياغة التعبيرية،
المؤمنين برسائله 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:



صالح عبدالرحمن الحجي

السنة الخامسة

أخذني كل أمتعتي
و أوليتي الهوى ظهراً..

و أنك آخر الحب
و شوقي جمة كبرى..

فلا صبح يواسيني
و لا أنت التي أقرأ..

حُرقتُ بكل ما فيني
و ألهمتُ الحشا شعراً..

و هذا الليل أرقني
و أخفى عني القمر..

يُصيبُ الحبر أوردتي
فملاً جرحي السطراً..

يريني صورة منك
و يُسمع ضحكة أخرى..

بأن "هواك تاريخ"
و تاريخ الهوى: أسرى!..

فأرسل مسمعي طرباً
و عيني تقتني أثراً..

علمتُ بأنني أحيا
على آمالي الغبر..

و يرسم مبسمي طفلاً
و أثر في هوا عطراً..

و أني كلما غربت
تسعر ليلتي هجراً..

فأنهض ناقضاً حلمي
لأرنب في السما: جُدراً!..

أعود مُصدّقاً ظني
و أكتب عذرها المراً..

و إني كلما قلتُ
بأنك أول الذكري..

و أطوي صفحة الأمس
و أبدأ ليلتي: "صبراً!.."

ندى خلف العضية

السنة الخامسة

عصفاً بقصف و ما زلنا نشهق الحياة
هباءاً منشوراً

هكذا جعلت الدنيا

لا شيء يبقى

أناسها رُحل

مشاعر متخبطة

بلا مس أو مساس

عقول مهاجرة

بذكرى رماد

حُرقت و حُرقت

حياة بلا حياة

هكذا جعلت الدنيا

صُيرت حجراً
قَسَتْ أم قَسَتْ

فلا تتفجّر منها الحياة

لا شيء ينبض

موتٌ بعمق الحياة

هكذا جعلت الدنيا

تتغشاك ظُلماً و بُعداً

دانٍ لهلاك

و هلاكٌ في دنو

مصيّر بلا فرار

فهكذا جعلت الدنيا

عبدالعزیز محمد المهنا السنة الخامسة

إِيَّاهُ عَلَى جَهْدِ السَّنِينَ ثَوَاباً
يَمِيناً تَبَرَّعَتْ الْغُصُونُ فَوَائِداً
جَرِداً أَتَيْنَا وَالشُّرُودُ يُحِيطُنَا
لَكِنَّا كَلِمَاتُ إِشْرَافٍ لَنَا
وَمَضَتْ بِنَا الْأَيَّامُ فِي خَطَوَاتِهَا
إِنِّي عَشَقْتُ الطَّبَّ مِنْذُ نَعُومَتِي
الطَّبُّ إِشْرَاقٌ بِكُلِّ فَضِيلَةٍ
الطَّبُّ خَيْرُ الْعِلْمِ يَسْعِدُ رَاحِناً
إِنِ الطَّبِيبُ يَشُوقُ سَاعَةَ مَطْلَبِ
قَدْ كَانَ يَحْدُونَا لَنِيْلٍ إِجَازَةٍ
نَدْعُو لَهُمْ وَجَزَاهُمْ اللَّهُ الْعُلَا
بَعْدَ السَّنِينَ السَّتِّ يَا كَلِيتِي
كَيْفَ الْوَدَاعُ لِمَنْ عَرَفْتُ صِفَاتِهِمْ
كَيْفَ الْوَدَاعُ لِاخْوَةِ كُنَّا بِهِمْ

فِي وَسْطِ بَحْرِ هَاجٍ غَلَابَا
وَتَشَابَكْتُ بِفُرُوعِهَا أَعْنَابَا
نَخَشِي بِأَرْوَقَةِ الْفُصُولِ ضِرَابَا
مَحَتِ الشُّرُودُ وَأَبْدَلَتْهُ كِتَابَا
تَسْقِي الْعُقُولَ مِنَ الْعُلُومِ رِضَابَا
وَعَشَقْتُهُ لِلْسَّعْدِ دُوماً بَابَا
الطَّبُّ يَذْهَبُ تَرْحَانَا إِذْهَابَا
فَحَيَاتُنَا غَيْرَ الطَّبِيبِ يَبَابَا
يَشْفِي الْجُرُوحَ وَلِلْمَرِيضِ طِبَابَا
حَثُّ الْأُسَاتِذَةِ الْكِرَامِ يُجَابَا
مِنْ جَنَّةٍ وَيَزِيدُهُمْ إِطْنَابَا
وَالْخَيْرُ فَيَكِي عَلَى الدَّوَامِ عَجَابَا
وَلَمَسْتُ فِيهِمْ أَنَّهُمْ أَحْبَابَا
لَوْلَاهُمْ بَكَتِ الْعَيُونُ عَذَابَا

لطيفة فهد العنزي

السنة الثالثة

مؤخرًا لم أعد أتغذى سوى على فئات أحلام و كوب أرق..
ثم قبل أن أنهي وجبتي أجد أن قلبي اختنق..

غص في أحلامه، وذاب في أوهامه، وفي ظلامه، تاه وغرق..

ثم ماذا بعد الغرق، بقيت وحدي و الأرق، أعدُّ في الأزهار الورق..
و أرمي ورقة تلو أخرى هل سأغفو قبل الفلق؟

ثم لا أغفو، ولا ألتقي أحلامي مجددًا، فالحلم في عمري انسحق..
و الأمل في عمري احترق..

فيكون طعامي رماد أمل، و شرابي قوارير أرق..
و أحلامي، بقايا ورق، لم تقوى أن تبقى، ولا حتى أن تنتظر الفلق..
ثم أرثيها، و أنسى أن أرثي نفسي، فأختفي، و أموت حتى في سطور الورق..

منار الجبرين

السنة الخامسة

أخبروني ما الحياة؟

حينما تصحو كل يوم شرقًا لا تملك أجنحتها تلك التي تشعر بها تلاصق جسدها..
تعد اليوم تلو الآخر.. تستجمع كل ما تملك فهناك شيء يخبرها أنها تجيد التحليق..
وأن السماء تنتظرها..هناك شيء يريد أن ينبثق من أعماقها..
شمس تشرق من بين أجنحتها..

صوت فيروزي يصدح من قاع حنجرتها..

رحيق الزهر يسترق النظر، بين خيوط الحرير التي تكبل أجنحتها،
و يتساءل؛ كيف يمكن للنعومة أن تخنق هكذا؟ كيف تستطيع هذه الخيوط
أن تبتر حلمًا.. تثبط ارتفاعًا.. تكسر علوًا..؟

السماء تغشاها الخيبة.. بين الغيوم فراغ ينتظر.. لا زال باقٍ ينتظر..
و الرياح ساكنة ترتقب شغبًا يحركها.. لا زالت ساكنة تنتظر..
وهي يخنقها التوق.. وتتفجر بداخلها ألف قوة.. تستجمعها.. تنادي الشغف..
تغمض عينيها.. تأمر كل خلية في جسدها.. تعصر.. تحاول..
و يضيق عليها.. فلا تنبثق..

مقابلة مع طبيب ملكهم

سيرته في سطور:

د. عمرو بن أحمد جمال، أستاذ مساعد واستشاري طب الأسرة والمعلوماتية الطبية بكلية الطب في جامعة الملك سعود. حاصل على الزمالة السعودية والزمالة العربية والزمالة البريطانية في طب الأسرة، وماجستير المعلوماتية الطبية من الولايات المتحدة، إضافةً إلى بكالوريوس الشريعة انتساباً من جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ويؤم المصلين في مسجد الإحسان منذ عام 1419هـ إضافةً إلى تخصصه الطبي فإنه مهتم بأخلاقيات وفقه الطب والمعلوماتية الطبية والتعليم الطبي، ورفع الوعي الصحي بالمجتمع.



تصوير: رغد العتيبي

د. عمرو جمال:

”كل إنسان عليه واجبات وحقوق في الحياة ولا بد من التوازن بينها وبين الأهداف التي يسعى ورائها.“

إعداد: جزييل ملا

بل حتى عندما تتكلم مع المرء بلهجته تلقائياً دون تكلف فإنه يرتاح للحديث معك ويشعر بالألفة ويسر لك إقناعه. وأيضاً فإن السفر قد فتح لي آفاقاً لتعلم مبادئ عدة لغات وممارستها محادثة.. فله الحمد.

لا يخفى على طلاب وطالبات الكلية شغفك بالمعلوماتية الطبية. هل ينبع هذا الشغف من حبك للبرمجة الإلكترونية ولغات البرمجة؟ وما سبب تعلقك بها؟

بدأت قصة شغفي بالحاسب الآلي منذ الصغر؛ إذ قد وعدني والدي في سنة من سنوات الابتدائية أنني إذا حققت المركز الأول على المدرسة آخر العام أنه سيشتري لي رجل آلي (روبوت) هدية. وعندما أصبحت الأول فعلاً، ذهب بي والدي إلى متجر "العالمية" لتحقيق وعده، وهناك نصحتنا البائع باختراع أفضل من الروبوت.. ألا وهو حاسوب "صخر". وفعلاً اشتراه لي والدي وكنت أتردد إلى المتجر كل يوم أثناء الإجازة الصيفية حتى تعلمت استخدامه، ومن ذلك تعلمت بعض لغات البرمجة مثل: البيسك واللغو. وكنت أعمل في كل إجازة صيفية أثناء المرحلة الثانوية وتعلمت لغات برمجة أخرى مثل ++C، وأثناء دراستي بكلية الطب كانت لدي حاجة ملحة بتصميم قاعدة بيانات لمكتبتي الشخصية إذ لم أجد برنامجاً جاهزاً يفي بالغرض، فاشتريت عدة كتب تعلمت منها تصميم قواعد البيانات عبر Mi-crosoft Access و MySQL.

أما تعرفي على تخصص المعلوماتية الطبية فقد كان أثناء فترة المعاودة "سنة الامتياز" بقسم الجراحة بمستشفى الملك خالد الجامعي - وبالتحديد أثناء عملي مع أستاذي أ.د. مساعد السلطان و د. حسين ربيع في وحدة جراحة الأوعية الدموية. إذ قد تعاقد القسم مع إحدى الشركات لإنشاء قاعدة بيانات لمعمل الأوعية الدموية، وقد واجه المبرمجون مشكلة في فهم ما يريده الأطباء من هذه القاعدة وكذلك الأطباء لم يستطيعوا إيصال ما يريدونه إلى المبرمجين. وبحكم فهمي للغة الأطباء ولغة المبرمجين تمكنت بفضل الله من حل المشكلة. فأشار علي آنذاك أ.د. مساعد بالتخصص فيما يُسمى بالمعلوماتية الطبية التي تطوع التقنية الإلكترونية في الرعاية الطبية. فبحثت عنها ووجدت نفسي فيها.. ومن الله عليّ بالتخصص فيها.

مما يبدو لنا من سيرتك الذاتية أنك صاحب اهتمامات متعددة وقد برزت في أكثر من مجال بصورة متميزة، نود أن نعرف كيف توفق بين واجباتك كطبيب وحياتك كأب وطالب علم ومعلم ومدرّب؟

يمكنني أن أخص الإجابة في كلمة واحدة: التوازن، بحيث ينظم الإنسان وقته وجهده ويعطي كل ذي حق حقه. بالإضافة إلى التخطيط ووضع الأهداف اليومية، بأن يضع الإنسان صورة لما يريد أن يحقق في نهاية يومه وأسبوعه وسنته ويعمل جاهداً على تحقيق ذلك. ومن المهم جداً عدم الغرق في الروتين اليومي من الردود على رسائل البريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي، بحيث يمر الوقت وهو لا يعمل لتحقيق هدفه الذي يصبو إليه. كل إنسان عليه واجبات وحقوق في الحياة ولا بد من التوازن بينها وبين الأهداف التي يسعى ورائها.

ما هو الدافع وراء حصولك على بكالوريوس الشريعة؟

قد حصلت على بكالوريوس الشريعة انتساباً أثناء دراستي لزمالة طب الأسرة، وكان الدافع وراء ذلك رفع الجهل عن نفسي وعمّ حولي في علاقة الإنسان بربه ودينه.

