

3000 طالب وطالبة ساهموا
في مركز اللقاءات

د. عمر الرهبياني:
"لا تنسى حق نفسك بالحياة"

براءات اختراع أطباء كلية الطب في
جامعة الملك سعود.

4 أندية طلابية استمرت جهودها
بالرغم من وجود الجائحة

الفهرس

٨ أخبار الكلية	٣ كلمة العميد والوكلاء
٤٧ طب Tech	٣٢ أروقة الطب
٥٥ من الماضي	٤٩ مقابلة مع طبيب وطالب ملهم
٧٤ قضايا طبية	٦٣ معطف وموهبة
٨٦ ومضة عربية	٨٠ صورة وذكرى
٩٧ غذائك صحتك	٩٢ طبيب رياضي
١٠٧ أطباء أدباء	١٠٢ شائعات / طوارئ

كل الشكر والتقدير لأعضاء أسرة ترياق على كل ما بذلتموه في سبيل أن نصل إلى ما طمحنا إليه
فنجاحنا اليوم هو ثمرة عملنا المشترك فلکم منا خالص
الشكر والثناء على جهودكم القيمة.

أسرة تحرير

مجلة ترياق للعدد الثامن

صورة وذكري

خلود خالد الوهيبي
سمر محمد المحمدي

أخبار الكلية

ميس عبدالله العجمي
نورة عبدالرحمن الكليب

المصممون

وجدان سلطان الشامي
رند طلق الدعجاني
رهف تركي الشمري
آيه خضر سيد

ومضة عربية

ناصر مبارك أبودجين
سالم منصور أبو خنجر
مشاري عبدالعزيز الزير

أروقة الطب

ندى فهد السيف
روان سليمان الزايد

رسام الغلاف

مشاري عبدالعزيز الزير

طبيب رياضي

نورة عبدالعزيز الناصر
حمد ياسر الحسون

طب Tech

ريم نافل القحطاني
لجين احمد الخلف

الفريق الإعلامي

إدارة حسابات التواصل
الاجتماعي: غادة سعد الهدلق

غذائك صحتك

طرفة راشد الشريدي
لميس عثمان السويام

مقابلة مع طبيب وطالب ملهم

رزان علي الحميدي
دينا عبدالعزيز التويجري

الفيلم القصير

كاتبة المحتوى: نورة أحمد الشثري
مخرج الفيلم القصير: عبدالرحمن
سمير العرفج

شائعات / طوارئ

فهد مهدي ال سلطان
نورة سلمان الشبيب

من الماضي

صادق فيصل عرب
عبدالرحمن صلاح النعيم

أطباء أدياء

شذى عبدالله الدوسري
عبدالله هيثم العمر

معطف وموهبة

ريم حسن العامري
ساره مناور الرشيدى

رئيسة التحرير: غيداء آل مصمع
نأبة رئيسة التحرير: شذى الظهير

بريك تايم | Breaktime

ذانه ياسر نائب الحرم
لجين أحمد الخلف

قضايا طبية

أروى سالم الجهني
لين سليمان الهدلق

كلمة عميد الكلية

أ.د. خالد بن علي فودة

”ابناءنا الطلبة والطالبات

عام دراسي جديد يبدأ بكم لتنتقلوا من خلاله إلى آفاق العلم والتعلم في معقل التميز الطبي بمملكتنا وتبدؤون مشواركم في هذه الكلية. مرحلة جديدة من الاجتهاد والتحصيل العلمي وتنتقلون من مرحلة إلى أخرى وأنتم تحملون أهم رسالة للأمة ألا وهي نفع البشرية. كم كنتم كغيركم تحلمون في الالتحاق بهذه الكلية فاجتهدتم وثابرتم وها أنتم الآن داخلها بفضل الله عز وجل ثم بفضل جدكم واجتهادكم وتميزكم ورعاية أسركم الكريمة.

أبناءنا الطلاب والطالبات...

أمامكم مرحلة دراسية تنهلون فيها من العلم لإسعاد الناس والحفاظ على صحتهم ومساعدتهم في أعلى ما يملكون ألا وهي الصحة. يسعدني أنا وزملائي وزميلاتي من منتسبي الكلية السهر على راحتكم وخدمتكم وتوفير كل ما تحتاجونه أثناء دراستكم من أجل الإبداع والتميز. وعند الحديث عن التميز فهذا يترجم رؤية المملكة العربية السعودية 2030م الرؤية التي وضعت الشباب أمثالكم في مقدمة اهتماماتها. واعتبرت التعليم والصحة من أهم مشاريعها. ومن خلال هذه الكلية وبجهودكم بإذن الله ستكون هذه الجامعة العربية حاضرة دائما بين أفضل الجامعات الدولية بإذن الله. تلتحقون بكليتنا التي تمثل عراقة تمتد لخمسين عاما. تخرج 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 وقد كنتم خير مثال على ما يمكن أن يقدمه طالب أو طالبة الطب من جامعة الملك سعود لوطنه أثناء جائحة كورونا حيث كنتم في الصفوف الأولى للمتطوعين في عمليات توزيع اللقاحات وأثبتتم تميز وجودة تعليمكم وتدريبكم من خلال استقبال عشرات الآلاف من المرضى والمواطنين في ظل استمرار تعليمكم وتدريبكم على أعلى مستوى. وبكل تأكيد أن 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...

” أهلا بكم مرة أخرى وأتمنى لكم حياة دراسية مليئة بالنشاط والحيوية وأسأل الله لكم التوفيق.

كلمة الويكة

أ.د. فاطمة الحيدر

أحبتي المباركين والمباركات



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .
وعام أكاديمي جديد وسعيد

بحمد الله وفضله أتممت وكالتي لكلية الطب للطالبات بجامعة الملك سعود بعد أربعة أعوام رائعة قضيتها معكم وأجد اليوم في تزيق منبر الأعر لكم عن خالص شكري وصادق امتناني .. فالتعامل معكم كان جمالا والعمل معكم كان رقا .
ولعل العاميين الماضيين كانا استثنائيين مع الظروف التي صاحبت جائحة كورونا .
خرجنا منها بحقائق علمية ورأينا يقينا حقائق كونية . منها أن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا . ومنها أن العمل على خطى استراتيجية وبنى تحتية قوية يضمن التكيف السلس مع المتغيرات ومواجهة التحديات وأن التكامل مع الآخرين والعمل الجماعي الأصيل يخرج المنتج في أحسن صورة .

وامتدادا للتحائق أعلاه . فكلمتي لكم تتلخص في ثلاث نقاط :

- كونوا كما يرضي الله تبارك وتعالى . يحقق لكم ما تتمنون وزيادة .
- اسسوا بنيتكم بشخصيات واثقة ومستقرة وعلم طبي متجدد وممارسة سريرية متمكنة مع قيم وأخلاق
- اكتسبوا مهارات العمل الجماعي والتكامل مع الآخرين بما لا يلغي بصمتكم ولا يخل بالحقوق والواجبات لكم ولغيركم .



طبتم وطابت حياتكم برضاه وعلت منزلتكم عند لقاها .

كلمة الوكيل

د. صالح فهد الظاهري

”

ابنائي وبناتي طلاب كلية الطب في جامعتنا الغالية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عام جديد وبداية جديدة. شعارها "اشتقنا لكم"، نعم اشتقنا لكم و اشتاقت لكم أروقة الكلية وقاعاتها بعد عام ونصف من الغياب القسري بسبب الجائحة حفظنا الله و اياكم منها. هذا الغياب الذي اكد على حقيقة واحدة ان تواجدكم في هذه الكلية هو ما يجعلها مميزة، و سيركم في اروقعتها هو ما يضي عليها البهجة و الحيوية و وجودكم في قاعاتها هو ما يضي عليها مسحة الجمال و السرور. انتم كالأبناء نفرح لنجاحهم و نسر ان نراهم قد قس عودهم و شبوا عن الطوق و شقوا طريقهم في الحياة، لكن في الوقت نفسه، انتم أيضا كالأبناء لا يمكن لاب او ام ان يستغني عنهم او ان يحتمل فراقهم.

ابنائي وبناتي طلاب كلية الطب، المرحلة الجامعية في حياة الانسان هي من اجمل مراحل الحياة التعليمية و اكثرها تنوعا، مرحلة تتوسع فيها مدارك الانسان و تزداد في نفس الوقت مسؤولياته تجاه نفسه و تجاه مجتمعه الصغير و الكبير، فاثروا بحر صم على التعلم و اكتساب الخبرات الحياتية و العملية و النضج في التفكير و التعامل و الاهتمامات، و احذروا ان يكون التنافس بينكم هو هدفكم الوحيد، بل احرصوا على ان يكون التعاون و التكامل بينكم هو الأساس الذي تبنيون عليه نجاحكم و مستقبلكم.

ابنائي وبناتي الطلاب،

تعودون لهذه الكلية، و العود احمد، و كلكم يحمل مسؤولية اكبر تتمثل في تعويض ما فاتكم في الفترة الماضية مع الحفاظ على سلامتكم الشخصية و سلامة من حولكم من زملائكم و اهليكم بالتزامكم بالإجراءات الاحترازية كما وضعتها الجامعة و وزارة التعليم و كما سيطلقكم بشكل دوري من إدارة الكلية و المدينة الطبية.

اسأل الله ان يجعله عاما مباركا مليئا بالنجاح و السعادة لكم جميعا و ان يحفظنا و اياكم من كل سوء.

“

المجلس الطلابي

تاريخ هيكله المجلس الطلابي:

الأعضاء المؤسسون:

سيف الجباب، محمد الرويشد، أوس المفلح، سعد العنزي، أحمد المزروع، أحمد الأحمري، غالي عبد الرحمن، محمد الخريجي.

عام 1430 - 1431 هـ

رئيس المجلس: سيف الجباب
رئيسة المجلس: عهود الساعدي
ممثلة الكلية في المجلس الاستشاري: سارة الرواف

عام 1431 - 1432 هـ

رئيس المجلس: محمد الرويشد
رئيسة المجلس: نورا الرميان
ممثلة الكلية في المجلس الاستشاري: سارة الرواف

عام 1432 - 1433 هـ

رئيس المجلس: سعد العنزي
رئيسة المجلس: رشا الثبيتي

عام 1433 - 1434 هـ

رئيس المجلس: بندر السبيعي
رئيسة المجلس: رويدا مشدي

عام 1434 - 1435 هـ

رئيس المجلس: محمد الخريجي
رئيسة المجلس: تمارا الحبيب

عام 1435 - 1436 هـ

رئيس المجلس: محمد العنزي
رئيسة المجلس: ايان حسين

عام 1436 - 1437 هـ

رئيس المجلس: مساعد الدخيل
رئيسة المجلس: لينا الأحمري

عام 1437 - 1438 هـ

رئيس المجلس: عثمان الحقييل
رئيسة المجلس: خلود الرادادي

عام 1438 - 1439 هـ

رئيس المجلس: عبدالعزيز السديري
رئيسة المجلس: خلود البقمي

عام 1439 - 1440 هـ

رئيس المجلس: عمر الرهبيني
رئيسة المجلس: سارة الجاسر

عام 1440 - 1441 هـ

رئيس المجلس: مانع المهيدب
رئيسة المجلس: سارة القحطاني

عام 1441 - 1442 هـ

رئيس المجلس: عبدالعزيز شديد
رئيسة المجلس: مها الغامدي

المجلس الطلابي



المجلس الطلابي

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

هيكل المجلس الطلابي لعام 2020-2021 م

رؤساء المجلس الطلابي:

الطالب: عبدالعزيز شديد الطالبة: مها الغامدي

نواب المجلس الطلابي:

الطالب: فيصل السيف الطالبة: لمياء القويز

المنسق التنفيذي: جواهر ابانمي

منسقا المركز الإعلامي:

الطالب: عبد الجبار اليماني الطالبة: منيرة الضفيان

منسقا مركز التصميم:

الطالب: رشيد البلع الطالبة: عائشة الصباغ

منسقا الموقع الإلكتروني:

الطالب: هادي الحمصي الطالب: عبد الملك مختار

منسقا مركز الأنشطة:

الطالب: عبدالعزيز الجهني الطالبة: فاطمة الطاسان

مبادرة معمل الأبحاث:

الطالبة: ليان المانع الطالبة: سارة العبيد

مبادرة مدرسة الأبحاث الصيفية:

الطالبة: رزان الرباح الطالبة: غادة العثمان

قادة برنامج ممثل الإرشاد الأكاديمي:

الطالب: راكان المطيري الطالبة: فاطمة بالشرف

قادة مجلة ترياق:

الطالبة: غيداء آل مصمع الطالبة: شذى الظهير



أخبار الكلية

1. أخبار الكلية
2. أخبار المدينة الطبية
3. أخبار المجلس الطلابي
4. حفل تخرج دفعة 436

أخبار الكلية

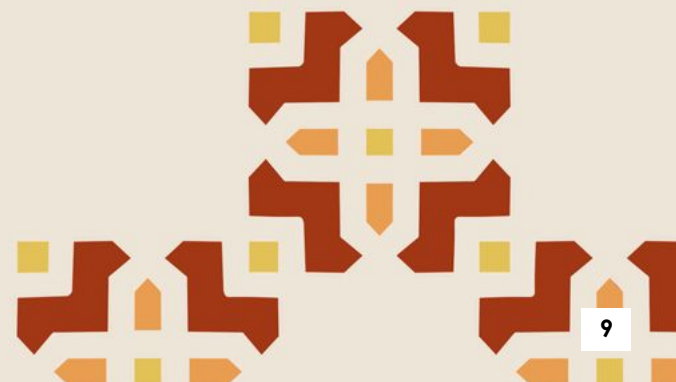
حملة مركز اللقاحات بجامعة الملك سعود:

بسم الله الرحمن الرحيم

استكمالاً لجهود دولتنا الغالية في مكافحة الجائحة تم في يوم 21 فبراير 2021م الموافق 9 رجب 1442هـ افتتاح مركز التطعيم ضد فيروس كورونا في البهو الرئيسي في المدينة الجامعية للطالبات بحضور كلاً من معالي وزير التعليم د. حمد بن محمد آل الشيخ ورئيس جامعة الملك سعود أ.د. بدران العمر وعميد كلية الطب أ.د. خالد فوده.

تم تجهيز المركز بسرعة ودقة عالية وذلك خلال أسبوعين، حيث قام المجلس الطلابي باختيار المتطوعين وتدريبهم وتنظيمهم بجهود مكثفة. وذلك عبر إتاحة الفرصة لجميع طلاب وطالبات الكليات الصحية في جامعة الملك سعود بالتسجيل للتطوع، تم قبول المتطوعين على دفعات صغيرة وتجهيزهم للتطوع في المركز، من ثم تزويدهم بدروس عن بعد وتدريبهم على التطعيم من قبل طاقم التمريض التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي، بالإضافة الى استقبال المواطنين و المقيمين وتوجيههم داخل المركز. ونتج عن ذلك تقدم أكثر من 3000 آلاف طالب وطالبة حتى الآن لخدمة الوطن والشعب.

يتم تشغيل المركز يومياً من الساعة 5 مساءً حتى الساعة 10 مساءً ، ويشرف على سير العمل 70 طالب وطالبة بإدارة 4 طلاب من فريق عمل المركز من أعضاء المجلس الطلابي في كلية الطب، يتم تطعيم 2500-3000 زائر يومياً، بمساعدة فريق من طاقم التمريض لإعداد الجرع، وطبيب من قسم طب الأسرة للإجابة عن استفسارات الزوار، وبوجود طبيب ومسعفين من قسم الطوارئ للتدخل في الحالات الطارئة، بالإضافة الى مشرف عام للمركز من المدينة الطبية بجامعة الملك سعود. ويتشرف المجلس الطلابي كونه حجر أساس في هذا المركز لخدمة الوطن.



أسماء منظمي مركز اللقاءات:

رؤساء الفريق التنظيمي: مها الغامدي وعبدالعزیز شديد
أعضاء التنظيم:

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ١٤. علي بصفر | ١. اللؤلؤ الصليهم |
| ١٥. عبدالعزیز الجهني | ٢. سارة الهملان |
| ١٦. ديمه الحديثي | ٣. عمر السليمان |
| ١٧. خالد العيسى | ٤. رزان الرباح |
| ١٨. رند الرفاعي | ٥. جهاد العريني |
| ١٩. يزيد المطيري | ٦. جواهر ابانمي |
| ٢٠. عبدالرحمن بارشيد | ٧. رنيم الغامدي |
| ٢١. محمد الحقباني | ٨. روان القحطاني |
| ٢٢. ريم بن ادريس | ٩. عبدالمجيد العمار |
| ٢٣. ريناد الحميدي | ١٠. محمد الحمود |
| ٢٤. بنان القاضي | ١١. محمد المهوس |
| ٢٥. لمياء القويز | ١٢. ميساء العقل |
| ٢٦. فيصل السيف | ١٣. وجدان الزيد |

فيديو تنظيم تطوع مركز لقاءات كوفيد-19
بجامعة الملك سعود:



بعض من صور مركز اللقاحات



تكریم الحاصلین علی جائزة العمید للمتفوقین:

تهنئ كلية الطب وجميع منسوبيها، طلاب الكلية الحاصلين علی جائزة العمید للمتفوقين والمتفوقات للعام الدراسي 1441/1442 هـ

عبدالعزيز فهد الخضيری

لمیس عبدالله التميمي

مانع عادل المهيدب

سارة حسن القحطاني

تركي ناصر السهلي

ديما محمد الفارس

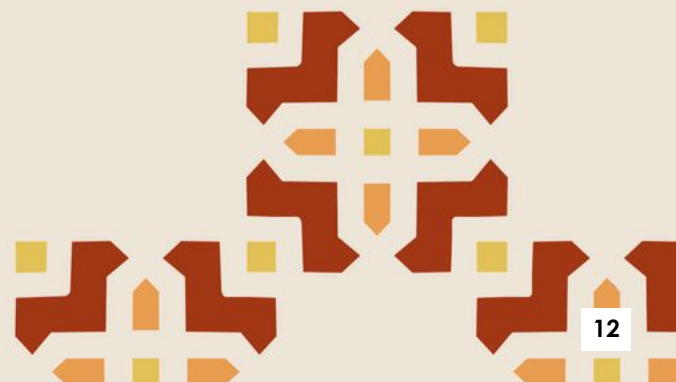
فهد صالح عبداللطيف

شهد نايف العنزي

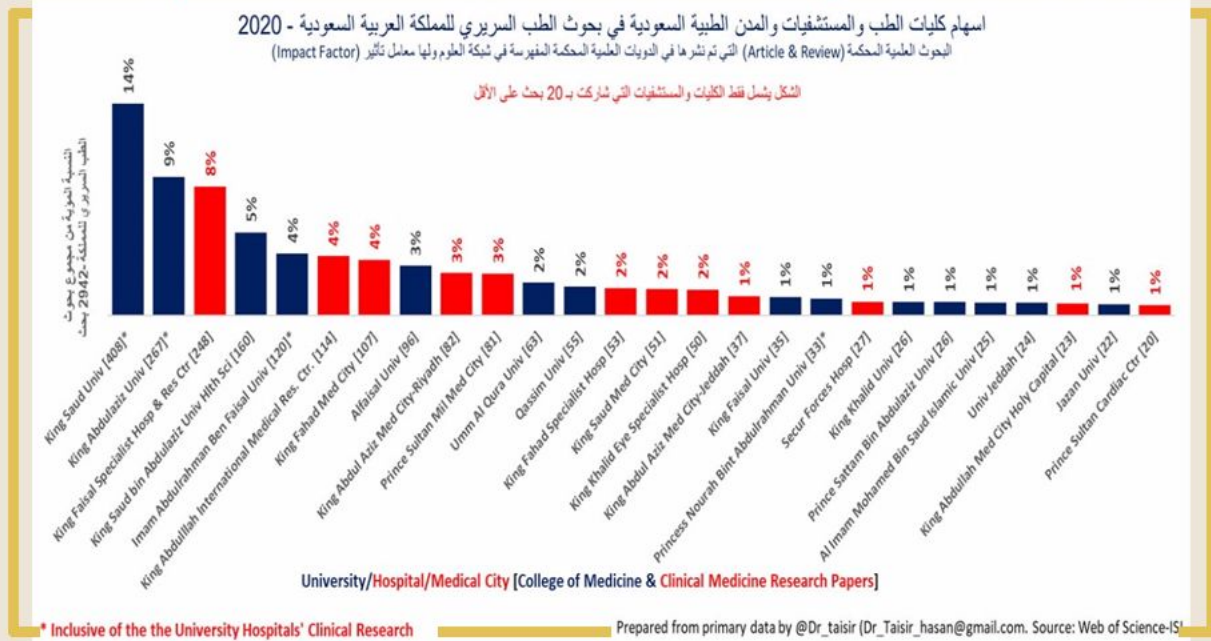
هشام حازم الغفيلي

نوف حمد عبدالكريم

غدير عبدالله آل صقر



إسهام كلية الطب والمدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود في بحوث الطب السريري بالمملكة العربية السعودية عام 2020:



تكريم كلية الطب للحصول على الاعتماد الأكاديمي الكامل من المركز الوطني للتقويم والاعتماد الأكاديمي:



براءات اختراع أطباء كلية الطب في جامعة الملك سعود :

جامعة الملك سعود
King Saud University
كلية الطب
College of Medicine

براءة اختراع

تهنئ كلية الطب وجميع منسوبيها
سعادة الأستاذ الدكتور / عادل المقرن

استشاري أمراض المناعة بكلية الطب والمدينة الطبية الجامعية ومجموعته البحثية
بمناسبة حصوله على براءة اختراع تطبيقية من مكتب براءات الاختراع الأمريكي عن استخلاص
منتج حيوي مبتكر لتعزيز المناعة ضد العدوى البكتيرية
متمنين له مزيداً من التوفيق والنجاح

medicine.ksu.edu.sa @ksu_medicine

الدكتور عادل المقرن حصل على
براءة اختراع تطبيقية من مكتب
براءات الاختراع الأمريكي عن
استخلاص منتج حيوي مبتكر لتعزيز
المناعة ضد العدوى البكتيرية.

جامعة الملك سعود
King Saud University
كلية الطب
College of Medicine

براءة اختراع

تهنئ كلية الطب وجميع منسوبيها
سعادة الدكتور / سعود رميح الرميح
سعادة الدكتور / إبراهيم علي الصميلى

بمناسبة حصولهما على براءة اختراع من مكتب براءات الاختراع
الأمريكي، لاختراعهما أداة جراحية تساعد الجراح أثناء عمليات
الجيوب الجبهية المتقدمة، وهي عبارة عن أداة دقيقة كالمقشة
لإزالة الأنسجة التي تعيق تهوية وتصريف الجيب الجبهي
متمنين لهما مزيداً من التوفيق والنجاح

medicine.ksu.edu.sa @ksu_medicine

الدكتور سعود رميح الرميح والدكتور
إبراهيم علي الصميلى حصلوا على
براءة اختراع من مكتب براءات الاختراع
الأمريكي لاختراعهما أداة جراحية
تساعد الجراح أثناء عمليات الجيوب
الجبهية المتقدمة. وهي عبارة عن
أداة دقيقة كالمقشة لإزالة الأنسجة
التي تعيق تهوية وتصريف الجيب
الجبهي.

جامعة الملك سعود
King Saud University
كلية الطب
College of Medicine

براءة اختراع

تهنئ كلية الطب وجميع منسوبيها
سعادة الدكتور / رakan بن إبراهيم ناظر

الأستاذ المشارك بقسم علوم القلب بكلية الطب
بمناسبة حصوله على براءة اختراع لعمل الخياطات
الجراحية الدقيقة من المكتب الأمريكي لبراءات الاختراع
متمنين له مزيداً من التوفيق والنجاح

medicine.ksu.edu.sa @ksu_medicine

الدكتور رakan بن إبراهيم ناظر حصل
على براءة اختراع لعمل الخياطات
الجراحية الدقيقة من المكتب
الأمريكي لبراءات الاختراع.

الدليل الإرشادي لطلاب وطالبات كلية الطب بجامعة الملك سعود:

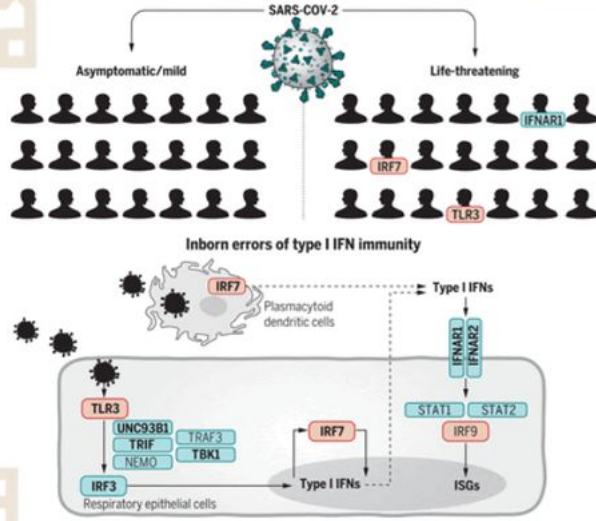


إقامة الاختبارات حضورياً خلال الجائحة:

أقامت كلية الطب في جامعة الملك سعود اختباراتها حضورياً بداية العام الدراسي 2021 وذلك بأخذ كافة الإجراءات الاحترازية ومراعاة أداء الطلاب اختباراتهم بالشكل السليم الذي يضمن سلامتهم



فيديو عن إقامة الاختبارات حضورياً



في دراسة علمية جديدة تمكن فريق بحثي من كلية الطب في جامعة الملك سعود بالتعاون مع مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية و مراكز علمية عالمية اخرى، من اكتشاف طفرات جينية تسبب أعراض شديدة لدى المصابين بفيروس كورونا والتي ستفتح المجال لمعرفة الاستجابة المناعية للفيروس، واكتشاف علاجات تقلل من الحالات الحرجة.



فهرسة مجلة كلية الطب "J Nat Sci Med" ضمن قاعدة معلومات "سكوبس" (SCOPUS) العالمية:

قاعدة معلومات "سكوبس" هي قاعدة عالمية تضم دوريات النخبة العلمية التي تؤكد على ضمان الحفاظ على معايير الجودة العالية في النشر العلمي.

أخبار المدينة الطبية

تخريج الدفعة الأولى من ماجستير التعليم الطبي بعدد خريجين بلغ 15 خريجاً، سيشكلون إضافة مهمة لتطوير التعليم الطبي في المملكة.



