

# عقلنا الطب



مع تجاربهم  
اختبارات + التدريب  
الخارجي  
مقابلة مع طبيب ملهم  
الدكتور أحمد هرسى

سفراؤنا بالخارج  
مصطفى سجاد الحسن - طبيب مقيم في أمريكا  
رحاب بكر راشد آل بكر - طبيبة مقيمة في كندا

رسم صورة الغلاف: رنا الجنيدل

أرجو أن

## أسرة تحرير ترياق للعقد الخامس

### المحتوى

٥ أخبار الكلية

١٧ أروقة الطب

اختبارات قصيرة

٣٧ مصطلحات طبية عجيبة  
٧٢ أبرز خريجين كلية الطب في جامعة الملك سعود

٣٨ مقابلة مع طبيب ملهم  
د. أحمد هرسى

مع تجاربهم

٤٤ الاختبارات  
٥٢ التدريب الخارجي

٥٨ سفرأونا بالخارج

٧١ أطباء أدياء



رئيسة التحرير

عواطف فهد العنزي

نائب رئيسة التحرير

محمد عبد الله الأنصاري

محررين الأقسام

عبد الرحمن سعد العريفي

منيرة أسامة الدريهم

غادة إبراهيم المزروع

شوق محمد الأحمرى

خولاء محمد الشكرة

عبد الرحمن سمير العرفج

فيصل محمد الغامدي

العنود عبد الله أبو حيمد

لين عبد الله آل تميم

نوال علي عسيري

أسيل ناصر بادخن

عمر وهف الدهاس

عبير إبراهيم العبد الكريم

أروى محمد آل مشعان

عائشة خالد الراددي

فهد خليل الزهراني

حنان عبد الله الدوسري

نورة سلمان الشبيب

عمر عبدالرحمن العايد

ريم عبدالله البهلال

ترياق:

البريد الإلكتروني: [tiryaq.ksums@gmail.com](mailto:tiryaq.ksums@gmail.com)  
تويتر: [TiryaqKSU](https://twitter.com/TiryaqKSU)

المجلس الطلابي:

الموقع الإلكتروني: [Ksumsc.com](http://Ksumsc.com)  
البريد الإلكتروني: [Ksumsc@ksu.edu.sa](mailto:Ksumsc@ksu.edu.sa)

[Ksumsc@gmail.com](mailto:Ksumsc@gmail.com)

KSUMSC1

Ksumsc

Ksumsc

StudentCouncilKSU

تويتر: [Ksumsc](https://twitter.com/Ksumsc)  
الفييس بوك: [Ksumsc](https://www.facebook.com/Ksumsc)  
سناپ شات + تيليجرام + الانستقرام: [Ksumsc](https://www.instagram.com/Ksumsc)  
قناة اليوتوب: [Ksumsc](https://www.youtube.com/Ksumsc)

التصميم

يارا عبدالله العنزي  
[@yaradesign1](https://www.instagram.com/yaradesign1)



# كلمة وكيل كلية الطب



والتغيير على كافة الأصعدة وفي  
مقدمتها المجال الصحي الذي أنتم  
مستقبله و أنتم من يعول عليكم في نقله إلى  
المرحلة القادمة ليعكس حقيقة المستوى العلمي لدولة  
هي الرائدة في المجال الصحي في الشرق الاوسط  
فبكم أطباء الغد سنساهم في تعزيز هذا الدور  
الوطني الكبير وسنكون عوناً لأبنائنا في الحفاظ  
على صحتهم ومكتسبات هذا الوطن الغالي.

ولكم مني ومن كافة الزملاء الدعم والتوجيه والنصح،  
فلا تترددوا في التواصل . فنجاحنا مقياسه نجاحكم وحل  
كل مشكلة قد تواجهكم . وطموحنا أن نجدكم زملاء  
ناجحين تمدون يد العون والرحمة لأبناء هذا الوطن الغالي.

دعواتي لكم بالتوفيق والسداد

تحتضن كلية الطب في جامعة الملك  
سعود صفوة طلاب المملكة، الذين  
نفخر دوماً بجدهم وإجتهدهم طوال  
سنوات مضت وسنوات مقبلة بإذن الله.  
الوطن ينتظر منكم الكثير والكثير، فأنتم  
أحد أهم أعمدته، والتطلعات نحوكم  
كبيرة، والآمال المعقودة عليكم ليس لها  
حدود، وبالعزيمة والإصرار يتحقق النجاح.

نصيحتي أن تكون دائماً البدايات بمقدار  
التطلعات، والوصول للمبتغى لا تقف أمامه  
حواجز خاصة في مهنة الطب. وتأكدوا أن  
التحدي كبير ولكن كلنا ثقة أن عزيمتكم اكبر.

أبنائي وبناتي طلاب اليوم زملاء المستقبل، تتطلع  
مملكنا الحبيبة أن تكون في مقدمة ركب التطور



### الاجتماع ٣٦ لعمداء كليات الطب بالمملكة

استضافت كلية الطب في جامعة الملك سعود الاجتماع السادس والثلاثين للجنة عمداء كليات الطب في المملكة، حيث ناقشوا قرارات الاجتماع السابق لهم، ومقترح السنة التحضيرية للدراسة في كليات الطب، ونتائج امتحان الرخصة المهنية (SMLE).



### الطالبة المثالية

حصول الطالبة خلود الرادي على لقب الطالبة المثالية على مستوى كلية الطب للعام الأكاديمي 1437/1438 هـ

### بطولة تنس الطاولة على مستوى جامعات المملكة

حصول الطالب خالد الجديع من السنة الثانية على المركز الأول ببطولة تنس الطاولة للفرق المقامة بين على مستوى جامعات المملكة



### الطالب المثالي

حصول الطالب عمر الزومان على لقب الطالب المثالي على مستوى جامعة الملك سعود للعام الأكاديمي 1437/1438 هـ

رؤساء المجلس الطلابي للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ م

الطالبة خلود البقمي  
والطالب عبدالعزيز السديري

# جائزة الملك سعود للتميز العلمي

الدورة السادسة  
١٤٣٧ - ١٤٣٨ هـ



تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن بندر بن عبدالعزيز أمير منطقة الرياض، أقيم الحفل الختامي لتكريم الفائزين بجائزة جامعة الملك سعود للتميز العلمي في دورتها السادسة.

و حصل الدكتور ربيع حلواني مدير مركز أبحاث المناعة في مستشفى الملك خالد الجامعي على المركز الأول لجائزة جامعة الملك سعود لجودة البحث العلمي في فرع العلوم الصحية وذلك لتمييز أبحاثه في علم المناعة وعلاقتها بأمراض حساسية الصدر والربو وأبحاثه في مجال نقص المناعة الوراثية.



وحصل الدكتور سلطان ميو من قسم وظائف الأعضاء على المركز الثاني لجائزة جامعة الملك سعود لجودة البحث العلمي في فرع العلوم الصحية نظراً لجودة إنتاجه البحثي وتميز أبحاثه المتعلقة بمرض السكري ومضاعفاته.

وفي جائزة النشر العلمي في مجالات النخبة، حاز الدكتور وليد عباس منصور زاهر من قسم التشريح على المركز الأول وذلك لنشره بحثاً متميزاً بمجلة (Nature) سنة 2014.

وحصل الدكتور صالح زيد محمد المحسن من قسم طب الأطفال على المركز الثاني، وذلك عن نشره ثلاثة أبحاث متميزة في مجلات النخبة حيث شارك في نشر بحث بمجلة (Science) عام 2016، وبحثين في مجلة (J of Allergy Clin Immun) عام 2016.

# بعض حكاياتنا "أرواح منسية" .. حروف استودعناها مسامعهم!

يارا السلوم متحدثة في تيدكس جامعة الملك سعود كأحد المُلهمين



## "أرواح منسية"

كان هو عنوان حديث يارا والذي يتحدث عن أحد أهم النعم على الإنسانية خاصة وعلى المخلوقات عامة، إنها نعمة العائلة المحبة الداعمة وفيه تقول يارا:



ترعرعنا نحن في نعم لا يشعر بها إلا فاقدها، ومن أكبر النعم علينا هي وجود الأهل .. أم حنون تضمننا إلى صدرها، وأب

يرى أبناءه أغلى ما يملك، منح الله نعمة الحب والحنان للوالدين وسخرهما لاحتضان أبنائهما، ومهما حاول البشر لا يمكن لأحد أن يحل مكانهما .. خلال سنوات دراستي للطب وتطبيقي في المستشفى تعرفت على أطفال لم يذوقوا طعم هذه النعمة يوماً .. أطفال تركوا بلا عائلة، لأسباب لا ذنب لهم فيها ووحدتهم لا يستحقونها .. تركوا ليحاربوا آلامهم وحدهم .. أطفال يشعون طهراً، يفيضون حباً وعاطفة غير مشروطة، أطفالنا، أحباب الله، حق علينا أن نوصل أصواتهم .. أن نكون لهم ما يستحقونه، فلنكن لهم صوتاً مسموعاً



لطالما كان تيدكس حدثاً يجمع قلوبنا قبل أجسادنا، أحاديث وأفكار تستحق الانتشار، بعضٌ منا للمشاركة، حيث يستودع المتحدثين حروفهم في أسماعنا.

بتنظيم من طالبات وطلاب جامعة الملك سعود تم إقامة تيدكس تحت شعار (حلم اليوم واقع المستقبل)

وذلك يوم السبت 8 أبريل 2017 بجامعة الملك سعود بالرياض، ضم الحدث قائمة من المتحدثين ممن لهم وزن ثقيل في الإلهام والتأثير، وحيث أن في كلية الطب الكثير من الإلهام، التأمل والتفكير كان لابد أن يكون أحدنا حاضراً بروح المبادرة، قوة الكلمة وعمق التعبير فكانت الطالبة: يارا السلوم ممثلة لكلية الطب كأحد الملهمين في هذا الحدث المميز.



# TEDx INO

# استحداث "وحدة الخريجين" في كلية الطب في جامعة الملك سعود

تم بحمد الله استحداث وحدة الخريجين بمناسبة مرور خمسين عاماً على تأسيس كلية الطب، وتهدف هذه الوحدة إلى التواصل مع خريجي الكلية وإقامة روابط علمية وثقافية من خلال تخصصات واهتمامات الخريجين والخريجات في المجالات المعرفية المختلفة لتبادل المعرفة ونقل الخبرات بين الأجيال.

يسرنا أن نستضيف في مجلة ترياق الدكتوراة مها العنزي، محاضرة في قسم علم وظائف الأعضاء ورئيسة وحدة الخريجين في كلية الطب لنطلع أكثر عن آلية عمل و أهداف وحدة الخريجين:

## فضلاً نرجو تعريفنا أكثر عن وحدة الخريجين؟

وحدة الخريجين هي جهة تخدم الخريج والطالب وعضو هيئة التدريس بما ينفع الجميع كل في مجاله. فهي مسؤولة عن ربط خريج كلية الطب بأنشطة الكلية الأكاديمية والبحثية والإكلينيكية، بحيث يستفيد الطالب من خبرة الخريج في سوق العمل وكذلك يمكن للخريج المحافظة على علاقة تفاعلية مع الكلية والجامعة وذلك بوجود تعاون مثمر مع أعضاء هيئة التدريس في كلية الطب. والجدير ذكره أن وحدة الخريجين في أي جامعة عالمية عريقة هي مؤشر على قوة الكلية الأكاديمية وكذلك سمعتها الرصينة في سوق العمل كونها تعمل على تسويق رسالة الجامعة عن طريق الخريجين وفتح قنوات تعاون متنوعة مع جهات داعمة للكلية أو الجامعة.

## ماهي أهداف هذه الوحدة؟

من أبرز أهداف وحدة الخريجين - كما سلف ذكره- تعزيز التواصل وتوثيق العلاقة مع الخريجين بهدف الاستفادة من خبراتهم وتفعيل مشاركتهم في دعم التعاون مع الكلية في التعليم الطبي والتدريب والإرشاد والإشراف في كافة المراحل. وهذا يساهم في خلق مهارات تناسب متطلبات سوق العمل، وكذلك يكون الخريج على اطلاع على كل أنشطة كلية الطب وما يستجد في النواحي الأكاديمية والبحثية داخل وخارج الكلية. ومن أهداف الوحدة كذلك التواصل المستمر مع الخريجين خصوصاً في مواقع القيادة وماله علاقة في مجال التوظيف وأصحاب العمل ما يساعد الطلاب في السنوات الأخيرة أو يساعد حديثي التخرج في العمل الميداني. يضاف إلى ذلك، أن وحدة الخريجين ستعمل على تزويد الخريجين بنشرة إخبارية دورية تحوي أخبار منسوبي الكلية وخريجها. ولتحقيق ذلك، ستقوم الوحدة بجمع وتحليل البيانات المطلوبة عن آراء الخريجين في البرامج الدراسية مع عرض وجهات التوظيف والعمل للمساعدة في رفع الكفاءة والوقوف على أهم

## كيف لطالب في مقاعد الدراسة حالياً أن يستفيد من عمل الوحدة؟

ستكون هناك فرصة ثمينة لطالب كلية الطب للتعرف على خريجين سابقين متميزين خدموا الوطن في أماكن قيادية علياً ولا زالوا يعملون على خدمة المجتمع في تخصصات ومجالات مختلفة، وهذا يوفر فرصة للطالب لعمل تعاون بين الخريج والطالب في مجال الإشراف والتدريب وكذلك توفير فرص عمل إضافة إلى التفاعل العلمي مع الباحثين والأطباء من الخريجين السابقين عن طريق المؤتمرات والندوات والأنشطة التي ستنظمها الوحدة بالتعاون مع بقية الجهات في الكلية.

## ماذا عن تطورات الوحدة منذ إنشائها؟

وحدة الخريجين حديثة الإنشاء ولكنها تسير في خطوات جادة نحو بناء علاقة علمية رصينة بين الخريج وكلية الطب.

## هل تساعد الوحدة في أن تكون حلقة وصل بين الخريجين والطلاب في المجالات البحثية؟

نعم هذا هدف أساسي للوحدة.

## هل تعمل الوحدة على توفير التواصل بين أرباب العمل من الخريجين وخريجي الكلية؟

صحيح هذه فرصة ستوفرها الوحدة.

## هل سيتم عمل صفحة على الإنترنت لحصر الخريجين ومعلوماتهم بحيث يسهل الوصول لهم؟

نعم نحن نعمل على إكمال هذه الصفحة وحال الانتهاء من ذلك سيتم الإعلان بشكل رسمي بإذن الله.

## نشكر لك د. مها تعاونك وإجابتك على الأسئلة المتداولة عن الوحدة

ولكم خالص الشكر كذلك، كما أتمنى من لديه أي استفسار أو رغبة في التعاون مع الوحدة بالتواصل معنا بشكل مباشر عبر وحدة الخريجين في وكالة التطوير والجودة.

العقبات التي تعترض الطلاب بعد تخرجهم والتحاقهم بسوق العمل. كما تنهض هذه الوحدة بالقيام بدراسات استطلاعية تتعلق بأعداد الخريجين ونسبة العاملين منهم ونسبة العاطلين عن العمل وغيرها وتزويد الجهات المهتمة بنتائج هذه الدراسات لإتخاذ الإجراءات اللازمة وكذلك الحصول على تغذية راجعة من الخريجين حول التطورات المستحدثة لديهم؛ كل في مجاله، مما يعتبر ركيزة أساسية لتطوير النظم التعليمية. والواقع أن الوحدة تعمل على إشراك الخريج والطالب في تصميم أنشطة وفعاليات الوحدة فيما يُناسب حاجة كل فئة، كما تحرص على تمثيل الخريج للجامعة ضمن نشاطات خدمة المجتمع العامة.

## ماهي مهام الوحدة؟

من أهم مهام وحدة الخريجين إنشاء قاعدة بيانات إلكترونية على صفحة الوحدة في موقع الكلية، تضم هذه القاعدة أسماء الخريجين والخريجات في كافة التخصصات في كلية الطب منذ إنشائها وذلك لتسهيل الاستفادة من الخريجين عن طريق تنظيم فعاليات أكاديمية واجتماعية تخلق بيئة تواصل تفاعلية بين الطالب والخريج والحفاظ على تواصل مثمر مع الخريجين ومعرفة الذين تقلدوا مناصب قيادية لإتاحة فرص للطلاب للعمل والبحث الطبي والتدريب.

## كيف تستفيد كلية الطب من إنشاء هذه الوحدة؟

وحدة الخريجين تعمل على ربط مخرجات الكلية العلمية والتطبيقية بالعملية التعليمية سواء في قاعة المحاضرات أم في التدريب الإكلينيكي والبحثي وذلك من أجل خلق بيئة واقعية تفاعلية بين الخريج وجهة عمله لينتفع الطالب وعضو هيئة التدريس من خبرة الخريج وتجربته، وهذا من شأنه أن يوفر كذلك أداة تقييم علمية وعملية للعمل على تطوير المناهج في الكلية وتنويع فرص التدريب والبحث العلمي وكذلك رفع كفاءته.

# كلمة شكر

## للدكتورة غادة بن سيف

لا نعلم من أين نبتديء الكلام ولكن سنحاول أن ننقل لك ولو الشيء القليل من مشاعرنا.

الإنسانة المخلصة د. غادة بن سيف لكِ خالص الود والاحترام وأتمّ الشكر والتقدير على جميع جهودك الكبيرة التي صبّبت في مصلحتنا نحن طالباتك خلال السنوات السابقة، بفضل من الله كنتِ واحدة من عباده الذين اختصهم لقضاء حوائج الناس وهذا فضل عظيم وأمانة كبيرة فقد قال صلى الله عليه وسلم (إن لله تعالى عبداً اختصهم بحوائج الناس، يفرع الناس إليهم في حوائجهم، أولئك هم الآمنون من عذاب الله)

أدبّت الأمانة على أكمل وجه، تواصلنا معك في الكثير من المواقف فكُنْتِ لنا نعم القائد والمرشد والمعين باهتمامك وتواصلك ونصائحك الثمينة. إن تحدثنا عن شخصك الكريم فالحروف لا تكفي واللسان يعجز عن التعبير، تعلمنا منك الكثير وكلماتك أثّرت إيجاباً في مستقبلنا. يصعب علينا نسيان إنسانة برّقيك ستبقى ثابتة في الذاكرة و حاضرة بيننا بطيب الذكر.

ختاماً نتمنى لك حياة سعيدة ومستقبل مشرق وكل التوفيق في مساعيك العلمية والعملية.

# شكراً

---

فَلَوْ أَنَّ مَا أَسْعَى لِأَدْنَى مَعِيشَةٍ  
كَفَانِي وَلَمْ أَطْلُبْ قَلِيلَ مِنَ الْمَالِ  
وَلَكِنَّمَا أَسْعَى لِمَجْدٍ مُؤَثِّلٍ  
وَقَدْ يُدْرِكُ الْمَجْدَ الْمُؤَثِّلُ أَمْثَالِي

- إمرؤ القيس

---



# المجلس الطلابي ٢٠١٦-٢٠١٧ م

الرؤساء: عثمان زياد الحقييل – خلود خالد الرّداي  
النواب: عبدالعزيز محمد السديري – خلود حشيش البقمي

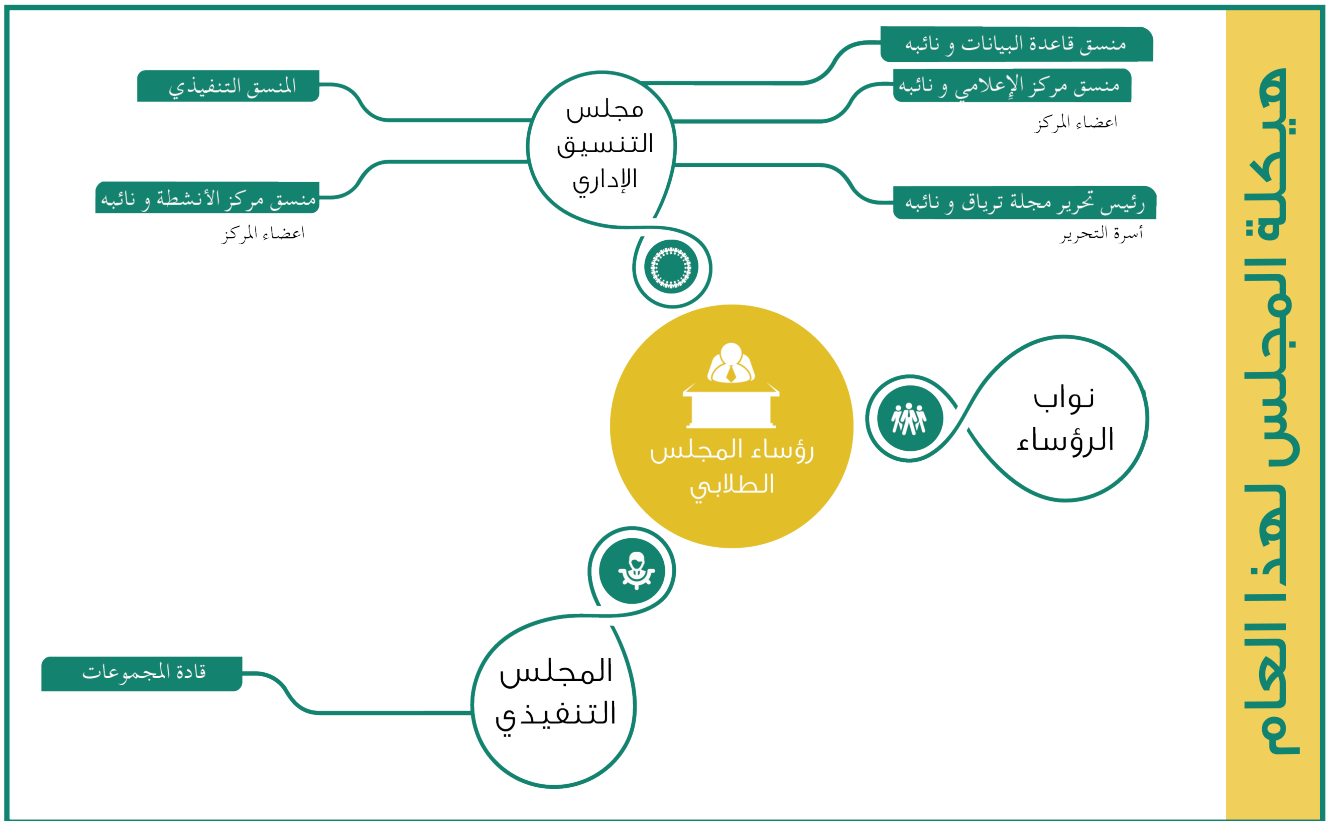


المجلس الطلابي

المجلس الطلابي هو هيكل طلابي رسمي بكلية الطب البشري في جامعة الملك سعود ممثل برؤساء المجلس ونوابهم وقادة المجموعات لجميع السنوات الأكاديمية وعدد من المنسقين، هذا الهيكل يعد حلقة الوصل المعتمدة والأساسية بين الجهة الطلابية والجهة الإدارية للكلية والجامعة والجهات الخارجية.

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.

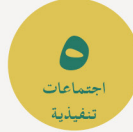
يتم تنسيق المهام المختلفة بالمجلس الطلابي من خلال اجتماعات تنفيذية دورية لمتابعة سير خطط وآليات عمل المناصب والأدوار المختلفة.



حيث نتقاسم المهام ونضاعف النجاح

# هذا العام

هويتنا حيث نتقاسم المهام ونضاعف النجاح.



عقد المجلس التنفيذي

سياستنا إشراك الجميع بالمجلس الطلابي بمختلف اهتماماتهم، بمختلف إبداعاتهم، بمختلف طاقاتهم.

تم استحداث مسمى مجلس التنسيق الإداري، وإنشاء المراكز التالية تحته  
مركز الأنشطة - لإدارة وتنظيم الفعاليات الخاصة بالمجلس، أو الجهات المتعاونة معه.  
المركز الإعلامي - لإدارة الجانب الإعلامي للمجلس وتندرج تحته العديد من الفرق.

تم استحداث مسمى القائد التنظيمي  
إيماناً منا بأهمية تطوير المهارات القيادية والتنظيمية حيث يساهم القائد في تنظيم  
الفعالية والإشراف عليها من جميع النواحي يبدأ بيد مع المجلس الطلابي.

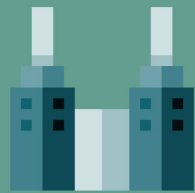


النسخة الأولى من الحقيبة التدريبية للدورة التدريبية الصيفية SCS  
النسخة الرابعة من دليل الطالب إلى كلية الطب  
العدد الرابع من مجلة ترياق الطب  
النسخة الخامسة من الدستور والقواعد المنظمة للمجلس الطلابي

أبرز الإصدارات

أبرز البرامج المستحدثة

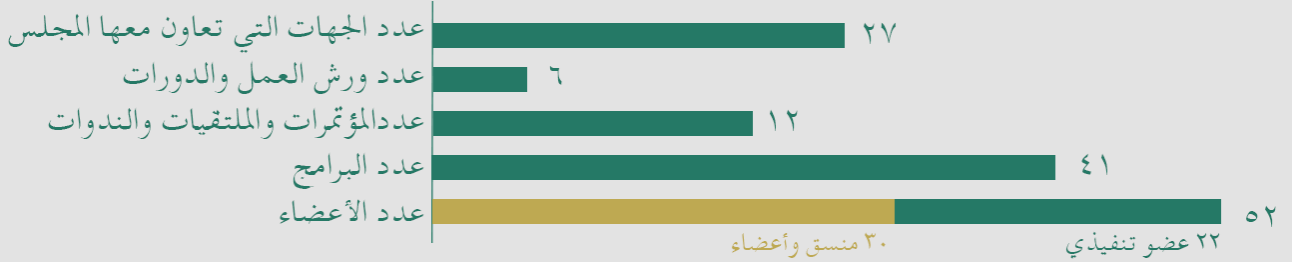
مبادرة سفراء الجودة الأكاديمية - برنامج فرص بالنسخة الثانية - برنامج ساعة المجلس - برنامج  
خواطر طبيب - مبادرة نفخر فيك - دورة تحليل النتائج الطبية - دورة لغة الإشارة - دورة  
الابتكار الصحي - مبادرة حاور - تقويم المجلس - فعالية عيدنا عيدكم - مبادرة المجموعات  
الطبية التخصصية - الملتقى الطلابي البحثي - تنظيم المؤتمرات، المنتقيات، الحملات، المعارض  
التوعوية والبرامج مع الجهات المتعاونة



وكالة كلية الطب للشؤون الأكاديمية - وكالة كلية الطب للتطوير والجودة - قسم التعليم  
الطبي - مركز المحاكاة والمهارات الإكلينيكية - وحدة الجودة الأكاديمية - وحدة الابتكار الطبي  
بكلية الطب - وحدة الخريجين بكلية الطب - مكتب الامتياز بكلية الطب - اللجنة الإعلامية  
بكلية الطب - مكتب تحسين تجربة المريض بالمدينة الطبية - قسم الخدمة الاجتماعية الإكلينيكية  
بالمدينة الطبية - وكالة جامعة الملك سعود للتخطيط والتطوير - مركز الابتكار بجامعة الملك  
سعود - برنامج التعليم العالي للطلاب والطالبات الصم وضاعف السمع - كرسي أبحاث  
المعلوماتية الصحية وتعزيز الصحة في جامعة الملك سعود - عمادة السنة الأولى المشتركة -  
الشراكة الطلابية بجامعة الملك سعود - الجمعية السعودية لجراحة العظام - الجمعية السعودية  
للغدد الصم والاستقلاب - جمعية القلب السعودية - الجمعية السعودية لطب أعصاب الأطفال  
- الجمعية السعودية للجهاز الهضمي - مركز الملك فهد لأمراض وجراحة القلب - الهيئة العامة  
للسياحة والتراث الوطني

أبرز الجهات التي تعاونا معها

## العام في أرقام



عدد المشاركين في البرامج  
أمثلة من أعداد المستفيدين في بعض البرامج هذا العام



## مركز الأنشطة

### المؤتمرات

- المؤتمر العالمي الرابع للغدد الصم والسكري.
- المؤتمر الدولي السعودي الثاني للمعلوماتية الصحية.
- Foot, Ankle and Wounds 2017
- The 2nd gulf arrhythmia congress

المجلس الطلابي  
جامعة الملك سعود - كلية الطب  
King Saud University College of Medicine



+966114691551 ksumsc@gmail.com



تقويم المجلس



جناح الجمعية السعودية لجراحة العظام خلال الملتقى الرابع للجمعيات العلمية

تم خلال السنة الأكاديمية 1437-1438 هـ استحداث مركز الأنشطة في المجلس الطلابي لإدارة وتنظيم الفعاليات الخاصة بالمجلس، أو الجهات المتعاونة معه كالحملات والمؤتمرات وإتاحة الفرص التنظيمية للطلاب والطالبات للمشاركة فيها.

