

# ترياق

الطب  
T I R Y A Q



الدكتور السيف  
وكيلا للشؤون الأكاديمية

كانوا هنا  
مع د. محمد الرويشد

## MEDCINE AND CINEMA

"I believe in good medicine. and I believe in good movies"

Dr.X

"أنا في الواقع لست إلا  
أداة للعويل والتسخط"



تدشين أول برنامج تفاعلي  
للمجلس الطلابي على الأجهزة الذكية





## كلمة العدد

بحلة جديدة حاكها أعلامكم، تطل عليكم تزيق في عددها الثاني. هي مجلة فصلية لكلية الطب بجامعة الملك سعود، الأولى من نوعها.

برزت بجهود طلابية بحتة، فهي "من الطلبة للطلبة" ابتداءً بالإدارة وفريق العمل وحتى الفئة المستهدفة.

تنقل خفايا وأخبار أروقة كلية الطب، وتدعم الطلبة بالتعبير عن أنفسهم بأقلامهم وموهبتهم ونشر إنتاجهم الصفي واللاصفي في مساحة غير متناهية.

### الرؤية:

أن تكون مجلة طلابية رائدة من بين المجلات العربية والعالمية.

### الرسالة:

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

نطمح بأن نكون الأفضل، ولن يتحقق ذلك إلا بسعيكم معنا لتحقيق هذا الهدف. **معاً لنرتقي بتزيقنا.**

## سارة محمد الهلالي

رئيسة التحرير

**تصميم وإخراج :**  
سارة راشد العنزي

**نائبة رئيسة التحرير:**  
ديمة عتيق العتيق

**رئيسة التحرير :**  
سارة محمد الهلالي

### نشكر كلا من:

طارق الجرف  
خالد الرباعي  
لمى الشويرخ  
أمانى البجادي

منى الغرائضي  
نورهان الشماغ  
هديل السجان  
هلا العتيبي  
وجدان المهنا  
يزيد القاسم

### أسرة التحرير :

محمد المومي  
شهد المهنا  
صالح الحجي  
عالية حبش  
عبدالله بن سلمه  
محمد الخميس

سعد الشمري  
جمانة الشنيقي  
جواهر الغرائضي  
خلف الغامدي  
خولة عتيق  
ريم الأحمدي



# ترياق..

حاصلة على ترخيص وزارة الثقافة والإعلام

حصلت "ترياقنا" بعد انطلاقتها الأولى عام ٢٠١٢ على ترخيص من وزارة الثقافة والإعلام كمجلة طلابية يغلب عليها الطابع الطبي والشأن الطلابي بالكلية؛ وهو ما يتيح لها العمل بشكل رسمي معتمد، ويعتبر ذلك نقلة نوعية على مستوى المجلات الطلابية في الجامعة. مبارك لكم ولنا، نطمح في الارتقاء بترياقنا عبركم.

أسرة تحرير ترياق

أوراق ثقافية

كانوا هنا

تجربتي مع USMLE

Tiryaq's Book Reviews

Medicine and Cinema

حسابنا في تويتر:



حسابنا في الفيس بوك:







# المجلس الطلابي صوتنا

للتواصل المباشر مع إدارة المجلس:



بندر السبيعي ونائبه محمد الخريجي .  
رويدا مشدي ونائبها تمارا الحبيب .

## كلمة البداية

تأسس المجلس الطلابي في عام ٢٠٠٩ ليكون صوت الطلاب المسموع عند إدارة الكلية والجامعة ، ويكون الطريق الأقصر من الطلاب لتحقيق رغباتهم والأخذ بأرائهم .

وهاهو الآن في دورته الرابعة يسعى لتحقيق الأهداف التي أنشئ من أجلها حتى يتروم بحفظ ما بدأ به زملاؤنا وزميلاتنا من سبوتنا ولنندفع عجلة التطور لريادة كلتنا محلياً وعالمياً.

## مستجدات المجلس وإنجازاته لهذا الفصل :

- ١- تم العمل على المشاكل والاقتراحات التي استقبلها منكم زملاءنا وزميلاتنا، وذلك لتحقيق هدفنا في إيصال صوتكم للجهات المعنية:
  - حل المشاكل الأكاديمية لختلف السنوات ونقل وجهة نظر الطلاب إلى الإدارة.
  - التواصل مع المسؤولين لإتاحة شبكة الانترنت على أكثر من جهاز.
  - توفير الكتب الدراسية منذ بداية العام الدراسي، وعمل استبيان إلكتروني للكتب التي يحتاجها الطلاب وتوفيرها لهم في مركز بيع الكتب مرة أخرى.
  - التواصل مع إدارة الأمن لاستخراج بطاقات مغفلة للطلاب والطالبات.
  - التعاقد مع شركة نقل حافلات للطالبات بحيث تكون معقدة على مستوى الجامعة.
  - البدء باستخدام الخزانات الإلكترونية بالبطاقات المغفلة والسعي لحل المشاكل التقنية المتعلقة بها.
  - توفير أجهزة آيباد للسنين الأولى والثانية.
  - التواصل مع المسؤولين في الجامعة لحل المشاكل المختصة بمواقف الطلاب.
  - مخاطبة الأمن للعمل على تحسين حركة المرور في المستشفى، ومناقشتهم بخصوص حصول الطالبات على تصاريح لاستخدام بوابات المستشفى المختلفة.

- ٢- بدأ المجلس الطلابي بالتخطيط والعمل منذ نهاية السنة الدراسية الماضية، ومن الإنجازات التي تمت منذ ذلك الوقت:
  - إنشاء قاعدة بيانات متكاملة على موقع إلكتروني بمميزات عالية، وإتاحة إمكانية الاستفادة منها لكل الجهات.
  - إقامة البورات التدريبية الصيفية Summer Clinical Sessions للعام الثاني على التوالي لتأهيل طلبة السنة الثالثة لسنتم الأكاديمية الجديدة.
  - إقامة فعالية " رمضان يجتمعنا " الترفيهية لطلاب الكلية وخريجها ومنسوبيها.
  - إقامة فعاليات اليوم الأول، لاستقبال ومعايدة الطلاب و تعريف المستجدين بنظام الدراسة في كلية الطب وأهم شخصيات ومعالم الكلية والمستشفيات الجامعية .
  - إعداد تطبيق للمجلس الطلابي بنظام أندرويد Student Council Application وافتتاحه من قبل عميد الكلية في فعاليات اليوم الأول .
  - إنشاء باب آلي للصالة الرياضية للطلاب لحفظها من العبث والحفاظة على خصوصيتها وإحيائها بالأنشطة الرياضية المختلفة .
  - التواصل مع الجهات المختلفة في الكلية لإتمام إجراءات الفحص الطبي للمستجدين .
  - إقامة زيارات العيد الترفيهية للمرضى المتعاون مع اللجان الطلابية للطالبات .
  - احتفالية ذكرى اليوم الوطني بالتعاون مع اللجان الطلابية للطلاب .
  - فتح باب التسجيل لمنسقي المجلس الطلابي .
  - إقامة الحملة التعريفية للجنة الحقوق الطلابية .

### برامج واعدة :

- برنامج تمكين. رائدة الفكرة : ديمة العتيق.
- برنامج Specialties Interest Groups
- رائدة الفكرة : نورة الروبعة.

### وللقادم من الأيام :

- لقاء العميد الثاني .
- تجديد بطاقات الطلاب والطالبات .
- اليوم المفتوح لطلاب وطالبات كلية الطب.
- يوم أطباء الامتياز.
- مشروع بطاقة التفضيز للطلاب الجامعي.
- برنامج مستقبل بالمشاركة مع الكليات الصحية.
- تهيئة غرفة القراءة في المركز الأكاديمي للطالبات بتوفير الكتب والمراجع اللازمة وإعادة ترميمها خلال فترة الصيف.
- تفعيل مركز المحاكاة في مركز التعليم الطبي بإقامة دورات تعليمية متعددة .
- تفعيل عيادة الأبحاث Research Clinic في مركز التعليم الطبي.
- مفاجآت بما يخص أمور التغذية لطلاب وطالبات الكلية .
- الحفل الختامي التكريمي لأنشطة كلية الطب و المجلس الطلابي .
- حفل تخرج دفعة سنة ٢٠١٣ .

### Student Council Application :





# تمكين Empowerment

كثير من الناس يعانون من اضطرابات أو أمراض نفسية في مرحلة ما من حياتهم، والمرحلة الجامعية هي مرحلة التغيير الكبير حيث تحمل في طياتها الكثير من التحديات والضغوطات المجهدة، والتي قد تهدد استقرار الصحة النفسية لدى الطالب. لذا يعتزم المجلس الطلابي هذا العام استحداث برنامج لتنمية وتدعيم الذات ورفع مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية الطب.

## • الرؤية:

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

## • الرسالة:

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

ولا يزال المجلس الطلابي يسعى لاستقبال المشاكل والاقتراحات العمل على حلها وإيصالها للمسؤولين، من خلال إعداد استبيانات الكترونية ترسل للطلاب والطالبات من فترة إلى أخرى، و من خلال تجنيد وسائل التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني المدونين أدناه لاستقبال الاقتراحات والأفكار، كما يعمل على دعم المشاريع الطلابية مع حفظ كامل الحقوق لأصحاب الفكرة.

كما يقوم المجلس الطلابي باجتماعات متتالية مع مختلف الجهات سعياً لمتابعة الأعمال ونجاح المشاريع وتخطيط ما يستجد من أفكار، وهي اجتماعات على مستوى إدارة الكلية والكلاء، والمجلس التنفيذي، ومنسقي المجلس، وإدارة المجلس، وغيرها من الجهات التي تخدم الطلاب والطالبات كجنة الحقوق الطلابية والإرشاد الأكاديمي، ولجنة تطوير المناهج وإدارة الأمن، وإدارة المواصلات، والتغذية، والتعليم الطبي، وقسم تقنية المعلومات وغيرهم.

وراء كل هذه الجهود جنود مجهولون من الطلاب والطالبات، يسعون لتطوير المجتمع التعليمي والبيئة الأكاديمية لزملائهم وزميلاتهم، والمجلس الطلابي ليس إلا جهة تنظيمية تعينهم على ذلك.

