الإصدار السادس | 2018

تقاطع الطب

مقابلة مع طبيب ملهم
د. راكان ناظر
استشاري جراحة القلب ورئيس منظمة البلسم للأعمال الإنسانية الطبية والإغاثية

طب Tech
LATEST evolutions in medical technology!

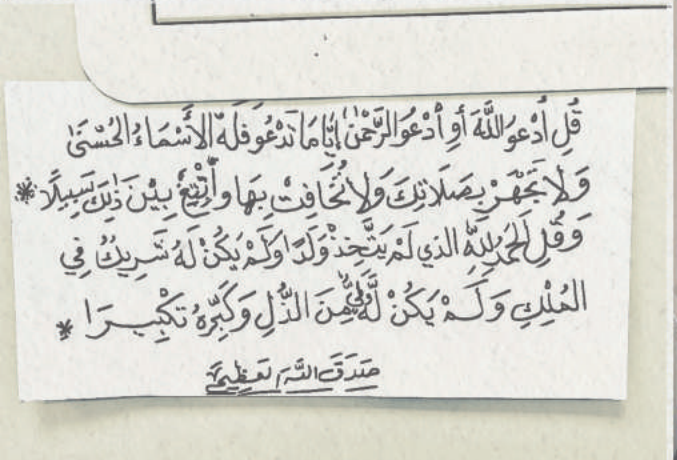
من المطبخ
أشهى الوصفات من مطابخ محلية وعالمية بأيدي طلاب وطالبات الكلية

من أسرّة المرضى
حيثُ تختبئ آلاف القصص، وتُروى مئاتُ الحكايات

رسمة الغلاف: رنا الجنيدل

البداية.. نحو النهاية

لطالما شوقاً طويلاً، كنت تجري حتى بدأ
حساسك بقدميك يتضاءل، بين زحام
الأفكار فقدت الفرصة لتستاخي، لتتأمل



تِرياق:

البريد الإلكتروني Tiryaq.ksums@gmail.com
تويتر TiryaqKSU

المجلس الطلابي:

الموقع الإلكتروني Ksumsc.com
البريد الإلكتروني Ksumsc@ksu.edu.sa
Ksumsc@gmail.com
تويتر KSUMSC1
فيسبوك.سنابتشات.تيليجرام.انستقرام Ksumsc
قناة اليوتيوب StudentCouncilKSU

أسرة تحرير مجلة ترياق للعدد السادس

رئيسة التحرير:
حنين بنت عبد الرحمن باشيخ
نائبة رئيسة التحرير:
شوق بنت محمد الأحمري

محرّري الأقسام:

أخبار الكلية
إيمان بنت أحمد الغيث
دعاء بنت وليد عبدالفتاح

أروقة الطب
ريم بنت عوض القرني
يوسف بن جبرين الجبرين

معطف وموهبة
ليلى بنت محمود الصبّاغ
مريم بنت عادل باوزير
نوّاف بن محمد السبيعي

أطباء أدباء
أسيل بنت ناصر بادخن
خولة بنت عبد الرحمن العمّاري

صورة وذكرى
العنود بنت عبد الله أبو حيمد
مجد بنت خالد البرّاك

من أسرّة المرضى
محمد بن إبراهيم المطلق
مها بنت عبد الله الغامدي

إنجازات واعدة
رزان بنت سلطان العتيبي
محمد بن ناعم العمري

من المستقبل
غيداء بنت عبد الرحمن آل مصمع

من المطبخ
مها بنت عبد الله الغامدي

فريق المقابلات
عبد الرحمن بن سعد العريفي
عبد المجيد بن خالد العسكر
فاطمة بنت علي بالشرف

Break Time
عبد الرحمن بن سمير العرفج
قصي بن فهد المحمود

English Literature
زياد بن حسن العنزي
نجلاء بنت عبد الكريم الدرويش

طب Tech
ذكريات بنت عبد الحفيظ عمر

الفهرس

04 كلمة العميد، الوكيل والوكيلة
07 أخبار الكلية
20 أروقة الطب
30 مقابلة مع ملهم د.راكان
34 معطف وموهبة
44 أطباء أدباء
52 صورة وذكرى
54 من أسرة المرضى
56 إنجازات واعدة
60 من المستقبل
62 من المطبخ

عبد الرحمن عبد المحسن الراشد
عبد العزيز بن فيصل الفريجي
علاقات عامة

رنا أحمد الجنيدل
ranoaj_art
رسمة الغلاف

عبد الرحمن سمير العرفج
Finalpixels.studio@gmail.com
Final_pixels
مخرج الأفلام القصيرة

ماجد بلال الزين
mbz97
مصور المجلة

وجدان فهد البدراني
wejdanbadrani1@gmail.com
مصممة المجلة

مرخصة من قبل وزارة الثقافة والإعلام،
رقم الترخيص: 10336

كلمة عميد كلية الطب
د.خالد فودة

أبناؤنا الطلبة...
عامٌ دراسي جديد، يبدأ بكم لتنطلقوا من خلاله إلى آفاق العلم والتعلم في واحة المعرفة والبحث.
تبدؤون مشوار التحدي في هذه الكلية، مرحلة جديدة من الاجتهاد والبحث العلمي، وتتنقلون من مرحلة إلى أخرى وأنتم تحملون أهم رسالة للأمة ألا وهي منعة البشرية.
كم كنتم كغيركم تحلمون في الالتحاق بهذه الكلية وها أنتم الآن داخلها بفضل الله عز وجل ثم بفضل جدكم واجتهادكم وتميزكم ورعاية أسركم الكريمة.
أبناؤنا الطلاب... أمامكم مراحل دراسية مهمة نهايتها أجمل نهاية وهي إسعاد الناس بالحفاظ على صحتهم ومساعدتهم في أغلى ما يملكون ألا وهي الصحة.
يسعدني أنا وغيري من منتسبي الكلية السهر على راحتكم وخدمتكم وتوفير كل ما تحتاجونه أثناء دراستكم من أجل الإبداع والتميز، وعند الحديث عن التميّز فهذا يترجم رؤية المملكة العربية السعودية 2030، الرؤية التي وضعت الشباب أمثالكم في مقدمة اهتماماتها، واعتبرت التعليم والصحة من أهم مشاريعها، ومن خلال هذه الكلية وبجهودكم بإذن الله ستكون هذه الجامعة العريقة حاضرةً دائمًا بين أفضل الجامعات الدولية بإذن الله.
تلتحقون بكليتنا التي تمثل عراقة تمتد لخمسين عامًا، تخرّج منها الآلاف من الأطباء والطبيبات منهم قادة القطاع الصحي في مملكتنا الغالية، وتلتحقون بها وقد أنعم الله عليها بتجديد الاعتماد لكي يكون نظامها الأكاديمي على أفضل مستوى لتأهيلكم بأفضل المعايير العالمية.
الأطباء عليهم مسؤولية كبيرة تجاه وطنهم ومجتمعهم، وبكل تأكيد أنّ أهداف وبرامج الرؤية في القطاع الصحي ستحقق نقلة غير مسبوقة في بلادنا في التعليم والتدريب والتطوير الصحي والحفاظ على صحة المواطن وفق أعلى المعايير الصحية العالمية، فالدعم من قبل حكومتنا الرشيدة حفظها الله موجود، والفرصة متاحة للإبداع، وطموحنا ليس له حدود في تحقيق تطلعات ولاة الأمر عن هذه الكلية والجامعة.
أبنائي وبناتي الطلبة... أهلاً بكم مرة أخرى وأتمنى لكم حياة دراسية مليئة بالنشاط والحيوية وأسال الله لكم التوفيق.

كلمة وكيل الشؤون الأكاديمية بكلية الطب

د. صالح الظاهري

تحتضن كلية الطب في جامعة الملك سعود صفوة طلاب المملكة، الذين نفخر دومًا بجدهم واجتهادهم طوال سنوات مضت وسنوات مقبلة بإذن الله.

أبنائي وبناتي الطلاب والطالبات، 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 دائمًا البدايات بمقدار التطلعات، والوصول للمبتغى لا تقف أمامه حواجز خاصة في مهنة الطب، وتأكدوا أن التحدي كبير ولكن كلنا ثقة أنّ عزيمتكم أكبر.

أبنائي وبناتي طلاب اليوم زملاء المستقبل، تتطلع مملكتنا الحبيبة أن تكون في مقدمة ركب التطور والتغيير على كافة الأصعدة وفي مقدمتها المجال الصحي الذي أنتم مستقبله وأنتم من يعول عليكم في نقله إلى المرحله القادمة ليعكس حقيقة المستوى العلمي لدولة هي الرائدة في المجال الصحي في الشرق الأوسط.

فبكم أطباء الغد سنساهم في تعزيز هذا الدور الوطني الكبير، وسنكون عونًا 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

كلمة وكيلة كلية الطب للطالبات

د.فاطمة الحيدر

أبنائي وبناتي.. امتدادنا الأجمل

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،
وعام أكاديمي مثمر سعيد.
بعد أن امتنّ الله عليّ بوكالة كلية الطب للطالبات بجامعة الملك سعود العام الماضي، أجد اليوم في ترياق منبرًا لأعبر لكم عن شكري وامتناني. فالعمل معكم كان إنجازًا والتعامل معكم كان سعادة ولا يزال.

قد جرت العادة أن يُعين الوالد ولده ويساعده لينجح في الحياة ويُنجز، لكن سأبوح لكم بسر: وهو أنّ إنجازنا في الوكالة للعام الماضي كنتم أنتم وقوده ، بحضوركم الفعّال وتواصلكم البنّاء وبمبادراتكم وجدّيتكم. فلولاكم بعد توفيق الله لما حصلت الكلية على تجديد الاعتماد الأكاديمي، ولولاكم لما علت درجة الكلية وسبقت الكليات الأخرى، ولولاكم لما خرّجت الكلية أعدادا كبيرة من الأطباء والطبيبات بدرجات الشرف، فهنيئًا لنا بكم.

أحبتي...
استمروا بعملكم الدؤوب في المجلس الطلابي وفي نبض الطب وفي نادي حياة وغيرها من النشاطات جنبًا إلى جنب مع الدراسة الجادّة، وعبّروا عن أفكاركم ومشاعركم ومشاريعكم وإنجازاتكم في هذه المجلة الرائعة ترياق.

وأختم بهمسة..
نجاحكم ونجاحنا لم يكن ليأتي لولا فضل الله علينا ومنّه، فاجعلوا نيتم لطلب العلم رضاه، وأحسنوا العمل عمارة للأرض ونفعًا للإنسان، واجعلوا التقدم والرقي لهذه الأرض الطيبة بقادتها ومواطنيها مسؤوليتكم.
طبتم وطابت حياتكم برضاه وعلت منزلتكم عند لقياه.

أخبار الكلية

خمسون عامًا من التميز الطبي

جائزة جامعة الملك سعود للتميز العلمي

هيئة الاعتماد الكندي تسلم (شهادة الدرجة الماسية)

اللقاء المفتوح مع عميد كلية الطب

توسعة كلية الطب بجامعة الملك سعود

بطولة الألعاب الشتوية

أخبار الكلية

خمسون عامًا من التميز الطبي

احتفلت كلية الطب في جامعة الملك سعود بمرور خمسين عامًا على تأسيسها من العام 1387/1967 مما يجعلها أول كلية طب على مستوى المملكة العربية السعودية

جامعة الملك سعود
King Saud University

أول اعتماد مؤسسي من الجمعية الملكية للأطباء الكنديين

تسلمت كلية الطب والمدينة الطبية في جامعة الملك سعود شهادة الاعتماد الكندي في برامج الدراسات العليا كمنشأة معتمدة من الكلية الملكية الكندية للأطباء والجراحين في كندا.

تجديد الاعتماد الأكاديمي لكلية الطب بجامعة الملك سعود

تحتفل كلية الطب بجامعة الملك سعود بحصولها على تجديد الاعتماد الأكاديمي للفترة 2018-2025 لبرنامج بكالوريوس الطب والجراحة، بعد نجاح الكلية في تحقيق المعايير التي وضعتها هيئة تقويم التعليم، من خلال وقوف فريق المراجعين الأكاديميين التابعين للمركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي (NCAAA)، والذين استمرت زيارتهم من 17 إلى 22 يناير للعام 2018م.

وهنأ عميد كلية الطب أ.د.خالد فودة منسوبي الكلية من أعضاء هيئة التدريس والطلاب والطالبات وجميع العاملين بهذا الإنجاز. وأقامت كلية الطب حفل تكريم بهذه المناسبة بحضور سعادة وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير والمدير العام التنفيذي للمدينة الطبية وعميد التطوير والجودة، وفيه تم تكريم كل من ساهم في تجديد الاعتماد.

أكد الدكتور خالد فودة حرص الكلية على حصول برنامجها الأكاديمي على الاعتماد الأكاديمي من هيئات الاعتماد الدولية والوطنية المتخصصة والمرموقة، وذلك من أجل التأكد المستمر لضمان تطبيق الجودة لجميع أنشطة الكلية وفعالياتها الأكاديمية، وقدرتها على الإسهام العلمي والتنموي في رؤية المملكة 2030.

جمعية القلب الأمريكية تمنح (الوسام الذهبي) لمركز المهارات والمحاكاة الصحية

حصل مركز المهارات والمحاكاة الصحية بكلية الطب والمدينة الطبية بجامعة الملك سعود على الوسام الذهبي من جمعية القلب الأمريكية لعام 2017، وذلك لتميزه وتفوقه في دورات دعم الحياة من حيث إعداد المتدربين وجودة التدريب حسب المعايير العالمية.

هيئة الاعتماد الكندي تسلم (شهادة الدرجة الماسية)

تسلمت المدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود (شهادة الدرجة الماسية) من هيئة الاعتماد الكندي للمنشآت الصحية بعد تقييم شامل من قبل فريق الهيئة حول مدى التزام المدينة الطبية الجامعية بمعايير الجودة الموثقة عالميًّا، وسلمت لجنة التقييم بالهيئة الشهادة لمستشفى الملك خالد ومستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي بالمدينة الطبية الجامعية. وحضر حفل التسليم: وكيل جامعة الملك سعود الدكتور عبدالله بن سلمان السلمان، ووكيل جامعة الملك سعود للتخطيط والتطوير الدكتور يوسف بن عبده عسيري، والمدير العام التنفيذي للمدينة الطبية الجامعية الدكتور عبدالرحمن بن محمد المعمر، وعميد كلية الطب الدكتور خالد بن علي فودة، وعدد من مسؤولي الجامعة ورؤساء الأقسام الطبية في المدينة الطبية الجامعية.

صدور العدد الأول و الثاني من المجلة العلمية الرسمية لكلية الطب

قامت كلية الطب مؤخرًا بإصدار العددين الأول و الثاني من المجلة العلمية لعلوم الطب (JNSM)، في خطوة جديدة قوية لتعزيز مجالات البحث العلمي بكلية الطب. المجلة العلمية هي مجلة فصلية صدرت بواقع عددين في عام 2018. أما بدءًا من العام 2019، فسيتم إصدار أربعة أعداد في السنة. وتقوم هذه المجلة بنشر البحوث الرصينة علميًا والمراجعات في النواحي التطبيقية والنظرية لمختلف ميادين العلوم الطبية والتعليم الطبي. وقد أبدى سعادة وكيل كلية الطب للدراسات العليا والبحث العلمي د. ماجد الماضي سعادته بانطلاق العدد الأول من مجلة الطب.

من جانبه أوضح أ.د. أحمد باهمام رئيس التحرير أن المجلة تهدف إلى التطوير المهني المستمر لجميع التخصصات الطبية. الجدير بالذكر أن مجلة JNSM هي مجلة علمية محكمة ومفهرسة، في عدد من المؤسسات العلمية العالمية، تشرف عليها هيئة تحرير محلية ودولية، مجلس استشاري، بالإضافة إلى لجنة تحكيم وطنية ودولية من ذوي الخبرة والاختصاص من مختلف التخصصات الطبية. الموقع الإلكتروني للمجلة:

http://www.jnsmonline.org

معرض مجرى الهواء #نفسَك_حياة

أقامت كلية الطب في المدينة الجامعية للطالبات يوم الاثنين الموافق 16 أبريل 2018 معرض (مجرى الهواء #نفسك_حياة) بمشاركة مميزة من طالبات الكليات الصحية وتحت إشراف الدكتورة وضحى العتيبي استشارية تخدير أطفال. احتوى المعرض على ملصقات علمية ومقاطع فيديو تعليمية ومسابقات من إعداد الطالبات.

كما اشتمل على عدد من الأركان، فبدأ بمقدمة عن مجرى الهواء وتشريحه ثم انتقل لآلية التنفس وأساسياتها، بالإضافة إلى الأدوية المستخدمة في علاج مجرى الهواء، كما تطرق المعرض للأدوات المستخدمة في فتح مجرى الهواء واختُتِم بعرض تطبيقي عملي لكيفية فتح مجرى الهواء في الحالات الطبيةً بتنوعاتها.

حضر المعرض عدد كبير من طالبات الجامعة ومنسوباتها وشارك في الإشراف على إعداد المحتوى أعضاء هيئة تدريس من مختلف الكليات الصحية.

أخبار المجلس الطلابي

رؤساء المجلس الطلابي للعام الدراسي 2018-2019 م:
الطالب: عمر زهير الرهبيني والطالبة: سارة ناصر الجاسر

نوّاب المجلس الطلابي للعام الدراسي 2018-2019 م:
الطالب: مانع عادل المهيدب والطالبة: سارة حسن القحطاني

بعض الدورات المقامة بشكل سنوي من قبل المجلس الطلابي

- الدورة الإكلينيكية الصيفية 2017–2018 م
- الدورة السادسة لزمالة أمراض القلب (6th cardiology board review)
- الدورة الإكلينيكية التاسعة لطب الأطفال (9th clinical course in pediatric)
- اختبار الحالة الطبية التجريبي (Mock Long Case 435)

فعاليات اليوم الأول للعام الدراسي 2017-2018

كما عهدنا من المجلس الطلابي بداية كل سنة وجهوده العظيمة في التنظيم لفعاليات اليوم الأول واستقبال الطلاب والطالبات المستجدين في كلية الطب.

مسابقة عدسة المجلس

حرصًا من المجلس الطلابي على تنمية مواهب طلاب وطالبات الكلية وتشجيعهم، أقيمت مسابقة (عدسة المجلس)، والتي تستهدف الطلبة المهتمين بالتصوير الفوتوغرافي. استمرت المسابقة من يوم 10 إلى 18 مارس 2018م، وبلغ عدد المشاركين اثنين وعشرين طالبًا وطالبة.
المراكز الفائزة:

المركز الأول:
غادة سعد الهدلق

المركز الثاني:
رغد عبدالله العتيبي

المركز الثالث:
نورة محمد المفرح

اللقاء المفتوح مع عميد كلية الطب

من اليمين:
أ.د. حمزة عبد الغني - أ.د. صالح فودة - د. صالح الظاهري

سعيًا لتوفير بيئة تواصل فعّالة وضمن أنشطته السنوية الممتدة، نظم المجلس الطلابي في القاعة الكبرى بكلية الطب يوم الأربعاء الموافق 21 مارس 2018 اللقاء المفتوح مع سعادة عميد كلية الطب أ.د. خالد بن علي فودة، وبحضور سعادة وكلاء الكلية للشؤون الأكاديمية د. صالح الظاهري و أ.د. فاطمة الحيدر، ورئيس قسم التقييم أ.د. حمزة عبد الغني، ورئيسة قسم التعليم الطبي د. منى سليمان، وعدد من رؤساء أقسام الكلية وإداراتها وأعضاء هيئة التدريس.
تم طرح محاور اللقاء والتي تم تقسيمها لسنوات العلوم الأساسية، والسنوات الإكلينيكية ومحاور مشتركة لجميع السنوات مثل المنشآت والخدمات والمرافق.

الملتقى الأول لأبحاث طلبة الطب

تم بحمد الله تحت رعاية عميد كلية الطب، وبإشراف المجلس الطلابي تنظيم الملتقى الأول لأبحاث طلبة الطب في كلية الطب في جامعة الملك سعود يومي الجمعة والسبت الموافق 31-30 مارس 2018. وكان الملتقى موجه لكافة طلاب وطالبات الكليات الصحية من مختلف الجامعات في المملكة العربية السعودية.
تضمن الملتقى عدة أنشطة منها: ورش عمل معتمدة من هيئة التخصصات الصحية، محاضرات علمية، تقديم للملصقات البحثية وعروض البحث الشفوية. وقد تم استقبال أكثر من مئتين وثلاثين ملخص بحثي من أكثر من عشرين جامعة من داخل وخارج المملكة، كما تم قبول مشاركة مائة ملصق بحثي، وبلغ عدد العروض الشفوية من الطلاب والطالبات أربعة وعشرين عرضًا شفويًا. وفي الختام، تم تقديم جوائز مالية لأفضل ثلاثة عروض شفوية، ولأفضل ثلاثة ملصقات بحثية.

هذا العام تم تدشين ..

برنامج داء وشفاء

البرنامج ينظمه المجلس الطلابي وقد تم تدشينه من قبل عميد كلية الطب أ.د. خالد فودة بتاريخ 8 يناير 2018، في مبنى العيادات الخارجية بمستشفى الملك خالد الجامعي بالمدينة الطبية الجامعية.
يهدف البرنامج إلى نشر الوعي الصحي في المجتمع عن طريق حلقات صوتية دورية تناقش أهم الأمراض الشائعة في المجتمع باستضافة نخبة من الأخصائيين.

حساب البرنامج:

توسعة كلية الطب بجامعة الملك سعود

يبلغ مجموع مساحة المباني **30,000** متر مربع. وتُظهر الصورة أولى الوحدات التي تم البدء في استخدامها وهي وحدة الامتحانات الإكلينيكية لامتحان (**OSCE**).

مقرر سلامة المرضى

أقامت كلية الطب احتفالية بمناسبة تدشين مقرر سلامة المرضى للسنة الثانية، بإشراف قسم التعليم الطبي بالكلية وبحضور عميد كلية الطب أ.د. خالد فودة و د. أحمد أبو شايقة عميد كلية التمريض، و د. عبد الإله هوساوي رئيس مركز سلامة المرضى. وقد تم عرض ملصقات تم تصميمها من قبل طلاب وطالبات السنة الثانية حيث تم تكريم الفائزين بأفضل ملصق للمقرر.

بطولة الألعاب الشتوية

توّج منتخب كلية الطب بجامعة الملك سعود بالمركز الأول على مستوى كليات الطب في الرياض في بطولة الألعاب الشتوية وذلك بتاريخ **4** فبراير **2018**.

كما فاز ممثل كلية الطب بجامعة الملك سعود الطالب خالد الجديّع من (السنة الثالثة وقت البطولة) بالمركز الأول على مستوى كليات الطب في الرياض في بطولة تنس الطاولة في البطولة الشتوية. كما حقق الطالب مشعل العوهلي من (السنة الخامسة وقت البطولة) المركز الثالث فيها.

الطالب المثالي والطالبة المثالية:

الطالبة **ريما الفاضل**
الطالبة المثالية على مستوى كلية الطب لعام 1439/1438
الطالب **عبد العزيز السديري**
الطالب المثالي على مستوى كلية الطب لعام 1439/1438

أخبار الموظفين

نظمت المدينة الطبية الجامعية (اللقاء المفتوح لمنسوبيها) في القاعة الكبرى بكلية الطب بحضور المدير العام التنفيذي للمدينة الطبية د. عبد الرحمن المعمر وعميد كلية الطب أ.د. خالد فودة والمدراء التنفيذيين ورؤساء الأقسام ومنسوبي المدينة الطبية.

ومن بين المكرمين:

- د. محمد بن عبد العزيز العثمان من قسم طب الطوارئ وذلك لحصوله على جائزة الموظف المثالي عن فئة الأطباء.
- أ.د. عاصم عبد العزيز الفدا مدير المركز الجامعي لأبحاث السمنة بكلية الطب أستاذ واستشاري الطب الباطني وأمراض الغدد والسمنة والسكري وذلك لحصوله على جائزة الموظف المثالي عن فئة البحث العلمي بالمدينة الطبية الجامعية.

كما أقامت الجامعة حفل استقبال لأعضاء هيئة التدريس والاستشاريين المنضمين لكلية الطب والمدينة الطبية بعد البعثة خلال 2016 و2017م، والبالغ عددهم تسعة وستين أستاذً مساعد واستشاري وذلك بتنظيم من وحدة مساندة أعضاء هيئة التدريس والمعيدين في كلية الطب.

جائزة جامعة الملك سعود للتميز العلمي

في دورتها السابعة وتحت رعاية صاحب السمو الملكي الأمير فيصل بن بندر أمير منطقة الرياض أقيم حفل تكريم جائزة جامعة الملك سعود للتميز العلمي.
وبكل فخر تُهنئ كلية الطب الأستاذ الدكتور خالد الربيعان من قسم أمراض الباطنة (جائزة التميز العلمي في التخصصات الصحية) والدكتور خالد التركاوي (جائزة النشر العلمي في مجالات النخبة) والدكتور ماجد الماضي (جائزة التميز العلمي في التمويل الخارجي للبحوث).

مجلس كلية الطب يكرم أعضاءه الذين أنهوا فترة عملهم وهم:

- د. غادة بن سيف.
- د. عبدالرحمن السلطان.
- د. أحمد الهادي.
- د. عبدالمجيد الدريس.

أقيم حفل تكريم للأستاذ الدكتور مبارك بن فهاد آل فاران الأستاذ بقسم العيون بكلية الطب، وعميد كلية الطب سابقًا بمناسبة تقاعده وذلك في القاعة الكبرى في كلية الطب.

نال د. شهاب المشهداني استشاري ورئيس وحدة أمراض الدم بقسم طب المختبرات بمستشفى الملك خالد الجامعي بالمدينة الطبية الجامعية ومؤسس زمالة أمراض ونقل الدم جائزة الإنجاز المهني في أمراض الدم.

صدر قرار معالي وزير التعليم، المتضمن تجديد تعيين الأستاذ الدكتور خالد بن علي فودة عميدًا لكلية الطب بجامعة الملك سعود.

عيّن البروفيسور أحمد الهرسي رئيسًا لمركز الملك فهد للقلب بالمدينة الطبية الجامعية.