أخبار المدينة الطبية

أسماء خريجي الدفعة الأولى من
ماجستير التعليم الطبي:
أ.د. أحمد اسماعيل سليمان البراك
د.علي حسن محمد العسيري
د.أيمن عبدالرحمن العياضي
د.فهد محمد ابراهيم السحيم
د.فهد علي هادي اليامي
د.حنان حسين اسحاق دهلوي
د.هبة عماد عبدالرحمن البتيري
د.جود عبدالحفيظ محمد فدا
د.خالد عاصم طاهر عرب
أ.د. ملك محمد خالد الحكيم
د.مشعل متعب العتيب
د.معوض عيد بجاد العتيبي
د.محمد سعد محمد الخويطر
د.نوف عدنان خالد الرميحي
د.ياسر صالح صديق صبر

تعيينات سنة 2021/2020:

١. تعيين الأستاذ الدكتور فوزي بن فهد الجاسر مديرًا تنفيذيًا للشؤون الصحية بالمدينة الطبية الجامعية
٢. تعيين الدكتور بدر بن عبدالرحمن الداود رئيسًا لقسم الطوارئ بكلية الطب
٣. تعيين الدكتور أحمد بن صالح بن ناصر رئيسًا للاتحاد السعودي للطب الرياضي
٤. تعيين الدكتور خالد محمد عكور رئيسًا لقسم النساء والولادة
٥. تعيين الدكتور عبدالعزيز اعجاز احمد رئيسًا لقسم التخدير
٦. تعيين الدكتور سعد بن عبدالرزاق الصالح رئيسًا لقسم الأنف والأذن والحنجرة
٧. تعيين الدكتور محمد بن عبدالرحمن الهداب رئيسًا لقسم الامراض الجلدية

أخبار المجلس الطلابي

القواعد التنظيمية المحدثة للمجلس الطلابي
للعام الأكاديمي 2020-2021

الحمد لله رب العالمين،
والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا محمد صلى الله عليه
وسلم، وبعد:

تشكل المجالس الطلابية في الدول المتقدمة جزء لا يتجزأ من الهيكل الجامعي،
وتعد فكرة المجالس الطلابية تغييراً إيجابياً في المسيرة التعليمية، لاسيما أنها
جعلت من الطالب شريكاً حقيقياً في منظومة العمل داخل المؤسسة
الأكاديمية؛
ولأهمية إدراج قواعد عادلة وشفافة هدفها الأساسي خدمة طلبة كلية الطب
في الكلية والجامعة،

نتقدم بمشاركتكم تعديلات
القواعد التنظيمية المحدثة للمجلس الطلابي
النسخة السابعة

والتي تم ارفاقها في موقع المجلس الطلابي تحت قسم "KSUMSC Library"

ويمكنكم الوصول لها عن طريق موقع المجلس أو الرابط التالي



والله ولي
التوفيق

أخبار المجلس الطلابي

بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

١. فعاليات اليوم الأول:

أقام المجلس الطلابي بالتعاون مع كلية الطب فعالية اليوم الأول للعام الدراسي 2020-2021م في يوم الأحد الموافق 13 سبتمبر 2020م موجهة للمستجدين في كلية الطب من الطلاب والطالبات في السنة الأولى وأيضاً تم إقامة يوم تعريف لجميع المراحل المتبقية بمحاضرة عن طريق منصة ZOOM يقدمها طلاب وطالبات انتقلوا إلى مراحل أكبر وذلك بغرض توضيح المرحلة الدراسية القادمة وتهيئتهم لها.

الجدير بالذكر، أن المجلس الطلابي يقوم بتنظيم هذه الفعالية سنوياً بجهود من طلاب وطالبات كلية الطب لجميع الطلبة المستجدين بالكلية، وأيضاً المنتقلين من مرحلة إلى مرحلة أكاديمية أخرى

مقتطفات من الجولة التعريفية للطلاب والطالبات:

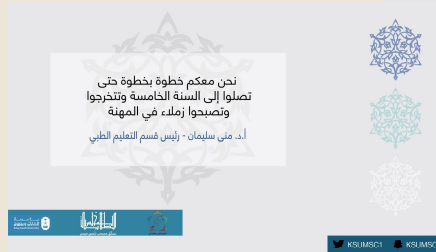
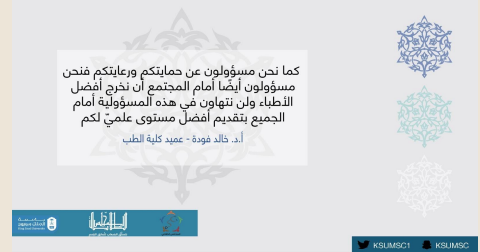
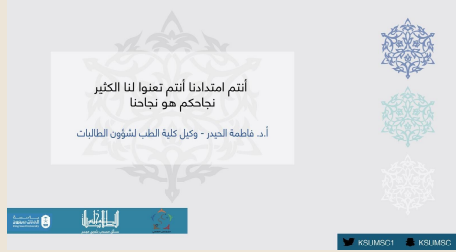


أخبار المجلس الطلابي

بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

١. فعاليات اليوم الأول:

اقتباسات من اليوم التعريفي



فيديو الجولة الافتراضية
لطالبات السنة الأولى



فيديو الجولة الافتراضية
لطالبات السنة الثالثة



فيديو الجولة الافتراضية
لطلاب السنة الأولى



أخبار المجلس الطلابي

بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

٢. ملتقى المجلس الطلابي الثالث للأبحاث:

كان بكلمات من قادتنا الملهمين الذين لا طالما كانوا الداعم الأول للطلبة في مجال الأبحاث ولقد تضمن أكثر من 100 ملصق علمي و18 عرض بحثي من مختلف التخصصات الصحية، كان كذلك على منصة Zoom



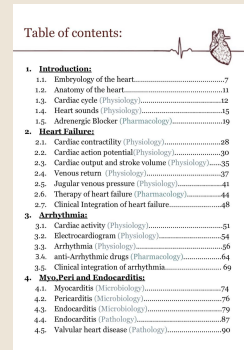
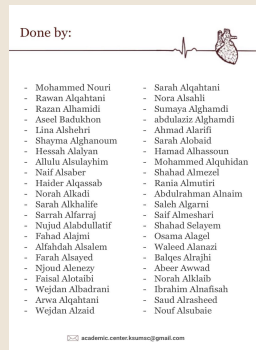
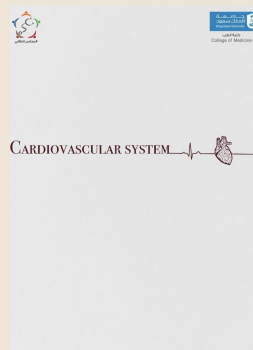
٣. KSUMSC Review

كما تعودنا من طلبة كليتنا ولسنوات عديدة بذل الجهود المستمرة من أجل عمل مصادر (Team Work) مثالية

هذا العمل المميز والمعهود من طلاب وطالبات كليتنا وضع بصمة ومثل أعلى للعمل التطوعي الطلابي ولتعزيز هذا العمل ودعمه بالقدر الكافي تم إطلاق مبادرة

KSUMSC Review

نموذج من عملهم على ال Cardiovascular System



يمكنكم الوصول إلى هذا العمل من خلال:

بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

٤. لقاء العميد المفتوح:

تم عقد لقاء العميد المفتوح يوم الخميس بتاريخ 18/2/2021 من الساعة 12 وحتى 1 ظهرا. ولأول مرة وتماشيا مع التوجهات والاحترازا بسبب ظروف فايروس كورونا التي يمر فيها العالم أجمع تم عقد الاجتماع عبر منصة ZOOM ومشاركة رابط الحضور مع طلبة الكلية. تمت دعوة إدارة الكلية متمثلة بـ:

وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية/ د. صالح الظاهري
وكيلة كلية الطب لشؤون الطالبات/ أ.د. فاطمة الحيدر
رئيسة قسم التعليم الطبي/ أ.د. منى سليمان
رئيس مركز الامتحانات/ أ.د. حمزة عبدالغني
رئيس وحدة الأنشطة الطلابية/ أ.د. عبدالمنعم الصديقي
رئيس وحدة الإرشاد الأكاديمي/ د. منصور الجابري

افتتح اللقاء سعادة عميد الكلية أ.د. خالد فوده مرحبا بالحضور من الطلبة والإدارة ومن ثم بدء طرح الاستفسارات والاجابة عنها من قبل المسؤول.

تم طرح عدد من الأسئلة المتعلقة بالمواد الدراسية والتدريب الكلينيكي والأنشطة الطلابية مثل:

١. بالسنة الثالثة يوجد العديد من المواد غير الجراحة والباطنة، هذه المواد الجانبية لها متطلبات كثيرة جداً للحد الذي يعيق الطالب من التركيز على الجراحة أو الباطنة ويستنزف الكثير من الوقت والجهد على حساب مذاكرته هل من الممكن تقليل عدد المواد أو تقليل متطلباتها؟

٢. هل هناك خطة واضحة لحفل تخرج الدفعة السابقة والدفعة الحالية؟

٣. ماهي الاجراءات المتبعة في حال تقديم الطالب اعتراض على درجته في أحد الإختبارات ولم يصله رد من القسم؟ وعند تقديم طلب إعادة تصحيح والموافقة عليه، ولكن لم يسمح للطالب الاطلاع على ورقته ماهو الاجراء الذي يتبعه لضمان حقه بالاطلاق على ورقته بعد الاعتراض؟

أخبار المجلس الطلابي


بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

0. برامج ومبادرات المنصة الصوتية للمجلس الطلابي
KSUMSC Podcast:

برنامج صوت المجلس: هو برنامج تحت إشراف كلية الطب يشمل محتوى متنوع، ممتع ومفيد من مقابلات أو حوار أو أخبار وغيرها.

برنامج خواطر طبيب: هو برنامج تحت إشراف كلية الطب يُعنى بمقابلة نخبة من الأطباء المتميزين في مجالهم بهدف نقل الخواطر والخبرات من أطباء اليوم لأطباء المستقبل.

يمكنكم الآن الاستماع إلى بودكاست المجلس الطلابي على المنصات التالية:

 Youtube



 Apple Podcast



 Google Podcast



 Castbox



 Pocket Casts



بعض الدورات والفعاليات التي نظمها المجلس الطلابي:

٥. برامج ومبادرات المنصة الصوتية للمجلس الطلابي KSUMSC Podcast:

كانت أول مقابلة لهذا العام مع ريناد الحسين طالبة في كلية الطب حاصلة على براءة اختراع، بداية القصة الملهمة كانت بسماع ريناد قصة إطلاق النار على أصم من قبل الشرطة الأمريكية ظناً منهم بأنه يهرب من هنا أوقدت الشرارة لتسطع في العالمية بعدة براءات اختراع.

من براءات الاختراع الحديث عن الخلايا الجذعية وأهم الأسئلة التي يفكر فيها طالب الطب حول الخلايا الجذعية و مجال الأبحاث فيها برفقة د. منى الصفدي.

في عمل تعاوني مع نادي الطب والجمعية الخيرية لرعاية مرضى الروماتزم قدم برنامج صوت المجلس حلقة موجزة تعرف بمرض الذئبة الحمراء وتلامس معاناة مرضاه.

بعض من حلقات بودكاست المجلس الطلابي: زراعة الأمل

علم الخلايا الجذعية بين التحديات العلمية والمخاوف الأخلاقية
وحديث شيق برفقة د. منى الصفدي



بين الطب والاختراع

مهارة إدراك المشكلة والسعي لحلها هي ما يفصل بين المخترع وأي شخص آخر، نتحدث مع ريناد الحسين في هذه الحلقة حول تجربة الاختراع وحصولها على أفضل اختراع على مستوى العالم لعام 2020



٦. تعريف باختبار ال OSCE لطلاب سنة أولى:

تهدف الفعالية إلى تعريف طلاب وبالأخص طالبات السنة الأولى باختبار ال OSCE



الفيديو المصور لاختبار ال
OSCE

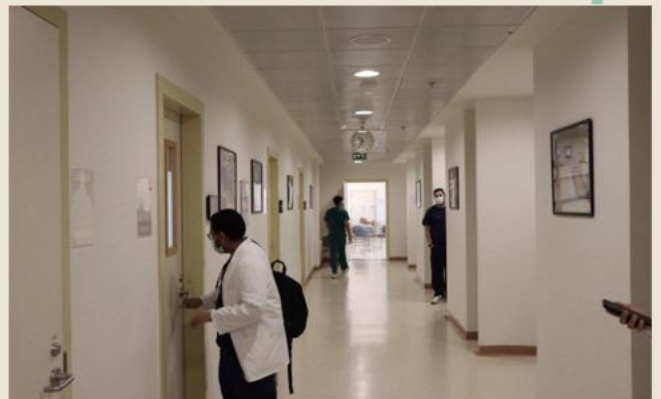
أخبار المجلس الطلابي

في هذا العام تم إقامة:

٢. فعالية Mock OSLER

أقام المجلس الطلابي يومي الأربعاء والخميس الموافق 30-31 ديسمبر 2020 فعالية "Third Year Mock OSLER" وهي فعالية موجهة لطلاب وطالبات السنة الثالثة في كلية الطب بهدف تهيئتهم للاختبار العملي لمقرر الطب الباطني. أقيمت الفعالية في كلية الطب - المبنى الغربي في مستشفى الملك خالد الجامعي.

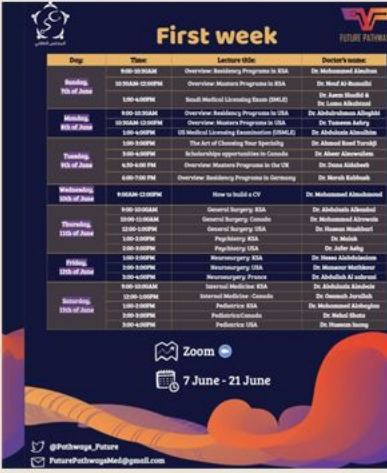
الجدير بالذكر أن هذه الفعالية تُقام بشكل سنوي من قبل الطلبة الأكبر سنًا لزملائهم في السنة الثالثة من كلية الطب. وتعتمد إقامة هذه الفعالية على جهود طلابية بحتة وبالتعاون مع مركز المحاكاة في كلية الطب بجامعة الملك سعود.



في هذا العام تم إقامة:

٣. فعالية مسارات المستقبل

تستهدف المبادرة طلاب وطالبات الطب من جميع المراحل لتوعيتهم عن طرق اختيار التخصص والاستعداد له، وذلك من قبل نصائح وإرشادات من خبرات أطباء مقيمين واستشاريين لإرشادهم للخطوات والإجراءات اللازمة لتقديم على برامج الإقامة سواء في المملكة العربية السعودية أو الولايات المتحدة الأمريكية أو فرنسا وغيرها مع تعريف عن معظم التخصصات الطبية واختبارات هيئات التخصصات الصحية في المملكة العربية السعودية وخارجها.



Day	Time	Topic	Speaker
Sunday 7th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Mohammad Alshamir
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Monday 8th of June	9:00-10:00 AM	Small Medical Licensing Exam (SME)	Dr. Jassim Alshamir & Dr. Laila Alshamir
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Tuesday 9th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Wednesday 10th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Thursday 11th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Friday 12th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
Saturday 13th of June	9:00-10:00 AM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi
	10:15 AM-11:00 PM	Overview: Residency Programs in USA	Dr. Huda Al-Masoudi

٤. تعريف باختبار OSCE لطلاب سنة أولى

يهدف الدليل إلى تقديم دليل مصور تعريفى عن اختبار OSCE من حيث طريقة الاختبار والمكان الذي سيقام فيه للطلاب والطالبات المستجدين الذين لم يخوضوا هذه النوعية من الاختبارات سابقًا. حيث بلغ عدد المتطوعين 9 من طلاب وطالبات الكلية.



الفيديو المصور

تخرج دفعة 436

رسالة الى خريجين وخريجات كلية الطب



سؤال وجواب



الجزء الثاني



الجزء الأول



-تخرج دفعة 436-

YouTube



دفعة 436: سؤال وجواب





كل طلاب الجامعة لديهم إيميل جامعي والأغلب يعتقد أنه يستخدم فقط لرسائل الجامعة، لكنهم لا يعلمون أن الإيميل الجامعي يساوي \$5000، كيف؟ كثير من الشركات الكبرى تدعم التعليم وتوفر منتجاتها مجاناً بشرط التسجيل بالإيميل الجامعي في موقعهم هنا نسرد لكم بعض من هذه الشركات

Git hub



يحتوي على برامج جديدة تقدّر بـ \$1500 سنوياً
تستطيع من خلال إيميل الطالب تحميلهم سنة أو سنتين مجاناً ويوجد الكثير من التخفيضات الكبيرة جداً على بعض المنتجات

Gebrains



مفيد جداً للمبرمجين وتوفر برامج وأدوات تقدّر بحوالي \$300 ستحصل عليها مجاناً عن طريق تحميلها بالإيميل الجامعي

Microsoft



(1) الدخول إلى الرابط
(2) تسجيل الدخول باستخدام حساب مايكروسوفت
لتأكيد أنك طالب جامعي اختر إرسال رسالة إلى الإيميل الجامعي واكتب إيميلك الجامعي وهكذا سيتم تفعيل الإيميل لديك
(3) حمل برامج مايكروسوفت مجاناً

Prezi



يعتبر من أفضل البرامج لعمل العروض التقديمية في العالم.
لتحميل النسخة الأصلية مجاناً من الموقع من خلال الإيميل الجامعي

Amazon



لطلاب Prime Student توفر باقة الجامعات تحتوي على خدمات مثل الشحن المجاني، الشحن خلال يوم أو يومين، عروض خاصة للطلاب، عينات مجانية، الوصول للمكتبة مجاناً وغيرها الاشتراك أول 6 أشهر مجاناً وبعدها اشتراك شهري مخفض بقيمة \$6.49

Unidays



موقع تشترك من خلال إيميلك الجامعي للحصول على تخفيضات لشركات كثيرة منها التقنية أو الملابس أو حتى الأكل، يحتوي أكثر من 150 شركة



أوقات الطب

أروقة الطب



نادي نبض الطب

نبذة بسيطة عن نادي نبض الطب :

نبض الطب

هو نادي ثقافي اجتماعي يهدف إلى تعزيز الأنشطة الطلابية الثقافية والاجتماعية من خلال الأنشطة المتنوعة كالحملات التوعوية، والفعاليات الاجتماعية، والمسابقات الدينية، والدورات التدريبية المختلفة، واستضافة العديد من الشخصيات المؤثرة والمبدعة.

ما هي التحديات التي واجهت النادي خلال جائحة كورونا ؟ وكيف تم التغلب عليها؟

تداعيات وآثار جائحة كورونا كان لها أثر على أنشطة وفعاليات العديد من الأندية الطلابية ومن ضمنها نادي نبض الطب ، ولكن بتوفيق من الله تمكن النادي من تذليل العقبات وتخطي كثير من الصعوبات والاستمرار في نشر الوعي وإقامة الفعاليات والحملات التطوعية وعددها أكثر من تسعة فعاليات إلكترونية وعلى أرض الواقع تتنوع بين الفعاليات التوعوية والاجتماعية والمسابقات والاستضافات عن طريق حسابات النادي في وسائل التواصل الاجتماعي. من الجدير بالذكر أن جميع الفعاليات والأنشطة المقامة عن بعد حققت الأهداف المرجوة ، كل الشكر لرؤساء وأعضاء النادي وجميع من ساهم في العمل التطوعي منذ بداية نشأة تحديات الجائحة.

حملة سالم لصحة الطفل

أقيمت حملة سالم للتوعية عن صحة الطفل من 15 أكتوبر إلى 22 أكتوبر 2020 تحت إشراف: د. فهد السحيم أستاذ طب الأطفال المشارك واستشاري العناية المركزة للأطفال بمستشفى الملك خالد الجامعي كما شارك في العمل على الحملة مجموعة من طلاب كلية الطب بالإضافة إلى مجموعة من طلاب كلية التغذية والأسنان. ساعدت الحملة في معرفة أهم جوانب صحة الطفل العامة متضمنة صحة البصر والتغذية والعظام والأسنان وممتدة لصحة الطفل النفسية. وأقيمت الحملة على حسابها في تويتر @Salem_Campaign الذي شمل تغريدات ثرية وفيديوات قصيرة تتضمن استضافات لمجموعة من المختصين للحديث عن المشاكل الصحية الشائعة عند الأطفال وكيفية التعامل معها. كما قدمت جمعية رعاية الطفولة بالشراكة مع حملة سالم دورة مجانية بعنوان "الأطفال والمرض" عن بعد. كما جرى تصحيح عدد من المفاهيم الخاطئة الشائعة في المجتمع تجاه صحة الطفل، والإجابة على كثير من التساؤلات.

لطفل صحيح وسالم

جامعة
الملك سعود
King Saud University
مكتبة الجامعة

مركز

الصحة العامة

د. منى فليبي
مديرة برنامج رعاية طب الأطفال
مدينة جامعة الملك سعود الطبية

الخميس
15 أكتوبر

السمنة

د. يادي العنزي
استشاري عدد وسكري الأطفال

الجمعة
16 أكتوبر

صحة العظام

د. خالد الزين
أستاذ مساعد و استشاري جراحة
عظام الأطفال في مدينة الملك
سعود الطبية بمستشفى الملك
خالد الجامعي

أ.د. عبدالمنعم الصديقي
بروفيسور واستشاري جراحة
عظام الأطفال ودراسات
العمود الفقري (الرجل)
كلية الطب جامعة الملك سعود

السبت
17 أكتوبر

صحة العيون

د. سيف العبيسي
استشاري طبيب عيون أطفال
مستشفى الملك عبدالله التخصصي للأطفال

الأحد
18 أكتوبر

صحة الأسنان

د. أحمد عصام المهدي
وكيل كلية طب الأسنان لشؤون الأكاديمية
أستاذ مساعد قسم طب أسنان الأطفال وتكوين الأسنان
كلية طب الأسنان، جامعة الملك سعود

الاثنين
19 أكتوبر

التغذية

أ. وجدان العبدالكريم
أخصائية تغذية الأطفال
مستشفى الملك خالد الجامعي

الثلاثاء
20 أكتوبر

الصحة النفسية

د. سعود العمر
استشاري طب الأطفال والمراهقين
مستشفى الملك عبدالله بن عبدالعزيز الجامعي
رئيس اللجنة الاستشارية للإرشاد لبرنامج داعم الهمزة
السعودية للتخصصات الصحية

الأربعاء
21 أكتوبر

ورشة عمل
(الأطفال والمرض)
من تقديم جمعية رعاية الطفولة
الساعة السابعة مساءً عبر زوم

الخميس
22 أكتوبر

جمعية رعاية الطفولة
Child Care Association

د. فهد السحيم
أستاذ طب الأطفال المشارك
واستشاري العناية المركزة للأطفال
كلية الطب جامعة الملك سعود

المشرف على
حملة سالم

تابعوا حساب الحملة على تويتر @Salem_Campaign



فعالية تدوير الكتب الطبية

"أعط كتابك عمراً أطول" عبارة مثلت فعالية تدوير الكتب الطبية على مدار أسبوع من 11 إلى 15 أكتوبر 2020 وهي فعالية سنوية للنادي كأحد الأنشطة الاجتماعية التي تعزز مفهوم التعاون والعطاء بين طلاب وطالبات كلية الطب وتحقيق الفائدة بينهم باستعارة أو امتلاك الكتب بشكل دائم، مستشهدة بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه). ومن الجدير بالذكر أن الإقبال هذه السنة كان كبيراً مقارنة بالسنوات السابقة على الرغم من جائحة كورونا وعلى إثره تم تمديد فترة الاستلام.

فعالية دفء العطاء

دفء العطاء هي فعالية إنسانية خيرية أقيمت هذه السنة في الأول من ديسمبر قبيل بدء برودة الشتاء. وهي نشاء سنوي تبناه نادي نبض الطب للإسهام في توفير كسوة شتوية للأسر المحتاجة في فصل الشتاء وفي هذه السنة تم توفير كوبونات شرائية بقيمة رمزية بالتعاون مع مركز الشامل ومؤسسة أريس الوقفية كما تم توفير كسوة شتوية لثلاثين أسرة محتاجة ولله الحمد.



اليوم العالمي للصحة النفسية

الصحة النفسية جزء مهم لا يتجزأ من الصحة العامة ، لذا قام نادي نبض الطب بتفعيل اليوم العالمي للصحة النفسية وذلك عن طريق بث رسائل توعوية بأهمية الصحة النفسية عبر ملصقات على أكواب مرطدي (جافا كافيه) بمستشفى الملك خالد الجامعي. تحوي العبارات على رسائل تهدف إلى كسر "الوصمة" القائمة حول الشكوى النفسية إذ أنها "ليست وهماً ولا عيباً ، فكما تمرض الأبدان تمرض الأنفس!".



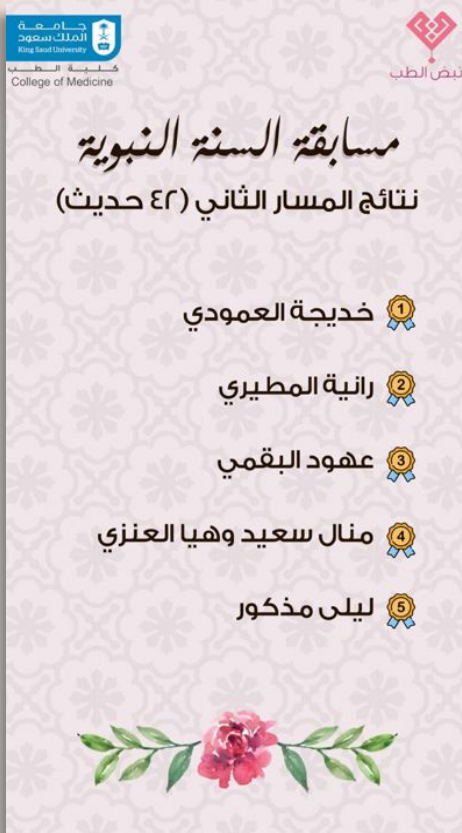
فعالية خذ وهات

فعالية ثقافية أقيمت في يوم الاثنين الموافق 2020/11/9 وتهدف إلى إثراء وتثقيف الطلبة بمعلومات عن مختلف التخصصات والكليات. أقيمت الفعالية بمنصة تويتر بالتعاون بين الأندية الطلابية في جامعة الملك سعود لتحقيق استفادة أكبر للطلبة ويقوم النشاط بتصحيح المفاهيم الخاطئة عن التخصصات والكليات عند الطلبة.



مسابقة الحديث الشريف

أقيمت مسابقة حفظ الحديث الشريف في دورتها السابعة بتاريخ 9 ديسمبر 2020 بالتعاون مع التوعية الدينية والإرشاد بالمدينة الطبية الجامعية، ولأول مرة عن بعد عبر منصة زوم. تهدف هذه المسابقة إلى تشجيع الطالبات على حفظ ومراجعة الحديث الشريف سعياً للعمل به. شملت المسابقة مسارين، المسار الأول لحفظ 23 حديث من الأربعين النووية، أما المسار الثاني يتم فيه حفظ الأربعين النووية جميعها. تم إعلان الفائزات عبر حساب النادي على تويتر وحصلن على مبالغ مادية وقسائم شرائية من مكتبة جرير.



أروقة الطب



نادي الطب

نادي الطب

نبذة عن النادي:

يهدف النادي إلى ترسيخ وتعزيز مفهوم العمل التطوعي لدى طلاب وطالبات الكلية وذلك من خلال عمل مجموعة من الفعاليات والمبادرات التي تهتم بنشر الوعي على مستوى الكلية والمجتمع ، و يهتم أيضا بنشر الرياضة والثقافة العلمية لدى الطلاب حيث يقوم بعمل مسابقات وحملات سنوية تستهدف فئات مختلفة من المجتمع.

دورة الأبحاث



جهات دعم الأبحاث داخل جامعة الملك سعود

ايش الجهات اللي ممكن تساعدني ببحتي؟

برنامج دعم أبحاث طلبة البكالوريوس مين يدعم؟

- مشاريع التخرج
- مشاريع البحوث
- أبحاث طلبة البكالوريوس
- مشاريع طلبة الماجستير
- مشاريع الطلبة المتفوقين و الموهبين

وحدة الامير نايف بن عبدالعزيز الصحية لدعم الأبحاث

مين يدعم؟

- طلاب جامعة الملك سعود
- استشارات بمنهجية البحث
- تحليل البيانات و ادارتها
- مراجعة تحليل البيانات
- التعديل و النشر
- التدقيق اللغوي

بايش ممكن يفيدني؟

مين يدعم؟

- استشارات بمنهجية البحث
- تحليل البيانات و ادارتها
- مراجعة تحليل البيانات
- التعديل و النشر
- التدقيق اللغوي

Protocol Methodology

Techniques adopted in your research process to collect, assemble and evaluate data.