كل الشكر تقدمه لهم ولأعضاء المجلس الطلابي من منسقين، ومجلس تنفيذي " ممثلين وقادة الدفعات"، وفتخر بالعمل مع كل من تكون لديه الرغبة والمشاركة لتطوير مجتمعه.

## روابط تهمك :

تواصل مع منسقي المجلس الطلابي :



ممثلو لجنة  
الحقوق الطلابية :



منسق الأنشطة  
اللا منهجية :



المنسق الإعلامي :



المنسق التنفيذي :



رابط تحديث البيانات



لربط جهازك بالإنترنت

إذا كنت ممن لا تصفهم الإيميلات





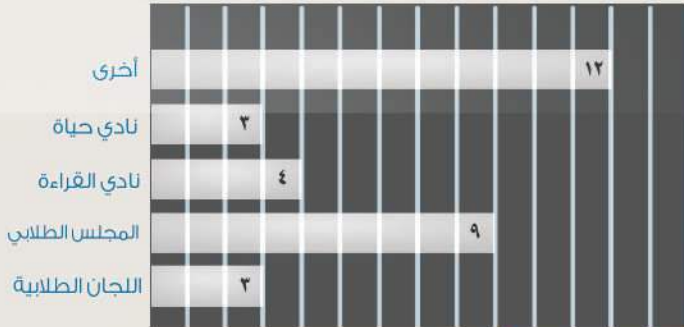
# إحصائيات

إعداد منسق الأنشطة اللامنهجية في المجلس الطلابي،  
عبدالله عبدالرحمن بن سلمه

ونائبته،  
نورة السويديان

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

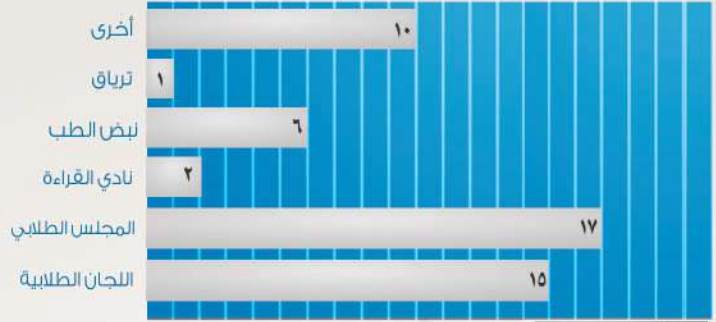
## إحصائية شهر أكتوبر ٢٠١٢



أخرى:

- الجمعية السعودية لفقد الصم والاسم
- خريجوا وخريجات ١٤٢٦ هـ
- orthopedics research chair
- مركز الملك فهد للقلب
- medical simulation center
- نيس الطيب
- emergency department
- ترياق
- المنسق الرياضي
- Ophthalmology interest group

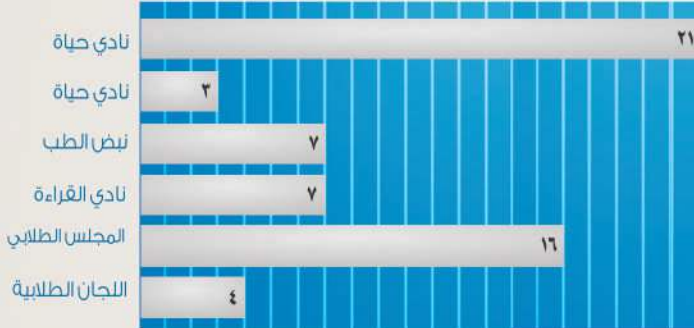
## إحصائية شهر سبتمبر ٢٠١٢



أخرى:

- مكسي أبحاث أمراض الأوعية الدموية
- برنامج التخصصات الصحية
- The Saudi International Biotechnology Conference 2012
- ادارة تقنيّة المعلومات
- مركز التعليم الطبي
- ELSA 2012 Conference
- جمعية الزهايمر
- TEDx - King Saud University

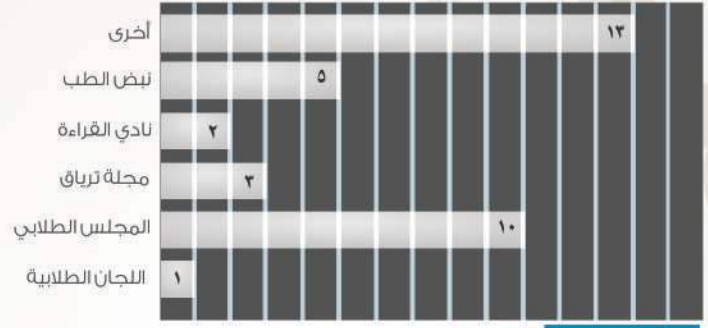
## إحصائية شهر ديسمبر ٢٠١٢



أخرى:

- المجموعة السعودية لترجمة المصادر الصحية "مصدري"
- برنامج مستقبل
- المشاركين في بطولة كرة السلة للجامعة
- المشاركين في بطولة كرة الطائرة
- مبادرة أجمل رسم تعبيري ١
- surgery interest group 2
- لقاء العلمي الرابع
- فريق الجهاز الهضمي
- جمعية القلب الخليجيّة
- المجلس الاستشاري في الجامعة
- حملت ٢
- وزارة التعليم العالي

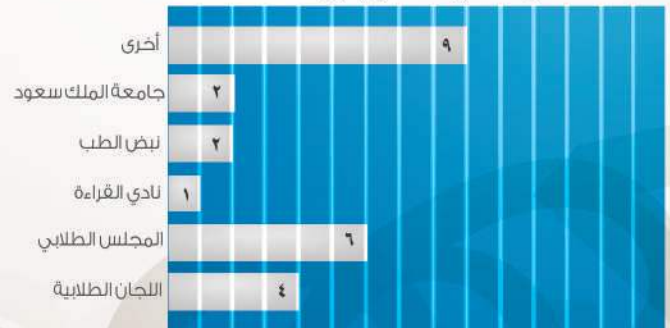
## إحصائية شهر نوفمبر ٢٠١٢



أخرى:

- الجمعية السعودية لأمراض و جراحة الجلد
- الفريق المنظم لدورة التخطيط الإستراتيجي للحياة
- الجمعية السعودية الخيرية لمرض الزهايمر
- surgery interest group
- مجموعة أسيف التطوعويّة
- المركز الجامعي للسكري
- طلاب إمتياز
- اللجنة المنظمة لموقع (Onemedzone)
- كلية الطب بجامعة الفيصل
- منظموا مؤتمر (SAFIC 2012)

## إحصائية شهر يناير ٢٠١٣



أخرى:

- surgery interest group
- مكسي أبحاث جراحات العظام
- ندوة التعليم العالي للثقة في المملكة
- حمل تكريم أعضاء ELSA
- Scoliosis Campaign
- Academic Accreditation Ceremony
- افتتاح حملت خشونة الركبتين



# ١٨٦

إيميل أرسل من قاعدة البيانات





Clinical Skills & Simulation Center

مركز المحاكاة و المهارات الاكلينيكية



أحبائي وأبنائي الطلبة والطالبات الأعزاء..

يشرفني أن أتوجه إليكم من خلال إحدى الإنجازات العظيمة للمجلس الطلابي مجتمعنا ألا وهي مجلة تزيان، حيث سيكون هناك تواصل مستمر معكم من خلال المجلة ووسائل أخرى، وذلك من أجل إطلاعكم على كل ما هو جديد في قسم التعليم الطبي والمراكز التابعة له.

ساهم قسم التعليم الطبي منذ إنشائه في تطوير العملية التعليمية في كلية الطب بجامعة الملك سعود والعديد من الكليات الطبية الأخرى داخل المملكة العربية السعودية. كما اتخذ القسم دوراً مقبلاً في تطوير مناهج كلية الطب. ولأن إحدى المهام الأساسية لقسم التعليم الطبي هي تقديم برامج متطورة في مجال التعليم الطبي تركز على أحدث الطرق التعليمية وأكثرها انتشاراً في العالم، وبناءً على توجيهات سعادة عميد كلية الطب بجامعة الملك سعود، وسعيًا لمواكبة رؤية الجامعة في الريادة والتميز، جاءت ضرورة إنشاء "مركز المحاكاة والمهارات الاكلينيكية" لرفع مستوى التدريب الطبي في الجامعة والمستشفى على حد سواء، حيث تم العمل -بفضل الله- على تأسيس المركز في عام ٢٠١٠ ليضاهي مراكز التعليم والتدريب المتطورة داخل المملكة وخارجها.

يتألف المركز من:

- وحدة المهارات الإكلينيكية.
- وحدة تدريب مهارات دعم الحياة.
- وحدة المحاكاة الطبية.

سوف يتم إبلاغكم دوريًا عن النشاطات والدورات القادمة في المركز، والتي يمكنكم المشاركة بها وذلك بالتنسيق مع مسؤولي المجلس الطلابي، أو من خلال زيارتكم الصفحة الإلكترونية على Facebook و Twitter.

كما سوف يتم تنسيق زيارات دورية طلابية إلى المركز، وذلك بغية تكوين فكرة شاملة عن المعدات المتطورة والبرامج والدورات الإلزامية والاختيارية التي يقترحها المركز بشكل مستمر، لذا أتمنى أن تشرف بزيارتكم أو مشاركتكم في الأنشطة العلمية والتعليمية لقسم التعليم الطبي ومركز المهارات والمحاكاة الإكلينيكية.

د. سامي عبدالعزيز النصار  
رئيس قسم التعليم الطبي







لجنة الحقوق الطلابية في كلية الطب البشري - جامعة الملك سعود  
Students' Rights Committee - College of Medicine - KSU

## من نحن؟

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

## أعضاء اللجنة هم:

- وكيل ووكيلة الكلية للشؤون الأكاديمية.
- عضوان وعضواتان من أعضاء هيئة التدريس.

## رسالتنا:

- نشر الوعي بين الطلاب بحقوقهم المستحقة.
- تأكيد أهمية التقيد بالواجبات قبل المطالبة بالحقوق.
- الحفاظ على الحيادية والاستقلالية عند النظر في شكاوي الطلاب.

## أمثلة على مشاكل كان لنا دور في حلها:

- كان هناك تفاوت كبير في متوسط الدرجات الذي حصلت عليه إحدى المجموعات بعد اختبارهم العملي النهائي (OSCE)، حيث كان متوسط الدرجات للمجموعة الأولى أقل من متوسط الدرجات للمجموعة الثانية التي اختبرت في نفس اليوم بحدود الثاني درجات. ويرجع سبب التفاوت في الدرجات إلى أن أحد الأطباء المتتبعين في المجموعة الأولى لا يقيم الطلبة باستخدام القائمة (checklist) المعدة من قبل القسم.