### من أمثلة الفعاليات:

#### البرامج المعرفية

- معرض صحتك تاج.
- معرض إسعافي.
- حملة لتتخلص من فايروس سي.
- تنظيم جناح الجمعية السعودية لجراحة العظام خلال الملتقى الرابع للجمعيات العلمية.

## المركز الإعلامي

### تقويم المجلس

تم تدشين التقويم يوم 12 إبريل 2017 والذي يشمل عدة تواريخ ومواعيد تهم طلبة الكلية ومنها:

- مواعيد الامتحانات لجميع السنوات.
- أنشطة المجلس الطلابي وفعالياته.
- أنشطة الأندية الطلابية في كلية الطب.
- الفعاليات ( مؤتمرات وورش عمل ) داخل وخارج الكلية.
- تواريخ مهمة أخرى مثل: IRB submission deadline/ DXR deadline



برنامج فرص | للفرص البحثية  
Research Opportunities Program

برنامج الفرص البحثية

### برنامج الفرص البحثية

تم إطلاق النسخة الثانية من برنامج الفرص البحثية بحلته الجديدة "فرص"، ويهدف البرنامج الى تسهيل عملية إشراك الطلبة مع أعضاء هيئة التدريس الكرام في مشاريع بحثية.

### برنامج ساعة المجلس

لقاء لمدة ساعة لمشاركة التجارب والخبرات مع طلاب وطالبات الكلية من قبل مختصين.

قام المركز الإعلامي باستحداث بعض البرامج لهذا العام ومنها:

#### برنامج #نفخر-فيك

ويهدف للنشر الإعلامي في منصة تويتر لإنجازات ومواهب طلبة وخريجي كلية الطب بجامعة الملك سعود عن طريق وسم #نفخر-فيك ، وحتى الآن تم جمع ما يفوق العشرين إنجاز تتراوح ما بين الجوائز الأكاديمية والمواهب الإبداعية سيتم إطلاقها في فترة الإجازة الصيفية.

#### برنامج #خواطر-طبيب

فعالية دورية عن طريق برنامج سناب شات ويتم من خلالها استضافة كوكبة من الأطباء للحديث في مواضيع حياتية خارج نطاق الطب ( قصة - موقف - نصيحة ) ، ولأقت اللقاءات ردود أفعال إيجابية ومحترمة على استمرارية البرنامج.

تم استحداث المركز الإعلامي في مطلع العام الدراسي 2016/2017 بهدف التعريف بأعمال المجلس، بنى المركز أسسه على تفعيل جانبين مهمين وهما الأكاديمي والإبداعي . بدأ العمل بتأسيس خمسة أقسام تندرج تحت المركز وهي ( التصميم - التصوير - التغطية - التقارير - البرامج ) . عملت هذه الفرق تحت إشراف المجلس الطلابي وتم من خلالها نشر الإعلانات التي تتعلق بالجانب الأكاديمي والجانب التطوعي بالإضافة إلى مخرجات اللقاءات الأكاديمية كلقاء العميد السنوي ومخرجات المؤتمرات واللقاءات الأخرى التابعة للمجلس عبر شبكات التواصل الاجتماعي ( تويتر - سناب شات - فيس بوك - انستقرام - تيليجرام - يوتيوب ) ، كما عمل المركز على تأسيس شبكة من التواصل بين الأقسام الأخرى للمجلس الطلابي كمركز الأنشطة لعمل تقارير بشكل دوري حول أعمال المجلس الطلابي.



شيماء محمد الرفاعي



@A\_plus\_STAR

# A+ STAR

متجر A+ STAR على الانستقرام @A\_plus\_star يوفر مستلزمات مستوردة مميزة ومنتقاة بأسعار رمزية لتسهل حياة الطلاب المنشغلين بدراساتهم وخصوصا الذين يعتمدون في دراستهم على الآيباد واللابتوب. يتيح المتجر للطلاب أن يكافئوا أنفسهم بمظهر وأداء متميز للأدوات التي يستخدمونها بشكل يومي ويوفر حالياً خيارات متنوعة من مستلزمات حماية قلم آبل وأغطية الأيباد وسيتم التوسع بتوفير منتجات أخرى في المستقبل القريب بإذن الله.

## اخبرينا اكثر عن كونك طالبة في كلية الطب وصاحبة عمل تجاري في آن واحد؟

لم أظن يوماً أنني سأقوم بعمل تجارة صغيرة كهذه بهذه السرعة، لكن عندما يكون الدافع إلى الشيء دافعا نابعا من استشعار حاجة من حولك وتسهيل حياتهم فإنك ستخوض تجربة مميزة في حياتك تتعدى كونها توفير البضائع إلى كونها مساعدة وخدمة للطلاب المشغولين الذين يستحقون الأفضل. ففي كل طلبة يتم تغليفها بحب أستشعر سعادة لا توصف لكوني أعلم حاجتي التي دفعتني إلى اقتناء هذه المنتجات قبل أن أفكر أن أبيعها، وأعلم أنها ستسهل حياة من يطلبها مثلما رأيت أثرها على تسهيل حياتي. إذ قامت فكرة المتجر بعد ملاحظة حاجة طالبات الطب -بصفتهم يعتمدون على التقنية في مذاكرتهم- إلى منتجات مميزة يسهل الوصول إليها وتتيح لهم تجربة مذاكرة أفضل... وتقوم الخطة في المستقبل القريب بإذن الله على التوسع بتوفير ما يحتاجه طلاب الطب خصوصا (كحوامل بطاقة ID...) وجميع الطلاب عموما. تجربة فتح متجر تتعدى كونها نوعا من التجارة إلى مدرسة مهارات تتيح لك تعلم الكثير عن الناس وتفضيلاتهم ومعرفة الكثير من مهارات الإدارة والمحاسبة (التي لم أظن في يوم أنني سأستسيغها) إذ أكسبني شخصا خبرات لم أظن أن أكتسبها وما زلت طالبة في بداية مسيرتي الدراسية.

## دانيه محمد الكلابي



## The discovery of IL-6 & anti IL-6 receptors (Therapy of autoimmune inflammatory diseases)

شارك الدكتور تجربته في البحث العلمي وأكد على ضرورة الاجتهاد والعمل الجاد لتحقيق المعرفة، كما أشاد الدكتور بتقدم العملية البحثية والعلمية في السعودية وأبدى بدوره أنه يسعد بانضمام الباحثين السعوديين من المهتمين في هذا الموضوع إلى فريقه البحثي المكون من أفراد من جميع أنحاء العالم.

في ختام الندوة شكر البروفيسور الدعوة المقدمة له من الجامعة وما لقيه من ترحيب واهتمام، وبعد الندوة اصطحب الأطباء والباحثين البروفيسور إلى مركز الأبحاث في المستشفى، أشاد البروفيسور كيشيموتو بالمركز وتمنى بدوره أن تتكرر الزيارة للكلية قريباً.

أبريل 2017 م ندوة علمية ألقاها البروفيسور تاداميتسو كيشيموتو الباحث في جامعة أوساكا اليابانية والفائز بجائزة الملك فيصل العالمية للطب، وبحضور من وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية الدكتور صالح الظاهري وعدد من الأطباء والطلبة وذلك ضمن برنامج ساعة المجلس.

قام بتقديم الندوة الدكتور عبدالله العنقري استشاري علم المناعة، واستغرقت الندوة قرابة الساعة والنصف بدأها البروفيسور بنبذة مختصرة عن الـ IL-6 & anti IL-6 receptors التي لها دور في أمراض المناعة الذاتية والالتهابات، كما أشار البروفيسور أن الأبحاث ما زالت قائمة في هذا الموضوع، وبعدها استقبل الدكتور عدد من أسئلة الحضور العلمية المتعلقة بالموضوع.



البروفيسور تاداميتسو كيشيموتو الباحث في جامعة أوساكا اليابانية

حرصاً من كلية الطب على تبادل الخبرات وإبقاء منسوبها على اطلاع بمستجدات المجال الطبي؛ أقام المجلس الطلابي بالتعاون مع مركز الابتكار في يوم الثلاثاء 7 رجب 1438هـ الموافق 4

## معادلة الإبداع في حياة طالب الطب

٤- التوازن في حياة الطبيب كان الهدف المنشود من هذه الفعالية هو تعريف الطلاب على معنى الإبداع والنجاح الحقيقي والذي ليس بالضرورة أن يكون تفوقاً.



د. منصور الجابري استشاري أمراض الدم

لأن الإبداع أساس من أسس النجاحات ولا شك أنه من أساسيات نجاح الطبيب، والإبداع لا يعني أن تكون متفوقاً فقط بل الإبداع يعني أيضاً أن تكون مبتكراً ومتميزاً في قدراتك وإمكانياتك، ومن منطلق مشاركة التجارب والخبرات نظم المجلس الطلابي فعالية معادلة الإبداع في حياة طالب الطب ضمن برنامج ساعة المجلس والتي قدمها الدكتور: منصور الجابري استشاري أمراض الدم والمرشد الأكاديمي لطلاب السنوات الأساسية، في يوم الإثنين الموافق ١٠ أبريل ٢٠١٧ الساعة ١٢ ظهراً في القاعة الكبرى بمستشفى الملك خالد الجامعي وقد ناقش عدة محاور منها

- ١- كيف أختار تخصصي بذكاء؟
- ٢- كيف استثمر وقت الدراسة على الوجه الأمثل؟
- ٣- طبيب متميز، ولكنه غير ناجح

## حوار مع طبيبة كاتبة



إيماناً بأن الكتابة وسيلة لارتقاء الإنسان علمياً وروحياً ومن منطلق مشاركة التجارب والخبرات: نظم المجلس الطلابي لقاء حوارياً مع شذا المويشير، خريجة جامعة الملك سعود وطبيبة امتياز صدر لها كتابها « ذات تبصر » الأول.

أقيم اللقاء يوم الأربعاء الموافق ١٩ أبريل ٢٠١٧ م، تحدثت فيه شذا عن عالم الكتابة بشكل عام، وعن « ذات تبصر » كتابه بشكل خاص، متطرفة لأهم الحوافز والدوافع التي جعلتها تؤولف كتاباً أثناء انشغالها بدراساتها، والصعوبات والمراحل التي واجهتها كي يرى الكتاب النور، وعن العوامل المساعدة على تأليف كتاب جيد بالنسبة لطلبة الطب.

تحكي شذا في كتابها عن أحداث استوقفتها خلال سنوات دراسة الطب، لتعرضها من الزاوية التي يرى منها الطبيب الإنسان.

## مبادرة المجموعات التخصصية بجامعة الملك سعود KSU Medical Specialty Interest Groups



هو برنامج تحت إشراف المجلس الطلابي بكلية الطب جامعة الملك سعود وبالتعاون مع برنامج الشراكة الطلابية يهدف إلى توعية طلاب وطالبات الطب عن طبيعة التخصصات الصحية ومجالاتها بعد التخرج، تقديم المعلومات الكافية عن كل تخصص ومتطلبات التقديم عن طريق تنظيم المحاضرات وورش العمل التخصصية والعامة بالتعاون مع الجمعيات العلمية السعودية ذات العلاقة للمهتمين بكل تخصص، وتوفير فرص بحثية للطلاب وجمعهم في بيئة علمية مناسبة ووصل الطلاب المهتمين بالتخصص مع الأطباء والاستشاريين في تلك التخصصات.

مؤسسو البرنامج:  
إبراهيم سامي أبونهيبة - شيماء محمد الرفاعي.

### أمثلة على أعمال المجموعات:

- إقامة محاضرات تخصصية.
- عمل لقاءات بين أعضاء المجموعة ورؤاد التخصص.
- إصدار كتيب عن التخصص يحتوي على لوحة تاريخية، سنوات التخصص، الفرص الوظيفية، الخيارات ما بعد التخرج، كلمات بعض المشاهير في التخصص، برنامج تدريب إكلينيكي مقترح للطلبة.
- تنظيم زيارات صيفية للأقسام في المستشفيات المختلفة، برامج صيفي لحضور عيادات وعمليات تخصصية بالتنسيق مع مستشفيات متعددة.
- اجتماعات شهرية وسنوية لأعضاء المجموعات تنظيم المؤتمرات والحملات التوعوية.
- التعاون مع الجمعيات العلمية السعودية ذات العلاقة والمشاركة في فعاليتهم وتنظيمها.
- المشاركة في المؤتمرات والمسابقات العلمية وتنظيمها.
- عمل الأبحاث واستقطاب الفرص البحثية لأعضاء المجموعة.
- أمثلة على المجموعات التخصصية الحالية، والتي يرأس إدارتها طلاب وطالبات من الكلية:
- مجموعة المهتمين بتخصص الجراحة العامة.
- مجموعة المهتمين بتخصص المخ والأعصاب.
- أمثلة على المجموعات التخصصية التي سيتم تأسيسها خلال السنة القادمة:
- مجموعة المهتمين بتخصص أمراض القلب.
- مجموعة المهتمين بتخصص طب الأطفال.
- مجموعة المهتمين بتخصص جراحة العظام.
- مجموعة المهتمين بتخصص جراحة الأنف والأذن والحنجرة.
- مجموعة المهتمين بتخصص جراحة العيون.
- مجموعة المهتمين بتخصص الأشعة.

## لقاء الاعتماد الأكاديمي المؤسسي، تحت شعار (معاً نحو التميز)

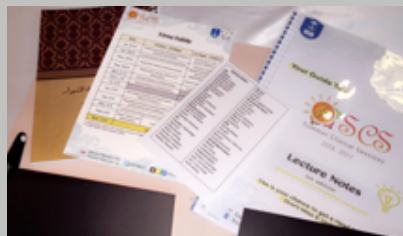
لأهمية موضوع الاعتماد الأكاديمي المؤسسي في المجالات الأكاديمية، قامت وكالة الجامعة للتخطيط والتطوير بعمادة التطوير والجودة بعقد لقاء الاعتماد الأكاديمي المؤسسي، وذلك يوم الثلاثاء ٧ ربيع الأول ١٤٣٨ هـ الموافق ٦ ديسمبر ٢٠١٦ م في المدينة الجامعية للطالبات.

واستهدف اللقاء جميع منسوبات جامعة الملك سعود بحضور عدد من الطالبات لتمثيل كلياتهن حيث تخلل اللقاء إقامة العديد من الاجتماعات التخصصية لمناقشة الاعتماد الأكاديمي.

ومن جهتها عقدت عمادة أقسام العلوم والدراسات الطبية اجتماعاً ضم عدد من ممثلات الكليات من الطالبات لمناقشة الاعتماد الأكاديمي، وكانت ممثلة كلية الطب في هذا الاجتماع الطالبة منيرة بنت خالد الحسن.

## الدورة الإكلينيكية الصيفية ٢٠١٦-٢٠١٧

السريري لمواضيع متعددة، بينما في الفترة المسائية تمت مناقشة مواضيع متعددة تخص أساسيات البحث العلمي، تخللها زيارات لأجنحة المستشفى ليتم تطبيق ما تم مناقشته خلال المحاضرات الإكلينيكية عملياً. وفي يوم الأربعاء الموافق 7 سبتمبر أقيم المجلس الطلابي للاختبار العملي التجريبي MOCK لتهيئة الطلبة للاختبار العملي OSCE.



الدورة الإكلينيكية الصيفية

في يوم السبت الموافق 27 أغسطس 2016 م، انطلقت الدورة الإكلينيكية الصيفية لتهيئة الطلاب والطالبات المقبلين على السنوات الإكلينيكية وذلك بمستشفى الملك خالد الجامعي.

وتم البدء في استقبال الطلاب والطالبات في تمام الساعة الثامنة وتسجيل بياناتهم وتوزيع الحقائق التدريبية التي تم إعدادها خصيصاً لهذه الدورة هذا العام.

استمرت الدورة لمدة أسبوعين متتاليين وحتى السابع من شهر سبتمبر 2016 م، تم خلال الفترة الصباحية مناقشة التاريخ المرضي والفحص

## الإفطار الرمضاني ( الطب )

في يوم الأحد الموافق الثالث عشر من شهر رمضان المبارك عام 1437هـ، قام المجلس الطلابي بالتعاون مع نادي نبض الطب بإقامة فعالية الإفطار الرمضاني ( رمضان الطب ) وذلك في المركز الأكاديمي للطلاب.



حظي الإفطار باستضافة الأستاذة الدكتورة فاطمة الحيدر التي شاركت كلماتها الرائعة وتوجيهاتها النيرة مع بناتها الطالبات. تم التصويت لأفضل طبق منزلي وبعد ذلك أقيمت صلاة العشاء والتراويح جماعة في مصلى الكلية.

وفي يوم الثلاثاء الموافق السادس عشر من شهر رمضان المبارك عام 1437هـ أقام المجلس الطلابي الإفطار الطلاب وذلك في مبنى كلية الطب، وحضي الإفطار باستضافة عميد كلية الطب الأستاذ الدكتور فهد الزامل.



## The 1st Basic Science Review Course



أقام المجلس الطلابي بالتعاون مع أقسام العلوم الأساسية بكلية الطب الدورة الأولى لمراجعة العلوم الطبية الأساسية، والمعتمدة من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بـ 24 ساعة، والتي تستمر على مدى ثمانية أيام ابتداءً من يوم الأحد 9 رمضان 1438هـ الموافق 4 يونيو 2017م إلى يوم الثلاثاء 18 رمضان 1438هـ الموافق 13 يونيو 2017م.

وتهتم هذه الدورة بمراجعة أهم العلوم الطبية الأساسية المتمثلة في :

- علم التشريح (Anatomy)
- وعلم الأمراض (Pathology)
- وعلم وظائف الأعضاء (Physiology)
- وعلم الأدوية (Pharmacology)

تحت إشراف وتقديم نخبة من أساتذة الكلية من أقسام العلوم الطبية الأساسية.

وتتمثل أهداف هذه الدورة في مساعدة الطلاب والطالبات والمستفيدين في مراجعة مختلف أقسام العلوم الأساسية التي تعد من أهم أعمدة التخصص الطبي وربطها مع الجانب الإكلينيكي. الجدير بالذكر أن الدورة لاقت إقبالا واسعا من طلاب وطالبات الكلية ومن غيرهم من المستفيدين الذين أبدوا سعادتهم بإقامة مثل هذه الدورات وطلابوا بإقامتها كل عام ليستفيد منها أكبر عدد ممكن من الطلاب والطالبات الذين غدا سيصبحون أطباء المستقبل.

## المعرض التفاعلي التدريبي (إسعافي) تحت شعار (ساهم في إنقاذ حياة)

فقد قام المجلس الطلابي بتنظيم الجناح مقدماً المنشورات والفيديوهات التوعوية حول العديد من المواضيع التي اهتمت بها الفعالية ومنها النزيف، الحرق، الاختناق، الإنعاش القلبي الرئوي، كسور العظام، والجراحة التجميلية.

يوم الأحد 25 ربيع الأول 1438هـ الموافق 25 ديسمبر 2016م وامتداداً إلى يوم الخميس 30 ربيع الأول 1438هـ الموافق 29 ديسمبر 2016م في البهو الرئيسي للمدينة الجامعية للطلاب. وفيما يخص مشاركة كلية الطب في المعرض

من منطلق الإيمان بأهمية الحياة، والعمل بما أوصانا به ديننا الحنيف، قامت وحدة الشراكة المجتمعية بتنظيم المعرض التفاعلي التدريبي (إسعافي) لهذا العام تحت شعار (ساهم في إنقاذ حياة)، وذلك لمدة خمسة أيام ابتداءً من

## جناح جمعية جراحة العظام ضمن الملتقى الرابع للجمعيات العلمية.. و حضور مدير الجامعة



تحقيقاً لرؤية 2030، وتحت رعاية معالي وزير التعليم، أقيم (الملتقى الرابع للجمعيات العلمية) على مدى ثلاثة أيام خلال الفترة لـ 19-17\5\1438 هـ وذلك في مركز الملك فهد الثقافي بالرياض. وقد كان لركن الجمعية السعودية لجراحة العظام حضور بارز ومميز في الملتقى، والذي قام المجلس الطلابي بكلية الطب بجامعة الملك سعود على تنظيمه بالشراكة مع الجمعية، حيث استلم عدد من أعضاء المجلس الطلابي القيادة التنظيمية للجناح؛ من خلال الإشراف على جاهزية ترتيبات جناح الجمعية خلال وقبل الملتقى، التغطية الثقافية باستقبال الزوار وتعريفهم بالجمعية وأنشطتها، وتغطية المشاركة وتفعيل شبكات الجمعية من خلال مواقع التواصل الاجتماعي. شرف الملتقى حضور معالي مدير الجامعة، وعدد من الخبراء ورؤساء الجمعيات العلمية.



## المعرض التثقيفي التوعوي (صحتك تاج) بإدارة نخبة من الاستشاريات.. ويقدم هدايا من كبرى مراكز التجميل

تحقيقاً لتطلعات كلية الطب بجامعة الملك سعود بأن تكون سبّاقة في مجالها، شارك المجلس الطلابي بكلية الطب في المعرض التثقيفي التوعوي (صحتك تاج) المنعقد خلال الفترة الممتدة من الأحد 29 محرم وحتى الخميس الموافق للثاني من صفر لعام 1438 هـ، وذلك في البهو الرئيسي للمدينة الجامعية للطالبات.

هذا وقد تفرد ركن كلية الطب في المعرض بتقديم عدة منشورات وعرض العديد من العروض التثقيفية حول المواضيع التي لمست الكلية اهتمام الزائرات بها: كالجراحة التجميلية، السمّنة والتدخل الجراحي، التخدير الآمن، وكيف تتحدث مع طبيبك.



## دورة تفسير نتائج التحاليل الطبية Data interpretation

شهدت الدورة إقبالاً كبيراً من طلاب وطالبات الكليات الصحية الراغبين في الاستفادة من هذه الدورة المهمة في حياتهم العلمية والعملية، وإيماناً منهم بالكفاءات الطلابية المقدمة للدورة.

وركزت محاور هذه الدورة على تعليم أساسيات تفسير نتائج التحاليل الطبية للعديد من الاختبارات والتحليل شملت على سبيل المثال لا الحصر:

- ( تعداد الدم الكامل ) CBC
- ( اختبارات وظائف الكبد ) LFT
- ( الأشعة السينية للمصدر ) CXR
- ( اختبار وظائف الرئة ) PFT
- ( تخطيط كهربائية القلب ) ECG
- ( اختبار وظائف الكلى ) RFT

في النهاية وجه الحضور لهذه الدورة شكرهم وتقديرهم للمجلس الطلابي بكلية الطب على إتاحة هذه الفرصة لهم، كما أشادوا بالمستوى العلمي ومهارات العرض والتقديم للطلاب المقدمين لهذه الدورة آمليّن إعطاء الطلبة المزيد من الفرص لإبراز إمكانياتهم وقدراتهم في هذا المجال.



من منطلق رسالة المجلس الطلابي ورؤيته المتمثلة في المساهمة في تطوير المجتمع الطلابي و التحول الاجتماعي المعرفي من خلال تثبيث الدور الطلابي كركيزة أساسية للوصول إلى هذه الغاية؛ نظم المجلس الطلابي بكلية الطب دورة على مستوى طلاب وطالبات الكليات الصحية بعنوان ( تفسير نتائج التحاليل الطبية ) Data interpretation بتنظيم وإشراف الطالبة شهد عبدالعزيز الحربي من السنة الخامسة وتقديم عدد من نخبة طلاب وطالبات الكلية، وذلك في الفترة من يوم الإثنين 20 رجب 1438 هـ الموافق 17 أبريل 2017 م إلى يوم الثلاثاء 28 رجب 1438 هـ الموافق 25 أبريل 2017 م على مدى 7 أيام.

## برنامج عيش السعودية



إن من ركائز المجتمع الأولى هي الوطنية وذلك حتى يتمتع أفرادها بالسلام والحياة الكريمة، وإن أحد بؤادر الوطنية هي معرفة الفرد بتاريخ وطنه والمعاليم المتعلقة به، وحرصاً على ذلك نظم المجلس الطلابي بالتعاون مع برنامج عيش السعودية تحت إشراف الهيئة العامة للسياحة والآثار رحلة سياحية للطلّابات مدفوعة التكاليف إلى مدائن صالح والعلا والتي كانت مدتها ثلاث أيام في الفترة ما بين ٢-٤ فبراير ٢٠١٧م، أثمرت هذه الرحلة في إكساب الطالّبات عدداً من المعارف المتعلقة بأحد أهم المعالم الأثرية في بلادنا.



2017





## مشاركة المجلس الطلابي في تنظيم المؤتمرات والبرامج العلمية

ومستشفى الملك خالد الجامعي على مدار 16 أيام، المؤتمر السعودي الثاني للأطفال 2nd Saudi Pediatrics Neurology Society Conference، مؤتمر 2017 Foot Ankle and Wounds وذلك في مستشفى الملك خالد الجامعي.

كما شارك المجلس الطلابي في تنظيم المؤتمر الدولي السعودي الثاني للمعلوماتية الصحية والذي نظمته جامعة الملك سعود في مركز الأبحاث بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن .

وعلى امتداد العام الدراسي أتاح المجلس الطلابي فرص أخرى مماثلة للطلاب والطالبات للمشاركة في تنظيم العديد من البرامج العلمية مثل Pediatric Cardiology Board Review Course 2016.

من منطلق رسالة المجلس الطلابي في المساهمة في تطوير المجتمع الطلابي والتحول الاجتماعي المعرفي، حرص المجلس الطلابي على أن يكون عضواً فعالاً في المؤتمرات والملتقيات العلمية وشريكاً في التخطيط والتنظيم لمثل هذه الفعاليات ذات الوزن العلمي والثقافي، حيث شارك المجلس الطلابي في العام الحالي 2016 - 2017 في تنظيم ما يقارب سبع مؤتمرات وورش عمل علمية في تخصصات طبية مختلفة.