Study Designs

Deciding a study design is based on: Ethics, logistic considerations, economic aspects, scientific thoroughness, and relevance to your objectives.

Prime concerns defining the study design are: Validity of the results, including potential bias, confounding, and generalizability.

STEP 01

STEP 02 Definition of Variables

Variables are anything that can affect, or change the results of a study. Every study has variables in these are needed in order to understand differences.

Measurement of Observation

Attach the questionnaire to your protocol. Type of interview, and describe its structure. Refer to literature, personal knowledge, or describe in detail any lab tests. Describe gadgets and procedures any clinical examinations. Refer to specific literature and regulations for interventions (i.e. drug trials).

STEP 03

Participants (Subjects)

Depending on the type of study, answer the following questions:

- What are the criteria for inclusion?
- What are the criteria for exclusion?
- What are the criteria for discontinuation?
- In intervention studies, how will subjects be allocated to index and comparison groups (i.e. randomization procedure)?

STEP 04

Sample Size

Depending on the type of study, answer the following questions:

- Sample size calculation is recommended for economical and ethical reasons.
- Simple statistical packages in the internet level of error, power, and expected impact of exposure have to be set.

STEP 05

STEP 06 Data measurement and analysis

Based on objectives consider:

- Coding and type of variables.
- Appropriate Statistical tests.
- Analysis plan depending on type of variables.
- Style of presentation (e.g. tables, graphs, etc.).

توافقا مع رؤية النادي في زيادة الثقافة الطبية الخاصة بطلاب الطب أقام نادي الطب دورة الأبحاث الموجهة الى طلاب السنة الثانية إلى السنة الخامسة من تاريخ 11\10\2020 - 23\10\2020 لمدة أسبوعين من يوم الإثنين الى يوم الخميس. تم بث الدورة عن طريق منصة يوتيوب وتطبيق زووم حيث وصل مجموع عدد المشاهدات إلى 500 شخص لجميع المحاضرات. كما تضمنت الدورة التغريد بعدة انفوجرافيك على حساب النادي في منصة التواصل الاجتماعي تويتر @MSCKSU

دورة الجينات

Human Genetics Course

Tuesday, 28th of July

10:00AM-11:00AM **Introduction to the Human Genome** Dr. Maram Alotaiby

11:00AM-12:00PM **The Central Dogma and Genetic Variations** Dr. Bader Almuzzaini

1:00PM-2:00PM **Mendelian Inheritance of Diseases** Dr. Maram Alotaiby

2:00PM-3:00PM **Identifying Mendelian Disease genes** Dr. Manar Samman

Wednesday, 29th of July

10:00AM-11:00AM **Chromosomal Aberrations** Dr. Soha Tashkandi

11:00AM-12:00PM **Identifying Chromosomal Aberrations** Dr. Soha Tashkandi

1:00PM-2:00PM **Genetics of Cancer** Dr. Bader Almuzzaini

2:00PM-3:00PM **Precision Medicine** Dr. AbdulAli Peer Zada

Supervised by: Dr. Maram Alotaiby

Organized by: Joud Alkhalifah & Mohammed Alhumud

Zoom: emscksu, msckactivity@gmail.com

For Registration: [QR Code]

Designer: Alanoud Albekairi

توافقًا مع رؤية النادي في زيادة الثقافة الطبية الخاصة بطلاب الطب أقام نادي الطب دورة الجينات الموجهة الى طلاب السنة الأولى و الثانية من تاريخ 2020\7\28 - 2020\7\29 يومي الثلاثاء والأربعاء، تم بث الدورة عن طريق منصة يوتيوب و تطبيق زووم حيث وصل عدد المشاهدات تقريبا الى 200 شخص لجميع المحاضرات.

عملية إحراص للتوعية بفيروس كورونا

تضامنا مع التوعية التي تقوم بها وزارة الصحة السعودية في التوعية عن جائحة فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، أقيمت حملة (إحراص) لأول مرة في حساب النادي على موقع التواصل الاجتماعي تويتر @MSCKSU يوم الأربعاء الموافق 2020\5\13 واستمرت الحملة إلى تاريخ 2020\7\19.

وهي حملة توعوية موجهة إلى عامة المجتمع تهدف الى التوعية عن فيروس كورونا المستجد ، ونشر العادات الصحية في المجتمع السعودي التي تحقق تعليمات وزارة الصحة السعودية.

وكانت عن طريق تغريدات يومية يتضمن فيها بروشور قصير مكون من صفحة أو صفحتين عن الموضوع المعني و من ثم تتبعها عدة أسئلة باللغة العربية والانجليزية لتعميم الفائدة على فئة أكبر من المجتمع. كما أن مصدر جميع المعلومات المذكورة بالبروشورات هو موقع وزارة الصحة السعودية.

تضمنت الحملة أكثر من 18 موضوع وارتباطها بفيروس كورونا المستجد منها: مرض السكري، كبار السن، مرض الزهايمر، آلام الأسنان وكيفية التعامل معها خلال الجائحة، الأمراض التنفسية، الأمراض النفسية، فقر الدم المنجلي و غيرها من المواضيع الأخرى. وأيضا وافق أحد أيام الحملة يوم التدخين العالمي، فأنشأنا بروشور عن ضرر التدخين وعلاقته بفيروس كورونا.

إحراص COVID-19

قال النبي ﷺ: من لا يشكر الناس لا يشكر الله

يتقدم فريق نادي الطب بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في إنجاح حملة #إحراص، سائلين الله لهم تمام التوفيق والسداد

المشرفين

نوف النوردي محمد المصون عبدالرحمن الرشيد أمال الشبيبي

المنظمين

نورا المهديب لجن السواط نوف المديالكريم دولة الهماري لبنه الشهري رزان الحمدي محمد الزهراني غدير الصفر فهد آل سلطان ميسر التميمي روان الرائد رانان المطيري ليلي مذكور فاطمة سراج الدين

أخصائيات الحملة:

رانياه إبراهيم ريماء بن توم عبدالرحمن السواط عبدالكريم المهديي عمر سميا رزان السبيتي ريناد القحطاني رهنه المطيري حصة المرزوقي نود الجديري سارة القحطاني رهام التركي عبدالجبار البعاني

٣٣ سؤال حصلت على ٤٦٣ رتبوت حصلت على ٢٦٦ لايك

استمرت الحملة لأكثر من ٥٥ يوم حصلت على أكثر من ١٨٠ ألف انطباع

احتفالية اليوم الوطني

بمناسبة اليوم الوطني السعودي وما يحمله من مكانة في نفوس الشعب الحبيب و من منطلق الفخر والاعتزاز شارك نادي "الطب" الثقافي و الاجتماعي التابع لكلية الطب في فعاليات اليوم الوطني، وتضمنت المشاركة استقبال سعادة رئيس الجامعة و عمداء الوكالات بالإضافة لاستقبال المدير التنفيذي للمدينة الطبية الجامعية بجامعة الملك سعود في بهو الجامعة الرئيسي يوم الأحد الموافق ٢٧/٩/٢٠٢٠ م.

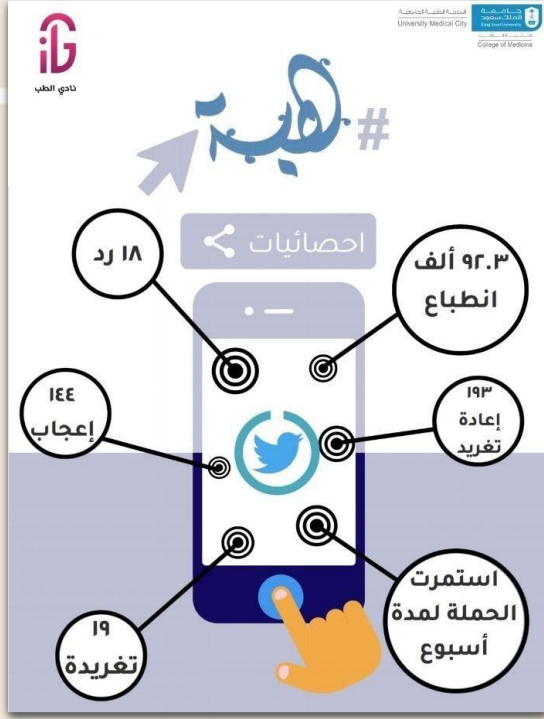
تفاصيل المشاركة كالآتي:

ترتيبات لاستقبال الحضور ، قياس الحرارة لجميع حاضري الاحتفال ، توزيع المعقمات ، توزيع الكمامات المطبوع عليها شعار جامعة الملك سعود. وبلغ عدد الحضور ما يقارب أربعمئة شخص من منسوبي جامعة الملك سعود.

كما تم تغيير صورة العرض على منصة التواصل الاجتماعي (تويتر) لحساب النادي الرسمي ليعبر عن اليوم الوطني، وتم تغيير (الهيدر) و إضافة تغريدة تضامنا مع احتفالات اليوم الوطني.



حملة هبة



تضامنا مع رؤية النادي في إقامة حملات توعوية للمجتمع، أقام نادي الطب حملة (هبة) لأول مرة في حساب النادي في تويتر يوم الإثنين الموافق 2020/9/28 واستمرت الحملة إلى يوم الأربعاء الموافق 2020\10\4. وهي حملة توعوية موجهة إلى عامة المجتمع تهدف إلى التوعية عن التبرع بالأعضاء وأهميتها في إنقاذ حياة الإنسان و كيفية التبرع.

أقيمت الحملة عن طريق تغريدات يومية يتضمن فيها انفوجراف قصير مكون من صفحة عن الموضوع المعني و من ثم تتبعها عدة أسئلة باللغة العربية لتعميم الفائدة على فئة أكبر من المجتمع. كما أن مصدر جميع المعلومات المذكورة هو موقع وزارة الصحة السعودية. تضمنت الحملة 8 مواضيع منها: أنواع زراعة الأعضاء، الأعضاء التي يمكن التبرع فيها، الموت الدماغي، خرافات عن التبرع بالأعضاء، طريقة التبرع بالأعضاء. استمرت الحملة لمدة أسبوع .



حملة



مع بداية موسم داء الأنفلونزا الموسمية، وتبعا لجهود وزارة الصحة في التوعية بأهمية أخذ لقاح الأنفلونزا الموسمية، أقام نادي الطب بالتعاون مع قسم مكافحة العدوى التابع لمستشفى الملك خالد الجامعي الحملة التوعوية بأهمية اللقاح الأنفلونزا الموسمية تحت اسم (وش تنتظر؟)، كان للحملة هدفين تسعى لتحقيقها؛ الهدف الأول هو معاونة طاقم التطعيم التابع للمدينة الطبية في تنظيم صفوف زوار موقع التطعيم وجمع بيانات الزوار والتأكد من صحتها قبل البدء بتطعيم الزائر، الهدف الثاني هو إقامة حملة توعوية على منصة التواصل الاجتماعي (تويتر) تحت حساب نادي الطب (@msksu) وذلك عن طريق إنتاج مجموعة من مقاطع الفيديو التوعوية بأهمية التطعيم وكيفية الحصول عليه.

قام بزيارة البوث التوعوي الخاص بالحملة (500) من المستفيدين وقام بالتفاعل مع الفيديوهات التوعوية عدد (100,000) من المستفيدين، بينما كان عدد الطلاب المشاركين في الحملة (118).

أروقة الطب



ناري كن صديقي

نبذة عن النادي:

كن صديقي مجموعة طلابية تحت إشراف إدارة تجربة المريض بالمدينة الطبية بجامعة الملك سعود، نقوم بتحويل رحلة علاج المرض.

أهدافنا:

خلق بيئة مناسبة ومريحة للمرضى المنومين، رفع الوعي بالعمل التطوعي، بناء وتفعيل التواصل الاجتماعي لدى المرضى عبر خلق بيئة حركية ومتكاملة تشمل برامج التواصل الاجتماعي.



مقطع يلخص جميع فعاليات كن صديقي ٢٠١٩ أبريل إلى ٢٠٢٠ مارس

توزيع الهدايا ٢٠٢٠/١٢/١٨

بدعم من مؤسسة سليمان صالح العليان الخيرية، تم توزيع الهدايا على الأطفال المنومين بمستشفى الملك خالد الجامعي.



كرنفال كن صديقي

2020/2/19 يوم الأربعاء في بلازا مستشفى الملك خالد الجامعي

أهداف النشاط: الترفيه عن المرضى المنومين صغارا و كبارا

أركان النشاط: ٥ أركان للألعاب الحركية، ركن للرسم والأعمال الفنية وركن ألعاب ذهنية.

أركان الألعاب الحركية:

-لعبة رمي السهم على البالونات

-لعبة رمي الحلقة

-لعبة رمي الكرة على العلب

-ركن بألعاب متنوعة كالنط على الحبل

-ركن للرسم والألعاب الفنية

-ركن الألعاب الذهنية



شركة المرعبين المحرورة

فعالية تخص الأطفال المنومين في المستشفى، هدف الفعالية هو ترفيه المرضى عن طريق تنفيذ طابع شركة المرعبين المحدودة فيما يتعلق بالشخصيات من خلال الألعاب الطاولة والقصاصات والأعمال الفنية وتوزيعات تتعلق بشخصيات الفعالية.

أركان وفقرات النشاط:

ركن التويستر: لعب الاطفال بتحدي شبيه بالموازنة

ركن اصنع وحشك: صنع المرضى لوحوشهم الخاصة

اكتشف ما بداخل الوحش: صندوق مفتوح من الاجانب

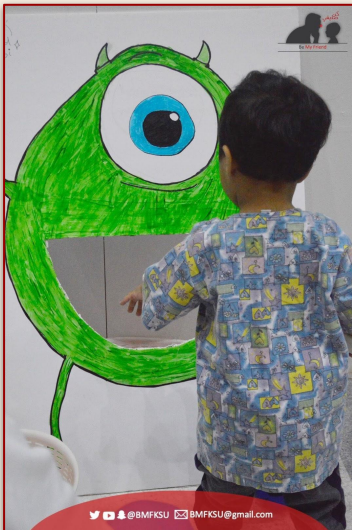
يقوم الطفل بتخمين عن ما بداخل الصندوق

ركن التصوير: تصوير و طباعة صور المرضى

ركن كرة القدم: لعبة كرة قدم ولكن الهدف بهيئة وحش

لعبة الكرنفال: إسقاط علب بشكل هرم باستعمال الكور الصغيرة

ركن التلوين: تلوين شخصيات شركة المرعبين



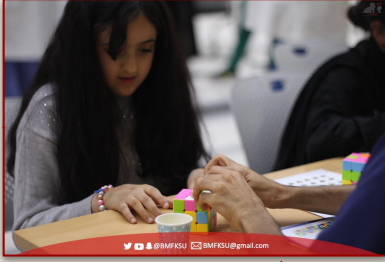
شركة المرعبين المحرورة

أنا مش مصدق نفسي،
أنا طلعت على التيفزيون

يوم الأربعاء 29/1/2020
من 4:00 إلى 8:00 مساءً

بلازا مستشفى الملك خالد
الجامعي - المبنى الشرقي

ورشة تعليم الرسم



أهداف النشاط : تعليم المرضى والمرافقين أساسيات الرسم و التلوين والعمل على الحرف اليدوية، إنتاج أعمال فنية من عمل المرضى والمرافقين لهم، شمول الفعالية للجميع من مختلف الأعمار.

أركان وفقرات النشاط:

ركن الرسم: في هذا الركن قام المتطوعون بشرح طرق الرسم المختلفة لشخصيات كرتونية وواقعية، و دعم المرضى في رسوماتهم بإعطاء نصائح وتوجيهات. هذا الركن قام بالتركيز على الأقلام والألوان الخشبية.

ركن التلوين: في هذا الركن قام المتطوعون بشرح طرق التلوين المختلفة باستخدام فرش الألوان وأدوات غير اعتيادية مثل التلوين بالخيوط، و دعم المرضى في رسوماتهم بإعطاء نصائح وتوجيهات. هذا الركن قام بالتركيز على ألوان الاكريليك.

ركن الحرف اليدوية: في هذا الركن قام المتطوعون بشرح عدد من الحرف اليدوية منها: الخط العربي، صناعة الأساور، تلوين الحجارة و الأصداف، وتشكيل المجسمات بعجينة الداس.

ركن مكعب الروبكس: بالتعاون مع (GCC Cubers) قام المتطوعون في هذا القسم بشرح طريقة حل مكعب روبكس خطوة بخطوة مع المرضى.

المخيم الشتوي



فعالية تهدف المرضى المنومين من جميع الأعمار، فكرة الفعالية هي إعطاء طابع المخيم خلال فصل الشتاء فيما يناسب حالتهم الصحية كونه مخيم داخلي. تشمل جلسة مكونة من خيمة ومقاعد برية بالإضافة إلى ألعاب وتوزيعات تدور حول نفس أجواء المخيم. أركان وفقرات النشاط: الهدايا والتوزيعات والألعاب JENGA ، Feed The Bear ، X/O



فعاليات رمضان في المنزل ٢٠٢٠



بعض الفعاليات المقامة عن بعد عبر حساب كن صديقي في تويتر

أروقة الطب



نادي حياة التطوعي

نادي حياة التطوعي

نبذة عن النادي:

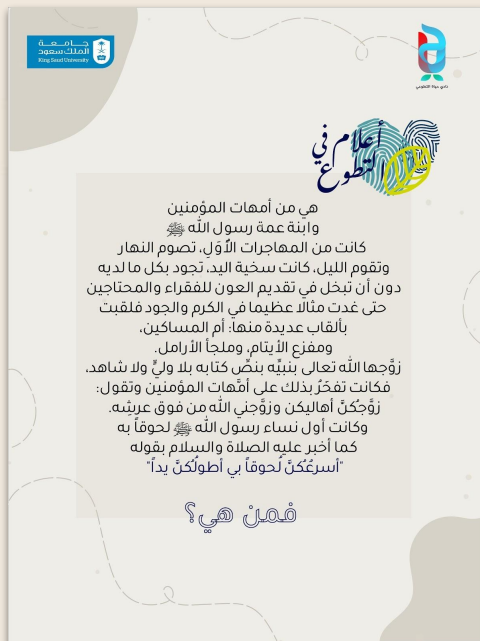
نادي حياة للعمل التطوعي هو أول نادي جامعي متخصص في مجال التطوع على مستوى الجامعات السعودية وتأسس عام ٢٠٠٨ تحت إشراف عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك سعود.

النادي قائم على مجموعة من طلاب وطالبات جامعة الملك سعود من مختلف التخصصات. يسعى النادي إلى تشجيعهم على العمل التطوعي.

أغلب أنشطة النادي هي أنشطة ميدانية ولكن نظراً للظروف الاستثنائية، توجه النادي في هذه السنة إلى الفعاليات والحملات الافتراضية.

مسابقة اعلام في التطوع

مسابقة اجتماعية عنيت بتسليط الضوء على أشخاص عرفوا بالتطوع للتعريف بهم والتشجيع للتطوع. تم تقديم خمس جوائز لخمس مشاركين، (عدد المشاركين +١٥٠).



تحدي المشي

مسابقة رياضية اجتماعية تهدف إلى تعزيز العادات الصحية في المجتمع وزيادة الوعي عن رياضة المشي. وتم تقديم ٣ جوائز لثلاثة مشاركين (عدد المشاركين ١٠٠)



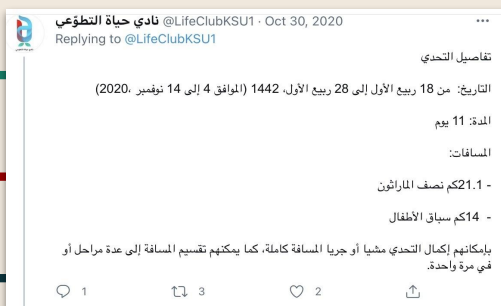
فعالية التوعية بالتبرع بالدم (قطرة دمك حياة)

فعالية تحتوي على معلومات عن التبرع بالدم: نبذة، فوائد، نصائح، شروط وتشجيع التبرع بالدم



فعالية دعم اليوم العالمي للسكري

بالتعاون مع الاتحاد السعودي للرياضة للجميع أقيمت حملة توعوية عن داء السكري لتشجيع المجتمع على المشي



فعالية اليوم الوطني (مضورية)

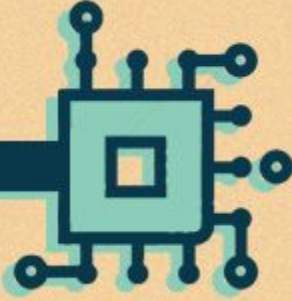
فعالية احتفالية باليوم الوطني ٩٠ اقيمت امام المستشفى الجامعي وكانت عبارة عن توزيع ورود مع بطاقات تحتوي على كلمة شكر للوطن



أرشيف وطن وحياة

فعالية لإسترجاع ذكريات فعالية وطن وحياة ومشاركة صور الفعاليات السابقة على تويتر





Organ 3D printing



For years, scientists have predicted that 3-D printing—which has been used to make toys, homes, scientific tools and even a plastic bunny that contained a DNA code for its own replication—could one day be harnessed to print live, human body parts to mitigate a shortage of donor organs. So far, researchers also used 3-D printing in medicine and dentistry to create dental implants, prosthetics, and models for surgeons to practice on before they make cuts on a patient. But many researchers have moved beyond printing with plastics and metals—printing with cells that then form living human tissues.

No one has printed fully functional, transplantable human organs just yet, but scientists are getting closer, making pieces of tissue that can be used to test drugs and designing methods to overcome the challenges of recreating the body's complex biology.

Source:





DNA surgery: New era of medicine

If I may ask you, dear reader, who won the Nobel prize 2020?

Probably you would be thinking of medicine and physiology prize and probably your answer would be Dr.Alter, Dr.Houghton and Dr.Rice for their great discovery of Hepatitis C virus, certainly a discovery that had saved and improved the life of so many patients around the world since 1989. But what I was actually asking about was the Nobel prize in Chemistry, Dr.Doudna and Dr. Charpeniter, for developing a method for genome editing "Crispr/Cas9 genetics scissor". We literally mean a scissor because it is a tool for cutting DNA at specifically targeted locations, which means we can knock out specific genes, not only this but also replacing a gene sequence, in another word, we can turn a disease cause mutation into a healthy gene, it also can increase or decrease transcription of that gene.

Using Crispr/Cas9 we can prevent diseases, not only treating them. This technology of gene editing has been studied in so many diseases including cancer, in 2015, scientists successfully used somatic gene therapy to treat leukemia in an one year old girl. This type of treatments are still experimental because of technical barriers, and obviously ethical concerns!

For further reading:



مقابلة مع (طيب / طالب ملهم)

- 1- مقابلة مع د. عمر الرهيني
- 2- مقابلة مع د. هيثم الشنيفي



مقابلة مع د. عمر الرهيني



مقدمة :

على مدار بضع سنوات مضت و تريقاق منبع النهر الذي ساهم في إثمار كوكبة من المواهب والمبدعين و ها هي اليوم تفيض لنا من منبعها بفن بازغ ومحتوى غير معهود ومسبوق ،أتنت تحمل لنا بعضا من الإلهامات المقتطفة من شخصية جذا ملهمة !

فهاهي اليوم تضم بين جنباتها لقاء ودي ومثري مع د.عمر الرهيني "طبيب مقيم في طب الأسرة بمستشفى الملك خالد الجامعي ورئيس سابق للمجلس الطلابي في كلية الطب ،صانع محتوى رقمي وتقني ، ضمن أعلى 4 مؤثرين في المجال التقني لعام 2020":



بدايةً من هو د.عمر الرهيني ،وكيف أصبح اسماً يُشار إليه بالبنان ويرمز إليه بإنجازاته داخل الكلية وخارجها ؟

أنا عمر الرهيني ، حالياً طبيب مقيم في تخصص طب الأسرة .

بداياتي في كلية الطب زي أي طالب طب ،يعني ما كان في أي شيء مختلف ؛لكن بشكل عام اللي يفرق دائماً من أي شخص لآخر هل هو شغوف للأشياء اللي جالس يسويها أو لا ؟ كيف هو مع التطوع ؟ هل هو يحب التطوع أو لا ؟ كل ما تطوع الإنسان وجد ثمرة هذا التطوع .

جميل ما شاء الله . وماذا عن حياتك كطالب في كلية الطب ؟ ما الذي دفعك لدخول كلية الطب رغم اهتمامك بالعالم التقني ؟ هل هو مثلاً ضغط الأهل ؟

بالنسبة لهوايتي التقنية ، التقنية كانت جزء كبير جذاً من حياتي قبل دخولي لكلية الطب .

أنا دائماً عندي قاعدة أن الإنسان ما يقف على شيء واحد يمكن يجمع بين التخصص وبين الهواية ، فأني شخص اذا عنده هواية معينة ممكن ينميها بوجود التخصص . أنا كان عندي أيضاً هدف من أهداف الحياة ، أن يكون عندي بصمة في المجال الطبي أو أنني أخدم القطاع الصحي بشكل عام . وهذا الشيء اللي خلاني أجمع بين الطب وبين هوايتي اللي أحبها كثير اللي هي التقنية .

جميل ما شاء الله ، د.عمر هل أعطيتنا القليل من النصائح ، كيف لطالب الطب أن يتخرج بالفائدة الأكبر ، بتحصيل علمي ممتاز ولكن بنفس الوقت أن يكون مثلاً له إهتمامات أخرى ؟

بدون أدنى شكل طالب الطب يسخر وقت كبير جذاً للدراسة و المذاكرة؛ لكن بشكل عام هذا لا يمنع أن يسوي أنشطة وإهتمامات أخرى

صحيح في بدايات كلية الطب كان الكم كبير نوعاً ما ، لكن بإمكان أي شخص يسخر لو مثلاً ساعة /ساعتين لإهتماماته أو عمله خارج الدراسة -خارج كلية الطب-

طيب كيف لطالب الطب أن يتغلب على صعوبة هذه السنوات ؟

بالنسبة للدراسة في كلية الطب ؛ في ناس يسخروا وقت كبير جذاً للدراسة لكن ما يجدوا ثمرة دراسته ؛ لأنه فقط ما درس بالشكل الصحيح . فأننا دائماً أنصح أي طالب طب أن يسأل الأشخاص الأكبر منهم أو الدفعة اللي قبلهم ، هذا الشيء راح يختصر وقت جذاً كبير خلال الدراسة وخلال سنوات الطب ،وهذا أيضاً راح يثمر على درجة الطالب فالتطلب الأكبر منه عنده خبرة كافية وممكن يصحح الأخطاء اللي ممكن يقع فيها هذا الشخص .