بعد دراسة الموضوع مع اللجنة ومع القسم، قامت اللجنة بزيادة فرق الدرجات بين المجموعتين للمجموعة الأولى بحيث يكون متوسط الدرجات متساوي بينهما.

- قامت إحدى المجموعات برفع شكاوى للجنة بسبب بعض التعاملات الغير أخلاقية لمنسق أحد المقررات مع المجموعة. وقد قام ممثلو اللجنة بالتحدث مع رئيس القسم المعني وعرض الدلائل له بالاستعانة مع وحدة الجودة والتطوير، وتم أخذ الشكاوى بالاعتبار من قبل رئيس القسم وتم تغيير منسق المقرر للمجموعات القادمة، والحمد لله.

## حقائق تخفى على الكثير:

1. يحق للطلاب رفع شكاواهم في مدة لا تتعدى الشهر من تاريخ وقوع الحادثة.
2. من حق الطالب الحصول على الدرجة التفصيلية للامتحانات (OSCE & MCQ).
3. عند التعذر لحضور أحد الامتحانات يجب على الطالب أو الطالبة التحدث مع المرشد الأكاديمي لسننته في مدة لا تزيد عن 5 أيام من تاريخ الامتحان.
4. يحق للطلاب الحصول على 10 دقائق بعد كل محاضرة.
5. يحق للطلاب الحصول على معدل دقيقة ونصف لكل سؤال اختيار متعدد MCQ.
6. يحق للمحاضر منع الطالب من دخول قاعة الدراسة عند تأخره 10 دقائق عن المحاضرة.

## أبغى أراجع درجتني، كيف؟

تختلف الإجراءات بحسب نوعية الاختبار (نهائي أو منتصف الفصل)  
- اختبار منتصف الفصل: على الطالب/طالبة كتابة خطاب لمنسق المقرر تبين فيه رغبتك بمراجعة درجتك والسبب وراء ذلك. ثم يتوجب على الطالب/الطالبة تسليم الخطاب لمنسق المادة في مدة لا تزيد عن أسبوع من صدور الدرجات.

- اختبار نهائي: على الطالب/طالبة تعبئة نموذج إعادة التصحيح الموجود في مكتب شؤون الطلبة، و يسلم لمنسق المقرر في مدة لا تزيد عن أسبوعين من صدور الدرجات.

## عندي مشكلة، أروح لمين؟

- إذا كانت المشكلة بخصوص التعذر لحضور اختبار أو رسوب أو مشاكل شخصية أثرت على تحصيلك العلمي فعليك التوجه للمرشد الأكاديمي المسؤول عن سنتك الدراسية.

- إذا كانت المشكلة تخص الدرجات، اختبار، منسق المقرر أو أي مشاكل أكاديمية عليك التوجه إلى:

- ممثل الدفعة
- ممثل الحقوق الطلابية
- منسق المقرر
- وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية
- عميد الكلية

(بشرط أن تتوجه لهم بالترتيب، حيث تنتقل من شخص لآخر في حال عدم مقدرة الأول على حل المشكلة).

- إذا كانت المشكلة شخصية بينك وبين أحد أعضاء هيئة التدريس يجب عليك التوجه لممثل الحقوق الطلابية

## صوتك مهم .. اجعله مسموعاً..

### ممثلو اللجنة:

محمد العواد أمينة بالجون  
أحمد المالكي إيمان الرشيدى

تواصلوا معنا على :





# أروقة الطب

من أروقة هذه الكلية بدأوا .. أبعدوا فأقنعوا ..  
خلف كل حدث حكاية .. لا يعرف لها نهاية .. ولكن لهم جميعاً نفس البداية ..







وكما كان في استقبال الطلاب وكالة الكلية للشؤون الأكاديمية الدكتور عدير آل الشيخ حيث ألقى كلمة ترحيبية عبّرت فيها عن سعادتها ووضّحت فيها بعض القوانين في الكلية. هذا وقد كان للمجلس الطلابي ممثلاً برئيسه ورئيسته ونائبيهما كلمة يبنوا فيها أهداف المجلس الطلابي ورسالته وهيكلته ومدى تعاون إدارة الكلية - ممثلة بعيمدها ووكيلها - في سبيل إنجاح فعاليات المجلس.

ختاماً؛ تم فتح باب الاستفسارات وحضي الجميع بفرصة السؤال. بعد أداء صلاة الظهر وتناول وجبة الغداء، استُكمِلت الفعاليات لتشمل جولات تعريفية حول الأقسام الإدارية والأكاديمية والمكتبة وأماكن القاعات والمعامل. لتنتهي فعالية اليوم الأول بلقاءات أخوية لكل الدفعة؛ حيث تم اختيار طالب وطالبة من كل دفعة ليقوم بإرشاد الدفعة التي يسبقها بعام. اشتملت تلك اللقاءات الإرشادية على عناوين أهم المراجع الدراسية وطرق المذاكرة بالإضافة إلى الإجابة عن كل استفسار، والتعريف بما قد يواجهه الطلاب في سنتهم الدراسية الجديدة.

انتهى جدول فعاليات اليوم الأول في الساعة الثالثة عصراً، ليَقف الجميع عاجزاً عن التعبير عن جلال هذه الفعالية. ومن باب من لا يشكر الناس لا يشكر الله يود المجلس الطلابي تقديم الشكر والعرفان لكل من ساهم في نجاح هذه الفعاليات من إدارة الكلية والشكر موصول لعמיד شؤون الطلاب الدكتور طارق بن صالح الرئيس والشكر لإدارة العلاقات العامة بكلية الطب ممثلة في الأستاذ عبد الرحمن المنصور.

استقبل المجلس الطلابي بكلية الطب بجامعة الملك سعود الطلاب والطالبات المستجدين في يومهم الأول من عهدهم الدراسي ١٤٣٣-١٤٣٤هـ؛ حيث تم تجهيز لهذه الفعالية وتنظيم الفرق المعنية بالاستقبال والترتيب والتنسيق قبل وقت ليس بالقصير؛ لتظهر بصاً هذا التنظيم على محيا الطلاب والطالبات. بدأ المستجدون والمستجدات بالتوافد قبل الموعد المحدد والمرسل لهم عبر البريد الإلكتروني. حيث بدأوا بالتوافد قبل الساعة السابعة صباحاً، وكان في استقبالهم مجموعة مميزة من طلاب وطالبات الكلية حيث استقبلوهم بالابتسامات الأخوية، ورحبوا بهم وقدموا لهم الهدايا بعدها تم تقسيم المستجدين إلى عدة مجموعات حيث يتأثر كل مجموعة طالب وطالبة باسم (الأخ الأكبر) أو (الأخت الكبرى). حيث يقومون بالإرشاد الأكاديمي العام وأخذ جولة تعريف للمستجدين والمستجدات بأهم المواقع بالمستشفى والكلية. بعدها توجه المستجدون والمستجدات إلى بوفيه الإفطار وبعد ذلك قاموا بأخذ بعض الصور التذكارية. استقبل كان كفيلاً بكسر حاجر الرهبة لدى المستجدين والمستجدات قبل التوجه إلى اللقاء الترحيبي.



بدأ اللقاء الترحيبي بالاستماع إلى آيات من القرآن الكريم. تبعها كلمات من المسؤولين والإداريين بالكلية. حيث ألقى عيّد كلية الطب والمشرّف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور مبارك بن فهد آل فاران كلمة ترحيبية سلّط فيها الضوء على الواجب الوطني ومدى احتياج الوطن لجهودهم كأحد أعمدة البوابة الرئيسية. كما حضر اللقاء وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية "سابقاً" الأستاذ الدكتور مسلم بن محمد الصاعدي الذي أوضح في كلمته أبرز الأمور الأكاديمية، وأردفها ببعض النصائح. أما رئيس قسم التعليم الطبي الدكتور ساي بن عبد العزيز النصار فقد ألقى كلمة أعرب فيها عن اعتزازه وفخره بنخبة النخبة من الطلاب والطالبات، ونصح الجميع بالتحمّل بالثقة وضرورة التكيف والتذكير بمسؤولية حمل الأمانة، ثم أُنغ ذلك بشرح مبسّط للنظام الدراسي الجديد في الكلية المسقى بـ "Problem Based Learning" ومدى فعاليته ونجاحه في التحصيل العلمي المفيد، ليختتم حديثه بأمنيات التوفيق والنجاح.







## لقاء العميد



نظّم المجلس الطلابي لكلية الطب بجامعة الملك سعود اللقاء السنوي للطلاب مع عميد كلية الطب والمُشرف على المستشفيات الجامعية الأستاذ الدكتور مبارك بن فهد آل فاران، وذلك يوم الأحد ١٦ ديسمبر ٢٠١٢ م في تمام الساعة ١١:٠٠ صباحاً، بحضور كل من وكيل الكلية للشؤون الأكاديمية د. فيصل السيف، ورئيس قسم التعليم الطبي د. سامي النصار ونائبه د. عبدالعزيز العمر، ورئيس لجنة الاختبارات د. حمزة عبدالغني، والأستاذ حمدان الفيض مدير وحدة الأمن والسلامة بكلية الطب ومستشفى الملك خالد الجامعي، وجميع رؤساء الأقسام.

وقد تم تفرغ الجدول الدراسي لجميع الطلاب في هذا الوقت لإتاحة الفرصة لحضور هذا اللقاء الهام الذي امتد ما يقارب الساعة والنصف، حيث تم مناقشة اقتراحات وشكاوى واستفسارات الطلاب على أمل إيجاد حلول إيجابية. وفي ختام اللقاء تم تكريم الطلاب المتفوقين.