حفل التخرج 433

احتفلت كلية الطب بجامعة الملك سعود وبكل فخر بتخريج الدفعة السابعة والخمسون من أبنائها والدفعة الرابعة والخمسون من بناتها، في مساء يوم الخميس 1439\7\26هـ الموافق 2018\4\12م في قاعة حمد الجاسر للطلاب وفي المدينة الجامعية للطالبات.
وقد حضر الحفل سعادة عميد كلية الطب أ.د. خالد علي فودة، وسعادة وكيلة الكلية للشؤون الأكاديمية أ.د. فاطمة الحيدر وسعادة وكيل الشؤون الأكاديمية د.صلاح فهد الظاهري، واكتملت فرحة الخريجين بحضور أولياء الأمور والأهالي الذين ازداد الحفل جمالاً بمشاعرهم السعيدة، ونحن بدورنا نتمنى لهم دوام السعادة والتوفيق.
عبّر مجموعة من الأطباء عن فرحتهم، مهنئين الخريجين والخريجات، ومتمنين لهم النجاح والتوفيق في مسيرتهم القادمة.
كلمات عدة نشر عبيرها مجموعة من الأطباء في عدد من المقاطع المرئية القصيرة والمرفقة بتغريداتهم:

"أتمنى أن تكونوا قدوة حسنة في مجال عملكم وألا يقف طموحكم عند نقطة معينة"
د. عبدالعزيز الخلف

"أن تستفيدوا من سنة الامتياز باختيار التخصص المناسب لكم وأن تبتعدوا عن المؤثرات الخارجية، وعليكم بالاستماع جيداً لمرضاكم فإن معظم التشخيص من كلام المريض"
د. عبدالله الحربي

"كنتم دفعة جيدة تعلمنا منكم وعلمناكم، انبسطوا واشتغلوا في سنة الامتياز"
د. عدنان جليدان

"أنا فخور فيكم، تعاملنا معكم في تدريس وبحوث وحملات وكُلي ثقة أنكم قد المسؤولية"
د. عبدالمنعم الصديقي

"اختيار التخصص من أهم المراحل ويكون مبني على الرغبة أولًا ثم على القدرات الذاتية والعلمية والاجتماعية، وأوصيكم بنقل العلم لمن يتدرب تحت أيديكم مستقبلاً وحفظ أسرار المرضى والتفاني في خدمتهم"
د. حمد القحطاني

"طبيعي الشخصية والآمال والتحديات تتغير، ولكن شيء واحد لا يتغير! لازم ترجع لنفسك لما قبل التخرج وتقول: هل أنا نفس الدكتور الي كان عندي هدف أخدم الناس؟ The Compassion"
د.أحمد هرسي

"أوصيكم بمواصلة الدراسة والعمل الدؤوب لأن الله اصطفاكم لتحملوا أمانة عجزت الجبال والسماوات والأرض عن حملها"
د. جمانة باج

"أوصيكم أن تخلصوا العمل لوجه لله، واحفظوا الود فيما بينكم كدفعة"
د. عبدالعزيز السيف

"أوصيكم بتقوى الله في تعاملكم مع المرضى والزملاء والزميلات والطاقم الطبي"
د. محمد قطان

للذكرى .. لحظات لا تُنسى

بعدسة المصور: سمير البصري
والشكر موصول لـ: عبدالعزيز سلطان إسلام (طبيب امتياز) لتزويدنا بالصور بأسرع وقت

القسم الطب

Mojahed
Follow
الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات
شكراً أمي ..
شكراً والدي ..
شكراً أخوتي ..
شكراً أقاربي ..
شكراً أصدقائي ..
شكراً دفعتي فرداً فرداً ..
(لئن شكرتم لأزيدنكم)
مرتبة الشرف الأولى ١٤٣٨هـ
10:48 AM - 13 Apr 2018

Follow
الحمدلله الذي بنعمته تتم الصالحات
أمس كان جميل جماله مايوصف !
شوفة أمي وأبوي وأهلي فرحانين تسوى الدنيا ومافيها!
ياالله لك الحمد على التمام
2019
3:27 AM - 13 Apr 2018 from Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia

Awatif
Follow
اللهم لك الحمد والشكر دائماً وأبداً ، تخرجت من كلية الطب
بجامعة الملك سعود
#كلية_الطب
#جامعة_الملك_سعود

Areej Alwehaib
Follow
لم يكن الأمر سهلاً أبداً..
ست سنوات من المثل والعطاء والجد والاجتهاد،
ست سنوات عشتها بشتياق دائم لأهلي وبيتي .
ست سنوات من التجارب الدروس العميقه..
ست سنوات كانت تستحق مني كل هذا ليكون الحصاد هو
هذا اليوم
فالحمدلله على التمام والبلاغ
١٢-٤-٢٠١٨

Follow
إن أكُن أدركتُ شيئاً.. فلقد أدركتُ جِدّا
أنّ بعدَ العُسرِ يُسراً.. أنّ بعدَ الجَزرِ مَدّا
بالأمس فقط.. أصبح الحلم حقيقة و تخرجت من كلية الطب،
فالحمدلله حمداً تتجاوز به ضيق الأرض للسماء
#med433
College of Medicine
كلية الطب
College of Medicine

Following
الحمدلله حتى يبلغ الحمد منتهاه، الحمدلله الذي بلغني يوم حفل
تخرجي من كلية الطب مع اهلي و احبتي
12April2018 #med433

Abdulaziz Sultan
@Aziz_j
Follow
A Dream turned into reality
الحمدلله يارب #12APRIL
الحمدلله..
1:04 PM - 8 Apr 2018

أروقة الطب

أن تتطوع،
يعني أن تترك أثرًا منك في كل عملٍ تقوم به.
تترك بذرة، تُنهي عملك وتذهب،
تمضي الأيام لتستمر بذرتك في النمو.
بذرة تلو البذرة،
تُنبتُ بستانًا ورداته أنت دون أن تدري،
لتغطي الدنيا الألوان، ويعمّ الفرح.
والسبب هو أنت.

سبعة أعوام من التميز والإبداع والابتكار قدمها لنا نادي نبض الطب، حقق فيها العديد من الإنجازات. أقام النادي أكثر من ثلاثين فعالية متميزة للعام الدراسي 2017 – 2018 بأيدي ستين متطوع ومتطوعة، تنوعت ما بين حملات توعوية، مسابقات دينية، دورات تدريبية مختلفة، برامج خدمة مجتمع واستضافة شخصيات مبدعة ومؤثرة. كما قام النادي بخدمة المرضى من خلال برنامج كالبنيان.

استضافة سلطان الموسى

من الاستضافات المميزة لنادي نبض الطب، استضافة الأستاذ سلطان الموسى لإلقاء محاضرة بعنوان (تأثير الأساطير) في القاعة الكبرى لكلية الطب في يوم الثلاثاء الموافق 6 من شهر مارس لعام 2018. شهدت المحاضرة حضور ضخم تَحدّثَ خلالها أ.سلطان عن تاريخ وتأثير الأساطير عبر الزمن والنظريات التي تدورحول نشأة تلك الأساطير، حيث شرح المفاهيم بالاستناد إلى قصص وتجارب مشوقة عبر السنين، كما تحدث عن الولادة عبر الزمن والأساطير التي تدور حولها وتطرق إلى طرق خلع الأسنان في العهود القديمة. وأخيرًا نوّهَ بدور رؤية المملكة 2030 في الجانب التاريخي، حيث تهدف إلى افتتاح المتاحف والرعاية بالآثار والمحافظة عليها. وتعد هذه الاستضافة جزء من أهداف النادي لتعزيز الجانب الثقافي لدى الطلاب والطالبات.

حملة دفء العطاء

من خلال برامج خدمة المجتمع في نادي نبض الطب أقيمت فعالية دفء العطاء في بهو كلية الطب بالمدينة الجامعية للطالبات، الدور الأكاديمي للطالبات ومدخل كلية الطب للطلاب في مستشفى الملك خالد. وقد استمرت لمدة أسبوع من يوم الإثنين الموافق 27 نوفمبر إلى يوم الأحد 3 ديسمبر لعام 2018. وتهدف إلى جمع الملابس الشتوية للرجال، النساء والأطفال حتى يتم التبرع بها للمحتاجين.

تحقيق الأمنيات

تعد مبادرة تحقيق الأمنيات إحدى المبادرات التي يشرف عليها نادي نبض الطب، حيث أقيمت في يوم الأحد الموافق 17 من شهر ديسمبر لعام 2017 للأطفال المنومين بمستشفى الملك خالد الجامعي، والتي تهدف إلى الترفيه عن الأطفال، تحقيق أمنياتهم وزرع البسمة على وجوههم.

نادي الطب
MMSC

يعد نادي الطب من أهم النوادي في كلية الطب حيث يشرف على الفعاليات والأنشطة الرسمية منها أو العلمية. كما يُعدُّ إحدى الجهات الرسمية التي تَتْبع وكالة الكلية للشؤون الأكاديمية بالكلية وعمادة شؤون الطلاب بالجامعة، والتي تهدف إلى تطوير وصقل مهارات أطباء المستقبل ومواهبهم وتنمية الروح القيادية لديهم. وقد طور النادي أهدافه حيث اعتمد النادي أهداف رؤية 2030، خصوصاً ما يُحقق الجانب التطوعي منها.

What's Next

أقام نادي الطب فعالية برنامج أسبوع التخصصات الطبية ابتداءً من يوم الأحد الموافق 4 من فبراير لعام 2018 ولمدة أربعة أيام متواصلة. تهدف الفعالية إلى تثقيف طلاب وطالبات الطب في جامعة الملك سعود عن تخصصات الطب المختلفة، برامج الإقامة محلياً وخارجياً، اختبار مزاولة المهن الصحية في مرحلة ما بعد التخرج، التعريف عن مراحل ومتطلبات كل تخصص وأفضل الطرق للتميز في هذه التخصصات.

Antibiotic and Infection control course
دورة المضادات الحيوية ومكافحة العدوى

كان طلاب وطالبات الطب على موعد مع دورة المضادات الحيوية ومكافحة العدوى وذلك في يوم السبت الموافق 17 من شهر مارس لعام 2018. والتي تهدف إلى رفع وصقل مهارات الطالب الطبية والمعرفية، فقد تم شرح بعض المعلومات الاساسية عن المضادات الحيوية وما هي أشهر استخداماتها في الجانب الإكلينيكي. وقد أشرف على الدورة أطباء مختصين اختتموها بورشة عمل تهدف إلى توضيح أهم الأساليب التي يجب أن تستخدم من قبل الكادر الطبي للحد والتقليل من انتشار العدوى داخل المستشفى.

مسابقة ميدان التحدي

ومن ضمن الأنشطة الثقافية لنادي الطب أقيمت مسابقة ميدان التحدي الثقافية في اليوم الأول من شهر مارس لعام 2018 واستمرتلمدة أسبوعين، حيث شاركت فيها جميع الشُعب الدراسية. وتعد مسابقة تنافسية يتم فيها طرح أسئلة ثقافية على الفرق المشاركة ويتأهل الأعلى تحقيقا للنقاط. وفي نهاية المسابقة توِّجت (شعبة ب)من السنة الدراسية الأولى، ومنُحت جوائز بمقدار 3500 لأول ثلاثة فائزين.

نادي حياة للعمل التطوعي

هو أول نادي جامعي متخصص في مجال التطوع على مستوى الجامعات السعودية تأسس عام 2008 وتحت إشراف من قبل عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك سعود. يسعى النادي إلى إحياء إرثنا التطوعي لدى الشباب، ونشر الإنسانية بالأعمال التطوعية.

حياة في مكة ٥

باشر فريق جامعة الملك سعود للعمل التطوعي المتمثل في نادي حياة من كلية الطب ونادي التمريض أعماله التطوعية بمشاركة أكثر من ستين طالب وطالبة وتشمل المشاركة مساندة الجهات الحكومية مثل هيئة الهلال الأحمر السعودي، رئاسة الحرمين والجهات الحكومية والخاصة الأخرى. وقد قدم الفريق الخدمات الإسعافية والإنسانية والإرشادية لقاصدي بيت الله الحرام في شهر رمضان الكريم من اليوم الرابع عشر إلى اليوم الخامس والعشرون بقيادة المشرفين صالح أبو الغيث وعبدالمجيد العنزي.

المتطوعات في طريقهم لبدء مهامهم

المتطوعون يقدمون الإسعافات الأولية

متطوع يقوم بتوزيع المظلات على المعتمرين

حركتهم حياة

أقام نادي حياة وبالتعاون مع مركز دائرة التكامل فعالية (حركتهم حياة) في مجمع حياة مول التجاري وذلك في يومي الخميس والجمعة 19-20 أبريل 2018. تهدف الفعالية إلى التوعية والتعريف باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الأطفال، حيث شملت على أركان للفحص المبدئي لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، الى جانب أركان تثقيفية وترفيهية متنوعة للزوار. وقد بلغ عدد المستفيدين 770 مستفيد.

نادي حياة للعمل التطوعي

برنامج وطن وحياة 7

للعام السابع على التوالي أقام نادي حياة برنامج وطن وحياة 7. ويعد من أكبر البرامج التي يقيمها نادي حياة سنويًا، والتي تهدف إلى تثقيف كافة أفراد المجتمع من الناحية الصحية، الطبية وتقديم المعونات والمساعدات للمستحقين. في هذه السنة أقيم البرنامج في مدينة حائل لفترة أربعة أيام بدايةً من يوم الجمعة الموافق 12 يناير إلى يوم الاثنين 15 يناير لعام 2018. وتضمّن البرنامج ثلاث فعاليات: أولاً فعالية (صحتك بالدنيا) والتي كانت تهدف إلى تثقيف كافة أفراد المجتمع من الناحية الصحية عن عدة مواضيع طبية مثل الضغط، السكر، السمنة وغيرها.
وكانت الفعالية الثانية (لمسة دفء)، التي تضمنت تقديم خدمات طبية مثل الفحص لسكر الدم والضغط وأيضا تقديم المساعدات والمعونات من السلال الغذائية وكسوة الشتاء للأسر المستحقة. وتعد (فرحتهم حياة) آخر الفعاليات للبرنامج والتي تضمنت تقديم فعاليات ترفيهية وتعليمية للأطفال الأيتام. ونال البرنامج جائزة أفضل فعالية على مستوى جامعة الملك سعود وذلك في الحفل الختامي للأنشطة الطلابية.

نقل السلال الغذائية وكسوة الشتاء

قياس الضغط والسكر

تدشين مجموعة كن صديقي

تحت رعاية صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبدالعزيز وكيلة الهيئة العامة للرياضة للتخطيط والتطوير، أقامت المدينة الطبية الجامعية وكلية الطب في جامعة الملك سعود حفل إطلاق مجموعة (كن صديقي) بحضور المدير التنفيذي للشؤون الصحية الدكتور فيصل بن عبدالله السيف ورؤساء الأقسام الطبية بالمدينة الطبية الجامعية وكلية الطب.

وفي كلمتها بهذه المناسبة أعربت صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان عن سعادتها لتدشين مجموعة (كن صديقي)، مؤكدةً على أهمية الدعم النفسي وإدخال البهجة في نفوس المرضى عمومًا والأطفال خصوصًا، مقدمةً شكرها لكل من ساهم وشارك في إطلاق هذه المبادرة.

كما أوضحت المشرفة على مبادرة كن صديقي الدكتورة مرام العتيبي بأن تدشين هذه المبادرة من قبل سمو الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان يعكس حرص سموها على دعم مثل هذه المبادرات الإنسانية، والتي لها الأثر الكبير في بث الأمل في نفوس شريحة هي أحوج ما تكون لمن يساندها وهم المرضى وخصوصاً الأطفال منهم، مقدمةً دعوتها لمنسوبي المجموعة أن يواصلوا ما بدأوه بجد وأن يعملوا على تطوير الفكرة ويبدعوا فيها.

الأميرة ريما بنت بندر والدكتور فيصل السيف

كلمة المدير التنفيذي للشؤون الصحية بالمدينة الطبية الجامعية الدكتور فيصل السيف

رحلة عبر الزمان

افتتحت صاحبة السمو الملكي الأميرة ريما بنت بندر بن سلطان بن عبدالعزيز معرض (رحلة عبر الزمن) المصاحب لحفل تدشين المجموعة، والتي تهدف إلى تثقيف الأطفال والكبار بشكل ممتع عن ماضي وحاضر المملكة. كان الزوار يتجولون عبر الأركان بشكل تسلسلي حسب الزمن، حيث يمرون أولاً عبر الترفيه والتعليم والفن القديم ومن ثم إلى الترفيه والتعليم والفن الحديث. وقد أشرف على تنظيم الفعالية أكثر من ثلاثين متطوع ومتطوعة، وقد نالت استحسان الزوار وخصوصاً الأطفال. وبمناسبة التدشين، تم عمل لوحة من قطع الدومينو لتجسيد شعار مجموعة كن صديقي حيث استغرق العمل عليها خمس ساعات متواصلة باستخدام 1715 قطعة وبأيادي عشر متطوعين.

افتتاح الأميرة ريما بنت بندر للمعرض

ركن الترفيه القديم

رحلة عبر الزمان

لوحة الدومينو

ركن الفن القديم

Doctors day

أقيمت فعالية يوم الطبيب للاحتفال بالأطباء وإدخال السعادة على قلوبهم، حيث يعتبر الأطباء من أهم ركائز العملية العلاجية.أقيمت الفعالية في الخامس من شهر أبريل لعام 2018 في كل من مستشفى الملك خالد الجامعي ومستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي بمشاركة تسعة و عشرين متطوع ومتطوعة. وقد لاقت الفعالية إعجاب الحاضرين.

حياتنا في التطوع

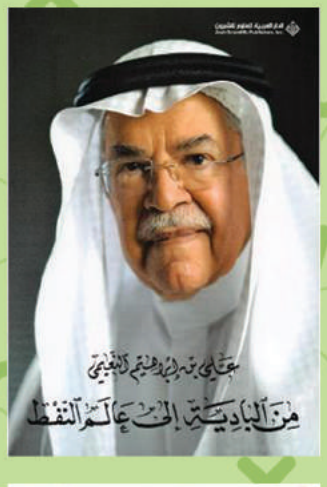
BREAK TIME

كتب عربية

فرسان وكهنة
المؤلف: د. منذر القباني

رواية فرسان وكهنة هي الجزء الأول من سلسلة ثلاثية للدكتور منذر القباني.
هي مشروع روائي بُنِيت أحداثه لخلق عالم موازي من مركزية حقيقة، لتكون ملحمة تاريخية تزاوج بين الماضي والحاضر لتشكل نسيجاً روائياً فريداً ساهمت المخيلة في صنع أحداثه أكثر من الذاكرة.

اقتراح: جواهر الخيال



من البادية إلى عالم النفط
المؤلف: علي بن إبراهيم النعيمي

مذكرات ملهمة لرجل ولد في ثلاثينيات القرن المنصرم، يروي فيها رحلته من البادية والفقر إلى أن شغل منصب وزير النفط السعودي لمدة عشرين سنة. إنها رحلة مدهشة تثبت أن بإمكان أي شخص أن يحقق النجاح.

الرقص مع الحياة
المؤلف: مهدي الموسوي

يكشف المؤلف في هذا الكتاب عن الأسباب الخفية للبهجة والمفاتيح الصغيرة للسعادة، عن طريق مجموعة من القواعد التي تسهم في الاحتفال بالحياة واكتشاف أسرارها وكنوزها.

اقتراح: إيمان الغيث

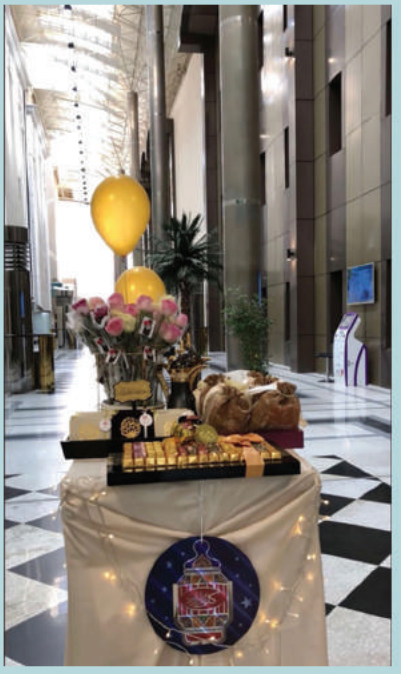
أروقة الطب في رمضان

في يوم الأربعاء الموافق 14 من شهر رمضان المبارك أقام المجلس الطلابي الإفطار الجماعي للطلاب وكان ذلك في الصالة الترفيهية بكلية الطب. حضر الإفطار طلاب كلية الطب وبعض من الأطباء المناوبين في مستشفى الملك خالد الجامعي.

أقام نادي نبض الطب بالتعاون مع المجلس الطلابي فعالية الإفطار الرمضاني وذلك يوم الخميس الموافق 15 من شهر رمضان المبارك في الدور الأكاديمي للطالبات. كانت وجبة الإفطار عبارة عن مشاركة بأطباق معدة منزليًا من الحاضرين، وبعد أن تم التصويت لأفضل طبق، أقيمت صلاة العشاء والتراويح جماعة في مصلى الكلية.

نظمت مجموعة كن صديقي بالتعاون مع قسم الخدمة الاجتماعية والاكلينيكية فعالية (أهلاً رمضان) وذلك يوم الأحد الموافق 19 من شهر رمضان المبارك في مستشفى الملك خالد الجامعي، والتي تخللها إفطار للمرضى المنومين وذويهم، كما اشتملت على عدد من الأركان والألعاب والمسابقات للأطفال.

أروقة الطب في العيد



{مَنْ عَادَ مَرِيضًا أَوْ زَارَ أَخًا لَهُ نَادَى مُنَادٍ مِن السَّمَاء أَنْ طِبْتَ وَطَابَ مَمْشَاكَ وَتَبَوَّأْتَ مِنَ الْجَنَّةِ مَنْزِلا}

اقتداءً بهدي النبي صلى الله عليه وسلم أقام نادي نبض الطب فعالية (فرحتهم عيد) في ثاني أيام عيد الفطر المبارك لمعايدة المرضى المنومين في مستشفى الملك خالد الجامعي.

شاركت مجموعة كن صديقي فرحة العيد مع الأطفال المنومين وذويهم في مستشفى الملك خالد الجامعي وذلك أول أيام عيد الفطر المبارك في فعالية (أهلاً بالعيد).تضمنت الفعالية عروض استعراضية، ألعاب، مسابقات وهدايا.

مقابلة مع طبيب ملهم

د. راكان أثناء إجراء إحدى الجراحات

د. راكان ناظر

استشاري جراحة القلب ورئيس منظمة البلسم
للأعمال الإنسانية الطبية والإغاثية

بداية نود منكم إعطاءنا نبذة عنكم وعن تخصصكم.

أنا الدكتور راكان إبراهيم ناظر، استشاري جراحة قلب حاصل على البورد الكندي في جراحة القلب وعلى الزمالة الامريكية، متخصص في جراحة القلب للكبار وجراحات إصلاح الصمامات، درست الهندسة البحرية في أرامكو لمدة ستة أشهر ولم أجد نفسي في الهندسة فتوجهت إلى الطب، تخرجت من جامعة الملك سعود عام 1421 بامتياز، وبعدها عُيّنتْ كمعيد في نفس الجامعة في قسم الجراحة تخصص جراحة قلب. تم ابتعاثي إلى جامعة (Toronto) التي أكملت بها سنوات التدريب وبعدها انتقلت إلى جامعة (Yale) للحصول على التخصص الدقيق ثم عدت الى المملكة عام 1432 هجريًا كعضو هيئة تدريس واستشاري جراحة القلب.

متى اخترتم الجراحة كمجال؟ ولماذا؟

كنت أرغب بجراحة القلب قبل دخولي إلى كلية الطب، ومع هذا كنت مترددًا إلى آخر لحظة في اختياره عن غيره من التخصصات. كل شخص لديه ميول ودوافع لتخصص معين، فاختياري للجراحة جاء من رغبتي في تقديم عمل ميداني في الخطوط الأمامية يكون محفوف بالمخاطر وله نتائج مباشرة على المرضى.

من الأمور التي دفعتني لذلك، هو تأثري بجرّاحَيْ قلب هما (ديفي شيتي) و(نورمان بيثيون)، أما ديفي فهو جراح قلب عالمي بنى مراكز (أبولو) في الهند وله أعمال خيرية كثيرة، فأعجبت به كونه جراحًا شابًا يدير هذه المراكز ويُجري عددًا كبيرًا من العمليات. أما نورمان فهو جراح كندي عاش في بداية القرن العشرين، تخصص في جراحة الصدر حينها في جامعة(Montreal) ثم قرر أن يدخل الحرب الأهلية الإسبانية كمُسعف في خطوط الجبهة، كان للدكتور نورمان دافع كبير للعمل الميداني الطبي والعمل الجراحي خصوصًا لكونه ذا تأثير مباشر.

دكتورنا الفاضل ما رأيكم في التدريب الاختياري (Elective) وهل كان له تأثير في اختياركم للتخصص؟

باعتقادي أن لكل إنسان ميول ورغبة جامحة لتخصص معين هي التي يكون لها التأثير الأكبر في اختيار التخصص. التدريب الاختياري يساعد كثيرًا في معرفة إيجابيات وسلبيات تخصص معين، فلا يوجد تخصص بلا سلبيات ولكن الأهم من ذلك هو الدافع لذلك التخصص والذي تولّد عندي من تأثري بالطبيبين (ديفي) و (نورمان).

ولقد ساعدني التدريب الاختياري كثيرًا في المفاضلة بين تخصُصَي الطب الباطني وجراحة القلب حينما كنتُ محتارا بينهما.

ما هو تاريخ الجراحة؟ وبرأيكم هل هي موهبة أم أنها تتولد بالممارسة؟

الجراحة في الماضي كانت تعد صنعة ولا تعد من الطب، لكنها تطورت مع تطور التخدير وتطور آليات التعقيم عن طريق الدكتور إقناز سيميلويس (مكتشف العلاقة بين البكتيريا والالتهابات بعد العمليات الجراحية).

برأيي أن أي شخص يمكنه أن يكون جراحًا إذا ما أنهى سنوات التدريب المحدد بسبع سنوات، وهذا يعادل 90% من الجراحة، لكن ما تبقى من 10% فهي موهبة.

كون الجراح قد أتقن 90% من الجراحة فهذا شيء ممتاز وسيفيد الكثير من المرضى، فالأهم للجراح هو أن يستطيع نفع أكبر عدد من المرضى أما الموهبة فهي لا تعني الكثير لهم.

ما هي أكبر التحديات التي واجهتكم في مجالكم؟

هناك الكثير من التحديات التي تواجه الإنسان وهي تختلف من وقت لآخر، ولكن أكبر التحديات هو مواجهة المثبطين والمشككين، وللأسف هم كثيرون خصوصًا في مجتمعاتنا.

برأيكم، ما هي أهمية الأعمال التطوعية للأطباء والمنتسبين للمجال الصحي؟

من أهم أسباب السعادة في الحياة هو البذل بغير مقابل. وهذا شيء راسخ في ديننا الحنيف وفي طبيعتنا كبشر، فهو يعطي سعادة جامحة لأنك تبذل وقتك وجهدك وحتى مالك وترى نتائج ذلك أمامك، فأنا أشبّه العمل التطوعي بالفاكهة التي تحلّي حياة الشخص والتي يجب أن يتلذذ بها من وقت لآخر. الشخص الذي ألهمني ودلني إلى العمل التطوعي هو الدكتور عماد بخاري الذي له مبادرات تطوعية كثيرة على مدى سنوات عديدة، فلقد اصطحبني معه الى (رواندا) وكانت الرحلة التطوعية الأولى بالنسبة إليّ.

د. راكان في رحلته إلى رواندا

دكتورنا الفاضل نود منكم تعريفنا بمنظمة البلسم للأعمال الإنسانية؟

منظمة البلسم هي منظمة خيرية تطوعية غير حكومية، وهي حديثة المنشأ ولكن القائمين عليها خبراء في مجال العمل التطوعي الطبي وخصوصا في جراحة القلب لأكثر من عشرين عامًا.

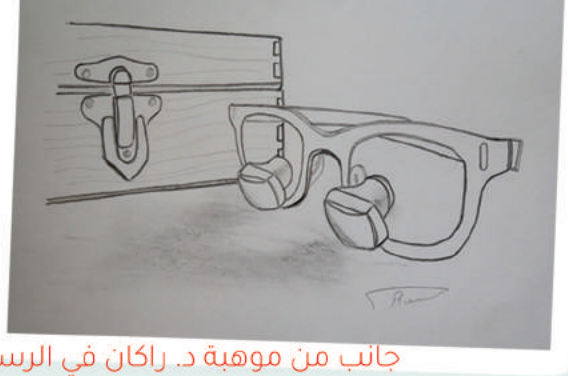
ما هي أهداف منظمة البلسم وما هي مجالاتها؟

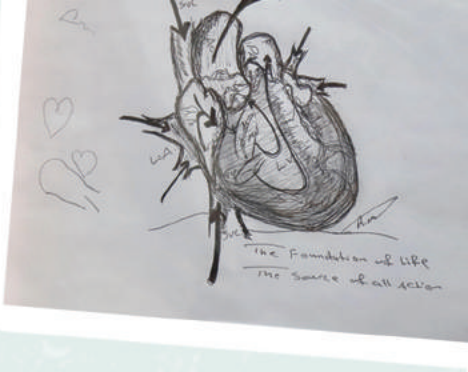
من أهم أهداف المنظمة هو تسيير رحلات تطوعية طبية لمن هم في حاجة للرعاية الصحية بصرف النظر عن اللون والعرق والدين. وهناك تركيز كبير على الأعمال الجراحية لأن لها نتائج أسرع وأثر أكبر، المنظمة تركز حاليا على عمليات القلب وإن شاء الله في المستقبل سوف تشمل تخصصات أخرى.