مقابلة مع د. عمر الرهيني



جميل ما شاء الله ، هناك صورة نمطية لكثير من الطلاب أن طالب الطب لا يستطيع أن يفعل أي شيء سوى دراسته في الطب وإلا سوف ينقص من تحصيله العلمي ؛ ما هو رأيك في هذا الموضوع ؟

طبعا الطب تخصص زي أي تخصص آخر ، صحيح أصعب بعض الشيء ولكن هذا ما يمنع أبداً أن الشخص يسوي هواياته واهتماماته. في فترات كثيرة من حياتي طفئ عليّ الطب في حياتي ، ولكن تقدر تسخر ولو ساعة ساعتين من يومك للأشياء اللي أنت تحبها. هذا الشيء راح يفرق معاك أنت بعدين ، حتى من ناحية الصحة النفسية إذا أنت فقط جالس تسخر وقتك للدراسة راح يآثر عليك



صحياً. فأنا أنصح كل طالب طب يهتم أيضاً بالصحة النفسية فيسوي اهتماماته وشغفه والأشياء اللي يحبها في الحياة هذا راح يعكس على دراسته أيضاً ويصير في انسجام في حياة هذا الشخص .

هل عندك مثلاً نصيحة تود أن تختتم فيها اللقاء هذا لطلاب الطب عموماً ؟

أنا دائماً أنصح طلاب الطب زي ما ذكرت سابقاً أن يستفيدوا من الطلاب السابقين و هذا الشيء راح يآثر كثير على الدراسة وعلى الحصيلّة العلمية. دائماً عندي نصيحة أكررها لكل طلاب الطب ؛ لاتنسى حق نفسك في الحياة ، كل إنسان عنده أشياء يحتاج يسويها خارج الطب ، لا تنسى دائماً نفسك. الصحة النفسية ! إذا فيه شخص يحب يسوي هوايات أو أنشطة معينة خارج الطب ، راح ينعكس هذا بشكل إيجابي على الدراسة في كلية الطب وعلى الحياة بشكل عام ، دائماً اتبع شغفك بالحياة مهما كان الوقت اللي تتبع فيه شغفك راح تجد حصيلّة وثمرات كبيرة جداً في حياتك . - هذه ملخص نصائح جمعتها لكل طالب/طالبة طب -

جميل جداً ، والسلاح طبعا في هذا جميعاً هو تنظيم الوقت



عمل تعاوني لبودكاست
صوت المجلس ومجلة ترياق



مقابلة مع د. هيثم الشنيفي



مقدمة :

د. هيثم الشنيفي استشاري سعودي بجراحة العظام وتخصص دقيق في جراحة الأطراف الصناعية وتطويرها. أنهى دراسة كلية الطب في جامعة الملك سعود ثم ابتعث إلى أمريكا لإكمال دراسته وهو الآن موظف في جامعة انديانا. مسقط رأسه المدينة المنورة ولديه 6 أبناء. أكبرهم التحق بالطب ويحذوا خطى والده. يعمل حالياً على مشروع لتأسيس برنامج للأطراف الصناعية في المملكة العربية السعودية عند عودته إلى الوطن بمشيئة الله



حدثنا عن رحلتك الدراسية دكتور هيثم؟

بدأت دراستي في المملكة ثم ابتعثت لدراسة بكالوريوس الطب البشري في أمريكا عام 1985 بعد تخرجي إلتقحت بزماله جراحة العظام ومن خلال تجربتي ألهمت بتطوير الأطراف الصناعية

لماذا اخترت الولايات المتحدة الأمريكية لدراسة الطب البشري؟

آنذاك كان الإبتعاث شغف الجميع وأنا منهم أحببت خوض المغامرة ولو عاد بي الزمن لفعلتها 100 مرة

لماذا اخترت تخصص جراحة العظام؟

لقد كنت بشبابي ولا زلت مولعاً بالرياضة وكرة القدم وكان هدفي الأساسي من التخصص بجراحة العظام هو التخصص بعدها بالإصابات الرياضية، ولكن من خلال دراستي ألهمت أكثر بتطوير الأطراف

هل هناك سبب معين لإلهامك تخصص الأطراف الصناعية؟

لأكون صادقاً معك كان هناك موقف فجر ملايين المواقف داخلي. في أحد الروتينات بقسم الأورام وكان هناك فتاة صغيرة لديها osteosarcoma بالساق ولقد تطور ووصل إلى الفخذ تم الجزم بتر ساقها. ولكنها رفضت رفضاً تاماً مع إلحاح القسم ووالديها. مع العلم أن والديها المسؤولين عنها لاتخاذ القرارات الطبية لكنها لم يستطيعا إجبار ابنتهما على بتر ساقها. للأسف بعد عدة أسابيع توفت الطفلة. وبهذا بدأت ألاحظ قسم الأطراف الصناعية وكيف كان بدائياً ولا يسمح للمريض أن يكون مكتفياً بذاته. بالطبع كان قديماً وبدائياً ولا يجعل المريض مكتفياً بذاته. بالطبع، كان لفتى صغير بعمر 9 سنين. وبعد صنع الطرف الصناعي لساقه اليمنى دعاني لحضور سباق العدو في مدرسته. حضرت وسعدت كثيراً لرؤيته يمارس حياته الطبيعية

مقابلة مع د. هيثم الشنيفي



هل واجهت صعوبات خلال تخصصك بالأطراف الصناعية؟

نعم عندما يكون المريض مكتئب من حادث مروري أو وفاة شخص عزيز عليه، يصعب علينا العمل وتكون النتائج ضئيلة

كيف ترى مجال الأطراف الصناعية اليوم؟

تطور كثيراً عما سبق ولا زال يحتاج المزيد من التطور

كلمة توجهها إلى قسم الأطراف الصناعية؟

الصبر ثم الصبر على المريض وأهله غالباً في هذه الحالات تكون بعد حادث مروري أو بعد رحلة طويلة من مرض خبيث مثل السرطان. لذلك طولة البال شيء أساسي أجمل ما ستراه عينك تحسن حياة المريض وعودته لروتين الحياة

هل تنصح الطلاب الالتحاق بتخصص الأطراف الصناعية بعد جراحة العظام؟

انصح الطلاب بإخلاص النية بأي مجال كانوا، وأرى كل أن كل الأقسام مهمة

كلمة توجهها لطلاب كلية الطب؟

كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم اعقلها وتوكل، اعمل بالاسباب وأحسن النية وسترى ماتحلم به واضعاف مضاعفه يتحقق امام عينك. اسأل الله أن يسخركم وينفع بعلمكم المسلمين والمسلمات



قنوات يوتيوب مفيدة وممتعة



Mr Kate

قناة عبارة عن مصممة ديكور تساعد الناس في بيوتهم أو حتى غرف نومهم على تغييرها إلى الشكل الذي يطمنون به وتفاجئهم بالشكل النهائي



Mark wiens

قناة مسلية عن شخص يسافر ويجرب مختلف المأكولات من شتى بقاع الأرض بأيدي السكان المحليين



babish culinary universe

عبارة عن قناة طاهي يطبخ الأكلات التي تظهر في أفلام الكرتون



Numberphile

توصية من وكيل الكلية د. صالح الظاهري



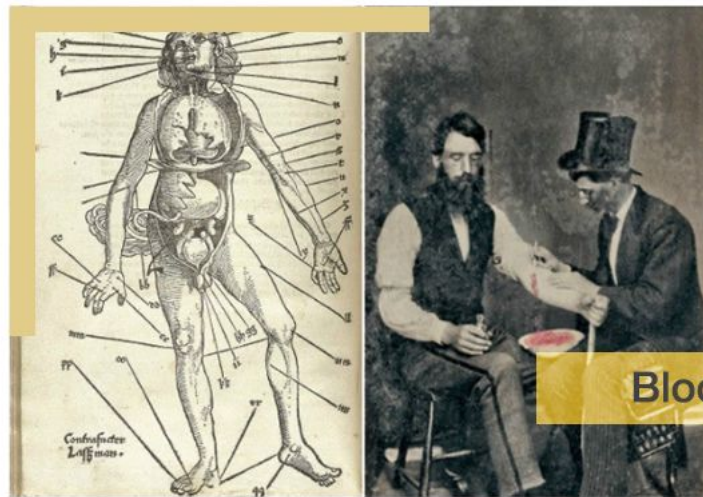


١. الحمض السكري الكيتوني
٢. علم التشريح

الحماض السكري الكيتوني

عرف عن الخليفة هارون الرشيد المبالغة في كل شيء، فإذا أكل لم يكد يشبع، وإذا صام لم يكد يفطر، فلم يكن يعرف للهزل والجد والرضا والغضب حد معين. أغشي على الخليفة ذات مرة بعد تناوله وجبة الغداء، فهرع ولداه الأمين والمأمون يستنجدان الطبيب خوفاً أن أمر الله قد وقع، وأن والدهما قد فارق الحياة. فلما قَدِمَ الطبيب جبريل وهو على عجل، طمأن الجميع بعد أن جس نبض الخليفة أمراً بعد ذلك بفصده. وإذ بالخليفة قد استرجع قوته وحيويته بعد أن أغمى عليه، ليرتفع مقام جبريل بعد ذلك عند الخليفة.

خرج هارون الرشيد في حملةٍ لصد المتمرّد رافع بن ليث، وفي الطريق اشتد ألم بطنه، وشحب وجهه ووهن جسمه حتى أقام في بستان، واستدعى خادمه ليذهب إلى جبريل حاملاً بول الخليفة في قارورة لعله يعرف سبب ألمه. فحص الطبيب البول بتمعن، ولم يكن يعلم بأن الخليفة من أرسله. وجد جبريل أن للبول رائحة حادة مميزة، تشبه رائحة الفواكه، فإذ به يخبر الخادم أن هذا الرجل لا يعيش لثلاثة أيام. شُخِّصَ مرض هارون الرشيد (بالحماض السكري الكيتوني)، ويعتبر إحدى مضاعفات مرض السكر، ويحدث لعدم استفادة الجسم للسكر الموجود في الدم بسبب نقص حاد في هرمون الأنسولين. وقد كان يُعالج بالفصد والحجامة. وقد فُضِّلَ الفصد لسرعة عمله.

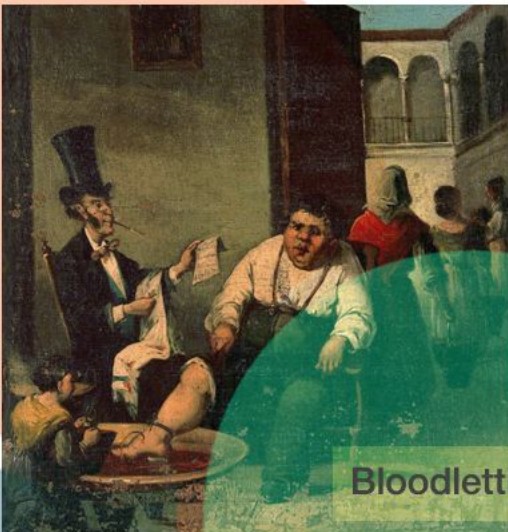


أول من اكتشف عملية الفصد هم الفراعنة، وأورثت بعد ذلك لليونان والرومان والمسلمين، وظل الناس يستخدمونه حتى نهاية القرن 19 الميلادي. ويقصد بالفصد (Bloodletting)؛ استنزاف الدم من العروق الكبيرة لردائه وضرره على الجسم، والهدف منه لحفظ الصحة وعلاج الأمراض؛ مثل ارتفاع ضغط الدم.

يختلف الفصد عن الحجامة التي تكون بشق الجلد لا العروق. أول من وضع نظرية معللة مقاصد (الفصد) هو ارسطو في القرن الثالث قبل الميلاد، حيث كان الهدف منها هو تعديل أخلاط الجسم أو حتى تحريكها. حيث كان الطب في زمنه، يتمحور حول أن جسم الإنسان مكون من أربعة أخلاط: الدم، العصارة السوداء (تفرز من الكلى والطحال، وتؤدي للحزن والخمول للروح والجسد)، وعكسها العصارة الصفراء (التي تسبب الانفعال، ومصدرها الكبد)، والبلغم.

وفي عام 1921م اكتشف الطبيب الكندي فردريك غرانت الأنسولين في مستشفى تورنتو مع الطبيبان جون مكلويد وتشارلز بيست أول جرعة أنسولين التي تم استخراجها من بنكرياس كلب وتطويرها فيما بعد. وفي عام 1922م تلقى المريض ليونارد ثومبسون أول جرعة أنسولين؛ لكن بسبب نقاوة الأنسولين الزائدة ظهرت عليه أعراض شديدة من الحساسية. وبعد اثنا عشر يوماً، تلقى جميع الأطفال المنومين في المستشفى وكذلك المغشيين عليهم في الجناح بسبب (الحماض السكري الكيتوني) جرعة من الأنسولين المطور، حتى أنه عندما وصل الطبيب إلى الطفل الأخير، أفاق أول من تلقى الجرعة من غيبوبته.

انتشر هذا الاكتشاف العظيم سريعاً في أرجاء البلاد، مغيراً حياة الكثير من المرضى وذويهم، إذ أنقذهم من موت محقق. فيما بعد، تم استخراج الأنسولين من المواشي والخنازير، ولكن سجل مضاعفات تجاه هذا النوع بسبب الحساسية. وفي عام 1978م تم استخدام الهندسة الوراثية لتصنيع الأنسولين من البكتريا (الإشريكية القولونية) (E. coli). وفي 1982م تم تصنيع أول أنسولين من خلال التخليق الحيوي (Biosynthetic) من الإنسان، والذي مازال يستعمل حتى يومنا هذا.



Bloodletting from the foot

قراءة من كتاب
طبيب عبر الزمن



علم التشريح

علم التشريح Anatomy هو العلم الذي يعنى بدراسة بنية الكائنات الحية وأجزائها وهو من العلوم القديمة ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم الأجنة Embryology وعلم الأحياء النمائي Developmental Biology وعلم الأحياء التطوري Evolutionary Biology وعلم التشريح المقارن Comparative Anatomy. إن علم التشريح إلى جانب علم وظائف الأعضاء Physiology يشكلان جزءاً كبيراً من العلوم الأساسية التي تدرس في كليات الطب.

ينقسم التشريح إلى جزئين أساسيين وهما التشريح العياني Gross Anatomy والتشريح المجهرى Microscopic Anatomy ويعرف الأخير غالباً بعلم الأنسجة Histology حيث أنه يدرس بنية الخلايا والأنسجة تحت المجهر. يتميز تاريخ علم التشريح بوجود تزايد مضطرد في المعرفة بتركيب أعضاء جسم الإنسان عبر العصور. وإسهام العديد من الثقافات فيه كونه من العلوم القديمة. وكذلك حدوث قفزات هائلة في الأدوات المستخدمة فيه. بالإضافة إلى وجود عوامل أعاقت تقدم هذا العلم لفترات من التاريخ الإنساني وذلك لأنه يتعامل مع جسد الإنسان والذي هو بدوره يعتبر مقدساً وله حرمة في مختلف الثقافات. وسنتناول في هذا المقال تاريخ علم التشريح العياني منذ بدايات الظهور الموثق له إلى عصرنا الحالي مروراً بالنقاط سابقة الذكر بالإضافة لبعض من أبرز أعلام هذا المجال والمؤثرين فيه.

يبدأ تاريخ علم التشريح منذ أول المحاولات لتشريح أجساد الأشخاص الذين كانوا ضحايا لممارسات "تقديم القرابين البشرية" في بعض الثقافات البائدة ويمتد إلى العصر الحالي حيث يتم عبر تقنيات حديثة متطورة وينتج عنه كم هائل من المعلومات عالية الدقة والتفاصيل. وبالنظر إلى التاريخ المدون فإنه يمكننا تتبع ممارسة التشريح إلى اليونان ومصر القديمة والهند وبلاد ما بين النهرين. حيث كانت ممارسات التحنيط تقوم على استخراج الأعضاء لمعالجتها وحفظها.

بدأ المصريون القدماء بممارسة التشريح منذ القرن السادس عشر قبل الميلاد. وقد سجلوا رسومات على ورق البردي تصف القلب والأوعية المرتبطة به، الكبد، الطحال، الكلى، الرحم، والمثانة. ووصفوا وجود مسارات تنقل الهواء وأخرى تنقل السوائل داخل الجسم. وفي إحدى أوراق البردي التي تعود للقرن الخامس عشر قبل الميلاد مدونٌ أن القلب ينقل جميع السوائل لكل أعضاء الجسم، ولم يجد المصريون القدماء تفسيراً لطريقة تكون اللعاب والدموع والعرق. والبول وبقية السوائل الجسدية والكيفية التي تستخلص بها من الدم.

في القرن السابع قبل الميلاد، كان الطبيب الجراح الهندي ساسروتا Sushruta قد ألف كتاباً وصف فيه عشرات الأدوات الجراحية، ومئات العمليات الجراحية والتي كان بعضها تجميلياً. كان يدعو لتدريب المتعلمين على ممارسة تشريح تخيلي على أشياء مثل الصلصال وقطع الفاكهة بهدف التدريب.

في القرن الرابع قبل الميلاد، كان أرسطو Aristotle ومن عاصره يسهمون في تطوير علم التشريح وبالذات علم التشريح المقارن. في ذات الوقت كان براكسوجوراس Praxagoras أول من اكتشف الفرق بين الأوردة والشرابين وأضاف أوصافاً أدق لأعمال من سبقوه. كان إنشاء أول مدرسة في التاريخ لتعليم التشريح في مدينة الإسكندرية خلال حكم بطليموس الأول Ptolemy I حيث سمح للعاملين في الطب بتشريح أجساد الأموات بغرض اكتشاف الجسم البشري والتعلم عنه، حتى أن بطليموس شارك في بعض أعمال التشريح بنفسه. في بداية الأمر كان التشريح يتم على جثث المجرمين الذي جرى إعدامهم ولاحقاً امتد ليشمل جثث غير المجرمين.

وعلى الرغم من قَدَم بداية ممارسة التشريح، فإن التشريح بمعناه الذي نتناوله كانت بدايات تكونه بشكل منظم خلال القرنين الأول والثاني في عصر جالينوس Galen وما بني على إسهاماته ممن تلوّه. وقد تأثر جالينوس بأبقراط Hippocrates وكان من أعظم أطباء العصور القديمة، وإلى جانب كونه طبيباً وكاتباً طبياً فقد كان جراحاً وفيلسوفاً. أجله الأطباء العرب، ولقبه أبو بكر الرازي بـ «ثاني الفاضلين»، بعد أبقراط. وقد ترجمت الكثير من مؤلفاته إلى العربية وساهمت هذه الترجمة لحسن الحظ في حفظ هذه المؤلفات من الضياع خلال عصور الظلام في أوروبا، واستفادة العرب من هذه العلوم بالإضافة لتمكينهم من الإسهام في نهضة هذه العلوم. لقد حظي علم التشريح باهتمام بالغ من جالينوس، ولكنه اهتمامه هذا كان مقيداً حيث كانت الإمبراطورية الرومانية قد منعت تشريح جثث البشر في سنة 150 ق.م. تقريباً، أي بأكثر من 250 سنة من زمان جالينوس، لذلك فإن تجاربه التشريحية كانت تتم على أجساد الحيوانات بدلاً من البشر. وعلى الرغم من عدم تشريحه لجثث بشرية فإن جالينوس كان سباقاً. في الإضافة لهذا العلم حيث عد أول من استخدم المنفاخ لتعبئة رئتي حيوان ميت لدراسة عمل الرئتين

كما يعد أول من أثبت علمياً أن الشرايين هي أوعية لنقل الدم. كما درس تركيب ووظيفة كل من الكلى والحبل الشوكي ودرس ارتباط الأخير بالحركة والإحساس والتنفس والنبض. ولكن على الرغم من إنجازات جالينوس العظيمة والغير مسبوقه فإن عدم تمكنه من إجراء التشريح على البشر قد تسبب في وجود بعض الأخطاء في أعماله وبالتالي في فهمنا للتشريح وبعض هذه الأخطاء لم يكن بالإمكان تصحيحه حتى القرن السادس عشر.

بالإضافة إلى حفظ مؤلفات من سبقوهم من الضياع، فإن الأطباء العرب كانت لهم إسهاماتهم المتفردة في الطب والتشريح. فمع تراجع علم التشريح في أوروبا بعد سقوط الإمبراطورية الرومانية كان التشريح في ازدهار في العالم العربي. ففي القرن الحادي عشر طور ابن سينا - والذي عرفه الأوروبيون لاحقاً باسم Avicenna طرق جالينوس في التشريح وأدرجها في كتابه "القانون"، والذي كان أهم مراجع الطب والتشريح في زمانه وبقيت أوروبا تعتمد عليه في التعليم الطبي إلى القرن السادس عشر. كما كان للطبيب العربي ابن زهر الإشبيلي - والذي يعرف لدى الأوروبيين باسم Avenzoar - أول من شرح جثث الموتى في زمانه، كما عمل الطبيب موفق الدين عبد اللطيف البغدادي في المجاعة التي أصابت مصر في بداية القرن الثالث عشر على تشريح الجثث (والتي كُثرت بسبب المجاعة) ودراسة الهياكل العظمية فصّح بعض المفاهيم التي وضعها جالينوس عن تكون عظام الفك والعجز والعصعص. وفي القرن الثالث عشر أيضاً كان العالم الطبيب العربي ابن النفيس ممن ناصروا تشريح الإنسان، وتحديداً في عام 1242 كان أول من وصف الدورة الدموية الصغرى، كما وضع أنظمة ومفاهيم جديدة في كل من علمي التشريح ووظائف الأعضاء.

طوال الـ 1300 سنة التي تلت جالينوس، بقيت كتاباته واكتشافاته هي الأساس للكتابات الطبية الأخرى والمرجع للأطباء إلى أن عادت نهضة العلوم وجاء عصر التنوير في أوروبا في القرن السادس عشر. خلال عصر النهضة قام ليوناردو دا فينشي، والذي كان مهتماً بالعلوم بالإضافة لكونه رساماً، بممارسة التشريح بهدف التعرف على تكوين الجسم بالإضافة لما لهذه المعرفة من أثر في تحسين قدرته في الرسم. وقد رسم لوحات فنية غاية في الدقة توضح تركيب أجزاء الدماغ واليد البشرية، كما وضع شرحاً لوظيفة التجاويف الموجودة في الدماغ Ventricular system، بالإضافة لشرح عمل صمامات القلب.

في القرن السادس عشر بدأ العالم البلجيكي أندرياس فيزاليوس Andreas Vesalius - والملقب بأبي التشريح الحديث - بتحقيق الإنجاز تلو الآخر بعد أن تلقى تعليمه في فرنسا وإيطاليا، وقد كان يمارس التشريح على جثث البشر، وألف كتاباً من أعظم ما ألف في التشريح وفي الطب عامةً سماه بنية الجسم البشري De humani corporis fabrica فيه أوصاف دقيقة وغير مسبقة لتركيب جسم الإنسان بالإضافة لتصحيح أخطاء من كانوا قبله واستطاع هذا العالم تصحيح ما يفوق ٢٠٠ معلومة مما تركه جالينوس، واكتشف العديد من الشرايين والعضلات والغدد، وكان على وشك أن يتوصل إلى كشف غاية في الأهمية لولا أن الكنيسة لم تكن راضية عن نشاطه وأوقفته محاكم التفتيش وكادت تحكم عليه بالموت بتهمة سرقة الجثث من القبور، والتي كانت ممارسة منتشرة (بالإضافة لجرائم قتل المشردين أحياناً!) لتغطية الاحتياج من الجثث للتشريح.

رسم يصف قيام فيزاليوس بالتشريح، مرتبط بكتابه "بنية



صورة من كتاب بنية الجسم البشري



مخطوطة لشرح ابن النفيس للدورة الدموية الصغرى

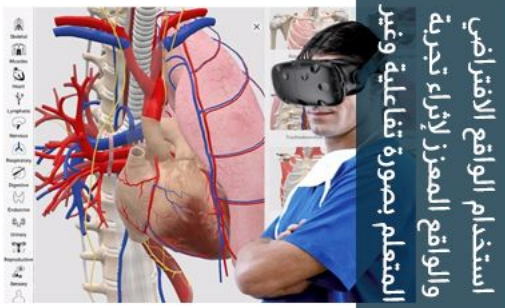


شرح تركيب عظام اليد، الدماغ والأعصاب القحفية لدافنشي

التشريح في عصر الثورة التقنية

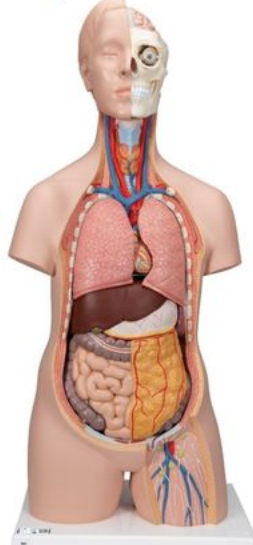
يمكن أن ينظر المرء إلى وظيفة التشريح نظرة تقسمة إلى شقين، فالأول هو التشريح لتعلم ما هو موجود (وهو ما يفعله العلماء لاكتشاف ما هو غير معلوم)، والثاني هو التشريح لغرض التعليم والإيضاح (وهو ما يتم في كليات الطب، حيث العلماء والأكاديميون يقومون بالتشريح لا لغرض اكتشاف المجهول، وإنما لتعريف طلبة الطب ببنية جسم الإنسان. وكلا الشقين حدث في أدواته تطور هائل خلال القرن الماضي والحالي. ففي الأول ظهر التصوير الإشعاعي والتصوير المقطعي المحوسب والتصوير بالرنين المغناطيسي، والتصوير النووي، فأصبح بإمكان العالم والطبيب التعرف على كم هائل من خصائص البنى والتراكيب الداخلية للجسم من دون الحاجة حتى للمس. كما مكن من دراسة بنية ووظائف أجساد الأحياء الأضحاء،

حيث يمكن رؤية البنى وحتى الوظائف عن طريق الصبغات المختلفة بما يُرى الدارس المسارات التي تتخذها السوائل في الجسم، وأين تتركز المواد المعينة، وكيف تتصرف هذه الأعضاء حال صحتها وهي في مواضعها من غير التأثير عليها. وأما في ما يخص التشريح لغرض التعليم فقد ظهر كم وافر من التقنيات المعينة على ذلك منها النماذج البلاستيكية عالية الدقة المحاكية لتركيب الجسم، ومنها النماذج الحاسوبية المصممة الثابتة والمتحركة، والتي بدورها بعضها تخيلي إيضاحي وبعضها الآخر مأخوذ من تقنيات التصوير سالفة الذكر. بالإضافة إلى كل ما سبق فإن ظهور تقنيات الواقع الافتراضي Virtual reality والواقع المعزز Augmented reality من الممكن أن يستفاد منه بشكل غير مسبوق في هذا المجال. ويكثر الحديث في بعض الأوساط عن انتفاء الحاجة للقيام بالتشريح التعليمي في ظل وجود كل هذه التقنيات، وعلى الرغم من كثرة وصحة حجج من يعارض التشريح على اختلاف الأسباب، إلا أن التشريح الفعلي يبقى له أثر لا ينكر في نفس الطبيب من حيث جدية دراسته فهو من أبعد التجارب التي يمر بها طالب الطب عن المؤلف، ولها هبة قداسة جسم الإنسان الذي سيتعامل معه لباقي حياته، كما أنه يصعب تخيل طبيبٍ جراحٍ يرى الأعضاء على حقيقتها لأول مرة في غرف العمليات.