ومن أبرز المؤتمرات التي شارك المجلس في تنظيمها مؤتمر اضطرابات كهربائية القلب الخليجي الثاني والذي تقيمه جمعية نظم القلب السعودية، أقيم المؤتمر في فندق الموفنبيك، المؤتمر العالمي الرابع للغدد الصم والسكري وورش العمل التابعة له والذي أقيم في فندق الفيصلية

## مبادرة حاور ٢٠١٦

حرصاً على تخريج طلابنا بكفاءات وقدرات عالية ومتميزة فإننا نركز على الفنون التي من شأنها زيادة تميز وتعزيز مسيرة الطالب ومن أحد هذه الفنون هو فن الحوار ولهذا فقد حرص المجلس الطلابي بالتعاون مع الشراكة الطلابية وبرعاية من مركز الملك عبدالعزيز للحوار الوطني على تنظيم مسابقة أفضل محاضرة في جامعة الملك سعود، تم فتح باب التسجيل لطالبات كلية الطب تلاه عقد الجلسة الحوارية الأولى في مستشفى الملك خالد الجامعي يوم الإثنين الموافق ٢١ نوفمبر ٢٠١٦م وذلك بحضور طالبات كلية الطب لترشيح ممثلة الكلية في مسابقة أفضل محاضرة بجامعة الملك سعود لعام ١٤٣٨هـ / ٢٠١٦م.

تم اختيار الطالبة: نوال عسيري ممثلة لكلية الطب، وتوالت الجلسات الحوارية في مسرح جامعة الملك سعود لاختيار أفضل محاضرة لهذا العام على مستوى الجامعة.



## الاختبار الاكلينيكي التجريبي ٤٣٤ 434 Mock OSCE

إن من أكثر ما يميز طلاب وطالبات جامعة الملك سعود هو التعاون المستمر والعلاقة الأخوية بين طلاب وطالبات الجامعة، إثر ذلك نظم Mock OSCE المجلس الطلابي فعالية 434 والتي تهدف إلى تعريف وتدريب طلاب وطالبات السنة الثالثة على أجواء اختبار ال OSCE وكيفية، قام على الفعالية عدد من طالبات وطلاب السنة الرابعة والخامسة وذلك في مستشفى الملك خالد الجامعي يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١١/٢٤م.



### دورة أساسيات لغة الإشارة للأطباء

نظم المجلس الطلابي بكلية الطب بجامعة الملك سعود بالتعاون مع برنامج التعليم العالي للطلاب الصم وضعاف السمع بالجامعة دورة (أساسيات لغة الإشارة للأطباء) والتي كان تنظيمها على فترتين: الأولى (20-21 رجب 1438هـ) وقد خصصت للطلاب، والثانية (27-28 رجب 1438هـ) والتي تم تخصيصها للطالبات.

تم عقد الدورة في كلية الطب بالجامعة، قدمها كل من المدرسين: أ. حبيب الحبيب (ماجستير تربية خاصة-إعاقات سمعية) و أ. منصور القحطاني (ماجستير تربية خاصة - إعاقات سمعية). قدمت الدورة تعريفاً موجزاً بخصائص الأشخاص الصم وقدراتهم واحتياجاتهم، بالإضافة إلى شرح لأبرز طرق التواصل معهم والتي تهتم الممارسين في المجال الصحي.

الجدير بالذكر، أن الصمم وضعف السمع تعانیه نسبة تتجاوز 5% من إجمالي سكان العالم - ما يقدر بحوالي 360 مليون شخص - بحسب موقع منظمة الصحة العالمية، ويبلغ عدد الطلاب والطالبات الملتحقين ببرنامج الصم وضعاف السمع بالجامعة حوالي 200 طالب وطالبة للعام الحالي 1438.

## فعاليات اليوم الأول

نظمت كلية الطب بجامعة الملك سعود ممثلة بالمجلس الطلابي بالكلية فعاليات اليوم الأول والموجهة للطلاب والطالبات المستجدين في السنة الأولى، وذلك يوم الأحد الموافق 17/9/2016. وقد أقيمت الفعاليات في كل من: كلية الطب بالجامعة (للطلاب)، وكلية الطب بالمدينة الجامعية (للطالبات). حيث تضمنت الفعاليات التعريف بالنظام التعليمي داخل الكلية، واستعراض أبرز أعمال نوادي الكلية وفتح باب التسجيل فيها، والتعريف بمختلف الخدمات المقدمة بالجامعة كالسجل المهاري ونادي الابتكار وعمادة البحث العلمي وعمادة شؤون المكتبات والأندية الصحية والرياضية، كما أطلق المجلس هذا العام النسخة الرابعة من دليل الطالب إلى كلية الطب وعدد من المنشورات والكتيبات التعريفية.

الجدير بالذكر أن المجلس الطلابي يقوم بتنظيم هذه الفعالية سنوياً بجهود من طلاب وطالبات الكلية لجميع الطلاب والطالبات المقبلين على الدراسة بالسنة الأولى بالكلية، والمنطلقين من مرحلة إلى مرحلة أكاديمية أخرى.



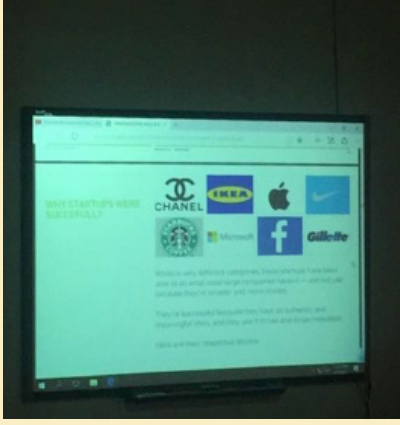
## دورة الابتكار الصحي



في مشهد يعكس حرص الجامعة على أن يكون طلابها وطلبتها مواكبين لأبرز مستجدات الساحة الأكاديمية والأنشطة اللاصفية، نظم المجلس الطلابي في كلية الطب استضافة مميزة لمركز الابتكار بالجامعة وذلك لإقامة (دورة الابتكار الصحي) للطلقات بكلية الطب بجامعة الملك سعود، وقد تم عقد الدورة يوم الأربعاء الموافق 8/3/2017، بالدور الأكاديمي للطلقات بمستشفى الملك خالد الجامعي.

تميزت الدورة بمحتوى ثري حيث تم استعراض تاريخ الابتكار بشكل عام ثم التطرق لتاريخ الابتكار الصحي بشكل خاص، بعد ذلك تم توضيح خطوات الابتكار من الفكرة وحتى تسجيل براءة الاختراع والخدمات المقدمة من مركز الابتكار لطلاب وطلقات الجامعة بهذا الخصوص، كما تم استعراض احصائيات تسجيل الابتكارات في مركز الابتكار بالجامعة.

الجدير بالذكر أنه تم تعريف الطلقات بوسائل التواصل مع مركز الابتكار وشرح طريقة التقديم للاستفادة من خدماتهم؛ واختتمت الدورة بكلمات محفزة للطلقات للاستفادة من تلك الخدمات المقدمة.



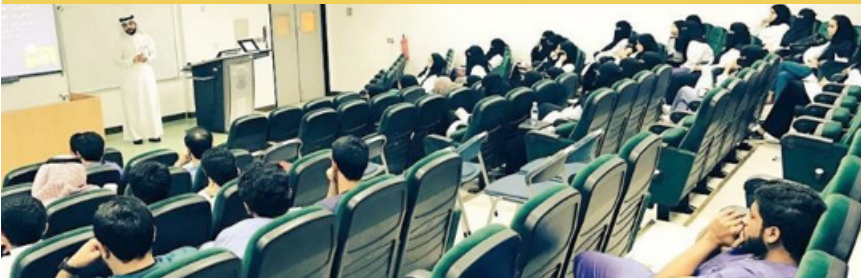
## حملة لتتخلص من فيروس (C)

حرصاً من كلية الطب بجامعة الملك سعود على القيام بدورها في الخدمة المجتمعية، نظم المجلس الطلابي التابع للكلية بالتعاون مع الجمعية السعودية لأفراض وزراعة الكبد، الحملة التوعوية (لنتخلص من فيروس C) وذلك يوم السبت

5/2/1438 هـ الموافق 5/11/2016 م . أقيمت الحملة في المركز التجاري (غرناطة مول)، وقد قام بإعدادها والإشراف عليها عدد من أطباء زمالة الجهاز الهضمي والكبد بالكلية، حيث قدموا تعريفاً موجزاً ومبسّطاً بالمرض شاملاً لأهم النقاط التي يحتاج لمعرفة أفراد المجتمع بخصوص الفيروس.



## برنامج سنة الامتياز ٢٠١٧



سنة الامتياز مرحلة مفصلية في المشوار المهني لطلبة كلية الطب حيث يتعرف طبيب المستقبل خلالها على مختلف التخصصات الطبية مما يعينه على تحديد توجهه الحقيقي لتخصص ما؛ بناءً على ما تميل إليه نفسه خلال ممارسته في سنة الامتياز وتوضح له أمور لم يقف عليها إلا في الميدان الحقيقي لمهنته.

ومن هذا المنطلق وحرصاً على تلمس احتياجات طلاب وطلقات الكلية في جميع مراحلهم الدراسية، نظم المجلس الطلابي بكلية الطب بجامعة الملك سعود بالتعاون مع مكتب الامتياز (برنامج سنة الامتياز 2017 م) والذي استمر طوال العام الدراسي الحالي 2016 - 2017.

شمل الحضور قرابة الـ 300 طالب وطالبة. ومن أبرز الفعاليات التي شملها البرنامج:

Sponsorship & Scholarship programs, Tracks presentation, On being an intern, Facing the challenges and Clinical skills

## فعالية عيدنا عيدكم



في يوم الثلاثاء الموافق ١٣ سبتمبر ٢٠١٦ م، ثاني أيام عيد الأضحى المبارك عام ١٤٣٧هـ، قام المجلس الطلابي بالتعاون مع نادي نبض الطب بإقامة فعالية عيدنا عيدكم لمعايدة المرضى المنومين في مستشفى الملك خالد الجامعي الذين حرّمهم المرض من قضاء العيد بين أهلهم.

## اللقاء المفتوح مع سعادة عميد كلية الطب أ. د. خالد بن علي فودة

ينظمه المجلس الطلابي إيماناً بأهمية فتح قنوات تواصل فعالة بين إدارة الكلية و الطلبة



أ. د. خالد بن علي فودة

الأساسية، ضغط الخطة الدراسية للسنة الثالثة، ومعايير قائمة العميد الشرفية للسنة الرابعة والخامسة، كما تم مناقشة لائحة حقوق الطلبة والجانب الإرشادي الأكاديمي وضرورة وجود مرشد أكاديمي لكل طالب.

في نهاية اللقاء قدم سعادة عميد الكلية شكره للطلبة على حضورهم، كما قدم المجلس شكره لعميد الكلية على إتاحة الفرصة لعقد هذا اللقاء الذي يعكس اهتمامه بالوقوف على حل أبرز المشاكل التي تواجه الطلبة وحرصه على بناء بيئة قائمة على التعاون بين الجميع لتحقيق الهدف السامي للكلية.

الجدير بالذكر أنه تم فتح نموذج إلكتروني لاستقبال المحاور قبل عقد اللقاء، ويقوم المجلس الطلابي بمتابعة جميع التوصيات والوقوف عليها للاعتماد والتوجيه بما يلزم.

ضمن مسيرة المجلس الطلابي الممتدة لخدمة طلاب وطالبات كلية الطب، نظم المجلس الطلابي بكلية الطب لقاء مفتوح للطلاب والطالبات مع سعادة عميد الكلية أ. د. خالد بن علي فودة، وبحضور كل من سعادة وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية د. صالح الظاهري و د. غادة بن سيف، ورئيسة قسم التعليم الطبي د. منى سليمان، ورئيس وحدة التقييم د. حمزة عبد الغني وعدد من رؤساء الأقسام والإدارات وأعضاء هيئة التدريس، وذلك يوم الثلاثاء ٢٠ ديسمبر ٢٠١٦ م في القاعة الكبرى بكلية الطب البشري.

أفتتح اللقاء سعادة عميد الكلية بكلمة رحب فيها بالطلاب والطالبات، كما عبّر أنه وصناع القرار في هذه الكلية مستأمنون على تخريج أطباء وطبيبات مستقبل على أعلى مستوى، قادرين على تحمل المسؤولية، وقادرين على المنافسة في برامج الدراسات العليا المحلية والدولية.

بعد ذلك تم طرح المحاور الأكاديمية والغير أكاديمية التي تهم الطلبة على جميع الأصعدة التعليمية والاجتماعية، وفتح المجال للحضور لطرح مداخلاتهم واستفساراتهم. بلغ عدد المحاور التي تمت مناقشتها ١٦ محور، كان من أبرزها اختبارات أسئلة الإجابة القصيرة للسنوات



## فعاليات كن صديقي الأساسية الأسبوعية

أنشطة تقام بشكل أسبوعي (كل ثلاثاء) من قبل المجموعة وأعضائها تحت أحد أربعة أفكار أساسية تم تحديدها واعتمادها من قبل رئيس/ة المجموعة بداية السنة الدراسية. شملت الأفكار المعتمدة للسنة الدراسية -2016 2017 فعاليات ترفيهية هدفها الأساسي الترفيه عن الأطفال سواء كانت حركية أو ذهنية، فعاليات إسلامية هدفها تنمية الجانب الديني للأطفال المجتمع مثل سير الأنبياء والصحابة وتعليم الشعائر الدينية، فعاليات تثقيفية تهتم بتثقيف الأطفال عن مواضيع عامة مناسبة لهم مثل التعريف بالكواكب والحيوانات، بالإضافة إلى فعاليات تساعد على تشجيع الأطفال في تنمية مواهبهم الخاصة وقدراتهم اليدوية والإبداعية. حيث تمت إقامة 13 فعالية بمعدل فعالية واحدة على الأقل كل أسبوع وبلغ عدد الأطفال المستفيدين 298 طفل وذلك حسب إحصائية لإنجازات المجموعة خلال شهرين فقط.



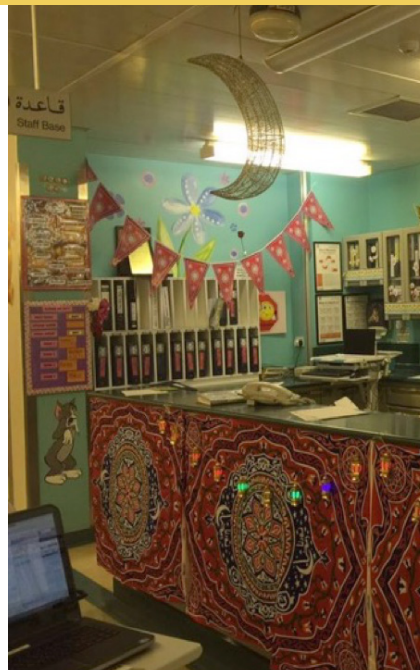


خلال فترة العيد يكون هناك الكثير من المجموعات التطوعية التي تود الاحتفال مع المرضى في المستشفيات ولكن أغلبية الاحتفالات تقام في ثاني أو ثالث أيام العيد. لكن أول يوم من العيد تكون الأجواء بالمستشفى جدًا هادئة، فالجميع منشغل بأهله وأحبابه عدا مرضانا الذين غلبهم المرض و منعهم من هذه الفرحة. لذا حرصت المجموعة على مشاركة الأطفال الاحتفال في أول يوم من العيد. حيث قامت المجموعة بتزيين أجنحة الأطفال في ليلة العيد، وزيارة الأطفال في أول يوم العيد والاحتفال معهم.



## فعاليات العيد خلال العامين ١٤٣٦/١٤٣٧

### فعالية رمضان



شهر رمضان هو شهر القرآن الذي يأتي في كل عام بروحانيته المعروفة. روحانية تنزل علينا جميعاً السكينة والاطمئنان والراحة. في العام الماضي قامت المجموعة بتزيين أجنحة الأطفال بزينة رمضان، بالإضافة إلى إقامة إفطار جماعي للأمهات المرافقات مع أطفالهن في المستشفى خلال شهر رمضان المبارك، من أجل خلق روحانية الشهر و لو كانت بشيء قليل.

## ورشة عمل بعنوان: معاً ضد عنف الأطفال



في يوم 27 فبراير 2017 تمت استضافة د. محمد العثمان - استشاري طب طوارئ الأطفال ورئيس مجموعة حماية الطفل في مستشفى الملك خالد الجامعي، و د. مها المنيف - استشارية أطفال ومديرة برنامج الأمان الأسري و حائزة على جائزة أشجع امرأة دولية وجائزة الأمير نايف للتميز النسائي، لتوعية طلابنا بالإجراءات والخطوات التي يتم اتباعها عند حدوث الشك في أي حالة عنف أطفال وبعد انتهاء الورشة تم إصدار عريضة بعدة قوانين لحل مشكلة عنف الأطفال في مجتمعنا.



## مبادرة لا تنساني كن صديقي



صاحب هذه المبادرة هو محمد القليش خريج من كلية التغذية الإكلينيكية وأحد متطوعي كن صديقي. والذي قام برحلة بالدراجة الهوائية من الرياض إلى منطقة الدمام بمسافة ٣٥٠ كم بهدف الجمع بين الهوايات والتطوع حيث أنه من هواة ركوب الدراجة الهوائية. استمرت رحلته لمدة يوم ونصف، حيث أنها بدأت صباح يوم الخميس 17 نوفمبر 2016 في الساعة 8 صباحاً. وتم وصوله لمنطقة الدمام في يوم الجمعة 18 نوفمبر 2016 الساعة 3 مساءً. كان الهدف من هذه المبادرة هو تسليط الضوء على الأطفال المهمّلين والمنسيين في المستشفيات ودعمهم معنوياً حيث أن هذه القضية قضية مهمة في المجتمع ولكن للأسف أنها مهمشة إلى حد ما. كان للمبادرة أصدقاء جميلة فتحت استضافة كل من سارة الصديقي (رئيسة مجموعة كن صديقي) و محمد القليش (صاحب مبادرة لا تنساني كن صديقي) في قناة السعودية الأولى للحديث عن هؤلاء الأطفال والواجب علينا تجاههم كأفراد بالمجتمع. كما تم كتابة هذا الحدث في مجلة (Riyadh destinations)





## حلاك زايد

للسنة التاسعة على التوالي أقيمت فعاليات حملة "حلاك زايد" بمستشفى الملك خالد الجامعي خلال الفترة 11-13 مارس 2017. الحملة تهدف إلى توعية مختلف شرائح المجتمع بمرض السكري، حيث تضمنت الحملة جناح إرشادي يحوي مطبوعات ومنشورات توعوية بالإضافة إلى قياس نسبة سكر الدم للزوار. المدير بالذکر أن في هذه السنة خصّص اليوم الأخير من الحملة لمنسوبي وحدة الأمن وكذلك وحدة النظافة في المدينة الطبية وقد لاقت إقبالا كبيراً منهم.

## دورة تخطيط القلب (ECG)



أقام نادي الطب في يوم السبت 21 يناير 2017 فعالية دورة تخطيط القلب (ECG) والتي تهدف إلى تطوير طلاب وطالبات كلية الطب ورفع نسبة القدرة والكفاءة لديهم في كيفية قراءة تخطيط القلب ومدلولاتها. قدم الدورة مجموعة من الأطباء المتميزين وهم: البروف أحمد هرسى، د. خالد الفريدي، د. طارق الحسين، د. طارق الحقباني، د. محمد أبو السعود، د. هيثم العنزي، وقد كان عدد الحضور قرابة 300 طالب وطالبة.

## دورة قراءة الأشعة



أقام نادي الطب دورته الأولى في قراءة الأشعة الطبية بالتعاون مع قسم الأشعة بمستشفى الملك خالد الجامعي وذلك في يوم السبت الموافق 25 مارس 2017. تهدف الدورة إلى تعزيز الخبرة الإكلينيكية لطلاب وطالبات الطب في جامعة الملك سعود وذلك لتجهيزهم لفترة ما بعد التخرج. شارك في تقديم الدورة 7 من أعضاء هيئة التدريس بقسم الأشعة في جامعة الملك سعود بقيادة مدير القسم د. فهد البدر كما شارك في تنظيم الدورة 20 طالب وطالبة وقد لاقت الدورة قبولاً كبيراً من الحضور متطلعين إلى إقامتها في مرات قادمة حيث بلغ عدد الحضور 210 طالب وطالبة من كلية الطب.

# الأسبوع الرياضي



بطولة البلاي  
ستيشن

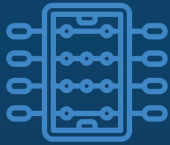
بطل المسابقة  
**رواف الرواف**



بطولة تنس  
الطاولة



بطل المسابقة  
**خالد الجديع**



بطولة  
الفريرة

بطل المسابقة  
**عثمان الحquil  
عبدالله الحزيمي**



## فعاليات الأسبوع الرياضي

شمل النشاط الرياضي بكلية الطب لسنة 2016 / 2017 بطولة الصالة الرياضية ( والتي شملت تنس الطاولة، Playstation، والفريرة ) بالإضافة إلى بطولة كرة القدم . أقيمت بطولة الصالة الرياضية لمدة أسبوعين وشارك فيها 78 طالباً من مختلف السنوات الدراسية . كما شارك في بطولة كرة القدم أكثر من ٩٠ طالب من مختلف السنوات الدراسية وانتهت البطولة بتتويج السنة الرابعة ( المجموعة A) بالمركز الأول.

## معرض الكتاب الطبي

أقام نادي الطب و بالتعاون مع دار شمس للنشر والتوزيع معرض الكتاب الطبي للسنة الثالثة على التوالي وذلك في بهو مستشفى الملك خالد الجامعي لمدة أسبوعين ( 11-23 فبراير 2017 ) . حيث يقدم المعرض الكتب الطبية مع خصم خاص لطلاب وطالبات الكليات الصحية ومنسوبي مستشفى الملك خالد الجامعي.

## حركتهم حياة

بتنظيم من نادي حياة للعمل التطوعي وبالتعاون مع مركز دائرة التكامل أُقيم برنامج "حركتهم حياة" في مجمع حياة مول التجاري وذلك في يومي الخميس والجمعة 16-17 مارس 2017.

يهدف البرنامج إلى توعية المجتمع باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حيث تضمن البرنامج أركان تثقيفية شارك بها 66 متطوعاً من خلال الإجابة على أسئلة الزوار وتوزيع المنشورات التثقيفية كما شارك في البرنامج عدد من مختصي التربية الخاصة، العلاج الوظيفي والطب النفسي، وقد بلغ عدد المستفيدين 500 مستفيد. بالإضافة إلى ركن للأطفال والذي تضمن عدة أنشطة تساعد في تنمية التركيز لدى الطفل، حيث لوحظ أن 109 من أصل 470 طفل زار الركن يحمل اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه.



## قطرة دمك حياة

ضمن فعاليات نادي حياة للعمل التطوعي لعام 2017 أقيمت حملة بعنوان #قطرة-دمك-حياة في يوم الثلاثاء الموافق 17 يناير وذلك في بهو العيادات الخارجية بمستشفى الملك خالد الجامعي. ضم معرض الحملة 11 ركن، شارك بها 52 متطوعاً من طلاب وطالبات الجامعة بالإضافة لبنك الدم والمختبرات، وبلغ عدد المستفيدين 144 شخص، منهم من تبرع بالدم في نهاية الحملة. خلال الحملة تمت توعية الزوار عن فوائد وأنواع التبرع بالدم، خطواته، مدى أمان وسهولة التبرع بالدم وتعليمات ما بعد التبرع، بالإضافة إلى ركن تعليمي للأطفال. كما تضمن المعرض توضيحات لكيفية قياس نسبة الهيموجلوبين في الدم وكيفية التبرع بالصفائح الدموية وذلك بمشاركة من بنك الدم.





## فعالية لقاءنا حياة

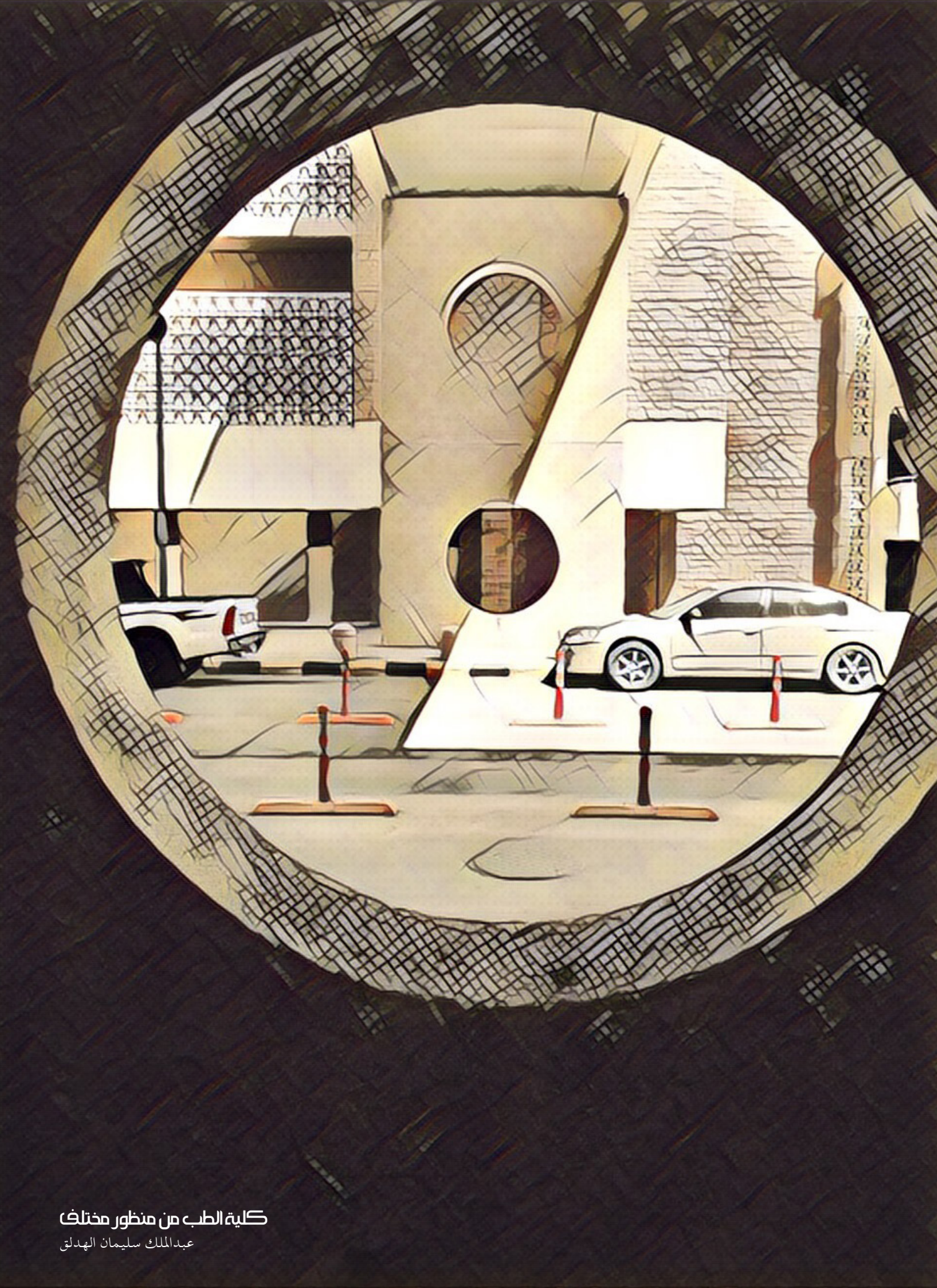
ضمن فعاليات نادي حياة للعمل التطوعي أقيمت فعالية "لقاءنا حياة" وهي عبارة عن سلسلة من الاستضافات المتنوعة. في أول لقاء ضمن الفعالية والذي كان بعنوان "كيف تغير من قابلية الجسم للسمنة" تمت استضافة البروفيسور عائض القحطاني أستاذ واستشاري جراحة السمنة والمناظير وذلك يوم الثلاثاء الموافق 7 مارس 2017 في كلية الطب. حظيت الفعالية بحضور مميز من طلاب وطالبات الطب والصيدلة بلغ عددهم 120. كما رافق اللقاء قياس مجاني للوزن تحت إشراف أخصائية تغذية من مركز دكتور نيوتريشن، كما قدم مطعم كرس كورنر دعم غذائي عبارة عن ١٥٠ وجبة، وقدمت محلات رنوش ١٥٠ عصير طبيعي بأنواع مختلفة.