ما هي أبرز إنجازات منظمة البلسم؟

حاليا هما رحلتين الى اليمن بلسم 1 و2، وسيكون هناك رحلات في المستقبل إن شاء الله إلى أفريقيا وآسيا. ومن إنجازات أعضاء فريق البلسم إجراء أول عملية قلب مفتوح بجازان والتي تكللت بحمد الله بالنجاح.

فريق منظمة البلسم الدولية





جانب من موهبة د. راكان في الرسم

ما هي هوايات الدكتور راكان ؟

من أكثر الهوايات المفضلة لدي هي ممارسة الرياضة بكافة أنواعها والقراءة، وأستمتع كثيرًا بالرسم. ومن هواياتي أيضًا التأمل في الطبيعة والتي أرى أنها من أسباب السعادة.

مواقف لا ينساها الدكتور راكان ؟

المواقف التي تواجهنا في الحياة كثيرة، منها ما هو مفرح ومنها ما هو محزن. لكن من أكثر المواقف العالقة في ذهني هي تلك الأم التي أجريتُ لها عملية طارئة وكانت بصحة جيدة عند خروجها من العملية، وبينما أنا أتحدث مع زوجها عن حالتها تفاجئنا بتدهور حالتها ومفارقتها –رحمها الله– للحياة.

ولا أنسى ذلك الأب الذي أصيب بجلطة، فعندما أتيت لفحصه في غرفته وجدت حوله بناته الخمس، أصغرهن طفلة لا تتجاوز الشهرين من العمر، خرجتُ من عنده وأنا أقول في نفسي: "لو حدث مكروه لهذا المريض ماذا سيكون مصير بناته؟"

وبحمد الله تكللت تلك العملية بالنجاح.

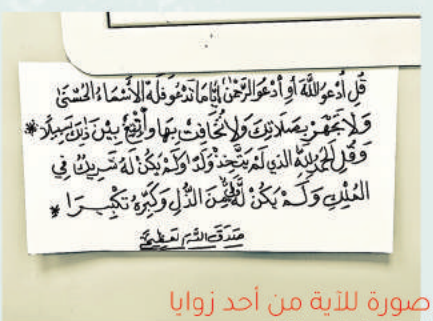
ومن المواقف أيضًا سجود أهل مريض أمام باب غرفة العمليات شكرًا لله تعالى على نجاح عملية قريبهم.

عادة لا تتخلى عنها ؟

بالتأكيد هي الرياضة لأنها هي العامل الوحيد الذي أثبت علميًا أنه سبب الشباب الدائم، فهي تزيد من السعادة والنشاط وتحمي بإذن الله من أمراضٍ عديدة.

آية تستحضرها دائمًا ؟

آية كانت مكتوبة على لوحة في العناية المركزة لأحد المشافي التي عملت بها.



صورة للآية من أحد زوايا العناية المركزة

س / برأيكم ما هي الإيجابيات والسلبيات التي ترونها في طلبة الطب اليوم ؟

بحمد الله الإيجابيات في طلبة الطب اليوم كثيرة. من هذه الإيجابيات إحساسهم بالمسؤولية الاجتماعية وقيامهم بأعمالٍ لا صفية كثيرة، واهتمامهم بالبحث العلمي واطلاعهم على العالم الخارجي واحتكاكهم به. يُحسب لهم أيضًا اهتمامهم بهواياتهم وعدم التحرّج من ممارستها أثناء دراستهم للطب.

أما السلبيات فمنها تشتت الطلاب في اختيار وجهتهم بعد التخرج، وهذا برأيي نتيجة لغياب القدوة، فبالطبع أغلب مشاهير وسائل التواصل الاجتماعي الذين يهتمون بهم طلابنا ليسوا بالقدوة مهما ازداد عدد متابعيهم.

الكثير من الطلاب قدموا إليّ طلبًا لبعض النصائح بخصوص اختيار القدوة الصحيحة، فوسائل التواصل الاجتماعي تُعرّفنا على الكثير من الأشخاص لكنها لا تقدم الاحتكاك المباشر الذي يؤثر على الإنسان.

ففي حالتي، كان لدي أكثر من قدوة، دكتور عماد البخاري أثر في تأثير كبير طوال فترة عملي معه، والدي أثر علي في حياتي الخاصة، ووالدتي أثرت في من الناحية الفنية والرسم. وعندما كنت في كندا تأثرت بالطبيب تايرون ديفيد من ناحية سرعته في أداء العمليات وشخصيته القوية، وهنا في كلية الطب اتخذت الطبيبين أحمد هرسي وأيمن عبده كقدوة لي، فخلاصة الأمر أن القدوة لا تنحصر في شخص واحد فقط. القدوة أن تحتك بشريحة كبيرة من الملهمين وألا يكون هذا الاحتكاك عن طريق التويتر والسناب شات وغيرهم من البرامج، القدوة تكون بملازمة الشخص وملامسة التأثير المباشر على نفسك وغياب هذا للأسف يعاني منه طلابنا هذه الأيام بالإضافة لاعتقادهم أن القدوة يجب أن يكون في نفس التخصص الذي يطمحون له.

ولا ننسى أن قدوتنا الأولى والأخيرة هو النبي صلى الله عليه وسلم، فجميل أن يتخذ الإنسان أكثر من قدوة وإن كانت خارج مجاله تمامًا، كاتخاذي للملاكم محمد علي كلاي قدوة في حياتي.

ومن سلبيات طلاب الطب كذلك اكتفاؤهم بالمعلومة السهلة المحددة وتركهم للبحث والقراءة عنها، وهذا يُفقدهم فرصة التعرف والاستفادة من معلومات أخرى، فعلى سبيل المثال من أكثر الكتب تأثيرًا على حياتي وجدتُه أثناء بحثي عن كتاب آخر.

نصيحة توجهونها للطلاب ؟

أتمنى من أبنائي الطلاب وبناتي الطالبات أن يدركوا أنه لتحقيق هدف معين، لابد من العمل على أكثر من طريقة بنفس الوقت والاستمرار لأطول مدة، وفي النهاية حتمًا سيتم الإنجاز.

دقائق ملهمة مع
د. راكان ناظر

BREAK TIME

Podcasts

Eat This Not That!

Eat This, Not That! Takes a fun and informative look at how people eat. This is a nutritional podcast which discusses many types of foods and beverages regarding their nutritional benefits.

PaperSamwich

قناة عربية تهتم بمراجعة الكتب الأجنبية بمختلف أنواعها، بحيث تتم مراجعة الكتاب الأجنبي باللغة العربية وتحليل المعاني ما بين السطور، كذلك استعراض بعض القصائد وتفسير المغزى منها.

She Arabia

A podcast by Jehan, a Saudi Arabian woman working and doing her Ph.D. in the USA. As an insider to the Arab culture, she uses personal observations to comment, in a funny way, on topics related to cross-cultural miscommunications involving Arabs and Americans.

سعودي قيمر

قناة باللغة العربية مختصة في الألعاب الإلكترونية، تطلعك باستمرار عن أحدث الألعاب والملتقيات والفعاليات المختلفة والمشوقة.

Burnt Toast

Food intersects with our lives more than we imagine. Burnt Toast chases those stories to give listeners a taste of food history, culture and more.

حروف وقهوة

اقتباسات من بطون الروايات، الكتب الفلسفية والتاريخية، شعر ومقالات تصحبها موسيقى مميزة. مناسبة جدًا للاستماع خلال القيام بنشاطات يصعب عليك فيها الإمساك بكتاب.

عبد الرحمن محمد البهكلي

معطف و موهبة

رنا أحمد الجنيدل - خط عربي

خالد بن الوليد العكرش
السنة الثالثة

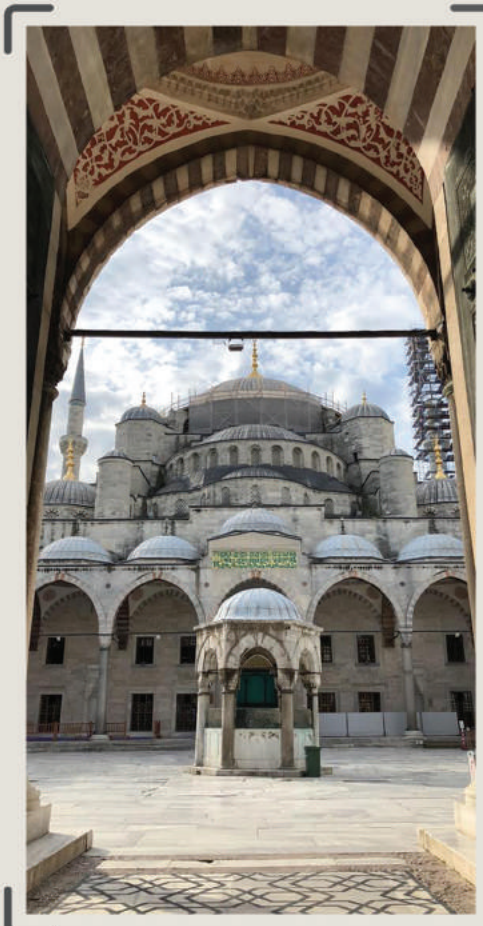
طراد شكري الوكيل
السنة الثالثة

عبد العزيز سعود المسعود
طبيب امتياز

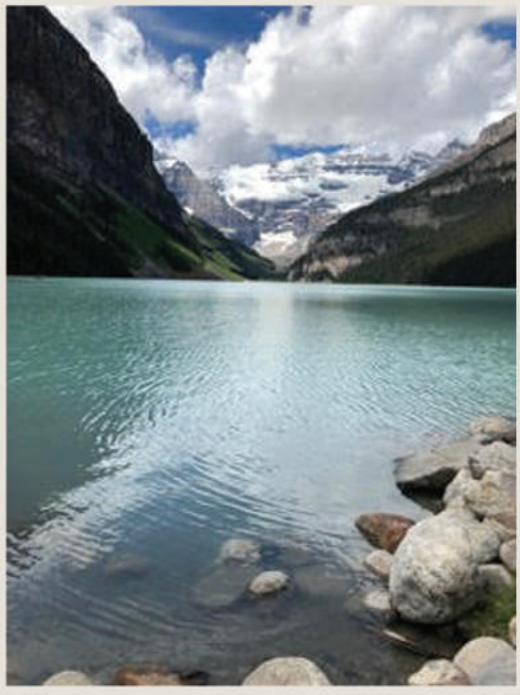
عمر زهير الرهبيني
السنة الخامسة

Orahbeeni

التصوير

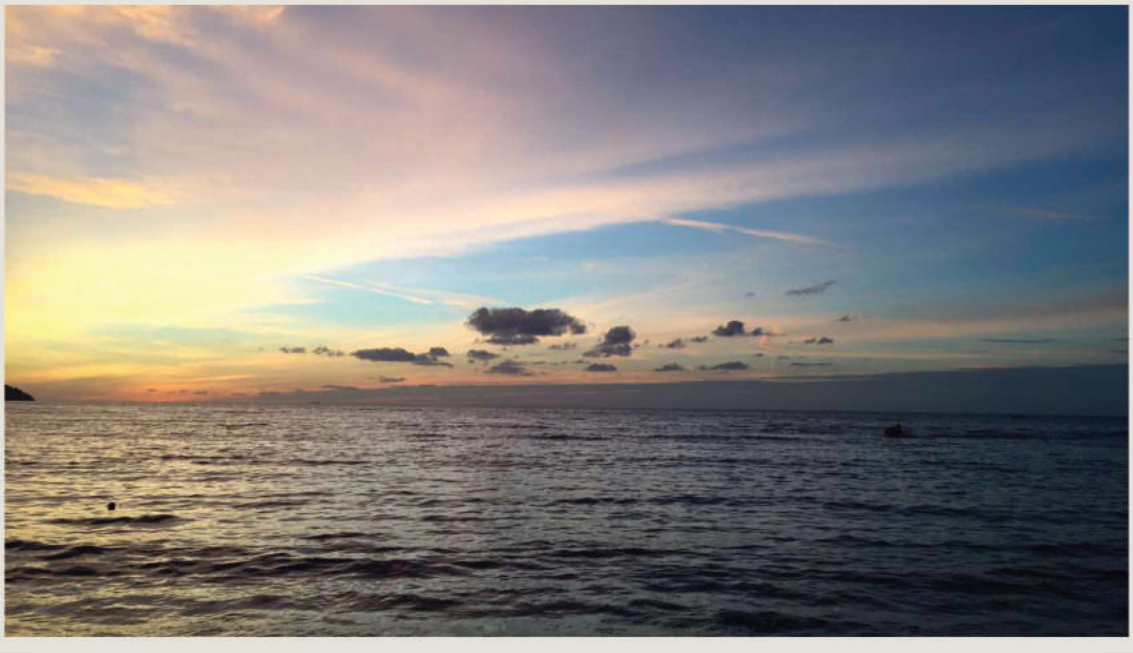


عبد الرحمن محمد البهكلي
طبيب امتياز



عواطف فهد العنزي
طبيبة امتياز
Awatifdh

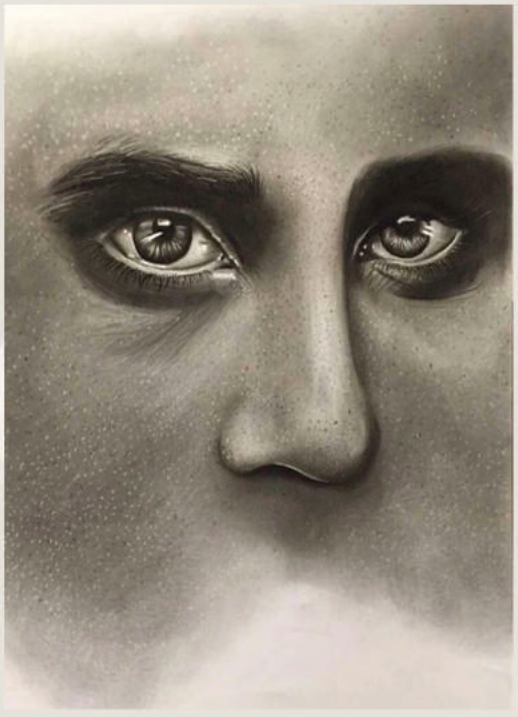
عبد العزيز محمد الشعلان
السنة الرابعة



رسم وتلوين

بدرية محمود الصباغ
السنة الثالثة

badoor_sab



رنا أحمد الجنيدل
السنة الخامسة

RanoAJ_ART

يارا محمد الدعيجي
السنة الثالثة

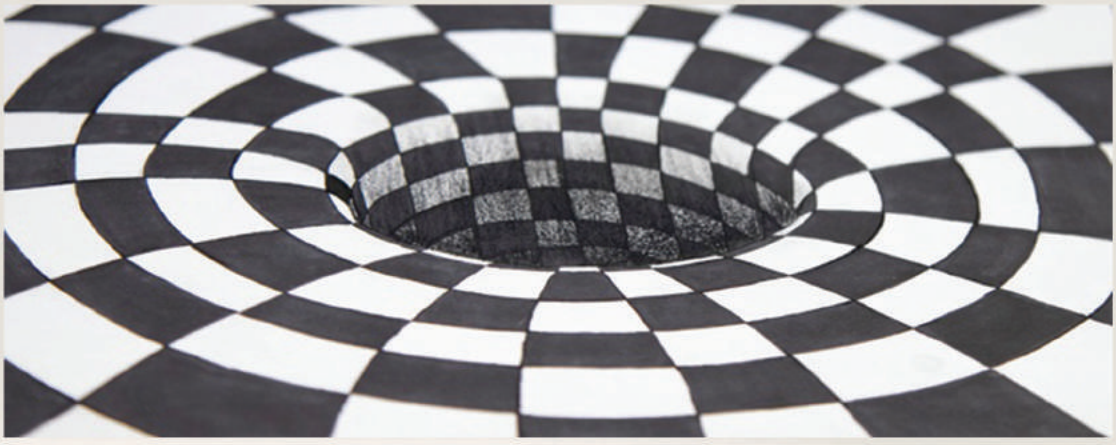
YAldigi

رسم وتلوين

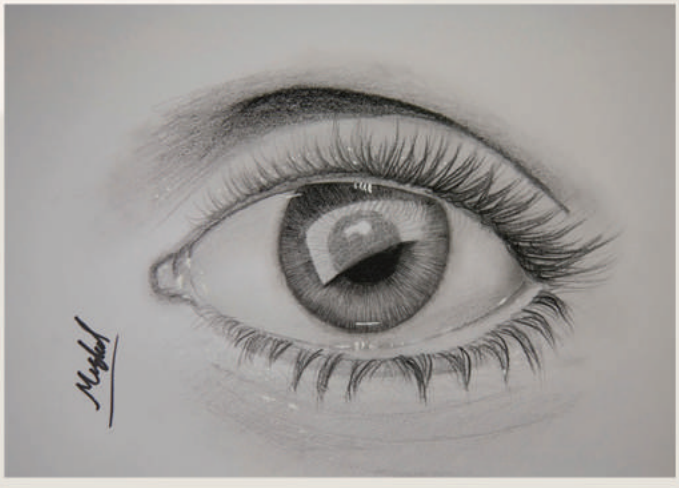
ليلى البريكان
السنة الثالثة
LaylaWhoo

وئام صالح بابعير
السنة الثالثة WeamBabaier

مريم عادل باوزير
طبيبة امتياز Mematooo



مشعل فهيد الحازمي
السنة الثالثة



جواهر كمال الخيال
السنة الثالثة

كروشيه

أصالة علي النحاس
السنة الخامسة

بشرى عادل قوقندي
السنة الثالثة

في سعد الرويس
طبيبة امتياز

Violet_giftss

تريـــاق في بيت القصيد

يدارُ علينا من دم الكرم قهوة .. فنشرب **ترياق** الهموم المجرّبا
- **عبدالغفّار الأخرس | العصر الأندلسي | أُعالجُ قلبًا في هواكم معذّبا**

سقاني الهوى سمَّ الفراق فدواني .. فعندك **ترياق** الوصال مجربُ
- **الخُبز أرزي | العصر العباسي | وتطرب**

حفظنا الدرسَ أن الصبر
هو **الترياقُ** والبلسم
- **عبدالوهاب زاهدة | فلسطين | الدفتر الفلسطيني**

أَلَمٌ بالِغُ النِّكايةِ، لكن .. هو عندي كالشهد **والترياق**
- **إبراهيم الأسود | سوريا | لابسات الشنوف**

وصاحبٍ قد جنَّ في صحَّةٍ .. لاَ يَشْرَبُ **التِّرْيَاقَ** مِنْ عَقْرَبِ
-**بشار بنْ برد | العصر العباسي | سَلِّمْ على الدَّارِ بِذِي تَنْضُبِ**

سُلطةٌ مؤمنةٌ جدّاً بدينِ الوَسَطيّة:
فإذا استنجدَ مَحمومٌ بها
تسقيهِ **تِرياقَ** المَنيّه!
- **أحمد مطر | العراق | ضحايا الإنقاذ**

BREAK TIME

Nintendo Switch
Sony Playstation 4
Microsoft Xbox One
IOS
Android
Windows

Video Games

Super Mario Odyssey

Mario is back in a new adventure that looks like a straight successor to Mario 64. Use amazing new abilities, like the power to capture and control objects, and animals to collect Power Moons so you can power up the Odyssey airship and save Princess Peach from Bowser.

Overcooked 2

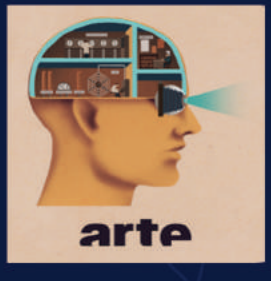
Play with friends in local wireless or online co-op, controlling a variety of chefs in kitchens filled with various obstacles and hazards to prepare meals to specific orders under a time limit.

RollerCoaster Tycoon Classic

RollerCoaster Tycoon Classic is a remaster that combines the best features from RollerCoaster Tycoon one and two. Create and run amazing parks complete with the most outrageous rides imaginable.

Monument Valley 2

Guide a mother and her child as they start a journey through magical architecture, discovering illusionary pathways and delightful puzzles as you know the secrets of the Sacred Geometry.



Homo Machina

Set off on a crazy adventure to work out the surreal puzzles of Homo Machina and gain information about the internal working of the human body, represented as a gigantic 1920s factory.

أطباء أدباء

"الكتابة تأتي،
تأتي من تلقاء نفسها
فلا يتعيّن عليّ سوى
أن أقول مرحبًا
وأفسح لها المكان"
- رضوى عاشور

يشكل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر مشكلة منذ الأزل عند البشر، فبعضهم يخطئ في طريقة إيصالها، وبعضهم يكتمها حتى تحترق الكلمات داخله وتحرقه، والبعض الآخر، يكتبها ليكون بذلك جَمع بين تهذيبها في جمل تعبر عما بداخله، وفي الوقت ذاته أطفأ نار الكلمات التي إن لم يبادر المرء بإخمادها أحرقتهُ وأحالتهُ إلى رماد تنثره الرياح.

يعتقد معظم الناس أن الكتابة موهبة فطرية، لكنها وإن كانت كذلك، فإنها كنبتة؛ إن لم تعطها نصيبها من الاهتمام والسقاية، فإنها ستموت بمرور الوقت. أما عن (سقاية) الكتابة، فإنها تكون بالقراءة المستمرة، والانكباب على الكتابة كعلاج لكل مايعكر صفو الروح أو حتى الذهن!

"على الرغم من أنني أعرف أن لا وجود لأية كلمات يمكنها أن تعبر عن رحلتي الداخلية، فإني أؤمن بالكلمات، إنا إنسان مؤمن بالكلمات!" العبارة التي ألهمتنا، ولربما تلهمكم أنتم أيضًا. نعم، نحن نؤمن بالكلمات وأثرها البالغ في النفوس، وفي إحداث المعجزات!

ماذا عن الطب والأدب؟ دعونا نسأل على غرارِ الطبيب الأديب إبراهيم ناجي:

"الناسُ تسأل والهواجسُ جمَّةٌ..طبٌ وشعرٌ كيف يجتمعانِ؟!"

حسناً، إنَّ التخصص الذي نختاره لأنفسنا يجبرنا على مهنة/حرفة معينة، لكنه لا يفرض علينا التقيّد بحبه وحده، ولا يُعارض ميولنا تجاه أشياء ليست في نطاقه. لذلك، فإن فكرة حكر النفس في اتجاه واحد ووأد أي اتجاه مغاير لها فكرة يحمل فاعلها إثم ارتكابها، إذ لا بدّ للمرء أن يتبع شغفه أينما كان، وكيفما كان، ولا مانع أن يكون المرء شغوفاً بأكثر من مجال في الآن ذاته، وليس ثمة عائق يمنعه من الإبداع في جميعها إن هو آمن بذاته وقدراته وحاول التوفيق بينها.

على مر العصور، عرف التاريخ أطباءً أدباء كُثُر، ومن أشهرهم: إبراهيم ناجي، أحمد تيمور، علاء الأسواني، مصطفى محمود وغيرهم الكثير. ذكر الكاتب نعيم محمد في مقالة له: "بنظرة متواضعة أستطيع القول بأن بين الطب والأدب خيط رفيع هو الذي يربط بين هاتين المهنتين إن جاز التعبير، ذلك الخيط هو الإحساس؛ فالطبيب يحس بآلام الناس ويحاول معالجتها، وكذا الشاعر يحس بآلام الناس وآمالهم. وهذا الإحساس هو الذي يجعل الطبيب في قمة وعيه وتركيزه؛ حيث ينقّب عن موطن الداء ليصف الدواء المناسب، وكذا الشاعر أو الأدب يأخذ مواطن الألم فيصفها بعبارة أدبية تختلف باختلاف الوسيط الأدبي فتكون مفصّلة في الرواية ومقتضبة في القصة القصيرة، وشديدة الكثافة واللطف في الشعر."

"فمحاولة الكتابة تشبه إلى حد كبير محاولة تركيب أجزاء الصورة المكونة للغز" - هيلين كيلر

"الكتابة هي النضال ضد الصمت"
- كارلوس فوينتس

فعاش الفسيل ... وعاش الرجل

عبد العزيز الشعلان

السنة الرابعة

(عاش الفسيل ... عاش الرجل)
كلمات سطّرها تاريخنا الإسلاميّ المجيد لعالم النحو العربيّ ذي الأصل الفارسي سيبَويه (عمرو بن عثمان بن قنبر)، الذي قدِم البصرة صغيرًا طالبًا علم الحديث النبويّ الشريف، حتى لحن في أحد الأحاديث قائلًا: (أبو)، فنهره معلمه قائلًا: إنها (أبا) لأنها في موضع استثناء، فقام سيبويه قائلًا في شموخ: لأطلبنّ علمًا لا ينازعني فيه أحد. فكان هذا الخطأ سببًا في أن يسطّر اسمه ضمن علماء أمتنا الأفذاذ، فعقد العزيمة لطلب علم النحو على يد علماء النحو آنذاك حتى أصبح أستاذًا يؤخذ عنه هذا العلم، وألّف أول كتاب فيه أسماه (الكتاب)، وشهد له علماء عصره بالشمول ووضوح الصياغة، كل هذا وهو لم يُجاوز الثلاثين عامًا! متزعمًا بذلك مدرسة البصرة المنافسة لمدرسة النحو الكوفية التي يتزعمها (علي بن حمزة) المعروف بالكسائي، حيث وقعت بينهما المناظرة المشهورة بـ(الزنبورية)، فحضِرا عند وزير الخليفة (يحيى البرمكي)، فقال الكسائي لسيبويه: تسألني أم أسألك؟ فردّ: بل تسألني. فسأله الكسائي: تقول العرب: (كنت أظن أن العقرب أشد لسعةً من الزنبور، فإذا هو هي أو يقولون فإذا هو إياها) فرد قائلًا: تقول العرب قولًا واحدًا، فإذا هو هي (أي الرفع). لكنّ الكسائي كان يرى القولين، فقال الوزير في حيرة: من يحكم بينكما وأنتما علماء بلديكما؟!، فاقترح الكسائي أن يسأل أقحاح العرب، فاستحسن قوله، فلمّا سألهم أيّدوا الكسائي في قوله على الرغم من أنّ في القرآن كلّه لم تُتبع (إذا) الشرطية إلا مرفوعة، والقرآن نزل على لسان العرب، لكنّها كانت مؤامرة ليُزلفهم الكسائي من مجلس الخليفة، فأصاب سيبويه الغمّ والحزن. وكانت قاصمة الظهر حين شكّك الكسائي في نية قدومه قائلًا: أصلح الله الأمير إنه جاء يطلب مالًا، فضاقت عليه الأرض بما رحبت وعاد إلى بلاد فارس ومكث حتى وافته المنية غير بعيد، وكان يتغنى ببيتين:

يُؤَمِّلُ دُنيا لِيَسعى لَها ...
فَوافَى المَنِيَّة دون الأمل
حَثِيثًا يُرَوِّي أصول الفسيل ...
فعاش الفسيل ومات الرجل

والحقيقة أن الرجل عاش ذكره حتى يومنا هذا، وصدق في أنّ الفسيل عاش وأنبت علمًا لا تذبل منافعه أبدًا.

شمس حُسن

طلال هارون الطخيم

السنة الثالثة

ناديتهُ فلما التفت .. ظننتُ شمسي أشرقت
يا شمس حسنٍ أشعلت .. فؤاديَ ثم أحرقت

يامن به روحي ابتلت .. فيك أبياتي ارتقت
ففصلت و فصلت .. ولحسنك ما وافقت

عيناي بالحب امتلت .. لما رأت عينًا بكت
تكتم همًا قد صمت .. حتى فاضَ ثم اشتكت

عيناك بالدمع رمت .. قلبي حتى أوشكت
شفتاي أن تقول مُت .. وظننتُ قلبي قد سكت

هذه هي الحياة

خالد محمد الزهراني

السنة الرابعة

الهروب إحساسٌ مُلحٌ لسائر الكائنات، هو بعدٌ عمّا يبقيك مقيدًا في ظلام لا ترى فيه نورًا، تختلف أنواعه لكنها تتفق في الجوهر. لا فرق إن كان قيدك قضبانًا أم مشاعر، سوف تقاتل بكل ما أوتيت من قوة من أجل هروبك إلى حريتك وكسر ما يعيقك ويبقيك في هذا الوحل الذي يغرقك ببطء. من أجل انتصارك لابد لك من إعداد جيد لهذه الرحلة الشاقة في هذا المستنقع المترامي الأطراف حتى تصل إلى أرض قاسية لتنصب ظهرك باستقامةِ الواثق، وترفع رأسك دون أي قيود أو حدود، فقط في هذه اللحظة سوف تعرف مقدار قوتك وصبرك، فكل ما يقيدك هو كمُّ المشي قبل التعب، وكمُّ المقاومة للظروف المحيطة بك في مشيك للوصول لهدفك الأعظم.