استخدام الواقع الافتراضي والواقع المعزز لإثراء تجربة التعلم بصورة تفاعلية وغير

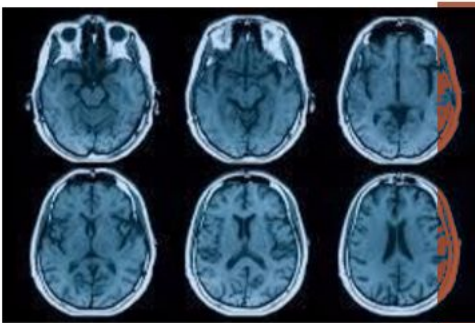
نموذج بلاستيكي يوضح أعضاء الجسم



نموذج حاسوبي ثلاثي الأبعاد لأجهزة الجسم



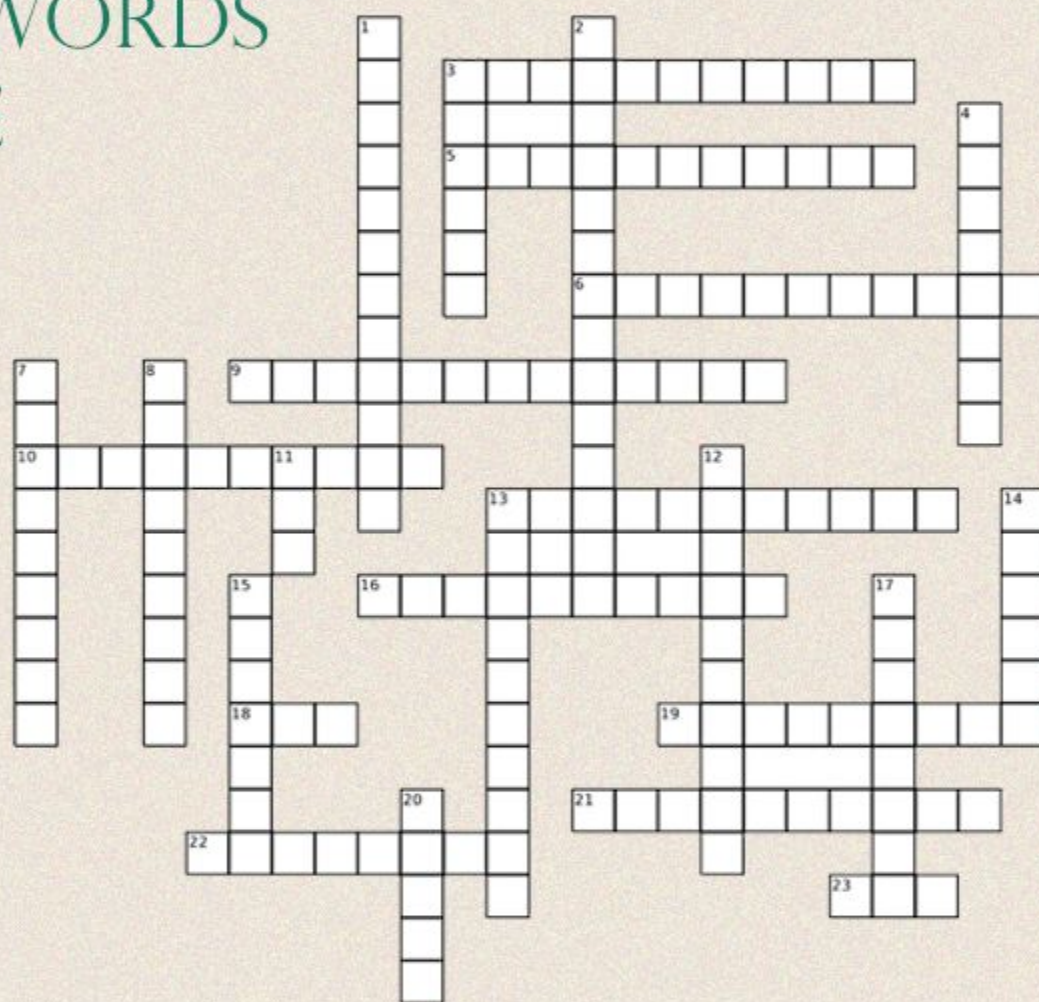
المصدر



صور بالرنين المغناطيسي لتركيب الدماغ



CROSSWORDS PUZZLE



Across

- 3 Responsible for nerve conduction to and from the brain and the body
- 5 X-ray imaging
- 6 Surgical repair of a nerve
- 9 Drug that prevents clotting of the blood
- 10 paralysis from the waist down
- 13 Excision of part of the skull to approach the brain
- 16 Condition of difficult articulation
- 18 Brain and spinal cord
- 19 pain along the course of a nerve
- 21 Inflammation of the meninges
- 22 Largest part of the brain
- 23 Recording of various aspects of sleep

Down

- 1 Inflammation of the brain
- 2 Agents that prevents or lessens convulsion
- 3 Damage to brain caused by cerebrovascular disease
- 4 Agent that has a calming affect
- 7 Agent that induces sleep
- 8 agent that relieves pain
- 11 Record of the minute electrical impulses of the brain
- 12 paralysis on one side of the body
- 13 Incision into the skull to approach the brain
- 14 Paralysis
- 15 Fainting
- 17 Inflammation of the spinal cord
- 20 Portion of the CNS contained within the cranium



معطف وموهبة

المشاركات الفائزة في مسابقة معطف وموهبة

حيث أن هذه المسابقة قد أقيمت في حساب التويتر الخاص بالمجلة
ولكل قسم فائز واحد فقط حصل على قسيمة شرائية من مكتبة جرير
بقيمة ١٠ ريال

المشاركة الفائزة في قسم الرسم
لإبراهيم العبدالكريم



المشاركة الفائزة في قسم التصوير
لشاهد الرشيد



المشاركة الفائزة في قسم فن الرسم
على القهوة
لعبدالعزیز آل محمد



مشاركات قسم الرسم



محمد حبيب
السنة الخامسة

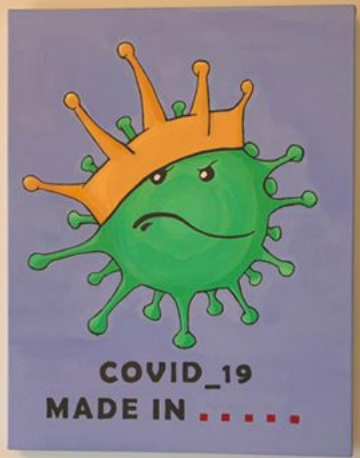


@badoor_sab

بدرية الصباغ
السنة الخامسة



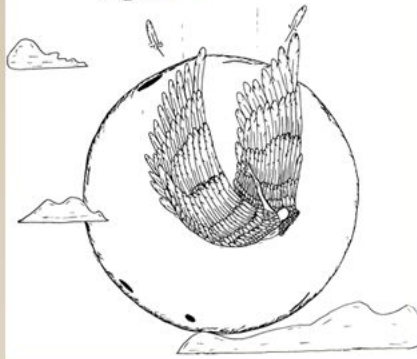
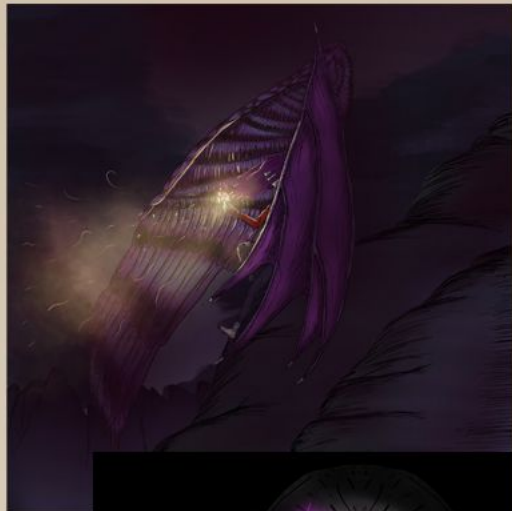
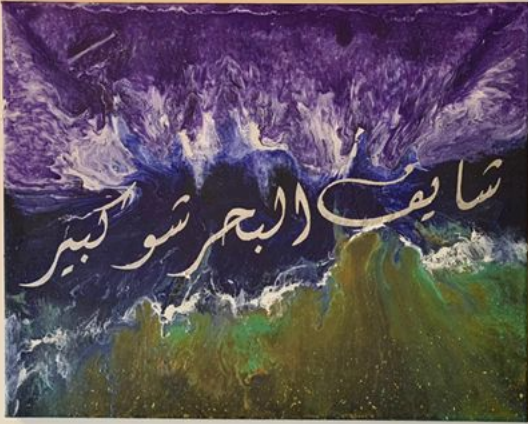
مشاركات قسم الرسم



بشرى قوقندي
السنة الخامسة



@_KOKANDI



مشاري الزير
سنة ثالث



@meshari_art

مشاركات قسم الرسم



إبراهيم العبدالكريم
السنة الثانية



جواهر الخيال
السنة الخامسة



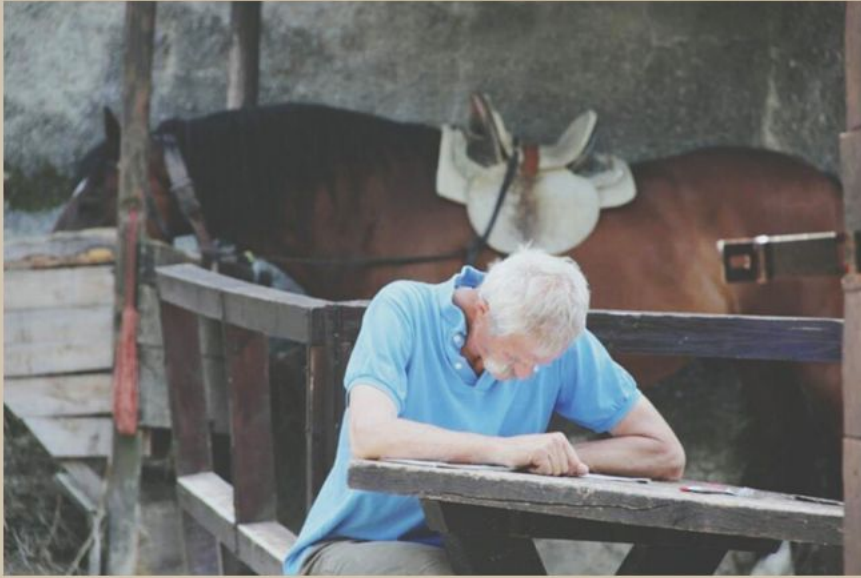
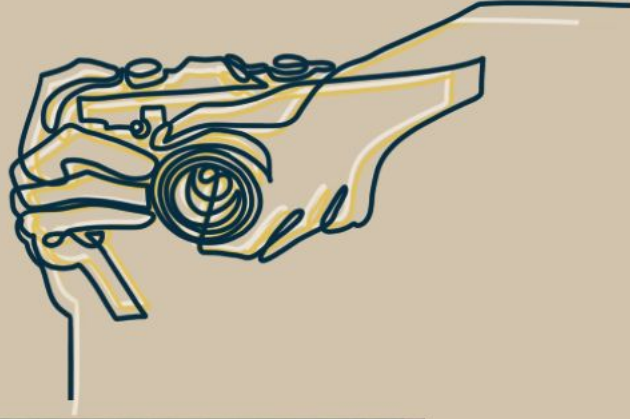
ريما العقيل
سنة رابع



وعد طاهر



مشاركات قسم التصوير



خلود الوهيبي
السنة الرابعة

شهد الرشيد
السنة الثانية



مشاركات قسم التصوير



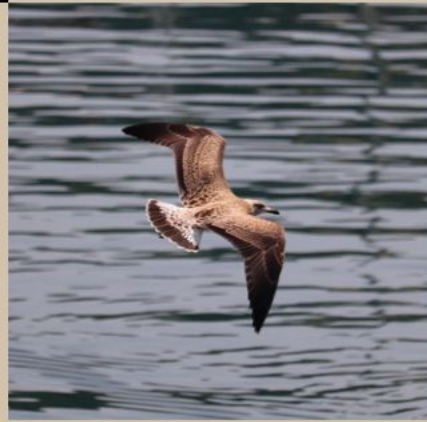
عبدالرحمن العرفج
السنة الرابعة



@Final_pixels



@Finalpixels.studio



طراد الوكيل
السنة الخامسة

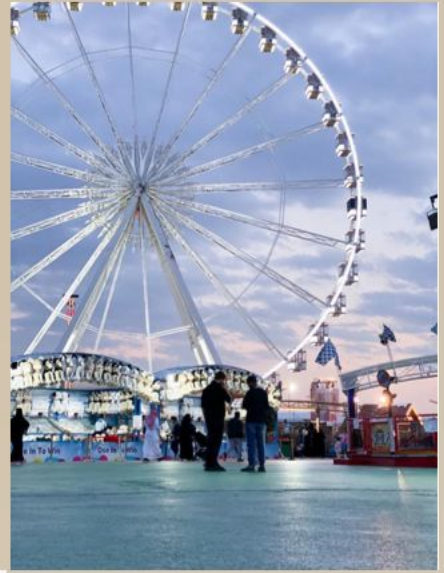
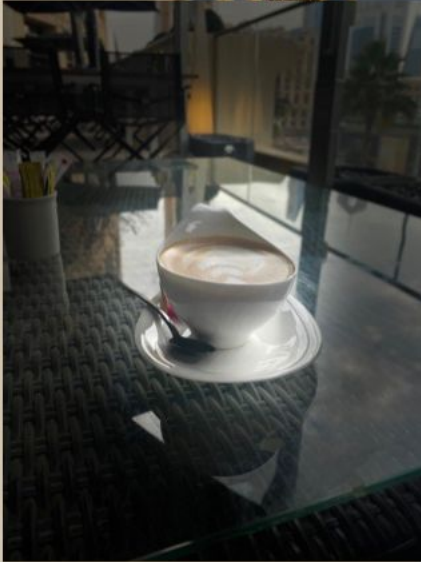


@Trad_Alwakeel

مشاركات قسم التصوير



جواهر الخيال
السنة الخامسة



مشاركات قسم فن الرسم على القهوة



غيداء آل مصمغ
السنة الرابعة



معتصم الحسني
السنة الخامسة

عبدالعزیز آل محمد
السنة الخامسة

@coffee.aziz



مشاركات قسم الإلقاء



سالم أبو خنجر
السنة الأولى
يلقي قصيدة

مشاركات قسم المخبوزات



CELEBRATE EVERY MOMENT



جود النجدي
السنة الثانية

@Joud_o_n



Memes





قضايا طبية

تجربة مرض الزهري أو السيلان

تجربة الدمية بوبو

فيليكس هوفمان

جرائم بورك وهير

تجربة مرض الزهري أو السيلان



د. أوليفر وينغر " مدير مكتب عبادة الأمراض التناسلية ومؤسس بروتوكولات الدراسة

موقع أحداث الدراسة

أجريت الدراسة في مقاطعة ماكون، ألاباما، مقر مقاطعة توسكيجي كانت هذه المنطقة تسمى بـ "الحزام الأسود" بسبب تربتها الغنية والعدد الهائل من المزارعين ذوي البشرة السوداء، تم إجراء البحث نفسه في حرم معهد توسكيجي

الهدف من الدراسة

كان الهدف من الدراسة هو تسجيل التاريخ الطبيعي لمرض الزهري عند السود. سميت الدراسة بـ "دراسة توسكيجي لمرض الزهري غير المعالج في الذكر ذو البشرة السوداء" وتم إخبار الرجال المشاركين في الدراسة أنه يجب علاجهم من "الدم الفاسد"

المقابل الذي حصل عليه المشاركون في التجربة

عُرض على المشاركين ما كان يحلم به معظم ذوي البشرة السوداء فقط من حيث الرعاية الطبية الأساسية والتأمين على الأرواح والعلاج المجاني للأمراض البسيطة

حجب العلاج

عندما بدأت الدراسة لم تكن هناك علاجات مثبتة لمرض الزهري وعندما أصبح البنسلين هو العلاج القياسي للمرض في عام 1947، تم حجب الدواء عن المصابين كجزء من العلاج

كيف / لماذا انتهت الدراسة؟

في 25 يوليو 1972، أفصح جان هيلر من وكالة أسوشيتيد برس القصة التي ظهرت في وقت واحد في كل من نيويورك وواشنطن، عن وجود تجربة غير علاجية لمدة 40 عامًا تسمى "دراسة" حول آثار مرض الزهري غير المعالج على الرجال السود في الجنوب الريفي بين بداية الدراسة في عامي 1932 و 1947، وهو التاريخ الذي تم فيه تحديد البنسلين كعلاج للمرض، توفي عشرات الرجال وأصيب زوجاتهم وأطفالهم وعدد لا يحصى من الآخرين. أدى ذلك إلى اندلاع موجة من الغضب العام الدولي وسلسلة من الإجراءات التي بدأتها الوكالات الفيدرالية الأمريكية. عين مساعد وزير الصحة والشؤون العلمية فريقًا استشاريًا مخصصًا لمراجعة الدراسة بينما لخصت اللجنة إلى أن الرجال شاركوا في الدراسة بحرية، ووافقوا على الفحوصات والعلاجات، كان هناك دليل على أن بروتوكول البحث العلمي المطبق بشكل روتيني على البشر إما تم تجاهله أو معيب بشدة لضمان سلامة ورفاهية الرجال المشاركين على وجه التحديد، لم يتم إخبار الرجال أو عرض عليهم إجراء بحث يسمى الموافقة المسبقة، لم يخبر الباحثون الرجال بالاسم الفعلي للدراسة، أي "دراسة توسكيجي لمرض الزهري غير المعالج في الذكر ذو البشرة السوداء"، والغرض منها، والعواقب المحتملة للعلاج أو عدم العلاج الذي سيتلقونه أثناء الدراسة. لم يعرف الرجال أبدًا بالعواقب الوخيمة والمهددة للحياة للعلاجات التي كانوا سيحصلون عليها، والتأثير على زوجاتهم وضيقاتهم وأطفالهم الذين ربما يكونون قد تضرروا بعد مشاركتهم في البحث. ولخصت اللجنة أيضًا إلى أنه لم تكن هناك خيارات تمنح للمشاركين لترك الدراسة عندما أصبح البنسلين متاحًا كعلاج لمرض الزهري وبعد مراجعة نتائج البحث أظهرت نتائج اللجنة إلى أن الدراسة غير مبررة أخلاقيًا



القصة
كاملة

تجربة الدمية بوبو

هل من الممكن التعلم واكتساب السلوكيات عن طريق المشاهدة؟ هل يتأثر الأفراد من أطفال وبالغين بما يشاهدونه؟

خلال الستينيات، أجرى ألبرت باندورا سلسلة من التجارب على التعلم القائم على الملاحظة، والمعروفة باسم تجربة دمية بوبو. في هذه التجربة تم اختبار 36 طفل و36 طفلة من رياض الأطفال في جامعة ستانفورد وكانت الأعمار تتراوح بين 3-6 سنوات. وتم وضع كل 24 طفل في مجموعة، بناء على سلوكهم العدواني الطبيعي

المجموعة الأولى : وضعوهم في غرفة يتم من خلالها تعريضهم لشخص يتصرف بعدوانية تجاه لعبة تسمى (دمية بوبو)

المجموعة الثانية : وضعوهم في غرفة يتم من خلالها تعريضهم لشخص يتصرف بغير عدوانية ويلعب بهدوء مع اللعبة

المجموعة الثالثة : لم يتعرضوا لأي مثير

تمت التجربة في ثلاث مراحل

بحيث في المرحلة الأخيرة تم وضع الاطفال في غرفه يوجد بها الدمية بوبو

نتائجها:

الأطفال الذين شاهدوا النموذج العدواني قاموا بتصرفات أكثر عدوانية من أولئك الذين كانوا في المجموعات غير العدوانية أو المجموعة الضابطة، وايضا قاموا بتصرفات أكثر اعتداء مما شاهدوه، ومن النتائج ايضا الفتيان كانوا أكثر عنفا من الفتيات

الخلاصة:

أثبتت تجربة دمية بوبو أن الأطفال قادرون على تعلم السلوك الاجتماعي مثل العدوان من خلال عملية التعلم بالملاحظة، من خلال مشاهدة سلوك شخص آخر. وهذا ايضا يدعم النتائج نظرية باندورا للتعلم الاجتماعي (1977). هذه الدراسة لها آثار مهمة على آثار العنف المشاهد في الشاشات وألعاب الفيديو على الأطفال

علاقة التجربة بالعنف

تنبهنا هذه التجربة إلى مدى تأثير المجتمع الصغير الذي يعيش فيه الطفل من الأهل والمدرسة إلى المجتمع الأكبر كالأعلام وألعاب الفيديو خاصة مع ارتفاع ألعاب الفيديو ذات السمات القتالية والحربية والتي قد يكون لها تأثير على فكر الطفل، وسلوكه، فالطفل قد لا يفرق بسهولة بين ما هو خيالي وما هو واقع. بالإضافة الى تجنب مقاطع العنف، يفضل توجيههم الى المقاطع التي تمتعهم بالمشاهد المليئة و المفعمة بالحياة والتي تغرس، وتحفز على الموهبة والإبداع، ومن المثير للاهتمام، إذا يمكن للإنسان تعلم العدوان من ألعاب الفيديو، فيمكننا أيضا الاستنتاج أنه يمكن له تعلم أشياء أخرى

علاقة التجربة بالتعلم

تم اكتشاف الخلايا العصبية المرآتية في أوائل التسعينات في القشرة الأمامية الحركية لقرد المكاك الريبوسوسي حيث ان هذه الخلايا العصبية الحركية المرئية تعمل عند تنفيذ إجراء ما، وكذلك أثناء مراقبة أداء إجراء مماثل، خلال ما يسمى بالتعلم الحركي القائم على الملاحظة، يكتسب المتعلمون أنماطا حركية جديدة بناءً على المعلومات المرئية التي يشاهدونها

فالتعلم الحركي القائم على الملاحظة قد يحسن إدراك العمل والتنفيذ الحركي له، وهذا ما مهدت له تجربة دمية بوبو اكتشافه، ان يمكن استعمال الفيديو والتعليم الالكتروني أو اي وسيلة اخرى في التعليم، وان الانسان يتعلم الكثير فقط بالمشاهدة، ولكن هناك تحفظات في طول المدة لمقطع الفيديو حتى لا تصاب الذاكرة بالإرهاق



القصة
كاملة

فيليكس هوفمان

مائة وعشرون عامًا... مائة وعشرون عامًا من الرمان



ميونخ

بعد تخرجه في العمل بين صيدلية وأخرى في مختلف مدن ألمانيا، اتجه فيليكس هوفمان للتعليم الجامعي في مجال الكيمياء والصيدلة بجامعة ميونخ، وما أن تخرج حتى رشحه البروفيسور أدولف باير، الحاصل لاحقاً على جائزة نوبل في الكيمياء، للعمل لدى قسم الأبحاث المستحدث لمؤسسة باير الصيدلية

إلبرفيلد

في صيف عام 1897 وبالتحديد في مدينة إلبرفيلد الألمانية، عكف هوفمان مع ثلة من الكيميائيين لتطوير أدوية تتغلب على سلفها أداً. ولعل استراتيجيتهم كانت بسيطة، فأخذوا يضيفون مجموعة الأسيتيل ذاتها لمختلف المركبات! كان هوفمان يسعى خصيصاً لإنتاج دواء يهون به ألام والده المصاب بالروماتيزم عندما اكتشف "حمض أسيتيل الساليسيليك" وآثاره الطبية. كان الدواء يفوق ما سبقه بقله آثاره الجانبية وسرعان ما تم إنتاجه، قام رئيس المعمل آنذاك هنريك دريسار بإجراء التجارب المعملية على نفسه أولاً ثم استكملها بالحيوانات وتلاها بالبشر. وبعد ثبات فعاليته، بدأ الترويج للأسبرين محلياً وعالمياً كمضاد للألام

على الضفة الأخرى

قد يكون العالم خلد لهوفمان اكتشاف الأسبرين ولكنه حاول بشتى الطرق كبت اكتشافه الآخر استمر الفريق العلمي بمحاولات تطوير الأدوية بالمنهجية ذاتها كما طلب دريسار من هوفمان تطوير الكوديين المستخدم كمسكن، بالاستناد على المورفين المستحضر الأفيوني لم ينجح هوفمان، ولكنه خرج بمركب جديد فاق التوقعات واثبت فعالية في كبح السعال! وسرعان ما لدق مصيراً مشابهاً لمصير الأسبرين ففي عام 1898 تم ترويجه وبيعه من قبل مؤسسة باير وغيرها كمسكن للألام الولادة وإصابات الحروب والتخدير إضافة لكبح السعال مع مرور الوقت لوحظت تبعات هذا المركب فقد بدأ الناس تعاطيه دون حاجة! منذ عام 1930 وحتى يومنا هذا، حظرت معظم دول العالم هذا المركب فقد أثبت كونه مسبباً أقوى للإدمان من المورفين ولكن رغم جهودهم، ما زال يتغلغل في عروق العالم

مقايضة

لـ مجال لإنكار فوائد الأسبرين التي ما زالت تحيط بنا حتى يومنا هذا فيتم سنوياً استهلاك ما يقارب الـ 100 مليار قرص منه بين استخدامات غير وصفية واستخدامات يومية لعلاج أمراض القلب وغيرها. ولكن على الضفة الأخرى، هناك آلاف المتعاطين والضحايا إثر إدمان الهيروين



القصة
كاملة

جرائم بورك وهير



لطالما ارتبطت دراسة الطب بعلم التشريح فمن العصر الذهبي وحتى عصرنا هذا، قام الأطباء بالقاء المعلومات وشريحها على الجثث بشكل متزامن ولكن كم منا يعرف حقاً من أين آتت تلك الجثة التي ندرس عليها؟

البداية

كانت أدنبره عاصمة اسكتلندا في مطلع القرن التاسع عشر تشهد ثورة في علم التشريح فبعد أن شرع القانون بأدائه على ما تبقى من جثث المجرمين المعدمين زيادة في عقوبتهم وردعا لكل مقبل على مثل جرائمهم، ارتفع الإقبال على تلك المحاضرات التي كانت تعطي حينها فرصاً لتزود الطلاب بطرق ذات فعالية عالية مع مرور الأيام، أصبحت المحاضرات تكتسح من قرابة الـ 400 رجل! ومع ارتفاع وتيرة الطلب وانخفاض العرض على الجثث نظراً لعزوف المجرمين عن الجرائم، لم تعد السبل الشرعية كافية لسد هذا الشح. وهكذا نشأت ظاهرة جديدة حولت طلاب الطب حينها والمحاضرين وحتى عامة الناس إلى لصوص قبور. ورغم كون نبش القبور حينها جريمة جنائية، إلا أن سرقة جثتها لم تكن مما لم يجعل هذه الثغرة النظامية سوى جريمة أخلاقية

شرارة

بعد انتقالهم من مسقط رأسيهما إيرلندا للعيش في اسكتلندا، إلتقى ويليام بورك وبويليام هير لأول مرة. كانا يسكنان الشارع ذاته مما جعل صداقتهما أمراً محتوماً كان ويليام هير يدير نزلاً حين وجد جثة السيد دونالد العجوز متوفياً وفاة طبيعية وهو مدين له بـ 4 جنيهات استرلينية من الإيجار (ما يقارب 460 جنيهه في يومنا هذا) فقرر هير تعويض خسارته بمساعدة بورك. اتجها إلى كلية الطب التابعة لجامعة أدنبره حيث عرض عليهم الأستاذ روبرت نوكس 7 جنيهات مقابل الجثة، ويا له من مكسب! لم يستطع أحدهما صرف عينية عن هذا السوق المربح، ولم يتكبدان عناء نبش القبور عندما يكون القتل أسرع وأقل عبأً؟

انحدار

عندما اشتد المرض على أحد النزلاء لم يستطع بورك وهير انتظار قدوم آجله، فقاما بقتله خنقاً بأسلوب سمي لاحقاً بـ (Burking) تاركين جثة غير متضررة ليستطيع الطلاب تشريحها. لقلة توفر النزلاء المرضى، بدى بورك وهير باستدراج عامة الناس من الطبقة السفلى نحو النزل لإتمام جرائمهم حتى بلغ عدد الضحايا ما لا يقل عن 16 فرداً بين رجال ونساء، عجائز وأطفال بسعر تراوح من 7 إلى 10 جنيهات للجثة الواحدة. استطاع مجموعة من الطلاب التعرف على بعض الجثث كما آثار فضولهم صحة بعضها إلى جانب كونها بكل وضوح لم تدفن. ولكن عند استجوابهم لبورك، رفض جميع الدعايات. أما روبرت نوكس فكان مذهوشاً من جودة تلك الجثث وحدائتها مما جعله يتجاهل تلك التفاصيل الهامشية في ليلة الـ 31 من تشرين الأول عام 1828، كانت مارغريت دوكرتي (المعروفة أيضاً باسم مارجيري كامبل) ذات الأصول الأيرلندية تقطن في نزل بورك التي أنشأها حديثاً "لمزاولة مهنته" ولكن صادف قدومها وجود الزوجان غربي اللذان أرسلتا ليلتهما للبقاء في سكن هير الذي اتجه هو بدوره لمساعدة بورك على إتمام الجريمة. وفي صباح اليوم التالي، عاد الزوجان إلى نزل بورك حيث وجدا لدهشتهم جثة الأنسة دوكرتي مما جعلهما يسارعان إلى مركز الشرطة

ما بعد الكارثة

تم الحكم على بورك بالإعدام شنقاً، أما هير فاستطاع الهروب إلى إنجلترا بعد أن تم إطلاق سراحه رغم تورطه. أما نوكس فلم تثبت إدانته، وفر هارباً إلى لندن مع ما تبقى من مسيرته المهنية في محاولة لإنعاشها.