## وطن وحياة ٦

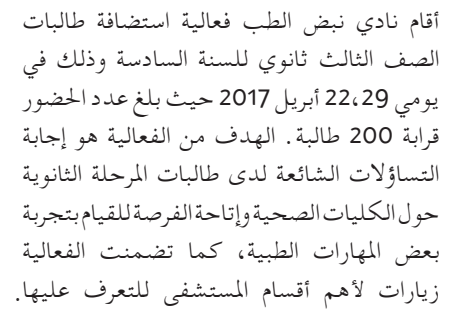
للسنة السادسة على التوالي أقيمت فعالية "وطن وحياة 6" والتي استغرقت 6 أيام (31 مارس - 5 أبريل 2017) بالمنطقة الشرقية. كان البرنامج مدعوماً من عدة جهات لها علاقة بخدمة المجتمع وبشراكة رسمية مع جمعية البركة الخيرية بمدينة الدمام. تضمن البرنامج ثلاث فعاليات: توزيع الإعانات والتي بلغت 100 سلة غذائية، 100 حقيبة إسعافية، وعدد من الألعاب لأطفال الأسر المستفيدة بالإضافة إلى تقديم خدمة قياس سكر الدم وضغط الدم في مقر استقبال المستفيدين التابع لجمعية البركة الخيرية، كما تم نقل تجربة برنامج "حركتهم حياة" إلى المنطقة الشرقية في مجمع الظهران التجاري بمشاركة عدد من الأخصائيين التابعين لمركز التكامل، بالإضافة إلى إقامة فعالية للأيتام بمجمع العثيم التجاري بالدمام والتي شملت 50 طفل. في ختام البرنامج تم تكريم المتطوعين والنادي من قبل رئيس جمعية البركة الخيرية.





كلية الطب من منظور مختلف

عبدالمالك سليمان الهدلق



بهدف تسليّة المرضى وتقديم الدعم المعنوي ونشر ثقافة القراءة، أقام نادي نبض الطب (11 books trolley) فعالية عربية الكتب 11 في يوم الأحد الموافق 18 ديسمبر 2016. الفعالية تقوم على شراء بعض الكتب وتوزيعها على المرضى المومنين في المدينة الطبية.

تزامناً مع اليوم العالمي للسكري 2017، أقام نادي نبض الطب فعالية توعوية في المدينة الجامعية للطلاب بهدف توعية منسوبات الجامعة بمرض السكري ومضاعفاته وطرق الوقاية منه وبيان كيفية التعايش مع مرض السكري في حالة الإصابة به وكيف يتم التشخيص.

## تحقيق الأمنيات

أقام نادي نبض الطب فعالية تحقيق الأمنيات "تمنى أمنية" في يومي 28-29 مارس 2017 للأطفال المنومين بمستشفى الملك خالد الجامعي. الفعالية هدفها الترفيه عن الأطفال وتحقيق أمنياتهم حيث ساهمت الفعالية بتحقيق أمنية 25 طفل.



## كالبنيان - أركان الأطفال

في يوم الأربعاء الموافق 23 نوفمبر 2016، قام نادي نبض الطب بتنظيم أركان ترفيهية للأطفال المنومين في أجنحة مستشفى الملك خالد الجامعي من أجل تسلية الأطفال وتنمية مهاراتهم اللغوية عن طريق القراءة ومساعدتهم في كتابة قصص وصياغتها وتمثيلها بالإضافة إلى التلوين والرسم وبعض الأشغال اليدوية.



# WHAT ARE MEDICAL TERMS- FOR MUNDANE THINGS

CAN YOU MATCH THE EVERYDAY TERMS WE USE WITH THE CORRECT MEDICAL TERM? AS MEDICAL STUDENTS, THIS SHOULD BE EASY. SEE HOW MANY YOU GET, SHARE YOUR SCORE WITH YOUR FRIEND AND SEE WHO IS THE SMARTER DOCTOR

Ever after eating ice cream have a headache this is the medical term you should use for describing a brain freeze

.....

Ewwwww... what is the correct term for describing an Ingrown toenail

.....

You're eating your favorite food where you accidently bite the inside of your cheek by accident, and then to make things worse you end up biting it again and again because a little ridge of tissue starts sticking out. What's the medical term for cheek biting

.....

Ever have a hiccup that just wouldn't go away? What is the medical term for hiccup

.....

Achooooooooooooo... What's the medical term for a sneeze

.....

I can hear your stomach grumbling from here. Finish this quiz and get a snack. But first what is the medical term for a growling stomach

.....

Are you creeped out? I know you now have goose bumps, but what's the medical term for it

.....

Can you guess the medical term for when you're eating that spicy food and you start sniffing and your nose starts running

.....

This is an easy one what's the medical term for earwax

.....

Close your eyes and press your hands to them, what's the medical for what you see

.....

Can you guess what's the medical term for someone who has freckles

.....

Do you have a habit of biting your nails? What do you call that

.....

DNYCHOKRYPTOSIS

GUSTATORY RHINITIS

BORBORYGMI

EPHELIDES

CERUMEN

MORSICATIO BUCCARUM

SINGULTUS

ONYCHOPHAGY

PHOSPHENES

STERNUTATE

HORRIPILATION

SPHENOPALATINE GANGLIONEURALGIA



# مقابلة مع طبيب ملهم الدكتور أحمد هرسي

## الدكتور أحمد هرسي

بروفيسور في تخصص كهرباء القلب في مستشفى الملك خالد الجامعي، رئيس لجنة البحوث في كلية الطب جامعة الملك سعود. حاصل على الزمالة الكندية في الطب الباطني و ماجستير في إدارة الأعمال. والحاصل على وسام الملك عبدالعزيز من الدرجة الممتازة



لحظة تقليد الدكتور أحمد لوسام الملك عبدالعزيز

٦٩

## مرحلة اختيار التخصص كانت من أشد المراحل حيرة واضراباً

مناسب لي، ولو خُيِّرْتُ مرة أخرى ما اخترت غيره.

**ماذا عن توقيت اتخاذ قرار التخصص؟ برأي سعادتك، ما أفضل وقت لاختيار التخصص؟**  
نحن في زمن غير زمنكم، مصادر المعرفة

**بداية نرحب بكم ونطلب نبذة عنكم وعن مسيرتكم العلمية؟**

إسمي أحمد هوسي، قد أنهيت مراحل الدراسة الابتدائية والمتوسطة والثانوية في جدة، ثم انتقلت لدراسة الطب في جامعة الملك سعود بالرياض، بعد ذلك تعينت معيداً في الجامعة، ثم سافرت إلى كندا للحصول على الزمالة الكندية في الطب الباطني، وفي مدينة كندية أخرى وفقني الله للحصول على الزمالة الكندية في علم أمراض القلب، ومن ثم الزمالة الكندية في تخصص كهرباء القلب، ثم حصلت على في الأبحاث الطبية السريرية. درجة الماجستير للوطن عام ٢٠٠٦، وبعد وقد عدت ثلاث سنوات ونصف تعينت أستاذاً مشاركاً ثم تم ترقيتي لأستاذ بروفيسور قبل عامين. وفي هذا العام والله الحمد حصلت على درجة الماجستير في مجال إدارة الأعمال والله الحمد.

**كيف اخترتم تخصصكم؟ وكيف أدركتم أنه المناسب لكم؟**

لا تسألني عن تلك المرحلة..! فهي أشد المراحل حيرة واضطراباً في مسيرتي العلمية، مرّت عليّ وعلى غيري ولا يزال الكثير من الطلاب يعانون فيها تحديد الوجهة واتخاذ القرار، كل الذي ندره أنا سنتخرج أطباء خلال عام ولكننا لا نعرف ماذا نتخصص وإلى أين نتجه..! نخضع لعواطفنا وميولنا وأحلامنا، أونقمص شخصية من نُعجب به من معلمينا أو ممن سبقونا، دون إدراك لنطاق قدراتنا واختلاف مهارتنا...!!، ولا أنكر أن سنة الامتياز مفيدة في سبر القدرات واكتشاف المهارات، حيث يمرّ الخريج على عدة تخصصات يمارسها وفي نفس الوقت يحدد مناسبتها لقدرته ومهارته وطبيعته، في تلك المرحلة كنت محتاراً ما بين تخصصي الجراحة والباطنة، فطلبت فرصة للتدريب الاختياري في قسم جراحة المخ والأعصاب (elective) على الرغم أنه لم يكن منتشرًا في تلك الفترة بعكس الآن، نعم كنت أرغب في تخصص جراحة المخ والأعصاب، ولكن بعد تجربتي في القسم أيقنت أن الجراحة ليست مجالاً لي، لأنني أدركت أن طبيعة العمل لا تناسب شخصيتي. وما أفادني في تلك المرحلة استشارة بعض النابهين ممن سبقوني، والله الحمد أحس الآن أنني اخترت ما هو



استلام الدكتور أحمد لوسام الملك عبدالعزيز

وعطاءه، بغض النظر عن الوقت الذي يتخذ فيه، حتى وإن تأخر أو تغير القرار قبيل التخرج.

**ما هو أكبر تحدٍ واجهه الدكتور أحمد؟**

التحديات التي تواجه الإنسان كثيرة، وفي مسيرتي العلمية أجده أحد أكبر التحديات الرجوع إلى مقاعد الدراسة من جديد وحضور المحاضرات وتادية الواجبات والتأهب للاختبارات بعد إنشائي برنامج الزمالة، بل بعد ترقيتي لدرجة بروفيسور، ففي دراستي لإدارة الأعمال وأنا بروفيسور فكرت أكثر من مرة بالانسحاب لكثرة مشاغلي ولكن الله أعانني فجاهدت نفسي حتى أنهيتها.

**وما كانت دوافعك للحصول على درجة الماجستير في إدارة الأعمال بعد هذه الفترة الطويلة؟**

والاطلاع في زمننا هي الكتب والاستماع للمعلمين والافتداء بالناجحين، لذا يكون قرار اتخاذ التخصص متأخراً ولا يكون إلا في نهاية مرحلة الامتياز بل إن بعض الزملاء في تلك الفترة يتخرج ولا يدري أين يتجه!! أما الآن فقد تغير الوضع ويدرك كثير من التحق بالطب وجهته وميوله في سنّه الأولى، وكل ما كان تحديد الوجهة مبكراً كان أفضل، لكي يتمكن الطالب من صقل مواهبه وبناء سيرته الذاتية والبدء في مجال البحث العلمي في ذات التخصص، في زمن كثر فيه عدد الخريجين وازداد التنافس على مقاعد التدريب المحدودة. ومع ذلك يبقى اتخاذ القرار صعباً خاضعاً للتغيير، ولا غرو، فهو مصيري مرتبط بحياة الطبيب وعطاءه طوال حياته، وسبقني المرء في حيرة مسوغة حتى ينهي مرحلة الامتياز. الذي أردت أن أقول: أن الأهم هو الوصول للخيار المناسب لطبيعة الإنسان ومهارته



دكتور أحمد مع محرر القسم عبدالرحمن العريفي

٦٩

## الرجوع إلى مقاعد الدراسة كان من أكبر التحديات وهذا ما يحفزني أوقات الضغوط

**عادة لا يتخلى عنها الدكتور أحمد ؟**  
هناك أمور لا أتخلى عنها البتة لأنها من أسس الحياة: صلاة الفجر في جماعة، إن فاتتني فإني أعتبر يومي ناقصاً وأحزن بقية اليوم لذلك، وكذلك ورد يومي من القرآن فهو خير زاد، وجلسة يومية تضم أفراد عائلتي، أما العادات فإني لا أترك ممارسة رياضة الجري بشكل مستمر.

**آية تستحضرها دائماً ؟**

أشار إلى لوحة في مكتبه كُتِبَ فيها قول الله تعالى: (( و من أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا، ونحشره يوم القيامة أعمى ))

**كتب تنصح بقراءتها ؟**

من الكتب التي انصح بقراءتها: كتاب مائة من

مهموما بأمر ما، ويرى أنه مسؤول عنه تجاه الآخرين، ولا يألو جهداً في العمل له والسعي من أجله، متفاعلاً مع الوسط الذي يعيش فيه، وهي سر من أسرار نجاح الإنسان في حياته، لأنك لن تستطيع تغيير كثير من الأشياء التي تقابلك في الحياة ولكنك تسعى وكلك تفاؤل محاولاً التغيير ونفع الآخرين قدر استطاعتك، وهذا ما أحبه وأتمناه في كل طبيب بل وفي كل امرئ مسلم.

**ماذا يحفز الدكتور أحمد في أوقات الضغوط ؟**

الذي يحفزني دائماً هو رؤيتي الذهنية لخاتمة المطاف، قد أواجه ضغوطاً في جدول الأعمال ما بين عيادة وتدريب وأعباء أكاديمية وإدارية ولكن إدراكي للغاية يشد من عضدي ويربط على قلبي، وهذا هو دين المسلم في أموره كلها واضعاً الله واليوم الآخر نصب عينيه، خذ على سبيل المثال مجال التدريس: إذا رأيت السعادة في وجوه الطلاب واستمتاعهم بتعلم شيء جديد نهاية المحاضرة أطرب لذلك وأنتشي، وإن رأيت ابتسامة الرضى في وجه مريض قد عانيت في دوائه ما يعاني هو في دائه ينشرح قلبي، وإن أسديت خدمة أكاديمية لمتدرب، أو إدارية لسائل فإني أسعد وأحمد الله على ذلك، محبة الطلاب ورضى المرضى وخدمة المحتاجين تدخل الإنسان نشوة ينسى معها الآلام والمشاق، هي والله متعة وسعادة لا يعرفها إلا من جربها، نشوة يجدها الطبيب كما يجدها العابد في محرابه وصاحب اللذة في لذته، هذه التي تجعلني أخلد للنوم هانئاً وأستيقظ نشطاً متأهباً ليوم جديد أغرس في عقل الطالب علماً وأضع في مسيرة المتدرب بصمة وأرسم على وجه المريض ابتسامة.

منذ كنت في مرحلة الزمالة كنت أعمل على التطوير الذاتي لنفسي، فكنت أحضر كل عام على الأقل ورشة عمل أو اثنتين خارج مجال الطب في مجالات: تطوير الذات، الإدارة، الذكاء العاطفي، التخطيط ومواضيع أخرى تكمل شخصيتي أو تساعدني في مجال عملي، لأنني أعتقد أن الطبيب الأكاديمي القيادي لا بد أن يتقن عدة أمور منها: العمل السريري، والبحث العلمي، والإدارة، مهارات التعامل وغيره مما يُعين على النجاح. ولقد حضرت دورات كثيرة في حياتي ولكنني قررت أخيراً أن أخوض غمار دراسة منهجية لعملية إدارة المستشفيات الطبية ولا أكتفي بالدورات.

**وماذا كان دافعكم للإستمرار ؟**

كنت أريد أن أتحدى ذاتي، فأنا لا أحب أن أبداً شيئاً دون أن أتمه، فلا يصح أن يبدأ الإنسان شيئاً دون أن ينهيه، خصوصاً إن كان مقتنعاً بأهميته وغاية جدواه وحاجته إليه، وهذا هو ديدني في تجاربي كلها، وفضل الله عليّ كبير إذ لم أعتد الفشل في تلك التحديات.

**هل لدى سعادتكُم هوايات مُحبّذة ؟**

بالطبع وهذا ما أحرص عليه، من أهم الهوايات التي أحافظ عليها من عشرين عاماً رياضة الجري، بالإضافة إلى القراءة والاطلاع.

**ما سر إيجابية الدكتور أحمد ؟**

أجاب ضاحكاً: إن كنت تجزم بذلك، فإني أشكرك على هذا الإطراء وأجيبك أنني لا أدري...!! ولكنه توفيق الله أولاً وآخراً، الإيجابية كما أراها: هي حالة في النفس تجعل صاحبها

٦٩

الإلتزام المهني  
والطموح وحب  
التعلم تضمن  
للطالب النجاح  
على المدى  
الطويل

الطريق ولا تتأففوا من مشقته، فرضى والديكم في نهاية المطاف وابتسامه مرضاكم ستسببكم طوله ومشقته وسيبقى على الله أجركم كما أخبر المصطفى صلى الله عليه وسلم ( من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهل الله طريقاً إلى الجنة) الطب مهنة تتطلب فكراً شمولياً وذهناً متقدماً وفراسة وحرصاً لأن الطبيب يواجه في كل حالة مرضية تحديات ذهنية عالية تحتاج عقلاً مستنيراً يجمع إلى العلم الفطنة والتجربة فلا تركزوا على الدراسة النظرية على حساب المهارات السريرية، واستزيدوا من كل ما يفيد في البحث العلمي. وتطور الذات وتنمية المهارات الشخصية يا زميل يا زميلة المستقبل: الطب مهنة إنسانية تحتاج قبل العلم إنسانيتك لتتعامل مع المريض بتواضع وطمأنينة وتسمع له أكثر مما تسمعه أنت، وتذكر أن الطبيب الجيد مستمع جيد. كن جاداً في منطقك متواضعاً في تعاملك منضبطاً في هيأتك وأدائك، أميناً على أسرار مرضاك، صادقاً مع محيطك، فهذه هي الصورة النمطية عن الطبيب في أنحاء المعمورة فكيف بالطبيب المسلم الذي يحتسب الأجر في كل طريق يسلكه، متذكراً قول الله تعالى ( ومن أحيائها فكأنما أحيانا الناس جميعاً) وأخيراً مرضاكم في حاجة إليكم، ومملكتكم الحبيبة تتطلع إليكم لتردوا لها الجميل ولترفعوا رايته خفاقة بين الأمم في مجال الطب والبحث العلمي وفقني الله وإياكم لكل خير وجعلنا مباركين أينما كنّا.

٩

مملكتكم الحبيبة  
تتطلع إليكم  
لتردوا لها الجميل  
وترفعوا رايته بين  
الأمم

### ما أكثر ما يلفت انتباهك في الطالب ويجعلك تنتبها له بمستقبل جيد ؟

في الحقيقة، لا يمكننا ربط نجاح الطالب في حياته العملية بمرحلة الدراسة فقط، فكثير من الطلبة يكونون متميزين ومتفوقين في دراستهم ولكن في مرحلة الدراسات العليا لا نجد أكثرهم قد بلغوا مستوى التميز المأمول منهم، فقد ينبغ في مرحلة الدراسات العليا من لم يكن متفوقاً في سنوات الطلب، ولذا لأحذر ربط أداء الطالب ومستواه في مرحلة البكالوريوس وأدائه في الحياة العملية لاحقاً، ولكني أرى ثلاثة عوامل مهمة لا بد من توفرها لكل طالب ليدرك المجد في مرحلة البكالوريوس وفي مراحل التدريب المختلفة، ألا وهي الالتزام المهني والطموح وحب التعلم، فهي التي تضمن له النجاح على المدى الطويل، أما المعلومات فيمكن أن يجدها الطالب في المصادر من كتب، وغيرها.

### ما هو أكثر شيء يزعجك في الطلاب؟

هي قليلة والله الحمد، أجملها في عدم الالتزام والانضباط في مجال الطلب، الانضباط في الحضور لمقاعد الدراسة والحرص الإكلينيكية وإظهار الحماس لتعلم كل ما يفيد، ولا أنسى المبالغة الملحوظة في الاهتمام بالمظهر والهندام على حساب الإلتقان والأداء، والتي لاتعكس جدية طالب الطب وعلو نفسه وترفعه عن سفاف الأمور... هذا القصور لاحظته في فئة من الطلاب وهي ترعجنا وتطفئ جذوة الحماس عند عضو هيئة التدريس والذي يزعجني أكثر ويجعل العتب يبلغ عندي منتهاه، عندما لا أرى بوادر التغيير عند القادرين عليه وقد سبقني المتنبي لذلك بقوله: ولم أر في عيوب الناس عيباً كنقص القادرين على التمام

### كلمة توجهها لطلاب الطب من الذكور والإناث.

أيها الأحبة، طلاب اليوم وزملاء المهنة في المستقبل القريب، أنا فخور بكم، أحبكم وفي نفس الوقت أهابكم لأنكم تضعون على عاتقي وزملائي من أعضاء هيئة تدريس تحد كبير للوصول لتوقعاتكم، وإن شاء الله نكون عند حسن ظنكم، علماً وأدأً واقتداءً. ولكني أحب أن أذكركم أنكم قد اخترتم واحدة من أعظم المهن، فالطب ليس وسيلة كسب بل هو أسلوب حياة، مسلكه طويل وشاق، فلا تملوا طول

عظماء أمة الاسلام غيروا مجرى التاريخ ( جهاد الترياني ) و في الأدب كتاب من وحي القلم (مصطفى صادق الرافعي) وقد قرأته عدة مرات.

### هل هنالك مريض أثر في حياة الدكتور أحمد؟

مواقف المرضى التي تؤثر في كثيرة، وهي أكثر من أن تحصى، ما بين مواقف تشعرني بالرضى، وتجدد في داخلي حب العطاء، وذلك عندما يجعلني الله سبباً في شفاء مريض طالت معاناته وخفت بعد لواء آلامه، وما بين مواقف تترك في نفسي الألم والحسرة وأنا أقف عاجزاً عن مساعدة مريض جاء للمستشفى متأخراً وقد أيس الطب من حالته، أو عندما أرى مريضاً في ريعان شبابه قد أصيبوا بجلطة قلبية بسبب إفراطهم في التدخين والمأكولات الضارة وتفريطهم في صحتهم وزهرة شبابهم.

### ماذا يعني لك وسام الملك عبدالعزيز من الدرجة الممتازة؟

هو بلا شك فخراً وشرف، قد مُنح لي من قبل خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله رحمه الله، هذا الوسام يعني لي الكثير، وأعتبره نقلة كبيرة في حياتي من ناحية، وفخراً لي ولعائلي، من ناحية أخرى. ، هذا الوسام منحني شعوراً أن جميع من حولي يثقون بي، وهذه بلا شك مسؤولية كبيرة ملقاة على عاتقي، أسأل الله أن أكون خيراً مما يظنون.



من مقابلة الدكتور أحمد



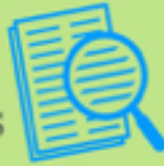
## Tell us How is it being a medical student and an owner of a businesses

My partner, Majid Albeeshi, and I faced a lot of struggles throughout the years in medical school while doing our own research and noticed a lot our friends and colleagues face their own set of issues. That was when we realized that researchers here need all the support they can get. So, we reached out to the outstanding group of students, physicians and academics we now work with and together we built what we're now proud to call PageCure

Of course, starting a business while simultaneously going through medical school was not going to be easy. Which was why we tried our best to finish the bulk of our infrastructure during the summer vacation. We studied our intended demographic, similar services and their approach, assessed our budget and expenses, established reviewer criteria, designed the website layout among other things

# ARE YOU GETTING READY TO PUBLISH YOUR PAPER?

**PageCure**  
Medical Research Services



بايج كيور  
خدمات للأبحاث الطبية

We are a professional student-oriented medical research support service based in Saudi Arabia. We help students and academics prepare their manuscripts for publication.

## OUR SERVICES



### Technical Editing

The scientific structure of each submission is assessed. We review each section of the paper for issues in the scientific reporting.



### Language Editing

We go through your submission to ensure it's grammatically sound and easy to comprehend.



### Formatting

Have your paper tailored to the specifications of individual journals.



### Referencing

Get your references organized with appropriate style and order. We also fact check each reference against the cited statement.



Online business  
[www.pagecure.com](http://www.pagecure.com)



# الإختبار السعودي Saudi Medical License Exam (SMLE)

متى قمت بإجراء الإختبار وكم محاولة؟  
محاولتين:

الاختبار الأول في بداية شهر نوفمبر 2016.  
الاختبار الثاني في بداية شهر يناير من العام 2017.

ما سبب أخذك للإختبار؟

للتقديم على برامج الهيئة السعودية للتخصصات الصحية.

كيف اخترت مصادر ومما هي مصادرك للمذاكرة ؟

مدونة طالب طب سعودي للاختبار / تجميع كلية الطب بالحرس للاختبار  
اخترتها بناء على نصائح أطباء الامتياز في العام الذي يسبقنا. وهناك بعض  
الزملاء اختبروا مبكرا وجربوا الاختبار وأخذت منهم معلومات عن طبيعته  
ومصادرهم. في نظري أعتقد الأفضل هو التجميع.

متى وكيف صممت خطة المذاكرة ؟

بدأت من أكتوبر ٢٠١٦ أخطط للمذاكرة قرأت قليلا من كتاب

Master the boards والمدونة في أقل من شهر. أخذت الاختبار الأول  
كتجربة فقط دون مذاكرة فعلية وحصلت على درجة لم أطمح لها، بعدها  
ذاكرت تجميع الحرس (ملفات مقسمة على حسب التخصص) واختبرت  
اختباري الثاني الحمد لله كانت مرضية جدا.

هل لجأت لمعاهد أو مواقع تساعدك للتجهيز للاختبار؟ اذا نعم، ماهي؟  
نعم uptodate للرجوع عند اختلاف الآراء لجواب أحد الأسئلة.

كم من الوقت استغرقت للتجهيز للاختبار؟

الاختبار الأول: أقل من شهر.

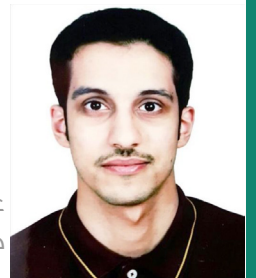
الاختبار الثاني: شهرين تقريبا.

ماهي الصعوبات التي واجهتها في التجهيز للاختبار؟

عدم وجود مصادر رسمية للمذاكرة والتنقل بين مصدر وآخر.  
كثير من الحلول كانت غير صحيحة في التجميعات.

ماهي النصائح التي تود تقديمها للمقبلين على مثل هذه الاختبارات ؟

استعن بالله ونظم وقت للمذاكرة قبل الشروع فيها.  
مثلا هذا الاسبوع فقط الجراحة العامة من تجميع الحرس مع مراجعة الأجوبة.  
عمل مجموعات مع الزملاء والاستفسار عن الأسئلة المشكوك في حلها  
وضع مسافة كافية بين الاختبارات.  
اختبر جميع محاولاتك إذا كنت ترغب في تخصص يوجد فيه منافسة.