## اليوم الوطني

تزامناً مع الذكرى الثانية والثمانون لليوم الوطني، أقامت اللجان الطلابية (طلاب وطالبات) بالتعاون مع المجلس الطلابي في كلية الطب فعالية وطنية خاصة بهذه المناسبة. حيث أقام الطلاب معرض (قيم ووطن ٢) الذي تناول أهم القيم الإسلامية التي بنيت عليها المملكة العربية السعودية واتخذها ولاء أمرها منهاجاً لهم، وعرض في جنبات هذا المعرض بعض المقولات التي اشتهرت فيها قيادات هذا الوطن وإنجازاته هذا الوطن المعطاء، وافتتح هذا المعرض عميد كلية الطب والمُشرف على المستشفيات الجامعية سعادة الأستاذ الدكتور مبارك بن فهد آل فاران بحضور سعادة وكيل كلية الطب للشؤون الأكاديمية الدكتور مسلم الصاعدي، وجمع من طلاب الكلية والزوار الذين اطلعوا على أعمال هذا المعرض مبدين سعادتهم باستغلال هذه المناسبة بإظهار وعرض لمنجزات هذا الوطن المعطاء.

وعلى الجانب الآخر لدى الطالبات أقيمت الفعالية في المركز الأكاديمي حيث تم إنشاء ركن خاص احتوى على مجموعة من المعارض الترفائية التي عُرف استخدامها قديماً بين أهالي المملكة العربية السعودية. كما احتوى الركن على أكالات شعبية وحديثة تزيّنت بالعلم السعودي للفت أنظار الطالبات لهذا الحدث الخاص الذي تحتفل به بلادنا سنوياً.







قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- :  
" من عاد مريضاً نادى مناد من  
السماء : طبت وطاب ممشاك  
وتبوأ من الجنة منزلاً "

## زيارات العيد



انطلاقاً من المبدأ و البور الاجتماعي الذي يجب أن  
يتحلى فيه طلاب و طالبات كلية الطب ، نظم  
المجلس الطلابي بكلية الطب بجامعة الملك سعود  
وبالتعاون مع اللجان الطلابية ( طلاب- طالبات )  
، زيارات معايدة للمرضى المتوفين خلال أول و ثاني  
أيام عيد الفطر المبارك في مستشفى الملك خالد  
الجامعي ومستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي ومدينة  
الملك فهد الطبية .



الدكتور هرسي  
ينال وسام الملك عبدالعزيز



الدكتور السيف  
وكيلا للشؤون الأكاديمية

نيابةً عن طلاب وطالبات كلية الطب يتقدم المجلس الطلابي برفع أسمي آيات التهاني  
والتبريكات للدكتور أحمد صلاح هرسي، أستاذ مساعد واستشاري  
أمراض القلب والشرابين في كلية الطب، وذلك لحصوله على وسام الملك عبدالعزيز  
من الدرجة الممتازة، راجين من الله عز وجل أن يوفقه لمزيد من النجاح و التميز.

نيابةً عن طلبة كلية الطب؛ نتقدم بأسمي آيات الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور  
مسلم الصاعدي على ما قدمه لنا طوال فترة تكميله، وإننا نرجو من الله أن يجزي دكتورنا  
خير الجزاء على ما قدم، وأن يوفقه ويسدّد خطاه.

وقلّوب تغمرها البهجة، يشرنا تقديم أسمي آيات التهاني والتبريكات للدكتور فيصل  
السيف بمناسبة تعيينه وكيلاً لكلية الطب للشؤون الأكاديمية، وكلنا ثقة في حرصه  
على كلّ ما يخدم مصلحة الطالب والطالبة، واهتمامه بما يميّز بينتنا الأكاديمية، سائلين الله  
تعالى أن يوفقه ويسدّد خطاه.





## رمضان يجمعنا

ضمن برامج المجلس الطلابي لصيف ١٤٣٣هـ أقيم برنامج إفطار جماعي بعنوان "رمضان يجمعنا".  
جمع طلاب كليتنا وخريجينا يوم السبت ١٦ رمضان ١٤٣٣هـ على المودة والصلة، وكان ذلك في الصالة الترفيهية بكلية الطب في مستشفى الملك خالد الجامعي.

حضر الإفطار طلاب كلية الطب وبعض من الأطباء المناوبين من أطباء الامتياز والمتقنين، بالإضافة لبعض المعيدين المبتعثين. كانت وجبة الإفطار عبارة عن مشاركة من الحاضرين.

## تدشين أول برنامج تفاعلي للمجلس الطلابي على الأجهزة الذكية

دشن الأستاذ الدكتور مبارك آل فاران أول برنامج تفاعلي على الأجهزة الذكية في جامعة الملك سعود من الطلاب إلى الطلاب، يعمل على نظام اندرويد من شركة قوقل ويمكن الطلاب أو الطالبة من الاطلاع على آخر الأخبار والفعاليات والتواصل بشكل مباشر وسريع مع المجلس الطلابي.

لتحميل التطبيق:



الطالب طارق الجرف

مصمم التطبيق أثناء تكريمه من قبل عميد الكلية



# الحملة التوعوية بمرض تصلب الشرايين الطرفية



لا يخفى على الجميع أهمية الحملات التي تنظم في شتى المجالات لتوعية المجتمع من أمراض مختلفة، ولا يخفى عليكم البؤر البارزة لكثيرة الطب بجامعة الملك سعود في هذه الحملات، ومن هذا المنطلق قام كل من طبيبين الامتياز: سعد عبدالعزيز بن عبيد وإساعيل رائد رسلان بإقامة "الحملة التوعوية بمرض تصلب الشرايين الطرفية" تحت رعاية (كرسي أبحاث أمراض الأوعية الدموية الطرفية).

أقيمت الحملة على مدار خمسة أيام موزعة ما بين مستشفى الملك خالد الجامعي وفي كلية الطب، وفي المجمعات التجارية (الرياض غاليري، حياة مول، غرناطة مول)، ولأدت الحملة إقبالاً جيداً من المشاركين طلاباً وطالبات، ووصل عدد الزوار ما يقارب ٥٠٠ شخص شمل طلاب وطالبات الكلية، ومراجعي المستشفى، وزوار المجمعات التجارية رجالاً ونساءً من شتى الفئات العمرية، وتمت توعية الزائرين عن مدى انتشار مرض تصلب الشرايين الطرفية وعن طرق علاجه والوقاية منه، كما تم توزيع الهدايا على الزوار مع بعض المنشورات التوعوية.

وفي لقاء أقيم مع المشرف على الحملة الدكتور محمد بن عبدالرحمن العمران، استشاري جراحة الأوعية الدموية بمستشفى الملك خالد الجامعي والأستاذ المشارك في كلية الطب بجامعة الملك سعود، عبّر فيه عن مدى فرحته بمجهود طلاب وطالبات الكلية في مثل هذه الحملات، وعبّر عن مدى أهمية هذه الحملة لأنها تساهم في توعية المجتمع على مرض لا يعرف عنه المجتمع أشياء كثيرة، حيث أن الأغلب يظن أن تصلب الشرايين يقتصر على القلب فقط، ولكنه في الحقيقة قد يحدث في شرايين الجسم الأخرى مثل شرايين الأرجل مؤدياً إلى آلام في العضلات أثناء المشي لمسافة محدودة أو آلام حتى أثناء الجلوس بسبب قصور الدورة الدموية وقلة التروية للأطراف السفلية. وقد أثبتت الدراسات أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يصابون بجلطات في القلب، يكون لديهم تصلب في الشرايين الطرفية بدون ظهور أي أعراض عليهم، ولذلك فإن اكتشاف تصلب الشرايين الطرفية مبكراً بقياسات بسيطة يساعد في تفادي تفاقم المرض وتفاذي حدوث الجلطات القلبية والدماغية بإذن الله.

سعد عبدالعزيز بن عبيد  
طبيب امتياز

مرحباً بكم





## Students' research accomplishments



### Percutaneous obliteration of Patent Processus Vaginalis: A Rat Model For Future Inguinal Hernia Repair In Children

#### Purpose.

Inguinal hernia repair is one of the commonest procedures performed by pediatric surgeons. After Percutaneous intervention could be the next advancement in inguinal hernia repair in children. We are proposing a rat model for percutaneous inguinal hernia repair (PHR) using 2-octyl-cyanoacrylate (2OC).

#### Methods.

4-weeks old Lewis rats were randomly divided into 3 groups; bilateral PHR (BH) (n=15), unilateral PHR (UH) (n=11) and a sham group (n=14). After inducing a pneumoperitoneum via 24-gauge cannula another 24-gauge cannula attached to a saline filled syringe is introduced in the inflated patent processus vaginalis (PPV) while aspirating. Once air bubbles are seen in the syringe the cannula is advanced into the PPV. The canal is then obliterated by injecting 0.1 ml of 2-octyl-cyanoacrylate while saline is used in the sham group. Herniography and mating were performed at postoperative week 4 and 10, respectively. All rats were sacrificed at week 12 and their inguino-testicular areas were harvested for histological examination.

#### Results.

All rats survived the procedures. Herniography revealed complete closure of PPV in 25/30 of BH, 22/22 of UH and 0/28 of the sham group. All 2OC treated sides were found obliterated at the post-mortem gross examination. Histological analysis revealed patent vase in all rats however, peri-sac mild to moderate foreign body reactions and fat necrosis were noticed in the injected sides. All rats demonstrated fertility after mating.

#### Conclusions.

Our rat model demonstrates that percutaneous obliteration of PPV can be safe and feasible. The procedure is potentially less invasive alternative to open or laparoscopic techniques in pediatric group. However, the need for pneumoperitoneum and the risk of adhesive material intraperitoneal spillage remain the main challenges to overcome.