سمعنا بأنك تتحدث اللغة اليابانية. ما سبب تعلمك لها وكيف تمكنت من إتقانها؟ وهل تمارسها في الوقت الحالي؟

أکید أنك قرأت ذلك في نسخة قديمة لسيرتي الذاتية! قد بدأت تعلم اللغة اليابانية وأنا في الحادية عشرة من عمري بسبب اهتمامي وشغفي بفنون الدفاع عن النفس، خاصة "الكاراتيه"؛ ثم ذهبت إلى كلية اللغات والترجمة وتعرفت على مدرس اللغة اليابانية هناك الذي بدوره أهداني أشرطة وكتب يابانية تعلمت منها. ولكن أي لغة لا تمارسها سوف تنساها تدريجياً، وللأسف أنا لا أمارسها الآن.

هل لديك أي خطط لتعلم لغات أخرى؟

قد لاحظت منذ الصغر.. أنني عندما أتكلم مع أي إنسان بلغته الأم، ولو لمجرد التحية أو الشكر، فإن يذلک يفتح قلبه ويرسم الابتسامة على شفاهه؛ وما زلت أرى ذلك في عيادتي بين فترة وأخرى.

نقل العلم مهنة سامية وأمانة كبيرة، ما الذي أضافه لك كونك عضو هيئة تدريس حيث تتعامل بصورة مستمرة مع الطلاب؟

التعلم والتعليم المستمر لا ينفصلان عن الطب أبداً سواء كان الطبيب في

المجال الأكاديمي أو غيره إذ أن عليه دائماً أن يتعلم ما هو جديد في تخصصه، ويعلمه من هو معه في الفريق الطبي، إلا أن الطبيب عضو هيئة التدريس تكون المسؤولية عليه أكبر؛ لأنه لابد أن يكون قدوة لمن هم أمانة في عنقه من الطلاب، وكذلك لابد أن يجدد معلوماته أولاً بأول بشكل مستمر.

طبيب متعدد المواهب مثلك لا بد أنه كان طالباً متعدد المواهب! كيف يستطيع طالب الطب أن يوسع من حدود عالمه ويتعرف على ذاته المبدعة؟

التوازن بلا إفراط ولا تفريط. فلا يكون الشخص منغلِقاً مع ذاته و معزولاً عن العالم حوله، دافئاً رأسه في كتب الطب، والمقابل لا يكون مفرطاً منشغلاً بما حوله من الفعاليات والأنشطة والمناسبات التي قد تؤثر على تحصيله العلمي. قبل أن أكون طبيب وطالب طب فأنا إنسان لي اهتمامات ودور في هذه الحياة تجاه نفسي وعائلي ومجتمعي. فعلى كل

إنسان أن يجلس مع نفسه ويستكشف هذه الأدوار وماذا يريد أن يحقق فيها من إنجازات ويؤدي من حقوق، ثم يؤتي كل ذي حق حقه بلا إفراط أو تفريط.

ما نصيحتك لطالب طب تائه بين تخصصات الطب المختلفة ولم يستقر بعد؟

أول وأهم خطوة هي فهم الإنسان لنفسه. لا تقلد غيرك! بعد ذلك تأتي مرحلة التعرف واستكشاف التخصصات المختلفة ومنها أيضاً استشارة الغير. لكن الاستشارة لا تكون بطريقة مباشرة مثل سؤال: هل هذا التخصص ملائم لي أم لا؟! وإنما الاستشارة بهدف معرفة طبيعة التخصص وأثره على الحياة اليومية مثل سؤال: ما هو جدولك اليومي؟ أو ما هي إيجابيات تخصصك وما هي سلبياته؟ والله الموفق لك خير.

”حصلت على بكالوريوس الشريعة لرفع الجهل عن نفسي وعمن حولي في علاقة الإنسان بربه ودينه“

خلال سنوات دراستك في كلية الطب، هل كان هناك من الأطباء والمعلمين من ألهمك لأن تتجه إلى هذا المسار (المعلوماتية الطبية)؟ أم أن هناك موقف معين أو قصة وراء اختيارك له؟

كما ذكرت سابقاً أنني لم أتعرف على وجود هذا التخصص الحديث إلا أثناء فترة الامتياز؛ إلا أنني استشرت بعد ذلك من سبقني إليه داخل البلاد وخارجها. وهناك مبدأ في حياتي حول اتخاذ القدوة، لا يوجد شخص مثالي أو قدوة كاملة في حياتي سوى نبينا محمد عليه الصلاة والسلام. إلا أنني أرى في حياتي تصرفات رائعة أعتبرها قدوة حسنة أحذو حذوها؛

وإن لم يصل أصحابها حد الكمال ليكونوا قدوةً كاملة. فمثلاً .. خلال دراستي للطب مررت على العديد من أساتذتي الذين امتازوا بخصلة أو صفة أو تصرف معين قد اعتبرته قدوة لي فيه، فمنهم من تعلمت الانضباط في الوقت، ومنهم من تعلمت التواصل، ومنهم من تعلمت الاهتمام برعاية المريض، كل هذه الصفات لن تتعلمها من الكتب أو المقالات، إنما هي مواقف راسخة في الذهن تصقل شخصية من عايشها. فكنت ولا زلت أجمع هذه الخصال المميزة وأدونها لدي في قاعدة بيانات بجهازي الكفي وأجاهد نفسي للاقتداء بها والتطبع عليها. وتحضرني هنا مقولة جميلة لابن المقفع حينما سُئل: من أدبك؟ فقال: (أنا أدبت نفسي، كنت إذا رأيت من الناس فعلاً حسناً عملت به وإذا رأيت فعلاً قبيحاً اجتنبته). وقد جعلت هذا مبدأ لي، فليس هناك شخص بذاته وإنما كل خصلة جميلة وموقف إيجابي جعلت منه قدوة أقتدي بها.

”تعلمت أنه من أسباب النجاح فن التسويق!“

ماهي أبرز العقبات التي واجهتها في مشاركتك المهني؟ ضيق الوقت. الآمال كبيرة والأحلام كثيرة لكن الوقت لا يسعف.

كيف تمكنت من التغلب على هذه العقبة؟ وما هي أكثر الأمور التي ساعدتك في ذلك؟

قد وجدت إحدى الطرق التي تساعدني في التغلب على هذه المشكلة في إحدى الأمثلة الصينية القديمة: (ابدأ يومك بأكل ضفدع حي؛ وقتها ستطعم أنك لن تأكل شيئاً أسوأ من ذلك طوال يومك). والمقصود من هذه العبارة، عندما تضع أهدافك اليومية اختر منها الأهم والأصعب وقم بإنجازه أولاً والتخلص منه، لأنك بعد إنجازه ستشعر براحة وأنت أنجزت شيئاً كبيراً في ذلك اليوم والأمور الأخرى "يهون أكلها".



د. عمرو بن أحمد جمال

@amrjamal

أستاذ مساعد واستشاري طب الأسرة والمعلوماتية الطبية
بكلية الطب في جامعة الملك سعود بالرياض

Literature & Articles

Enter the creative minds of the college of medicine, and indulge yourself in their literary creations.

Join our writers as they find salvation, shake old memories, narrate unusual events, contemplate common misconceptions, and prescribe witty advice in an attractive fashion.

All of this in beautifully constructed poems, articles, and short stories.

I felt completely defeated and pathetic, and even more so when I looked at myself in the mirror. I turned on the faucet and immersed my face in cold water.

Staring at my now-wet face in the mirror once again, I shut my eyes and felt the droplets travel down my cheeks. "Hey, you!" I heard someone call to me, but when I looked around the bathroom, I found no one but me and my reflection. "Hey, you!" the mysterious voice repeated.

Could it be? Was my own reflection really speaking to me? *Wow, I must be really sleep-deprived*, I thought.

I stood there in confusion, looking at myself in the mirror and breathing out a soft chuckle. At that point, it was clear that I had lost all traces of sanity. I was a soldier laughing at how badly he lost his war. "Umm...me?" I pointed to myself.

"Yeah, you!" My reflection replied.

"But you're me," I said, "And I'm you."

"That's not the point," said my reflection. "Just listen to me."

"You mean listen to myself," I laughed harder than the first time.

"That's not the point! Let me speak!" My reflection screamed in a frustrated tone. I was still in shock that I was having a conversation with a mirror.

"So, you had a bad day?" asked Mirror Me.

"No, I'm having a bad *year*. I haven't seen any of my friends, I'm not studying, I'm not taking care of myself. Every time I try to conquer the day, I just lose. I lose. I lose. And I lose."

"So what?" Mirror Me shrugged.

"So *what*?" I asked in a confused tone. "What do you mean *so what*?"

"So what?" my reflection repeated to me. "It's just one day. It's just one week. It's just one year. It's *just college*. It's a very small part of your life. Just because you're behind on studying, doesn't mean you shouldn't see your friends, or feel like your life is a mess. Your life isn't a mess. You're making it a mess."

"No, I'm not! I just can't win with life," I said.

"Then stop planning and start doing," Mirror Me replied, "and enjoy yourself in the process because these are years you will never get back. Have fun. See friends. Get some sleep. You're a human being, not a robot. You want to conquer the day?"

I shook my head eagerly at my reflection until it finally said to me, "Then stop treating your life like a war."

A blink of an eye later, Mirror Me was gone, and now my reflection was just my reflection.

"Hello?" I knocked on the glass just to make sure. "Mirror Me?"

There was no response.

As a final checkup, I raised my arm. Unfortunately, I found my reflection doing the same movement, just as a mirror should do.

"Hello? Mirror Me? Come back!" I started to tap on the glass in frustration, demanding more mystical and magical advice. Little did I know that a few of students were standing right in front of me, staring with their eyebrows raised and their laughs about to burst out of their mouths. My cheeks turned a bright pink and I was suddenly thrown back into reality.

Before they could say anything to me, I rushed out of the bathroom in embarrassment, but somehow feeling more confident than ever.

I was not armed with fancy electronics or elaborate study plans, but armed with the knowledge and the new attitude to make me succeed. It was then when I realized that life wasn't a war or a battle that you could win or lose, but a journey full of lessons that you learn from your wins and losses.

Regrets of a College Student

By Heba Al-Qattan (First Year)

'Today is going to be a good day. Today, I will win the battle.'

That was the first thought that zipped through my brain as I opened my eyes. I closed them again, thinking a bit more about this new day I had to deal with.

'I'm going to eat healthy, study, and sleep early today. You know what? Maybe I'll even squeeze in a work-out just before bed.' Just as I finished thinking about exercising, I felt the chips and Indomie from last night grumble and rumble in my stomach. *'Yeah, I really need to get healthy,'* my brain repeated.

But the more thoughts I had about conquering the day, the harder it became for me to re-open my eyes for the battle. I decided to stay in bed for just five more minutes. It was funny to me how most people decided on five, like it was some sort of magic number that made your eyes un-red, un-puffy, un-dry, and un-exhausted. I was so convinced that somehow doing nothing for the next five minutes was going to magically make me do everything for the next twelve hours.

'Okay, time to conquer the day.'

First lecture, 8:07 AM. I sat down in my usual seat, chatting with my friends about how I didn't study anything, and how close the exams were. We joked about our unproductivity, even though it was obvious that subconsciously, we were all stressed out about our lives.

A few minutes later, the professor walked in, and the lecture hall came to a slow silence. I was fully armed with all of my weapons: I had my notebook, my highlighters, my medical dictionary, and my shiny new iPad laid out in front of me. I was ready to be the excellent, fantastic, amazing, A+ student I knew I could be.

Bam! Like a gunshot in the middle of a battle, I heard the sound of my iPad fall to the floor and I immediately propped my head up. It was then when I realized that I had fallen asleep and missed the entire lecture. The hall was empty, my hands were numb, and my new notebook was drenched in my drool. I picked my iPad up slowly, scrunching my face and turning my head away from the screen. *Please don't be cracked,* I begged, as if that was going to change anything. The corner of my eye dared to look at it. *Yup, I let out a heavy sigh, it's cracked.*

I quickly ran to the labs for my next class. Even though I was sweaty and gasping for air, I finally made it... only to find that the students came pouring out like a waterfall. I plucked my friend out of the sea of students. "Hey, what's going on?" "Lab's over," my friend replied. "I tried waking you up but you were just dead asleep. I'm sorry."