عبد العزيز السبيعي  
طبيب امتياز

# United States Medical Licensing Examinations (USMLE Step 1)

## الإختبار الأمريكي

متى قمت بإجراء الإختبار وكم عدد المحاولات ؟  
بتاريخ 2016/8/29 م - مرة واحدة.

### سبب أخذك للإختبار؟

مزيج من تقوية المعرفة الطبية + خطط مستقبلية تشمل الولايات المتحدة الأمريكية ( سواءً لبرامج الطبيب المقيم أو الزمالة )

### كيف اخترت مصادر ومهامي لمذاكرة ؟

اختيار المصادر كانت مهمة شاقة ومضنية تمثلت في الإستفسار من عدة أشخاص محلياً وحول العالم + الاطلاع على منتديات ال USMLE forum ومن ثم فإن اختيار المصدر لي شخصياً اعتمد على الوقت المتاح لي + مقدرتي على التوفيق بين الدراسة والدوام ( وللمعلومية فقد استعددت للاختبار خلال السنة الخامسة المصيرية، وقد حاولت قدر الاستطاعة التوفيق بين الدراسة لل Step1 مع الدوام، والاختبارات الأخرى، والتخرج، والتدريب الإختياري الذي كان خارج المملكة، مما أثر على إختياري للمصادر وتوقيتي للاختبار "وقد وفقت بفضل من الله في ذلك إلى درجة جيدة" )

أما المصادر فأختصرها في الآتي ( وأراها كافية ومناسبة لمن يمر بظروف مقاربة من الظروف المذكورة أعلاه):

فيديوهات "DIT" Doctors in Training

First Aid USMLE Step 1

UWorld Qbank for Step 1

Pathoma (Book & Videos)

### متى وكيف صممت خطة المذاكرة ؟

لا يوجد في نظري وقت مناسب لاختبار الموعد، متى ما رأيت نفسك مهياً فابدأ وسم بالله . كانت خطة مذاكرتي مبنية على ال Block system الذي مررت به خلال السنتين الأولى والثانية، بحيث، انتهيت من العلوم الطبية العامة Basic Science والتي تشمل Biochemistry، Immunology، Pharmacology، Microbiology، Pathology

ومن ثم انتقلت إلى الأجهزة الجسدية Cardiology، Musculoskeletal إلخ... وللتوضيح فإنني اتبعت تقسيمة First Aid في ترتيبه

للموضوع وكان مثمراً للغاية. أيضاً ملاحظة أخرى هي أنني لم أتقيد بنظام ال first exposure، second exposure... إلخ لأنني اتبعت نظام "المراجعة المبطنة المتداخلة"، أي أنني أدرس القسم الذي أريده من فيديوهات DIT مع كتابة ال notes ومن ثم أنتقل إلى ال first aid لنقل تلك الملاحظات. ثم أنتقل إلى القسم التالي واتبع نفس النظام لكن في نفس الوقت أراجع القسم السابق من خلال ال UWorld، وهكذا... وبالأخير أنا أتعلم وأستذكر المعلومات ذاتياً من خلال "الحركة"، أو ما يسمى ال auto-didactic kinesthetic learning.

لا أرى هناك جدولاً مثالياً يستطيع الجميع أتباعه، رتب جدولك حسب الظروف والالتزامات. إذا خصصت 5-6 ساعات على الأقل يومياً فأنت في الطريق السليم. ولا تنس المواظبة على الدراسة بشكل يومي ( قليل دائم خير من كثير منقطع). شخصياً لزممني 8 شهور للانتهاء وكان ذلك بسبب الظروف المذكورة أعلاه.

هل لجأت للمعاهد أو مواقع تساعدك للتجهيز للاختبار؟ إذا نعم، ماهي؟  
لا. شخصياً أرى أن المعاهد لا تقدم شيئاً مميزاً أو أفضل من الدراسة الذاتية. وبالعكس أرى أن الدراسة الذاتية أفضل وأكثر ملائمة وأنجع على المدى البعيد.

### كم من الوقت استغرقت للتجهيز للاختبار؟

٨ شهور.

### ماهي الصعوبات التي واجهتها في التجهيز للاختبار؟

التوفيق بين الدراسة لل step 1 وبين الدوام الرسمي، الاختبارات، الحياة الاجتماعية، والهوايات، واهتمامات الأهل والنوم أيضاً. فعلاً أقربأن الدراسة لل step 1 سوف تأخذ نصيب الأسد من حياتك، لذا يجب أن تكون مهياً نفسياً لتلك المغامرة العصبية لكن المثمرة.

### ماهي النصائح التي تود تقديمها للمقبلين على مثل هذه الاختبارات ؟

إيجاد رفيق الدراسة Study buddy أمر في غاية الأهمية، فهو سندك الدراسي والنفسي خلال تلك الشهور الطوال ولن تستطيع أن تمر تلك المغامرة دون أحد يشارك همك في خوض هذا الاختبار. وفي النهاية توكل على الله فأمامك طريق صعب شاق قليل سالكوه، لكن النهاية جميلة والأثر يبقى طويلاً في حياتك العملية.



فراس غمراوي - طبيب أمتياز

الإيميل

firas.ghomraoui@gmail.com

تويتر

@firghom

# الإختبار الكندي

## Medical Council of Canada Evaluating Examination (MCCEE)

ريما العنزي - طبيبة امتياز، عبير السويلم - طبيبة امتياز

### متى أجريت الإختبار وكم عدد مرات المحاولة؟

اختبرته مرة واحدة في 26 مارس 2017 كمطلب للإقامة الطبية في كندا .

### كيف اخترت مصادرك للمذاكرة؟

عند اختيار المراجع، أخذنا في الاعتبار 3 أشياء:

- نصيحة من الأشخاص الذين سبق وأن اجتازوا الامتحان وحصلوا على درجات عالية.
- المراجع ذات العائد المرتفع "High-yield".
- المراجع التي كانت مألوفة ومريحة لنا من قبل، وهو أمر مهم جدا خلال إعدادك للإختبار.

الناس يميلون إلى القول بأن MCCEE تركز فقط على طب الأطفال، النساء والولادة و الطب النفسي . ومع ذلك، لا تتجاهل أسئلة طب الأسرة والبحث والأخلاقيات . أفضل مرجع لذلك هو (First Aid + Canada Q-Bank) .

بالنسبة للتخصصات الفرعية الجراحية (عظام / عيون / أنف و أذن و حنجرة / أعصاب / طوارئ )، لا تقضي الكثير من الوقت عليها . دراستها يفضل أن تكون من كتاب مراجعة سريعة على سبيل المثال (First Aid) .

### متى وكيف صممت خطة المذاكرة ؟

بدأنا في وضع خطة أولية من بداية سنة الامتياز . وكانت خطة المذاكرة كالتالي:

مذاكرة المادة و قراءة اسئلتها في الوقت ذاته ، بمعنى مذاكرة فصل أمراض القلب ثم قراءة أسئلة أمراض القلب . وما إلى ذلك وهلم جرا . ونوصي بالبداية ب Q-bank، وخاصة Uworld في وقت مبكر جدا . بل هو في الواقع مصدر للمعلومات، وليس مجرد للمراجعة فقط .

هل لجأت لمعاهد أو مواقع تساعدك للتجهيز للاختبار؟ اذا نعم، ماهي؟ لا.

### كم من الوقت استغرقت للتجهيز للاختبار؟

- بدأنا في الاطلاع على المراجع و الأسئلة لمدة 4 أشهر أثناء الامتياز . ومع ذلك، كانت "فترة الدراسة المخصصة" لمدة شهرين فقط .
- 3 أشهر من دراسة مخصصة فقط للاختبار ستكون أكثر من كافية لتكون مستعدا جيدا للامتحان.

### ماهي الصعوبات التي واجهتها في التجهيز للاختبار؟

في معظم الأحيان الإدارة الغير جيدة للوقت . ونتيجة لذلك، كان علينا

Reference	Subject	Feedback
First Aid for the USMLE Step 2 CK (First Aid)	Everything	Highly recommend
High-yield Obstetrics and Gynecology 2nd edition	Ob/GYN	Highly recommend
First Aid For Psychiatry	Psychiatry	Not necessary – FA for Step 2 CK + questions are enough
Uworld q-bank - USMLE step 2 CK	Everything	Highly recommend
Canada Q-Bank - MCCEE	Mostly for Preventive Medicine and Community Health questions. Also, for Peds, psych and OBGYN.	Highly recommend



تأجيل موعد الامتحان أكثر من مرة ولم يكن لدينا ما يكفي من الوقت لإنهاء بنوك السؤال، الذي نحن نأسف بشدة عليه .

### ماهي النصائح التي تود تقديمها للمقبلين على مثل هذه الاختبارات ؟

- قبل البدء في التحضير، وحجز موعد محدد. قد تستغرق عملية تقديم الطلب بعض الوقت (1-2 أشهر). ضع ذلك في الاعتبار.
- إنشاء خطة دراسة واقعية من البداية وابدأ قصارى جهدك للإلتزام بها.
- من الأفضل دائماً أن يكون لديك شريك الدراسة. سوف تحفزون بعضكم البعض على الاستمرار.
- لا تغرق نفسك بالمراجع. اطلع عليها و قم باختيار مرجع واحد.
- الأساس العلمي الخاص بك بالتأكد يلعب دوراً. و يجب عليك أن تعرف ما هي المواضيع التي تواجه صعوبة بها أكثر من غيرها. و ينبغي أن تأخذ ذلك في الاعتبار عند وضع جدول زمني لنفسك.
- البدء في بنوك الأسئلة في وقت مبكر. و حاول الاستفادة من وقت فراغك، على سبيل المثال في المستشفى، السيارة... الخ اقرأ بعض الأسئلة.
- الدراسة بجهد لمدة 2-3 أشهر. مراجعة لمدة أسبوعين . و المرور على الأشياء الهامة لبضعة أيام.
- عليك أن تفهم أنه لن يشعر أي شخص أنه "جاهزاً" قبل الامتحان. هناك أدوات تقييم موضوعي لتقييم إعدادك قبل أخذ الامتحان. لا أوصي بـ Self-Administered Evaluating Examination (SAE-EE) MCCEE. As for the NBME جربناها قبل أن نبدأ بالدراسة لذلك لا نعرف مدى دقتها
- الامتحان كان أسهل مما كنا نتخيل. أعتقد أنه مثل امتحان الكلية. فكر بالاختبار كأى اختبار بالكلية سوف تدرس وسوف تنجح . وكلما اخترت المصدر الصحيح و المناسب لك كلما حصلت بإذن الله على درجة أعلى .
- الاسترخاء و التركيز. لا داعي للذعر أثناء الامتحان أو سوف تفقد العديد من الدرجات فقط بسبب ذلك. إدارة الوقت مهمة. حل العديد من الأسئلة في اليوم قدر ما تستطيع، حتى تعتاد على ذلك، و بذلك فإن الامتحان لن يكون استنزاف عقلياً على الإطلاق، و ستكون قادراً على مراجعة جميع إجاباتك

## وسائل التواصل

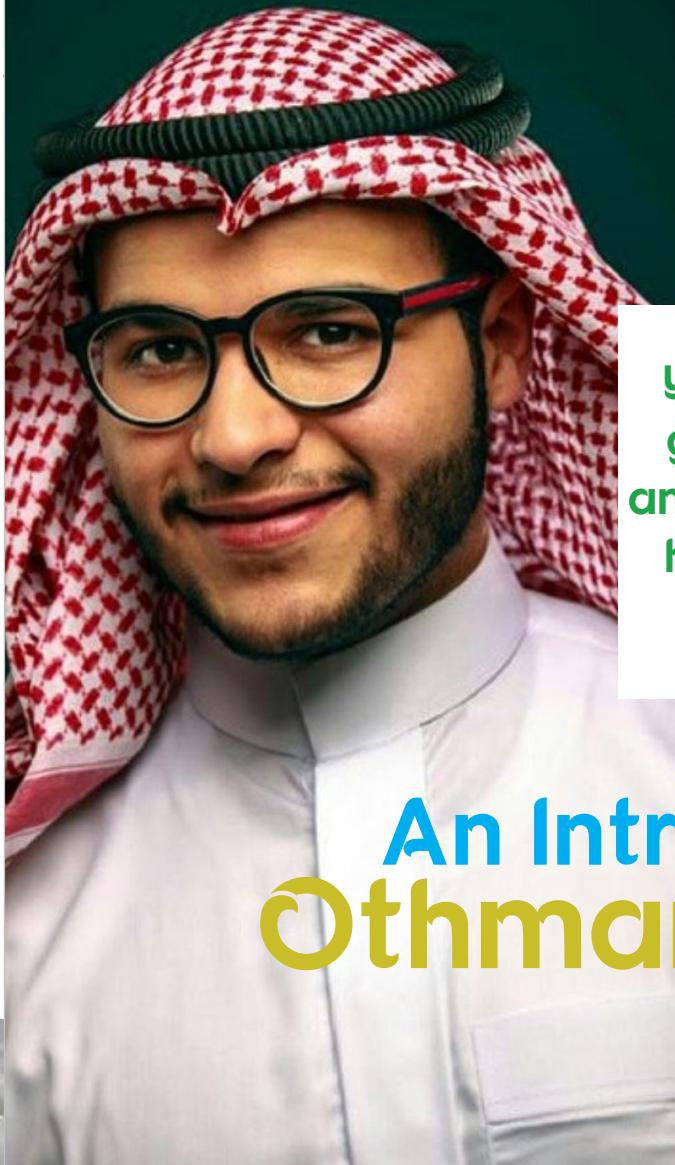
Reema Alanazi

Reema.alanazi1@gmail.com

Abeer AlSuwailem

Bero-1-@hotmail.com

ASKfm: beros92



You must never let  
go of your desires  
and dreams, that you  
have chosen to do  
consciously

“

## An Intriguing Student Othman Almutairi



### Tell us about yourself?

My name is Othman Almutairi and I'm a simplistic spiritual being; bound to earth in all the aspects of my life. I cherish surrounding myself with people who have creative ideas and dreams. I'm a hyperactive person with an extroverted personality, but I'm serene most of my time. I appreciate solitude and conscious non-materialistic living. I appreciate being a source of motivation and support to the people I care about. I like to lead and motivate people to follow their dreams and ideas in its initial form. I find joy in helping people and that's why I chose the medical field. I'm very interested in neuroscience and psychology, but I choose to follow my dreams in expanding my life journey to the human brain by aspiring myself to be a future neurosurgeon.

**I find joy in helping people and that's why I chose the medical field**

“

### When did you start crocheting and who taught you?

I started crocheting 4 years ago. I self-taught myself by watching YouTube videos and reading many books on how to crochet and how to do creative patterns. Also, I read many books about the meaning of colors and pattern to give an artistic sense in my patterns and color choices.

### Why did you choose to crochet?

I was watching a movie and there was an old lady rocking in her chair and she was talking about her kids and how she was

extremely worried about their life. I said to myself, I'm worried about my future, and I need to be calm and focus to maximize my wins through every circumstance. So I said to myself, why don't I try crocheting because it requires loads of continuous concentration and it will stop me from thinking too much. I'm a person who likes to work by hand and I had few experiences with painting but I didn't find the drive to continue.

### What's the most challenging thing in crocheting?

To have continuous concentration through every stitch, and to keep track of the different patterns in each line of the actual project you're making. Also, to remember it when you continue next time.

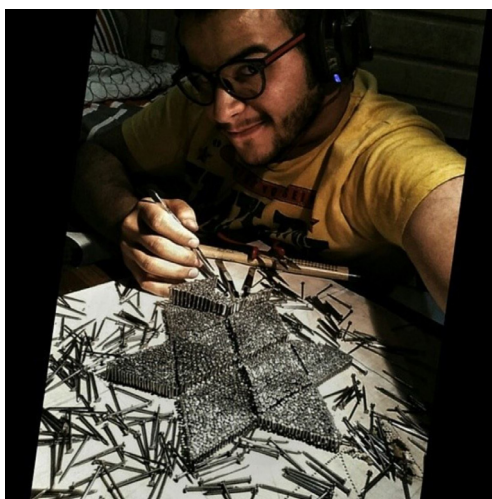


### Does crocheting help you with your lifestyle in Med-school?

Absolutely, what I do is, I study for 40 minutes and then I crochet for 10 minutes to give me a sense of enjoyment and reward. Which describes the basic cycle of behavior among humans "actions-rewards". It makes me more focused and calm most of the time.

**When do you feel the most creative?  
We live in a time where everything  
is either a click or a short drive away,  
why do you think people should  
continue to make things by hand?**

I feel the most creative when I want to make a crochet piece for someone. I really feel that I have to understand their personality, color preferences, and how the individual will use what I give them. It's unfortunate that the era we live in is a very fast era where people want quick effortless things and they don't pause and become conscious in what they make in their life and what brings them joy and happiness. Many people can be found sucked in and browsing social media without having a hobby or a hand based hobby where they connect to all their senses. When one touches what they are making, or hears their hands creating a special piece or even smells the paint or clay that are tapping into the sense of seeing things in their minds and making it into something that they can touch. Rather than just indulging their eyes by browsing social media or playing video games.



**Have you thought about turning  
your hobby into a business?**

I did, but in doing that I would lose the very precious and unique feel-



**I'm worried  
about my  
future, and  
I need to be  
calm and  
focus to  
maximize my  
wins through  
every  
circumstance**

“



ing of just giving beautiful meaningful things to loved ones without wanting something in return, but to just enjoy the feeling and embracing the moment of unconditional giving.

**Do you have other hobbies?**

I have been doing yoga and meditation on daily basis for the past two years. I have a blog where I write my feelings and poems about philosophy, motivation, psychology, and observations from our daily lives. I have a personal journal where I write thoughts and experiences on weekly basis or when I have a special event. I do pottery occasionally but I'm not so good at it yet.

**Do you have any comments  
for the readers regarding  
having confidence  
in doing what they like?**

I sincerely suggest that every human being must connect with their inner self through a hobby. Such a connection must be exercised on a daily basis to unleash the bondage from oneself. Everybody should be confident to drive themselves into the path of their interest. You must never let go of your desires and dreams, that you have chosen to do consciously, with paying attention that it's religiously what's rightful to do.

# Mental Transposition

By: Othman AlMoutairi     Othmanmut

My breathing is shallow  
 My heartbeats are decelerating  
 My Thoughts are trans positioned scattered on different time-  
 lines in my space  
 Reliving all the unanticipated observations of children laugh-  
 ter, Infant tears and glimpses of abrupt undisturbed love  
 affection  
 I feel their facial creases on my face masking their tearful  
 smiles  
 My throat gush sympathetically by the heart aching shocking  
 news of a dying premature infant between his mother's arm  
 I'm paralyzed by the convolutions in my head failing to com-  
 prehend how our life is thrown in multi directions, abruptly in  
 heart trembling courses of pure truthful laughter, heart shear-  
 ing tears and the sudden disconnectedness of two cuddling  
 heartbeats.  
 I'm Static  
 My thoughts are in distorted fusion with each thought, but  
 I'm transcending by the compelling unexpected polarity of  
 my Thoughts.



مسترة زينة الضيفان



# مع تجاربهم التدريب الخارجي

“Don't hesitate to ask for help, and to say I don't know.”



# كندا



آلاء العنزي - طبيبة أمتياز

Clinical Elective تدريب إكلينيكي في  
تخصص جراحة الانف والأذن والحنجرة



لمدة شهر، خلال مرحلة الامتياز



Toronto General Hospital,  
Toronto, Canada.

هل تنصح بالتدريب الخارجي لمن لا يرغب بإكمال الدراسة خارجياً ؟ نعم أنصح ، لأن هذه التجربة توضح لك ميولك و تفتح مداركك ، قد تخرج منها و أنت تريد التدريب خارجياً في مرحلة الإقامة و قد توجله لمرحلة الزمالة و قد تلغي الفكرة و قد ترى إكمال الماستر و الدكتوراه فقط هو ما تحتاجه من البرامج الدولية ، و أعتقد حتى لو ظروفك لا تسمح لك بالوقت الحالي أن تكمل بالخارج ، أخذ التجربة كفيل بفتح خيارات للمستقبل لك و يساعدك على تحديد أولوياتك و معرفة نقاط الضعف والقوة في شخصك وفي مستواك التعليمي و يساعدك بعمل مقارنة أدق بين البرامج العالمية والبرامج المحلية.

بناءً على خبرتك ماهي النصائح التي تود تقديمها لمن يرغب بالتدريب الخارجي ؟  
Be initiative, don't take anything personally, don't hesitate to ask for help and to say I don't know but please show me and I will do it next time  
طبق تعاليم ديننا : ابسم أغلب الوقت وعامل بالحسنى وقابل الإساءة بالحسنى.

هل التدريب كان على حساب الجامعة أم كان على حسابك الخاص و إن كان على حسابك الخاص كم كانت التكلفة بشكل عام ؟ على حسابي الخاص ، كلفتني حوالي ٢٤-٢٥ ألف شاملة من بداية التقديم على الفيزا إلى نهاية الرحلة. رسوم التسجيل بالموقع و رسوم التدريب و الفيزا الدراسية حوالي ٥٠٠٠ التذاكر ذهاب وإياب ٤٠٠٠ ، السكن ٦٠٠٠ ، المصروف ٩٠٠٠ ( أقل و لكن كنت أذهب لأماكن غالية و أشتري هدايا ، أعتقد ٤ إلى ٥ آلاف كافية).

ماهي المزايا التي قدمت لك من خلال التدريب التي قد لا تجدها في التدريب المحلي ؟ كانت الحالات الموجودة هناك غير موجودة عندنا غالباً ، عدد المرضى أكبر ، رأيت نظام جديد بالدوام والعمل ، تجربة السفر و الاعتماد على النفس وتحمل ضغوطات تغيير البيئة والأشخاص كلها تصقل شخصيتك.

لماذا اخترت هذا البرنامج بالتحديد ؟ أتت لي أكثر من فرصة اخترت هذا المكان بالتحديد بعد استشارة بعض الزملاء المبتعثين بالتخصص ، أول سبب كان أنهم يفضلون قبول من أخذ عندهم الكنتف بعكس غيره من البرامج التي لا يمثل فرق كونك أخذت عندهم أو عند غيرهم ( بما أنك أخذت الكنتف في كندا ) ، الشيء الآخر كنت أريد أن أعرض نفسي لضغط عمل كبير حتى أتأكد من رغبتى بالتخصص و حسب ما سألت كان هو أكثر الفرص التي قدمت لي ضغط و متعبة.

ماهي آلية وإجراءات التقديم ؟ التقديم كان عن طريق هذا الموقع <https://www.afmcstudentportal.ca/> الموقع واضح تتبع الخطوات ومن ثم تدفع مبلغ التسجيل ثم تختار المكان الذي تريده و ترى الفترات المتاحة و تقوم بالتسجيل بها.

ماهي متطلبات القبول ومعاييرها ؟ بالنسبة لجامعة تورنتو المعايير تكون عن طريق القرعة ، تدخل في قرعة ثم بعد أسبوعين تقريباً يصلك إيميل ما إذا تم قبولك أم لم يتم اختيارك بالقرعة.

بالنسبة للسكن والمواصلات كيف كانت و هل واجهت أي مشاكل فيهم ؟

● المواصلات متوفرة سواء مترو أو باصات أو تاكسي أو عن طريق استخدام أوبر ، بالنسبة لي كنت استخدم المواصلات العامة ( المترو و الباصات غالباً ) ، وإذا اضطررت لاستخدام السيارة كنت اختار أوبر لأنه أرخص سعراً مقارنة بالتاكسي . للدوام كنت أذهب مشي لأن مكان سكني قريب من المستشفى . في بعض الأوقات كان الدوام يبدأ قبل أن يفتح المترو ، و لكن هناك محطه مترو تستطيع الوصول لها من المستشفى .

● بالنسبة للسكن استأجرت شقة قريبة من المستشفى عن طريق موقع Air bnb .

● أهم نقطة عند الاستئجار من الموقع تأكد من التقييم لصاحب المكان و التعليقات للمستأجرين السابقين.



مسفر الدوسري - طالب  
في السنة الخامسة



تدريب إكلينيكي في الجهاز  
الهضمي



لمدة شهر، كجزء من التدريب  
الاجباري بعد سنة خامس طب



مستشفى الملكة إليزابيث  
الجامعي في قلاско، بريطانيا

## بريطانيا

في التدريب المحلي مما قد يكسبك خبرة جيدة  
تفيدك مستقبلاً.

لماذا اخترت هذا البرنامج بالتحديد؟  
للامانة لم اختر هذا البرنامج كخيار أول وكان  
أولى خياراتي هي جامعة تورنتو بكندا ولكن  
اخترت جامعة قلاско كخيار ثاني لكونها  
معروفة بالمجال الطبي وأحد أشهر الجامعات  
العريقة .

هل ننصح بالتدريب الخارجي لمن لا يرغب  
بإكمال الدراسة خارجياً ؟  
نعم من باب كسب الخبرة والتعرف على بيئة  
التعليم الطبي خارجياً لأنه من الممكن أن يغير  
رأيه .

بناءً على خبرتك ماهي النصائح التي تود  
تقديمها لمن يرغب بالتدريب الخارجي ؟

- فكر جيداً قبل اختيار الجامعة التي ترغب  
بالتدريب فيها واحرص أن تأخذ الجامعات  
المعروفة بجودة التدريب فيها .
- اقرأ جيداً عن الجامعة ونظامها الطبي بشكل  
كامل .
- في حال تم قبولك تواصل مع الاستشاري  
المسؤول عنك بشكل مبكر لكي تعطيه  
انطباع بجديتك في هذا التدريب .



الخاص كم كانت التكلفة بشكل عام؟  
كان على حساب الجامعة بشكل جزئي، بمعنى  
الجامعة أعطتني "عشرة آلاف ريال" ولكن هذا  
المبلغ لم يكن كافياً ليتكفل بالرحلة بشكل  
كامل ولكن بشكل عام التكلفة الاجمالية تقريبا  
من 15 الى 20 ألف ريال.



ماهي المزايا التي قدمت لك من خلال التدريب  
التي قد لا تجدها في التدريب المحلي ؟  
لم أجرب أقسام كثيرة محلياً ولكن سأذكر ما  
وجدته مميزاً بالخارج :

اهتمام الاستشاري بك بشكل يومي ورسم  
جدول كامل لخطة التدريب، سهولة التواصل  
مع جميع الاستشاريين، حصلت لي الفرصة أن  
يتم معاملتي كطبيب امتياز وأن يتم اعتباري  
جزءاً من الفريق الطبي من ناحية ( كتابة في  
الملف الطبي للمريض، سحب دم، إلخ ) . من  
النقاط التي لاحظتها كذلك هي اهتمام المرضى  
نفسهم بأنك تتعلم، فجميع المرضى الذين  
قابلتهم كانوا جداً متعاونين وحريصين أن أخرج  
بفائدة من هذا التدريب حين أخبرهم أنني طالب  
طب من السعودية . أخيراً الشيء المميز فعلاً هو  
تنوع الحالات ووجود حالات قد لا تراها أبداً

ماهي آلية وإجراءات التقديم ؟

بالبداية اخترت "أرغب بالتدريب الخارجي" في  
الاستبيانات التي ترسلها د . إليزابيث، ثم بعد  
ذلك تواصلت معنا د . إليزابيث لإختيار مكان  
التدريب الذي سوف يتم التفاضل عليه حسب  
نقاط السيرة الذاتية والد

Personal statement ,

بعد ذلك تم قبولي في مقعد من أصل 8 مقاعد  
في جامعة قلاско المخصصة لجامعة الملك سعود  
وطلبت مني د . إليزابيث التقديم بشكل رسمي  
عن طريق موقع جامعة قلاско وترتيب الرغبات  
وتعبئة بعض الاستمارات وإجراء التحاليل اللازمة.