Yasser Asiri

Saad Alkahtani

Supervised by: Dr. Ayman AlJazaeri

#### Presented in.

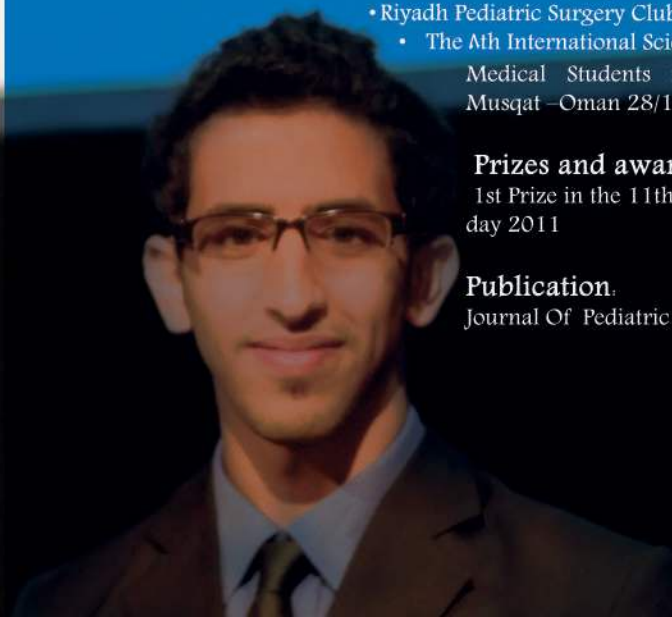
- 43th Annual Meeting of American Pediatric Surgical Association "Innovation Session". San Antonio - USA, May 22-2012
- Riyadh Pediatric Surgery Club. 1-April 2012
- The 11th International Scientific Conference for Medical Students in the GCC Countries Musqat -Oman 28/1/2012

#### Prizes and awards.

1st Prize in the 11th annual surgical research day 2011

#### Publication.

Journal Of Pediatric Surgery







# برنامج التدريب الصيفي



يوم الخميس الموافق ٢٨ - ٦ - ٢٠١٢ م، والذي يعتبر نهاية الأسبوع الأول من الدورة، قام المحاضرون بمراجعة جميع ما تم شرحه خلال الأسبوع الماضي، ومن ثم تم تعريض الطلبة لحالات مرضية مختلفة لاختبار مدى تحصيلهم واستفادتهم من الدورة.

استهل الأسبوع الثاني من الدورة التدريبية الصيفية SCS علم الروماتولوجي بإسهاب، و بكيفية أخذ التاريخ المرضي بالإضافة للفحص الطبي لأكثر الأمراض شيوعاً. كما تم التطرق لكل من: طب وجراحة المخ والأعصاب، والجراحة العامة، والجراحة التجميلية، وجراحة الأوعية الدموية، وجراحة المسالك البولية.

تم تفصيل كل منهم على يومين متتاليين، كما شرح للطلبة أساسيات أخذ التاريخ المرضي والفحص الطبي موضعين الفروقات الهامة بين الجراحة والباطنة. أما بالنسبة للأسبوع المقبل (الأسبوع الثالث والأخير من الدورة) فقد تم تقسيم الطلبة لمجموعات بحسب رغبتهم لزيارة عيادة الجراحة وغرفة العمليات.

أكد عدد من المشاركين في الدورة قدر استفادتهم من المحاضرات النظرية والتطبيق العملي بعد ذلك، وعلى أن هذه الدورة هي الطريقة المثلى لتحضيرهم للسنة الإكلينيكية.

اختتمت الدورة التدريبية الصيفية بجمل ختامي أقيم في القاعة الكبرى يوم الأحد الموافق ٢٠١٢/٧/١٥ م، تم تشريف الحفل بحضور كل من سعادة الأستاذ الدكتور مبارك آل فاران عميد كلية الطب والمشرّف على المستشفيات الجامعية، ووكيل الشؤون الأكاديمية الأستاذ الدكتور مسلم الصاعدي والدكتور فيصل السيف.



استهل الحفل بآيات من الذكر الكريم بترتيل الدكتور محمد الخميس. بعد ذلك تم عرض فيلم قصير من إعداد الطالب أحمد الأحري، عُرض فيه أهم مراحل التخطيط والتجهيز للدورة التدريبية الصيفية من قبل الفريق المنظم، ملخصاً رحلة الثلاث أسابيع بأقل من خمسة دقائق.

ألقي عميد كلية الطب الدكتور مبارك آل فاران كلمة يشكر فيها الجهود المبذولة من قبل المجلس الطلابي القائم على هذا البرنامج. ومن ثم قام الدكتور مسلم الصاعدي بتكريم كل من المحاضرين والمحاضرات والفريق المنظم والمشاركين في الدورة. ووفقاً للتصويت الإلكتروني من قبل المشاركين تم ترشيح محمد الصويان كأفضل محاضر ومناهل الأنصاري كأفضل محاضرة. كما كرم الطالب المالبي (عبد العزيز الحقباني) والطالبة المثالية (سارة الهلالي) في الدورة تبعاً لمعايير معينة، مقننين لهم دوام التفيز والإبداع.

انطلقت الدورة التدريبية الصيفية (SCS) للسنة الثانية على التوالي يوم الأربعاء الموافق ٢٠ - ٦ - ٢٠١٢ م، حرص فريق العمل على تقادي عقبات السنة الماضية سعياً للرقى لتحقيق الهدف السامي من هذا العمل، ألا وهو تحصيل الفائدة لإخوانهم وأخواتهم في مسيرتهم العلمية كأطباء المستقبل.



ما تم تقديمه من قبل البرنامج للملتحقين بالدورة: Guide to history taking and physical examination and Manual of surgical OSCE. بالإضافة إلى البطاقة التعريفية لكل مشارك.

انطلاقة اليوم الأول من الدورة التدريبية الصيفية، حضور غفير ومحاضرين شغوفين لإفادة إخوانهم وأخواتهم. شرحت لهم آلية البرنامج وخطته على مدى الأسابيع الثلاث المقبلة و أساسيات التاريخ المرضي والفحص السريري للطلبة من قبل المحاضرين بشكل عام.



تقسيم الطلبة إلى مجموعات مكونة من ٧ إلى ١٠ طلاب/طالبات، قاموا بالتوجه إلى مركز التعليم الطبي لتطبيق ما تم شرحه في المحاضرات النظرية على الدمى الموفرة من قبل إدارة المركز.

خصص الأسبوع الأول لمقرر (الباطنة) فتناول مواضيع الجهاز الدوري الدموي، والجهاز التنفسي، والجهاز الهضمي.

كل جهاز شرح على يومين متتاليين، اليوم الأول اهتم بأساسيات التاريخ المرضي، أما اليوم الثاني فخصص لشرح وتطبيق الفحص السريري.





## ملخص جلسات مؤتمر جمعية جراحى المناظير الآسيوية الحادي عشر 11th ELSA (2012)



اختتمت مؤخراً فعاليات المؤتمر الحادي عشر لجمعية جراحى المناظير الآسيوية بعد أن استمرت ليومين متتاليين مشقة على عدد من الندوات المتخصصة والعامة، والتي كان من أبرزها : ندوة للدكتور شون هان كم حول الجراحة بالروبوتات في مجال الحالات السرطانية المتقدمة وعن مستقبل تقنية الروبوتات، وفي نفس السياق تحدث د. وون هيوغ رئيس مركز عمليات التدخل الجراحي البسيط والروبوت في جامعة يونس في كوريا الجنوبية عن تقنية استخدام الروبوتات في عمليات إستئصال المعدة، وقدم عرضاً مرئياً عن الطرق المستخدمة في إجراء العمليات؛ مبيناً بالأرقام مدى انتشار هذه التقنية ومساهمتها في تحسين الممارسة الجراحية، ومن ثم قدم د. باتريك لوكي والذي تحدث عن استئصال الكلية من المتبرع بها عن طريق المنظار وعرض دراسة استمرت لمدة ست سنوات في نفس الجراحة تقارن بين العملية عن طريق المنظار والعملية التقليدية المفتوحة، وتحدث عن تفاصيل العملية وعن طرقها المتعددة ووضع سلباتها وإيجابياتها، وعرض تطور هذا النوع من العمليات عبر العشرين عاماً الماضية، وتحدث عن الأثر الإيجابي لتطورها مما أدى إلى زيادة عدد المتبرعين بالأعضاء - وبالتحديد الكلية - وتحدث عن استئصال الكلية باستخدام الروبوت أو الرجل الآلي ووضع كيفية إجراء العملية، متطرقاً في نهاية حديثه إلى استنتاجات مفادها أن هذا النوع من الجراحات يقلل فترة البقاء بالمستشفى والجرح الناتج عنها أصغر مع قلة استخدام المسكنات.

وكذلك أقيمت ندوة للدكتور عبدالله الضحيان تطرق فيها إلى عمليات استئصال الأعصاب (السلسلة الودية) عن طريق الجراحة الصدرية تحدث فيها عن تفاصيل تلك الأنواع من العمليات ومدى نجاحها وفعاليتها. وأقيمت ندوة أخرى حول استعادة الوزن بعد إجراء جراحة البدانة (التقييم والعلاج) تحدث الدكتور ريبورت كوشنار فيها عن مشكلة استعادة الوزن بعد إجراء جراحة البدانة؛ حيث لم يعرف بعد معدل حدوثها الحقيقي، وقد قارن الدكتور بين حدوث هذه المشكلة بعد العلاج الجراحي والعلاج الدوائي وكان من أبرز المقارنات أنها تحصل مبكراً بعد العلاج الدوائي، وشرح الدكتور أيضاً الظروف التشريحية والفسيولوجية التي من شأنها أن تجعل المريض يستعيد وزنه بعد فقدته؛ فكان منها على سبيل المثال: الحمل، التوقف عن التدخين، أمراض الغدد واستخدام بعض الأدوية، وشرح أيضاً العوامل السيكولوجية وتأثيرها، وعرض بحثاً هدفه عمل مسح لمعرفة الأسباب التي من شأنها أن تسبب استعادة الوزن بعد إجراء جراحة البدانة، وختم حديثه بما يحتاجه المريض بعد إجراء الجراحة حتى لا يعود إلى ما كان عليه وهي جهود مشتركة تتطلب تغيير نمط الحياة والرعاية الطبية والنفسية وغيرها.

وفي نفس السياق أقيمت ندوة التوصيات المستقبلية لجراحة البدانة للدكتور كازوناري كاساما الذي دار حديثه فيها حول ثلاث عناصر: ما الذي يحدث في آسيا؟ الوضع الحالي لجراحة البدانة في آسيا ومستقبل جراحة البدانة في آسيا، وقد عرض عدة رسومات بيانية لبعض الإحصائيات التي تخص جراحة البدانة في آسيا كان منها نسب إجراء العمليات في آسيا حيث سجلت السعودية المعدل الأعلى بـ ٧٠٠٠ عملية في السنة جاءت بعدها الهند بـ ٥٠٠٠ عملية. أما بالنسبة للوضع الحالي فقد ذكر مجموعة من المؤتمرات والندوات التي تقام في مختلف الدول الآسيوية والتي تهدف إلى وضع مبادئ محددة لجراحة البدانة في آسيا. وفي نهاية حديثه اختتم بأن قارة آسيا يجب أن تتحد من أجل مستقبل واعد لجراحة البدانة .