I let out my second heavy sigh of the day. "Okay, did you at least sign for me?" I asked, with a pinch of hope in my voice.

"We're in separate groups, so I couldn't," my friend said in a quiet, embarrassed tone.

"What?!" I exclaimed. "I don't have any absence hours left. Now I have to attend the last week of college and I'm so behind on stu—" My phone interrupted me with a buzz. I quickly checked it and found a little WhatsApp message from an old high school friend that read: 'Hey! Wanna hang out this weekend?' Without hesitation, I texted back: 'Sorry, can't. Gotta study.' It was funny, though, how every time I texted that, I didn't end up studying.

And that was it. That was my day of "conquering". I began to talk to myself in the hallways, screaming at my own mind about what a complete failure I was. I was ready to go home, sleep the day off, wake up at 9 PM, and waste the entire night browsing through the Internet. I had a few more classes left in the day, but my exhaustion made it feel pointless to attend. With my backpack loosely resting on my shoulder and the cracked iPad in my hands, I went to the bathroom to freshen up

No... She will not let panic take over, will not allow herself to become hysterical; She refuses to be reduced to a simpering fool. She must think logically. The first thing Samantha must do is phone the police. Yes, they would know how to proceed from here, how to deal with whoever came and violated her quiet life. Samantha turned away from the closet and reached out for her telephone.

The telephone had vanished, and in its place was a tape-recorder. Samantha jerked her hand back as if scalded, afraid of touching the alien object. She took a deep shuddering breath. "I must stay calm; it won't do to panic again", she thought reasonably, although she could feel the hysteria bubbling under her cool demeanor, almost choking her, endangering to drive her mad. She hesitantly stretched out her hand once more, and pressed the play button.

"If you're listening to this," rang out a clear smooth voice, "I should assume that you had tried to contact someone. Now, now, Samantha dear, why would you want to ruin our day together before it had even started? Be a good girl and put on that lovely dress I bought you, and the shoes, too. I shall be waiting for you outside. Oh! By the way, dear Samantha, don't try to call anyone from your mobile phone. I have already taken it from your bedside table drawer. I've also removed all your cutlery, tennis racket, baseball bat and every other horrid object, so put any silly violent thought out of that sweet little head. Some may prefer to start out a day with a bang, but I, on the other hand, would rather ease into things nicely. Hurry up now; I'll be waaaaiiting! Much love, Your Secret Admirer."

Samantha stood rooted to her spot paralyzed as if made of stone; yet her legs felt unbelievably weak. Her mind was blank, unable to process what she had just heard. Only one question bounced back and forth in her head: "Who is this Secret Admirer?" She impulsively ran to the tiny kitchen in her flat and ripped open her cutlery drawer. True to his word, all the forks, knives and spoons were gone. Even her little cheese knife, which used to give her a reassuring, albeit false, sense of security wasn't there.

Samantha's arms fell to her sides. She felt utterly defeated. The walls seemed to be closing in around her, trapping her, suffocating her; there was no way out. Samantha realized that it was futile for her to resist her apparently sealed fate. There was aught to do but succumb. Could this be all simply be a horrible dream? Maybe she will come to in a moment, as soon as she carried on with what is expected of her...? "No, it is not a nightmare", Samantha thought realistically to herself, vanquished. The fear was all too real, her terror far too stifling, her heart beating too loudly in her chest, thundering in her ears, as if the whole room was beating in unison with her. Samantha turned around, away from the kitchen counter. Tears were now streaming freely down her cheeks, blurring her vision. Her legs felt as if they were made of lead as she walked towards her room, towards that dreadful closet, towards that appalling satanic lavender dress.

It took her ages to get ready. Samantha took twice as long than it usually would as she went through her morning routine. Putting on her eyeliner with exaggerated care, reapplying her lipstick several times, blotting it and reblotting it, trying to drag out the time as much as possible.

She was finally ready, to her dismay. Samantha looked at her watch. It was five minutes to six. It was time for her appalling *rendezvous* with her "Secret Admirer". She walked to the front door and gently turned the handle. Samantha decided to take the stairs today, exploiting the five-storey descent as an excuse to defer her mysterious meeting a bit longer, just a little bit longer.

Eventually, she arrived at the lobby's foyer. Samantha stopped before the entrance door, heart in her mouth. She felt as if – actually, she knew – she was walking to her death, both literally and metaphorically.

"It's now or never," she whispered encouragingly to herself, attempting to spark some semblance of boldness into herself. Samantha flung the door open, and took a few brave steps out onto the sidewalk, as if defying her fate. She looked tentatively to the left, then right.

There was no one; the view was totally deserted.

"Could this all have been a hoax?", thought Samantha, confused. She took another faltering step forward....

Suddenly, two large arms grabbed her from behind in an iron grip, a sweaty hand clamped to her mouth, stifling her horrified scream.

"I've been waiting for you, my dear Samantha," whispered that smooth velvety voice in her ear. Samantha's eyes grew wide in terror. A folded piece of cloth was pressed to her face, and a sickly sweet smell wafted up her nose. Samantha's knees buckled from under her, her body felt unbelievably heavy.

Samantha's whole world went black....

Your Secret Admirer

By Rand Al Ohaly (Fifth Year)

... Creeeeaaak...

Samantha woke up with a start, her chest pounding, suddenly very alert.

Being the infamous light sleeper that she was, with ears sensitive to even the faintest of sounds, the creaking door sounded like a whirring chainsaw at Samantha's ear. She cocked her head to the side, perplexed. "Why did the door creak just now?", wondered Samantha, "could it have been a draft?" She had made sure the air conditioners were off before she slept, and that her flat windows were sealed tight. Drafts were another nuisance Samantha couldn't sleep through. Come hell and high water, her room must be quieter than a crypt if she were to sleep peacefully.

Samantha pushed such sinister thoughts away. She was awake, and that was that. There weren't any assassins lurking in the corner or hiding behind the drapes. She kicked off her duvet cover and slowly extracted herself from her bed. She was tempted to slide back into the warm embrace of her duvet and pillows, but she had a job to do and an employer to report to. Stumbling in the dark, she groped for the light switch and turned on the lights. Samantha blinked furiously as her eyes adjusted to the glaring light and her lavender room gradually came into focus, taking stock of her bearings. Samantha looked fondly at her closet practically overwhelming her small compact bedroom, proudly at her many books and novels stacked precariously high on her wooden desk, and guiltily at her hand weights which she had stashed in the corner behind the hamper, and which, she was sure, were giving her reproachful looks for being left long unused. "I really must find the time to work out more", she thought to herself, knowing full well that said time would remain *exasperatingly* elusive.

She glanced at her watch, forever loyal on her wrist. It was still five thirty in the morning! She had about two hours until her morning shift at the department store. Samantha sulkily trudged to the bathroom feeling angry with herself. Now that she had gotten out of bed, and chased sleep away by turning on the lights, there was no hope of dozing off again.

"Maybe tonight I'll swallow a bottle of sleeping pills," she murmured contemplatively as she scratched her head, shaking out her hair. "Then, I'd surely have a good-night's rest."

In the bathroom, she got into the shower, scrubbed her medium-build body, washed her auburn hair and cleansed her round face. As she studied herself in the mirror, Samantha wished, for the umpteenth time, that she had a long slender body like one of those models in magazines. "Well, one must be content with one's lot," she said virtuously, nodding to herself in the mirror.

Getting dressed was Samantha's favourite part of the day, especially after purchasing new garments. She had bought new clothes earlier that week, and couldn't wait to put them on. She opened her closet doors with a flourish.

Samantha stood there, utterly stunned.

Her closet was empty. Her myriad of blouses, shirts, trousers, skirts, blazers and dresses were all gone. Her proud collection of shoes had vanished, not even a lone pair was left. Resting in their place was a darling pair of lavender ballet shoes, positioned perfectly in the middle below a matching lavender dress, and swinging in front of the apparel was a note.

Samantha extended a trembling hand and removed the piece of paper.

"A beautiful dress for a beautiful lady," read the note. "I do hope you like it! I quite think lavender brings out your handsome green eyes. Plus, lavender is your favourite colour. I'm sure you will look stunning for our *promenade* today. I'll pick you up at six o'clock. Early, I know, but I can't keep away, dear Samantha. Every minute apart is like a minute in the darkest abysses of hell. Anyway, I do hope you like the dress. I shall be waiting.

Your Secret Admirer"

Samantha took a terrified step back, maybe, just maybe, by backing away, this haunting unwelcome gift would disappear. Her breaths came in short bursts; she started hyperventilating. Panic was overwhelming her, threatening to drown her in terror, blocking all thought.

NO!

"Stop it!" Samantha said loudly, her voice reverberating in the empty apartment.

You just haven't met the right one yet

By Asma Al-Mohizea (Fourth Year)

Do you hate books?

If you hate reading, then this article is just what you need. In the intent of full disclosure, I am a chronically devout reader and my views on this are widely skewed.

If you think you hate reading though, then I speak with authority when I say, you do not.

Do you, really?

There is no such thing as hating books. You just have not met the right one yet. There are infinite worlds patiently waiting to be explored. Do not swear them off just yet. With the slightest of gestures, right at your fingertips, worlds unravel before your eyes. You just have to reach out for one. *The One*. Or dare I say, *The Ones*?

Why read?

Reading a book is no different than meeting a person. Some barely leave an impression, others leave an unshakeable indentation; a part of your core foundation for ever. I owe so much of my personal growth and knowledge to books.

Reading books is a unique exercise. We can both read the same sentence but what my mind conjures up as I read it can be worlds of difference from what yours would.

One might argue that watching movies is the same, everybody takes home a different message. But when you factor in the visuals, it undermines the rush of imagination while the book preserves it.

That is why I personally regard books as the purest form of communicating ideas. They are out of the writer's mind and into yours. Unadulterated. This form allows you, the reader, to explore those ideas as you wish. You are free to read into loaded silences as you wish.

Movies, on the other hand, are all about implication. About what the producer wants you to imagine. The loaded silence is no longer open to interpretation; it has been decided by all the visual and auditory cues. That is why I refuse to watch a movie before reading its book. Not because I'm a book snob -although I am- but because it robs you of the preciousness of truly experiencing the story as your own. You are free to *read* into it as you like.

It's all about the medium

When people say they hate books and reading, it either means they hate the content or they hate the medium. Saying you don't like reading is like saying you don't like moving around. Just because you hate riding bicycles doesn't mean you hate transportation. You just need to find the form that suits you best. Taking into consideration your individual needs. Do you suffer from a short attention span? Then short stories are your best friend. If old paperbacks are too dusty for your taste, then by all means go ahead and try other forms. Audiobooks are particularly useful for commuters and multitaskers like me. Paint nails AND listen to medieval fantasy? Challenge accepted!

Finding The One

I urge you to go out today and explore the books out there. Do read a book by its cover. If anything stands out, pick it up and ruffle through it. Do not be intimidated by size. Some of the biggest toms out there are actually the easiest of reads. Do not be fooled by the little ones either, some of them are duller than a phonebook. Tap into your interests. Are you a crazy cat lady obsessed with cats? I hear Grumpy Cat has a book now. Fancy a celeb but limited by a restraining order? Biographies are a legalized form of stalking.

Start now

I humbly offer my services for tailored book suggestions for the uninitiated. If you do end up falling for a book, spare me a thought and spread the love. And remember, you don't really hate books, you just haven't found the right one yet.

How to College

By Mohammed Mahasin (Fifth Year)

The one thing I've learned in med school that I'll never forget is: The "history of japan" YouTube Video is a hidden treasure in the vast corners of the internet... Ok I seem to have missed the point of college somewhere down the line, but trust me that video is well worth it (seriously just Google it).