Drkhalidzh

لماذا تخاف؟

حنان عبدالله الدوسري

طبيبة امتياز

أثار التساؤل في نفسي مقطع من قصيدة فاروق جويدة للنيل عنوانها
"إلى نهر فقد تمرده لماذا استكنت"
العنوان سرقني من القصيدة إليّ، و حين بلغت المقطع "على وجنتيكَ بقايا هموم ... وفي مُقلتيكَ انهيارٌ وخوف .. لماذا تخاف؟"
كُنت قد ابتعدتُ تمامًا مع نفسي لأجدني أُجيب:
أخاف من نفسي السذاجة، الاعتياد، الضعف والإستسلام. وأخاف من عائلتي البُعد والتفكك، وأخاف من أحبّتي انقطاع الوصل وانطفاء الاهتمام، الصدود، سوء الظن وسوء الفهم، التخلي.. التخلي ثم التخلي!
وأخاف من أعدائي التبَلي والظلم،
وأخاف من أقراني المقارنة والتحاسد.
وبطريقة أخرى:
أخاف من الأخلاق: الخيانة، الكذب والنفاق.
وأخاف من الصفات: الجبن، القسوة والتملق.
وأخاف من المشاعر: الحزن، الغُربة الذل والانكسار.
وأخاف من الحياة: المرض، انعدام الأمن والأمان والفقر.
تطول قائمة مخاوفي ويظل خوفي الأكبر أن أخاف، أخاف جدًا من هذا الخوف!

Dr_hanoon

المدونة:
http://thehanan.wordpress.com

تأملات مولود

هشام بن حازم الغفيلي
السنة الرابعة

قصةٌ طويلة، لا بل رواية.
بدأت أحداثها بالبكاءِ رغم الفرحة،
وستنتهي في سكونٍ هادئ
باسمٍ رغم الحزن.
فصولٌ متتالية، لا متناهية، لا متنبأٌ بها.
شخصياتٌ تتغير رغماً عنك،
وأنفاسٌ لاهثةٌ إلى نهاية الفصول.
البطل وليدٌ جاهل،
خبيرٌ باللا شيء، مُتشوقٌ غيرُ مستعد.
لا يتذكر نفسه عندما كان في نقطة البداية.
طموحٌ وخذلان، تفاؤلٌ وتشاؤم،
مئات التعابير، آلاف الأحداث!
ركضٌ إلى خط النهاية، إلى خط النهاية؟
لا، بل إلى خط البداية في كل مرة.

كم مرةً وقفت عند المرآة وسألت نفسك:
من أنا؟
تأمل نفسك، كما تتأمل الأشجار والسماء.
تأمل فيك وفي صورك القديمة، تأمل فيك
وفي دفاترك القديمة.تأملكَ وكيف تغيرت؟
لم تعد تهوى ركوب القطار في مدينة الألعاب،
ولم تعد تأكل وجبة الأطفال. يمضي القطارُ
رغماً عنك، ويجري الوقت وأنت في سكونك.
في داخلك صمتٌ وإن تكلمت،
وفي صدرك ضجيج قلبك ولو كتمت.

تصادمات داخلية؟ لا بل خارجية!

هل كان حزنك، قلقك، اكتئابك قبل خمس
سنوات ذا معنًى الآن؟ ها أنت ذا،
أنت وما تمنيت أتى أو ذهب في طريقٍ
كان خيرًا لك.

ها أنت ذا تواجه قصصًا قصيرة، حالاتٍ
كثيرة، وحكمًا معقدةً ليس لها قاع.
قد تستيقظ في صباح شخصًا، وتخرج من
أحد غرف التنويم شخصًا آخر، مختلفًا تمامًا،
هذا ما قد تكتسبه في دقائق هنا. فرحتك
وحماسك اليومي لمشاهدة حالة جديدة.
– "هذا المريض أمس دخل وعنده
حالة نادرة."
– "جميل!"
هذا ما يتبادر لنا بلا زيفٍ ولا تنقيص.

هل تحولنا إلى كائناتٍ أخرى؟
ماذا كُنا؟ وكيف أصبحنا؟
أسئلة متعددة، لا شيء منها (اختر الإجابة
الصحيحة)، فكل ما تشعر به صحيحٌ
وواضحٌ، وفاضحٌ فادح!
إن حبك لتعلم شيءٍ مُعاكس للفطرة الإنسانية،
يجعل منك (شيئًا) بين البشرية واللابشرية.

لقد تغيرت، حتمًا تغيرت، وقطعًا ستتغير!

Heshamedic

إذا تحول الدين إلى ثقافة فإنه لن يدوم طويلًا

لينة محمود الجرف
السنة الخامسة

هل سبق أن لاحظتم وجود اختلاف بين
الأجيال في تطبيق الإسلام؟
أن يكون الوالدان أحرص الحريصين على
تعاليمه ولكن الأبناء أبعد ما يكونون عن ذلك؟
ترى أين يكمن الخلل؟
قرأت كتاب (حتى الملائكة تسأل) للكاتب
الأمريكي (جيفري لانغ) الذي أسلم وتحدث
عن بعض تجاربه وملاحظاته عن الإسلام
وتطبيق المسلمين له. وقد لاحظ أن الثقافة
العربية صارت مختلطة بالدين حيثما وُجِد
وكأنها جزء منه. فعندما يعتنق البعض
الإسلام، يغيرون أسماءهم للعربية، ويرتدون
ثيابًا مشابهة لما يرتديه العرب، مما يجعل
تطبيقه تحديًا أصعب في المجتمعات الغربية.
لعل هذا المثال يوضح تغير مفهوم وتطبيق
الإسلام عند المسلمين وتَحولُهُ إلى مجرد تقاليد
ننفذها ففقدت روحها وجوهرها وإدراكنا لها.
نطبق الإسلام في بلادنا، ونتخلى عنه لحظة
وصول الطائرة إلى بلاد أخرى.. هنا يتضح
الخلل أيضًا.
الإسلام ليس ثقافة، وإنما هو عبادات وتعاليم
نطبقها حيثما كنا، تعاليم لها هدف الإصلاح
والصلاح في العالم أجمع.

«الإسلام هو سجود القلب والجوارح
في محراب الحياة»

خواء

أثيل صالح الدباسي
السنة الخامسة

رفيقي هل ترانا قد ضللنا
عن الآمالِ، عن حُلو الحياةِ؟

وبالأتراح قيّدنا خُطانا
وما نحيا بغيرِ الذكرياتِ؟!

صديقي كل يوم فيه أصحو
أحس بخيبةٍ مِنْ كل آتِ!

فلا شجْوٌ بقلبي أو سرورٌ
أعيش بلا حياةٍ في حياتي

أعيش اليوم كي يمضي، وزادي
من الذكرى رفاتٌ من رفاتِ

أسلّي الروح بالأشعار؛ كي لا
تغط من التبرّم في سُباتِ

وكلّ قصيدةٍ أحيَتْ شعورًا
بروحي، قد شعرتُ بها مماتي.

AthD_Dr

نسيت أن تعيش

أميرة منصور بن زعير
السنة الخامسة

قطعتَ شوطًا طويلًا، كنتَ تجري حتى بدأ
إحساسك بقدميك يتضاءل، بين زحام
الأفكار فقدتَ الفرصة لتسترخي، لتتأمل
اللحظة وتعيشها بحذافيرها.
الآن يلوح خط النهاية في الأفق، تشعر
بالانتصار، بالإنجاز والافتخار.
ثم تبدأ معالم السباق الجديد بالبروز، نعم،
لم تخطئ مخاوفك، ما ذلك الخط إلا
بداية أخرى.
تلتفت إلى الوراء لعلك تجد ما يواسي خيبة
أملك، لعلك تملك ما يحملك على إكمال
الطريق، لكنك لا تجد إلا سهر الليالي وعرق
الجبين، لم تجد ذكرى تسلب منك ابتسامة
ولا رفقة تسند عليها ظهرك وتدفعك للأمام.
كنت في غيهبة العيش.
ويالليأسي، نسيت أن تعيش!

Kawrow

نهاية البداية

عبد الرحمن محمد البهكلي
طبيب امتياز

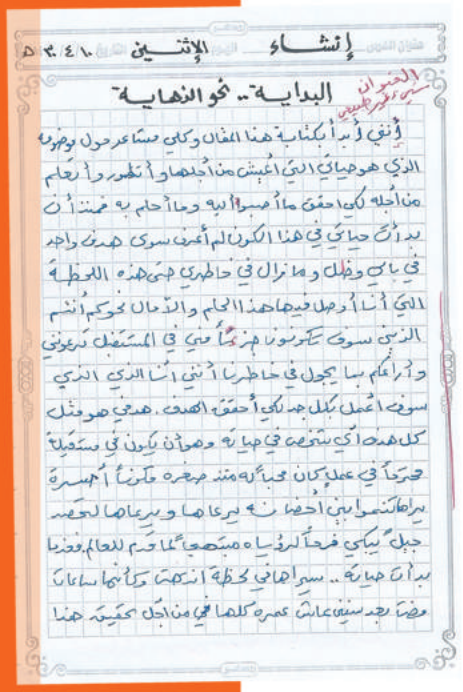
قبل تسع سنوات كنت في بداية المرحلة المتوسطة بالتحديد في السنة الأولى منها، في أحد حصص مادة الإنشاء طلب أستاذ المادة أن يعبّر كلٌ منا عما بداخله خلال نصف ساعة، يشارك فيها ما يجول بخاطره وما يريد أن يوصله للعالم وكل من حوله. بدأ الجميع بالكتابة، البعض معبرًا عن مدى حبه وامتنانه لمن حوله من الأهل والأصدقاء، والبعض ذاكرًا قصصًا ومواقف حدثت لهم وكان لها بالغ الأثر. كنت أعي تمامًا مدى حبي لأهلي وأصدقائي ومن حولي ورسالتي تصلهم كل يوم حبًا وتقديرًا وامتنانًا، فهم معي وبجانبي دومًا، شكرًا لكم بحجم قلوبكم! بكم ابدأ وبكم أنتهي. فأردت وقتها أن أعبر لمن أحبهم وليس لهم في حياتي وجود بعد، من سيكون لهم أكبر أثر ومن سيحمل رسالتي أبد الدهر، من أضع عندهم كل طموحاتي وتطلعاتي وأجد بهم حلاوة العمر. أختار مرة أخرى هنا أن أعبر وأوجه رسالة تخرجي لهم وأخبرهم بأني قد وصلت بخير لأحد النهايات الصعبة تلك التي ستليها بدايات أعظم وأجمل. أريد أن أخبركم بأنها لم تكن بالرحلة السهلة، تعلمتُ فيها الكثير ومررت بالعديد من التجارب والمواقف التي لم أعتقد يومًا أنها ستواجهني أو أنني قادر على تخطيها. لا أخفيكم أني كدت أن أستسلم في البعض منها، والبعض انتشيت بحلاوة اللحظة فيها! بما أنكم تقرؤون هذه الرسالة الآن وقد تفهمونها جيدًا، فأنا في الغالب في الثلاثين من عمري وبضع سنين، ولربما اكتسى شعري بعض البياض وبدأ كل ما مررت به من قصص ومواقف ومغامرات كالفرشاة ترسم ملامحي وتجعلها أكثر وضوحًا وحدّة، أعلم أني أصبحت أكثر نضجًا، وأعلم أنكم ترونني قدوة وتجدون إجابات العالم في كفيّ في كل مرة أمسح على رأسكم عند كل دمعة وخيبة من هذا العالم، لكن لم أصبح هكذا في ليلة وضحاها. أصبتُ بخيبات مثلكم وأخطأت، ففي هذه الحياة ستخطئون كثيرًا جدًا، أكثر مما تعتقدون. فقد تخطئون عند إعطاء وقتكم الثمين لصديق زائف، وقلوبكم المليئة بالحياة لأشخاص خائنين لا يستحقونها، تخطئون عندما لا تعطون كامل اهتمامكم لوالديكم وإخوتكم لا شعوريًا بهدف الدراسة ومشاغل الحياة، هم الحياة فكيف ننشغل عنهم؟ تخطئون عندما لا تعيشون تلك اللحظات الصغيرة التي لن تتكرر بكل حب للحياة وروحها، وعندما تعطون تركيزكم لأتفه مما تستحقون وترضون لأنفسكم ذلك، تخطئون عندما تعطون الحياة أكبر من حجمها الضئيل وتجعلون آخرتكم دنيا ودنياكم آخرة وتنسون أن لنا لقاء في جنات النعيم بالقرب من خالقنا، أخلِصوا عملكم لذلك! تخطئون وتخطئون وتخطئون.. ولكن تتعلمون من كل هذا. تفهّموا أن لا عيب في الخطأ فأنتم لا تختارون كل شيء ولكن تختارون أن تستمروا من العدم وهنا الخطأ، اخطئوا تعلموا وامضوا، ستتجمل بأخطائكم حياتكم وستصنع منكم شيئًا جميلًا، أنتم جميلون! أحبكم. عيشوا ولا تخافوا العبث، اعبثوا وانطلقوا في الحياة. جددوا الرواية. روايتي، روايتكم وروايتنا! اضفوا لها حياة، لا تصارعوا اللحظة، انغمسوا بها واصنعوا المستحيل. لا تجعلوا من كلام الناس مسارًا لحياتكم، أنتم المسار الأجمل والقصة الأكمل، ستجدون من قد يجرحكم ويحطم سفينتكم، تعلموا السباحة، اسبحوا بعيدًا عنهم إلى شاطئ أحلامكم، إلى الأمان، وتغاضوا عن ذلك. من يتكلم خلفك سيبقى خلفك، أنتم في الأمام، أنا أراكم! مهما حدث ستكون هناك أيام عادلة، لا تيأسوا! ستجدون من في قلبه رحمة وحب ودفء وروح تلمع كالنجوم، يُلهمكم ويلتقفكم في لحظات الحيرة والدهشة، وينقذكم من شُهب الحياة المتفجرة أمامكم! تلك الصعوبات ستنجلي، أراها بأعينكم ستنجلي، أنتم أقوياء! أنا فخور بكم لأنكم من جدّد العهد وصالحني مع هذا العالم مرة أخرى بعد كسرٍ وخذلان في مرات عدة، روحكم ستجبر كسرَ العالم بأكمله وليس فقط تلك الكسور الصغيرة التي بداخلي، أنتم أملي وبكم سأجدد عهدي بهذا العالم في كل مرة لانتهاء، بكم بداية دومًا وأبدًا. ولكل بداية نهاية، والنهايات الجميلة تدل على جمال ما احتوت، أنتم أجمل حكايةٍ وأصدق رواية لن تنتهي، أنا مؤمن بكم، أحبكم.

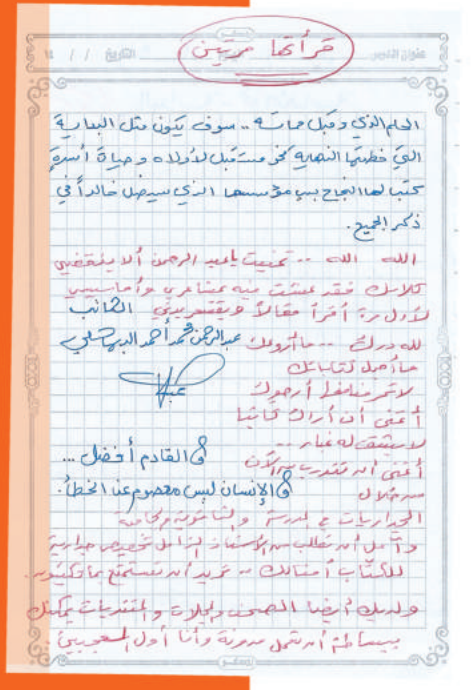
إلى عبد الرحمن الصغير في حصة الإنشاء: اقتربتَ كثيرًا من أحلامك، أعلم بأنك تتحرق شوقًا لكل البدايات الجديدة.

إلى أبنائي وبناتي الفخورين بأبيهم: قدمت الزمن لأهديكم فرحتي، أنتم كل فرحتي، وروايتي الأولى والأخيرة.

إلى زوجتي العزيزة التي لم ألتقِ بها بعد: أنتِ تقرئين كلامي الآن، شكرًا لإيمانك بي، أهديك فرحة التخرج، أحبك.

إلى أمي وأبي، إخواني وأخواتي وجميع أهلي وأصدقائي: شكرًا بحجم قلوبكم مرة أخرى، فبكم قد بدأت وبكم هنا أنتهي.


إنشاء
الإثنين
البداية.. نحو النهاية


حرفتها مريم

Bahkley

تساؤلات عابرة

محمد ناعم العمري

السنة الثالثة

ألم يستوقفك عقلك يومًا ينما كنت شارد الذهن فجأةً ليسألك ما الذي يثبت عدم وجود نظائر لك في عالم آخر؟ ألم تستفهم أنه ربما هناك كائنًا يمثلك في كونٍ آخر؟ يشعر بما تشعر ويواجه نفس تفاصيل حياتك ولكن في مكانٍ ثانٍ؟ هل نحن من يعيش في الوجود أصلاً أم نحن النُسَخ؟ هل الشك في هذه الفكرة أو التنبيش بها فيه شيء من (الفنتازيا) أو ربما الجنون؟ الحقيقة أنني أريد التفكير بعقل تجريدي بريء ليس إلا. بدايةً، ما دفعني لتناول هذه الفكرة وأثار نيران تساؤلاتي حولها هو ما مررت به في معترك مع الحياة، فبعد أن نغصت عليّ الأيام بقليل من المعرقلات وأعطتني نصيبي من المتاعب –حيث آمل أنني قد تخلصت منها وأني قد انتهيت من تناول الجزء البائت من الكعك وحان موعد التهام القطعة الحلوة–، وفي خضم ذلك الصراع كنت أتساءل مرارا عما إن كانت هناك روح –ربما لا تكون بشرًا– تمر بنفس ما أمر به من أحداث متذوقةً نفس الألم، ماذا عساها تفعل لحل تلك التعقيدات من حولها؟ وكيف ستتخلص مما يكبلها من سلاسل وأغلال لتنطلق قدماً بين ثنايا الحياة لأحذو حذوها وأستنير بحلولها في عتمة ظلماتي وأسترشد بها توهان حالي لأجد نفسي التائهة؟!

يبدو أنه كان من الأسهل عليّ أن أفكر في حل لمشكلتي بطريقة فلسفية ملتوية على ألا أسأل مساعدة صديق أو إرشاد والديّ. على كل حال تلك سماتي الشخصية وأنا قابل متصالح معها، ربما ذلك عيب في نظرة غيري، ولكن أراه نقطة إيجابية حيث أنني أعالج نفسي وروحي بنفسي فلا أحد يعرفني أكثر مني!

الأكوان وما حوت من مجرات وكواكب ونجوم وغيرها، هل يعقل أنها لا تحتضن خَلقًا آخر غير ما نعرفه على الأرض؟ ماذا لو أننا نتشابه في الواقع غير أننا الصورة البشرية منها على كوكب الأرض وهي هناك؟ كيف يعيشون؟ كيف هو قانون حياتهم؟ هل لهم نفس ترددات المشاعر والألوان مثلنا؟ وأسئلة كثيرة أقيسها سياقًا على نمط حياتنا الدنيوية فوق هذه الأرض عسى أن تثير ما بداخلكم، لعله يكون من بينكم سببًا في اكتشاف ما خفي عن البشر حتى الآن.

شخصياً ومن وجهة نظري المتواضعة، وبما أملك من خيال أو حتى قليلاً من العلم، مؤمن تمامًا بوجود كثير من المخلوقات والأجساد في أكوان وعوالم أخرى، يعيشون ويتواصلون فيما بينهم وربما يبحثون عنا أيضًا ولعلنا بلقائهم موعودون!

أدعم هذه التساؤلات وكل ما أوردته بقوله تعالى: {اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ عِلْمًا} ولعل قصة الإسراء والرحلة المكوكية الإعجازية التي عاشها النبي محمد صلى الله عليه وسلم ولقائه بكل ذلك الكم من الملائكة وحتى الأنبياء فيه شيء من الإثبات وحتى إن لم يقطع الشك في تلك الفكرة عزيزي القارئ إلا أنه أمرٌ وارد!

حسرة مؤبدة

شوق محمد الأحمري

السنة الثالثة

مشهدٌ مُهيب
المشهد الذي اعتاد أن يكون جميلًا
تدثّر بالرماد
لوحة من بقايا الحرائق أعمت بصري
لم يبقَ لي إلا الكرات المالحة تغطي وجهي
كعقدٍ متناثر تساقطت أمامي كل أخطائي
كيف للإنسان في لحظة واحدة أن يعي
فداحة ما فعل!
أن يُغرق صوته بكل الأعذار الواهية،
ولا توجد حقيقة بينها
الحقيقة أني خذلتك، كدخان يملأ رئتاي
ولا زفير يسعفني
صدى السخرية واللوم نشاز لا أطيق معه صبرًا
لكن لا حق لي بالتذمر ولا بتغطية أذناي
كطفل يرتعد!
أعتذر.. حقي بقولها كحق لقيط بالعرش الملكي
دمائك التي سُفكت من أجلي،
أتكفي دمائي لتعويضها؟
نظرة الخوف الذي غادرت بها الحياة،
من يُطمئنها؟
نفسُك التي أحسّت بالذنب وأمرَضها
جلدُ الذات
من يخبرها أنك طاهر من كل التهم
ومن يشفيها؟
من يعيرني صوتًا لأعترف بكل ذنوبي؟
كان يجب أن أعلم ما قد يحدث،
بصيرتي عُميَت
الحسرة التي أشعلت قلبك، من يطفئها؟
أتآكل جراء الندم، فكيف أصلح هذا الركام/الحطام!
اللعنة على كل ذنب اقترفته أنا وبسذاجتك حَملتَهُ على عاتقك
من يعيد لي الوقت، كي أتفادى سوء المنقلب؟
كي أرتدي بعض الشجاعة والكثير من النزاهة
كي أحميك مني
كي أقشع ما أعمى بصيرتي
كي أمحو طمعي بالفرار من كل كذباتي
كذبة تلو الكذبة حتى انهار ما بنيتُهُ
وبالفجاعة الأقدار، كنتَ أنت الوحيد بالداخل
كنتَ أنت الضحية الوحيدة
الشخص الوحيد الذي توجب عليه أن يبتعد قدر الإمكان
لقد رأيتَ علامة الخطر يومها، ولم تهرب
واليوم وبكل سخرية من القدر نفسه
أريد أنا الهرب من كل هذا الذنب
وتخونني قدماي
أنا أعتذر، لا تجدي الآن.

shoag2.wordpress.com
2shg2

أبغض الحلال

حنين عصام السبكي

السنة الثالثة

ماذا لو لم يُخلق الطلاق؟ ولا الفراق؟
لنامتْ جميع الأعين بسلام..
منذ أن بدأتْ مسيرتها في هذه الحياة وهي تفتقد إلى ما يذكرونه الجميع بـ(روح البيت)، والسبب اللعين كان هو الطلاق!
افتقدتْ الحنان والحب، افتقدت الاهتمام، افتقدَتْ (الأمّ)... كثير من المشاعر والكلام تراكم في صدرها، حتّى عجزت أضلاعها عن تحمله. كانت تحتفظ بكلّ شيء لنفسها: فرحها، حزنها ومشاعرها.
لكن والله وتالله لم يزدها ذلك إلاّ قوّة وإصرارًا.
وما زالت تكرّر وتعيد بأن فاقد الشيء يعطي ويعطي!
وكل فقد، حزن وانكسار، بعث بداخلها حبّ، أمل وعطاء.
تبًا للطلاق!

7none_als

من أين يأتي الإلهام؟

حنين عبد الرحمن باشيخ
السنة الثالثة

في هذا العالم، تمتزج أرواحنا نحن البشر بكيانات الجمادات، حتى يكاد بعض البشر أن يصل للعجَز عن النوم دون غطاءٍ دافئ في الليل، واستصعاب شرب الماء في غير كأسه. يُحكى أنه ذات إنسان –واحدٌ من أولئك البشر– يدرس الطب، همّ يومًا للبدء في تلخيص آثار الغدة النخامية، الغدة الصغيرة جدًا، ذات السيطرة الضخمة العظيمة على جسد الإنسان –للدرجة التي قد تحيل حياته إلى غير الحياة–، فأمسك قلمًا بنيةِ أن يجمع خطوط الأفكار الكثيرة التي تخصّ هذه الغدة، والتي تصطف في تواز دون التقاء، كأنما هي صورة ثلاثية الأبعاد دونما نظارة مناسبة تسهّل رؤيتها، آملًا أن يكون قلمه هو السبيل إلى إيضاحها.

مال بجذعه إلى الأمام لالتقاط القلم من على المكتب، لمح شيئًا بجانبه، نبتة الصبّار نفسها التي كانت تستقر على مكتبه منذ سنوات، لتملأه بأشياءٍ لم يسبق له أن شعر بها. أحيل القلم من وسيلةٍ للتلخيص إلى وسيلةٍ لترجمة ما مُلِءَ في جوفه ما إن تنبّه للنبتة:

"إلى روحي الضعيفة جدًا، روحي التي تشعر بأن إنهاك الطبّ ينهش منها كل يوم، كوني كالصبّار، قوية شامخة، والتي رُغم كل الظروف المناخية الصعبة، وانقطاع المياه، تُقاوم".

لم تلهمه الغدة النخامية العظيمة، ولا قلمهُ المميز باهظ الثمن. ألهمته نبتة صبّار.

في كل يوم يفتح آخرُ إحدى خزائن مطبخه ليتناول كأسًا من بين عشرات الكؤوس، يمسكها –كعادته– بعجلةٍ ودون اهتمام. ذات يوم، انزلقت الكأس متمزقّة إلى أشلاء حادة الحواف، فانحنى ليبدأ بالتقاطها فجرحته، لتُخرج شظايا كأسُ ماءٍ صغير دماء بكميةٍ كما لم يتخيلها من قبل. حاول إصلاح الكأس بلاصق شفاف، أملاً في أن تعود لسابق عهدها، ثم عاد لصبّ الماء في الكأس، فتفاجأ بالماء يخرج من كل الشقوق التي لم تعد ظاهرة. بحركة خفيفة، التقط هاتفه من الجيب الخلفي لبنطاله. كتب:

"لا تكسر إنسانًا، فإن تأخرَ بُرءُ جرحِه فقد يمتد جرحه إليك، وإن التئم الجرح أخيرًا فقد ينتكس. لا تكسر إنسانًا، لأنك إن فعلتَ فما أنت بقادر على أن تعود بالزمن وتلغي لامبالاتك. والله وحده من يجبر".

لم تلهمه دماءً تسري في عروقه، ولا مياه جُعل منها كل شيءٍ حيّ. ألهمته شظايا كأس.

أما ما بين أشجار عريضة الجذوع، وأوراق كثيفة تحجب نور الشمس، رجل مع عائلته في رحلة سياحية في إحدى الغابات التي بدا الخروج منها مستحيلًا منذ أن دخلوها قبل ساعات، فبدؤوا بالسير فيها بلا هوادة، إلى أن انقطع خبر الناس عنهم، وغلب عليهم الهم والتعب، والجوع والظمأ.