وكذلك ألقت الدكتورة عفاف فلمبان محاضرة حول جراحة المناظير في حالات العقم والإنجاب. بدأت حديثها عن إمكانية تشخيص مشاكل العقم بواسطة المنظار و علائجه أيضاً، وعرضت بعض الدراسات التي تؤكد ذلك . وتحدثت عن أمراض الأنابيب الفالوبية والتليف و بينت أن لا علاقة بين الحبوب المانعة للحمل والعقم بناءً على بعض الدراسات، ومن ثم اختتمت حديثها بأن جراحة المناظير كعلاج للعقم تعتبر ذات جدوى.

وكان من أبرز ما قُدم في المؤتمر: جلسة البث المباشر وكانت حول موضوع رفق المري، وتعد هذه الجلسة إضافة ثرية للمؤتمر حيث شارك فيها أكثر من أربعة أطباء عبر الانترنت، وكذلك الندوة المشتركة بعنوان (صوت آسيا) في كل القاعات على مدار اليومين وكان الهدف منها مشاركة الدول بعضها البعض في التجارب وتبادل الخبرات حول استخدام المناظير في إجراء العمليات؛ مستقبلاً وسبل تقديمها وأهم المشاكل والعقبات التي واجهتهم في تطوير هذه التقنية وكيف تغلبوا عليها. وشهدت جلسات المؤتمر تفاعل كبير من قبل الضيوف، المتحدثين والزوار عن طريق طرح الأسئلة والتعليقات وكذلك مناقشة سبل التعاون المشتركة؛ مما ساهم في رفع مستوى الوعي الطبي للجميع وتوطيد العلاقات بين دول الاتحاد الآسيوي لجراحة المناظير. كما أن المؤتمر قد شهد العديد من الأنشطة الثقافية المصاحبة للندوات والمعارض فكان أشبه بملتقى شعوب وحضارات تتحدث كلها بلغة موحدة وهي جراحة المناظير.

الجدير بالذكر أنَّ الفريق الإعلامي للمؤتمر الحادي عشر لجمعية جراحى المناظير الآسيوية والمكون من خمسة عشر عضواً من طلاب وطالبات كلية الطب بجامعة الملك سعود؛ قد قام بتغطية الحدث كاملاً من كافة الأوجه وعلى جميع الأصعدة متضمناً كتابة التقارير المتعلقة به.



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



### البرنامج الأول "حملة بيوت الرحمن":

مؤخراً: قام النادي بافتتاح باكورة أعماله لهذه السنة ببعض الأنشطة التطوعية، كان أولها "حملة بيوت الرحمن" حيث تحركت الرغبة لدى "نادي حياة" بعمل بعض الشيء القليل تجاه مساجد الله طلباً للثواب والأجر من الله سبحانه وتعالى. فكرة البرنامج تبثهم بعملية تنظيف وتهئية المصليات على طرق السفر فكانت وجهتنا لعدة طرق انطلاقاً من الرياض.

وقد تم تنظية ما يقارب عشرين مُصلية من مصليات محطات الطرق السريعة (طريق القصيم، طريق الخرج وطريق الدمام)، وتوفير جميع الحاجيات اللازمة لها لجعلها مكاناً لائقاً كما تم تغيير السجاد وتعطيره. وقد شاهدنا والله الحمد تفاعل مرتادي المساجد مع العمل، حيث وجدنا الترحيب والتحية من بعضهم ومنهم من شاركنا الأجر ببعض المساعدة.





## البرنامج الثاني "عيدك حياة":

وهي فعالية من تنظيم فريق الطالبات بنادي حياة، تُعنى بمشاركة فرحة العيد مع بعض الفئات من المجتمع، ففي عيد الأضحي المبارك قام الفريق بدعوة خمسة وعشرين طفلاً وطفلة من دار الرعاية الاجتماعية إلى مركز "علم وناسة الترفيهي" المخصص للنساء. استقبل الأطفال ورحب بهم من قبل المتطوعات ثم قُسموا إلى مجموعات ليلعبوا اللعب في أركان المركز المكونة من ميني غولف، مناهة، ألعاب إلكترونية، ومسدسات الليزر.

أقيمت الفعالية بتنظيم من اثنتي عشرة طالبة من جامعة الملك سعود، تمحور دورهن حول الإشراف على سلامة الأطفال ومشاركتهم اللعب إن أمكنهن ذلك. بعد أن استمتع الأطفال وانتابوا من اللعب تم تقديم وجبة العشاء لهم ثم وزعت عليهم أكياس الهدايا والحلوى. في نهاية الفعالية تم توديع الأطفال بقلوب كلها أمل باللقاء القريب.



Hala Muneef 2012  
KSU Life Volunteering Club



وانطلاقاً من رغبة "نادي حياة" لتطوير البرامج الاجتماعية التثقيفية ثم التعاون مع حملة التوعية باضطراب التوحد "نوافذ على التوحد" والتي بدأت في عام ٢٠١٢م، وهي عبارة عن سلسلة من سبع حلقات تعريفية على الـ YouTube حيث تنطلق الحملة بالتزامن مع اليوم العالمي للتوحد الذي يصادف الثاني من أبريل من كل عام.

استكمالاً لما تم عمله في الجزء الأول من حملة "نوافذ على التوحد"؛ ونظراً لما حققته الحملة من الأهداف المرجوة؛ فقد بدأ مُنظمو الحملة بالتخطيط والترتيب للجزء الثاني في العام القادم ٢٠١٣.



للاطلاع على أعمال حملة نوافذ على التوحد

إنَّ بإمكان أيِّ فرد يملك القدرة على العطاء ويرى في نفسه حبَّ التطوع أن يكون عضواً في "نادي حياة" من خلال المشاركة أو التنظيم عن طريق الدخول إلى رابط التسجيل الموضح في صفحة النادي الرئيسية على الـ Facebook والـ Twitter أو التواصل عن طريق بريد النادي.



لقد قام النادي بالعديد من البرامج والفعاليات التطوعية المقيمة داخل المملكة العربية السعودية؛ كالتطوع الطبي في الحرم النبوي الشريف، جِدة في شِدة، "كلُّك حياة" في المنطقة الشرقية، "وطنٌ وحياة" في الساحل الغربي.. وغيرها، وازدهر كبرنامج التطوع الدولي "حياة في الهند".



# اللجان الطلابية

هي إحدى الجهات الرسمية في كلية الطب التي تتبع وكالة الكلية للشؤون الأكاديمية بالكلية و عمادة شؤون الطلاب بالجامعة. تعمل على تنمية مهارات الطلاب وصقل مواهبهم من خلال الأنشطة اللاصفية . وتنمية الروح القيادية لديهم وتحقيق أهداف الجامعة في تخرج طلاب مؤهلين على أعلى المستويات في العلم والسلوك.



للتواصل معنا :



## ١ حملة قلبك حياتك :

أقيمت حملة قلبك حياتك تزامناً مع اليوم العالمي للقلب والبرنامج بالتعاون مع جمعية القلب السعودية.

### فكرة البرنامج والهدف منه :

التوعية بأمراض القلب وتنشيط المجتمع عن كل ما يمكن فعله من عادات صحية لتجنب أمراض القلب.

### الفئة المستهدفة :

الأطفال والنساء.

### أقيم البرنامج على مدى أربعة أيام كانت مقسمة كالتالي : حياة مول :

يومين في حياة مول وبحضور فرقة المرح التي نظمت مهرجان للأطفال بالإضافة إلى رسومات الأطفال والمجلات التثقيفية المقدمة من جمعية القلب السعودية و التثقيف الصحي لزوار المجمع والذي شارك فيه طلاب كلية الطب و حضور عدد من الاستشاريين (د.محمد الفقيه ود. خالد الحبيب ) .

### مستشفى الملك خالد الجامعي :

يومين في مستشفى الملك خالد الجامعي في مبنى العيادات الخارجية وقام طلابنا بقياس الضغط والوزن وتثقيف المرضى وتوزيع مجلة صحة القلب وهدايا للأطفال .





## حملة اليد الحانية:

٢



قمنا نحن طلاب كلية الطب جامعة الملك سعود في يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٢/١١/٨ بالقيام بحملة اليد الحانية في أحد المباني القريبة من الكلية والهدف من الحملة هو نشر العمل التطوعي بين أبناء الكلية والتعريف بالإسلام للعامل الأجانب الذين يعملون من أجلنا .

وقد قمنا بالفعل بالذهاب الى أحد المنشآت القريبة وقمنا بتوزيع العصائر الباردة والكتب الدعوية التي كانت بأكثر من لغة منها البنغالية والفلبينية والباكستانية والهندية والنيبالية والصومالية .

وكان عدد الفئة المستهدفة من العمال ٣٥٠ تقريباً وقد تكللت بمجهودنا بالنجاح بعد عمل رائع قام به أعضاء الفريق فكانت مجموعة من الطلاب قد أشرفت على التغليف والأخرى على تجميع الكتيبات الدينية والاخر أهتم بالتصوير ومنهم من أهتم بتأمين الكمية المطلوبة من العصائر والحرص على تبريدها ، وقد حرصنا على ان تصل كل جهودنا إلى مانصبو إليه والله الموفق.



## المدينة تطوع وسكينة ٢ :

٣

فكرة البرنامج:

برنامج التطوع الإسعافي في المدينة المنورة (المدينة تطوع وسكينة ٢) هو أحد البرامج المقدمة من اللجان الطلابية في كلية الطب وبدعم من إدارة الأنشطة التابعة لعمادة شؤون الطلاب بالتعاون مع إدارة التطوع في هيئة الهلال الأحمر السعودي خلال شهر رمضان المبارك. يهدف البرنامج إلى تقديم الخدمات الصحية والإسعافية العاجلة لزوار الحرم النبوي ونقل الحالات اللازمة إلى أقرب المراكز الصحية المحيطة بالحرم، حيث يقوم البرنامج على ثلثة من طلاب كلية الطب المؤهلين لتقييم الحالة الصحية ومن ثم تقديم المساعدة الطبية اللازمة. يأتي البرنامج للمساعدة في خدمة زوار الحرم النبوي ولإكساب الطلاب المهارات والخبرات الميدانية اللازمة لهم في مستقبلهم الوظيفي.