So basically, these years have taught me that I'm a simple person who has yet to learn the basic concepts of time management, urgency, and prioritization. But the thing is, everything becomes unbelievably entertaining in these crucial moments so much so that it would be a crime to ignore them (like that video, I know I'm being pushy here but trust me you won't regret it).

That being said, finding the balance between a few minutes of procrastinating and impending self-loathing is quite the challenge. Because it's all fun and games until everything comes spiraling down in a terrible vortex of horrors when you're sitting there in the exam trying to think of the answers but the only thing your brain can come up with is the chorus of Lady GaGa's Applause on repeat because you couldn't bother memorizing the rest of the words to loop the full song because you liked the songs from The Fame Monster more anyway.

Anyhow, back to the matter at hand. During these years, there are many little things that you'll learn and pick up as you thrust into the jaws of adulthood and college life. But in essence, they're all pretty vague advice that's basically applicable in any situation not necessarily exclusive to college. So in the end, there isn't really much help or advice I can give without sounding like one of your parents (albeit they give good advice so not really doing too badly here). Though if I were to give a few pointers they would be:

- Sleeping late will always come back with a vengeance.
- You can have a social life and get good grades (little secret: It's all in the time management shhh!)
- Take what people say with a grain of salt as they're prone to fear mongering.
- People LOVE to talk about how much they can't survive without coffee and need it for normal functioning.

So maybe that last one seemed like I'm just being bitter but it needs to be said. Y'all need to chill with this coffee business. What I'm trying to get at from all this is that each person's experience will influence the advice they give. What's up to you is to make your own decisions along the way and learn from the experience.

But when all is said and done, these few years were quite a ride. So enjoy college as it goes and don't get too worked up about everything; time passes much quicker than you would think.

Reminds me of a poem that I once thought of writing entitled "Time", and it goes a little something like:

Time, where did you go?

But unfortunately, that was all I had time for.

Therefore, the diffusing molecules will often cross the cell membrane due to their chaotic movement; sometimes crossing towards the side with the highest concentration of molecules, and sometimes towards the lower. Yet, many more molecules are present on one side than on the other, and despite the random nature of movement for each molecule, more will end up coming from the side with the highest concentration than going to it. This irregular dance of many molecules gives, when looked at macroscopically, a regular flow along the concentration gradient. But fundamentally, there is no regular flow or predisposition to reach equilibrium, the molecules just move about randomly and the result of their movement is the apparent shift in concentration on both sides of the cell membrane.

The molecular explanation of why diffusion occurs is not a new discovery; statistical thermodynamics is a classical field of physics, and its application in chemistry and biology has been explored for about two centuries. However, it still took hundreds of years of natural philosophy, culminating in Galileo's work, to overthrow Aristotelian accounts of falling objects, and even more time for modern biology to elucidate the natural process which lead to the emergence of seeds and how they develop into trees. Could it be due to the tendency to appeal to ends or final causes which led teleology to survive in many fields of knowledge, despite the availability of explanations which refer to antecedent events or efficient causes? Modern natural science, being a major field of knowledge, ideally prefers reference to antecedent causative events, called *aetiological* explanations, over teleology. Explanations based on aetiology, which comes from the Greek *aitia* meaning cause, are preferred not only for their empirical nature and logical consistency, but also for their avoidance of anthropomorphism and subjectivity which plague teleological explanations. Moreover, due to purposeful behavior being apparently exclusive to biologically complex organisms with advanced cognitive capabilities, it is perhaps more appropriate to restrict explanation by final causes and goals to their behavior. Interestingly, even in that area of knowledge, scientific approaches are becoming less teleological, at least occasionally. Advances in cognitive neuroscience are revealing that even purposeful behavior can be explained in terms of antecedent events in the brain, including information processing of possible outcomes of behavior, with the sense of purposeful agency being the afterthought of action not the driving force behind it.

But in addition to all the intellectual benefits of abandoning teleology in scientific explanations, such as investigating the events leading to a phenomenon, and not mistaking a potential result for an actual cause, could there be benefits of another kind? This might seem like a long stretch, especially with the author's limited experience in the subject. Nevertheless, a tentative view concerning a possible advantage of aetiological explanations in medical practice is to be presented.

The aetiological explanation of why the heart contracts appeals to the individual action of cardiomyocytes contracting, with blood delivery to tissues being the *unintended* result of cardiac activity and not the cause for it. Why embryological structures grow is not to achieve the goal of becoming an organ, but rather because of the effect of the genetic recipe and epigenetic environment. Cell division is not guided by the purpose of organized tissue formation; individual molecular activity inside and outside the cell collectively *results* in an organized living tissue. If a life scientist or medical professional thinks that teleological explanations are difficult to abandon in biological processes and functions, they should consider what happens when the biological process deviates from the normal. When the contractility of the heart is decreased, would a physician refer to a goal, such as dyspnea, to answer why the heart pumps poorly? When an embryological process results in a congenital anomaly in an innocent newborn, is that the supposed purpose served by this process? When cellular division goes awry, should it be expected from an oncologist to explain to her patient that the cells divided to grow cancer? In both health and disease, a biological process leads to a result, but using that result or end as a cause explaining the process sounds appalling when the process leads to suffering. It seems, therefore, that the medical practitioner can actually forgo teleology whether or not the biological process is abnormal, yet doing so is particularly preferred when it exaggerates the moral dilemma of explaining the causes of their patients' diseases. It must be confessed, at this point, that this conclusion is obviously not of the same kind as rejecting that molecules behave purposefully when diffusing; the latter followed directly from the molecular account of the process, while the other relied on combining the author's views with his moral predilection. Nonetheless, it is reasonable to assert that the utilization of etiological explanations, which are consistent and empirically valid, in humanely addressing human suffering can make them even more appealing and worthwhile.

***References for further reading:**

- Schrödinger, E. (1967). What is life?: The physical aspect of the living cell ; & Mind and matter. Cambridge: University Press.
- Wright, L. (1976). Teleological explanations: An etiological analysis of goals and functions. Berkeley: University of California Press.
- Falcon, A. (2006). Aristotle on Causality. Retrieved March 25, 2016, from <http://plato.stanford.edu/entries/aristotle-causality/#FinCauDef>
- Koch, C. (2012). Consciousness: Confessions of a romantic reductionist. Cambridge, MA: MIT Press.
- Ruchi Gaur, Lallan Mishra, Susanta K. Sen Gupta. (2014) Diffusion and Transport of Molecules In Living Cells.

Purposeful Diffusion and Teleological Physicians

By Mohammed Alarabi (Fifth Year)

It is to be expected, due to the vast and accessible body of knowledge now collected about the world, that the understanding of natural phenomena should have reached a level of unprecedented depth and consistency. Nevertheless, it is arguable that superficial and logically dubious explanations of natural events are rife, even in classrooms and lecture halls. These explanations may not seem evidently deficient, yet a careful analysis of how they account for the *causes* of natural events can reveal their hidden inadequacies. One may ponder the mundane phenomenon of simple diffusion for such insight.

When a large number of small molecules (which are capable of dissolution in the phospholipid bilayer of the cell membrane) are more concentrated on one side of the cell membrane than on the other, it is expected that the molecules will eventually have, approximately, equal concentrations on both sides of the cell membrane given enough time for this to happen. But why would such a shift in concentration occur on both sides? An answer commonly given assumes the existence of a gradient, representing the concentration of these molecules within a region relative to other regions, and that molecules will move along that gradient to equilibrate. But this doesn't explain *why* the concentration changes, it merely describes what happens; and supposedly answers the "why" question by invoking a goal or an end to the process, equilibrium in this case. To grasp the unapparent dubiousness here, one must first accept that each diffusing molecule may interact minimally, if at all, with every other; and that molecules on one side of the cell membrane have no way of *knowing* how many molecules are on the other side in order to move and achieve equilibrium. Thus, it seems that when the phenomenon is reduced to the level of a single molecule; such *teleological* explanations lose their sense, since supposing every molecule is engaged in purposeful action is rather absurd. So could this approach, to look at the phenomenon at large and suppose it occurs to achieve a certain goal, be actually misguided? Before the logically sound treatment of the phenomenon of simple diffusion on a molecular level is presented; an overview of what teleological explanations are, and where they possibly come from, is due.

Teleology, which comes from the Greek *telos* meaning end or purpose, is explanation by reference to some purpose, end, goal, or function. Teleological philosophies appeared countless times in history in various cultures, but perhaps the most prominent is Aristotle's. He suggested that the final cause is the primary cause, though causation can be explained by prior or efficient causes. Thus, according to Aristotle, knowledge of the teleological cause amounts to knowledge of the "why". This led him to explain that bodies fall *to* reach their natural place, and that seeds grow *to* become trees. The influence of Aristotelian thought persisted for a very long time, but it cannot be blamed alone for our propensity to suppose that events occur to achieve a goal. People who have never heard of Greek philosophy still suppose that "things happen for a reason", as in a purpose or an end, even when describing natural events. Could this be blamed on language? It is indeed remarkable that a sentence containing a subject and a verb does not distinguish between a human's purposeful behavior and an inanimate object's mindless action. But then the question just regresses to why language itself developed in a manner which describes natural phenomena the same way it describes purposeful action. Maybe this can all be attributed to a human tendency to explain events as having a purpose behind them, notably if the human cognitive faculty which successfully figures out the purposes behind *people's* actions is being mistakenly applied to the behavior of mindless *things*.

It is clear that reaching a diagnosis of the reason behind teleology's attractiveness to human thought is not as easy as identifying its insufficiency in explaining some natural phenomena. Anyhow, it is perhaps wiser to view the process of simple diffusion from a different perspective; to look at what happens when one follows the behavior of individual molecules with no reference to an end, that is, without assuming that molecules shift their concentration to reach equilibrium. According to thermodynamics, the temperature of a system is the average motion energy of atoms or molecules constituting that system. That means that whenever a substance has a temperature above absolute zero, its microscopic constituents are engaged in jittering movement. This movement is random; every molecule will move in every possible direction due to its thermal energy. In the case of diffusion, diffusing molecules will also be bumped by molecules of water (of intra and extracellular fluid) which are themselves involved in a similar act.

Storage House

By Alanood Asiri (Fifth Year)

By candle light, I walk down that corridor, in the storage of memories and thoughts I've caught.
Unlock the drawer I love the most– the one I had since the day I could process a thought.
Let loose those creations of mind that light up the storage house and illuminate.
They surround me like swarms of fish circulating feverishly fast, and when I drift,
I get lifted up from dull gravity, unbounded neither by time nor space.
I dare to catch one out of the swarm, and it starts to unlace,
shooting out colors that paint the walls into a familiar pleasant scene,
down the road it has painted and towards the event that I have foreseen–
I catch another and another until my heart has revived.
Finally, I slide the drawer open, fold them neatly and lock them back inside,
put the key nearer to my heart; Now, whenever it longs to revisit the storage house, the key hastily
abides.



Worth it

By Reem Al Rakaf (Fourth Year)

Life is just a ride.
You were born in a place where everything is ahead of you
Then you hit the road and ride until you reach your destination
Living in a car where you roam
And all you think about is where you're going.
You're afraid that you might be late
You might miss your destination
You never look around fearing you'd get stuck or bump into something unpleasant
Something that might bring you down
Sometimes you take the chance and get a glimpse through the window
Hoping for something to happen
Enjoying, yet thinking about the "what ifs!"
Believing that there's nothing for you out there
So you think: The best thing to do is stare
No one tries to stop you or reach within
The wheels keep on rolling unconsciously
This car is keeping you away from what keeps you alive
You got used to the suffocation that it became all you can handle
Think again!
Push the breaks
Stop the car!
Get out of that box
Stop looking ahead
And start looking around
Start living
Start acting
Do something
Love everything
Cause it's worth it

NO DARKNESS WITH YOU

By Jaazeel Mulla (Fifth Year)

Heart broken, silent tears
A shattered dream, a world of fear

It's cold; it's lonely every time I glance
Dark shadows everywhere waltz and prance

In a dream I once had, a thought lost and forgotten-
I saw a world covered in white, draped in pure satin

The birds once stood on branches to sing songs of love and light
Butterflies fluttered everywhere, stars glistened the night

A moment in time, part of a past, a time long ago
A distant dream of mine, now stuck on a boat that won't row

It was a time, when once my heart could beat
A sweet memory, a moment I owned my free will, my own pair of feet-

It was a world I once knew, but it's there no more
Replaced with nightmares, darkness, and casualties of war

That time is now lost, carried away with the breeze
I wish I could rest at night, put my heart to ease

Why am I this way? What sin did I do?
What's wrong with this world? I wish I knew

Help me dear Allah, help me make things right
Give me the power, the courage, help me win this fight
I am lonely, I am lost, I am broken without you-
Mend my shattered soul, teach me, tell me what to do

I have been hurt too many times to recall
You are my savior- from now you make the call

I vow, my faith in you will never wane or shy
With you I feel ready, to spread my wings; to fly

Oh Allah- you are my one and only
With you- I am certain, I will never be lonely



أوراق ثقافية

لا نريد أن نكتفي بكوننا أطباء فقط
فطموحاتنا لا تقيدنا 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 الصدا.
للثقافة العامة تأثير إيجابي كبير على مهمتنا الإنسانية،
و لها دور في تطوير العمل التوعوي و التواصل مع المرضى.