شجرةٌ واحدة أخيرة، وانقشع عنهم ضباب الضياع. ظهر لهم نهرٌ عريض، صوت خرير ماءِه يُشنّف الآذان، وانعكاس نور الشمس على سطحه يجمّل وقعه على البصر، ولون صفائه يمتزج بالروح المرتعبة بعد ضياع امتد لساعات فيصب فيها الطمأنينة.

التفت الوالد على أبنائه، وأشار إلى النهر بعصا توكأ عليها طوال الرحلة:

"حيواتنا الحقيقة تختبئ خلف أصعب لحظاتنا. تُشرع الصعوبات أبوابها، فتلوح لنا الحياة من خلفها. وهذا ما يصقل شخصياتنا ويصنع ذكرياتنا. نحنُ ما تخلقهُ الصعوباتُ فينا".

لم تلهم الرجل أشجارٌ نادرة، ولا برودة ظلٍ نبَع منها لساعات.

لم يلهمه نهرٌ جارٍ كأنما هو سلاسل من نور. ألهمته الرحلة.

ليس بالضرورة أن تسرقك الأشياء العظيمة في حياتك إلى ما يسمى بالإلهام.

إن الإلهام يختبئ خلف كل التفاصيل الصغيرة في يومك، فحرّي بك أن تتأمل.

تقاطع طرق

خولة عبدالرحمن العماري السنة الرابعة

كتبت قبل فترة تغريدة مفادها: "الغرباء لطيفين، ما تربطنا فيهم أي رابطة ولا يتطلب حديثنا معهم إن أحدنا يعرف تفاصيل حياة الآخر، كم كلمة وكل واحد يمشي بطريقه، وبدون الحاجة للتبرير."

لطالما كان الغرباء محط تساؤل واهتمام بالنسبةٍ لي، أولئك الغرباء هم نفسهم الذين كانوا يحذروننا من الالتفات لهم والتحدث إليهم حين كنا أطفالا، ثم كبرنا واتضح لنا أنهم ليسوا أشرارًا كما كنا نعتقد، أو ربما.. أفضل بكثير مما نعتقد. هؤلاء الغرباء نلتقي بهم كل يوم، دون موعدٍ مسبق، دون أن ينتظر أحدنا أي شيء من الآخر، كل ما يتركونه لك، سلامًا أو ابتسامة!

في صالات الانتظار، ولسبب أجهله، يُفضي إليّ الغرباء بهمومهم ومشاكلهم الصغيرة، يقولونها سريعًا ثم يمضون في طريقهم! في هذا الموقف، كل ما أملكُ فعله هو أن أنصت إليهم بحياديةٍ تامة، وأمنحهم فرصة التعبير دون مقاطعة، لأنني في قرارة نفسي أعتقد أنّ لا أحد منهم ينتظر مني حلولاً، بل يريدون حرية الحديث أمام شخص لا يعرف عنهم شيئًا، ولا يطلق عليهم الأحكام. وفي ظل ذلك، أتساءل دائمًا:

"هل كنت مستمعة جيدة؟ هل أشعرَهم حديثهم معي بالراحة؟" وأتمنى في نفسي أن تكون الإجابة (نعم) لأن ذلك يعني أن إنسانًا خفف من أعبائه عن طريقي، وهذا بالطبع، يُشعرني بالرضا. قلتُ مسبقًا، أنهم قد يتركون لك سلامًا، أو ابتسامة، أو ربما حديثًا طويلًا، أو حتى وردة! تلك الوردة التي قدمها لي طفل ومنحني فوقها ابتسامة ملكت قلبي، فقط لأنني أعرته اهتمامًا لبعض الوقت. ولا أنسى أيضًا، كل الغرباء الذين يرسلون لي بريدًا بين تارة وأخرى، حاملين دعواتهم وكلماتهم الطيبة التي تمسح على قلبي وتغمره حبورًا. أستطيع القول أنّ الدروس التي تعلمتها من الغرباء، تنافس تلك الدروس التي أتعلمها من المقربين! أختم كلامي بهذا الاقتباس: "تخيّل أن الغرباء الذين تراهم في يومك، قد يفقدون حياتهم قبل منتصف هذه الليلة، فأحسِن تعاملك معهم إذا التقيت بهم، فقد تكون هذه آخر مرة تراهم بها!".

الكفيف المخوّل

زياد حسن العنزي
السنة الثالثة

طالب في العشرينات من عمره يدرس في تخصص لا يريده، ويعيش في رتابة لم تكن من اختياره مثل التخصص الذي هو فيه فقد اخْتِير له. قد ينجح فيه ويتخرج ليصبح ما فرضوه أهله عليه، أو ينجح ويتخبط فيما بعد من حيث الوظيفة، والمعيشة، والحياة بشكل عام، أو قد يفشل.

لماذا حدث ذلك؟
أسباب عدة منها: الظروف، الجلد، والمادة. لكن لا علاقة لنا بهذه الأعذار القهرية، فالفقاعة التي يحيطنا بها الأهل هي سبب ضياعنا في فترة من الحياة؛ فترة الجامعة بما فيها من فرح وضحك ويأس وحزن، فترة التقلبات الفكرية والحياتية والبحث عن الذات وإعادة الحسابات في كل شق من الحياة.
يقولون لنا أكمل تعليمك لتحصل على وظيفة، لكنهم لا يطلعونا على ما يحتوي هذا المسعى من مشقة. فنصبح مغيّبين عن الجانب الحقيقي من الحياة، جانب الرغبة بما نريد لأنفسنا في المستقبل وما في الوظيفة من تنازلات وعزل في بعض الأحيان عن الحياة الاجتماعية.
في المجال الطبي الأهم من التشخيص هو اتخاذ قرار في حياة المريض بما حصدت من علم في فترة تدريبك، إلا أن الكثير ليس لديهم تجربة في هذا النطاق، أو أنّ لديهم مسؤوليات تصنع لديهم شخصية الإداري، أو القائد، أو تُكسبهم حسن التصرف في بعض الأحيان، وهذه المهارات قد ندرس عنها نظريًا في مقرر ما، لكن بدون تدريب –أو بالأحرى– بدون ترجمة على أرض الواقع.
مع أنها خصال تكتسب بالتجربة ولا تؤخذ من كلمات على ورق. فهذا كمن يقرأ كتب تطوير الذات وكيف تصبح تجربته أفضل من تجربة غيره. وهذا كله بيع للأمل ويشابه المستحيل أن تستفيد من زيف هذه الكتب إن لم تخض معترك الحياة! فلا يمكنك نسخ تجربة غيرك، كما لا يمكنك اتباع الخطة الموضوعة لك من قبل الأهل.
من هذا كله قد أُصِبتَ بالعمى، فلا تبصر ولا تستطيع حتى أن تسترق النظر لمن ستكون عليه! كفيف عن حياتك مُخوَّل بما تفعل بها بلا بصيرة! فابتعد عن الراحة وتولَّى مصيرك، فأمتع التجارب أكثرها صعوبة.

من مقاييس العمر الابتسامة، فهي تذبل مع كبر العمر ويسعى أهلك أن يجعلوها تستمر، لكنه جهد بلا هدف، فيترك جميل الابتسامة —الطفل— حتى يصبح بالغًا لا معنى لابتسامته وضِحكِه في موضوع جاد! فيكبر وبحوزته تعابير الطفولة من ابتسامة وبكاء، رفض وقبول. موسوعة تعابيره قليلة بقلة بصيرته على عكس حجم التخويل الضخم في مسعى حياته. وهنا نفرق بين الأوامر والتحكم في حياة المرء، وبين التوجيه والنصح، أو التدابر بالأسئلة المهمة مثل: ما طموحك؟ ما هي اهتماماتك؟ ما خطتك للمستقبل وما هي التدابير لها؟ لكن لا يسأل عمّا تحبه وترغبه، وما تكرهه.

للقارئ أن يأخذ ما فات كنصائح أو لوم أو عذر لما هو عليه، لكن ليس هذا المغزى. كونك مخوّل هذه أفضلية لم تملكها الأجيال التي سبقتنا، كما لم يملكوا الكثير من الخيارات في الحياة. كفافك قوة فهو ينمي الحواس الأخرى كالحدس، والفراسة، والحكمة، كفاقد البصر يستفيد من حاسة السمع أفضل من غيره.

"يقول الفيلسوف فريدريك نيتشه: "أن تعيش يعني أن تعاني، النجاة في إيجاد معنى للمعاناة"، ويقول أيضًا: "من لديه (لماذا يعيش) يستطيع تقريبا تحمل أي (كيف)".

فلتَجد معنى للمَعاناة وجوابًا للسؤال (لماذا؟).

لا تكن أخرقًا أمام سيف الزمن

أسيل ناصر بادخن
السنة الثانية

كنت أجلس بجوار جدتي، نتحدث في مواضيع لا صلة بينها، نتقافز في الحديث وكأننا نسابق حبل أفكار عقولنا، لكن حينما سألتني جدتي عن أي مرحلة أدرس فيها حاليًا وأجبتها بالمرحلة الأولى بالجامعة، قالت لي:

–"لا تقلقي فالوقت يمر ولن تشعرين به".

ثم تراكمت تلك الكلمات في باطن عقلي حتى نسجت لي بضع كلمات شحنتني بطاقة إيجابية كنت بحاجة إليها:

(الوقت يركض كخيل تخلى عنه فارسه في أرض الله الواسعة، ولكن أعمالك ليست ذلك الفارس ولا تمتطي ذلك الخيل فيؤثر عليها الزمن بل أنت من يؤثر..
نعم أنت.
أنت من يصنع تلك الأعمال والوقت، وسرعة انقضائه ليست عذرًا لعدم إتمام أعمالنا! فكون الوقت سيفًا، هذا لا يجعلك أخرقًا تنتظر حده حتى يقطع عروقك..)

Wattpad: miss97author

مسابقة صورة ونصّ

في الرابع والعشرين من شهر يوليو، تم الإعلان عن مسابقة (صورة ونصّ) تحت مظلة قسم أطباء أدباء. وبالاستناد على إحدى الصور التي تم استقبالها في قسم معطف وموهبة، أطلِقت الصورة أدناه لتحتضن أكبر عدد ممكن من المتسابقين بكلماتهم التي تعبر عنها. شكرًا للجميع على مشاركاتهم المبهرة، ولأنه لابد لنا من اختيار فائز واحد، فنبارك لزميلنا

عبد العزيز سليمان السالم

بالسنة الثالثة هذا الفوز.

تصوير: عبد العزيز سعود المسعود
طبيب امتياز.

نسماتٌ خريفية مُغلّفة بنفحاتِ الشتاء؛ فلقد اقتربَ فصلي المفضّل في السنة.

كوبٌ من القهوة وسأبدأ بترتيب أوراقي لأكتُبَ عن تلكَ الأحلام التي تُراودني. ولكن، وبينما أقوم بتجديد الصّفحات التي أمامي، رأيتُ مالم يكن بالحُسبان، ذلك الحلم الذي ظلّ يتردّدُ إلى ذهني طيلة الثلاثة أيام الماضية، وها أنا سأبدأ بالكتابة عنه للمرة الرابعة.

طريقٌ لا بدايةَ له ولا نهاية، فهو كالتّيه لسائِريه، أشجارٌ تساقطت أوراقها ففقدت جمالها المعتاد ولَم تعد لديها القدرةَ لتحمي نفسها من المارّة، ذلك الرجل الذي لا أتبين ملامِحَهُ يمشي بثقةٍ من ليس لديه ما يخسرُه، ثباته كثباتِ تلك الأشجار التي تلتفُ حوله، و هناك ذاك الرجل الذي لا أعلم ما غايته من التجول، ولكن يبدو بأنه قد قطع شوطا طويلًا من السّير وكأن ذِهنه قد ابتعد عن عالم الواقع، فأصبح يُشبه تلك الأوراق المتساقطة على جانبِ الطريق، كلاهما يسيران في مسارٍ مختلف رغم أن الطريقَ هو ذاتُه لم يتغير، ولكن هناك ذَلك الفرق البسيط الذي لا يمكن ملاحظته بسهولة وهو أن الرجل الأول قد رسم طريقه بنفسه لذلك لا يمتلك ما يخافه أو ما يعيق سيره، و لكنّ الآخر قد نسي بأن يُمهد لنفسه ذلك الطريق، فانشغل بما يطرأ حوله فقطع الكثير وحقق القليل. ربما لم أستطع أن أفهم ذلك في بادئ الأمر ولكن تلك الابتسامة التي ارتسمت تَنُمّ عن معرفتي أشد المعرفة بخبايا ذلك الحلم الذي رافقني، فأصبح صديقَ وِحدَتي ليلًا، فالحياةُ كالطريق يسير فيه الكثير من العابرين لا يهم ماهي وِجْهَتُهُم ولكن جميعهم يسيرون بطريقتهم الخاصة، فهُناكَ ذلك الذي امتلك ثباتَ الأشجار وصلابةَ الأرض وتلوّن السماء والأوراق، وهناك من أصبح كرِقّة تلك الورقة تحركها الرّياح كما تشاء.

أنت من تحدد مكانتك ومن تكون وماذا تريد، فاصنع لنفسك طريقًا تُحب السّير فيه دون متاعب، ولا تكُن كالرّمال والأوراق تعصِفُ بك الحياة فتُلقِيك أين تشاء وتفعلُ بك ما تشاء.

سأترُك قلمي عند هذا الحد لأبدأ بإكمال ما توقفتُ عنده، فليس لي الحق بأن أضع نهاياتكم بنفسي، فأنتم من تملِكون القلمَ الذي ترسِمُون به طريقكم.

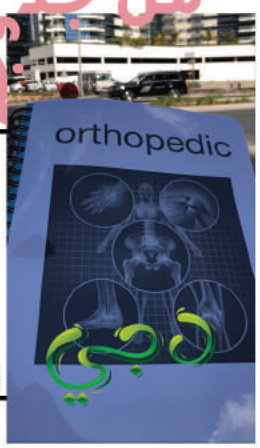
صورة ذكرى

مفتاح الفرج

كُن عَلى يقِين أنّ هُناكَ شَيء ينتظرك بَعد الصَبر ليُبهرك وهذا وعدُ رَبي {وبَشِرّ الصَابِرين} فمأعظمه من صبر خلال مناوبة ليلية صعبة في سبيل رعاية المرضى والإحسان لهم.

-العناية المركزة للأطفال-
مشاركة: أماني علي البجادي
طبيبة مقيمة في طب الأطفال
3/4/2017

من جدّ وجد



هذه الصورة التقطتها في إجازة منتصف العام الدراسي، وكالمعتاد كتبنا الدراسية حاضرة في كل رحلة.

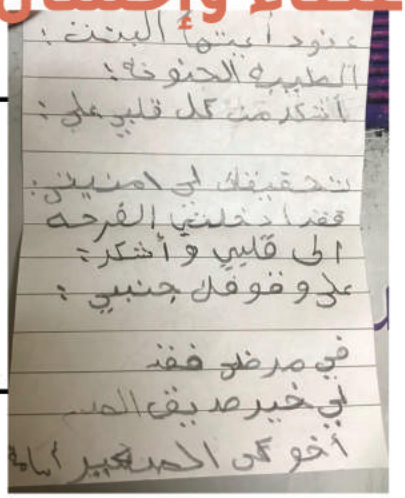
- مدينة دبي-
مشاركة: براءه سعيد القرني - طبيبة امتياز
14/1/2018

أخوة وألفة

لحظة تخلّد كل معاني التآخي واللطف والفرحة للغير، مفاجأة لطيفة من أخواتنا بدفعة 436 بعد الانتهاء من Foundation block

-كلية الطب/المدينة الجامعية للطالبات-
دفعة -437
23\11\2017

عطاء وإحسان



عند زيارتي لأحد المرضى علمت برغبته وإلحاحه على والدته للحصول على جهاز iPad، فقمت بتحقيقها له وكتب لي هذه الرسالة الجميلة.

-مستشفى الملك خالد الجامعي -
مشاركة: العنود سلمان العتيبي - السنة الثانية
18/4/2018

طفل

حفل الجنادرية المقام من قبل جمعية سند للأطفال.

-مستشفى الملك خالد-
مشاركة: عهد أحمد القرين - السنة الثانية
3/8/2018

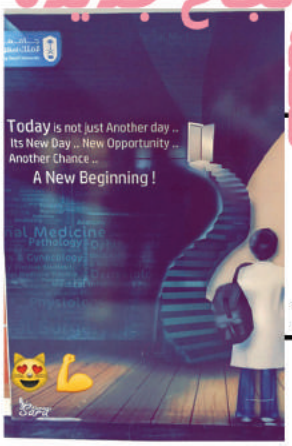
السداسيّات حقنا!

تفوقنا نحن (قروب ب 433) على جميع الفرق المشاركة في بطولة السداسيات لكرة القدم وبالأخص (قروب أ 433)، ورفعنا كأس البطولة بكل فخر واعتزاز أمام الملأ وأثبتنا تفوقنا وأن كلية الطب ظلمتنا كثيرًا، ولكن وش نسوي؟ ولا المفروض نجوم كرة قدم :)

-ملاعب السداسيات ـ جامعة الملك سعود ـ
مشاركة: حمد خالد الدوسري – طبيب امتياز

30/11/2017

نجاح جديدة



الطريق إلى النجاح، من البداية إلى القمة.

-كلية الطب-
مشاركة: محمد إبراهيم حكمي – السنة الثانية

18/9/2018

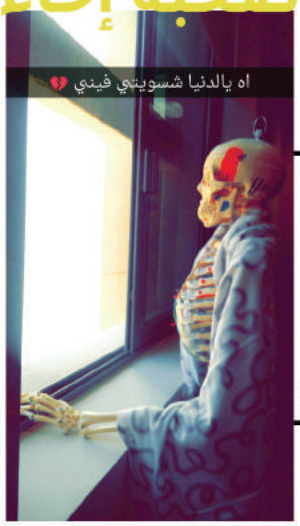
استراحة محارب

Consolidation week
تعبنا يا صديقي لكن لا أحد يستطيع الاستلقاء وسط المعركة، إلا إذا كنت طالب طب :")

-غرفة استراحة سنة ثاني-
مشاركة: غادة إبراهيم المزروع – السنة الثانية

7\11\2017

صُحبة إخاء



(عبودي) هدية أخواتنا الكبار في دفعة 433 لنا بمناسبة مقرر الجهاز الحركي في صالة استراحة السنة الأولى بكلية الطب.

– المدينة الجامعية للطالبات، كلية الطب-
مشاركة: أميرة منصور بن زعير – السنة الخامسة

19/2/2015

بداية نهاية

أول يوم في آخر سايكل في سنة رابع.

-كافتيريا المركز الأكاديمي للطالبات-
مشاركة: أميرة منصور بن زعير – السنة الخامسة

الجناح 39

بعد انتهائي من اختبار الحالة الطبية الطويلة (Long case) لأول مرة لي في كلية الطب بسنتي الثالثة، أردت أن أخلد هذه الذكرى التي جسدت تعبي وفرحي بهذه الالتقاطة. ولن أنسى مريضي في هذا الاختبار حيث اعتبرته كالأخ لأنه يعيش في عمر قريب من عمري، كنت أريد أن أراك بعدها يا أحمد لكنك خرجت من المستشفى دون أن أطمئن عليك، أدام الله شفائك وعافيتك، وحتى وإن لم نلتق مجددًا فإن قلوبنا وأرواحنا تلاقت على هيئة حدث تمت تسميته (اختبار قصير).

-بجانب جناح 39-
مشاركة: عمر زهير الرهبيني – السنة الخامسة

20\2\2017

من أسرّة المرضى

{ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ }

تروي إحدى المريضات قصة ابنة خالتها البالغة من العمر 14 سنة:
في إحدى الأيام الروتينية كانت فتاة الأربعة عشر ربيعا عائدة من صالون التجميل، وعند دخولها المنزل وتوجهها للمطبخ وبدون سابق إنذار شعرَت برغبة بالتقيؤ وسرعان ما دخلت في نوبة تشنّج.
تم نقلها من قبل أهلها لأقرب مستوصف ظناً منهم أنها مجرد حالة هبوط في الضغط، ولكن المستوصف فاجأهم بأن ما تعرضت له ابنتهم ليس هبوطا في الضغط وينبغي نقلها لأقرب مشفى وفي أسرع وقت ممكن. نقلها الأهل ولكن لانشغال المشفى بحالة طارئة أخرى اضطروا لنقلها لمشفى آخر. عند وصولهم لم تكن حالة ابنتهم واضحة تماما فتم عمل فحوصات أظهرت وجود نزيف بالدماغ ثم تم التعامل مع الحالة بشكل عاجل لكنها لم تُظهر أي استجابة، لذلك تم فورًا التدخل جراحيا وإخبار الأهل أن "نسبة نجاح العملية وحياة ابنتهم 1٪".
لم يتمكن الطاقم من إيقاف النزيف تماما، الأمور لا تبشّر بالخير، والأمل شبه معدوم.
في صباح اليوم التالي عُقد اجتماع بين طاقم الأطبّاء والعائلة، حيث نفى أفراد العائلة وجود أي تاريخ مرضي متعلق بحالة ابنتهم، ارتأى الأطباء باحتمال كون الحالة عيب خلقي وصل إلى مرحلة معينة وأدّى لانفجار شريان في الدماغ. تم إبلاغهم بما حصل خلال عملية الابنة واستحالة النجاة، وعرضوا على الأم الاحتفاظ بعظمة جمجمة ابنتها التي اضطروا لخلعها أثناء العملية.
رفض الأهل الفكرة مؤمنين أن قدرة الله فوق كل شيء وأنها ستُفرج من عنده، وتمسكوا ببصيص الأمل. وخلال تلك الأيام، سمع الأهل بوجود طبيب مختص في مثل هذه الحالات، وتم ترتيب نقل ابنتهم الى مشفى آخر ودفع مبالغ طائلة في سبيل إنقاذها.
وبالفعل تمت مباشرة حالة ابنتهم وإيقاف النزيف ولكن قدّر الله أن تدخل الابنة بعد ذلك في غيبوبة لا يعلم مدتها إلا هو سبحانه. بقيت الفتاة في العناية المركزة ثم نُقلت إلى غرفة وبقيت فيها أيّاما معدودة وبعد ذلك نُقلت للمنزل حيث كانت أمها تعتني بها.
وبعد مدة، أفاقت الفتاة وبدأت شيئًا فشيئًا بفتح عينيها، ثم تمكّنت من الجلوس واستيعاب ما يقال لها بل والتحكم بتعابير وجهها كالضحك.
نأمل أنها الآن مازالت في حالة تحسّن.

المستشفى أزين لي

القصة لمريضة مسنّة تعاني من داء السكري تعرضت لكسر في إصبع قدمها الذي عولج تماما. بعد سنتين من العلاج بدأت بملاحظة أن إصبعها ليس على ما يرام على غير العادة ووصفته بأنه أصبح "ناشف أو قاسي" فقامت بمعالجته بخلطات شعبيّة ظنًا منها أنه سيعود لما كان عليه.
ولكن مع الأسف، تغيّر حال إصبعها للأسوأ وتطوّرت الحالة إلى ظهور خرّاج. تم التوجّه بها بعد ذلك للمشفى وتدارك حالتها وتنظيف الخرّاج وتعقيمه، ولكن مازال منظر الإصبع لا يبشر بالخير فنُقلت إلى غرفة تنويم.
عد الكشف الطبي، قرر لها الطبيب استئصال الإصبع. وبعد مدة قصيرة من اتمام العملية، تم تقرير عملية استئصال أخرى لنفس منطقة الاصبع بسبب الصديد الذي لم يقتصر على الإصبع الذي تم استئصاله، بل انتشر إلى أبعد من ذلك.
أجرت المريضة عمليتي استئصال أخرى والتي تكللت بالنجاح –بفضل الله–، ثم تم وضع المريضة على المضادات الحيوية ومراقبة حالتها ومستوى السكر بالدم لمدة أربعة أسابيع بالمستشفى.
في هذه الأثناء عرض ابنها عليها أن تخرج من المستشفى وتكمل علاجها عند طبيب شعبي معروف محاولا إقناعها أنها إن بقيت فترة أطول سوف يتم استئصال قدمها شيئًا فشيئًا وسينتشر المرض لباقي جسدها، لكن المرأة المسنّة رفضت فكرته مما جعل الابن يهيج غضبا عليها وعلى اخوته ويقطع كلامه معهم.
كان رفض المرأة المسنّة نابعًا من معرفتها التامة أن المستشفى والأطباء أعلم بحالها من غير المختصين. لذلك، قررت إكمال أسابيع العلاج بالمشفى، وهي الآن في تحسّن ولله الحمد.

المفصل المنكوب

خضعت إحدى المريضات المسنّات لعمليّة تغيير مفصل لكلا الركبتين. بعد الانتهاء من العملية وبقائها فترة بالمستشفى، عادت المريضة إلى منزلها الذي يقع خارج الرياض دون الالتزام بموعد المراجعة. وبعد شهرين، بدأت إحدى الركبتين بالنزيف، أما الأخرى فكانت سليمة تمامًا. عادت المريضة لعيادات المشفى وتم إخبارها أنها بحاجة لعملية تغيير مفصل أخرى للركبة المتضررة فقط. بعد انتهاء العملية بنجاح، قرر أبناء المريضة السفر بها للاستجمام. وخلال استجمامها سقطت وانخلعت عظمة الورك لنفس جهة الركبة التي سبق وخضعت للعمليّتن السابقتين. نُقلت للمشفى وتم التدخّل جراحيا لمعالجة عظمة الورك وتكللت العملية أيضا بالنجاح لتعود المريضة لبيتها وأخيرًا، لكن لم تكتمل فرحتها حيث أصيبت ركبتها التي سبق وتضررت بالتهاب مرة أخرى مما اضطرها للعودة للرياض ومراجعة طبيبها الذي قرر عملية ثالثة لمعالجتها. وهي الآن ترقد بالمشفى استعدادًا لعمليتها الثالثة التي تأمل أن تتكلّل بالنجاح.

احتيال باسم الدواء

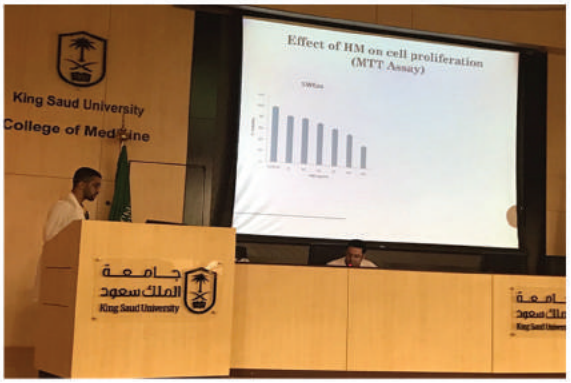
يحكي أحد العاملين في المشفى عن قصة واجهته عندما كان في تدريبه الخارجي، حيث باشر باستقبال حالة طفل لم يتجاوز الحادية عشرة من عمره، والذي تم تشخيصه لاحقًا بمرض فرط الحركة وتشتت الانتباه. قرر الطبيب القائم على حالته بصرف بعض الأدوية المهدئة والتي لا تتوفر إلا في الصيدليات التابعة لوزارة الصحة في المستشفيات الحكومية لخطورتها، وللحد من التلاعب في صرفها وبيعها.
بدأ الطفل بالعلاج حيث كان الدواء يُصرف له مرة كل بضعة أشهر من الصيدلية التابعة للمستشفى.
بعد مضي سنة من ذلك، أتى والد الطفل كعادته لاستلام الجرعة المخصصة لابنه. وكما جرت العادة، طلب موظف الصيدلية من والد الطفل أن يعطيه رقم الملف لكي يتحقق من موعد صرف الجرعة. وبعد التحقق، همّ الموظّف بتسليم الدواء، لكن وبمحض الصدفة أغلق النظام الإلكتروني لتسجيل الأدوية بسبب عطلٍ ما وتمت إعادة فتحه.
طلب الموظف من والد الطفل أن يملي عليه الرقم مرةً أخرى. وبعد أن تم ذلك، لاحظ الموظف تغيرًا في الرقم عن ذلك الذي استلمه في المرة الأولى وسأل والد الطفل مستفسرًا عن ذلك لكنه أجاب بالنفي.
قام الموظف بالتحقق من ذلك ليتيقن من عدم وجود أخطاء. لذا، قام بالعودة لتاريخ عمليات صرف الأدوية منذ أن فُتِح ملف الطفل. عندها اكتشف الموظف أن الطفل يمتلك ملفين باسمه وبرقمين مختلفين. وبعد الدخول إلى الملفين، لوحظ أن كلاهما كانا يُستخدمان لاستلام الأدوية.
رفض الموظف صرف الدواء لوالد الطفل إلى أن يتم التحقق من هذه الحادثة. وبعد التحقق اكتشف المسؤولون في المستشفى أن والد الطفل هو من قام باستخدام علاقاته الخاصة لفتح ملف برقم آخر لابنه، حتى يستطيع استخدام كمية من الدواء المصروف لأغراضه الخاصة (حيث كان في بداية إدمانه على ذلك النوع من الأدوية) دون أن يؤثر على علاج ابنه.
بعدها بعدة أشهر، ذكر موظف الصيدلية أنه وبعدما أحيل والد الطفل ومن ساعده على فتح الملف للتحقيق، عادت الأمور لنصابها وتم استكمال ما يتم صرفه من الدواء للطفل المريض.