بعد حادثة بورك وهير، تم تشريع قانون التشريح عام 1832 مُعطيًا الأطباء والمحاضرين والطلاب فرصاً أسهل للوصول إلى الجثث من خلال السماح بالتبرع بها لسبل العلم ومُنهيًا بذلك تجارة لصوص القبور



القصة
كاملة



كتب جديدة بالقراءة

كتاب حياة في الإدارة للكاتب غازي القصيبي من افضل مؤلفات غازي القصيبي رحمه الله والأكثر مبيعاً، إذ بلغ عدد طبعاته أكثر من 15 طبعة، يروي المؤلف تجربته وطريقة إدارته المناصب التي تولدها، ويحكي بعض المواقف والطرائف والعقبات التي واجهته، ويستخلص منها بعض التوجيهات للإداريين عامة والشباب خاصة



كتاب اغنى رجل في بابل من تأليف الكاتب الأمريكي جورج كلاسون والذي قام بنشره عام 1926 ويقدم من خلاله نصائح تحفيزية في مجال الثروة والمال للآخرين عن طريق متابعة اغنياء عاشو في مدينة بابل القديمة

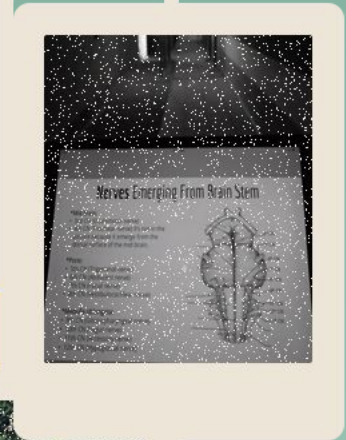
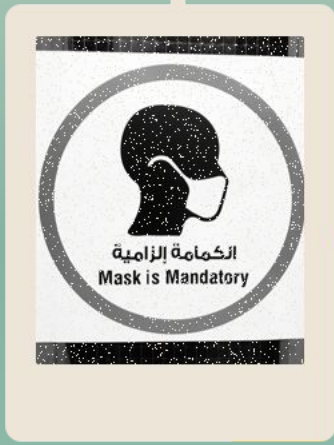


قصة "الراهب الذي باع سيارته الفيراري" هي قصة جوليان مانتل المحامي اللامع الذي أدى أسلوب معيشته المفتقر للتوازن إلى إصابته بأزمة قلبية كادت تؤدي بحياته في إحدى قاعات المحاكم المزدحمة بالجمهور. ويفضي انهياره الجسدي إلى أزمة روحانية تجبره على مواجهة حالته



كتاب 59 ثانية قدم عالم النفس البروفيسور ريتشارد وايزمان نهجاً جديداً للتغيير يساعد الناس على تحقيق أهدافهم وطموحاتهم في دقائق وليس شهور. من الحالة المزاجية إلى الذاكرة، والإقناع إلى التسوية، والمرونة في العلاقات، يحدد وايزمان البحث الذي يدعم هذا العلم الجديد للتغيير السريع، ويصف كيف يمكن دمج هذه التقنيات السريعة والغريبة في الحياة اليومية. *الكتاب توصية من د.صالح الظاهري





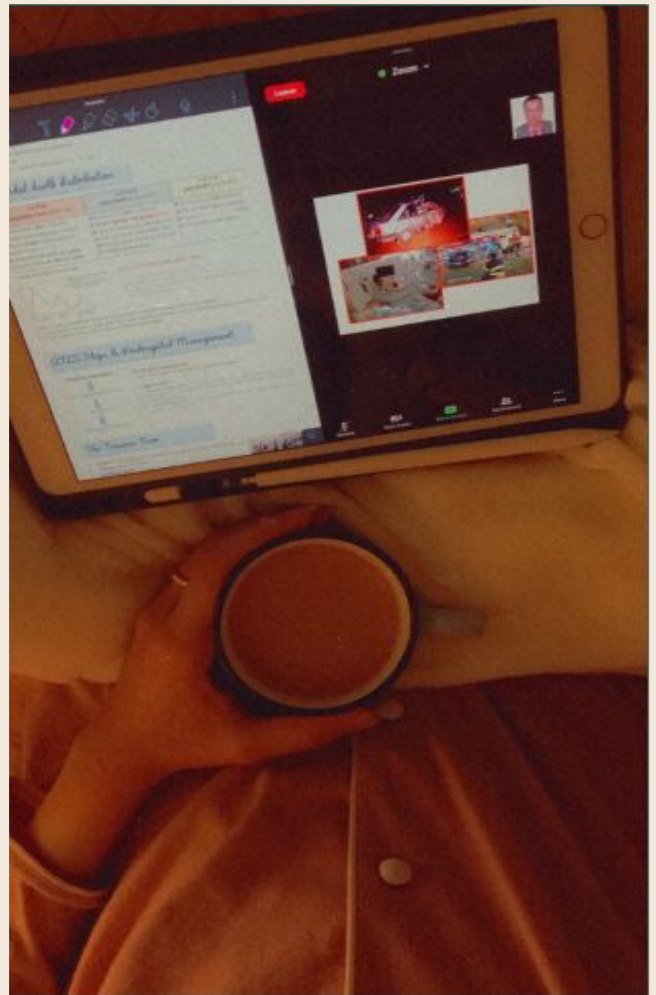
صورة وذكري



ناصر مبارك أبو دجين - السنة الخامسة
٢٠٢١/٤/٢١

ذكرى نهاية آخر اختبار في كلية الطب

دراسة عن بعد + شتاء + محاضرات مبكرة



أفنان عبدالعزيز المصطفى - السنة الرابعة
الفصل الدراسي الأول ٢٠٢٠

ذلك الفيروس الصغير والذي لا تقدر على رؤيته أبصارنا سلب منا أموراً عدة وكأنه كان يحسدنا على الاستماع إلى أصوات الطالبات المتداخلة في الدور وإلى النظر إلى تلك الابتسامات التي كان بعضها يخفي قصص وحكايات لا نعلمها. كان الدور هادئاً جداً، كأنه قبر تجد به ذكرياتنا مدفونة فيه ولا تسمع شيء سوى ذكريات تردد في ذاكرتك فيتسلل ذلك الحزن إلى صدرك فيتركه يبكي وحيداً

فلا يجد يد تستطيع التخفيف عنه لأنه حتى الأحضان كانت ممنوعة آنذاك ولا زالت. حتى رؤية أصدقائنا لم تكن كما قبل كأنما هذه الجائحة خلقت جدراناً وحواجز لا نعلم كيف نحطمها ولا حتى نستطيع القفز من فوقها. كانت هذه الإشارة آخر ما أردت رؤيته بعدما شعرت بالضييق في الدور المخصص لنا، كانت تذكيراً بأن ذلك الفيروس لازال يفرض علينا أموراً سلبت منا ما نحب دون حتى أن نقاوم ذلك.. لكن لعل البشرية كانت بحاجة لما يذكرها بالنعم التي لديها وأن كثيراً مما نبكي عليه سابقاً أصبح الآن شيء نود لو نفتدي به حتى نعود لحياتنا الطبيعية.. وهكذا هذه الحياة، سنبكي اليوم ولكن غداً سنبتسم، وحتى السماء سيزينها قوس المطر!



أسيل ناصر بادخن - السنة الرابعة
٢٠٢٠/١٠/٨

كانت بداية أسبوع صعب و طويل و كان لدينا امتحان نصفى في ذلك اليوم ، و في خضم كل هذه الظروف تفاجأنا بهذه الهدية اللطيفة من أحد ملهمينا في نهاية اليوم..

we shall always be safe & encouraged to reach the destination of our journey!



لينا مصلح العصيمي - السنة الثالثة
٢٠٢٠/١٠/١٨



شهادة و تكريم أعتز به في مبادرة طبيب
المستقبل التي تستهدف طلاب و خريجي
المرحلة الثانوية لإثرائهم وتعريفهم بكلية
الطب في جامعة الملك سعود.
كانت نقلة و مرحلة قصيرة لكن أضافت
لي الكثير و وسعت دائرة التواصل لدي.
ممتن جداً للجميع فيها.

عبدالعزیز علي الغامدي - السنة الثالثة
٢٠١٩/٦/٢٧

“وأن ليس للإنسان إلا ما سعى*
وأن سعيه سوف يرى”

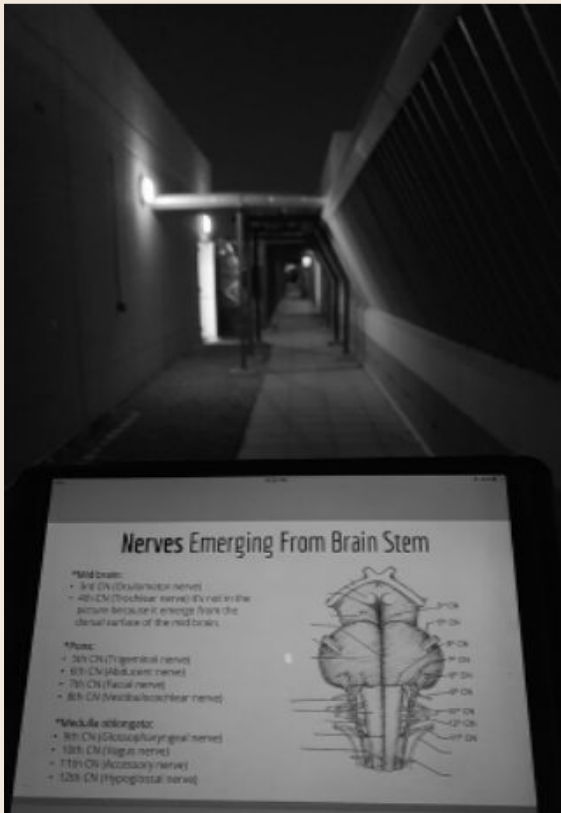


رغد خالد سويعد - السنة الثانية
٢٠١٩/١١/١١

غراس الإحسان الذي تزرعه علي هذه
الأرض ستتفياً من وارفٍ ظلّاله يوماً، غيوم
العطاء التي نسجتها للآخرين بصدق
ستزورك ذات برهة وتهديك المطر، وألوان
السعادة التي تنشرها علي القلوب
ستجدها تتحينك بين محطات الحياة،
والجزاء يا صاحبي من جنس العمل.



روان سليمان الزايد - السنة الثالثة
٢٠١٨/١١/٢٨



قبل اختبار مادة CNS
بسبع ساعات..

عبدالرحمن محمد الحيسوني - السنة
الرابعة ٢٠١٨/١٠/٣٠



تطبيقات

Wake n shake alarm

تطبيق منبه مزعج جداً لن يتركك حتى تستيقظ



Do! to do list

يساعدك على إنجاز مهماتك



duolingo

تطبيق يساعدك على تعلم أي لغة في العالم بشكل ترفيهي و مسلي، عن طريق تحديد مستواك وإعداد جدولك اليومي الزمني سواء كانت مدة قصيرة 5 دقائق الى مدة طويلة بالساعات



Reversee

تطبيق يوفر للمستخدم مصدر أي صورة وتاريخها



ومضات عربية

بطانة الرحم المهاجرة Endometriosis
بطانة الرحم المهاجرة Endometriosis

اليرقان jaundice

الاندحاس القلبي Cardiac Tamponade

التهال العظمي Osteoarthritis
التهال العظمي Osteoarthritis

الصد الوردي Rosacea
الصد الوردي Rosacea

يجهل الكثير من المتخصصين معنى العديد من المصطلحات العربية باللغة العربية، مما قد يقلل من مهارة التواصل مع المرضى بالمستقبل. لذلك ومن هذا المنطلق نشأت فكرتنا هذه! وهي أن نعمل مسح استبائي على طلبة وطالبات كلية الطب، والقيام بسؤالهم عن عشر مصطلحات من مختلف التخصصات ومتفاوتة الشهرة وكانت النتائج مذهلة! هي كما يلي:

تم السؤال أيضاً عن مصطلح (Hypothalamus)، وكانت نسبة الإجابة الصحيحة قرابة (٦٥%) وهي غدة تحت المهاد. وتم السؤال عن مصطلح (Jaundice) أيضاً، حيث كانت نسبة الإجابة الصحيحة باليرقان تساوي (٤١.٥%)، المثير أن نسبة (٥١.٢%) اختاروا مصطلح "الإصفرار".

أما في مصطلح (Rosacea) المثير للاهتمام فكانت نسبة الإجابات الصحيحة تساوي (٣٧.٤%) وهي العد الوردي بينما الأغلبية (٥٤.٤%) لم يعرفوا الإجابة. معلومة مثيرة لهذه الكلمة أنها كلمة لاتينية يرجع أصلها إلى اللون الوردي، ويرجع تاريخ هذه الكلمة إلى القرن الرابع عشر حيث تم وصف الوردية لأول مرة من قبل جراح فرنسي يدعى الدكتور / جاي دي تشولياك أطلق عليه اسم goutterose ("القطرة الوردية" بالفرنسية).

أما بالمصطلح المنتشر (Inflammatory Bowel Disease) عدد (٧٣.٩%) أجاب الإجابة الصحيحة وهي داء الأمعاء الالتهابي.

ننهي قسمنا بهذه الكلمة المثيرة (Rickets)! حيث تم إدراج إجابتين وكلاهما صحيحة وتعكس المعنى وهي: كساح الأطفال، ولين العظام. وكان مجموع الإجابات الصحيحة يساوي (٨٨.٤%). ومن الجدير بالذكر أنه لا يتم حالياً استخدام مصطلح "كساح الأطفال" لما يحمله من معنى مؤلم للأهل ويتم استخدام مصطلح "لين العظام" بدلاً منه.

حيث أن أكبر عدد من المساهمين كان من دفعة (٤٤١)، حين تم السؤال عن معنى مصطلح (Osteoarthritis) بالعربية، كانت نسبة الإجابة الصحيحة تساوي (٣٦.٢%) وهي الفصال العظمي.

في المصطلح التالي (Schizophrenia)، نسبة (٢٩.٥%) آمنوا بأن انفصام الشخصية كانت الإجابة الصحيحة في حين أن الإجابة الصحيحة كانت انفصام العقلي بنسبة إجابات غالبية تساوي (٥٦.٥%). معلومات مثيرة حول هذا المصطلح، تم صياغتها في عام ١٩١٠ من قبل الطبيب النفسي السويسري يوجين بلولر (١٨٥٧-١٩٣٩)، يصف فيها أن هناك فصل في الوظائف ما بين الشخصية والتفكير والذاكرة والإدراك، وفي الجذر اللاتيني تعني "انشقاق العقل".

في المصطلح التالي (Endometriosis)، نسبة (٥٥.٣%) قاموا باختيار الإجابة الصحيحة وهي بطانة الرحم المهاجرة بينما نسبة (٣١.٦%) لم يعرفوا الإجابة.

أما بالمصطلح (Cardiac Tamponade) كانت النتائج مثيرة! اختار نسبة (٤٤.٤%) الإجابة الصحيحة وهي الاندحاس القلبي، في مقابل أن نسبة (٣٦.٧%) لم يعرفوا الإجابة.

دخولاً على العلاج النفسي، في المصطلح التالي (CBT) أجاب نسبة (٦٥.٥%) بالإجابة الصحيحة وهي العلاج المعرفي السلوكي بينما (٣٠%) لم يعرفوا الإجابة.



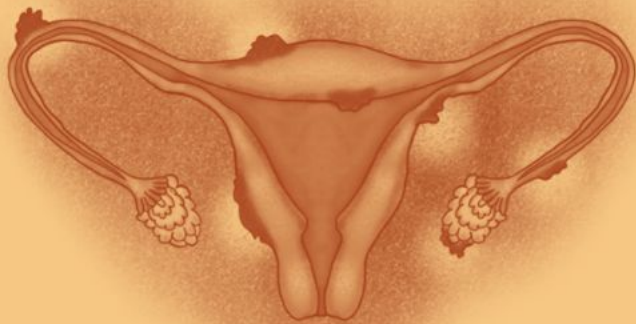
الفُصال العظمي Osteoarthritis

هو عبارة عن تلف غير قابل للتجدد يصيب الأنسجة الغضروفية المفصالية التي تعمل على تقليل الاحتكاك الناتج من حركة المفاصل الدائمة، وتعمل كوسادة لحماية العظام. تآكل هذه الطبقة الواقية بسبب المرض يؤدي إلى احتكاك الأنسجة العظمية، ويصحب الاحتكاك التهابات تصيب جوف المفصل وتتسبب في الآلام.

Endometriosis

بطانة الرحم المهاجرة

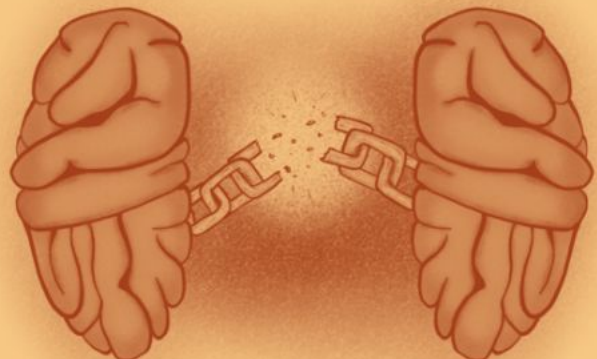
هو عبارة عن مرض يتمثل بوجود أنسجة شبيهة ببطانة الرحم خارج الرحم حيث تنمو تلك البطانة على جانبي تجويف الرحم، لتمتد إلى قناتي فالوب ثم المبيضين، أو إلى عنق الرحم مسببة التهابات ثم التصاقات وآلاماً حوضية دورية.



Schizophrenia

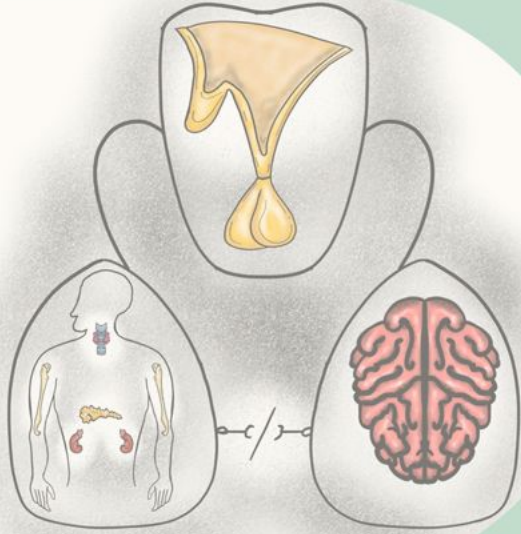
الفُصام العقلي

هو اضطراب حاد في الدماغ يشوه طريقة الشخص المصاب به في: التفكير، التصرف، التعبير عن مشاعره، النظر إلى الواقع ورؤية الوقائع والعلاقات المتبادلة بينه وبين المحيطين به. الأشخاص المصابون بمرض الفصام يعانون، بشكل عام، من مشاكل وظيفية في المجتمع، في مكان العمل، في المدرسة وفي علاقاتهم مع زوجاتهم / أزواجهن.



Cognitive Behavioral Therapy العلاج المعرفي السلوكي

هو تدخل نفسي اجتماعي يهدف إلى تحسين الصحة العقلية حيث يركز العلاج السلوكي المعرفي على تحدي وتغيير التشوهات المعرفية غير المفيدة (مثل الأفكار والمعتقدات والمواقف) والسلوكيات، وتحسين التنظيم العاطفي وتطوير استراتيجيات المواجهة الشخصية التي تستهدف حل المشكلات الحالية. في الأصل، تم تصميمه لعلاج الاكتئاب.

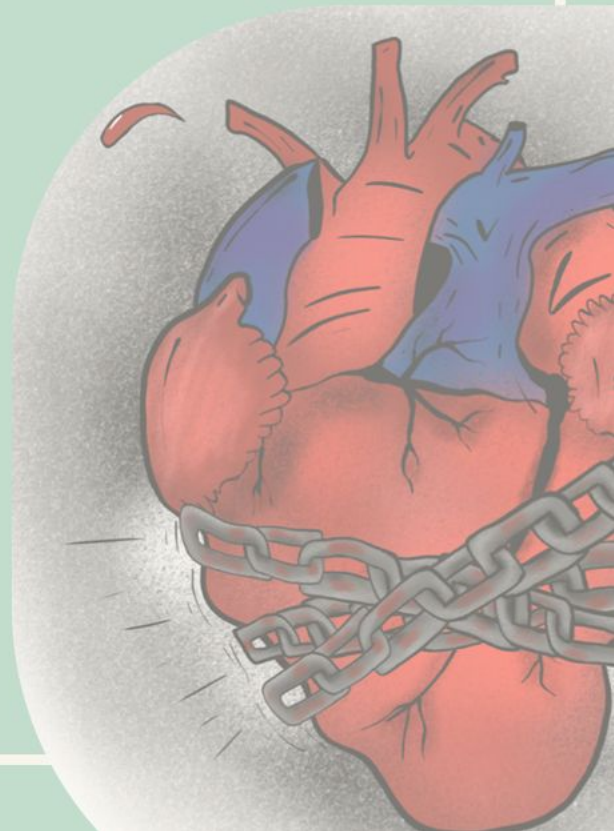


غدة تحت المهاد Hypothalamus

يعتبر تحت المهاد حلقة الوصل بين الجهاز العصبي الذاتي والجهاز الإفرازي من خلال الغدة النخامية، يحتل تحت المهاد الجزء الأكبر من الدماغ البيني حيث يقع أسفل المهاد وفوق ساق الدماغ، ويوجد تحت المهاد في أدمغة جميع الثدييات والبشر.

الاندحاس القلبي Cardiac Tamponade

هي حالة طبية طارئة تحدث عندما يمتلئ جوف التامور بالسوائل مما يعيق حركة القلب الارتخائية مسببة شل قدرة البطين في القلب على استيعاب الدم القادم إليه؛ الأمر الذي يؤدي إلى تقليل حجم الضربة القلبية وتقليل كمية الدم الذي يضخه القلب وبالتالي حدوث صدمة ومن ثم الموت.



Rickets

لين العظام، كساح الأطفال

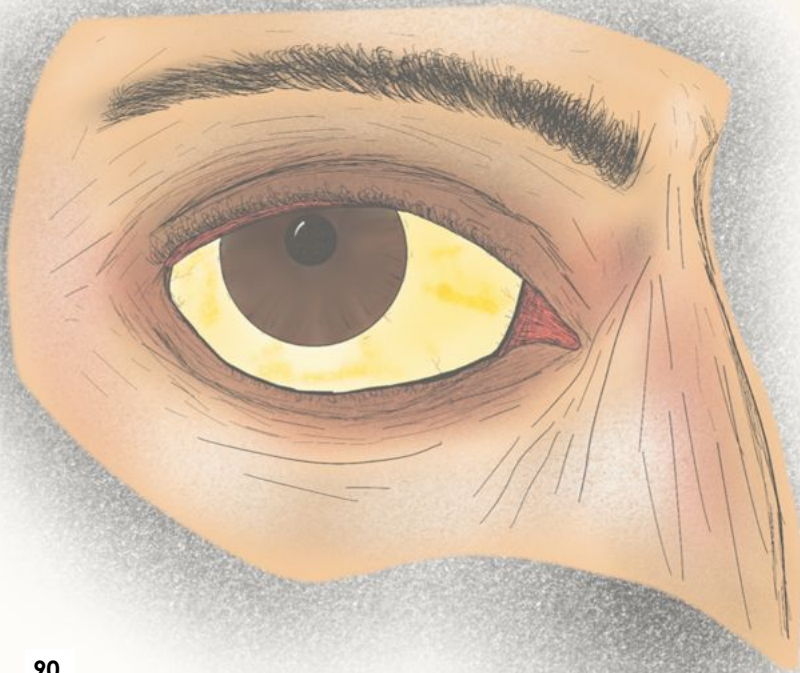
هو مرض يصيب الأطفال نتيجة خلل في ترسيب معادن العظام كالكالسيوم والفوسفور أثناء مرحلة النمو، ونتيجة لذلك تصبح العظام هشة سهلة الكسر وذات انحناءات و تشوهات شكلية.

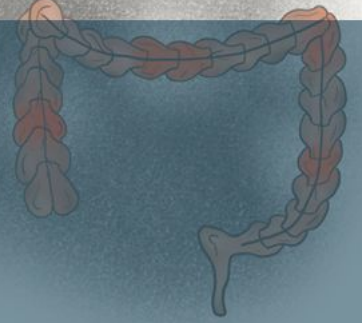
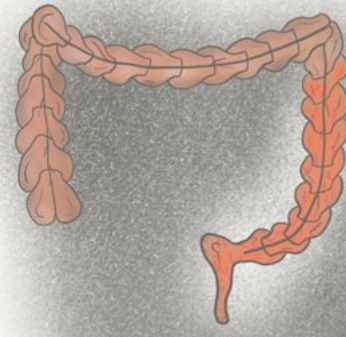


Jaundice

اليرقان

هو تصبغ الجلد وبياض العين (الصلبة) باللون الأصفر أو الأخضر نتيجة لارتفاع مستويات البيليروبين. يترافق بشكل شائع مع حدوث الحكة. قد يكون البراز شاحباً والبول غامق اللون.





Inflammatory Bowel Disease داء الأمعاء الالتهابي

هي مجموعة من الأمراض الالتهابية التي تصيب الجهاز الهضمي، خاصة القولون والأمعاء الدقيقة. تتضمن مجموعة من الأمراض أهمها داء كرون والتهاب القولون التقرحي.