فلنقرأ ولنكتب
لنطلع و لنشقق!

الأمراض النفسية والحالة الإبداعية

لطالما ارتبط في أذهان الناس أن الطب النفسي هو أحد فروع الطب المهمة بالجنون والمجانين والخرف؛ لازالت هذه الفكرة تلقى من يروج لها حتى مع الأسف- في المجتمع الطبي. اليوم من أهداف مقرر الطب النفسي في كليات الطب أن تغير هذه النظرة المغلوطة بين الطلاب والأطباء.

رغم كل هذه النظرات الدونية تجاه الطب النفسي أو المرضى النفسيين، يلاحظ البعض أن هناك ترابطاً بين الحالة الإبداعية والمرض النفسي وأول من توصل إلى هذه العلاقة هو أرسطو، حتى أن الطبيب النفسي تشيرازي لومبروزو وصل لصياغتها بشكل مبسط: العبقرية الجنون. يظهر لي-وأنا لست مختصاً- أنهم كانوا محقين في ذلك، حيث أظهرت الدراسات أن هناك ترابطاً بين بعض صفات أو أعراض الأمراض النفسية والإبداع. في هذا المقال يأذن الله سوف أستعرض لكم بعض المشاهير الذين عُرف عنهم بأنهم مرضى نفسيين سواء كان بتصريح منهم أو بملاحظة من الأطباء وأثر مايمرون به على إبداعهم. أولهم هو ابو الطيب المتنبي، شاعر عظيم من شعراء العرب لا يزال شعره بأقايي وخالداً إلى يومنا هذا. قال النقاد أن أعظم بيت عربي كان من المتنبي؛ يظهر في شعره التقلب الشديد بين الفرح والحزن والاكتئاب، وهذا التقلب قد يعكس لنا بأن المتنبي كان يعاني من متلازمة ثنائي القطب أو الاكتئاب. من يقرأ جزءاً من شعر المتنبي يعتقد بأن حياته كانت تعسة وملينةً بالظلم والقهر، ومن يقرأ الجزء الآخر يخيل إليه بأن حياته كانت مملوءة بالحيوية والسعادة والفرح.

أَلِفْتُ تَرْحَلِي وَجَعَلْتُ أَرْضِي *** فَتَوَدِي وَالْغُرَيْرِي الْجَلَالَا
فَمَا حَاوَلْتُ فِي أَرْضٍ مَقَاماً *** وَلَا أَزْمَعْتُ عَنْ أَرْضٍ زَوَالَا

وتظهر في هذين البيتين الحركة والنشاط المفرط، بينما تجدون الحزن والاكتئاب هنا:

أَوْحَدْتَنِي وَوَجَدَنَ حُزْناً وَاحِداً *** مُتَسَاهِياً فَجَعَلَنِي لِي صَاحِبَا
وَنَصَبْتَنِي غَرَضَ الرَّمَاةِ تُصَيِّبُنِي *** مِخَنَ أَحَدٍ مِنَ السَّيُوفِ مَضَارِبَا
أُظْلِمْتَنِي الدُّنْيَا فَلَمَّا جِئْتُهَا *** مُسْتَسْقِياً مَطَرْتُ عَلَيَّ مَصَائِبَا

أيضاً، ستيفن فري؛ ممثل كوميدي و أيقونة في الإعلام البريطاني وكذلك ناشط ومهتم بالصحة العقلية. صدر له فيلم وثائقي يقول فيه أنه مصاب بثنائي القطب وير بفترات اكتئاب يظن فيها من شدة اليأس والحزن أن الشمس لن تشرق مرةً أخرى. وعلى رغم ما يعانيه ستيفن فري من المرض النفسي إلا أنه مدرك أن للمرض النفسي صفاتاً إبداعية، حتى أنه قال لو كان خيار العلاج النهائي من مرض ثنائي القطب بيده، لما ترك المرض.

ختاماً وحتى لا أطيل عليكم، تتضارب آراء الأطباء والباحثون حول إن كان المتنبي مصاباً بالاكتئاب أو متلازمة ثنائي القطب وهذا لا يهم! بل ما يهمني وما دفعني للكتابة هو: إن لم يكن المتنبي مريضاً نفسياً، هل سيكون أحد عمالقة الشعر العربي؟!

محمد إبراهيم العنقري
السنة الخامسة

موجات الجاذبية... وعبقرية آينشتاين

تخيل أن تفترض أو تتنبأ بشيء، ثم بعد مئة سنة يُثبت وجوده تماماً كما وصفته!
أليس شيئاً رائعاً؟!

هذا ما حدث مع العالم المعروف ألبرت آينشتاين حين افترض وجود ما يسمى بـ (موجات الجاذبية) ضمن نظريته "النسبية العامة"، وأخيراً استطاع العلماء رصدها وإثبات وجودها، لكن ما هي موجات الجاذبية؟

تخيل أن الكون هو عبارة عن قطعة من الاسفنج، ضع عليها كرة حديدية (تمثل كتلة ما في الفضاء)، هذه الكتلة ستصنع انحناء في الاسفنج. الآن ضع كتلة أكبر، ستصنع انحناء أكبر بكل تأكيد. هذا الانحناء هو الجاذبية، فلو دفعت الكتلة الأصغر باتجاه الكتلة الأكبر واقتربت الأخيرة من الأولى إلى حد معين، لسقطت الكتلة الأصغر في مجال الكتلة الأكبر وأخذت تدور حولها. هذا ما وصفه آينشتاين في نظريته النسبية، فقطعة الاسفنج هي النسيج الكوني أو ما أسماه بـ (الزمان) أو (الزمان-مكان)، وموجات الجاذبية ما هي إلا انحناءات في هذا النسيج الكوني.

كل الأجسام لها كتلة ولذلك فكلها تُنتج موجات جاذبية، لكن الموجات القابلة للرصد هي تلك الناتجة عن تسارع كتل ضخمة تحرك النسيج الكوني، أو التي تظهر حينما ينفجر نجم هائل (السوبرنوفا) محدثاً هذه الانحناءات. الموجات التي تم رصدها وأثبتت نظرية آينشتاين بها، نشأت من اندماج ثقبين أسودين تسارعا حول بعضهما البعض بسرعة هائلة حتى اندمجا سوياً، أو "ابتلع" كل منهما الآخر، هذان الثقبان تبلغ كتلة أحدهما 29 مرة ضعف كتلة الشمس، أما الآخر فكان 36 ضعف كتلة الشمس، وهذا الاندماج أو الانفجار الهائل حدث قبل قرابة 1.3 مليار سنة!!

مجس (ليغو)، وهو المجس الذي أستخدم لرصد موجات الجاذبية قد بُني على شكل حرف "L"، وله ذراعان طول كل واحد منها 4 كيلومترات، وباستخدام أشعة الليزر تم رصد الموجات أثناء وصولها ومرورها عبر الأرض. هذه الموجات، واثناء اختراقها لكوكب الأرض ضُغِطت ثم مددت الأرض بكل ما فيها، أي أنك قصرت ثم ازداد طولك لبضعة ثواني ولمسافة ضئيلة جداً جداً أصغر من قطر نواة الذرة بالآلاف المرات، وهو الوقت الذي نبح فيه العلماء في رصد هذا التغير الضئيل وبذلك تم إثبات وجود هذه الموجات.

رصد هذه الموجات سيساعد كثيراً في التعرف على الكون بطريقة مختلفة، ففي السابق لم يكن متاحاً إلا عن طريق الرصد البصري والتصوير، أما الآن فقد انفتح باب جديد يُنتظر منه الكثير لتقديم المزيد عن الكون الفسيح الذي نعيش فيه.

ومن المتوقع أن يحصل الفريق العلمي على جائزة نوبل للفيزياء تقديراً لهذا الإنجاز الهائل، والذي يصفه العلماء بأنه لا يقل أهمية عن اكتشاف بنية الـ DNA. يُذكر أن أحد العلماء الذين أنشؤوا مرصد ليغو وعملوا على هذا الاكتشاف هو مؤلف فيلم Interstellar وهو العالم كيب ثورن.

محمد بن صالح المحمود
السنة الثانية

ماذا يعني أن تكون طبيباً ؟

مالذي يجعل شاباً في مقتبل العمر يُقدم على دراسة تخصص شاق يمتد سبع سنوات ؟ ليس هذا فقط بل ويتبعها بعددٍ لا يقل عنها كثيراً لدراسة تخصص بعينه، وقد يلحقها أيضاً بزمالة لدراسة تخصص أدق. ألكسب المال أم من أجل المكانة الاجتماعية المرموقة التي يحظى بها الطبيب ؟ أم لأجل مد يد العون لمن هو في أمس الحاجة إليها ؟

قد تبدو هذه أسباباً وجيهة لدى البعض ولكن البعض الآخر لا يراها كذلك، فهناك طرق أنجح لبلوغ تلك المرامي ولا تتطلب هذا القدر من المجهود. أعتقد أن التساؤل بشأن اختيار التخصص يتبادر إلى أذهان طلبة الطب ربما أكثر من غيرهم، فمنذ دخولهم كلية الطب إلى يوم تخرجهم منها وهم يحاولون إيجاد جواب لهذا السؤال المركب: من أنا ولماذا أريد أن أصبح طبيباً وليس أي شيء آخر ؟! وقد يكون للطلاب نظرة أبعد فيتساءل: وماذا يعني أن أكون طبيباً ؟ إن الإجابة على مثل هذا السؤال تتطلب تفكيراً عميقاً ليس بمقدور طالبٍ مستجدٍ أن يخوضه، خاصةً أن نظرتَه ما زالت قاصرة، ولا أظن حقاً أنه سيتمكن من الوصول إلى إجابة مرضية إلا بعد سبر أغوار السنوات السبع العجاف، فمن خلال التنقل بين مرحلة دراسة العلوم الأساسية ومرحلة التدريب السريري ستتشكل لديه أولى ملامح رؤيته المستقبلية.

لعل من أسباب تكون هذا الشعور القوي بوجود معرفة المجال الطبي الذي يستهويك منذ وقت مبكر هو رغبتك في بناء رؤيتك على أسسٍ متينة لكي تتمكن من مواصلة المشوار حتى في أحلك الظروف؛ وكما يقال الغاية إذا كانت مهمة يكون الإقدام ناقصاً نوعاً ما، و أيضاً لأن دراسة الطب لا تشبه غيرها من الدراسات، وأنا هنا لا أتحدث عن طولها فقط بل هي حتى في عرضها وعمقها؛ هي لا تُقارن بغيرها.

الحل إذاً هو أن تعمل دائماً على توسيع أفقك من خلال القراءة الدائمة لآخر التطورات في مجالات الطب المختلفة، واسأل واستشر من كانوا مكانك يوماً لعلك تعرف التخصص الأنسب والأقرب إلى شخصيتك، وتذكر أنك لست وحدك من يشعر بالتخبط فلا تغم وتجعل عدم وضوح المسار يقف عثرة في طريقك؛ فما زلت في بداية الطريق.