ماهي متطلبات القبول ومعاييرها ؟

بالنسبة لجامعتنا كانت الافضلية حسب ماذكرت  
من خلال نقاط السيرة الذاتية والد

personal statement

أما من ناحية جامعة قلاско لم يطلبوا مني  
أي شيء يمكنهم من خلاله مفاضلة طالب على  
حساب آخر وطلبوا مني الحصول على تأمين ضد  
الأخطاء الطبية قبل البدء في التدريب .

بالنسبة للسكن والمواصلات كيف كانت و

هل واجهت أي مشاكل فيهم ؟

السكن كان عن طريق الحجز في موقع Airbnb ,  
والمواصلات كانت جداً سهلة عن طريق الاشتراك  
بأسعار رمزية في شبكة الحافلات في مدينة  
قلاско التي تقوم بإيصالك تقريبا لأي مكان  
وبعض الأحيان نحتاج تأخذ القطار وكانت  
أسعاره رمزية كذلك , الحمد لله لم أواجه أي  
مشاكل لا في السكن ولا المواصلات .

هل التدريب كان على حساب الجامعة أم كان  
على حسابك الخاص وإن كان على حسابك

# الدنمارك



عبدالله الحزيمي – طالب في  
السنة الخامسة

تدريب إكلينيكي في تخصص  
الباطنة- أمراض باطنية صدرية



لمدة شهر ، كجزء من التدريب  
الاجباري ، في شهر مايو ٢٠١٧

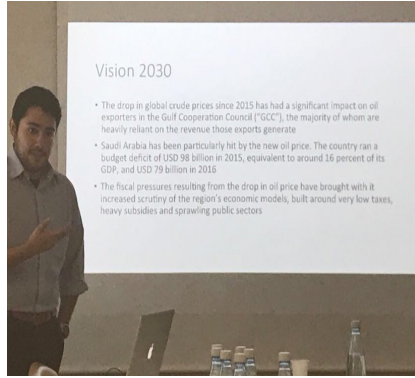


الدنمارك في مدينة أودينس

تجارب شخصية لأن التجارب تختلف باختلاف  
الأشخاص ، ولكن إذا سمحت لك الفرصة لما لا  
؟ كل تجربة جديدة في حياتك ستتعلم منها بلا  
شك بمختلف المجالات .



بناءً على خبرتك ماهي النصائح التي تود  
تقديمها لمن يرغب بالتدريب الخارجي ؟  
التقديم على بلد يتحدثون باللغة الانجليزية إذا  
كان يرغب بتحصيل الفائدة بالمجال العلمي .



تدفع للسكن ولا للطيران.

التكلفة الإجمالية قد تختلف من شخص  
لشخص نظرا لاختلاف السكن والمواصلات  
والطيران ، لكن شخصيا اعتقد إن التكلفة التي  
تكبدتها كانت بمقدار ١٤-١٧ ألف ريال  
تقريبا . شاملة لجميع التكاليف .

ماهي المزايا التي قدمت لك من خلال التدريب  
التي قد لا تجدها في التدريب المحلي ؟

هذه اول تجربة تدريب خارجي لي وللأمانة  
" علميا" لم أجد فائدة كبيرة تختلف عن  
التدريب المحلي ، بل على العكس استفادتي من  
الناحية العلمية كانت أكبر محليا ، خصوصا أن  
الدولة المحددة – الدنمارك – لا يمارسون الطب  
باللغة الانجليزية ، لكنني استفدت من نظامهم  
الصحي المنظم جداً وغيره من الخبرات الحياتية.

لماذا اخترت هذا البرنامج بالتحديد ؟

لأنها تجربة جديدة ، في بلد يعتبر من أكثر  
البلدان تقدما في الطب .

هل تنصح بالتدريب الخارجي لمن لا يرغب

بإكمال الدراسة خارجيا ؟

في الغالب أنا لا أحب أن أعطي نصائح بناء على

ماهي آلية وإجراءات التقديم ؟  
التقديم كان عن طريق تعبئة نموذج الطلب المرسل  
من الكلية ثم يتم اختيار الطلاب بناء على  
معايير محددة من الكلية التي من خلالها  
يتم ترشيحهم للمقابلة الشخصية للاختيار  
النهائي.

ماهي متطلبات القبول ومعايير ه ؟  
يوجد عدة معايير للكلية لكنها لم تفصح عنها  
بشكل كامل ، أغلبها يتركز حول البحوث  
والأنشطة اللاصفية.

بالنسبة للسكن والمواصلات كيف كانت و  
هل واجهت أي مشاكل فيهم ؟  
السكن والمواصلات كانت محدودة إلى حد ما  
نظرا لصغر مساحة المدينة ، لكن يمكن التعامل  
مع الموضوع وليست مشكلة كبيرة . المدينة  
لطيفة وآمنة جدا جدا والشعب ودود.

هل التدريب كان على حساب الجامعة أم كان  
على حسابك الخاص و إن كان على حسابك  
الخاص كم كانت التكلفة بشكل عام ؟  
الكلية تقدم مساعدة مالية مقدارها ١٠ آلاف  
للطلاب و ١٥ الف للطلقات فقط لاغير . ولا



عبدالله الحزيمي



عبدالرحمن بهكلي - طالب في  
السنة الرابعة



لمدة شهر، كجزء من التدريب  
الاجباري بعد السنة الرابعة



Mandatory Elective - Observational  
Orthopedic Surgery - Shoulder & Elbow



بمدينة سيول بمركز أسان  
الطبي

# كوريا



يستقبلونك من وإلى المطار، السكن، الأكل  
خلال أيام الأسبوع (طبخ عربي)، رسوم  
التدريب للمركز ودعم مادي خاص بالطلاب  
أيضاً. المبلغ الوحيد الذي تدفعه قبل توفر  
مبلغ الدعم هي تذاكر الطيران لأنك لابد أن  
تحتجزها بفترة مسبقة لتفادي ارتفاع أسعارها.  
مبلغ الدعم يعوض مبلغ التذاكر ويعتبر الباقي  
كمصروف وهو كافٍ جداً. مبلغ الدعم:  
١٠٠٠٠ آلاف للطلاب و ١٥٠٠٠ الف للطلابات .



بالنسبة للسكن والمواصلات كيف كانت و  
هل واجهت أي مشاكل فيهم؟  
من ناحية السكن كان في سكن المستشفى  
وبعد تقريبا ٢-٣ دقيقة مشي على الأقدام  
عن المباني التي تحتاج الذهاب إليها خلال فترة  
التدريب ويعتبر قريب جداً. بشكل عام السكن  
مناسب، غرفة صغيرة تتشاركها مع شخص.  
والمشكلة الوحيدة التي واجهت الجميع عدم  
توفر تكييف داخلي في الغرف واشتكى الكثير  
من حرارة الغرف والبعض حل هذه المشكلة  
بشراء مروحة. من ناحية المواصلات يوجد ميترو  
وتستطيع من خلاله الذهاب لأغلب الأماكن  
وبسعر رخيص جداً مقارنة بسيارات الأجرة  
وتوجد محطة قريبة من المستشفى تبعد ٧-١٠  
دقيقة مشياً على الأقدام، أما من ناحية سيارات  
الأجرة متوفرة بكثرة بجانب السكن والمستشفى  
وأسعارها مناسبة إلى حد ما خصوصاً إن  
كنتم مجموعة. بشكل عام المواصلات مريحة  
ولا يوجد بها أي مشاكل .

هل التدريب كان على حساب الجامعة أم كان  
على حسابك الخاص وإن كان على حسابك  
الخاص كم كانت التكلفة بشكل عام؟  
التدريب بشكل كامل على حساب الجامعة،

## ماهي آلية وإجراءات التقديم ؟

يتم الإعلان وفتح التسجيل من قبل التعليم  
الطبي، بحيث يقومون بإرسال إيميل لجميع  
الطلاب والطالبات بالسنة الرابعة والخامسة لمن  
لديهم الرغبة بالتقديم للتدريب الخارجي. ويتم  
ذلك خلال فترة محددة لاستكمال التسجيل.  
ومن بعد التقديم الإلكتروني يتم فرز المتقدمين  
”القبول الأولي“ واختيار عدد منهم للمقابلات  
الشخصية وفق معايير معينة، وهي في الواقع  
منصة العبور ليتم قبولك. ويتم بعد ذلك إختيار  
مجموعة من الطلبة والطالبات وإقضاء الآخرين  
الذين لم يوفقوا عن طريق المقابلة الشخصية  
”القبول الثاني“. ويتم ذلك بوضع نقاط على كل  
متطلب للقبول ويقع الاختيار على الذين أحرزوا  
أعلى نقاط القبول حسب المقاعد الشاغرة .



## ماهي متطلبات القبول ومعاييرها؟

متطلبات القبول كانت واضحة وهي عن طريق  
المعدل التراكمي ومعدل السنة السابقة، السيرة  
الذاتية، والبحوث سواء ماتم تقديمها أو نشرها.  
وعلى العكس بعض المعايير للمفاضلة وكيف  
يقع الاختيار لم تكن واضحة ولكن من المعتقد  
أنها مبنية بشكل كبير على المعدل وجزئية الـ  
personal statement والسيرة الذاتية وأيضاً  
إن كان المتقدم قد نشر بحث أو شارك في مؤتمر  
بتقديم بحث .



ماهي المزايا التي قدمت لك من خلال التدريب التي قد لا تجدها في التدريب المحلي؟  
أهم مزايا التدريب الخارجي عن المحلي هو كون التدريب في مكان مختلف تماماً يضيف لك ولشخصيتك بشكل أكبر، طبيعة الناس هناك وكيف تعاملهم مع بعض، أخلاقيات الطبيب، التطور في المعدات ونظرتهم المختلفة للأمور وطرق حلها، وأعتقد أهم ميزة من السهل المشاركة في فرص بحثية وتكوين علاقات قد تفيدك في المستقبل، كل هذا يجعل من التدريب الخارجي تجربة مختلفة تماماً وممتعة.

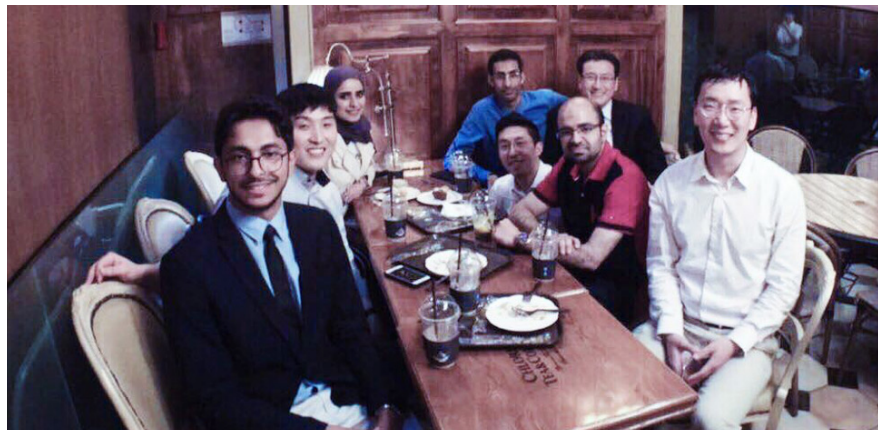
لماذا اخترت هذا البرنامج بالتحديد؟  
كوني طالب في سنة رابع كان لي خيار واحد فقط مدعوم للتدريب الخارجي وهو كوريا الجنوبية في مركز آسان الطبي بمدينة سيول.

هل تنصح بالتدريب الخارجي لمن لا يرغب بإكمال الدراسة خارجياً؟  
نعم، التدريب الخارجي تجربة مختلفة توسع آفاق الشخص ومداركه وتعرفه على مجتمع جديد قد يتعامل مع الأمور بشكل مختلف ويضيف

هذا الشيء الكثير للشخصية، وأيضاً قد تفتح له الباب لفرص بحثية وعلاقات مفيدة وحصوله علمية مختلفة باختلاف طرق تدريس الطب لتلك الدول. كونك لا ترغب بإكمال الدراسة خارجياً لا يعني أنك لن تحتاج لهذه الإضافة الجميلة التي قد لا تجدها في التدريب الداخلي.

بناءً على خبرتك ماهي النصائح التي تود تقديمها لمن يرغب بالتدريب الخارجي؟  
أهم نصيحة باعتقادي أنك تضع في بالك أنها تجربة واحدة في العمر فعلى الأغلب لن تتكرر الفرصة لتدريب صيفي في كوريا! ولكن من الممكن في دولة أخرى وكل دولة باعتقادي لها تجربتها المختلفة. اسمحولي أكمل النصيحة بالعامية ممكن تكون أوضح وللقلب أقرب.  
استغل كل شي حاول تحضر قد ماتقدر وتنخرط في الدكاترة وتحببهم فيك وتحاول تدخل معهم في بحوث وماتخلي قصر وقت التدريب أو أي شي يمنعك لأنك بتستغرب من سهولة التجاوب والتعاون يمكن بعكس التدريب المحلي في بعض التخصصات، نظرتهم لك مختلفة لأنك جاي من مكان مختلف فيقدرونك أكثر فاستغل هذا

الشي لمصلحتك وخلك واثق في أنك ماتتدد تشاركهم في مؤتمر أو تشتغل على مشروع معهم. استمتع في المدينة واصنع فيها ذكرياتك لاتخلي بس تركيزك على الدراسة والتدريب بشكل كامل، تعرف على أصدقاء جدد من الطلبة اللي جايين معك، الصداقة في السفر غير! قد تتعرف على ناس يغيرون منك للأفضل ويصنعون تجربتك للتدريب أكثر من التدريب نفسه! لاتخلي كلام الناس يحدد تجربتك، يمكن تروح لنفس قسم شخص راحله قبلك وكان يشوفه سيئ بس أنت تكون لك التجربة أفضل بمراحل لأن في النهاية إنت تعدد إذا تبغى تخليها أحسن تجربة تمر في حياتك أو تكون من أسوأ التجارب! ونصيحة اختم فيها، استمتع بكل لحظة! ودائماً أخلص النية واحسب الأجر.



# سفراؤنا بالخارج

## مصطفى سجاد الحسن - طبيب مقيم في أمريكا

### المعلومات الشخصية

تخصص الأشعة التشخيصية بالولايات المتحدة الأمريكية، مستشفى Ochsner Clinic Foundation الموجود بنيو أورلينز بولاية لويزيانا حاليا في سنتي الرابعة من البعثة حيث أنهيت سنة زمالة بحثية بتخصص الأشعة ثم سنتين من خمس سنوات مجموع سنوات الزمالة تخرجت من جامعة أم القرى بمكة المكرمة بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف الثانية وأتممت سنة الإمتياز بنهاية شهر جولي لسنة 2012

### لماذا فضلت التدريب في الخارج عن التدريب اخلي؟

لطالما كانت رغبتني خلال الدراسة بالكلية إكمال دراساتي العليا بأحد المراكز المعروفة والمتقدمة علميا وبحثيا في المجال الطبي . تتميز برامج الزمالة الأمريكية بأنها تخضع لمراقبة ال ACGME لضمان وحدة مخرجات جميع البرامج .

وفرة الحالات المختلفة كون المستشفى الذي أعمل به يعتبر كمرجع لعدة ولايات مجاورة . إتمام الزمالة الطبية داخل أمريكا يسهل كثيرا الحصول على القبول في التخصص الدقيق في البرامج المعترف بها داخل أمريكا . لطالما كان حلمي إكمال التخصص الدقيق في أشعة الأعصاب وجراحة الأعصاب التداخلية والحمد لله أنا اليوم أقرب ما أكون إلى الوصول لهذا الهدف . التدريب في الخارج يفتح للشخص أبواب واسعة ومتعددة وعالم ونظام طبي جديد ومختلف تماما عما رأي سابقاً ويسهم في صقل مهاراته ويكسبه خبرة علمية وعملية كبيرة في مجاله بالإضافة إلى إمكانية العودة لبلد البعثة مستقبلا لتعلم المزيد مما طرأ وتغير في المجال.

### ما هي الصعوبات والتحديات التي واجهتك اثناء التقديم على برامج الابتعاث؟

الصعوبات والتحديات كثيرة جداً وتبدأ من السنة السادسة . بداية بتحديد التخصص المرغوب ثم البحث عن جميع السبل والطرق

التخصصات المختلفة تستمع وتحترم رأي طبيب الأشعة ودائما تتم استشارة أطباء الأشعة والأخذ بأرائهم سواء كان الأمر يتعلق بالتشخيص الطبي أو الحاجة لتدخل جراحي أو متابعة المريض . تخصص الأشعة حاليا في أمريكا سينقسم إلى أشعة جراحية تداخلية وأشعة تشخيصية وسنرى توسع كبير جدا كوننا نرى الآن تخصص منفرد جديد بزمالة طبية منفردة.

### تحدث لنا عن استعدادك لاختبار القبول ، والعوامل المهمة لاجتيازه بأعلى الدرجات؟

انتهيت الإختبار الكندي في سنة 2012 في شهر مايو خلال تدريبي وقت الإمتياز وبعدها اجتزت اختبار الأيلتس بدرجة ٧.٥ نوفمبر 2012 . كذلك كما ذكرت حصلت على دبلومين في اللغة الفرنسية.

بالنسبة لإختبارات الرخصة الأمريكية فاستغرق تحضير الجزء الأول خمسة أشهر ونصف وقمت بالتحضير له من مراجع كابلان والفيدويهاث المقدمة من قبلهم . كذلك كتاب الفرست أيد وباثوما . استخدمت كذلك مصادر الأسئلة مثل يواسملي وورلد وكابلان كيو بانك ويو اسملي آر إكس . كذلك قمت بالقراءة والتوسع في الإنترنت بشكل أكبر . استغرق إنجاز الجزء الثاني شهر ونصف للإختبار النظري و3 أسابيع للإختبار العملي . أما الجزء الثالث والأخير اجتزته دون تخطيط مسبق.

المؤدية للتخصص . في يوم من الأيام كان معروف أن الحصول على قبول في أمريكا يعتبر أحد المستحيلات السبعة . كان هدفي الحصول على قبول في كندا أو فرنسا . أتممت إختبار المعادلة الكندية خلال فترة الإمتياز وبعد التخرج فيها . لم تكن هناك فرص إعادة في تخصص الأشعة بالمنطقة الغربية أو ما جاورها في سنتي التي تخرجت منها . بعد القبول في المعيدية تقدمت على جامعات كندا والبرنامج الفرنسي ولم أوفق . لم يصبني اليأس وقررت خوض غمار الإختبارات الأمريكية وأتممتها والله الحمد في أقل من سنة . بعد ذلك تقدمت للحصول على قبول في برنامج الزمالة البحثية وقبلت والله الحمد بجامعة جورج واشنطن وأوشنر واستخرت وقررت الإنضمام إلى برنامج أوشنر الزمالة البحثية . أمضيت ما يقارب السنة مع القسم وقمت بنشر 4 أوراق علمية خلال السنة وقمت بالتقديم بالمؤتمر المحلي بالولاية.

### حدثنا عن تجربتك مع تخصصك؟

مستمع حاليا والحمد لله بالوضع الذي وصلت إليه في تخصصي . تخصص الأشعة تخصص جميل ودائما في تطور . التخصص يشمل جميع التخصصات المختلفة ونقوم بتشخيص العديد من الحالات الجراحية والباطنية . يوجد تقريبا 11 تخصص دقيق مندرج تحت الأشعة التشخيصية وكل تخصص دقيق يحتاج إلى سنة أو سنتين لإتقان المهارات المنوطة به . يعتبر طبيب الأشعة هو الجندي المجهول أو جندي الظلام فهو يشخص ويقوم الطبيب بالتنفيذ . الكثير من



اللغة الإنجليزية وتحدثني البسيط للفرنسية، قوة البرسونال ستيتمنت التي قمت بصياغتها، تعدد هواياتي والتي أعتقد كذلك كان لها دور كبير جدا في حصولي على بعض المقابلات التي لم أتوقعها.

### ماهي نصائحك للطلاب المتقدمين على الدراسة في الخارج؟

- 1- Have multiple options and contingency plans.
- 2- Score highly in the MCCEE and USMLEs.
- 3- Do electives in either countries.
- 4- Get recommendations from either.
- 5- Take really good care of your GPA.
- 6- Do a research fellowship and publish papers if you can.
- 7- Try to become well connected with residents and attendings.
- 8- English, English, and then more English! can't stress it enough.
- 9- Finish the USMLEs as a student to apply at the earliest



مصطفى سجاد الحسن

### بنظرك ما الذي جعل بلدك الذي تتدرب فيه حالياً متميز في تخصصك عن البلدان الأخرى؟

شهادة الزمالة الأمريكية تقريبا لا يوجد دولة في العالم لا تقبل الحاصل عليها للعمل لديهم. التدريب مقنن ومتابع من قبل لجنة تخصصات عليا تشرف على البرامج. توفر جميع فرص التخصص الدقيق وسهولة القبول للمتخرجين من نفس الدولة. سهولة وإمكانية إنجاز الكثير جدا خلال سنوات الزمالة بالإمكان العودة بعد التدريب بعدة السنين للولايات المتحدة للتدريب واكتساب مهارات جديدة في نفس المجال والعودة مرة أخرى للسعودية. التدريب باللغة الإنجليزية بعكس بعض الدول الأوروبية. طمأنينة المعيشة في الولاية المتواجد بها وتواجد عدد من الزملاء السعوديين كذلك. خوض اختبارات الرخصة الأمريكية والماتش الأمريكي كفيلة بنحت وصقل الطبيب وتأهيله لخوض أصعب برنامج مطابقة على مستوى العالم مع العديد من الأقران من شتى أنحاء دول العالم.

### ما الذي ساعد في قبولك في هذا البلد ؟ أبحاث - التدريب الاختياري - توصيات - ماجستير أبحاث ... إلخ ؟

تخرجي بمعدل عالي، لدي قبول لإعادة وضمان، نشرت عدد من الأبحاث وحصلت على توصيات من أطباء أمريكيين في المجال، درجاتي كانت في المعدل المطلوب للتخصص، تمكنني من

# سفراؤنا بالخارج

رحاب بكر راشد آل بكر - طبيبة مقيمة في كندا



مكان التدريب

University of Western Ontario

بمدينة لندن بمقاطعة أونتاريو بكندا

بدأت برنامج الإقامة التدريبي بطب الباطنة بكندا في يوليو ٢٠١٦

مختلفة بحكم عدم وجود خدمات متكاملة مثل المستشفيات الصحية الكبيرة وهذا يفيدك كثير كطبيب.

**مالذي ساعد في قبولك في هذا البلد**  
أبحاث - التدريب الاختياري - توصيات -  
ماجستير أبحاث ... الخ؟

بعد توفيق الله ودعوات الوالدين ومساندة كثير ناس حولي، أول شيء درجة الاختبار الكندي مهمه جدا ومن بعدها التدريب الاختياري والتوصيات.

**ما هي نصائحك للطلاب المقبلين على الدراسة في الخارج؟**

أولاً الإستخارة قبل إتخاذ قرار الدراسة بالخارج ، الدراسة بالخارج مشوار راح يكون فيه كثير من العقبات والصعوبات ومحطات فشل لا تجعل منها تكسر إصرارك وعزيمتك وتوكل على الله دائماً واتبع توكلك بالعمل بالأسباب والجد والاجتهاد.

**تحدثني لنا عن استعدادك لاختبار القبول، والعوامل المهمة لاجتيازه بأعلى الدرجات؟**

بالنسبة للاستعداد من ٣-٦ شهور يعتمد على كل فرد وكيف إنتاجيته.  
المصادر  
Canadian Q bank + Toronto notes

**بنظرك مالذي جعل بلدك الذي تتدرب فيه حالياً متميز في تخصصك عن البلدان الأخرى؟**

تدريب الطب الباطني بكندا على الوجه العام من البرامج المعتمدة والقوية مقارنة بالبلدان الأخرى ،بالنسبة للندن تتميز بأن البرنامج متوازن ويوفّق بين

Good exposure and have good time for reading

ومن الأشياء التي تميز لندن عن غيرها من المدن أن بعض الروتيشنز في مدن وقرى صغيرة قريبة من لندن وهذا يتيح لك الفرصة أن ترى حالات ومرضى من نوع آخر وطريقة علاج

**لماذا فضلت التدريب في الخارج عن التدريب المحلي؟**

ليست مسألة تفضيل ، برامجنا المحلية قوية وفي تطور كبير خصوصاً في السنوات الأخيرة لوحظ قفزة قوية فيها ، تجربة الإبتعاث ليست فقط للعلم بقدر ماهي تجربة حياة بأكملها لها أثرها ع الشخصية والتفكير واختلاطك بمجتمعات وثقافات متعددة ونظام صحي مختلف.

**ما هي الصعوبات والتحديات التي واجهتك - اثناء التقديم على برامج الابتعاث؟**

المنافسة كانت كبيرة من ناحية كثرة عدد المتقدمين والكفاءات ومحدودية المقاعد المتاحة.

**حديثنا عن تجربتك مع تخصصك؟**

تخصصي طب الباطنة علم واسع ليس له حدود فيه من الصعوبات من ناحية المناوبات ، ومسؤولية ضغط العمل التي تتطلب جهد وصبر وعزيمة وإصرار على المحاولة أكثر وأكثر.

صالح عبدالعزيز المنصور – فرحان عايد العنزي



@anova\_services

## ANOVA SERVICES

تهدف مجموعة أنوفا إلى مساعدة الباحثين في مختلف مراحل البحث ومنها : تصميم الاستبيانات البحثية ، و ادخال البيانات وتحليلها تحليل إحصائي ، وعرضها بأفضل الطرق الممكنة ، وأيضاً كتابة النتائج . كل ذلك بإشراف مختصين مع الحرص و التركيز على حفظ الأمانة العلمية .

اخبرنا اكثر عن كونك طالب في كلية الطب  
وصاحب عمل تجاري في آن واحد؟

خلال عملنا في بحثنا الأول في السنة الثالثة احتجنا إلى مساعدة إحصائي لإتمامه ، وبعد العمل معه شعرنا بأهمية إتقان الإحصاء لعرض فكرة البحث بشكل متكامل ، و بإقتراح من معلمنا الدكتور عبدالرحمن بدأنا دورة إحصاء مكثفة لمدة شهرين ، وبعد فترة تدريب لمدة شهر أطلقنا حساب المجموعة على مواقع التواصل الاجتماعي في نهاية الفصل الدراسي الماضي ولله الحمد والمنة تم إنجاز مجموعة من الأبحاث .