العد الوردي Rosacea

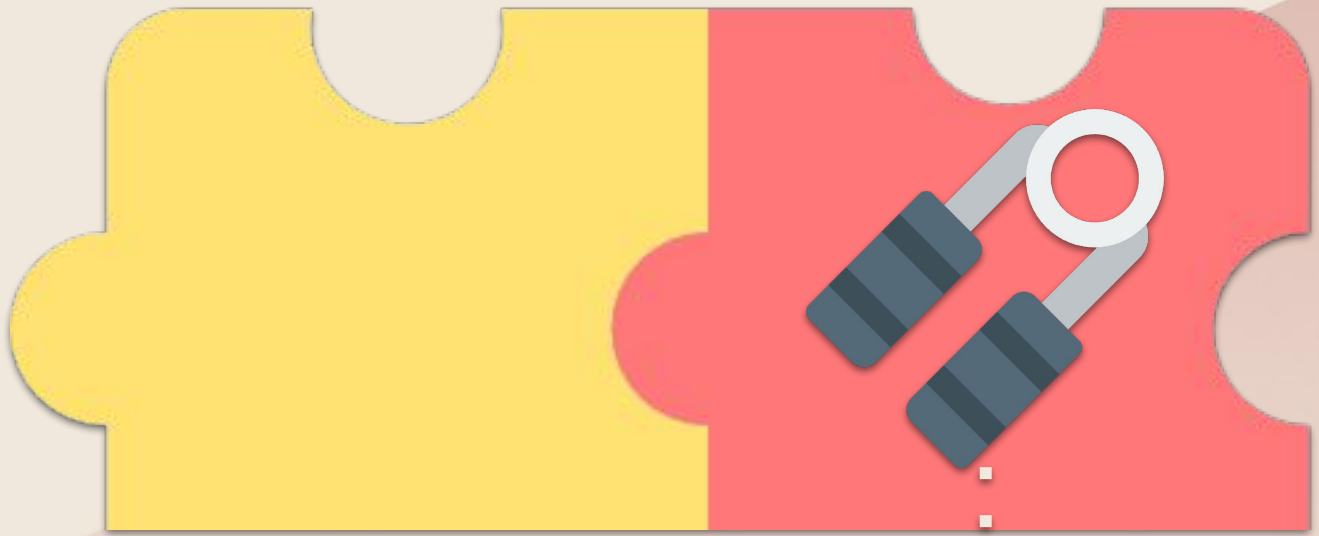
مرض شائع مزمن، يكون أكثر شيوعاً عند النساء في الفترة العمرية بين ٤٠-٢٠ سنة، يظهر في الوجه ويتميز بسطوح حمامية وإصابات عديدة الشكل وبتوسع في الشعيرات الدموية.

الرسومات الأصلية
للرسام مشاري الزير



اختبر نفسك





طبيب رياضي



لماذا الرياضة وكلية الطب؟

إليك بعض المهارات المشتركة و تحسينها كرياضي ستفيدك جيداً في كلية الطب وما بعدها: القيادة والعمل الجماعي، تحمل الإجهاد والضغط، التعامل مع خيبة الأمل، إدارة الوقت و الكثير..

إذا كنت تخطط لأن تصبح طبيباً ، قد تكون على دراية بالأسباب الشائعة التي تؤدي إلى الانسحاب من كلية الطب - أحدها هو الافتقار إلى المواد اللامنهجية. كأحد طلاب الطب أنت بحاجة إلى وقت للدراسة والتركيز بالإضافة إلى الاهتمام بصحتك العقلية والجسدية .

تعتبر ألعاب القوى واحدة من أكثر الأنشطة اللامنهجية التي تستغرق وقتاً طويلاً. يمتد إلى ساعتين في اليوم ، 5-6 أيام في الأسبوع. بينما تستغرق معظم الأنشطة الرياضية أقل من 5 ساعات في الأسبوع. يصبح السؤال بعد ذلك ما إذا كان الأمر يستحق كل هذا العناء؟

إذا ما هي الصفقة مع الرياضة؟ هل هي مواد لا منهجية رائعة تضيفها إلى سيرتك الذاتية لتثبت أنك طالب متمرس؟ أم أنها مؤذية أكثر من كونها مفيدة؟ هل الوقت المستثمر في الرياضة يستحق تكلفة الفرصة البديلة للتطوع؟ عندما ناقشت ما إذا كنت سأواصل الرياضة في الكلية، لم أكن متأكداً من كيفية الموازنة بين خياراتي. من تجربتي الجامعية مع الرياضة وبدونها، تمكنت من رؤية جانبي الجد. إليك ما تعلمته ، وما يجب أن تأخذه في الاعتبار عند اتخاذ القرار بنفسك.

ما الذي تظهره البيانات والأبحاث؟

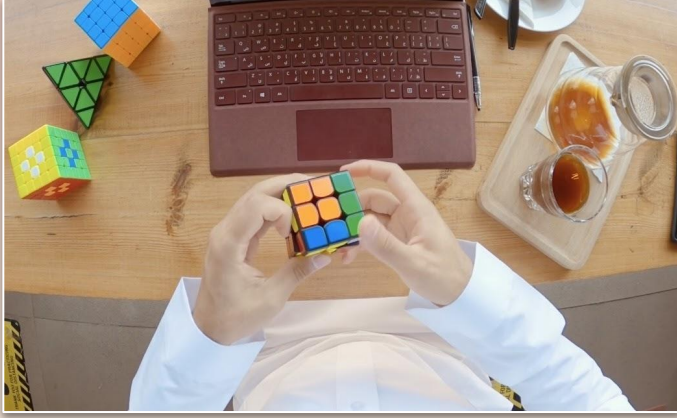
تعد اللياقة البدنية جزءاً أساسياً من الصحة العامة والرفاهية السهلة الوصول ومن الطرق الأسهل لاكتسابها ممارسة التمارين بمجرد استخدام جهاز الجري عدة مرات في الأسبوع ، فإن الرياضة المنظمة توفر نشاطاً بدنياً وفكرياً كشبكة دعم للتفكير بشكل استراتيجي في المواقف العصيبة. لا تقوم كليات الطب بجمع بيانات حول النسبة المئوية للطلاب الرياضيين الذين يلتحقون بكلية الطب لكن أسفرت العديد من الدراسات التي تحلل العلاقة بين المعدل التراكمي ودرجات الاختبارات بالمقارنة بممارسة الرياضة من عدمها و تشير هذه النتائج إلى أن ممارسة الرياضة تقدم فرصة لتطوير مهارات مهمة ستدعمك في رحلتك لتصبح طبيباً ناجحاً.

إن قرار متابعة الرياضة بعد دخول كلية الطب لا يحدده أول سنة في كلية الطب. ما يهم أكثر هو ما سوف تفعله في رحلتك بين سنوات الدراسة الطويلة. علي الرغم من أن ألعاب القوى يمكن أن تجعلك متقدماً فريداً في كلية الطب ، إلا أنها ستسرق منك وقتاً بعيداً عن اهتماماتك ومساعدتك الأخرى. بالنهاية ، يجب أن يعود القرار إلى شغفك بالرياضة.

بالختام بغض النظر عن القرار الذي ستتخذه ، سيكون لديك الكثير من الفرص لتقوية نفسك كطالب طب. اختر الرحلة التي تعتقد أنك ستستمتع بها أكثر.

سباق المكعب

عمر الشيناوي - ٢١ سنة | طالب طب بالسنة الثالثة



بداية عرفنا على المكعب؟

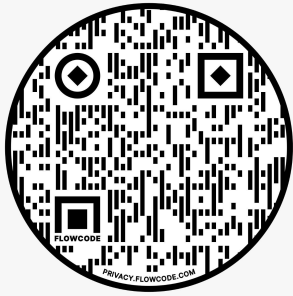
المكعب بالنسبة لي أعتبره رياضة ومهارة؛ لأنه يتطلب حل المكعب بأسرع وقت ممكن وبشكل صحيح؛ وهذا يحتاج إلى تدريب وممارسة مكثفة. وأيضاً فيه تحدي ومنافسة كبيرة بين لاعبي المكعب. أما بالنسبة للمكعب المعتاد والأكثر استخداماً، فله ٦ أوجه وكل وجه له لون مختلف، والهدف هو مطابقة كل الوجوه بنفس اللون. فيه أنواع كثيرة للمكعب تبدأ من (٣*٣) إلى (٧*٧) وكل ما زاد العدد، زادت الصعوبة.

متى بدأت؟ وما هو مصدر إلهامك؟

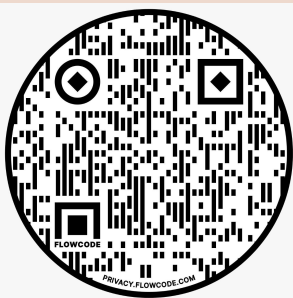
بدأت عام ٢٠١٦، عندما ذهبت إلى جامعة ستانفورد لل "summer course"، في ذلك الوقت أدهشني وجود طالب لديه تقريباً ٢٠ مكعب بأشكال مختلفة وكان يحل المكعب بأقل من ١٠ ثواني!! فأصبح لدي فضول كبير لتعلم هذه الرياضة والمهارة، فوضعت تحدي لنفسي بتعلمه في يوم واحد! فأنا شخص يحب التحدي خاصة تحدي النفس!، فذهبت له وسألته يعلمني كل الخطوات وبعد تعليمي لكل خطوة أحاول تطبيقها بنفسني عدة مرات حتى أتقنته كاملاً في ٥ ساعات. بعد هذا "There was a spark in my brain" وأصبح لدي تحدي كبير إني أتعلم أكثر وأكثر وأحاول حل المكعب بوقت قصير جداً.

إنجازاتك؟

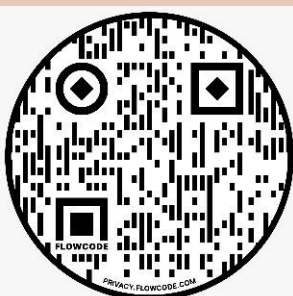
فيه "WCA" جمعية المكعب العالمية، هي غير ربحية والموظفين فيها متطوعين، قرروا عمل بطولات لجميع ال Cuber " لاعبين المكعب"، هدفها تكوين شبكة تواصل ومجتمع للاعبين المكعب في جميع أنحاء العالم. بالنسبة لي شاركت في بطولتين، بالبطولات فيه أكثر من حدث لأنواع مختلفة للمكعب (٣*٣) وغيرها، ويمكنك المشاركة في وحدة منهم أو عدة. أول بطولة لي شاركت في (٢*٢) و(٣*٣)، ثاني بطولة شاركت بجميع الأنواع ومن ضمنها حل المكعب (معصوب العينين). أفضل وقت قياسي حققته كان ٩.٤ ثواني! وما زلت أحاول أوصل للأقل. وأيضاً قمت بعمل دورات حضورية و عن بعد لتدريب الراغبين في تعلم المكعب بطرق سهلة وبسيطة.



Instagram



Website



YouTube

فوائدها بالنسبة لي أنها تخفف الضغوط، وتعطيني حماس في كل مرة ألعب فيه، وأيضاً من خلاله قدرت أكون علاقات وأصدقاء. من جهة أخرى يساعدك على حل المشكلات و على رؤية وجهات نظر مختلفة لحل المشكلة.

كيف حولت الشغف إلى مهنة؟

سؤال صعب جداً، جتني الفكرة بعد ما اكتشفت إنه فيه مجتمع كبير بالسعودية محبين للمكعب، فقررت أسوي بطولة بالسعودية لأول مرة، بدأت العمل عليها وكانت هناك خطوات بسيطة تحول دون إقامتها؛ لكن حدث ما كان لم يكن بالحسبان وهو الوباء COVID-19. بعدها وجدت cuber ومحبين جدد راغبين في التعلم؛ لكن يواجهوا صعوبة في إيجاد مكعب بجودة عالية وسعر معقول؛ ولهذا السبب قررت افتتاح متجر خاص للمكعب لتوفير منتجات عديدة بسعر جيد.

أبرز الصعوبات التي واجهتك؟

مثل أي شيء ثاني، دائماً البدايات تكون صعبة. بدايتي كانت بإنشاء موقع إلكتروني، وكان فيه صعوبة في شراء المنتجات وإحضارها من الخارج، وأيضاً التكاليف كانت جداً عالية؛ لكن لدي شغف وثقة كبيرة بنجاح المتجر والحمد لله على اتخاذي لهذا القرار.

ما هي خططك المستقبلية؟

أهدافي المستقبلية هي توفير أفضل المنتجات للاعبين المكعب والمبتدئين خصوصاً، وتوسيع مجتمع المكعب بالسعودية، وأخيراً إنشاء أول بطولة بالسعودية.

كلمتك الأخيرة بالنسبة لمحبين التحدي والرياضات العقلية؟

فيه ناس كثيرة تشوفه صعب لكن مافي شيء مستحيل والبداية فقط هي الصعبة والباقي سهل، ومع التدريب والممارسة كل شيء سيكون أسهل.



CROSSWORDS PUZZLE



- Across
- 3 Responsible for nerve conduction to and from the brain and the body
 - 5 X-ray imaging
 - 6 Surgical repair of a nerve
 - 9 Drug that prevents clotting of the blood
 - 10 paralysis from the waist down
 - 13 Excision of part of the skull to approach the brain
 - 16 Condition of difficult articulation
 - 18 Brain and spinal cord
 - 19 pain along the course of a nerve
 - 21 Inflammation of the meninges
 - 22 Largest part of the brain
 - 23 Recording of various aspects of sleep

- Down
- 1 Inflammation of the brain
 - 2 Agents that prevents or lessens convulsion
 - 3 Damage to brain caused by cerebrovascular disease
 - 4 Agent that has a calming affect
 - 7 Agent that induces sleep
 - 8 agent that relieves pain
 - 11 Record of the minute electrical impulses of the brain
 - 12 paralysis on one side of the body
 - 13 Incision into the skull to approach the brain
 - 14 Paralysis
 - 15 Fainting
 - 17 Inflammation of the spinal cord
 - 20 Portion of the CNS contained within the cranium



غذائك صحتك

1. المفاهيم الخاطئة في النظام الصحي
2. الحمية الكيتونية

المفاهيم الخاطئة في النظام الصحي



تصحيحه

انقاص الوزن يتعلق بكمية الطعام لا بنوعيتها، فكل ما يدخل الجسم يستخدم أو يحرق من قبل العضلات



المفهوم الخاطئ

الابتعاد عن الكربوهيدرات يساعد في انقاص الوزن

تصحيحه

التجوع يؤدي إلى بطء في معدل الحرق في الجسم مما يترتب عليه ثبوت أو بطء في انقاص الوزن



المفهوم الخاطئ

التجوع يساعد على انقاص الوزن

تصحيحه

لأي طعام سعرات حرارية فيجب مراعاة الكمية والتنوعية



المفهوم الخاطئ

تناول الاطعمة الصحية بأي كمية لا يزيد الوزن

المفاهيم الخاطئة في النظام الصحي



تصحيحه

الدهون مهمة للجسم نوعاً وكماً فالتوقف عن تناول الدهون يؤثر على إمداد الجسم بالطاقة ويخل بالهرمونات



المفهوم الخاطئ

تجنب تناول الدهون عند اتباع الأنظمة الغذائية

تصحيحه

يمكن اضافة منكهات كالبهارات والليمون إلى الوجبات حيث أنها لا تؤثر على السعرات الحرارية



المفهوم الخاطئ

وجبات الأنظمة الغذائية المتوازنة غير مستساغة الطعم لعدم اضافة منكهات

تصحيحه

الانظمة الغذائية غير الموزونة تتسبب بخسارة الكتلة العضلية و سوائل الجسم ونقص الفيتامينات والمعادن



المفهوم الخاطئ

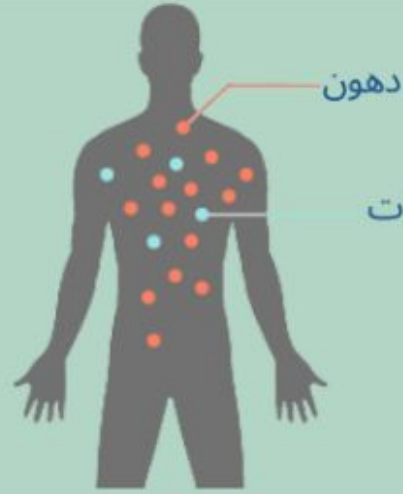
اتباع حمية غذائية تنقص الوزن بأسرع وقت بغض النظر عن احتياج الجسم من السعرات

الحمية الكيتونية (كيتو دايت)

هي نظام غذائي عالي الدهون ومنخفض الكربوهيدرات ومعتدل البروتينات، ويعتمد بشكل أساسي على الحد من نسبة الكربوهيدرات في الجسم، واستبدالها بالدهون لإنقاص وزن الجسم.



كيف تعمل الحمية الكيتونية؟



كربوهيدرات

دهون

عند إستبدال مصدر الطاقة الأساسي للجسم (الكربوهيدرات)، فإنه يلجأ لإستخدام الدهون كمصدر طاقة، فالجسم في هذه المرحلة يدخل في حالة تسمى الكيتوزية فيحرق الدهون.

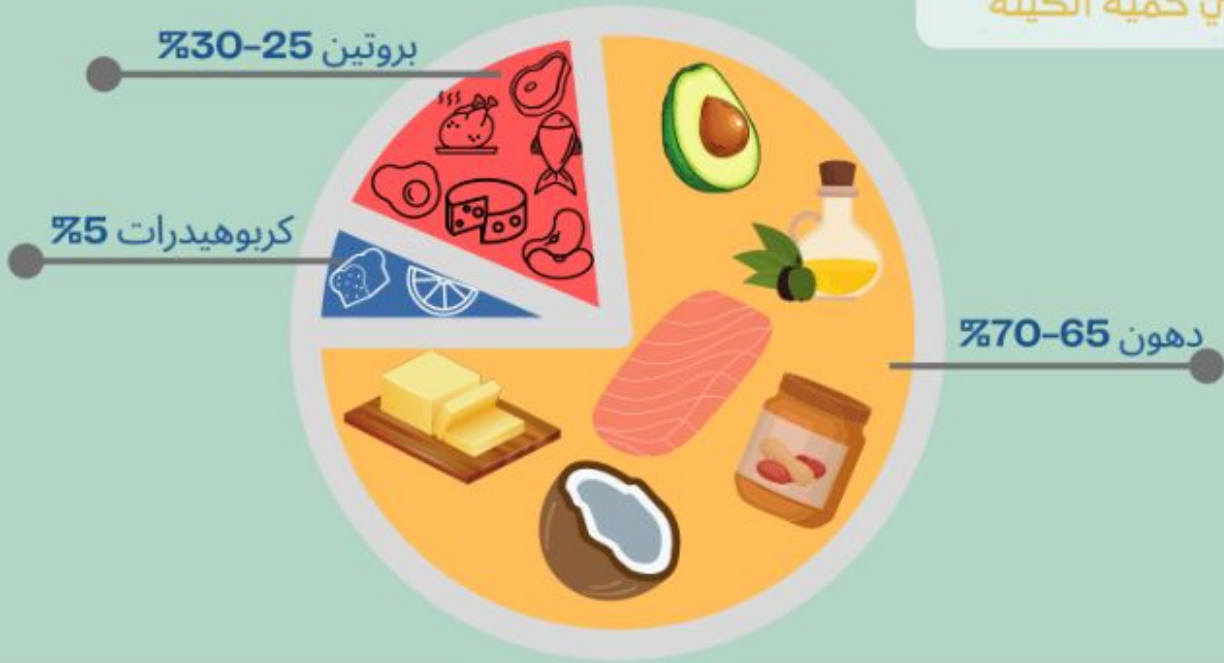


لا ينصح باتباع الحمية لمن يعانون من أمراض البنكرياس، والكبد، والكلية، الغدة الدرقية والحوامل.

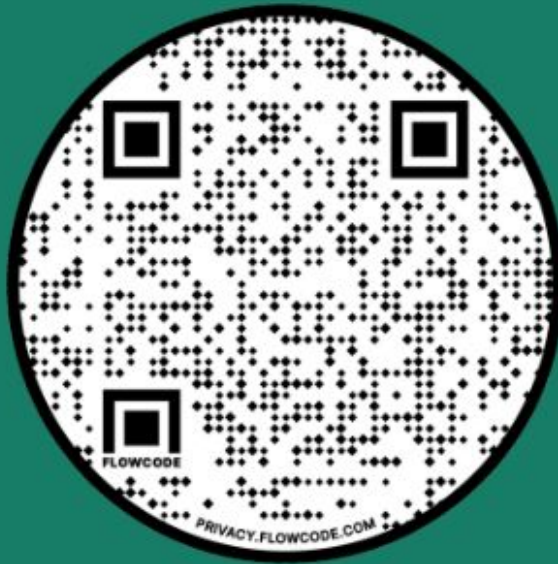


من أهم فوائد الحمية انها تحدث انخفاض في نسبة الهيموجلوبين السكري التراكمي.

حسابات وحدات المغذيات الكبرى في حمية الكيتة



أمسح الباركود لوصفات كيتو لذيذة!



لا تنسى استشارة الطبيب المختص قبل اتباع أي حمية غذائية

شائعة طيية

السك والحلب؟



لا شك في أنك قد سمعت العديد من النصائح التي تحذرك من تناول السمك مع منتجات الألبان، وإلا فسيؤدي ذلك إلى حدوث تسمم أو إصابة بمرض تصبغ البشرة (البهاق) أو البرص.



أسباب توارث هذه الشائعة



يعتقد أن مصدر الإشاعة من التعاليم اليهودية.

قد يتعلق الأمر بإصابة شخص ما بالحساسية تجاه البروتينات.



لكن للطب الحديث والعلم رأي يختلف تماما عما سبق، إذ تؤكد تجارب ودراسات أن ذلك الاعتقاد ليس إلا شائعة صدقها كثيرون لسنوات.

فمن الناحية العلمية، ليس هناك أي سبب يمنع من تناول السمك ومنتجات الألبان سوية. وأبسط دليل على ذلك توافر عدة وصفات عالمية تجمع بين السمك ومشتقات الألبان، وفقا لما ذكر القسم المختص بالأغذية في موقع "إن دي تي في".

لكن ما يجب التأكد منه هو صلاحية الأسماك والألبان قبل استهلاكها مجتمعة، أي أن يكون السمك طازجا ومطهيا بالشكل الصحيح، وأن يستخدم اللبن أو الحليب قبل انتهاء صلاحيته.

وما يجب التأكيد عليه أيضا، أن السمك واللبن مجتمعين قد يسببان الكثير من المشاكل لم يتحسسون من الأسماك أو أولئك الذين يعانون عدم القدرة على هضم اللاكتوز الموجود في منتجات الألبان.





نشائفة طسية

هل البهاق معدي؟

يحدث البهاق غالباً عندما تموت الخلايا الصبغية التي تنتج الميلانين أو تتوقف عن العمل لسبب ما، ويرجح أن يحدث ذلك نتيجة خلل في المناعة الذاتية للجسم. وحتى الآن لم يتم التوصل بشكل قاطع إلى سبب إصابة بعض الأشخاص بمرض البهاق دون غيرهم؛ إلا أنه يرجح أن البهاق هو أحد أمراض المناعة الذاتية لذا لا يعد البهاق معدي على الإطلاق ولا داعي للخوف أو الذعر عند التعامل مع مريض البهاق أو ملامستهم. كما أنه لا ينتقل بين الزوجين لذا فإنه لا يشكل أي خطورة أو خوف سواء من خلال إصابة الزوج أو الزوجة أو كليهما.



عوامل الخطورة التي تزيد من فرص الإصابة بالبهاق

التاريخ العائلي للمريض: إذ يلاحظ حدوث الإصابة بمرض البهاق بنسبة أكبر لدى الأشخاص الذين لديهم مريض واحد على الأقل مصاب بالبهاق. وهذا لا يفسر أن البهاق معدي وأنه قد ينتقل من خلال تعامل الشخص مع المريض المصاب؛ إنما تحدث الإصابة نتيجة توارث الجينات. إذ يعتبر البهاق أحد الأمراض الجلدية الموروثة.

أمراض المناعة الذاتية: حيث وجد أن ظهور المرض يزداد شيوعاً بين المرضى الذين لديهم تاريخ مرضي سابق لأحد الأمراض المتعلقة بالمناعة الذاتية مثل: الغدة الدرقية والذئبة والثعلبة وغيرها.



يعد البهاق من أحد أمراض المناعة الذاتية التي تؤثر على مظهر المريض بشكل ملحوظ مما يسبب له الضيق والحرج. والرغبة في الابتعاد عن الظهور في المناسبات الاجتماعية. إذ يعتقد العديد من الأشخاص أن البهاق معدي ويتجنبون بذلك التعامل مع مريض البهاق خوفاً من انتقال العدوى إليهم. مما قد يؤثر على الحالة النفسية لديهم ويزيد من رغبتهم في العزلة. كذلك فإن ظهور بقع البهاق بشكل ملحوظ لديهم قد يجعلهم عرضة للتنمر أو يبدون في نظر البعض أنهم منبوذين مجتمعياً.