رهام العبيدان
السنة الثانية

Dr. X



بعد سنوات في كليتنا الحبيبة يتبين لك أن مسيرتي هذه الكلية لم يستوعبوا كمية التشييت التي يعيشها طلاب السنة الثالثة؛ فبخلاف منهجي الباطنة والجراحة العملاقين وأهمية السنة كأول سنة أكاديمية، تلحظ أن جدول الطالب مزدحم بمواد أخرى إضافية. هي بلا شك مواد مهمة ولكن المنافسة الوهمية التي يعيشها مقرر هذه المواد تُلقي بظلالها على الطالب المسكين.. فالتحدي بينهم يدور حول نقطة واحدة: "مادتي أهم من مادتك وأنا أكثر تعقيد على الطلاب منك!!"

الواحد أحياناً إذا جلس مع نفسه ليفكر. يصل لاعتقاد أن الفكرة من هذه المواد هو الحشو والمجاملات!!
منسق أحد المواد يخبر الطلاب أنه لا يعلم ماذا يقدم لهم هذه السنة!! لا تستغرب فهذه المادة كل سنة منهج جديد مختلف عن سابقه والآخر اعتقد أنه ضم المادة في كرت العائلة لأنها لم تخرج من بين أدراجها لسنوات!!

التعليم الطبي يعمل في السنوات القليلة الماضية بشكل مكثف، هذه جملة لا أحد يختلف عليها فهم يداومون الصباح بدري ويخرجون بنهاية اليوم وهو أكثر قسم عنده اجتماعات ونقاشات، ولكن النتائج (.....) !

جميل أن تركز على إدخال التقنية في العملية التعليمية، لكن بحيث يكون محور تقييم التجربة هو الطالب والفائدة العلمية وليس "ترانا كشخة عندنا تطبيقات!"

فيه أشياء في كليتنا لن تتغير مما تكلمت أو صارخت، مع السنوات أصبحت أجيل إذا ذكرت في لقاء العميد لأن التصريفات خلصت!

الواحد منا وصل به الحال أن يُطالب في الكلية بمقومات الحياة الكريمة فقط ماء شرب وأكل لا يسبب أوجاع البطن وكراسي لا تكسر الظهر ومواقف سيارة ما أي أقول قريبة، لأن الكلمة فضفاضة ولكن موقف سيارة لا يحتاج الطالب فيه لقطع الشوارع و تجاوز الحفريات ليصل لقاعته.

خطايات

من ثاني عدد لترياق والمبنى الجديد لكلية الطب باقي عليه ثلاثة أشهر ويفتتح واليوم وصلنا العدد الرابع وما بعد تحقق الحلم، الثلاث شهور صارت ثلاث سنوات؟! كل مشاريع الجامعة انتهت إلا المبنى المذكور سكنته الأشباح.

يبدو أن الاضطرابات السياسية في العالم العربي وصلت لكليتنا، عزل..إعادة تعيين..عمليات اقتراع وترشيحات وخطابات ولوائح متغيرة، الواحد يقول ياالله السلامة.

مكتبة كلية الطب يستطيع الواحد يعمل فيها كتاب.. يخط فيها بس القرارات اللي صدرت بحقها، وصلت لقناعة أن فيه اثنين يمتلكون مفتاح المكتبة اللي يجي الصباح بدري ويفتح الباب هو اللي يتحكم، عاد أنت وحظك ذاك اليوم.

طلوت عليكم؟

ما يخالف سائحونا الواحد اذا بدأ يكتب و يتحاطم ما يعرف يوقف..شاركوني مواقفكم و حططتمكم..أنا صوتكم و في صفكم.

إمضاء: Dr.X



طع - شوری



Websites

Try Free online courses:



من: لمي الشويرخ. السنة الخامسة



Helpful learning device that analyses your notes, schedule and lecture slides to provide you with personalized set of flash cards, videos and questions.

www.naboomboo.com

On this website you will find the ideal conversation mates to help you improve your speaking skills at any language.



Learn Radiology:



www.radiologymasterclass.co.uk
من: لمي الشويرخ. السنة الخامسة

www.retailmenot.com



color.adobe.com



King Abdullah Bin Abdulaziz Arabic Health Encyclopedia



موسوعة الملك عبدالله بن عبدالعزيز العربية للمحتوى الصحي
الشؤون الصحية - وزارة الصحة - المملكة العربية السعودية



موسوعة تخطاب القراء العرب واختصاصي الرعاية الصحية،
وطلاب الكليات الصحية. تضم الموسوعة مواد تثقيفية في مجالات
الطب وتعزيز النظام الغذائي وأنماط الحياة الصحية والعلاجات
المختلفة، بالإضافة إلى الأخبار والأحداث الطبية. كما تقدم العديد
من الخدمات التفاعلية التثقيفية

App World

Touch Surgery Ratings: Tiryag: 10/10 By: Jumana AlShammari. 5th year



App summary:

Learn operations step-by-step, Evaluate your knowledge, Access a wide range of 3D simulations, Learn techniques from the world's top physicians, and much more. Touch Surgery is trusted globally by medical professionals and validated by scientific testing.

Figure 1 Ratings: Tiryag: 9.8/10



App summary:

On Figure 1, healthcare professionals share medical cases to help each other save lives. There are thousands of real-world teaching cases posted by doctors and nurses in hundreds of specialties. Scroll through the new cases posted every day to sharpen your medical knowledge on the go.

Clinical Sense Ratings: Tiryag: 8.4/10



App summary:

Imagine a typical day in hospital. Patients with complaints, both serious and trivial. Staff members who require your opinion. Above all, a worry of making a mistake which might ruin a life. Now, imagine being able to experience all this, without the stress and pressure. Clinical Sense allows you to step into the shoes of a busy physician, from the safety of your mobile device.

Forest: Stay focused Ratings: Tiryag: 8.0/10 By: Reham Al-Obaidan. 2nd year



App summary:

Forest is an app helping you stay away from your smartphone and stay focused on your work. Whenever you want to concentrate, you can plant a seed in Forest. In the next 30 minutes, this small seed will gradually grow into a big tree. However, if you cannot resist the temptation and leave this app, your little tree will wither away. Every day you will own a forest filled with trees (or some withered twigs) and every tree represents 30-MINUTES that you have been working hard.



Social Media



Snapchat

Abdullahaljumah

محاضر ومستشار قانوني، كاتب و رحلة
يشارك برحلته حول العالم



Saudimdinusa

حساب الدكتور ناصر الجهني، طبيب أسرة
مقيم بجامعة تكساس في أمريكا



Twitter

@abolbs حساب محتم بكل ما يتعلق بأجهزة آبل

@uberpic

حساب مليء بالمعلومات الخفية والشيقة

@adab

الحساب الرسمي للموسوعة العالمية للأدب العربي
مؤسسة أدبية ثقافية إعلامية، تعنى بمشاريع توثيق و رصن
الأدب العربي و الأدب العالمي المترجم

@master_usml

Medical mnemonics help you to memorize
diseases signs and symptoms



Instagram



@nasa

حساب وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) يتمتعنا
بصور من ابداع الخالق في الفضاء



@natgeo

حساب ناشونال جيوغرافيك
أمتع الصور الطبيعية و الحيوانات البرية



YouTube



Crash Course

Tons of awesome courses in one awesome channel:
Anatomy & Physiology, Astronomy and others.



Khan Academy Medicine

This channel includes Khan Academy videos on
Medicine, presented by Rishi Desai, MD.



Nucleus Medical Media

Nucleus Medical Media creates visual content for
Healthcare, Pharma and Medical Device companies.
The animations on this channel are predominantly
created for patient education and content marketing.



Veritasium

Veritasium is a channel of science and engineering
videos featuring experiments, expert interviews, cool
demos, and discussions with the public about
everything science.

Restaurants



The Melting Pot Ratings: Tiryag: 9.0/10



Restaurant summary:

Fondue restaurant chain offering heated pots of cheese, chocolate or broth for dipping & cooking.

Fuddruckers Ratings: Tiryag: 9.0/10



Restaurant summary:

Fuddruckers is an American fast food Restaurant that specializes in hamburgers.

Maestro Pizza Ratings: Tiryag: 8.3/10



Restaurant summary:

Interesting and delicious pizza with a very convenient price.

القرية النجدية التقييمات: ترياغ: 8.3/10

نبذة عن المطعم:

تقدم الأطباق النجدية الشهية، حيث تعد بعناية فائقة و على مستوى رفيع، و ذلك في أجواء خلابة تستدعي اصالة الماضي و عبق التاريخ.



Movie Recommendations



Concussion (2015) PG-13 (Biography, Drama, Sport)

Ratings: Tiryag: 8.7/10
IMDB: 7.1/10
Rotten tomatoes: 60%

Trailer:

Storyline summary:

Will Smith stars in Concussion, a dramatic thriller based on the incredible true story of American immigrant Dr. Bennet Omalu, the brilliant forensic neuropathologist who made the first discovery of CTE, a football-related brain trauma, in a pro player and fought for the truth to be known. Omalu's emotional quest puts him at dangerous odds with one of the most powerful institutions in the world.



Star Wars: Episode VII - The Force Awakens (2015) PG-13 (Action, Adventure, Fantasy)

Ratings: Tiryag: 8.9/10
IMDB: 8.4/10
Rotten tomatoes: 92%

Trailer:

Storyline summary:

30 years after the defeat of Darth Vader and the Empire, Rey, a scavenger from the planet Jakku, finds a BB-8 droid that knows the whereabouts of the long lost Luke Skywalker. Rey, as well as a rogue stormtrooper and two smugglers, are thrown into the middle of a battle between the Resistance and the daunting legions of the First Order.



The Martian (2015) PG-13 (Adventure, Drama, Sci-Fi)

Ratings: Tiryag: 8.5/10
IMDB: 8.1/10
Rotten tomatoes: 92%

Trailer:

Storyline summary:

During a manned mission to Mars, Astronaut Mark Watney is presumed dead after a fierce storm and left behind by his crew. But Watney has survived and finds himself stranded and alone on the hostile planet. With only meager supplies, he must draw upon his ingenuity, wit and spirit to subsist and find a way to signal to Earth that he is alive. Millions of miles away, NASA and a team of international scientists work tirelessly to bring "the Martian" home.



Jurassic World (2015) PG-13 (Action, Adventure, Sci-Fi)

Ratings: Tiryag: 8.0/10
IMDB: 7.1/10
Rotten tomatoes: 72%

Trailer:

Storyline summary:

22 years after the original Jurassic Park failed, the new park (also known as Jurassic World) is open for business. After years of studying genetics the scientists on the park genetically engineer a new breed of dinosaur. When everything goes horribly wrong, will our heroes make it off the island?



Zootopia (2016) PG (Animation, Action, Adventure)

Ratings: Tiryag: 9.8/10
IMDB: 8.4/10
Rotten tomatoes: 99%

Trailer:

Storyline summary:

From the largest elephant to the smallest shrew, the city of Zootopia is a mammal metropolis where various animals live and thrive. When Judy Hopps becomes the first rabbit to join the police force, she quickly learns how tough it is to enforce the law. Determined to prove herself, Judy jumps at the opportunity to solve a mysterious case. Unfortunately, that means working with Nick Wilde, a wily fox who makes her job even harder.



Tiryag's Most Anticipated Movie of 2016:

Captain America: Civil War

Release date: May 6, 2016

Trailer:

By: Mohanad Alsuhaim - 2nd year.