# إنجازات واعدة

## شغف التحدي يأخذهم لمعانقة سماء المجد

تكريم الفائزين من كلية الطب في اللقاء العلمي الثامن  
بجامعة الملك سعود

### للإنجاز نور.. يشق المدى فخراً

لكل جهد شق الرياح، مدى من فخر يشع نور،  
بداية من الشغف للعطاء نمر بمحطات كثيرة  
خلال البحث العلمي، ودائماً ينتهي هذا الطريق  
المليء بالفضل إلى مشاعر الفخر، وحينما نذكر  
الفخر فإنه ليس شعوراً فردياً بل شعور مبني على  
المشاركة، عندما تشعر بالفخر يشاركك ذلك  
كل شيء تنتمي إليه، وهكذا تعودنا دائماً على  
مشاركة الفخر مع كليتنا (كلية الطب)، المكان  
الذي بدأ فيه كل شيء، منها تنطلق السهام  
الشغوفة وتنتهي في سماء التميز حيث تشرق  
للكون بأجمعه.



لأشخاص خلّقوا بشغف التحدي في أعماقهم بُعد الفوز خطوة في مسيرة مليئة بالانتصارات  
والإنجازات ومزينة بالفخر والاعتزاز، فنجربتهم للكثير من الأشياء ترفع رصيد خبراتهم وتعلي سقف  
طموحاتهم؛ وكان لكلية الطب فخر وجود مثل هؤلاء الأشخاص في صفوف طلابها وطالباتها معترزة  
بهم كممثلين لها في واحد من أهم الملتقيات الأكاديمية الذي يقام سنوياً تهيئاً لمشاركة الجامعة في  
مؤتمر طلاب وطالبات التعليم العالي.

ضمن مبادرات الشراكة الطلابية بالجامعة تمت إقامة اللقاء العلمي الثامن كأحد أهم الملتقيات  
الأكاديمية والذي يهدف لتنمية مهارات البحث العلمي وتشجيع الطلاب والطالبات على خوض  
التحديات وتجربة المنافسة الشريفة، من المشاركين في اللقاء العلمي الثامن على عدة مراحل، بدأت  
بالترتيب في موقع اللقاء ومن ثم رفع المشاركات حسب الشروط المطلوبة ثم مرورها بلجنة تحكيم  
الأبحاث قبل عرضها على لجنة المناقشة التي بدورها تقوم باستعراض المشاركات ومناقشة مضمونها؛  
وتحاكي هذه المراحل تقريباً مناقشة رسائل الدراسات العليا وأخيراً يتم إعلان الفائزين.

الجدير بالذكر أنه ضمن ٨ فائزين في مسار الأبحاث الصحية كان ٤ منهم بكل فخر من كلية الطب،  
حيث فازت الطالبة في سعد الرويس بالمركز الثالث وفاز عبدالعزيز سلطان اسلام بالمركز الرابع، وفاز  
الطالب عبدالله عبد الرحمن العطر بالمركز الخامس والطالبة ابتسام عبدالعزيز العتيق بالمركز السادس  
والطالب عبدالعزيز محمد السديري بالمركز السابع.

ولم يقتصر فوز طلاب وطالبات كلية الطب على المسار الصحي حيث فازت الطالبة سارة حسن  
القحطاني بالمركز الأول والثاني في مسار الأبحاث العلمية

ومن هنا تتمنى كلية الطب ألا يكون هذا الفوز نهاية قصة المجد لطلابها وطالباتها فما زال لإبداعهم  
مدى لن ينتهي ونختم بقول الدكتور بدران العمر مدير الجامعة عن اللقاء العلمي "إن الملتقيات  
العلمية الطلابية تعد من الأفكار الرائدة التي تساهم في إعداد جيل جديد قادر على تحمل أمانة  
التطوير خصوصاً إذا كان ذلك من خلال دعم وتحفيز ثقافة البحث العلمي الذي يعتبر بوابة رئيسية  
تلج منها الأمم إلى آفاق التقدم والرقي".



شاركت كلية الطب بجامعة الملك سعود  
مشاعر الفخر مع ابن الكلية الطالب في السنة  
الخامسة فهد الشيحان الذي فاز في العرض  
الشفوي لبحثه في المؤتمر العالمي الخامس لجراحة  
العظام المقام في دبي بتاريخ ٢٢ أبريل ٢٠١٧.  
بدأ المؤتمر فعالياته ٢٠ أبريل ٢٠١٧ واستمر  
ثلاثة أيام تم فيها مناقشة عدداً من الموضوعات

## عقول نيّرة.. تضيف مجداً عظيماً لكلية الطب

أبحاث طالبات كلية الطب بجامعة الملك سعود تنصدر المراكز الأولى في المؤتمر الخامس لطب الأطفال بالرياض



المجد لتلك العقول النيّرة والقلوب المليئة بشغف العلم والتعلم، المجد لجهود عبّرت اليوم بكافة أوقاته، سهرت الليل تعمل وعملت في النهار معه لتضيف نقطة على حرف في بحر العلوم الطبية الواسع.

افتتحت كلية الطب بجامعة الملك سعود بفوز طالباتها بالمراكز الأولى أثر مشاركتهن بملصقات بحثية ضمن فعاليات المؤتمر العلمي الخامس لطب الأطفال الذي نظّمته الجمعية السعودية لطب الأطفال بالتعاون مع مستشفى الملك عبد الله بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، والذي افتتحه معالي مدير الجامعة الدكتور بدران العمر تحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن بندر بن عبدالعزيز أمير منطقة الرياض و ذلك يوم الثلاثاء الموافق 7/2/2017 ، استمر المؤتمر ثلاثة أيام شارك فيها قرابة 36 متحدث من خارج وداخل المملكة بمواضيع شملت العديد من التخصصات الطبية في مجال رعاية الأطفال كما ضم 4 ورش عمل مميزة وقُدّر عدد الحضور قرابة الألف وخمس مئة زائر وزائرة، الجدير بالذكر أن المؤتمر معتمد من الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بواقع ٢١ ساعة تعليم طبي مستمر.

ثمرة جهد تطعمها.. إنجاز يزينه نور!  
وعن الحديث بشكل خاص عن فوز طالبات كلية الطب في المؤتمر، فقد عرضت في المؤتمر الطالبة انجود منصور المحارب ملصق بحثي لبحث علمي بعنوان

“Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder Among Primary School-children In Riyadh, Saudi Arabia.”

كان هذا البحث نتاج جهد وعمل الطالبات: زهور الهديان، نورة النعيم، انجود المحارب، جواهر العبد الكريم، روان البديع وخولة الشهراني وبإشراف الدكتور تركي البطي.

ومن جميل النعم فاز هذا البحث بالمركز الأول كأفضل ملصق بحثي في المؤتمر والله الحمد وامتداداً لفرحة وفخر الإنجاز بفوز طالبات كلية الطب بالمركز الأول، كان لفرحة طالبات الطب بقية وذلك بمشاركة الطالبات: سارة سعد السنيدي، ملاك العلوان وفاطمة العلي بملصق بحثي لبحث بعنوان:

“Outcome of severe sepsis in pediatric intensive care at a Saudi tertiary hospital: observational study”

وقد حقق الملصق بكل فخر المركز الثالث كأفضل ملصق بحثي في المؤتمر والله الحمد ويعد هذا الفوز لذيذاً حيث لم يكن سهلاً فقد بلغ عدد المتقدمين بملصقات بحثية في المؤتمر ٣٠٠ متقدم، تم اختيار ٦٥ ملصق منها فقط ومنها تم تحديد أفضل ١٠ ملصقات بحثية وتكريمها في نهاية المؤتمر يوم الخميس الموافق ٩ فبراير.

هنيئاً لكليتنا كلية الطب وجود هذه النماذج المشرفة التي تعد فخرًا، ونتوقع منها صناعة تاريخ جديد حافل بالعلم والمعرفة تاركين خلفهم أثراً يستعين به الكثير من الأشخاص معهم على درب العلم.

## فهد الشيحان يفوز ضمن أفضل ٣ عروض شفعية للأبحاث في المؤتمر العالمي الخامس لجراحة العظام في دبي

الخاصة بتشخيص وعلاج أمراض العظام أهمها العلاج بالخلايا الجذعية لآلام المفاصل والركب وعلاج أمراض العمود الفقري وإصابات الكتف والحوادث. وضمت فعاليات المؤتمر أكثر من ١٢٠ محاضرة علمية بمشاركة ٥٠ متحدث، كما شاركت في المؤتمر ١٨ شركة من أهم شركات صناعة الأدوية والأجهزة الطبية التي تهتم بأمراض العظام؛ وقُدّر عدد الحضور بأكثر من ٧٠٠ طبيب ومتخصص من جميع أنحاء العالم.



نحمد الله على هذا الإنجاز وما هو إلا بداية لشيء أعظم، ونظل دائماً شريين للنجاحات والإنجازات متطلعين لما سيصل إليه أبناء وبنات هذه الكلية العريقة.

# طرح شوري

## Podcasts Worth Listening

### Sciwere

Dr. Mohammad Qassem is an Electrical Engineering professor at Kuwait University who hosts and produces the longest Arabic scientific podcast. With more than 100 episodes, Dr. Qassem successfully explains and tackles that most fascinating physics subjects, black holes included, in an easy and enjoyable way. If you have only one podcast to listen, we would recommend this one.



### Grammar girl

Grammar Girl provides short, friendly tips to improve your writing. Whether English is your first language or your second, these grammar, punctuation, style, and business tips will make you a better and more successful writer.



### Coffee break French

Salut! Bienvenue dans le magazine Tryaq! If you have this long-awaited dream to learn French; Coffee Break French is indeed everything you need to learn French, whether you're an absolute beginner or a little more experienced. This podcast will help you build your confidence in spoken and written French.



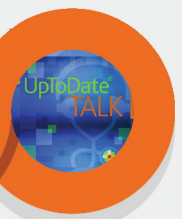
### S-Town

If you haven't heard of S-Town, where have you been hiding in the past year? This podcast has truly changed the game of storytelling. Get ready to binge on the nonfiction story of a man named John, who loathes the town he grew up in and decides to do something about it. Get ready for tons of twists, tears, and an enthralling adventure. What are you still doing reading this, go download the podcast NOW!



### UpToDate Talk

Keep up to date on the latest and practice changing updates, with physicians that are known leaders in their field. Each podcast includes the most current information on topics such as goal blood pressure in older adults, Zika virus, syncope and pulmonary embolus...etc. Listen to these short podcasts on your way to Uni and sound smarter in front of your friends.



# Apps and Programs Worth Downloading



## QualityTime

An automatic diary of your smartphone usage activities. Whether you are serious about curbing your phone usage or simply curious about how you use your device.



## OnExam

A convenient way to refresh clinical skills on the fly. It's designed for medical students, residents, and all other health care personnel who perform clinical assessments.

## Shadowmatic

An award-winning imagination-stirring puzzle where you rotate abstract objects in a spotlight to find recognizable silhouettes in projected shadows, relevant to the surrounding environment.



## Spark

One of the best free email clients you can find out there. With a simple and nice user interface, this app has the editor's recommendation.



## Mendeley

If you want a nice, free, and easy-to-use references manager for your research, Mendeley is your to-go app. With its well-organized online sharing, you won't worry anymore about sharing articles with your group.

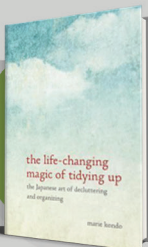
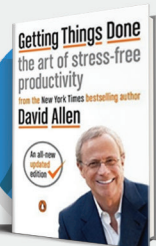


# طرح شوری

## Books Worth Reading

### Getting Things Done By: David Allen

Since it was first published almost fifteen years ago, David Allen's *Getting Things Done* has become one of the most influential business books of its era, and the ultimate book on personal organization. The book is now shorthand for an entire way of approaching professional and personal tasks and has spawned an entire culture of websites, organizational tools, seminars, and offshoots.



### The Life-Changing Magic of Tidying Up By: Marie Kondo

Despite constant efforts to declutter your home, do papers still accumulate like snowdrifts and clothes pile up like a tangled mess of noodles? Japanese cleaning consultant Marie Kondo takes tidying to a whole new level, promising that if you properly simplify and organize your home once, you'll never have to do it again.

### Tools of Titans By: Tim Ferriss

Ever wondered how Arnold Schwarzenegger became the legend he is today. This book gives you the habits, routines, and ways of the successful. Learn from Jamie Foxx who he pushes through his fear. Read how the founder of GoPro, Chris Sacca lives his life "on the offense." *Tools of Titans* is a quick read and something you won't regret doing.



### Hot Lights, Cold Steel By: Dr. Michael Collins

A must, for anyone thinking of becoming a surgeon. This book is an honest and candid portrayal of a surgeon's life. Told in an engaging and humorous way, you'll go through the journey of Dr. Micheal Collins orthopedic residency in the well-known Mayo Clinic. This book is a must read, go now to your local Jarir and read this book!

# Website Worth Browsing

## Let's Talk Medicine.com

A website that offers different basic and clinical aspects of medicine. By a group of Saudi medical students who are highly dedicated to easing studying and reviewing on various topics in your medical school journey.



## Futureme.org

Usually, it's the future that will reflect back to the present. This website decided to flip that around. By allowing you to send an email to your future self. Just write your future self some words of inspiration, or share some thoughts on where you think you'll be in life. Then the website will do some time travel magic and deliver the letter to you. Future You, that is.



## iFixIt.com

We know that you need to replace your old phone battery, or maybe you have to upgrade your computer RAM, but you don't know how to! Say no more. iFixit is one of the best websites for all DIY tech. projects.

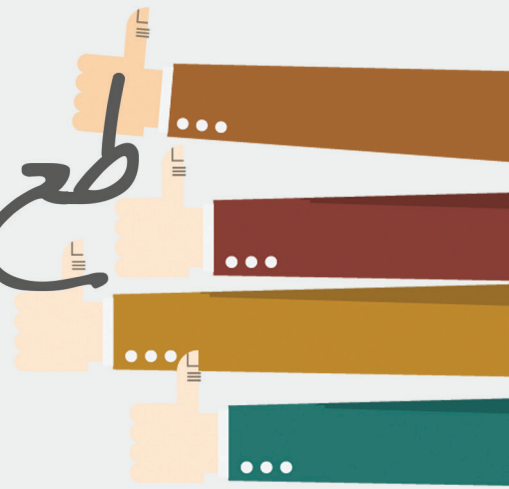


## MedCram.com

Medical lectures explanations by Roger Seheult, MD, who happens to be a great teacher and has a great approach to tackle many difficult medical subjects. His approach conjoins the pathophysiology with medicine concepts in videos that make it very enjoyable to watch and review.



طرح شوری



# YouTube

## Videos Worth Watching

### Osmosis

Get visual and deep explanations for various medical topics, like pathophysiology, all compacted into short, succinct, fun, and comprehensive videos. This is a fun way you can get an awesome and efficient learning experience; because let's be honest, we've all got stuff to do.



### TEDMED

**TEDMED**

It's a branch of that great TED community but focuses on medicine and medical sciences. It has so many new and fascinating ideas that are worth watching.

### Great Big Story

Short films that highlight the untold, the overlooked and the flat-out amazing stories from more than 80 countries around the world.





ش. ١  
٢٠١٦

By: Tiryaq team + Ghazi Aldalbahi.

# An Ode to Coffee



### What exactly is coffee?

Coffee has become doctors and medical students drug of choice. Although we might never want to admit it, some of us need a good ol' cup of stimulant to function properly in the morning, and we're constantly going back to it anytime we feel low on energy. However, do you actually know what coffee really is. Everyone can recognize a roasted coffee bean, but I bet you wouldn't recognize a coffee tree.

Most if not all commercially grown coffee, comes from a region in the world called the coffee belt which includes more than 50 countries. Coffee trees grow in areas with rich soil, mild temperatures, frequent rain, and a good dose of sun. Everything from the markup of the soil, to weather, amount of rain and sun, and even the altitude affect the taste of the coffee bean. Coffee trees are covered with green waxy leaves with coffee cherries growing along the trees branches. When taking a closer look, you'll see that a coffee tree has flowers, green fruit, and ripe fruit all growing simultaneously on a single tree. This is because coffee trees grow in a continuous cycle. It takes a whole year for a coffee cherry to become ripe after flowering, and an average coffee tree is known to be able to produce about 10 pounds of coffee per year.

### Have you ever wondered how caffeine works in the body?

Adenosine is a chemical that acts as a central nervous system depressant in the brain. In normal conditions, adenosine promotes sleep and suppresses arousal by slowing down nerve activity. It also causes blood vessels in the brain to dilate, to increase oxygen intake during sleep. When awake, the levels of adenosine in the

brain rise each hour.

To a nerve cell, caffeine looks like adenosine due to their molecular similarities. Caffeine binds to the adenosine receptors and blocks adenosine from binding. This causes an increase in excitatory neurotransmitters in the brain. The pituitary gland observes the increased activity and releases hormones that tell the adrenal glands to produce epinephrine. Giving the body an increased temporary sense of wakefulness and you the boost you need to continue on in life.

### Have you ever tried the most powerful coffee in the world?

As a doctor or a medical student, we all like to drink coffee regardless of the taste. It gives us the fuel of our day and energy but have you heard about the Death Wish Coffee?

In 2012, a guy called Mike Brown found the strongest coffee in the world. Death Wish Coffee Co. was started in a small coffee shop in Saratoga Springs, NY.

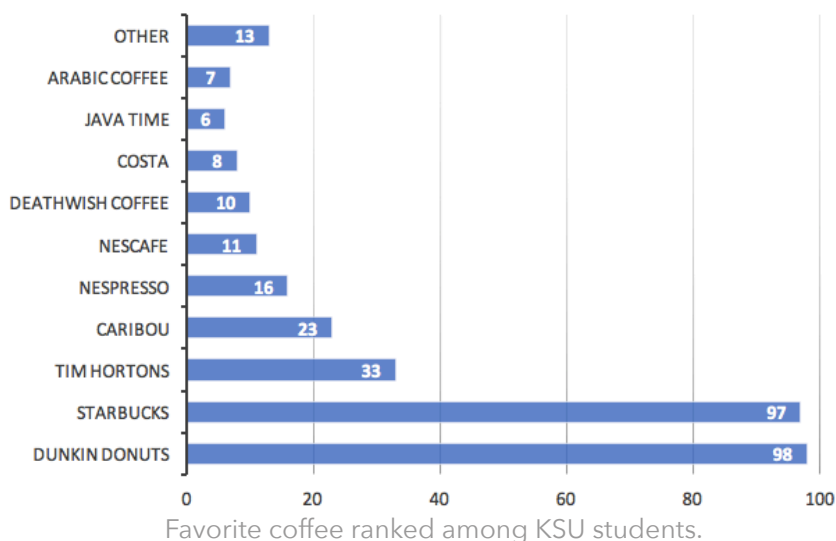
The thing that made his type of coffee special was that it contains

60.67 mgs of caffeine per ounce (205.14mg/100 ml), about 200% times the caffeine compared to the Arabic coffee your used to. It is made from Robusta coffee beans which are highly addictive because of their double energy effect. No wonder they call it death wish coffee, drink this stuff responsibly, maybe keep this stuff for only before finals!

### What is the most preferred coffee among KSU medical students?

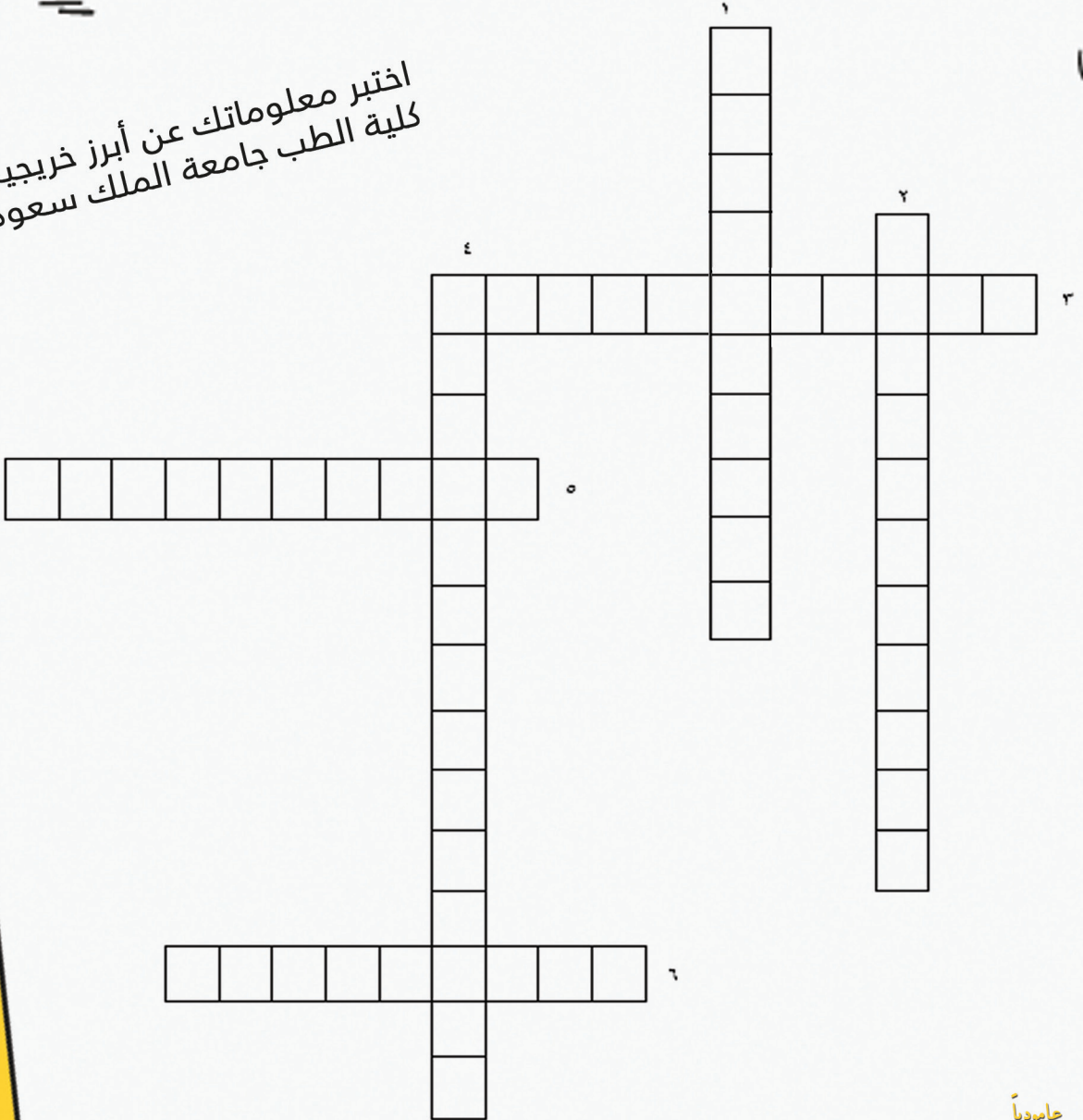
Over 300 KSU medical students participated in our survey. That's more than any other form we sent for you guys to complete! It just shows how you guys take your coffee so seriously. According to the results you guys liked Dunkin Donuts coffee the most followed by Starbucks. To our surprise the traditional Arabic coffee came in last place. Look at the bar chart below and see where your favorite coffee is ranked among KSU students.

### My favorite coffee is ...



# اختبار قصير!

اختبر معلوماتك عن أبرز خريجين  
كلية الطب جامعة الملك سعود



## عامودياً

١. استشارية عيون سعودية منذ عام ١٩٩٣، ورئيسة قسم العيون في مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث وتعتبر أول طبيبة عينون تعين في هذا المنصب. عملت كأستاذة مشارك في جامعة جون هوبكنز من عام ٢٠٠٣-٢٠٠٩ وتعتبر أول طبيبة سعودية من الشرق الأوسط تعمل في جون هوبكنز في ٢٠٠٥ اختيرت من قبل مجلة فوربز العالمية كأحد أقوى السيدات العربيات. في ٢٠١٣ عينت عضوة في مجلس الشورى السعودي من ضمن ٣٠ سيدة لأول مرة في عهد المملكة
٢. استشاري روماتيزم الأطفال والرئيس التنفيذي السابق لمستشفى الملك فيصل التخصصي في جدة
٤. جراح أطفال سعودي اختص بحالات الصاق التوائم، ألف ٤ كتب طبية تتعلق بالتوائم السيامية وطب جراحة الأطفال. في ٢٠٠٣ حصل على وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الممتازة. وفي ٢٠٠٩ عُين وزيراً لوزارة الصحة. يشغل حالياً منصب المشرف العام على مركز الملك سلمان للإغاثة والأعمال الإنسانية

## أفقياً

٣. رئيسة مركز أبحاث الملك فهد للأورام الأطفال التابع لمستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث في الرياض. في ٢٠٠٧ حصلت على جائزة هارفرد للتميز العلمي. منحت وسام الملك عبد العزيز من الدرجة الأولى من قبل خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز رحمه الله نظيراً لإنجازاتها البحثية. في ٢٠١٣ عينت عضوة في مجلس الشورى السعودي
٥. بروفيسور واستشاري في الطب نفسي. له عدة مؤلفات في الطب النفسي اعتمدت في العديد من كليات الطب في الوطن العربي. ويعمل كاستشار الطب النفسي للهيئة الصحية في إمارة أبوظبي في دولة الإمارات
٦. استشاري طب العائلة. اشتغل كمدبر عام للمكتب التنفيذي لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربي من عام ٢٠٠٠-٢٠١٦

## أطباء أدباء

القدرة على صياغة  
أفكارك ومشاعرك  
والتعبير عنها بشكل  
مؤثر هو بلا شك  
موهبة تستحق  
المشاركة، ولأن أقلام  
الأطباء قادرة على  
إنتاج مواد أدبية  
ممتعة؛ جاءت فكرة  
أطباء أدباء  
لتكون منبراً لبث  
هذا الجمال



# اختبار منتصف الليل

اسمي مريم ، طالبة طب في السنة الرابعة.

كغيري من زميلاتي في دفعتنا المجتهدة ٤٣٣ أحضر المحاضرات وأجتهد في دروسي إلى أن يحين يوم الحصاد المنتظر وهو يوم الاختبار. حيث تتضاعف الجهود ونبغ من التعب ما لا نطبق، ونسهر الليالي لمحاولة إنهاء المنهج في هذا الوقت الضيق العصيب. في يوم الاختبار نحل ما يمكننا حله ونعصر أذهاننا لنخرج كل ما حشوناه في الأيام والأسابيع السابقة، إلى أن ينتهي الاختبار ونرى الدرجات ونحمد الله على كل ما كان، ثم ننسى كل ما تعلمناه بفترة وجيزة.

هكذا كانت سنواتي في الطب إلى أن حضرنا أحد المحاضرات الإكلينيكية مع الدكتور الملهم محمد الشهري. لقد حدثنا بشيء أكبر من (وظائف الغدة الدرقية) كما كان مطلوباً منه، لقد نقلنا للمستقبل حيث نكون أطباء فعلاً، وأخبرنا عن اختبار منتصف الليل عندما يكون الممر فارغاً وتُستدعى لمعاينة حالة طارئة فأنت الطبيب المناوب، «د. مريم نحتاج قدومك للجناح رقم #». وعندما تأتي تجد المريض وحوله أمه وأبنائه وهم ينظرون إليك بعيون الأمل ينتظرون ما ستفعل، تلتفت فإذا بالفريق الطبي ينتظر أوامرك، ماذا ستفعل؟ أنت خائف ومرتبك لا تدري كيف ستصرف، تتصل بالاستشاري المسؤول لتخبرك المريضة بأنه في غرفة

العمليات ولن يخرج قبل ٤ ساعات، تتصل بالطبيب المقيم ولا يرد على جهازه المحمول، في ذلك الوقت تحتاج كل معلومة قرأتها، سمعتها أو حتى رأيته لتتخذ حياة الشخص الذي أمامك وتعمل كل ما بوسعك، فهذا هو الإختبار الحقيقي لأن النتيجة لن تكون بالعلامات، بل بحياة إنسان، ثم ترفع يديك قائلاً: «يارب إني فعلت كل ما أستطيع فعله، إني تعلمت ودرست كل هذه السنين لمساعدة هذا المريض ومن مثله، فاعفر لي إن أخطأت، و سددني ووفقني إن أصبت».