ترقُّب

تحكي أحد الأمهات أنها بعد ولادة ابنها الأول الذي انتظرته طويلًا لاحظ الطبيب المسؤول علاماتٍ غريبة في الطفل بعد ولادته، كأن تتحوّل شفتيه بالكامل إلى اللون الأزرق عندما يبدأ بالبكاء بشكلٍ مخيف، كما لاحظ أيضا علامة غير اعتيادية في طيّات يد الطفل، حيث أن يده اليمنى تملك طيات على شكل الرقم ثمانية بدلًا من الرقم ثمانيةً عشر.
قامت الأم بسؤال الطبيب عما إذا كانت تلك العلامات ذات تأثير على صحة ابنها، فأجابها أن الطفل قد يمتلك عيبًا خلقيا في عضلة القلب أو أنه قد وُلد بمتلازمة داون.
ازداد قلق الأم وخوفها الشديد على طفلها، ولم تُطِق صبرًا حتى خروج نتائج فحوصاته التي –ولله الحمد– أشارت إلى أن الطفل سليم تماما، مع الأخذ بعين الاعتبار ازدياد احتمالية إصابته بمرض متعلق بعضلة القلب في طفولته.
وتحكي والدته أن ابنها أكمل اليوم عقده الثاني دونما أي أمراض ولله الحمد.

إنجازات واعدة

إسهامات أبناء الوطن في الطب



يساهم المجال البحثي الصحي في تحديد المشكلات الصحية وحلها، كذلك يساعد على التطور ورفع مستوى التقدم والازدهار في الدولة، لذا تقيم كلية الطب في جامعة الملك سعود اجتماعات ومؤتمرات سنوية تمنح الفرص لعرض بحوث الأطباء وطلبة هذه الكلية. من ضمن هذه الاجتماعات الاجتماع السنوي للأبحاث الجراحية، الذي عُقد في يوم الخميس الموافق 29 مارس 2018 والذي يهدف لعرض الأبحاث من مختلف التخصصات الجراحية. ومنها: الجراحات التجميلية، جراحة السمنة، جراحة الكبد والبنكرياس، جراحة الأوعية الدموية، جراحة القولون، والجراحات الحرجة. وقد مرت الأبحاث بعد طرحها بعدة مراحل منها: تقديم البحث، الدخول في منافسة مع بقية البحوث، ومن ثم تقييمها من قِبل لجنة مختصة.

وقد رُشِّح بحث طبيب الامتياز خالد الدوسري للفوز بالمركز الأول والذي كان عنوانه (بذر الكمون الأسود وتأثيره في قتل الخلايا السرطانية التي تصيب القولون Herbal melanin inhibits cell proliferation by altering redox balance)، وقد كان بحثه بالتعاون مع مركز أبحاث أمراض القولون في جامعة الملك سعود. مع الشكر الخاص للأساتذة الكرام لما قاموا به من عمل ودعم في الورقة العلمية: د. مها عبد الله، د. عمر العبيد، د. خيال الخيال، د. ثامر التريكي، د. أحمد الزبيدي ود. ريحان أحمد.

حب التحدي سلاح الأبطال

قوة الأذهان من قوة الأجساد، هذا ما يؤمن به الكثيرون، فالجسم الصحي يمتلئ طاقةً ويشع هالةً من الإيجابية والحماس تغطي كل ما يحيط به، فترى ما حولك قد تلون بألوان الحياة مبتهجًا بما تشعر به في داخلك مستمتعًا بما تمارسه في أوقاتك.

لا غرابة في ذلك حين تصف زميلتنا البطلة كوثر ناصر الموسى الطالبة بالسنة الرابعة سعادتها حين فازت بالمركز الأول في أول مسابقة نسائية للكروسفت (Crossfit) في المملكة. كوثر امتزجت روحها بحب هذه الرياضة وحب التنافس، حيث أنها لا تقف عند حد معين من المستوى، حبها للتحدي وإصرارها على التطور قاداها للظفر بذلك الإنجاز، فمن البدايات المتواضعة إلى اعتلاء رأس الهرم في هذه الرياضة على مستوى المملكة.

تحت تنظيم نادي كور النسائي أقيم في شهر ديسمبر من العام الماضي أول مسابقة كروسفت نسائية عامة في المملكة، حيث شدت العديد من المتسابقات الرحال من أرجاء المملكة للتنافس في تلك المسابقة. ابتدأت المسابقة بمرحلة التأهيل –والتي تستغرق قرابة الشهر في مدتها– حتى يتأهل الأجدر لمرحلتي الحسم والعروض النهائية والتي تستغرق يومين لإعلان الفائزات.

اللعبة مقسمة في طبيعة منافساتها إلى قسمين RX وScaled، استحقت صديقتنا كوثر صدارة قسم Scaled واعتلت مع فريقها المرتبة الأولى بإنجاز كان سره في وصفها "الإصرار والتكرار".

نأمل أن نراها بطلةً سعودية رائدة في هذه اللعبة، وأن تكون ممثلة لهذا البلد المعطاء في جميع المسابقات العالمية في أقطار العالم.

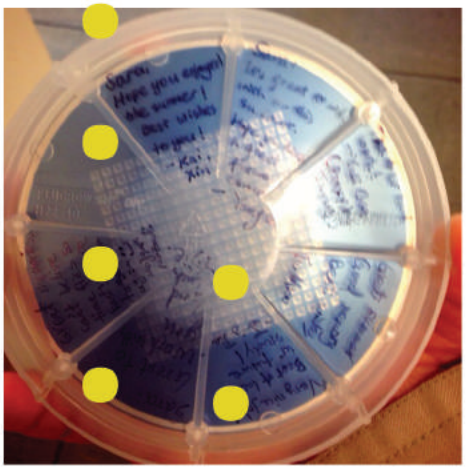
كعادتهم السنوية.. طلاب الطب تسيّدوا عالم الأبحاث

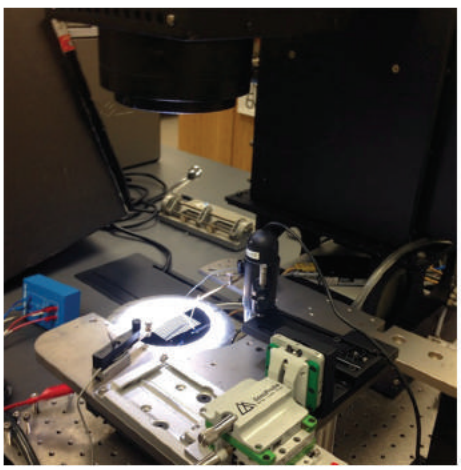
في إطار اللقاء العلمي التاسع والمندرج ضمن مبادرات الشراكة الطلابية بالجامعة، والذي يهدف لتعزيز أواصر العلاقات العلمية والثقافية بين طلاب الكليات المختلفة، من خلال تشاركهم المهارات والخبرات من شتى أنواع المجالات في منصة أكاديمية واحدة، تجمع من حولها العصارة من صفوة الطلاب والطالبات مانحةً إياهم فرصًا لاكتشاف قدراتهم البحثية وإبراز إبداعاتهم الابتكارية والفنية.

طرّز طلاب كلية الطب إبداعاتهم ونثروا جمال إتقانهم في العمل بطموح وتحدّ يصل عنان السماء متصدرين المشهد في الملتقى، والذي أقيم في 11 من أبريل الماضي بثروة بحثية كان نتيجته تتويجهم بكل جدارة في المراكز المتقدمة، حيث برع طلابنا في مسار الأبحاث الصحية كاسبين الحدث بجدارة، بعد أن مروا بعدد من المراحل في تلك المنافسة من تقييم ثم استعراض للأبحاث وأخيراً مناقشتهم لها.

احتوت القائمة الشرفية –المكونة من عشرة مراكز– على أربعة طلاب مثلوا الكلية بشرف وتميز، حيث فازت الطالبة ملاك سعود الخثلان (السنة الخامسة) بالمركز الثاني، وفازت الطالبة خلود محمد العنزي (السنة الخامسة) بالمركز الخامس، في حين فاز الطبيب عبد الرحمن محمد البهكلي (طبيب إمتياز) بالمركز السادس وأخيرًا فاز الطبيب عمر بن وهف الدواس (طبيب إمتياز) بالمركز العاشر.

تفخر كلية الطب بكل من ساهم في رفعة اسمها وتتمنى ألا يتوقف عطاء أبناءها الطلاب والطالبات وأن يسطروا مزيدًا من الإنجازات، فتلك سماتهم دائمًا وأبدًا.





الخلايا الشمسية تحقق المركز الرابع

كي ننجح علينا أولاً أن نؤمن أنه بمقدورنا تحقيق النجاح، وأن نثابر ونواصل تحقيق أهدافنا. لذا تحكي لنا سارة حسن القحطاني طالبة في السنة الرابعة في كلية الطب عن إنجازها ونجاحها في زيادة كفاءة الخلية الشمسية من خلال مشاركتها ببحث علمي عن الخلايا الشمسية، فقد قامت على العمل برفع كفاءة مادة الجيرمانيوم في الخلايا الشمسية، ولدقة هذا البحث تواصلت مع مدينة الملك عبد الله للطاقة الذرية والمتجددة ولقيت تعاونًا واهتمامًا كبيرًا منهم، فعملوا سويًا وتعاونوا في تنفيذه مع شركة Solar Junction ومن ثم قاموا باختبار البحث عن طريق برنامج محاكاة لرؤية النتيجة النهائية. واستطاعت سارة أن تزيد من كفاءة الخلايا بنسبة 2.2%، وبهذا البحث استحقت المركز الرابع على مستوى المملكة في الأولمبياد الوطني للإبداع العلمي عام 2013.

وبعد نجاح مشروعها، شاركت بمهرجان قوقل للعلوم على مستوى العالم، وتم اختيار المشروع ضمن أفضل تسعين مشروع على مستوى العالم، حيث تم تكريمها من قبل قوقل ومدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية في مقر المدينة الرسمي، وقد شكلت هذه الخطوة دعما معنويًا كبيرًا لها. ولشغفها المستمر بهذه الصناعة فقد أتمت تدريبا مكثفا في السنة التي تليها في جامعة ستانفورد العريقة لمدة ثلاثة أشهر ضمن فريق البروفيسور جيمس هاريز، حيث تعلمت طرق تصنيع الخلايا الشمسية وتصميمها ورفع كفاءتها. وتذكر سارة بأن الدرس إلمستفاد من هذه التجربة هو أن الاستمرارية وعدم اليأس هو مفتاح النجاح، فتقول أنه لا توجد طرق مختصرة للوصول، كل ما عليك فعله هو ان تمضي في هذا الطريق، وان تصنع من كل جذع يعترض طريقك شعلة تضيء لك بقية الدرب. وتذكر بأن لكل شخص قصة فريدة من نوعها فاصنع خاصتك!

حياة الطب لا تقف عائقًا عن الإنجاز

أن تكون متفرغًا وصاحب مشروع ناجح فذلك أمر حسن يشار إليه بالبنان، فقد حولت كل ما بداخلك من أفكار إلى مواد محسوسة أمامك تنميها بيديك وتراها تزدهر وتثمر.

فماذا لو كنت غارقًا في بحور الطب مجدفًا بساعديك أمواج الالتزامات من حولك وانشغال أوقاتك وتراكم واجباتك ومتطلبات دراستك، وعلى الرغم من ذلك كله تزرع بذور الأفكار لتحصد ثمار الإنجاز ساقيا إياها مياه الهمة والعزيمة؟ هنا تكمن قوة الإرادة وتذليل الصعاب.

ذلك هو ديدن زميلنا **عبد العزيز بن عبد الله آل الشيخ** الطالب بالسنة الرابعة في مشروعه الخاص، حيث أنشأه بطموح عارم يرى فيه المتعة وحب العمل، حيث يعمل فيه بنفسه بلا كلل أو ملل في معملٍ متخصصٍ في تقديم ما هو لذيذ في عالم الحلويات والمخبوزات وبنسمة مميزة، حيث أنه برز في صناعة خاصة من حيث الشكل الصغير (الميني) من ورق عنب وتارت والكيك الميني المميز، ومن هذا المنطلق أطلق اسماً لمعمله يحاكي ما يتم تقديمه فأسماه (Mini & Mini)، و ليس ذلك فحسب بل استطاع توفير فرصاً توظيفية تساهم في إعطاء الفرص لكل الموهوبين في عالم الطبخ، وذلك بتدريبهم وإشرافه عليهم في سبيل صنع وتقديم منتجات ذو جودة عالية وفريدة.

أمانينا له مزيداً من المشروعات الناجحة وأن نرى مصنعاً ضخما ذا توزيع عالمي كان بدايته هذا المعمل الصغير.

miniandmini

عندما تتحول الموهبة والشغف إلى عمل

عندما تعمل ما تحب وتحب ما تعمل سيكون طريق الإنجاز والنجاح ميسرٌ لك. هنا تجسد لنا الطالبة **بدرية محمود الصباغ** طالبة بالسنة الثالثة في كلية الطب مثالًا على تحويل الشغف والموهبة إلى عمل. تتحدث لنا بدرية عن موهبتها وشغفها بالرسم الذي لم يكن مجرد هواية فحسب، بل وجدت فيه متنفسها الذي تعبر فيه عما يدور بداخلها ويشكّل مصدر إلهامٍ لها. ومن هنا بدأت فكرة تحويل هذه الموهبة إلى مشروع، فانطلق مشروعها بدايةً من خلال المشاركة بالعديد من المعارض ومن أهمها معرض (كوميك كون Comic con الرياض 2017) حيث عرضت فيه رسوماتها مطبوعة على أكواب، دفاتر، ميداليات وغيرها. وتنقل لنا بدرية تجربتها بالمشاركة في هذا المعرض حيث استغرقت مدة المعرض ثلاثة أيام قابلت فيها العديد من الفنانين وتلقت الدعم والتشجيع من زملائها في المعرض، فكان هذا حافزاً كبيراً لها لتكمل مسيرتها، بالإضافة إلى ذلك شاركت رسوماتها في عدة فعاليات أقيمت بالجامعة، كما أنها تستقبل طلبات الرسم الخاصة.

badoor_sab

من المستقبل

عمّا سيأتي

في الساعة الثامنة من صباح الأمس، دخلت باب كلية الطب بجامعة الملك سعود منتشيًا والابتسامة تكاد لا تفارق وجهي منذ أن تركتُ البيت. أخذتُ مقعدي في قاعة المحاضرات لتبدأ المحاضرة الأولى في دراستي الطبية، ثم انتقلنا جميعاً للمشرحة.واليوم، استيقظتُ مبكرًا وذهبتُ للمستشفى للقيام بواجباتي المعتادة تجاه المرضى والفريق الطبي وطلاب الطب. ما بين الحدثين عشر سنوات ذهبية مليئة بتجارب رائعة. لحظات خذلان، كثير من الضحك، وبعض الدموع أحيانًا.

أعزائي القراء، إن كنتم طلابًا أو طالبات في كلية الطب اليوم، فأنا مثلكم تمامًا، مع فارق بسيطٍ جدًا وهو أنني أكتب لكم من المستقبل.ما زلتُ أشعر أنني طالب طب بجامعة الملك سعود رغم مرور عدة سنوات على تخرجي وانتقالي لمكان آخر.

أحد أكثر الأسئلة التي أرّقتني على مر السنوات: هل كان الأمر يستحق كل هذا العناء؟
الإجابة على هذا السؤال المعقد تُحتّم على الفرد تحديد تطلعاته وأحلامه. من ظن أنه سيستطيع امتلاك تشكيلة من السيارات الفارهة ويختًا فاخرًا يُبحر به بين (سان تروبيه) و (جبل طارق) كل عام فسيصاب حتمًا بخيبة أمل كبيرة، فحياة ما بعد التخرج ليست حياة رفاهية وراحة. بالمقابل، من يظن أنها حياة مليئة بالتحديات والصعوبات، حياةٌ بلا أمل فسيجد أن ظنه كان مخطئًا تمامًا.هي حياة عادية بها الكثير من التعب والجهد لكن الكثير من المكافآت والذكريات الجميلة في المقابل؛ المكافآت التي قد تكون مادية أحيانًا لكنها في الغالب معنوية، كرؤية مريض يتعافى على الرغم من كل التوقعات، أو حتى الحصول على جائزة علمية بعد مجهود مُضنٍ في عمل بحث علمي صعب.

الجميل في الأمر ليس ما تعيشُه من تجارب فقط، لكن ما يكبر فيك جرّاء تلك التجارب. تجد أنك قد تغيرت جذرياً خلال تلك السنوات دون أن تشعر، فذلك الشخص الذي دخل كلية الطب ليس هو ذاته الذي خرج منها. أكاد أقول أن التغيير أمر حتمي، فذلك لم يحدث لي وحدي وإنما رأيتُه أيضًا في كل من حولي. هنالك متعة كبيرة في سنوات الدراسة الجامعية، لا تضاهيها إلا متعة العمل كطبيب بعدها ورؤية نتيجة استثمار تلك السنوات السابقة للوصول لهذه النقطة.

فاستمتع بكل تحدٍ تواجهه واعلم أن التحديات وضعت لتكوِّنك لا لتكسرك.

د. مكفلاي

أطباءٌ مستقبلنا هو حاضرهم

الاسم: د. عبد الملك بن عبد العزيز الدحيم.
سنة التخرج: 2017.

طبيب ورياضي ملهم لمن حوله، يقدّم معلومات طبية توعوية ونصائح رياضية تهدف إلى تعزيز الصحة العامة لدى أفراد المجتمع، والدافع لتقديمه هذا المحتوى هو مؤهله العلمي وشغفه في هذا المجال. يهتم الدكتور بنقل المعلومات بطريقة جذابة تحفز المتلقي لاتّباع نظام صحي وممارسة التمارين الرياضيةبشكل صحيح لتكون نمط حياة وليس فقط كوسيلة لخسارة الوزن، كما يقدم الدكتور العديد من النصائح الرياضية المهمة لحياة مليئة بالنشاط والحيوية.
يهدف د. عبد الملك في المستقبل بأن يكون من رواد الطب في العالم العربي وأن يصبح من المؤثرين إيجاباً في مجتمعنا، مساهماً في ارتقائنا بالوعي الصحي كما قال الدكتور: "عطائي لن يتوقف عند حدود باب عيادتي بل سأقدم المزيد بعون الله عبر نافذة الإعلام وشبكات التواصل الاجتماعي ببرامج وأجندة خاصة سترى النور في المستقبل القريب بإذن الله".

كما قدّم نصيحة هي بمثابة الكنز لطلبة الطب:
"ضع طموحاتك نصب عينيك واعلم دائمًا بأنك من النخبة في مجتمعنا طالما أنك تنتمي إلى هذا المجال، الطب مهنة إنسانية واختيارك لها يجعل فوق عاتقك أمانة عظيمة للحفاظ على أرواح البشر، تذكر دائماً بأن حسن التعامل والكلمة الطيبة بلسم ودواء لكثير من المرضى، فكم من الدعوات الصادقة والأماني الطيبة التي ستتهاتف إليك إثر ذلك، وستدرك حينها الأثر المعنوي البليغ الذي سيبقى في نفسك ويزيد من عطائك. ألديك اهتمامات وهوايات خارج المجال الطبي؟ مارسها، استمتع بها واحرص على صقلها وتطويرها. فمجال الطب ودراسته لا يعني أن تكون مقيداً في حياتك، فهنالك الكثير من الشعراء والرساميين والفنانين وغيرهم في هذا المجال. ختاماً، أمنياتي لك يا من تقرأ كلامي هذا التوفيق، النجاح و مستقبل لامع محققاً كافة طموحاتك".

الاسم: د. أحمد بن محمد العمار.
سنة التخرج: 2014.

يقدم الدكتور أحمد محتوى توعوي، صحي وهادف يناسب العامة من خلال مقاطع فيديو قصيرة سهلة الفهم وتُصَحِّح الكثير من المفاهيم الخاطئة الشائعة. كما شارك الدكتور في بعض البرامج التوعوية مثل برنامج (وصفة) الذي يحتوي على سلسلة من الرسائل التوعوية للكثير من الأمراض. بالإضافة إلى مساهماته في نشر الوعي، يطمح الدكتور في المستقبل بإنشاء أكبر منصة صحية توعوية موثوقة تقدم الرسالة التوعوية بلهجة بسيطة.
ولم ينسى الدكتور طلبة الطب ووجه لهم هذه النصيحة:
"لا تحصر خيارات ما بعد التخرج بالتخصصات الإكلينيكية وسّع مداركك، والأهم اتبع شغفك".

برنامج وصفة

من المطبخ

بيبي بيتزا

نهال باسم بياري - السنة الثالثة

هي أكلة تعود أصولها إلى دول شرق البحر الأبيض المتوسط كاليونان وتركيا، حيث كانوا يقومون بإنضاج طبقة من العجين على حجر ساخن وتغطيتها بأنواع المكونات المختلفة مثل اللحم والخضروات. بعد ذلك، صدّرها الجنود الإيطاليون لدولتهم مع إضافة صلصة الطماطم وجبن الموزاريلا ثم نقلها المهاجرون الإيطاليون إلى أمريكا، واقتصر بيعها في البداية على الأحياء الإيطالية.

المكونات

- علبة زبادي.
- كوب لبن.
- ملعقتان صغيرتان سكر.
- رشة ملح.
- ملعقة كبيرة خميرة.
- ملعقة صغيرة باكينج باودر.
- ربع كوب زيت.
- اثنان ونصف إلى ثلاثة أكواب دقيق (أكثر أو أقل).

خطوات العمل

- تُخلط مقادير العجين السابقة وتُترك لتختمر نصف ساعة.
- تشكل حسب الرغبة وتوضع إضافات البيتزا المفضلة لديكم.

حلى النوتيلا المنعش

أسماء عبد العزيز الرصيص - السنة الخامسة

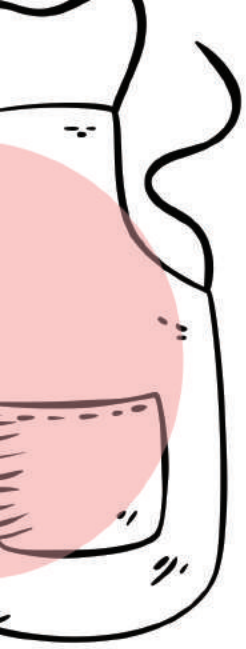
حلى بارد بالمذاق الآيسكريمي. وصدق من قال الجمال بالبساطة!
حلى من الأخير سهل ولذيييذ ويسرسح على القلب. استمتعوا!

المكونات

- بسكويت الشاي.
- نصف كوب حليب.
- بودرة القهوة.
- ظرف دريم ويب.
- أربع حبات جبن كيري.
- ملعقتان سكر.
- ملعقتان نوتيلا.

خطوات العمل

- الطبقة الأولى: نغمس البسكوت بحليب مذاب فيه بودرة القهوة.
- الطبقة الثانية: تخلط باقي المقادير باستثناء النوتيلا ثم توضع نصف الكمية على الطبقة الاولى.
- الطبقة الثالثة: نكرر الطبقة الأولى.
- الطبقة الرابعة: ملعقتان كبيرتان من النوتيلا تخلط مع باقي الخليط الكريمي وتوضع فوق البسكويت.
- أخيرا نتركها لتبرد في الثلاجة لمدة ساعة إلى ساعتين.



رولات المسخن

نهال باسم بياري - السنة الثالثة

المسخن أكلة تراثية ومن أشهر الأكلات التي تشتهر بها مدينتي جنين وطولكرم في فلسطين.انتشر هذا الطبق في الأردن لاحقاً وأصبح من وجبات المطبخ الأردني.

المكونات

- صدرا دجاج.
- أربع حبات من البصل مقطعة إلى شرائح رفيعة.
- دبس رمان حسب الرغبة.
- ثلاث ملاعق سمّاق.
- بهارات (ملح–فلفل أسود–زنجبيل مطحون).
- فصا ثوم.
- ربع كوب عصير ليمون.
- كوب ماء للسلق.
- خبز قرصان.
- ملعقتان من الصنوبر المحمّص (اختياري).

خطوات العمل

- يتم سلق الدجاج، ثم يتم نتفه بعد السلق إلى قطع صغيرة، ولا يتم التخلص من الماء المستخدم للسلق.
- يقطع البصل إلى شرائح ويشوّح في طاوة مع زيت زيتون وملح إلى أن يذبل.
- يضاف للبصل سماق، دبس رمان، فلفل أسود، ثوم مقطّع وزنجبيل ثم يقلب جيدًا (يتم حفظ القليل من الخليط جانبا للتزيين).
- يضاف الدجاج بعد السلق ومرقه مع ربع كوب عصير ليمون على خليط البصل ويترك على النار إلى أن يجف.
- في إناء جديد، يوضع نصف كوب من مرق الدجاج، ملعقتين زيت زيتون، ملعقة سماق ودبس الرمان. ثم يدهن به خبز القرصان بعد تقطيعه إلى مربعات.
- بعد دهن الخبز يتم حشوه بحشوة البصل والدجاج وتوضع في صينية ويتم دهنها مرة أخرى بنفس الخلطة.
- توضع الصينية في الفرن لمدة ربع ساعة.
- للتزيين: نستخدم نفس حشوة البصل والدجاج ورمّان وصنوبر محمّر.
- للتغميس: زبادي وصلصة الرانش الجاهزة.

كيك لاتيه

نهال باسم بياري - السنة الثالثة

لمحبي طعم التوفي والكراميل مع القهوة اللذيذة!

المكونات

- بسكوت كوفي جوي.
- ثلاث علب قشطة.
- ظرف دريم ويب.
- ظرفا كريم كراميل.
- ظرف نسكافيه لاتيه.
- ستة مكعبات جبن كيري.
- نصف علبة كبيرة حليب مكثّف محلى.
- صوص توفي (اختياري).

خطوات العمل

- تخلط جميع المقادير السابقة جيداً باستثناء البسكويت.
- نغمس البسكويت في كوب حليب مذاب فيه ملعقة نسكافيه.
- يُرص البسكويت المغمّس في صينية.
- نصب فوقه الخليط (الكريمة) ويوضع البسكويت فوق الخليط مرة أخرى وهكذا تبعا إلى أن نصل تقريبا لست طبقات أو أقل حسب الرغبة إلى أن ننتهي بطبقة من الكريمة.
- يتم تزيين الوجه ببسكويت مطحون.
- يبرّد ست ساعات فأكثر.

أرز بخاري

توفيق عبد المعطي الأنديجاني - السنة الخامسة

الطبق هو الأكثر شهرة في تركستان، هو طعام لكل يوم، كما هو الطبق الرئيسي في المناسبات والأعياد.
أصل انتشار الأرز تاريخيًا هو الهند، ولكن بعض الروايات الأخرى تقول أنها آسيا الوسطى، و سواءً خرج من هنا أو هناك فهذا لا يخفي أهمية هذا الطبق عند التركستانيين، فهم يسمونه (أوش)
و معنى هذه الكلمة في اللغة التركستانية الطعام.