المهارات المكتسبة:

- التعامل مع الحالات الطبية الحرجة مثل حالات الإغواء و الأزمات القلبية والصدرية وانخفاض السكر .
- إجراء الفحوصات العامة مثل : قياس ضغط الدم، والسكر، ونسبة الأكسجين في الدم وغيرها .
- ممارسة بعض المهارات الطبية مثل : تعقيم وتغطية الجروح ، إعطاء حقن الوريدية و الإبر .
- العمل الجماعي وروح الفريق الواحد.
- أكساب مهارات تواصل فعالة في التعامل مع العديد من الثقافات و اللغات واللهجات ومختلف الأعمار .





# نبض الطب



## "نبض الطب"

هو رمز للزيادة في تقديم الأنشطة اللاصفية وجعلها أحد أساسيات المسيرة التعليمية التي تليق بمستوى كلية الطب بجامعة الملك سعود

في ظل ضغوط حياة طالبة الطب الدراسية بين حزن واقع المشفى يطل النبض فيجني أفرحاً بداخلها، موقراً بيئة معرفية وترفيهية تأتي ممارساتها كجيت ، وتترع حش المسؤولية من خلال المساهمة في خدمة المجتمع ، لتخلق ترابطاً اجتماعياً بين الطالبات وتنض بمختلف المجالات الدينية والاجتماعية والثقافية والرياضية والترفيهية فيتم بها تعزيز جوانب عدة من شخصية طالبة الطب.

## للتواصل معنا :

منتدى تجمع طلبة جامعة الملك سعود باسم "نبض الطب"



يقدم لنا العطاء بقدر ما نهب له، يصنع لقلوبنا فرحاً متفرداً، ويضيء لنا جوانب من أرواحنا نسو بها. كان للعطاء مع النبض خلال رمضان ١٤٣٣ هـ موعد مختلف، بفيض تراحا وودا، ويمثل وصايا عظيمة لرسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم . "رمضاني يحلو بعطائي" أنا أنا بأربعة أقباس من نور.

- ١- السلة الرمضانية
- ٢- رمضان مع مرضانا
- ٣- المسابقة الرمضانية
- ٤- الإفطار الجماعي



تعبئة السيارات لنقل السلال من قبل الطلاب المشاركين

## ١- السلة الرمضانية

ابتداءً من يوم الأربعاء ٢٨ شعبان ١٤٣٣ هـ وحتى الأربعاء الذي يليه ٤ رمضان ١٤٣٣ هـ تم استقبال مستلزمات السلال الغذائية من الساعة ١١ إلى ٢ مساءً. وفي آخر يوم تم نقل اثنتان وثمانون سلة غذائية مكتملة بفضل من الله، لتسلحها للأسر المحتاجة.

## مما قيل عن السلة الرمضانية:

### مدوح العنزي:

"فعالية السلة الرمضانية أعطت مفهوماً آخر للأعمال التطوعية في الجامعات، فقد لامست حاجة بعض الأسير عن قرب، وسدّت مُبتغاهم في شهر الصيام. لأمسنا حُب الناس للخير؛ فقد شاركنا الكبير والصغير في هذه الفعالية. كتب الله أجر من عمل وساهم بالكثير أو القليل".

### سديم الدواس:

"مشاركتي في تجهيز السلة الرمضانية كانت من أجل الأعمال التطوعية في رمضان، وأعجبتني تواجد الطلاب والطالبات لتقديم الخير حتى من غير مجال الطب، كما أنّ وصول التبرعات عكس صورة رائعة عن ترابط المجتمع وحُب مساعدة الآخرين. شكراً "نبض الطب".



تجهيز السلال الغذائية



وصول بعض المواد الغذائية





جزء من هدايا المرضى



جزء من هدايا المرضى



هدايا المرضى بعد ترتيبها

## ٢- رمضان مع مرضانا:

قال النبي محمد صلى الله عليه وسلم: (أحب الأعمال إلى الله سرورٌ تُدخله على مُسلم). وكالجسد الواحد يَمَلُّ كُلٌّ من شاركنا على أن يَكْسِبَ المؤمن فرحةً تُنسيهم أجواء المستشفى، وتترك أثراً في نفوسهم ومحبةً كالتى وعدنا بها نبينا عندما قال: (تهادوا تحابوا).

أُتيحت المشاركة للجميع في هذه الفعالية من خلال المساهمة بتوفير هدايا المرضى، وعلى هذا فقد تم استقبالها من ٢٨ شعبان ١٤٣٣هـ حتى تاريخ ٤ رمضان ١٤٣٣هـ في المركز الأكاديمي للطلّيات. كما قام المشاركون والمشاركات بتجهيز هدايا المرضى وتوزيعها عليهم في الثالث عشر من شهر رمضان المبارك.

## مما قيل عن رمضان مع مرضانا:

### طرفة العبيدان:

"ما أجمل أن ترسم البسمة على مُحيا أشخاص أنهمكهم الألم والتعب. شكراً لبض الطّب على هذه الفرصة"

### عبدالله التوم:

"إنها خطوة عظيمة خطوناها أنا وزملائي في الجامعة، ساهمنا فيها برسم الابتسامة على مُحيا إخواننا المرضى، حيث قمنا بتوزيع هدايا رمضان بمناسبة حلول الشهر الفضيل".

## ٤- الإفطار الرمضاني :

الثالث عشر من رمضان نبض، روحانية، ألفة، متعة.

### (١) رمضان تطوع:

في تمام الساعة الرابعة والنصف عصراً، اجتمع المشاركون لتجهيز هدايا للمرضى وأخرى للعامل .

### (٢) المائدة الرمضانية:

ثمانون حاضرة تحت رابطة الأخوة في جوّ تطفئ عليه متعة المشاركة، اجتمعن على مائدة واحدة حين ردّد المؤذن تكبيرات الأذان.

## مما قيل عن المسابقة الرمضانية:

### هيفاء العبدالكريم:

"المسابقة كانت رائعة وحساسة، ومما يميزها أنها شجعتنا على القراءة في مختلف تفاسير القرآن بحثاً عن الإجابات الصحيحة".

### سناء طلبة:

"المسابقة الرمضانية كانت مزيجاً من المتعة والحماس والمعلومات الدينية الجميلة عن بعض سور القرآن. استمتعت كثيراً في ترقب وقت المسابقة والبحث عن الإجابة الصحيحة قبل الساعة السادسة لأظفر بأعلى النقاط. بانتظار النتائج على أحر من الجمر! وأسأل الله أن يجزي الفائزات عليها خير الجزاء".



المائدة الرمضانية الأولى





### (٣) أمنية تتحقق:

ولأن رمضان فرصة لتجديد الأمنيات، وُزعت البالونات على الحاضرات لتكتب كل واحدة أمنيتها التي ترغب بتحقيقها قبل حلول رمضان القادم. وُثم الاتفاق على إطلاق جميع البالونات في الساحة الخارجية بوقت أعلن عنه مسبقاً.

تكريم د. ندى اليوسفي وأ. فاطمة علي تعاونهما في فعالية الإفطار الجماعي مع صورة تذكارية تم التقاطها أثناء إطلاق البالونات. الصورة تم توزيعها على الحضور في نهاية اليوم عليها عبارة "ماذا فعلت في يومك هذا لتخطي خطوة نحو تيك الأمنية؟".





## (٤) صلاة التراويح جماعة:

## مما قيل عن فعالية الإفطار الجماعي:

### أفنان الماص:

"يوم رائع جمعنا بما فيه من الألفة والمحبة والروحانية. الأجواء، والديكور، والحضور الكبير، وتنوع الفعاليات من ترفيهية إلى تطوعية إلى صلاة تراويح جماعة ومحاضرة د. ندى اليوسفي، جميعها تركت طابعاً مميزاً ليوم لا ينسى"

### سارة بن حسين:

"يوم روحاني رائع تناولنا فيه الإفطار برفقة الأحبة في جوّ تسوده الألفة والمحبة وتنوع الأنشطة فيها بين النفعات الإيمانية المحفزة للهمم، والمسابقات الحماسية، والأعمال التطوعية بترتيب وتوزيع هدايا المرضى والعمال."

أسأل الله أن يعيده علينا باليمن والمسرات ونحْن في أحسن حال، وأن يتقبل ما قدمنا".

## (٥) محاضرة للدكتورة ندى اليوسفي بعنوان "ليلة القدر":

أُختمت الفعالية بمسابقة دينية تنافس فيها فريقان على فهم آيات من القرآن عبر أسئلة طُرحت على الأعضاء.

### تقرير: شذا بنت ناصر المويشير

### تصوير: سارة بن حسين، أمل يوسف

هيفاء العبدالكريم، أروى الضحيان

سديم الدواس، لمى الشويرخ

## حملة إعادة التدوير

تطبيقاً لمبدأ "رُفِّي وإنجاز أي شئ" يجمع نقاش مدى قدرته على الاستفادة مما غلب الظل عليه بعدم فائدته؛ أقامت اللجان الطلابية حملة في (نض الطُّب) فعالية "إعادة التدوير - Trash to Treasure" حيث استقرت هذه الفعالية التي تميزت بالإنجاز المزيج بروح المتعة لمدة ثلاثة أيام متتالية: السبت والأحد والإثنين ٦-٧-٨-١٠-١١-١٢ من ٢٠١١ م كانت توجهات الحملة لليوم الأول (السبت) تدور حول تدريب المشاركات على استخدام الشرائط الملونة لصناعة (حاملات أطواق)، وكذلك تم تعليم الطالبات كيفية صناعة (فواصل للكعب) من بقايا أوراق تغليف الشوكولاتة.



أما بالنسبة لليوم الثاني (الأحد) فقد كان جل اهتمام منظمات الحملة منصّباً حول زراعة الورد الجَنَاب وذلك باستخدام قوارير الماء كـ (أصيصات ورد). حيث تم توزيع بذور الورد والثروة على المشاركات من طالبات وعاملات.

بينما كان اهتمام المنظمات في اليوم الثالث منبراً حول استغلال أوراق الجرائد والمجلات واستخدامها لصناعة (أكياس هدايا) و (أغلفة سي دي). وابتداءً من الإثنين: انتهت حملة (إعادة التدوير) التي تميّزت بكونها مفعمة بالفائدة الموزوجة بالمتعة.