Read a Book

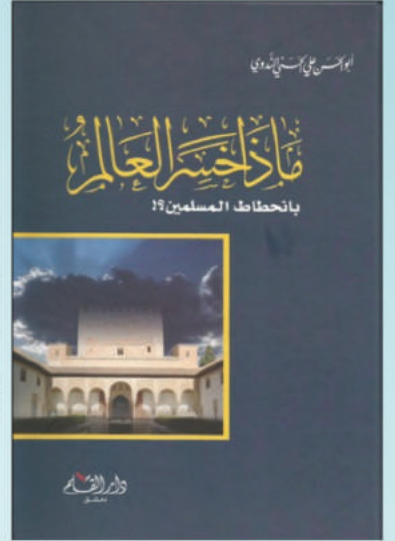
ماذا خسر العالم بالخطا المسلمين

للكاتب: أبو الحسن علي الحسيني الندوي

التقييمات: ترياقي ١٠/٩

مختصر الكتاب:

إن الإسلام عقيدة استعلاء، من أخص خصائصها أنها تبعث في روح المؤمن بها إحساس العزة من غير كبر، وروح الثقة في غير اغتدار، وشعور الاطمئنان في غير توكل وإنما تشعر المسلمين بالبيعة الإنسانية الملقاة على كواهلهم. إن هذا الكتاب يشير في نفس قارئه هذه المعاني كلها، وينفث في روعه تلك الخصائص جميعها. يبدأ الكاتب بالحديث عن العالم ما قبل الإسلام من الناحية السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ثم يتكلم عن الإسلام وماذا أضاف للعالم وكيف ازدهر العالم بازدهار المسلمين ثم تكلم عن ما اذا اصاب العالم بعد انحطاط المسلمين وعن النهضة الأوربية. وأخيرًا عن قيادة الإسلام للعالم



FOREWORD BY ABRAHAM VERGHESE

WHEN BREATH BECOMES

air
PAUL KALANITHI

When Breath Becomes air by: Paul Kalanithi

Ratings: Tiryay: 9.2/10

Book summary:

A profoundly moving, exquisitely observed memoir by a young neurosurgeon faced with a terminal cancer diagnosis. Who attempts to answer the question, what makes a life worth living?

At the age of thirty-six, neurosurgeon Paul Kalanithi was diagnosed with stage IV lung cancer. And just like that, the future he and his wife had imagined evaporated. When Breath Becomes Air chronicles Kalanithi's transformation from a naïve medical student "possessed," as he wrote, "by the question of what, given that all organisms die, makes a virtuous and meaningful life" into a neurosurgeon at Stanford working in the brain, and finally into a patient and new father confronting his own mortality.

تحت ظلال الزيفون

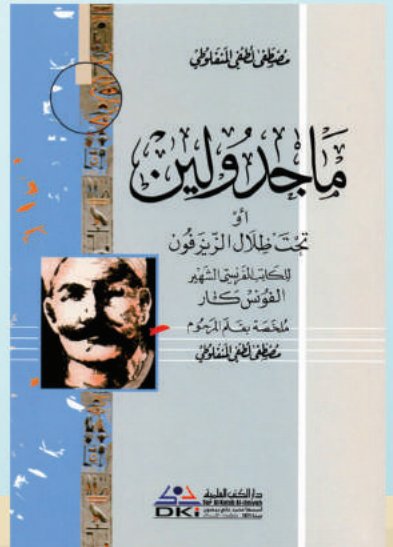
للكاتب: الفرنسي ألفونس كار. ملخص بقلم مصطفى لطفى المفلوطي - رحمه الله

التقييمات: ترياقي ١٠/٧,٨

مختصر الكتاب:

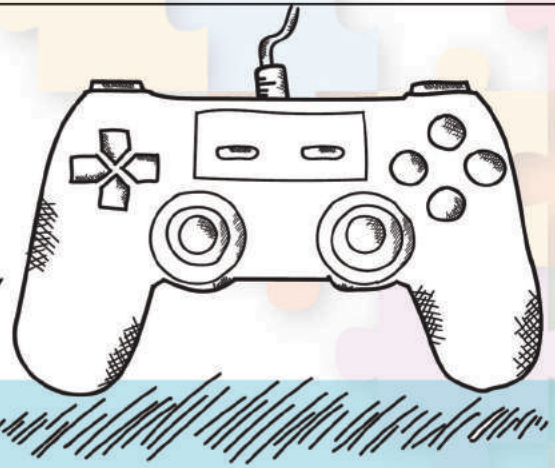
قصة حب فقير. خلدها مصطفى لطفى المفلوطي رحمه الله- بترجمته وأسلوبه الأدبي النادر والممتع. تتميز بقوة السبك واللغة والحبكة والترابط الذي يأخذ من القارئ كل شعوره وانتباهه. الرواية تبعث في نفسك الرحمة والشفقة على فقراء الحظ الذين أقتسم الحياة إلى هامشها الفارق في الصاسة، فقراء الحظ .. الذين تقذفهم عواصف القدر إلى منافي الألم والحرمان دون أن يشعر بهم أحد

من: أنس الزهراني. السنة الثانية



VIDEO GAMES

..Escape Reality



Forza Motorsport 6 (2015) Xbox One

Ratings: Tiryag: 8.8/10
IGN: 9.0/10
GameSpot: 8.0/10

Trailer:



Game summary:

Collect, customize, and race over 450 Forzavista cars, all with working cockpits, opening doors and full damage. Compete in epic 24-player races across 26 world-famous locales. ↑

Unravel (2016)

PlayStation 4, Xbox One, Microsoft Windows

Ratings: Tiryag: 8.4/10
IGN: 8.3/10
GameSpot: 7.0/10

Trailer:



Game summary:

Unravel introduces Yarny, an endearing character made from a single thread of yarn, that slowly unravels as you move. Told completely without words, experience an exciting story about the journey of life. Inspired by the unique environments of Northern Scandinavia, Unravel is a



Tiryag's Most Anticipated Game of 2016:

Uncharted 4: A Thief's End
PlayStation 4

Release date:
May 10, 2016

Trailer:



Super Smash Bros. for Wii U (2014)

Nintendo Wii U

Ratings: Tiryag: 9.0/10
IGN: 9.8/10
GameSpot: 9.0/10

Trailer:



Game summary:

Play as your favorite Nintendo characters, in the fourth entry in the beloved Super Smash Bros. series. Parties of players can battle each other locally or online. The game offers a special mode that lets eight players fight simultaneously in local multiplayer. The game supports over five types of Wii U controls. ↑

Rocket League (2015)

PlayStation 4, Xbox One, Microsoft Windows

Ratings: Tiryag: 9.0/10
IGN: 8.0/10
GameSpot: 9.0/10

Trailer:



Game summary:

Rocket League, the hyper-powered sequel to Supersonic Acrobatic Rocket-Powered Battle-Cars, is an arena-based, futuristic vehicle sports game that will test your driving and stunting skills like never before. The game lets you choose one of a variety of high-flying cars equipped with huge rocket boosters. ↑