المكونات

- لحم أو دجاج كامل مقطّع لأربعة أجزاء.
- ثلاث حبات طماطم مقطعة لقطع صغيرة.
- ثلاث حبات جزر مقطع شرائح.
- فلفل حار – حسب الرغبة–.
- ملعقتان صغيرتان من معجون الطماطم.
- ربع كأس زيت.
- ملعقة ونصف كمّون.
- نصف ملعقة فلفل أسود.
- ملح حسب الرغبة.
- كاسين أرز بسمتي منقوع.

الكشنة:.

- حبتان بصل مقطّعة لشرائح.
- حبتان جزر مقطعة لشرائح.
- زبيب حسب الرغبة.

خطوات العمل

- نستخدم قدر يسمى (القارا قازان) وهو قدر نحاسي ثقيل. في حال عدم توفره يمكن استعمال قدر الأرز العادي.
- نضع الزيت في القدر حتى يسخن ثم نضيف البصل ويتم تشويحه حتى يصبح مائلا للذهبي.
- يوضع اللحم/الدجاج في القدر ونحركه حتى يتحمّر أو حتى يصبح لونه مائلا إلى البني.
- يضاف كلا من الطماطم ومعجون الطماطم والفلفل الحار وشرائح الجزر والكمون والملح والفلفل الأسود ثم نتركهم قرابة الخمس دقائق في مرحلة تسمى التسبيك.
- نضيف الماء المغلي حتى يغطي اللحم/الدجاج بمقدار نصف إصبع ونتركه حتى يستوي.
- نضيف بعد ذلك الأرز ونتركه يطبخ على نار هادئة حتى تستوي الطبخة كاملة.
- بعد الانتهاء يتم غرف الأرز في الطبق الرئيسي ويغرف اللحم/الدجاج في صحن آخر ويوضع فوق الأرز ومن ثم الكشنة فوقهم جميعًا، والسبب في وضع الأرز قبل الدجاج هو لتجميل الطبق و أيضا حتى لا تتكسر حبات الأرز.

لعمل الكشنة:

- في صاج ملعقتين زيت لتحمير البصل ثم يوضع بعده الجزر والزبيب ويقلب حتى يستوي، ثم نزين به الطبق كخاتمة للأحزان.

BREAK TIME

Movies and TV shows

Avengers: Infinity War (2018)

Action, Adventure, Fantasy. (PG-13)
As the Avengers and their allies have continued to protect the world from threats too large for any one hero to handle, a new danger has emerged from the cosmic shadows: Thanos. All must be willing to sacrifice all in an attempt to defeat the powerful Thanos before he puts an end to the universe.

Wonder (2017)

Drama, Family. (PG)
Based on the New York Times bestseller, WONDER tells the most inspiring and heartwarming story of August Pullman, a boy with facial differences who enters fifth grade, attending a mainstream elementary school for the first time.

Paddington 2 (2017)

Animation, Adventure, Comedy. (PG)
Paddington is happily settled with the Brown family, where he has become a popular member of the community, spreading joy and wherever he goes. While searching for the perfect gift to be given for his beloved Aunt Lucy's 100th birthday, Paddington spots a unique pop-up book and embarks upon a series of odd jobs to afford to buy it.

Incredibles 2 (2018)

Animation, Action, Adventure. (PG)
The Movie takes place immediately after the events of the first movie, where the Parr family are trying to stop the Underminer and the fact that their personal heroism is still illegal. The wealthy Deavor siblings of Devtech offer new hope with a bold project to the legal status of Supers.

Planet Earth II (2016)

Documentary. (TV-G)
A breath-taking TV Mini-Series, from photography, narration to general story, telling the amazing stories of animals on our planet.

To make the sauce:

• In a large skillet with high sides, add the oil and let it get nice and hot over medium-high heat.
• Add the shallot, mushrooms, herbs, garlic and hot pepper flakes. Cook the mixture for about 7 to 8 minutes or until the mixture develops great golden-brown color.
• Season the mushroom filling with salt and pepper, add the grape juice and allow the it to cook for about 30 seconds.
• Add the canned cherry tomatoes along with about 1/4 cup of water (add the water to the can of tomatoes after you added the tomatoes to the skillet), reduce the heat to medium, partially cover the skillet with a lid and allow it to simmer for about 20 minutes, remove the lid about 5 minutes before the sauce is done.
• Add the cream to the sauce, season the sauce with salt and pepper to taste and allow it to simmer for a couple minutes while you cook the ravioli.

The finishing touches

• To cook the ravioli, add them to a big pot of salted boiling water and let them cook for just a few minutes or until the float to the surface, drain them well.
• Add the drained ravioli to the sauce.
• Gently turn the pasta to be coated in the sauce and leave for a minute for the pasta to absorb some of it.
• Spoon the ravioli and sauce a plate and top with some basil leaves.

Ravioli with ricotta

Maha Abdullah Al-Ghamdi - 3rd year

It's an ITALIAN FAVORITE. Nothing quite beats the taste of freshly made ravioli and homemade ones are even better. It's fairly simple. Ideally, you will need a pasta machine, if you don't have one you can still use a rolling pin. The thinner the dough, the better the ravioli. In fact, you want to be able to see the filling through it, that's what makes it special!

Ingredients:

For the pasta dough:

- 3 large free-range eggs.
- 2¼ cups of all-purpose flour, plus extra for dusting.

For the Filling:

- 250g of good-quality ricotta and a few sprigs of fresh mint with 1 small fresh red chili pepper.

Sauce:

- 128 oz can of Cherry Tomatoes.
- 5 oz of mixed mushrooms, sliced.
- 1 onion.
- 1/3 cup of grape juice.
- 1/4 cup of heavy cream.
- 1 tbsp of butter.
- 1 tbsp of olive oil.
- 4 cloves of garlic, chopped (the amount is optional).
- Pinch of hot pepper flakes.
- 3 tbsp of mixed chopped basil and parsley.
- Salt and pepper, to taste.

Preparation:

To make the pasta dough:

- Put the eggs and flour into a food processor and whiz into a ball of dough.
- Knead on a flour-dusted surface until smooth. Cut in half, wrap in plastic wrap, and rest for 30 minutes.
- Flatten one piece of dough by hand. Run it through the thickest setting on a pasta machine, then take the rollers down two settings and run it through again to make it thinner. Now fold it in half and run it back through the thickest setting again, repeating this a few times for super-smooth dough. Start rolling the sheet down through each setting, lightly dusting with flour as you go. Turn the crank with one hand while the other maintains just a little tension to avoid any kinks or folds. Take it right down to 1/32 inch, then lay the sheet flat and stamp out circles with a 5-inch cutter.

Working quickly, spoon 1 heaping teaspoon of filling into the middle of each, lightly brush the exposed pasta with water, fold into square shapes over the filling,gently pressing to squeeze out any air, and seal. Repeat with the second ball of dough.

a smooth, homogeneous batter which still holds its shape.

• Fit a pastry bag with a large ½ inch (1 cm) round or star tip and pipe the dough into 4 or 5 inches (10 -12 cm) long strips on a parchment paper-lined baking sheet.

• Dust with powdered sugar and bake for about 40 minutes. After the first 10 minutes, open the oven door slightly, about 1/8 inch (2-3 mm), to let the steam escape. Bake for the rest of 30 minutes with the oven door slightly ajar, until golden. (Use a wooden spoon to keep the oven door ajar)

• Remove eclairs from the oven, prick each with a skewer to release steam and allow to cool on a wire rack. Poke 3 holes in the base of each eclair using a 1/4 inch (5-6mm) plain or star tip.

• Remove pastry cream from refrigerator and whisk until smooth. Transfer the pastry cream into a piping bag fitted with 1/4 inch (5-6 mm) plain or star tip.

• Fill the cooled eclairs by piping cream into the holes.

• Prepare the chocolate ganache. In a small saucepan, place cream over medium-low heat for a few minutes to get hot. No boiling or simmering needed. Remove from heat, pour over chopped chocolate and let rest for 1-2 minutes. Stir until dissolved.

• Dip the tops of the eclairs into the chocolate and allow to set. You won't need all the chocolate but needs to be more to be able to dip them well.

• Eclairs are best eaten the day they are made but they keep quite well in the refrigerator overnight.

"In the kitchen as in the life, it is essential to get rid of all fears

Vanilla Eclairs Recipe

Maha Abdullah Al-Ghamdi - 3rd year

Eclairs are a great French dessert, made from choux pastry, filled with cream and then topped usually with fondant icing. For the topping, there are many variations, but making a simple and quick chocolate ganache seemed just perfect for me. Éclair is the French word for lightning. Many food historians speculate that éclairs were first made by Marie-Antoine Carême, a famous pastry chef for French royalty.

Ingredients:

Vanilla Pastry Cream:

- 2 cups (480ml) milk.
- 2 tsp vanilla extract.
- 4 egg yolks.
- 1/3 cup (40g) cornstarch.
- 1/3 cup (70g) sugar.
- 1 tbsp (15g) unsalted butter

Chocolate Glaze :

- 7 oz (200g) chocolate (55-70 cocoa), cut in smaller pieces.
- 2/3 cup (155 ml) whipping cream.

For the choux pastry:

- 1 cup (125g) flour.
- 3.5 oz (100ml) milk.
- 3.5 oz (100ml) water.
- 2 tsp (10g) sugar.
- 1/2 tsp salt.
- 5 1/2 tbsp (80g) unsalted butter.
- 4 eggs.

Preparation:

- First, prepare the pastry cream to have it ready by the time the eclairs are baked.
- Whisk the egg yolks with sugar until slightly pale.
- Incorporate the cornstarch. Pour the milk into a saucepan and bring to a simmer. Pour about a third of the hot milk over the egg yolks mixture. Pour the whole mixture into the saucepan over the milk. Bring to a boil while stirring and thickens. Keep enough over heat to cook all the cornstarch. Add vanilla extract.
- Pour the cream into a clean bowl and allow to cool for 10 minutes then incorporate the butter while stirring. Cover with plastic wrap, pressing it directly onto the surface of the pastry cream to prevent forming a skin on the surface. Set aside until ready to use.
- Preheat oven to 350F (180C).
- Prepare the choux pastry. Sift the flour. In a saucepan bring the milk, water, sugar, salt and butter to a boil.
- Remove from heat and add flour all at once and incorporate mixing energetically with a wooden spoon until homogenous. Return the saucepan over low heat and while stirring cook for 1 minute or two to pull out the moisture from the batter and until it pulls away from the sides of the pan. You will see some of the dough sticks to the bottom of the pan.
- Transfer batter to a large bowl and allow to cool slightly. Add the eggs one at a time, carefully incorporating each into the butter using the wooden spoon or even a stand mixer. It will result in

Gulab Jamun

Maha Abdullah Al-Ghamdi - 3rd year

Gulab Jamuns or Gulab Jamoon is one of the most eaten Indian Sweets, this popular milk based sweet is usually made with khoya/mawa, cottage cheese and flour. So, let's make a very easy, quick and instant recipe for Gulab Jamuns using powdered milk which is usually available in most of the Saudi houses.

Ingredients:

For the gulab dough:

- 1/2 cup (120) ml of milk.
- 1 1/2 cup (150g) of milk powder.
- 4 tbsp of flour.
- 1/4 cup (60g) of oil.
- 3 tbsp water.
- 1/2 tsp Cardamom powder.
- 3/4 tsp of baking powder.

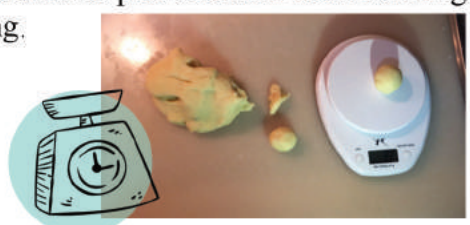
For Sugar Syrup:

- 3 cups of sugar.
- 1 cup of water.
- 1/2 tsp Gulab Jal / Rose water.
- Few strands of Saffron.
- 1/4 tsp Cardamom powder.

Preparation:

For the gulab dough:

- In a pan, add milk, oil and milk powder. Stir well before turning the flame on. Cook in medium flame until it forms a pat, approximately 4–5 mins.
- Turn the flame off and transfer to a bowl.
- Once cooled add flour, cardamom powder, baking powder, gulab jal and 2 tbsp of water. Mix all ingredients and start kneading, add remaining 1 tbsp water if required to make a soft and smooth dough.
- Divide the dough into 16 equal portions and smoothen them by pressing each between palm and slowly releasing pressure whilst rolling them to a smooth round ball. Keep all the dough covered at every point of time to prevent them from forming crust & drying.



- Deep fry the gulab jamun balls in low flame stirring constantly until rosy & golden. Immediately transfer to hot sugar syrup and dunk them to ensure maximum syrup penetration.
- Let the gulab jamuns absorb & stay idle in the syrup for at least 2 hours before serving.

For Sugar Syrup:

- Add the sugar to a pan with 1 cup of water and boil until sugar is melted. If the sugar syrup is not clear, add 2 tbsp milk, stir once and let it boil for 2-3 minutes.
- Skim the dirt off the surface using a perforated spoon. Add saffron, gulab jal and mix well, add more water as required to form a sticky consistency sugar syrup.
- Turn the flame off and keep aside to dunk the gulab balls.

FROM THE KITCHEN

Mesha's cookies

Mashael Amin Hussain - 5th year

The first cookies were created by accident. Cooks used a small amount of cake batter to test their oven temperature before baking a large cake. These little test cakes were called "koekje", meaning "little cake" in Dutch. As someone once said, "flatters your taste buds and تطبطب على قلبك"

Ingredients:

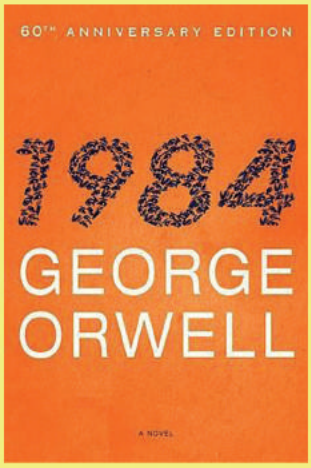
- 2 1/2 cups flour.
- 1 1/4 tsp Baking soda.
- 1/2 tsp salt.
- 1 cup melted butter.
- 1 1/2 cup brown sugar.
- 1/4 cup sugar.
- 1 egg.
- 1 egg yolk.
- 1 tbsp sour cream.
- 1/2 tbsp vanilla extract.
- 1 cup chocolate chips.

Preparation:

- Mix flour, baking soda, and salt.
- Add butter, brown sugar and sugar then mix it.
- Add egg, egg yolk, sour cream and vanilla and mix it.
- Add chocolate chips and put in a plastic bag in the fridge for minimum 2 hours.
- Preheat oven 160 C.
- Scoop balls of cookie dough and place on a parchment-lined baking sheet. Leave some space between the cookies as they spread out during baking.
- Bake it in the oven for 7-10 minutes, or until the edges are set and the cookie is beginning to turn golden brown throughout, but still doughy in the middle. It is really important you don't over bake these cookies otherwise they won't be soft in the middle.
- Let cool on the sheet for 5 minutes, then transfer to a wire rack to cool completely.
- Store them at room temperature in an airtight container.
- Bon Appétit.

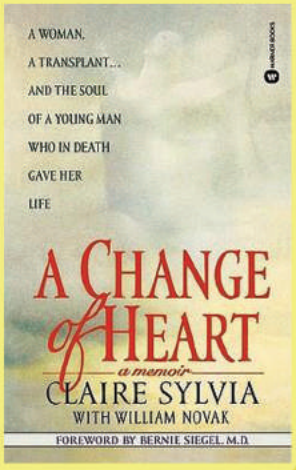
BREAK TIME

English Books



1984
By: George Orwell

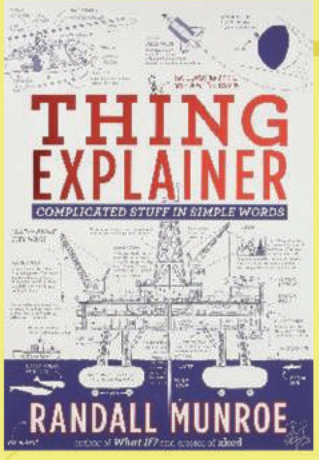
1984 is a novel based on an imaginary gloomy world. Published in 1949 (4 years after World War II), the book presents George Orwell's nightmare vision of a dictatorial, governmental world and one poor quest attempt to find individuality.



A Change of Heart: A Memoir
By: Claire Sylvia

After a heart and lung transplant operation from a young man, dancer Claire Sylvia discovered that new organs were not the only thing she inherited. She started noticing a change in her habits and personality. Paving the way of a journey of self-discovery of her new reality.

Suggested by: Amal AL Omran



Thing Explainer: Complicated Stuff in Simple Words
By: Randall Munroe

In this book using only line drawings and simple common words, you will explore and understand how some of the most interesting stuff work. Learn about Microwaves, Solar systems, Cells and more.

Who You are

By **Sara Nasser Aljasser**
5th Year

s_jasser666

In celebration of oneself, I would like to entail a considerable focus on who we are and what makes us who we are. You might have wondered to yourself "who am I?" Or "what is it that makes me different or unique from all those billions of people on the planet?"
You might have known the answer to that sometime before the waves of life swept you over to the shores of the lost but not yet found. You think you've lost your identity. You think you have changed so many times and passed through enough that you broke the mold and lost the template.

Just because we evolve doesn't mean we have lost our core, just because we're bent doesn't translate to being broken beyond repair, and just because parts of us have burnt doesn't mean they have turned into ashes and gone by the wind.
Do you know who you are? You are not the names you call yourself when you mess up at something; you are the courageous person that decides to try again. You are not the depression that you struggle with; you are the patience that keeps you through. You are not the anger you feel towards revenge; you are the forgiveness given instead. You are not the pain you feel when your heart bleeds; you are the strong hands that heal it again.

You are not the sin you commit; you are the sincere repentance and prayers followed. You are not the desperation that you have reached; you are the hope you plant again. You are not the nightmares during your sleep; you are the dreams you chase. You are not the frustration they cause you; you are the ambition that keeps dragging on. You are not the ones who left you; you are the one who stood by yourself. You are not the one who went away; you are the one who chose yourself. You are not the mistakes that you do; you are the lessons learned. You are not the wrong decision to start; you are the brave right decision to stop. You are not the rejections you have received; you are the acceptance that you give yourself every day.

So, take a deep breath, feel your heartbeat, you are alive. You are you despite everything and everyone. Don't be so harsh on yourself. When you read, learn for yourself. When you workout, break a sweat and push harder for yourself. When you pray, let the tears fall for yourself. When you say no to someone or something, mean it for yourself. When you do what you think is right for your conscience, do it for yourself. No human in this entire universe will take care of you better than you can take care of yourself. Remember that.

Consumed

By **Rana Fahed Almana**
3rd Year

We live in a highly technical and sophisticated world. Our world is evolving, producing many goods and products which we can buy or consume. People around us are deceived with a mental illness that I would like to call consumerism.
People in this century are aiming to acquire high status. They keep on consuming items that they may not afford. They care about brands, big houses, and many other things that they don't really need just so they can get respect from others and gain prestige. We are living in a developed society where we are hungry for more, and the means to feed this hunger is unlimited. Advertising and marketing have a significant effect on consumerism. It shows products in a way that can make you feel satisfied and happy. For example, a boy thinks that if he had a Porsche car, he would get liked and would have more friends, this may happen, but it won't stay for long because people can like what you have but won't like you as a person.
We have to be aware of the world we live in and try to think about the world our children will inherit. We should know that this illness is not just affecting us but also is affecting our environment.

Ranafalmana

Depression in Med School, seek help when you need it!

By **Anonymous**
Graduate

Celebrity suicides are nothing new. People like Robin Williams, Amy Winehouse, Kurt Cobain, Chester Bennington, Dalida and more recently, Anthony Bourdain and Avicii (and the list goes on) seemed to have had the world at their feet, but they still took their own lives. It is always a tragedy, but it rarely raises an eyebrow anymore.

A typical comment I hear is"but why would they do that? Fame, fortune, they had it all!". The reason why is fairly simple, depression is a disease just like any other. True, some confounders may not affect other illnesses such as stress and tragic life events, but it all comes down to the fact that depression is an organic disorder affecting the brain, and so some people get it, and others don't regardless of their life experiences.

Depression is generally viewed in a different light than other serious illnesses. When was the last time you heard someone referred to as a "depression survivor" and how many times do you hear about "cancer survivors"? The latter are heroes while the former are "let's not mention that".The social stigma doesn't help either. Many still believe that depression is a sign of weakness, or even worse, not being religious enough. That's the most ridiculous thing I've ever heard, cancer, heart disease, diabetes all have nothing to do with religiousness, why should depression?
Depression among medical students and medical professionals is nothing new either, but there's an added layer of shame in this particular case. Here is a group of successful, competitive, and resilient people who are held in high-regard, they are just not allowed the same luxuries as others, depression being foremost among those. And so we kind of brush it off and say it's nothing despite it being a real thing.
I know because I've been there, and if not for some phenomenal people around me at the time, I wouldn't be here to write this article. Without delving into the details, I allowed myself to be devoured by the beast called "Major Depressive Disorder" back when I was a medical student. The result was one attempted suicide, way too many instances of suicidal ideation, and a psych ward admission for a few weeks. Had I sought help earlier than I did, maybe things wouldn't have gotten so ugly.
In retrospect, I'm glad this all happened to me, it was one of the most formative experiences in my life, and it set me up to succeed in a very competitive field. I also don't shy away from speaking openly about that episode of my life as I realize many others are hesitant to speak as openly and it defeats the purpose of educating others. Although I've been warned not to be so open, I wear the whole experience as a badge of honor and have no problem showing it to others who may feel discouraged and left to struggle alone.If you ever find yourself emotionally or mentally overwhelmed and felt that you need help, don't wait, talk to someone and get the help you need before it's too late. The last thing you want to do is be defeated by a disease that's completely curable while you embark on one of the best journeys in life: Medicine.
I've been a "depression survivor" for the past six years, and I'm sailing through a very competitive residency program at full speed with no signs of slowing down, that's thanks to a very supportive social circle and an excellent psychiatrist who was with me every step of the way.

I once had depression, but depression never had me.

Three years passed, the vast empire fell and divided, the castle in ruins, abandoned by the council of advisors as they turned on each other one by one like a fired arrow, unstoppable, it pierced their hearts like it pierced their king's. The streets crowded with traders, peasants, and beggars. All are trying to live their lives amidst the chaos ensuing the empire, for their so-called great king had fallen, and only rubble remained. An old beggar with ragged clothes, shaggy hair, and beard, his eyes were cloudy like those of a madman, roaming these streets repeating his words over and over as if cursed to wander in agony, "My kingdom....my wealth.... all for naught...". An arrogant king, now a lowly beggar.

A Tribute

By **Sarah Nasser AlJasser**
5th Year

I often think to myself what is it that really makes humans interact with each other and click on the same level? How can you meet someone on the train for instance, and immediately connect with better than most of the people you've known all your life?
It's a bizarre phenomenon indeed.

When life brings me on a path with certain people with whom I find a deep connection of mind, I ask myself these questions. Why them? Why not others? Just recently, life has made me come across wonderful people that are young at heart yet strong in will. The atmosphere is genuine, and the barricades are transparent. Maybe it's because these people are sent to us at times when we are most desperate or maybe because our minds convinced us of their virtues but either way it will never really change the fact that it will all come to an end one day. People come and go, I believe in that wholeheartedly, and I understand it's the way it is. Life taught me the hard way that everything is meant to live its lifespan then end and the cycle of life will go on. When I first realized this fact a year ago, I resisted it very much. I fought against the flow of the current, but the factual waves of life were stronger, and I drowned. I've learned to accept this bitter truth with time, and I've learned to embrace it.

When destiny brings you on the same path with certain people, you have to understand you were meant to know them for a reason. Regardless if it's good or bad, but it's a reason. I once had difficulties letting go of attachments but not anymore. As you grow in life, you realize that's the beauty of it. When you know that the time you have with these amazing people is limited, when you know the mindset you have right now will change, when you know you will one day not feel the way you are feeling now, it makes all these things worth it because it makes them unique and singular. When you meet people whom you admire or share a deep connection with yet you know that chances are it won't last this teaches you to make the best of what is there before it comes to an end.

We are all walking treasures of experiences and wisdom, colliding memories of those we once cherished, streaming tears of the pain we endured, and elated joy of the goals we've achieved. My advice to you my dear reader is, do not think of how much time you have left with this person or that friend because that is immeasurable. Think instead of how to create memories out of what is left so you can raise the price of those memories in your treasury. Being alone is inevitable, being miserably lonely is to some extent optional. Years from now when you're walking down main lane or driving around your city, and you think of those memories you had with those unique gems you came across with, you won't feel that lonely because you know they are somewhere out there under the same skies probably recalling the memories they had with you too.

s_jasser666

The King & The Beggar

By **Abdulrahman Abdulmohsen Al-Rashed**
3th Year

iDo7me

There once was a country with a wise king, he believed in ruling with whatever was necessary thinking that it was merely "means to an end." The king lived a wealthy life, his wife, and son basking in this wealth. His son was spoiled never rejected on whatever he demanded. Time moved on, the country grew to an empire, the means to an end becoming more unjust as time progressed, yet the king basking in his glory hardly noticed the pleas of his people.

Years passed, the king grew old and sickly for an illness that was deemed incurable in that age hit him. He passed away shortly after, his son set as his inheritor. The son struck by the grief for the loss of his father, yet satisfied for the throne he acquired, a typhoon of emotions in this young emperor leaving him to sleepless nights. At first, he believed as his father did, that means justify ends, yet perhaps this belief augmented by his rashness caused his methods to be more severe. But everything was all as it should be or, so he thought. "The people did not care" or perhaps "did not understand" or maybe it was he who did not understand it, blinded by his splendor. With time his empire grew, kings and queens feared his armies. Thus, they surrendered one by one like a flood held by a mere twig.

His advisors caring only for their safety, their wealth, their selfish desires and nothing else poisoned the king's mind with promises of glory and victory. As his empire grew, so did his lineage. One day he stepped out to his balcony and thought to himself as he looked over the streets and skies.

"Even these clouds do not escape my empire; I am no mere king nor emperor, I rule over them. I finally understand I was meant to have this for I am king of all kings". Months passed, our king of kings, woke up one morning shaking and fearful, for he saw in his dream a vision of himself rotting alive, something unimaginable to one such as he. He did not believe what he saw and merely dismissed it to the back of his mind, thinking it to be caused by his stressful days, having not slept well ever since he proclaimed to be the king of kings. Fearful of his wealth's demise, he convened tactics and methods to make sure none could overthrow him. No matter the sacrifice.

A year later, he was eating a banquet together with a few of his sons unable to remember the last time talking with them, for he was too busy ruling his empire. As he was eating he shifted his eyes to them and asked, "where is your youngest brother?". They were all speechless, for what can they answer him with, his youngest son died years ago. A young boy that died of the plague which they could not cure. A tragic and horrifying death. The eldest of them cleared his throat and said with what seemed like a whisper, "He passed away my liege, three years ago."

Our king was stunned, how could he not remember his own son's death, he did not understand what had happened to him that evening.
Months passed after that incident, our king's delirium was worsening, for now, he could barely remember his sons' names, the last thread he was hanging on is being cut by that which he could not comprehend or perhaps did not want to understand.

His advisors grew tired of his mood swings, of his forgetfulness and his unreasonable judgment. And so they conspired amongst themselves a plan so that they all may rule in his stead. They planned to confine their king in a cellar, he and his family could rot in the dungeons of the castle for all eternity. The plot was executed, the king in his delirious state could not prevent what had happened, all he could do was watch as his empire crumbled in front of his eyes.

The Malfeasance Factor

By **Zeyad H Salim**
3rd Year

zeyad93salim

Art, Movies, and literature portray evil in the picture of a red demon with two horns, but evil is a pure matter that has many subdivisions and derivatives. It is an element. If this analogy is valid, it will not be something that can be used for good or has other purposes than utter humanity devastation. In this Hollywood image, it would be Plutonium. Nonetheless, this article discusses a particular derivative of evil that is viewed in this manner while it is the contrary of that.