هذا هو جوهر الطب. إن هذه الرخصة شرف عظيم من عند الله، فأنت أيها الطبيب تستطيع إنقاذ حياة الكثير بمجرد خطة قلم بيدك، وكما هي شرف فهي مسؤولية عظيمة وابتلاء. الأمر أكبر بكثير من مجرد درجات ومعدل، فعند مقابلتك للمريض لن يسألك عن معدل، ولكن سيسألك هذا السؤال: «هل تستطيع مساعدتي؟»، فتجهزوا جيداً أحبتي الطلبة لهذه الإجابة، ولا تستعدوا فقط للاختبار النهائي أو (الأوسكي). ولكن استعدوا لإختبار منتصف الليل.

شكراً لك دكتور محمد الشهري، أحببت أن أنقل كلامك لأكبر عدد من الطلبة لعله يساهم في تغييرهم كما فعل معي، الكلية محظوظة بوجود أمثالك.

مريم عادل باوزير

## حياة الإنسان

مرحلة تتلوها الأخرى، سهول فهضاب فجبال فأودية.  
نُجري نحو أهداف متحركة لا شيء منها مستقر وثابت،  
نُدرك ما أدركنا، وأدركنا ما لم ندرك، نطمح بلا أسقف ولا حدود.

نصل لأحداث لم نكن بالغياها إلا بشق الأنفس.  
حياة الإنسان، هي دورات متكررة، فصول متشابهة،  
تتمحور حول البحث عن اللذة ذات الطعم المختلف.  
وصوله لأحدها يعني ارتفاع جهد العتبة في المرة القادمة.  
كل ذلك كان وما يزال نتيجة لخطوات بعضها فوق بعض،  
يبني بعضها بعضاً، يكاد جُهدنا يضنيء ولو لم تمسسه نار،  
عمل على عمل يهدي الله بفضل من يشاء.

هشام حازم الغفيلي

## الهزيمة الأخيرة

في البرية، ألقى الليل بظلاله  
ينصهر القمر فوق سطح البحيرة الراكدة  
عواءٌ بعيد، هواءٌ دافئ وحفيف أشجار  
يقف ورائي ندي ولا سبيل للفرار  
يرقص برشاقة رقصة الإنتصار  
تغمرني هزيمتي الدبكة  
نقيق أخير بين أنياب الأفعى  
هكذا رثى الضفدع نفسه  
كانت لقمة خائفة  
الهزيمة الأخيرة لكليهما  
لكن أي منهما لم يعرف قط  
ساد الصمت في البرية

رهف سعد بن عبّاد

# من أنا؟

مسرحية و حب عاصف في رواية و نهاية غير متوقعة لفيلم . أنا نهر  
فينا و قطار ميونخ و فصل ٨/٣ و طفل سعيد تائه في شوارع الحريق  
يترقب بحسرة صوت أمه و هي تقول "سنعود للرياض غداً صباحاً".  
أنا صراخ دكتور في وجهي بأني مقصّر و مواساة أصدقائي لي . أنا دعاء  
عجوز في الحرم و خيبة أمل أمي بأني لا أجيد أساسيات الطبخ  
أنا أكثر مما أعتقد، وأقل مما أحلم . أنا لست من كنت و لست من  
سأكون . أنا هو أنا الآن .



أحمد حسين آل حسين

أنا عابر سبيل لن أبرح طويلاً في هذه الرحلة، حياتي تتأرجح بين  
ابتسامة تنعم بها شفتاي و دمة تلمع بها عينايا.  
أسرار و مشاعر يمتلئ بها رأسي، كانت حصاد سنين؛ سأخذها معي في  
قبري يوماً ما .  
أنا حزمة نتنة من العيوب وُجدت من بينها وردة جذابة . أنا تاريخ قصير  
ربما لا يحتاج إلا لسطر واحد ليحسد ملاحمه . أرى أمامي مستقبل  
مشرق بشمس الطموحات و الآمال، لكن لا يمكنني إخفاء خوفي من  
قاطع طريق يجعلني عالق في ظلامٍ موحش .

أنا تمثال فنّي صقلته رياح الحياة و غيرت ملامحه . أنا صورة لمعلمي،  
أنا أبي و أمي مجتمعان . أنا مغامرات أبناء أعمامي و كتاب لغازي  
القصصية . أنا حنان جدتي و قصص خالتي . أنا ضحكة جمهور في

## درس من الحياة للحياة

وصلت و لله الحمد إلى باب الباص، يالفرحتي .  
نزلت أختها و بقيت هي تنزل رويداً رويداً—لو كان هنالك بيضاً تحتها لما  
كسّر— و عند نزولها أمسكت بكنتفي أختها، و ظلت واقفة، و أنا أنتظر أن  
تحن لأنزل . كل ماكان يدور بعقلي كان تعجباً و سخرية بهذه الفتاة غريبة  
الأطوار .  
نزلت من الباص، و التفت ورائي لألقي نظرة أخيرة عليها، يدها اليسار على  
كتف أختها، واليمين تخرج شيئاً من الحقيبة، أخرجت يدها و إذا بشيء  
أبيض، و بحركات بسيطة من يدها و إذا بهذا الشيء يتحول إلى عصا  
بيضاء!

كفيفة لا ترى! غربت الشمس وحل الظلام في عيني، لم أستطع التنفس،  
انحسر قلبي بقفصه وهاج، تقاتلت خطاي، فقدت الإحساس بأطرافي،  
شعرت و كان الدنيا قد خلت ولم يبق بها سواي!

فما أبشع تفكيري، و يا لسذاجتي!  
غضبت من نفسي، و أردت فقط أن أبتعد عن الوجود لبعض من الوقت،  
فما حدث ليس بأمر بسيط بالنسبة إلي . لكن ما يهون علي، هو أنني لم  
أعطي أي ردة فعل تؤذيها لو كانت ترى .  
لن أنسى هذه الفتاة ما حييت . لقتني درساً دون أن تتفوه بكلمة—أو  
حتى أن تنظر إلي— .

ترددت كثيراً قبل مشاركتي لهذه القصة و لكن سأحكيها:  
الشهر الماضي، الساعة السادسة صباحاً، في آخر مقعد في باص الجامعة،  
انتابني النعاس كعادتي و استوليت على ثلاث من أصل أربع مقاعد  
متجاورة، تمددت بكل راحة و ذهب بي النوم مذهبه .  
فجأة و من دون مقدمات، رمت إحداهن بكامل ثقلها على كاحلاي،  
لتلويهما بشدة، حتى أحسست الألم بقلبي! أوشكت على البكاء و لكن  
سلّيت نفسي بقول: (أنا كبيرة و سيضحكون علي إن بكيت) .  
اعتدلت جالسة، جلست هذه الفتاة ملاصقة بأختها—كما بدا لي— .  
أمسكت بهاتفي، و تنقلت بين مقاطع ال Youtube ، لعلّي أخفف الألم  
الذي ألمّ بي، و إذا بي ألمح من لوت كاحلاي، تحدّق بهاتفي بوقاحة و بدون  
حياء، ما زادني غضباً أنها قد اتجهت بكاملها إلى شاشة هاتفي، و تستمتع  
بما كنت أتابع!  
غضبت حينها! و شئت عليها حرباً ضرورياً في نفسي: غبية، حمقاء  
وعشوائية!

أغلقت هاتفي، و صرفت نظري عنها باتجاه الشباك، حتى وصلنا الجامعة .  
كنت جاهزة للنزول فور وصولنا، قمت من مقعدي، و إذا بها تقف قبالي  
بحقيبة ظهرها الضخمة لتسد الطريق أمامي، و تتحرك حركات سريعة  
متتالية و كأنها تمنعني من العبور، أحسست حينها أنها تنقصد إزعاجي، و  
لكن لماذا؟ أنا حتى لا أعرفها!  
قررت العبور هي و أختها، و لكن بعدما لكمنتني بحقيبتها مرات لا تحصى .  
أثناء عبورهما توقفت تلك الفتاة فجأة أمامي، لأصطدم بها عدة مرات .  
خلال هذه الاثناء كنت أفكر كيف لبنت البالغة عاقلة أن تتصرف هكذا؟

# تأملات كونية و روحية

ليلة كانت فيها السماء صافية تداعبها أضواء النجوم الساطعة . خرجت لأتسكع في تلك الشوارع الهادئة . الجو أثار بداخلي مشاعر حرة، تتأرجح بين هنا وهناك . السماء كانت تمطر لتروي قبر غالي أتعبني غيابه، و لكن نسيمات الهواء الباردة بعثت بداخلي أملاً كبيراً . منظر السهول بجانب الجبال فتحت لأفريقي مبادئ جديدة . تأملت حكمة الخالق في بديع صنعه، فكل سهل بجانبه جبل و كل عثرة تواجهنا في الحياة يليها فرج من سابع سماء . الحشائش الخضراء تكسو قمم الجبال والمطر يهطل عليها ليزينها بحلل جميلة . فتفكرت بسجية ابن آدم فكل إنسان في هذه الدنيا يوجد به حسنة، وخير إنسان من يثمر حسنته ويستفيد من نصائح من حوله . اليوم نظرت للعالم بعين ثالثة، عين ترى التفاؤل في كل زاوية من ذلك المكان.

حنين عصام السبكي

## صراع

هنا توقف عقلي عن العمل، فهو لم يعتد التعامل مع هذه المدخلات الجديدة . و كان أول الأسئلة: أين يصنف هؤلاء الناس؟ هل هم من كوكب الأصدقاء؟ أم هم الأحباب من حكايات ألف ليلة و ليلة؟ أم هم فقط زوار سوف يرحلون عاجلاً؟ في هذه اللحظة انكشفت كذبة القلعة و اهتزت أركانها و ضربت قواعدا و المبادئ التي بنتها . هل كنت أعيش في حياة أصلها كذبة، خلقتها و صدقتها نفسي؟ هل فهمي للحياة كان خاطئ؟ لا عيب في الخطأ ولكن الخوف أنني لن أفهم هذه الحياة أبداً و أن كل ما بنيت كان فعلاً أساسه باطل!

الدراجة ذات الثلاث عجلات، صوت الرفاق في آخر الشارع، طعم الحلوى من يد الجدة، الثوب الجديد يوم العيد، حضن أمي، كلمة أحبك من فم أبي، عناد إخوتي... هناك فقط كان للحياة معنى، و كانت القلعة تملؤها الحياة و تجد الفرحة يدب في أركانها و الزهر يغزو زواياها.

ولكن عزائي أن الليل و إن طالعت ساعاته لا بد له من نهاية ولا بد للغيمة أن ينقشع و لشعاع الشمس أن يسطع و الأطفال أن يخرجوا للعب يوماً ما و للغرباء أن يعودوا للأوطان و سيلقى الحبيب الحبيب و الشتاء من بعده ربيع... و غرقت القلعة ستمتلى بالأحبة يوماً ما.

لطالما قلت لنفسي أنني أحسن اللعب في كثير من الألعاب إلا لعبة التعبير، فكان تبريري لهذه النفس أن الله عوضني بحسن التعايش مع خريشات القلم و الشعور بمشاعره، فتدمع مقلتي حين تدمع و يضحك سني حين يضحك، لكن ها أنا اليوم أمسك بقلمتي الأسود و أكسر زجاج خجله ليفجر عما بداخله من حروب طاحنة و تاريخ طويل بالملاحم و النصر و الكثير من الهزائم.

أنا (نايف) لطالما و منذ زمن بعيد أحاول جاهداً الهروب من أي علاقة لها بمتدادات عاطفية في أي الأشكال كانت، كنت أتباهى أمام الأصدقاء و أدعي المناعة الكاملة ضد هذه السخافات! ولكن لم أكن أعلم أنني يوم بعد يوم و موقف من بعد موقف و هروب من آخر أصبح أهون من الداخل! فكل ما قمت به هو بناء تلك القلعة عالية الأسوار عميقة الخنادق، و قد تجد التماسيح تملؤ تلك الخنادق في كثير من الأحيان، بينما داخل تلك القلعة تجد الكثير من الغرف الفارغة ذات الأثاث الفاخر و لكن يكسوه العديد من طبقات من التراب . كيف لا و هو لم يستقبل الزوار منذ أزمنة طويلة كأنه قد سمح لهم بالنظر فقط و إن حاولوا تحريك شيئاً فسوف يعدمون، لأنهم ببساطة قاموا بخدش جمال ذاك الصرح المشيد . فأصبحت تلك القلعة جميلة المظهر غير قابلة للحياة، حتى على سكانها فهم حتى و هم أهلها لا ينعمون فيها، فهم غير قادرين على الخروج منها، حتى أصبحت سجنهم، و سجنهم منهم و هم لا يشعرون . إلا أن جاء ذلك اليوم و فتحت الأبواب و دخل القلعة الحصينة جموع من الناس.



نايف علي الحفظي

# الكل معلم

تثق بطلابة -مثلي- من أجل سماع ما يسرها ويخفف عنها!  
وبالطبع لن أنسى ذلك الدرس القيم في (التعليم) عندما سمح لنا  
مريض بفحص جسمه الهزيل، ليخبرنا في نهاية الفحص أن الطريقة  
كانت خاطئة! قد عَلِمَ منذ البداية أننا أخطأنا بالتطبيق ومع ذلك  
أعطانا الفرصة لنخطئ ثم أرشدنا للصواب. علمني كيف أتعلم، لذا  
لن أخطئ في ذلك الفحص أبداً!  
ولا يمكن أن أنسى أماً تقول لي: «إن شاء الله بنتي تكبر وتكون  
زيك»، لأرد قائلة: «تكون أحسن مني باذن الله» فتقول: «تكون  
مثلك ويا بختي» هي لا تعرفني، هي لا تعلم عني أي شيء! لا تعلم  
أخلاقي، سلوكي، طباعي أو حتى أخطائي، ومع ذلك تمنى أن  
تكون ابنتها مثلي! هي تثق بي، لذلك تمننت.  
هم يثقون بنا لذلك يدعون، يتسمون، ويتعاونون معنا.  
يؤثروننا على راحتهم، يؤثروننا على نومهم وربما على أكلهم لأنهم  
يثقون بنا.  
كثيرة هي الدروس التي أتعلم منها مما لا يُقرأ في الكتب ولا يُقال  
أثناء المحاضرات.  
وفي النهاية أقول: اللهم اشفي من شكى أُلماً وخَفَّفَ على من بكى.  
وجعاً واجعلنا عند حسن ظنهم ومحل ثقتهم.

في كلية الطب الكل معلم!  
تتعلم من البروفيسور، من الأطباء، و من الطلاب بمختلف أعمارهم و  
إن كانوا أصغر منك!  
فعلى سبيل المثال تتعلم إنجاز المهام على أتم و أدق وجه خلال أسرع  
وقت ممكن من الممرضين و الممرضات. تتعلم الحلم و الصبر، تتعلم  
مهارات التعامل والإقناع، تتعلم جميع المهارات القيادية، المهارات  
الاجتماعية و غيرها. تتعلم الكثير من الجميع.  
لكن هناك جانب آخر لا يدرّس، ولا يُردد في المحاضرات، ولا يُكتسب  
من الممارسين الصحيين ولا حتى الطلاب.  
المرضى، تتعلم الكثير، الكثير منهم. يستحيل أن أنسى أجساداً  
أنهكها التعب و المرض، و مع ذلك تبتسم قائلة: «الحمد لله» عندما  
تسألها عن أحوالها! أو مريض آخر رغم وجعه يقول باللهجة العامية:  
«خذوا راحتكم بالفحص». و بالتأكيد لن أنسى تلك السيدة الفاضلة  
وهي تدعوا لنا كما تدعوا لبناتها بالتوفيق و التيسير. لن أنسى ثقتهم  
التي وضعوها فينا رغم قلة خبرتنا.  
ذات مرة قمت بأخذ التاريخ المرضي لمريضة شابة، وما إن انتهيت، وإذا  
بوالدتها الحنونة تتبعني و عينيها يملؤها القلق، تطلب مني استشارة،  
أخبرتها حينها أنني مجرد طالبة و مع ذلك أصرت أن تأخذ مني نصيحة  
رغم جهلي، وضعت كل ثقتها وأملها بي! تعلمت أن الأم تضعف تماماً  
عندما يتعلق الأمر بأبنائها، تتمسك بالأمل البسيط من أجلهم، وربما

سارة محمد الجاسر

## Is there no hope?

Are you the same or have you changed?  
Do I come up?  
Am I deranged?  
Do they make you smile?  
Do they care?  
Are you okay?  
Even if I'm not there  
Have you moved on?  
Should I do that too?  
Is there no hope?

For just us two Can I dream of a  
mythical world  
With just one boy  
And just one girl?  
Do you stare at the moon?  
Do you gaze at the stars?  
Do you want to run away?  
To venus or mars?  
There's no place for both of us here  
But if you leave this world  
I won't endure

Yara mohammed Aldeaji

## صور اليوم

# أفراح موسم الحصاد



احتفت كلية الطب بجامعة الملك سعود بتخريج دفعة هذه السنة من أبنائها و بناتها وذلك في يومي الخميس والجمعة الموافق ٢٢ و ٢٣ من شهر شوال لعام ١٤٣٨ هـ في حفل بهيج حضره أهالي الخريجين والخريجات فازداد الحدث جمالا و سرورا

فرحة عظيمة عارمة عبر عنها الطلاب بوضع صور مشالغ التخرج والطالبات بصور العباءات والبعض صور الذكريات من كتب و أقلام و ملخصات رحلة طويلة.. كم مرة تخطيطهم الموج خلالها؟ كم مرة جرت بهم الرياح عكس ما تشتهي سفنهم؟ كم مرة رسوا على بر النجاح؟ وكم مرة تاهوا في مغارات الفشل؟ حتى وصلوا لمفترق الطريق لا الرحلة ابتدأت ولا الحرب انتهى

عرف عنهم وفاؤهم و صدقت أقوالنا أفعالهم فقد كرموا في بادرة جميلة الأستاذ الدكتور الراحل عبد القادر الحيدر-رحمه الله- معترفين بفضلهم و مقدرين لجهوده و ممثلين خلق طالب العلم الذي يوقر من علمه

و في ختام الحفل توحّد أصواتهم بعلو و قوة.. وقفوا شامخين و أقسموا أن يصونوا حياة الإنسان و أن يكونوا من وسائل رحمة الله و مضوا ليملحوا ألماً و يحيوا أملاً

أسرة تحرير مجلة ترياق تبارك للأطباء والطبيبات تخرجهم .. كونوا كما أنتم اجعلونا دائماً فخزين بكم



ننمّحوا ألماً  
ونجيب أُملاً



# أفراح موسم الحصاد

## فرحتهم



لِنَقْضِهِ أَمَلًا  
وَنُجِيبِهِ أَمَلًا

2017

# بين الأمس واليوم



# أفراح موسم الحصاد

آخر مرة

خلود الرادى  
@khulood\_rh

آخر اختبار بكلية الطب  
ستتم الترقية خلال ساعات

#Med432 #Grad432

Roza  
@Roza2002

خلصنا من كلية الطب  
الحمد لله يارب  
#Med432 #Grad432



الحمد لله خالصنا اخر اختبار في سنة خامس

Eman  
@Eman\_53

تسليم آخر أوراق تحضير و آخر كليركينق كطالبة

#Med432 @432Grad



معاد ع. آل سليمان  
@MaathAlSoliman

اليوم كان اخر سنين لي بكلية الطب

#grad432 #med432

ياسر  
@yasser2i

ان شاء الله اخر يوم دوام لي كطالب ..

#Med432

معاد ع. آل سليمان  
@MaathAlSoliman

اخر يوم اذكر فيه وانا طالب جامعي لآخر اختبار  
بجائتي الجامعية

#med432 #grad432



MAY 16, 2017

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine

كلية الطب  
College of Medicine



لِنَقْضِ أَمْلًا  
وَنُجِيبَ أَمَلًا

2017

## إنجازات مختلفة



## لحظة وفاء

## لقطة ختام



كُلِّ مَخْلُوقٌ خُلِقَ لِلْعَمَلِ فِي سَبِيلِ طَلَبِ الرِّزْقِ  
**اَبْذِلْ قَصَارِيَّ جُهْدِكَ تَجِدَ مَا يَسْرُكَ**



# رسالتان أحملهما معك

## طوال دراستك للطب

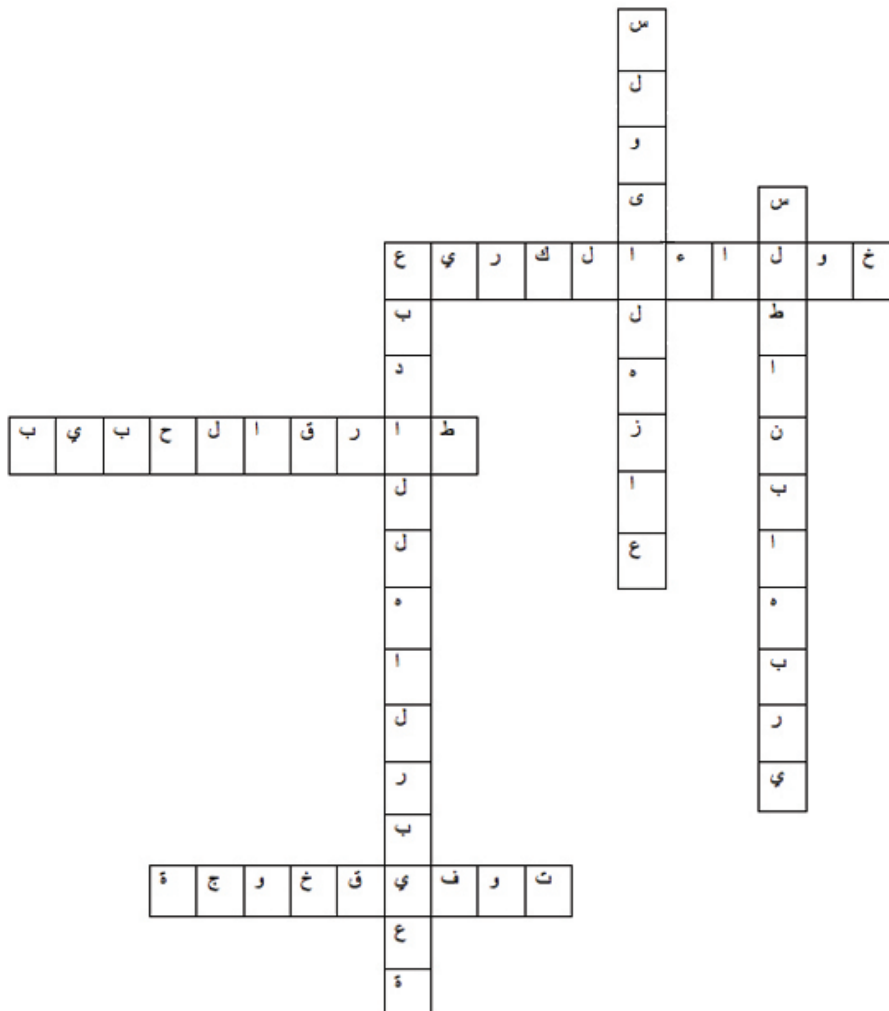
الرسالة الأولى هي أن الطب من أشرف المهن لأن الطبيب يسعى بعلمه جعل الإنسان يعيش حياة طيبة بإزالة ما ينغص عليه حياته من مرض بعد مشيئة الله، فإن طالب الطب نوى بدراسته للطب مساعدة الآخرين وتنفيس كربهم فستكون دراسته وتعبه عمل يأجر عليه وسيعينه الله في دراسته، ولكن إن كانت نيته بدراسته للطب مال أو سمعه وما إلى ذلك فسيخسر الأجر وقد لا يحصل على ما أراد، فاستصحب حسن النية في كل يوم من أيام دراستك.

الرسالة الثانية هي أن طريق الطب طويل ومُضني وخلال دراستك قد تتغير أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك وأولوياتك ولكن لا تنسى أبداً هدفك الأساسي من دخولك للطب وهو الحصول على العلم الذي به يمكنك مساعدة الآخرين وتحقيق الرسالة الأولى، فأبداً لا يكن هدفك من الدراسة الحصول على الدرجات وإن كانت الدرجات أمر ضروري ولا بد منه ولكن بهذه الطريقة حمّلت نفسك همًا وقد يحصل منك تفريطاً في الدراسة وكذلك إن لم تحصل على مرادك خارت عزيمتك ولكن إن كان هدفك العلم فحصلت على الأهم وستأتي الدرجات العالية تبعاً.

## حل الاختبار القصير صفحة ٣٧

1. Ever after eating ice cream have a headache this is the medical term you should use for describing a brain freeze: **Sphenopalatine ganglioneuralgia**
2. Ewwwww... what is the correct term for describing an Ingrown toenail: **Onychocryptosis**
3. You're eating your favorite food where you accidentally bite the inside of your cheek by accident, and then to make things worse you end up biting it again and again because a little ridge of tissue starts sticking out. What's the medical term for cheek biting: **morsicatio buccarum**
4. Ever have a hiccup that just wouldn't go away? What is the medical term for hiccup? **singultus**
5. Achooooooooooooo... What's the medical term for a sneeze: **sternutate**
6. I can hear your stomach grumbling from here. Finish this quiz and get a snack. But first what is the medical term for a growling stomach: **borborygmi**
7. Are you creeped out? I know you now have goose bumps, but what's the medical term for it: **horripilation**
8. Can you guess the medical term for when you're eating that spicy food and you start sniffing and your nose starts running: **gustatory rhinitis**
9. This is an easy one what's the medical term for earwax: **cerumen**
10. Close your eyes and press your hands to them, what's the medical for what you see: **Phosphenes**
11. Can you guess what's the medical term for someone who has freckles: **ephelides**
12. Do you have a habit of biting your nails? What do you call that: **onychophagy**

## حل الاختبار القصير صفحة ٧٢







## نحن جزء من المجتمع

**كلية الطب في جامعة الملك سعود جزء أساسي من المجتمع**  
كطلاب طب نجتهد ونتطلع دومًا إلى تحسين  
جودة حياة مجتمعنا العظيم، والقيام بدور التوعية والتثقيف على نطاق واسع.  
سوف نحافظ على وجودنا كعنصر فعال في المجتمع الذي هو عزيز على قلوبنا.  
ونحثكم على العطاء بلا حدود والقيام بدوركم تجاه مجتمعكم.

الموقع الإلكتروني: Ksumsc.com  
البريد الإلكتروني: Ksumsc@gmail.com , Ksumsc@ksu.edu.sa  
تويتر: KSUMSC1  
الفيس بوك: Ksumsc  
سناپ شات + تيليجرام + الانستقرام : Ksumsc  
قناة اليوتوب: StudentCouncilKSU