By: Abdulrahman Al-Harbi. 2nd year

معطف وموهبة

تصوير: رغد العتيبي

عمار آل منذهور السنة الأولى



هيفاء الدبجاني السنة الرابعة





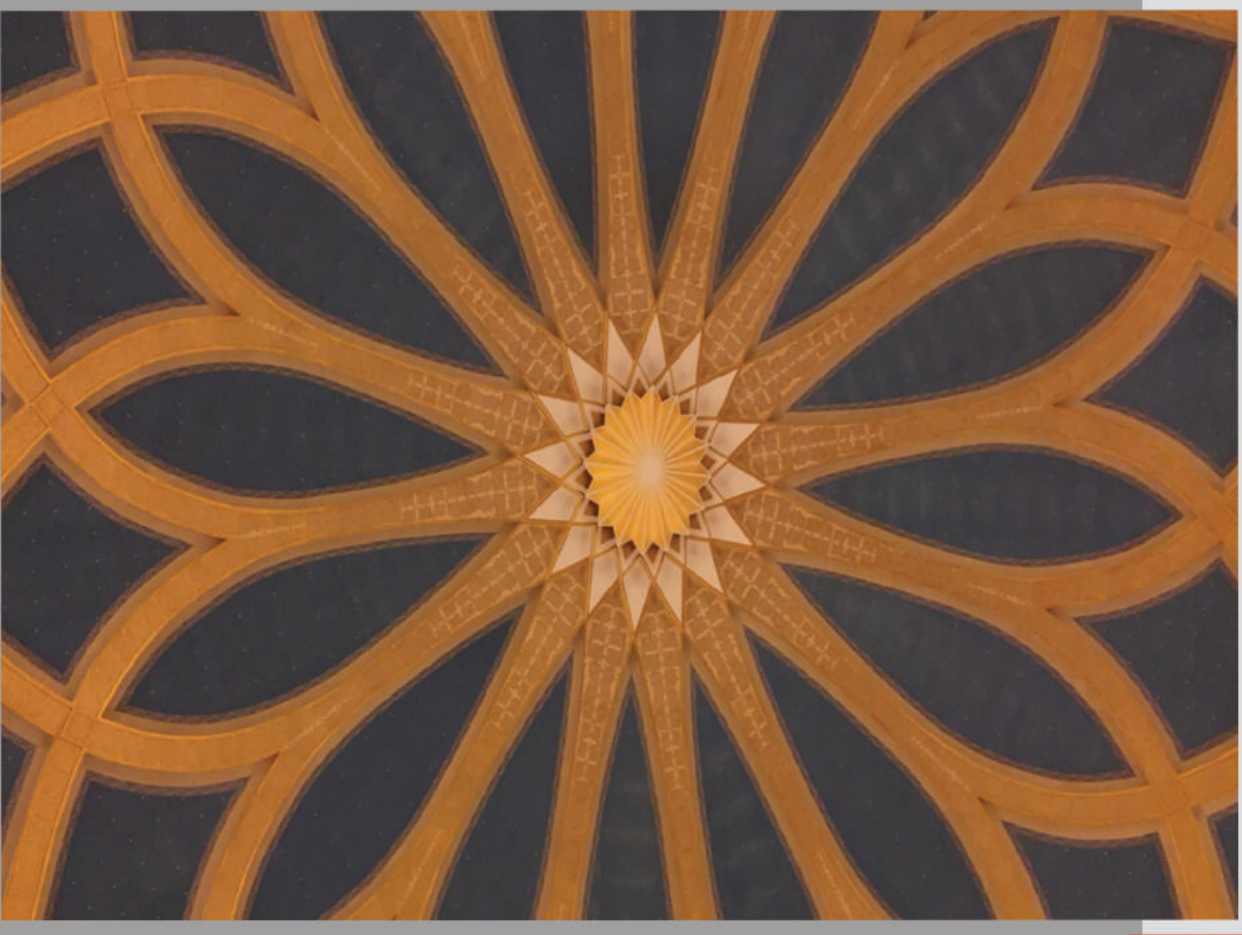
عيداء الجميلي السنة الأولى



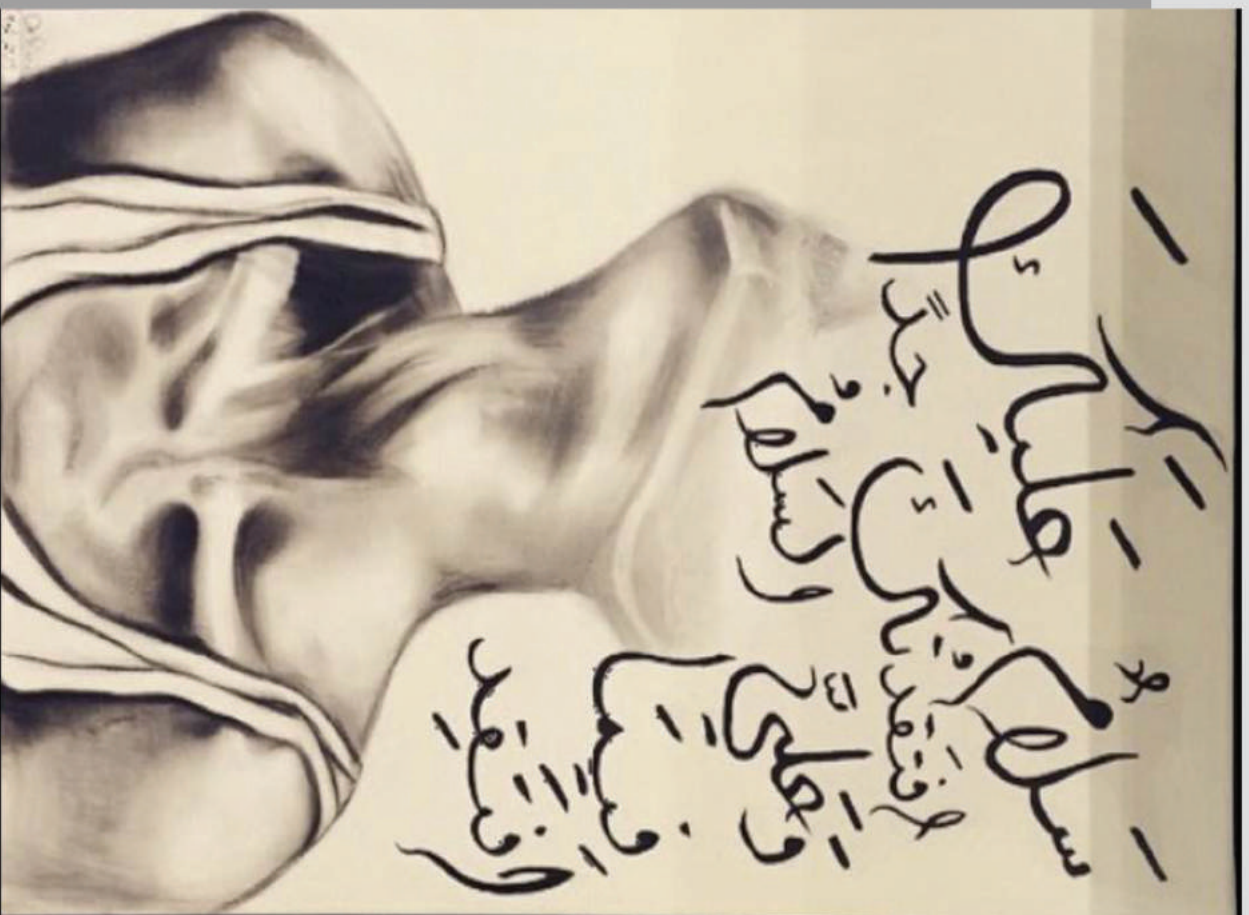
مها الدوسري السنة الرابعة



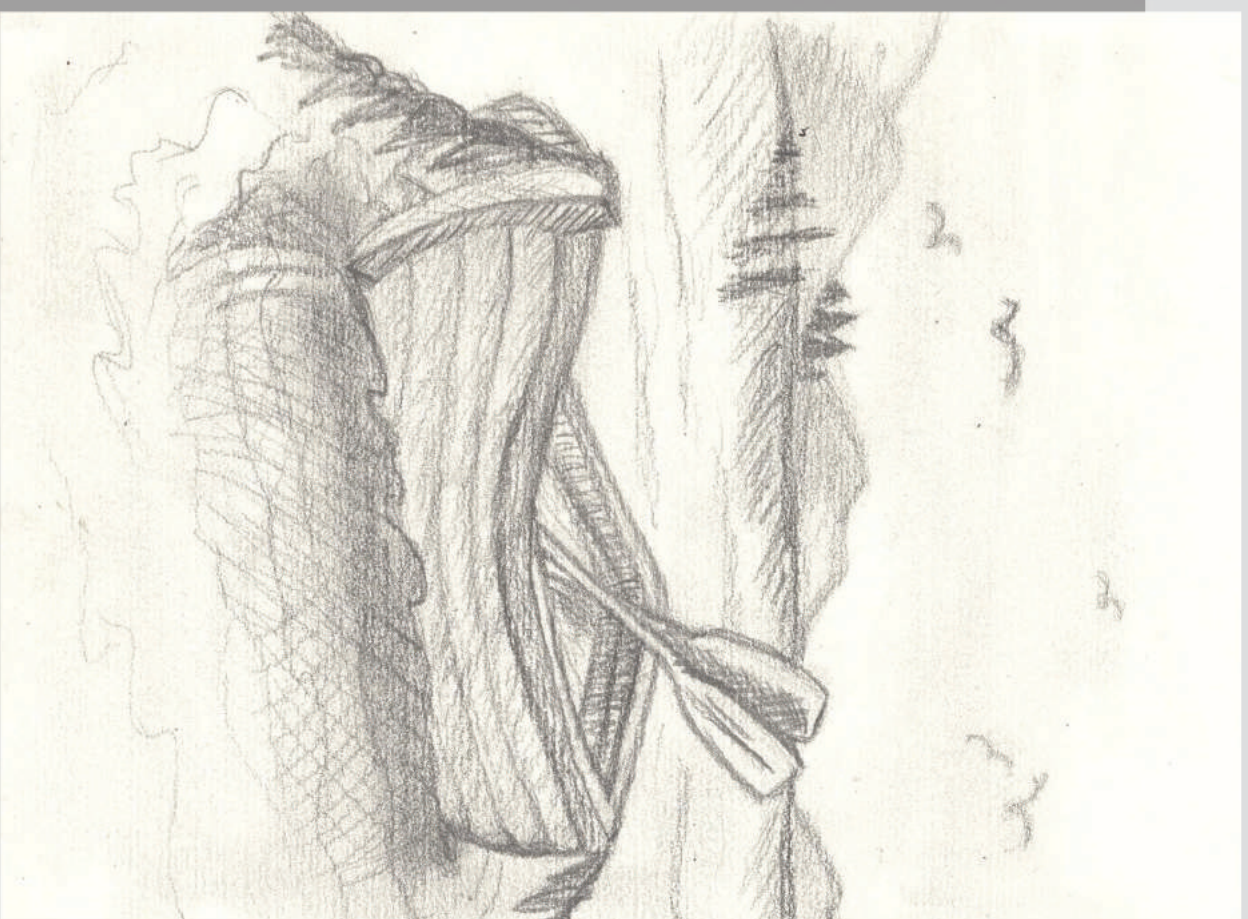
فرع مزحوزا السنة الأولى



زور الزهراني السنة الرابعة

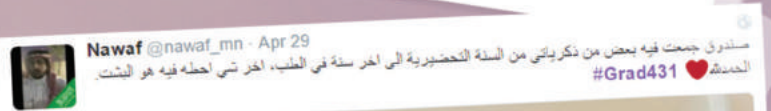
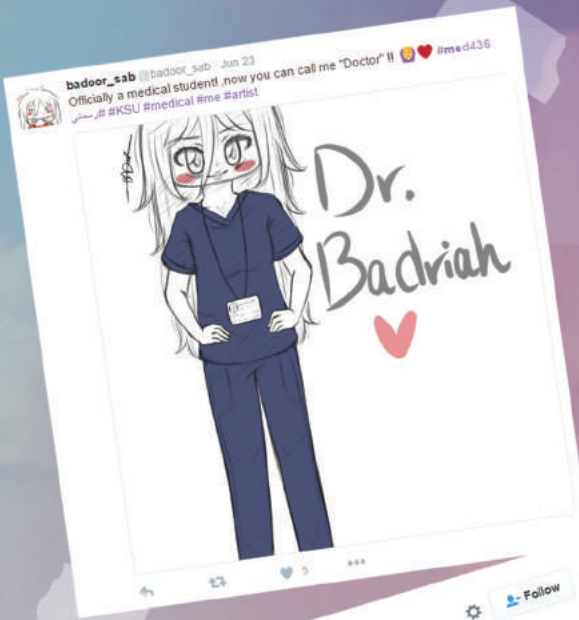


رَبِّ الْجَنَّةِ
السنة الثانية



جَزَائِلُ
السنة الخامسة

نه بدايات



المملكه
خالد
البحراني

أبنائي وبناتي طلبة كلية الطب

حظيت بشرف خدمة الكلية منذ تخرجي منها وحتى صرت عميداً لهذا الصراح الشامخ. حيث كان هدفنا الأول توفير بيئة علمية متميزة لتخرج أطباء وطبيبات ينافسون على مستوى العالم. وأود أن تعلموا أنني شخصياً أؤمن بتميزكم وأتوقع لكم مستقبلاً زاخراً بالنجاحات في خدمة الوطن والبشرية كافة. أستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه وأدعوكم لمشاركتي الدعاء لسعادة أ.د/ خالد فوده بمناسبة تعيينه عميداً لكلية الطب بأن يوفقه الله لإكمال المسيرة وتحقيق رؤية الكلية.

أ.د. فهد الزامل

عميد كلية الطب - جامعة الملك سعود

نشكر لكم ما قدمتم من جهود عظيمة ومباركة للارتقاء بهذا الصرح وعلى مساندتكم ودعمكم لأبناءكم الطلبة على كافة الأصعدة والمجالات. احتضنتم الجميع بنبل أخلاقكم وكرمكم وكانت أبوابكم مفتوحة لاستقبال الجميع.. لم تبخلوا علينا بعلمكم ونصحتكم وتوجيهاتكم. سنظل أبناءكم الذي تفخرون بهم وتفاخرون ونبراساً يضيء للآخرين.

- 

Bowisel @B4Sil - Aug 16

#شكراً_بروف_فهد
جاناب اسوع التعريف بالكليات
يدخل القلب بسرعه
- 

Omar #POGBACK @Omar_96 - Aug 17

#شكراً_بروف_فهد
كان دايم قريب من الطلاب ويسمع كلامهم .. ما قصرت يا بروف
- 

Monerah Alsalouli @alsalouli1996 - Aug 17

#شكراً_بروف_فهد
كان كالأب لنا وايدا ما اتسى كلامه لنا باليوم التعريفي الله يوفقه وين ما يكون ❤️❤️
- 

Shahad Albeshr @Shahad_Albeshr - Aug 17

#شكراً_بروف_فهد
شكراً لكونك أب للجميع قبل تكون عميد. رجل متواضع و ملتب و يستاهل كل خير. الله يوفقه وين ما كان
- 

abduw1 @abduw1 - Aug 17

#شكراً_بروف_فهد
هذا العميد خلق والابتسامه ما تفارق وجهه ، نفسه مرحة ، الله يوفقه ويبارك في العميد القادم
- 

ManarAlEid منار العيد - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
على عطائك..
على رحابة صدرك..
على حسن أخلاقك..
- 

Abdulrahman Alshaya @mrALSHAYA - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
على تواضعك للصغير والكبير في المستشفى او في الكلية او غيرها. لازلت اذكرك كل
ماركنا المصعد وانك كنت دائماً من يبدأ بالسلام.
- 

Hadeel Alsiyabi هديل السبيعي - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
عندما يتعدى اعجابنا لك إلى ابائنا.
ويقولون لنا "الحمد لله انه كان عميدكم ونعم العميد هو". ❤️❤️
- 

MAIshabanat محمد الشبانات - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
بارك الله في جهودك وجعلك ذخر للإسلام والمسلمين
- 

Salman_431 سلمان - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
شكراً لأخلاقك وشكراً لتواضعك
وشكراً لدعمك وجهودك في خدمة كلية الطب..
- 

MalakBintFahad ملاك بنت فهد - Aug 15

#شكراً_بروف_فهد
كان يقول انتم مثل بناتي وعيالي "و فعلاً كان يعاملنا على هذا الأساس، أبسط الفعاليات
يحضرها ويمارحنا فيها، شكراً ❤️
- 

Khalid Mansour OS @KhalidM_93 - Aug 16

#شكراً_بروف_فهد
على ما قدمتموه طيلة فترتكم كنت خير أب، اخ، صديق. كنت كسحابة معطاءه سقت الأرض
فاخضرت
جزاكم الله خيراً
- 

SEMEOO سارة - Aug 16

أب ❤️ قبل ان يكون عميد
شكراً لطفك وتواضعك
الحمد لله انني حظيت بشرف لقاءك
اسأل الله لك التوفيق والسداد في الدارين
#شكراً_بروف_فهد
- 

bazuhairfaisal فيصلوف - Aug 16

#شكراً_بروف_فهد
ابتسامته ماتفارق وجهه وشوقه تشرح الصدر ..جزاه الله كل خير
- 

Heshamedic هشام الغنيلي - Aug 16

#شكراً_بروف_فهد
عميد وأب لكل طالب، وكلماته كانت ارتجاله من القلب، شكراً بروف فهد الزامل.

شكراً
والدنا الغالي



#A31graduation
6m ago

College of medicine

Faisal AlSaif

Graduate 2015

المجلس الطلابي

MED435

MED

الكلية الطبية