Any argument against good is a false one and met with refusal, disregard and dismissed. Nevertheless, to survive or sometimes go further in life; man is compelled to do what is perceived as wrongful. Beyond that, all societies are emotionally driven, and those are not substantial grounds for judgment.

Being difficult to agree with is a quality a successful individual owns, and this is different between the two genders. Despite the inequality of opportunity males tend to be more disagreeable. Hence more successful in general and reach higher ranks in the workplace. Does that mean they are eviler than women? Cause harm to attain that status?

Many considerations ought to be viewed before branding an act, word, attitude as Maleficent. Some are, is what has been done harmful? What is the primary attribute of evil? Bringing us to our main topic, the choice of word might be inadequate, but the matter of truth is that we lack a sense of logic. We strive to show kindness to all, even those who have no taste for it.

The message here is as follows: have the ability to harm but never cause it unless cornered. Say (No) more often even when asked to do the least to have a bargaining possession and people think twice when they request something. Refuse to benefit others when it is possible to avoid exploitation.
All are acts and words deemed sinister though are fences and adaptations in the face of this age of entitlement and dependency.

In the end, only children are purely "good," progression in life dictates wearing a cloak of a rough exterior. "Living things in contact with the air must acquire a cuticle...Words and images are like shells, no less integral parts of nature than are the substances they cover, but better addressed to the eye and more open to observation." – George Santayana.

Vices and Virtue

By **Refan Hashim**
4th Year

Hello dear reader...
Here I am
Quite some time has
come to pass
Much has happened
Met a mass of people who did
not impress
Rather left me here thinking less
Of man's capacity for kindness
Where decency was once a
tenant.. Many vices lie
Hope dear virtue ..
To see you soon
Before I come to die.

Blind Hope

By **Yara Mohammed Aldigi**
3rd year

He said, "Tell me your secrets,
and I'll tell you mine
For I can change your world into
something divine."
"Tell me your dreams, and I'll
make them come true
I'll fix everything and make
a better you."
"Tell me what has made such
a sad and sorrow face
and I'll give you some hope,
something to embrace."
And as I began to tell him my plan
Of making the sea red and my
blood cyan
I tilted my head backwards to
look at the sun
I opened my mouth,
but my saviour had gone.

YAldigi

English Litrature

Abstract Ideas

By **Nada Dammas**
Intern

It is not objectification; it is idealism. Words that are never fully appreciated because the tangible can never fully realize the abstract. I sit here digging, scratching for prose that embodies you, searching for a lyrical container comfortable enough to house you without losing sight of its walls. How else can I state your beauty, except with a little comparison to something I wish to obtain from deep within the depths of my being? And how else am I to describe my abstract ideas with other abstract concepts without having them falling flat? Even speaking of objects reduces where I aim to be. But as the word count raises, I hope to bring the tangent of the two worlds closer. The gut feelings that permeate my being when I see you, and the filtered thoughts that get released in the understating of them. I'm standing on bricks recently placed, looking to the horizon for inspiration. Trying to express my feelings into concrete meanings, in the hope of them getting closer to you. I only see territory untamed and you will always be masked from me due to the flaws in my words. So, I begin with an apology.

BREAK TIME

IOS
Android
Windows

Apps

TADAA - HD Pro Camera

A fast, powerful HD editor that has more than a dozen professional editing tools and more than 100 live-view filters. Making your iPhone photos look like it was taken from a professional camera.

Calorie Counter - MyFitnessPal

Whether you want to lose weight, change your habits or start a new diet, this app is perfect for you. With fast and easy food tracing, Barcode scanner, calorie counter and more.

PicsArt Photo Studio

A drawing and picture editing software with drawing tools, effects, collage maker, camera, free clipart library and millions of user-created stickers and more.

Monefy - Money Manager

An easy to use, expenses tracking app. Add cost, put into categories, create records and set a budget for yourself.

Tasty

Over 2000 Tasty recipes at your fingertips; with Step-By-Step instruction, and an innovative search tool that allows you to filter by any ingredients, cuisine and social occasion you're in the mood for.

How can we improve ourselves in research skills as students?

My idea for research is to challenge young minds with scientific problems. Research is about development of thinking minds that can only be achieved by avoiding spoon feeding. Students should be encouraged to ask questions and try to address scientific issues with logical solutions. This will not only help them in gaining self-confidence but also will promote scientific activities. My experience with student research is their fear of going wrong. They should be encouraged not to be afraid of making mistakes as it is also an essential component of learning. Another important issue that I have observed is the lack of writing skills that require special attention among the students. My experience has been that with proper guidance, most of the students acquired excellent writing skills in a very short period of time.

Is it possible for any student or a group of students to cooperate and work with you in a research?

I am currently supervising a sizable number of students involved in various research projects. I have never denied any student who contacted me of conducting research under my supervision, and I am available for any student longing to conduct research.

The last question Doctor. From your experience with education and being a professor. Do you feel you made a good job decision?

How often you come across undergraduate student saying that "I want to become an Immunologist"? It is very rare. I believe in fate and destiny as Allah subhanah wa ta'ala decides what is best for you. As a student of medicine, I always wanted to be a cardiac surgeon, but as I progressed in my career I eventually ended up as an Immunologist, and I am grateful to Allah subhanah wa ta'ala for his guidance. As an immunologist, I have enjoyed every moment of my professional career as it has been very fulfilling. I have served in cardiology, critical care, neurology, chest medicine and gastroenterology before ending up as an immunologist. I wanted to become a cardiac surgeon. Despite my best efforts I was being denied of chances for one reason or the other to become a cardiac surgeon. It was during this time that I came across the opportunity to specialize in Immunology, I gratefully accepted it, and I have no regrets. The gratifying career I have had as an immunologist I don't think I could enjoy it anywhere else. My advice to young doctors or anyone aspiring for higher education is to be flexible in opting for the future career.

> **Grab the opportunity that comes your way because it's from Allah subhanah wa ta'ala who is the best planner.**

I noticed you had no fixed residence. You were moving between Saudi Arabia and Pakistan, Why Doctor?

Yes, it is true. Initially, I had to leave because my mother suffered a stroke and I had to be with her, so I could not stay here. She remained unconscious for two years before she left this world. After the death of my mother, I was offered a position at King Saud University again, and I came back. Unfortunately, my family issues did not allow me to continue my job at the College of Medicine, so I had to go back to Pakistan after one year. It took me two years to resolve my family issues and consider myself extremely fortunate that the College of Medicine offered me a position again. Since I was missing not being here, I gratefully accepted the offer, and now I am here since 2009. The College of Medicine provides a unique working environment that any employee would dream of. The colleagues I work with are nowhere to be found. The love, respect, and appreciation I have received from my students are matchless. From the bottom of my heart, I thank each and every student I taught at the College of Medicine.

Mashallah. You received many awards in the medical field and research. Which is the closest award to your heart?

These awards are for recognition of your professional achievements. The closest to my heart achievement is a very first award I won in the form of a scholarship that put me on the track to win later awards. It was a competitive award on all Pakistan bases. I competed with over 40,000 applicants, and Alhamdulillah I stood first in then the North West Frontier Province of Pakistan which is now named as Khyber Pakhtunkhwa Province.

What is the research that speaks the most about you?

One Kingdom wide project about Prosopis juliflora tree that I participated in is probably the most significant. The pollen shed from this tree was investigated for its capacity to cause allergic disorder such as allergic asthma and rhinitis. Over 75% of patients with allergic disorders were found to have been sensitized against the Prosopis juliflora pollen across the Kingdom. Over nine different species of Prosopis juliflora were discovered in the Kingdom which was the highest number of species of this tree in any country in the world. Most of the countries elsewhere are known not to harbor more than two or three species. It was following this observation that further plantation of this tree was discouraged at the national level to bring down exposure to this pollen along with human suffering. Moreover, an aerobiological survey conducted in project generated a pollen calendar reporting changes in monthly aeroallergen concentrations in the Kingdom that was very useful information for allergic patients to avoid exposure to high aeroallergen exposure. Another project of significance was a development of a rapid method for detection of fibrocytes in blood of patients with idiopathic pulmonary fibrosis. Before the development of this technique, these cells were being detected in the blood by culture technique over a period of two to three weeks. I developed a flow cytometry based technique that could detect these cells in peripheral blood in 3-4 hours time. This technique can also benefit patients suffering from other disorders characterized by excessive fibrosis.

Finally, a project that I did was to document the presence of Q fever in the Kingdom of Saudi Arabia for the first time ever. Patients suffering from pyrexia of unknown origin are not routinely screened for this potentially fatal infection, and we may have lost many patients suffering from Q fever. This is particularly important among patients suffering from Q fever presenting as endocarditis that has almost 100% fatal outcome if not detected and treated appropriately. I feel if the introduction of Q fever screening saved one life nothing would be more gratifying and fulfilling than that.

Interview with Dr. Zahid Shakoor

Professor and Consultant Immunopathologist

First Doctor how can you introduce yourself?

I was born in Peshawar the capital city of Khyber Pakhtunkhwa province in the Northwest of Pakistan. I feel very fortunate to have been born and brought up there because of the high degree of similarity in cultural and religious values practiced in Saudi Arabia. I attended Cantonment Public School until the tenth grade and did my inter-science from Edward's College Peshawar before joining Khyber Medical College at the University of Peshawar. After graduating as a medical doctor, I went to London and acquired Master's and Doctoral degrees from the University of London. Teaching is my passion and cherish, every minute I spent teaching my students. My family comprises of four siblings two brothers and two sisters, and I am the youngest member of the family. Along with academic activities, I have been involved in sports such as cricket, hockey, squash, lawn tennis, and chess.

Doctor, you graduated from the University of Peshawar in Pakistan. Can you talk about that period?

I attended Khyber Medical College at the University of Peshawar and I was very fortunate to have been taught by an excellent faculty there. Without any doubt, I can say that it was one of the most beautiful experiences of my life as a student. Acquisition of knowledge about the human body was a sheer joy and a wonderful experience particularly interactions with renowned physicians and surgeons used to be very exciting. I was a member of our college cricket team, and we won several competitions.

Where you married during that period?

No, my marriage was delayed because of my full-time commitment with postgraduate studies. Personally, I do not recommend delayed marriage for such reasons.

When and where did you get your masters and Ph.D.?

I acquired my master's and Ph.D. degrees between 1988 and 1992, both from the University of London.

Did you foresee yourself at this level of education?

Yes, I come from a family where the acquisition of higher education was a must for almost everyone. It was always in mind, I tried and Allah subhanah wa ta'ala blessed me.

Tell us about your experience at the University of London and the life there? What was the change, Doctor?

Ohh, it was a very different and unique experience. Over there I came to realize that education is not about reading books only it is about learning the art of survival.

As a Muslim residing in a majority non-Muslim society, it was a challenge particularly in maintaining my identity as a practicing Muslim. I would miss home during the holy month of Ramadan and both Eids. Not listening to call for prayers five times a day was making me feel alien almost all the time. I learned cooking to have my Halal food. Since there was no family support, I had to look after the household as well. This experience was an important part of my education that taught me to be on my own. With regards to university education, I think it was the most pleasant experience of my life. I had wonderful colleagues who were always there to lend a helping hand whenever there was a need. I feel extremely fortunate to have had an opportunity to be a student at the University of London.

CROSSWORDS

Answer the following questions, and cross the answers:

1-Virginia Apgar invention?
2-The first vaccine?
3-The street name of "Depressants"?
4-If you have to choose one finger to be cut off, which one you should pick?
5-Tuskegee Study is a medical trial for ..... ?
6-Lipase function?
7-"Water Allergy" in medical terminology?

A	Q	U	A	G	E	N	I	C	U	R	T	I	C	A	R	I	A
P	U	R	I	N	E	T	R	A	C	A	E	H	E	A	R	T	■
G	■	Y	O	U	A	R	E	I	N	C	R	E	D	I	B	L	E
A	L	B	U	M	I	N	■	N	X	Z	S	H	O	C	K	■	■
R	E	N	I	N	B	■	B	I	O	P	Y	N	■	M	T	R	T
S	M	A	L	L	P	O	X	■	A	T	P	A	S	E	■	A	U
C	A	■	■	T	W	I	L	I	G	■	H	T	F	S	H	I	B
O	S	M	O	■	S	I	S	L	H	K	I	S	O	P	I	N	E
R	E	L	A	X	■	E	N	T	W	I	L	L	■	■	■	B	R
E	A	S	I	N	O	P	G	M	■	V	I	I	P	O	T	O	C
P	H	A	R	M	A	C	O	I	■	U	S	C	L	M	■	W	L
T	O	E	■	I	N	D	E	X	D	X	S	■	■	A	G	Z	U

Question:
Where do the most genetically homogenous people live? (It is either you know the answer or you can use the hints in the Crosswords)

The Answers:

Question: Iceland

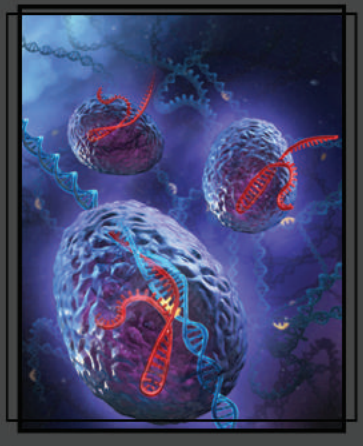
1- Apgar Score.
2- Smallpox.
3- Rainbow.
4- Index.
5- Syphilis.
6- Digest.
7- Aquagenic Urticaria.

Body on a Chip

March 2018

Engineers have developed a new technology that could be used to evaluate new drugs and detect possible side effects before the drugs are tested in humans.
A chip contains clusters of 1 to 2 million of cells of 10 organs: liver, lung, gut, endometrium, brain, heart, pancreas, kidney, skin, and skeletal muscle. These cells don't replicate the whole organ, but they can perform each organ function.
Such an invention could clarify, for example, whether a drug targets only one organ or will have harmful effects on another.
"Some of these effects are really hard to predict from animal models because the situations that lead to them are idiosyncratic" says Linda Griffith, the School of Engineering Professor.
It also would be beneficial in testing antibiotics that are difficult to be tested on living subjects.

CRISPR-Cas9



Genetic mutations are known to be the cause of certain diseases. So, if we know the mutations why can't we go in and rewrite the gene in its right sequence?
This is the idea of CRISPR (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats), which is a genome editing program.
This technology was adopted from a naturally occurring genome editing system in bacteria, in which the bacteria after an attack by a virus capture segments of its DNA. And when the virus attacks again, the bacteria will produce RNA segments to target the viral DNA.
The CRISPR-Cas9 system similarly works in the lab. Researchers create a small piece of RNA with a short guide sequence that binds to a specific target sequence of DNA in a genome.
As in bacteria, the modified RNA is used to recognize the DNA sequence, and the Cas9 enzyme cuts the DNA at the targeted location. Once the DNA is cut, researchers use the cell's own DNA repair machinery to add or delete pieces of the genetic material or to make changes to the DNA by replacing an existing segment with a customized DNA sequence.
CRISPR is an example of many of genome editing technology which is a great interest in the prevention and treatment of human diseases.
Now, researches have done it on cells and animal models. But scientists are still working to determine whether this approach is safe and effective for use in people.

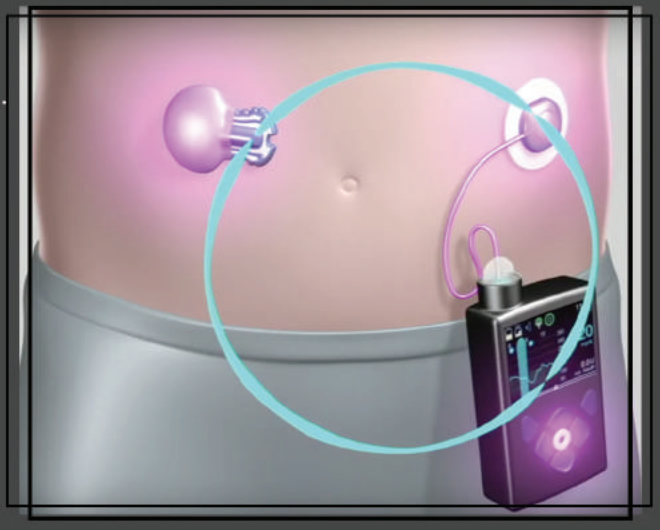
Anti-diabetic Foot Mat

August 2017

Amputation is one of the most common complications of diabetes. The main reason for this situation is foot ulcer. The diabetic patient has blood vascular disease that reduces blood supply to the extremities. Then when an injury occurs, the ischemia will minimize the chance of healing, causing gangrene and finally, foot amputation. Lots of patients won't realize the problem until it is too late.MIT startup Podimetrics has developed a smart mat that can detect early warning signs before foot ulcers form, which may drastically reduce amputations and cut medical costs.The mat has a heat sensor detects the temperature of the ulcer for a long time before it wounds. The cause of heat is from tissue breaking down forming an inflammation.Usually, foot ulcer is diagnosed visually by the patient or the doctor once an open sore has developed.
Podimetrics uses that threshold, programming its mat to monitor the whole foot and note areas that are 2.2 C hotter than other areas. Once alerted, physicians call the patient, telling them to keep off theirfeet until the temperature dies down. Or they can set up an appointment.

Artificial Pancreas

2017



Diabetes is the diseases of the century, and its management could be so difficult for some. Thus, after a time of neglecting it could lead to deadly complications. Depending on the type of diabetes, management varies from a patient to other. Type 1 diabetic patients need insulin doses constantly because of pancreatic insufficiency.Many devices had been developed to fulfill this purpose, but there was always something missing. The artificial pancreas is an insulin pump and CGM combo. Patients can monitor their blood glucose level using the CGM then adjust the dose in the insulin pump. The artificial pancreas which has been approved by the FDA will have a direct connection between both devices and do the job.

A phase less suffering

May 2017

Cancer is a great deal affecting patients in several disturbing ways, and hair loss is one of them. Taking care of this issue is not only to prevent the massive loss of hair, but it may also be a contributing factor in patients' psychological improvement, thus helping in the management plans.
In Cleveland Clinic's Top 10 medical innovation, a device has been chosen for fulfilling this fantastic function. The cooling device reduces the temperature of the scalp few degrees before, during and after chemotherapy sessions.
The way it works is quite simple, the cold fluid inside the helmet help to decrease the temperature of the scalp which will cause contraction of its blood vessels that will contribute to reducing or even inhibiting the reuptake of the chemicals from the circulation, thus preventing hair damage and fall.
Questions have been asked to a specialist about the effect of the device on the efficacy of the chemotherapy on tumors, and there was no evidence of such effect.
In the trial, 50.5% of patients were able to preserve their hair, FDA approved the device in May 2017, cooling systems are now being rolled out to hospitals all over the world bringing comfort to those in need.

Printing Patients for Safer Surgeries

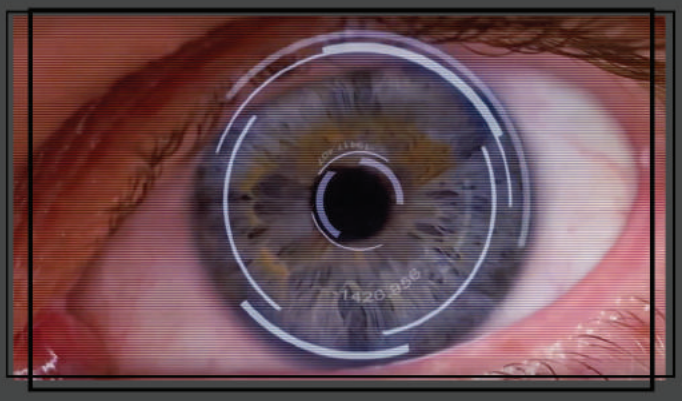
2017

Many years ago, surgery was a heroic deed, almost all kinds of surgeries were a great deal, and not all doctors were allowed to perform them.
Now, surgeries are performed every single day. However, there are some which can only be done by the best surgeons worldwide.
Some health workers believe that the reason is the model of training (apprenticeship model) which based on the doctor to see a surgery than to do the surgery and finally to teach that surgery.
The problem was with rare health situations. Some operations had not been seen enough, so they were still difficult for almost all the doctors in the world to perform.
Intensive care unit doctor at Boston Children's Hospital has made this issue his preoccupation, "How do you make the rare common?" was the question to start with.
The answer was in "reproduction children" a lifelike stimulation, which depends on mechanical engineers and illustrators to take data from CT scans and MRI using a blend of Hollywood special effects and 3D printing to simulate the patient's condition to practice on before the real surgery.
Dr. Peter Weinstock presented a case of a four years old boy with a condition of hydrocephalus which is relatively rare. What doctors do in similar cases is mainly training on a red pepper performing) Seedactomy(in which they remove the seeds from the pepper using small tweezers! So, this technology is a real game changer. It would increase the expertise curve to 100% for even complicated surgeries.
Some would argue that is an expensive way to handle the problem, and some would response "Human life is much more precious."
So, what do you think?

TECH طب

The Bionic Eye

Approved in 2013, Developed in 2016



Retinitis pigmentosa is a genetic disorder causing progressive loss of rods photoreceptors cells in the back on the of the eye which is followed by the loss of cones photoreceptors. All patients eventually lose their vision by the age of 40, and no cure has been found until now.This technology helps in to restore some of the patient's vision. It allows people to detect the light and dark colors in the environment and identify the location or movement of people and objects.The artificial eye uses a camera set into the user's glasses. The camera transmits electrical messages wirelessly, into the user's retinal implant. While the bionic eye doesn't fully restore normal vision, it enables individual patients to reach a level of vision.

Synthetic Cancer Indicator

April 2014

Cancer grade is a critical factor for determining the survival rate for each patient. Late diagnosis of tumors after they developed extensively is a leading factor of fatality of cancer. The ability to detect such tumors early would not only save lives, but also reduce the need for expensive, stressful treatment. Researchers and engineers working on a possible solution: Synthetic gene network that serves as an early warning system.

The gene recognizes prostate, lung, colon and breast cancer at a very early stage as soon as the calcium blood level is elevated due to the developing tumor.

The gene is integrated into the human body cell then implanted under the skin and continuously monitors the blood calcium level. When the calcium level exceeds a particular threshold value for a long time, a signal cascade produces tanning pigment melanin in the genetically modified cells. The skin then forms a brown mole that is visible to the naked eye.

The mole appears a long time before the conventional diagnosis can detect cancer. It doesn't mean there is a serious situation; it clarifies if necessary treatment is needed.

Tiryaq Magazine

Chief Editor
Hanin Abdulrahman Bashaikh
Vice Chief
Shoag Mohammed Alahmari

Editors
Abdulmajeed Khalid Alharbi
Abdulrahman Saad Alarifi
Abdulrahman Samir Alarfaj
Alanoud Abdullah Abuhaimed
Aseel Nasser Badukhon
Doaa Walid Abdulfattah
Eman Ahmed Alghaith
Fatima Ali Balsharaf
Ghaida Abdulrahman Al Musma
Khawla abdulrahman Alammari
Laila Mahmoud Alsabbagh
Maha Abdullah Alghamdi
Majd Khalid AlBarrak
Maryam Adel Bawazir
Mohammad Ibrahim Almutlaq
Mohammad Naem Alamri
Nawaf Mohammed Alsubaie
Najla Abdulkarim Aldraiweesh
Qusay Fahad AlMahmoud
Razan Sultan Alotaibi
Reem Awad ALQarni
Thikrayat Abdulhafeeth Omar
Yousef Jebrin Aljebrin
Ziad Hassan Alanazi

Contents

89 Tech طب

84 Interview with Dr. Zahid Shakoor

80 English Literature

73 From the kitchen

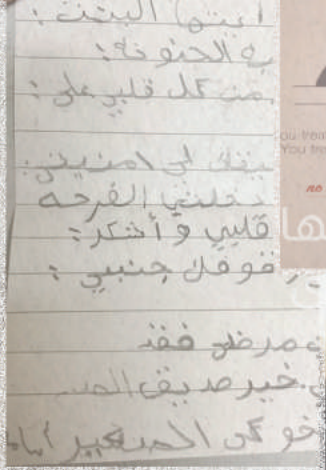
Rana Ahmed Aljunidel
ranoaj_art
Cover Artist

Abdulaziz Faisal Alfraiji
Abdulrahman Abdulmohsen Al-Rashed
Public Relations

Majed Belal Alzain
mbz97
Photoghrapher

Abdulrahman Samir Alarfaj
Finalpixels.studio@gmail.com
Final_pixels
Short Film Director

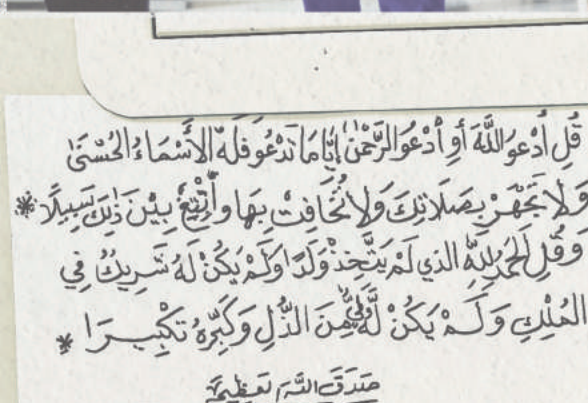
Wejdan Fahad Albadrani
wejdanbadrani1@gmail.com
Magazine Designer



البداية.. نحو النهاية

لم أبدأ بكتابة هذا المقال وكلي مشاعر حول بعض
من حياتي التي أعيشها من أجلها وأتطور وأتعلم
لكي أحقق ما أصبو إليه وما أحلم به فمنذ أن
كنت في هذا الكون لم أعرف سوى هدف واحد
ظل وما زال في خاطري حتى هذه اللحظة
أدخل فيها هذا الحلم والدّمان بحركم أنتم
من تكرمونني هذا حتى في المستقبل ترعوني
ما يجول في خاطرنا أنني أنا الذي الذي
بكل جد لكي أحقق أهدف. هدفي هو مثل
ي ستخدم في حياته وهو أن يكون في مستقبل
ل كان محدداً منذ صغره حلمي أن أسهر
أحضانه يرعاها ويرعاها لتحصد
هذا الرؤساء مستقبلاً لهذا الوطن العظيم
سيراهني لحظة انتهت وكأنها ساعات
عاش عمره كله في من أجل تحقيقه هذا

قطعت شوطًا طويلًا، كنت تجري حتى بدأ
حساسك بقدميك يتضاءل، بين زحام
لأفكار فقدت الفاصة لتسترخي، لتتأمل
حظة وتعيشها بحذافيرها.
ن يلوح خط النهاية في الأفق، تشعر
لانتصار، بالإنجاز والافتخار.
م تبدأ معالم السباق الجديد بالبروز، نعم،
م تخطى مخاوفك، ذلك الخط إلا
داية أخرى.
لتفت إلى الوراء لعلك تجد ما يواسي خيبة
ملك، لعلك تملك ما يحملك على إكمال
لطريق، لكنك
لجبين، لم تجد بكرى تسلب منك ابتسامة
لا رفقة تشد عضيدها ظهرك وتدفعك للأمام
كنت في
العيش.
للأسى،
أن تعيش!



قُلِ ادْعُوا اللَّهَ أَوِ ادْعُوا الرَّحْمَٰنَ أَيًّا مَّا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَٰلِكَ سَبِيلًا ۞ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُن لَّهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُن لَّهُ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيرًا ۞

صدق الله العظيم

" لستة إصدارات مختلفة على مر السنين ،
بقيت ترياق مشرعةً ذراعيها لاستقبال مشاركات
الطلاب والطالبات والأطباء بجامعة الملك
سعود ومستشفى الملك خالد الجامعي ، فهنا
حيث يخلّد الطب فينا آثارًا جسيمة ، ويكشف
الستار عن مواهب خلّفتها غمار أيامنا. وهنا أيضًا ،
ضمادٍ يعيننا على التقوّي لنستمر في حياة نحبها.
ولأن الداء فينا ، والدواء منّا ، هنا ترياق الطب. "