طوارئ

نزيف الأنف

يُعد نزيف الأنف أو الرعاف، من الإصابات الشائعة حدوثها بين الأشخاص، وغالبًا ما يكون سببه الهواء الجاف

أسباب نزيف الأنف



أنواعه

- 1- نزيف الأنف الأمامي
وهو الأكثر شيوعًا، وينشأ باتجاه مقدمة الأنف، ويسبب تدفق الدم عبر فتحات الأنف، وهذا النوع عادة لا يكون خطيرًا
- 2- نزيف الأنف الخلفي
ويأتي من الجزء الخلفي من ممر الأنف، بالقرب من الحلق، وهو أقل شيوعًا من نزيف الأنف الأمامي، لكنه قد يكون خطيرًا، ويمكن أن يسبب الكثير من فقدان الدم

الانحناء قليلاً إلى الأمام في أثناء الجلوس، أو الوقوف، مع تجنب الاستلقاء، أو ميل الرأس للخلف؛ لأن ذلك سيتسبب بابتلاع الدم، والقيء

الضغط على الأنف لمدة خمس دقائق على الأقل للأطفال، ومن 10 إلى 15 دقيقة للبالغين، مع عدم القيام بفك الضغط عن الأنف؛ لاكتشاف ما إذا كان النزيف قد توقف، إلا بعد مضي الوقت المحدد

4

يمكن وضع كمادات باردة، أو كيس ثلج على الأنف، حيث يساعد الأوعية الدموية على الانقباض

2

إمسك الأنف من الجزء الناعم (ليس العظمي) من الناحيتين، مع تجنب الضغط على جانب واحد فقط، حتى لو كان النزيف على جانب واحد فقط

3

1

تكرار الخطوات السابقة إذا لم يتوقف النزيف، مع القيام بالضغط على الأنف لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، فإذا لم يتوقف النزيف فيجب التوجه إلى الطوارئ على الفور

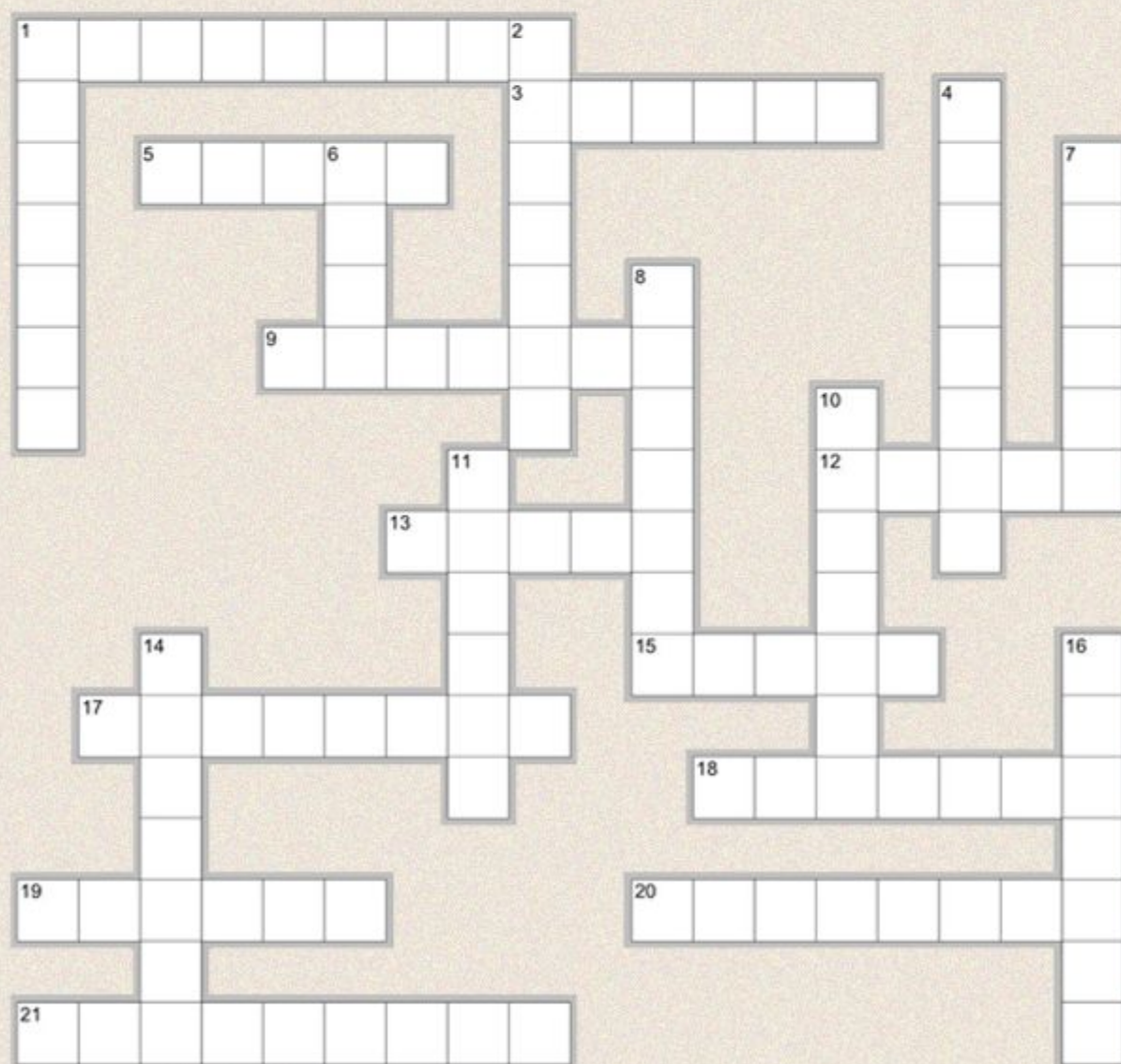




CROSSWORDS PUZZLE

Names of Bones

Even if you're not a doctor, you probably know the names of many of the bones in the human skeleton. Solve as many as you can—by yourself or with a friend. If you don't know all the answers, then check a reference book or our solution. Most importantly, stay safe and don't break any of these!





CROSSWORDS PUZZLE

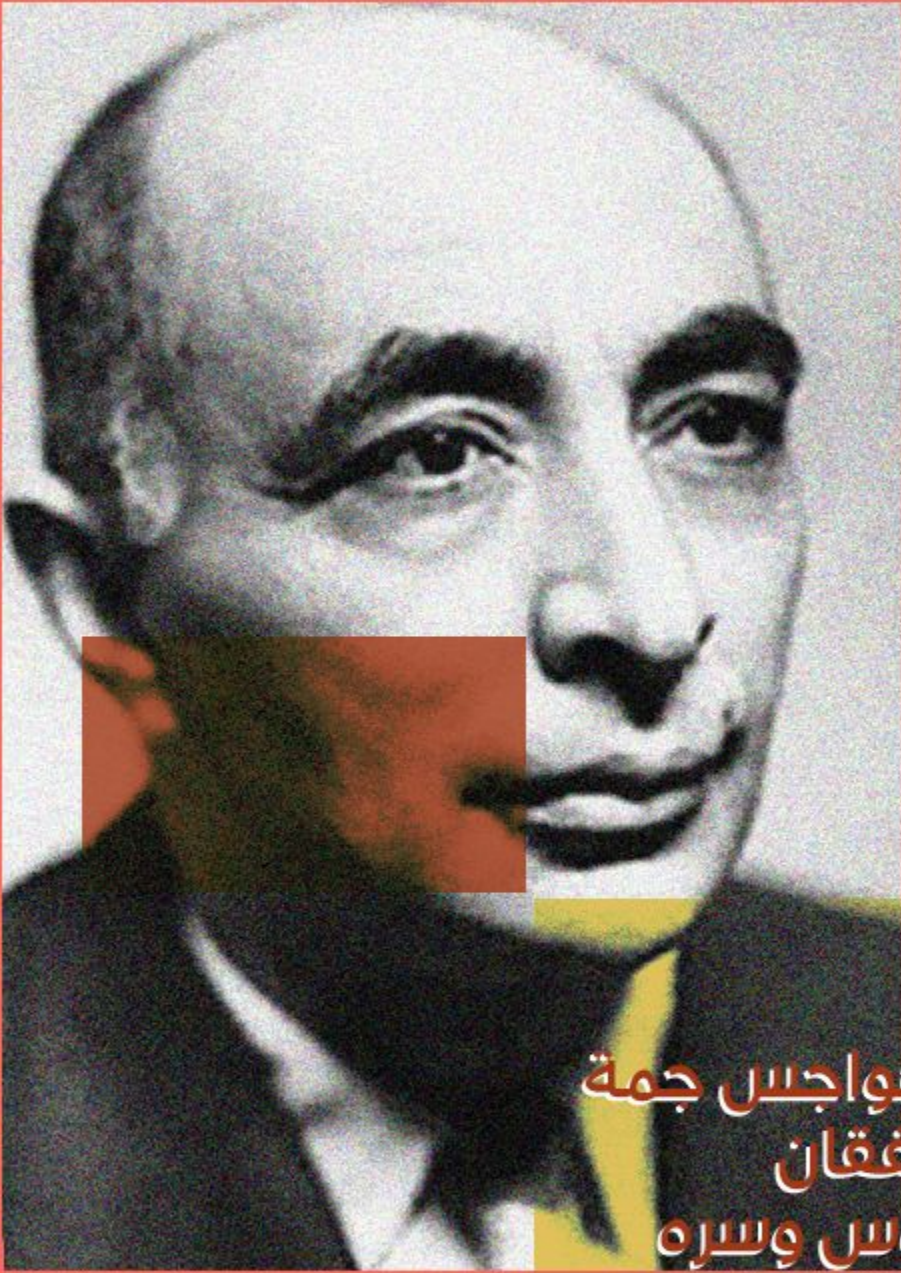
Across

1. Heel bone
3. Tail bone
5. Thigh bone
9. Knee cap
12. Ankle bone
13. The larger of two lower leg bones
15. Entire back bone
17. Lower jaw bone
18. Upper arm bone
19. Hip bones
20. Any of the small bones that make up the back bone
21. Smallest bones in fingers and toes

Down

1. Head, or skull
2. Shoulder blade
4. Collar bone
6. One of two lower arm bones, spelled with four letters
7. One of two lower arm bones
8. Hand bones
10. Chest bone
11. The smaller of two lower leg bones
14. Upper jaw bone
16. Ribs

أطباء أدباء



ناجي إبراهيم
طبيب وشاعر

"والناس تسأل والهواجس جمة
طب وشعر كيف يتفقان
الشعر مرحمة النفوس وسره
هبة النفوس ومنحة الديان
والطب مرحمة الجسوم ونبعه
من ذلك الفيض العلي الشأن"



أطباء أدباء



غريف العمر

سالم منصور أبو خنجر:

ولوع الدشتياق (الشوق ؟) يذيب صخرا *** ويمحي أرض من سكنوا الديارا
إذا كان الوصال (الوصل) لديك نهرا *** فخذ شغفي وخذ ودي بحارا
حبيب القلب عذرا هاك حبرا (حبري) *** وعبرني ونسيني المرارا
فهاك الروح والدجفان سرا *** وهاك السمع واعزف لي قثارا
ولحن لي قصيد العشاق فجرا *** يدمس قلبي الشاجي مرارا
مررت بساحة العشاق حبرا *** ورزق قد أخذتك ذا النهارا
وأقبل يا شقيق الروح برا *** بقلبي والحياة ترى ازدهارا
رأيت الشوق في عينيك ذخرا *** فأينع روح وجداني ثمارا
وسابقت الحنين أريد ثارا *** من الشوق المقيم حين فارا
سألت الله سرا ثم جهرا *** لئن طال الحنين، أرى الخمارا
كتبت الود شطرا ثم عطرا *** لعلي أمنح الدنيا اعتبارا

سراب

مشاري إبراهيم الشبري:

سراب يلوح بعيد مداه *** أحت خطاي لأشرب ماه
إذا بالسراب يهّم بعيدا *** فأجري لأدرك نبع الحياة
إذا ما حثت بحث خطاه *** فأدركت أن ليس لي من نجاة
جلست وسلمت للموت أمري *** فقد مرّ دهر ولست أراه
سئمت من السعي خلف الحياة *** أريد حياة بدون مياه
أريد حياة بدون شقاء بدون عناء بدون حياة

أطباء أدباء



صوف من وهم (1/3)

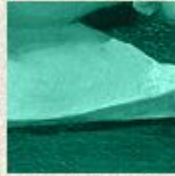
أسيل بادخن :



برقت سنارتها عندما انعكس عليها لهيب المدخنة - تلك السنارة التي أصبحت بمثابة الإصبع السادس لتلك العجوز - وكان لذلك البريق أثر متعب على عينيها التي لدصقتها نظارة متواضعة لا يُعرف لها تاريخ إنشاء. أغلقت عينيها مرارًا وتكرارًا حتى شعرت بأن شيء من الرطوبة قد روى عطش عينيها ثم أكملت حياكة ما كانت تعمل عليه. كان ذلك الصوف مترام حولها، كان بمثابة الهرة الصغيرة التي تلتف حول أمها إلا أن تلك العجوز لم تكن كذلك ولم تكن قطع الصوف الأبناء الذين لم تحصل عليهم قط. كانت تقريبًا اثنتا عشر لونا، وكل قطعة بدا عليها أثر الزمن وكان هناك ما يجعل السيدة تحتفظ بها رغم رداءة جودتها، بسبب فضلت الاحتفاظ به لنفسها.. توقفت السيدة الفاضلة عن الحياكة ثم نظرت لذلك الجورب الصغير وقالت محدثة نفسها: (سيطير عقل آل سبنسر بهذا الجورب، إنهم ينتظرون قدوم أول أطفالهم منذ سنوات والآن تفصلهم أيام عن لقاءه.. يبدو أن ما بينهم لم يكن يومًا وهمًا) وضعت العجوز الجورب جانبًا ثم اتجهت لمكتبها الخشبي المطل على نافذة بيتها والذي كان جناحه الشرقي يطل على نهر بلدتهم، فتحت النافذة فأصابتها قشعريرة بسبب نسيم الليلة الشتوية إلا أنها لم تجعل لذلك سببًا في إغلاقها بل أبقتها مفتوحة واعتكفت على دفترها تكتب بخط يدها ما يجول في صدرها. (إنه الجورب الخامس والعشرون بعد المئة! ياللاهول لم أعتقد يومًا بأنني سأصبح مهووسة بالحياكة لهذا الحد، لكن غيابك وإن لم يحدث اللقاء جعلني أعيش لأجل هذا وحسب.. هذا الرقم المميز كان من نصيب آل سبنسر، عائلة إنجليزية متواضعة وملتزمة، لا شيء مميز بشأنهم غير رقصات الزوجين في كل يوم سبت تحت ظل القمر.. بعد أيام سيصبحون ثلاثة، نعم سيصبحون عائلة بشكل رسمي.. لا أعلم لكن أشعر بالسعادة أكثر منهم.. هل لأنني سخرت نفسي الخمس عشرة سنة الأخيرة في مراقبتهم؟ مراقبة تفاصيل حياتهم ورؤيتهم يغادران لعملهم في كل صباح؟ إنهما محاميان! يالللوعة، فدماة خلقهم متناسبة لهذا المجال، كأن القدر خطط لحبهما فجمعهم لكن لسوء حظهما لم يستطيعا الإنجاب في أول حياتهما، تعبًا كثيرًا لكن بعد سنوات طويلة حدث الأمر!.. يبدو أن القدير يحبهما هل تعلم أنني صليت وهكذا حياة معك مرارًا لكن لم يحدث هذا الأمر، ربما لسوء مني أو لأنني لست مواظبة على العبادة آل سبنسر.. هل تعلم ماذا حصل؟

أطباء أدباء

صوف من وهم (2/3)



نعم تعلمه جيدًا فلقد أحببتك دون أن أحادثك، كانت مشاعر لا أعلم كيف حصلت لكن ما أتذكره جيدًا هو أنني عشت سنين طويلة أعاني من مرضي الذي أرهقني حتى يومي هذا، عشت سنوات من العنف، بكيت كثيرًا وشعرت بالوحدة كأنها الشيء الوحيد الذي يعرفه قلبي لكن فجأة ظهرت أنت ورأيت فيك كل مبادئ التي آمنت بها وإن لم أعمل ببعضها، كنت أرى صلاح مستقبلي بك، كنت أتخيلك المنقذ الوحيد لي وهذا كله قبل أن أحادثك، قبل أن تعرفني أو حتى أعرفك! أليس هذا جنونيًا؟ نعم بالتأكيد هو كذلك وإن لم يكن فلما أنا عجوز وحيدة؟ على أي حال، تفجرت في روعي مشاعر غريبة، وكل تفسيرها كان بأنني أحبك ولن أحب أحد غيرك، حتى أن أُمي كادت أن تجن بعد أن رفضت الارتباط برجل أعمال مرموق بحجة أنني مرتبطة بك وأنت ستخطبتي قريبًا والغريب أنني لم أحادثك قط! أنا فقط بالنسبة إليك امرأة تعمل معك في البنك، وامرأة ساذجة لم تفهم بأنك في كل صباح تأتي لمكان عملي وتلقي التحية وعليك ابتسامة عذبة حتى تنتبه لك الآنسة جونز! كنت أظن بأنها لي وحدي وهذا بسبب خفيك العالي فلم تكن تسلم عليها لوحدها بل كنت تفعل هذا مع الجميع لكن سحقًا لصغر عقلي لأنه ظن بأن هذا لي لوحدي.. كنت مهووسة بك لدرجة أظن أن كل شيء تقوم به هو تلميحات لي بأنك تحبني أيضًا وأنت ستأتي لتطلب يدي من والدي! المسكين لقد مات قبل أن أبلغ الحادية عشر ولأنني عشقت كنت أظن أنه حي.. المسكين ما زادني جنونًا بك هو هديتك إلي بعيد الميلاد، لقد كنت تعلم بأنني أهوى الحياكة لذا جلبت لي سنانة وخيوط صوف لازلت أستخدمها إلى اليوم؛ خيوط الصوف لا أستخدمها إلا مع الزبائن المميزين مآل سبنسر مثلاً.. هو كل شيء نسجته بسنارتك وكأنني في كل قطعة أكتب قصتنا لزبائني ثم حدثت الطامة التي جعلتني أفقد صوابي لفترة من الزمن؛ زواجك من الآنسة جونز وتشخيصي بسرطان الدم



أطباء أدباء

صوف من وهم (3/3)



لم يكن مرضي شيء أخافه بقدر عدم حصولي عليك، كانت خسارة عظيمة، كيف تتزوج بامرأة لا تحبها؟ أليست أنا المنشودة التي كان يجب عليك الارتباط بها؟ ماذا عن وعدك لأمي؟ هل ظلمت رجل الأعمال برفضه لي؟ المسكين لقد تقدم لي مرة أخرى لكن رفضته ولم يتقدم إليه غيره أبدًا ولا حتى أنت بعد طلاقك من الآنسة جونز .. هل تعلم ماذا كان خطئي؟ أنني بنيت حياتي بك، جعلت فشلي دواءه أنت، لم أسعى لنفسي حقًا، كنت أنتظر قدومك حتى تنقذني مما أنا فيه، لقد كنت خائفة من أن أقف لوحدي وأصنع نجاحي، أصنع دوائي، كنت أنتظر أن تقوم بكل هذا عني .. هناك سبب أنني أحب حياكة الصوف؛ كل شيء كان وهمًا، كخيوط الصوف لا شيء هي حتى نأخذها نحن ونصنع منها الألبسة وكل شيء نحبه، نصنعها كما نحب حتى لو كان شيئًا غير موجود وهكذا أنا معك.. نعم ندمت كثيرًا لكن قررت أن أعيش بقية حياتي بالطريقة التي أحب وأول شيء أنني بدأت بحياكة الصوف وتقديرها لأبطال قصص واقعية لا يعيشون في عالم من الأوهام والمثالية ... شكرًا لك ولخيوط الصوف فلقد علمتني درسًا سيبقى من بعد موتي لكل من أخذ شيئًا مني؛ في كل قطعة كنت أضع معها شيء من خواطري) أغلقت الدفتر ثم نظرت من النافذة وقالت: (غداً ذكرى وفاتك الثالثة والعشرون)

أطباء أدباء

غبار النجوم

عبدالله هيثم العمر:

بدوتي يا فتاة النور نجماً بدا
لي من ظلمة الليل المغيّب
نواراً استجد بها الشجات
تلوح على قلبي العذوب
و يخلقها الرب الكريم مليحةً
و كاد يذوب قلبي الرخب
"سوا عينيك الرحمن لؤلؤاً" رسماً
و مرجان الفردوس النضب
أليست هي في عصرنا ،
سيده نساء العرب
و لا غرور إن سدتي النساء كلهم
و إن كانت فيهم أعلى الرتب
فأنت يا سيده قلبي ،
ملك يطل على ربه من السحب
و أنتي يا بنت الكريم رفيعة
على وجد قلبي ، مليكة قبل الغرب
فتنتي روعي يا مليحة
و لم أدرك فتنتها و أنارقب
و هل رأيتم يا قومي في سيدتي ؟
مثل ما رأها و جن قلبي ؟
و هل أحسستم بضلع جسمي لها
عند قدوم الحساء اللعوب ؟
فكأن قلبي عند قدومها كجارية تدق الطبل
و كأن روعي عند حضوره
تعود و تغدي درب
فيا سيدتي و وجدتي و قلبي
أحسنني إلى عبد قلبك الطيوب

شعر المعاناة

مشاري إبراهيم الشبري:

وشعر المعاناة كالغيث يهمني
ليعلن وقت قدوم الشتاء
تصبر فديتك فالبرد آت
وبالشؤم قد تستفز القضاء
وبالشؤم تلعن كل تقي
وتهدم بالشؤم أعلى بناء
فهلا كففت عن الشعر ويحك
يامن يرى السوء وقت الرخاء
وهنا يرد الشعر
تلوم كاني خلقت لغيرك
إني الكويكب وسط السماء
وإني الخليج أحاط بأرضك
أرض التمرد والكبرياء
فإن لم تني يا مليكي فإني
سأعلن حربي علينا سواء



أطباء أدباء

هل تذوق المرارة؟

رانيه عاقل المطيري :

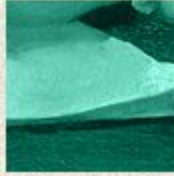
لطالما شعرتُ بكُرهٍ لذاتي ولم أُرِد أن أخبر أحد بذلك
لأنني لا أريد سماع عتابهم على هذا الكره ولا نصائحهم
لا أريد أن أشعر بتأنيب الضمير ولا أريد أن أحب نفسي أريد أن أبقى
في تلك المعمرة حتى توافيني المنية . ولكن كيف لي أن أعيش إذا قدر لي ذلك
كيف سأستمر مع هذه النفس التي تبادلي نفس الشعور وكيف أخفي هذا الشعور
عن من حولي كيف وكيف وكثير من علامات التعجب فوق رأسي . هذه الحياة
باردة والضوء الذي تحيطها مزعجة وتلك الإضاءة التي لا تخفت تبعث في قلبي
النفور تؤذيني، لا أعلم متى يُسمح لي بتفاديها تجعلني أشعر بمرارة الحزن الذي
لطالما تأكدت أنه كبت ولا أحد يراه حتى أنا أمثل إني لا أراه. هل أستطيع ارتداء
ما يديني وسدادة أذن وما إلى ذلك ليتم أخذي من هذا العالم المرير وهل أستطيع
الموت بسلام؟ هل سيُقدر لي طريق لا أرى فيه وجوه تعيسة يسوى وجهي. كم هو
مضحك ما يحدث لي أريد أن أعيش في قوقعة الحزن ولكن لا أريد لأحد أن يدخلها
حتى إن عني ذلك موتي . فوق كل ذلك اجتاحتني عاصفة من الدموع والأنين كيف لي
أن لا أبكي في هذا المكان العاصف الشاحب وكيف أستطيع أن أبك أهنك طريقة
لذلك؟ لطالما أخبرتني أن لكل مشكلة حل ولكن لم أرى ذلك يوماً في حياتي لكن لي
بأس هذا ما قدر لي كل ما أريده منك أن تفارقني مع دعوات لي بميتة هنية على كتف
دافئ ومكان هادئ وصاف

خائف باله

رانيه عاقل المطيري

أود الاعتراف حقاً ، أنا لست قويه أنا حقاً أخاف.. أحياناً أخاف كطفلة صغيرة تخشى
النوم في الظلام، يتجمد قلبي ويتسارع تنفسي .. أغمض عيني لعلي أجد السلام
الذي أبحث عنه في داخلي ولكن عوضاً عن ذلك أجد ذلك الوحش الذي يزعزع سلامي
وأمني .. الذي يبث الخوف إلي ويديه إلي قلبي دون رحمة .. أنا حقاً خائفة
من ماذا؟ :
لو كنت أملك إجابته لما خفت أبداً

أطباء أدباء



تاسخ

شذى عبدالله الدوسري :

يشكّل الواحد منهم في فضاء هذا العالم الشاسع لا شيء، مالم يسعى لأن يكون شيئاً مثل قطرة مطر تبعثها مئات القطرات، أو نجمة تحيظها المئات من النجوم اللاتي قد يختلفن في الحجم والموقع والمنشأ إلا أنهن لازلن نجماتي ولا شيء آخر، يكاد يكون هو العدم واللاد في أن واحد ثم يبدأ بالتكون والتشكل، وبهذا المسكين الذي سيكون كل شيء إلا هو تتضح ملامحه يوماً بعد يوم لم تعد صورته مبهمة أمام الجميع عداه يشبعونها بالألوان والبريق كيفما شاؤوا وربما يمحون البعض منها أيضاً لتتلائم وإياهم، يبدو سويًا لا شيء يجري بعكس ما خطط له يعتنق الديانة ذاتها ويبدو أيضاً معجباً بها يالسعداتهم أنه منهم، صالح وتبدو عليه آثار الهداية، رغم أنه لا يزال في طور تشكّله الأول شكراً لك ياربها قد حانت لحظة التلقين ثم التلقين والتلقين لن يسمحوا لأي شيء آخر بأن يعكّر صفو هذا الذي يشبههم يجب أن يتم الرحلة مثل ابن الجيران وابن العم والجدة التاسع نعم جيش من المتشابهين باللوعة لكن العالم الخارجي بات يشكل أزمة لهم الآن وإن لم يخرج له سيدخل إليه، يملكهم الذعر يتشابك عالمهم وعالمه في اللحظة ذاتها يسترجعون ذكريات حياتهم السابقة والنسخة التي باتوا عليها وعقدتهم التي شكلتهم، ويبدأ الصراع ككاتب يعجز بأن يلقى خاتمة لكتابه يتمنى بأن ينال إعجاب قراءه ويخشى بأن يفسد سعيه للكمال كل ذلك فتحدث مصيبة ما تدمر كل ما بدأه، ويحدث ذلك يفقد جميع الأطراف السيطرة حتى هو وتبدأ رحلة اللاد انتماء بعد أن بات يشبه كل شيء إلا هو ويستجمع شتاته ويبحث عن قطعه المكسرة يرمم منها ما استطاع ويهدم ما هرب منه سابقاً وكاد أن يحطمه



أطباء أدباء



هل غادر العشاق؟

عبدالله العمر:

هل غادر العشاق من متردم؟ * أم هل نفيت العهد بعد تهلك؟
عشقتك يا نور الضحى بتهيمي * و ما نسيت عهد قد أبرمته لك
هل خالفت عهدي بتنعتي؟؟ * و نسيت عهداً قد أبرمته لك؟
أنتي نعيم قلبي و جحيمه * فما أحلاك يا نار حبي و أشدك
أنرتي لهيباً داخل الحشا * و أيقظت حزناً يشتكى
حرمناً و صلاً كنت أنهله * من بين تلك الشغاه متمحك
و أحرقت رسائل حب كنت أحملها * كتبتها بدم قلبٍ منك
أتردين أشعاراً كنت أنسجها؟ * باكياً على عشقي لك؟
لـ بـارك الله في الدنيا تفرقنا * بعد الوصال و بعد ما قدمنا لك
فردني إلي الوصل يا أم فيصل * و أريح قلب قتيلك الشاكي
قطعتي عن القلب شرايين كنا نوردها * للحياة و الحب و روح تهواك



أطباء أدباء



هل غادر العشاق؟

لو رأيت حالنا منذ لعنتنا * لحنوت على قلبٍ داعيٍ بكِ
أو رأيتِ أبياتاً كنا ننشدها * في فراق ذكرى عيناك
عيناك يا محبوبتي حديقةٌ * وأهدابها أسوار لقياكِ
وضحكتكِ يا حلوتي بلسمٌ * لكل ولهان أو مريضٍ شاكِ
ردي وصلنا جزاك الله مغفرةً * و بجنان الخلد و الأفراح أهداكِ
فعقلي يا معشوقتي وهنٌ * بعيدٌ عن الألعاب ويحكِ
لادبخلين علينا برسالةٍ * تشفي قلب عاشق يهواكِ
لو كنت أعلم إلى الوصل مسلكةً * ما تركت درباً نحواكِ

بعد عام من الجهد الحثيث وتحت الظروف الإستثنائية مع جائحة كورونا، هاهي ترياق الطب في عددها الثامن ترتمي مطمئنة بين أيديكم

وهي مجلة سنوية لكلية الطب بجامعة الملك سعود برزت بجهود طلابية بحتة فهي "من الطلبة للطلبة" فهنا تقرؤون حكايات عام من كلية الطب تدعم في صفحاتها الطلبة للتعبير عن أنفسهم بأقلامهم وموهبتهم ونشر إنتاجهم في مساحة غير متناهية

هي منكم وإليكم..وبكم لا ينقطع غيثها

قادة التحرير

- غيداء آل مطمع
- شذى الظهير