تصوير: خولة العثمان وآلاء الملحم  
تقرير: غدير الوهيد





## المجموعة السعودية لدعم مرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب وذويهم

"أوثق" هي أول مجموعة سعودية وعربية تطوعية تابعة لكرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية في جامعة الملك سعود. تضم في عضويتها ثلاثة وثلاثين طالباً وطالبة من تخصصات مختلفة وأطباء واستشاريين. هي اختصارٌ للحروف الأولى من اسم المرض المعروف بـ (الاضطراب الوجداني ثنائي القطب). تأسست عام ٢٠١٠م، وتم الاعتراف بها تحت مظلة كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية في جامعة الملك سعود في عام ٢٠١١م. بدأت نشاطاتها بمحاضرة تعريفية أقيمت يوم الأربعاء ١٨ مايو ٢٠١١م في القاعة الكبرى بكلية الطب البشري بجامعة الملك سعود بدعوة مفتوحة للجميع.

ثم بأول حملة توعية بالمرض وتعريفية بالمجموعة والتي أقيمت في مركز (حياة مول) التجاري بمدينة الرياض؛ حيث استمرت الحملة ثلاثة أيام ابتداءً من يوم الأربعاء ٢٥ مايو ٢٠١١م. كما تمت مشاركتها في مهرجان (صيف أرامكو) الثقافي المقام في مدينة الرياض تحت عنوان "الأمن والسلامة"؛ حيث قدمت المجموعة ركناً في القسم النسائي من المهرجان (واحة حواء). وقد استمرت هذه المشاركة لخمسة عشر يوماً ابتداءً من يوم الثلاثاء ١١ شعبان ١٤٣٢هـ إلى - يوم الثلاثاء ٢٥ شعبان ١٤٣٢هـ وقد تم فيها توعية أكثر من ألفين وخمسة مائة زائرة بأهم أعراض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب والإجابة على استفساراتهم.

وفي نفس العام (١١ ديسمبر ٢٠١١م) تم طلب المجموعة للمشاركة في مهرجان أرامكو برأس توترة والذي كان عبارة عن برنامج ثقافي ترفيهي امتد لاثني عشر يوماً، تضمن البرنامج فعاليات متعددة تستهدف أطفال المدارس من البنين. وفي يوم الثلاثاء ٧ فبراير ٢٠١٢م تمت دعوة المجموعة للمشاركة في فعالية يوم الصحة النفسية في مستشفى الحرس الوطني بالرياض. كما قامت المجموعة بتبثيل كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية في حملة الشراكة المجتمعية التي قامت بها جامعة الملك سعود للتوعية بكراسي الأبحاث برعاية الأمير سطام والتي استمرت خمسة أيام ابتداءً من ٢٥ أبريل ٢٠١٢م. كما تم إرسال دعوة رسمية لمجموعة "أوثق" للمشاركة في اجتماع اللجنة الوطنية لرعاية المرضى النفسيين وأسرهم الذي أقيم في الرياض يوم الأربعاء ٢ مايو ٢٠١٢م، وتم خلال الاجتماع عرض تجربة "أوثق" كأول مجموعة دعم للمرضى النفسيين في منطقة الشرق الأوسط، وقد استقبلت المجموعة دعوة أخرى من نفس اللجنة للمشاركة في اليوم العالمي للصحة النفسية، والذي أقيم في جامعة الأمير سلطان يوم الأربعاء ١٠ أكتوبر ٢٠١١م.

كذلك تمت دعوة المجموعة للمشاركة في فعالية اليوم العالمي للتطوع (كرنفال العطاء) المقام في حلبة الريم، وذلك يوم الخميس الموافق ٦ ديسمبر ٢٠١٢م. كان ذلك بتوجيه معطاء من صاحب السمو الملكي الأمير أحمد بن عبدالعزيز الرئيس الفخري لجمعية الزهايمر، وبرعاية كريمة من صاحب السمو الملكي الأمير نواف بن فيصل بن فهد الرئيس العام لرعاية الشباب. يعتبر هذا الحدث الأول من نوعه في المملكة بمشاركة عدد من الجهات التطوعية من أنحاء المملكة؛ ليحتفي رموز من الإعلام والرياضة والفن برموز التطوع في المملكة، حيث يشاركونهم فعاليات توعوية وتنشيطية وترفيهية ورياضية على مدار يوم كامل.

كما لبثت المجموعة عدة طلبات للتعاون مع مجموعة من الطلاب والطالبات في تخصصات وسنوات جامعية مختلفة في عدة أنشطة تطوعية ومشاريع منهجية.

الجدير بالذكر أن المجموعة حالياً تقوم بالإعداد لبرنامج (الدعم الناقى للمرضى وذويهم). رؤية البرنامج هي أن يكون المحط الذي يجوي مرضى الاضطراب الوجداني ثنائي القطب وذويهم في المملكة العربية السعودية. وذلك تحت أهداف بناء تخدم وتفيد كلا من المرضى وأهاليهم، حيث يلتقي أعضاء مجموعة الدعم الناقى أو ذويهم عدة مرات خلال السنة، وتستقر مدة الجلسة الواحد ما بين ٢-٤ ساعات، وتتخلل هذه الجلسات محاضرات علمية وتوعوية تقدم من قبل المختصين.

تويتر:



الفييس بوك:



للمشاركة:



للإستفسارات:







بحث



الرئيسية # اكتشف @ تواصل أنا



ترياق  
TiryakKSU@

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

متابع



150  
متابعين

26  
متابعين

75  
تغريدات

تغريدات

يتابع

متابعون

المفضلات

القوائم

غرد إلى ترياق :

TiryakKSU@

تغريدات:

@SAADHepaticus Saad AImeza'el

You can control the world by knowladge, so knowledge is power.  
By: Christopher Saad #كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@AlBatooli Al-Batool Al-Khalaf

"إما أن تكتب شيئاً يستحق القراءة، أو تفعل شيئاً يستحق الكتابة"  
بنيامين فرانكلين #كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@Hadeel\_S Hadeel AlSajjan

بسبب\_الطب # فقدت جزء كبير من القدرة على الشعور بالوقت.. التأكد من اليوم والتاريخ  
أصبح أمر أساسي لابد من فعله أكثر من مرة في اليوم

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@DoodahM Hadeel Al-Madany

بسبب\_الطب # صرت محامي، مقاتل، مهاجم، مدافع، أسرع وحده تكتب خطابات..!

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@Majed\_73 Majed

بسبب\_الطب # صقلت مواهبي وعززت قدراتي وأصبحت شخص آخر لم أكنه قبل دخول  
عالم الطب

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@MayM91 May M. A

بسبب\_الطب # صرت أعرف أنام بالسيارة، الجامعة وبالمحاضرة بعد P:

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@HananAlShaalan Morphine

بسبب\_الطب # بعيداً عن السائد من أن الطب يجمد المشاعر الخ! أنا بسبب الطب زادت  
إنسانيته، عرفت معنى الألم، وأنا الآن لا ألوم مريضاً ولو شتمني!

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@Ali\_ALTalhi Ali

بسبب\_الطب # عرفت أن المعلومات تزيد الكفاءة، أما العلم فيبني الأخلاق

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@Drmuslimsaadi د.مسلم محمدالصاعدي

بسبب\_الطب # علمني الطب الصبر والمثابرة والبحث لإيجاد الأفضل لمرضى

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@MohammedMomi محمد المومني

بسبب\_الطب # صرت أخط المنبه وأصحي 60 مرة قبل بدق (:

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@Ayan\_Saeed Ayan Saeed

#بسبب\_الطب تحملت مسؤولية لم أكن أبدا أتوقع أنني قد أتعاش أو أتعامل مع مثيلاتها  
في عمري هذا !!؟

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



@LamaAlShwairikh لمى الشويرخ

بسبب\_الطب # فهمت معنى الآية (وفي أنفسكم أفلا تبصرون) و (وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً)

معاذ تغريدها بواسطة ترياق



مُشايه ل ترياق :

@Khuloodian

Khulood Alshwairikh

تايغ



@\_do7a

Mamdouh N. Al-Enezi

تايغ



@NonaElshamma

Nourhan ElSham

تايغ



© 2012 تويتر عن تويتر مساعدة الشروط الخصوصية  
المدونة الحالة التطبيقات الموارد وظائف المعلنون الأعمال  
وسائط الإعلام المطورون



لا نريد أن نكتفي بكوننا أطباء فقط،  
فطموحاتنا لا تقيدنا حدود وأهدافنا لا يحدها أي سقف،  
نسعى أن نرتقي بتلك الأهداف والطموحات لنصبح أطباء مثقفين،  
حكماء نداوي الأجساد من الأمراض كما نعالج العقول من الجهل والصدأ.

للتقافة العامة تأثير إيجابي كبير على مهنتنا الإنسانية،  
ولها دور في تطوير العمل التوعوي والتواصل مع المرضى.

فلنقرأ ولنكتب  
لنطلع ولنتثقف!

# أوراق ثقافية





## عَلْبٌ فِكْرِيَّة

نولّد بحكم القدر في مجتمعات تدعى الخصوصية، تترصّ بنا حتى نعقل أول كلماتنا في هذه الحياة، ثم تنفض وتعطينا "علباً فكرية" مُحكمة الغلق، فتعرف موضعها من الدماغ، الدماغ الذي-كما تعلمون- له شكلٌ مميز، تنوعات وفراغات تشكل نسيجاً مميزاً يشبه الرفوف في تركيبه، فتعطى هذه العلب ويبدأ تصنيفها وترتيبها في أماكنها على تلك الرفوف الذهنية.

ثم ماذا؟ نحذر كل التحذير من أن نتجرأ أو نحاول فتح هذه العلب ورؤية ما بها، فضلاً عن تغييرها واستبدالها بغيرها، وذلك بحكم "الخصوصية"، ولا أراها إلا بحكم "الخصوصية". نعم هذا شكل من السرقة، بل أكثرها خطراً وجرمًا؛ كيف لا وهو يسرق منك حقك بالتفكير؟

ليس هناك مجتمع كامل، كثير من هذه العلب ليست إلا مليئة بالحرافات والتراوات، وُزّرت جيلاً بعد جيل، بعضها يُحرم عليك فتحها وتفحص ما بداخلها بدافع أنها مقدسة، تُغلف تلك العلب المقدسة بغلاف الدين، ولو تجرأت وفتحتها لعلمت أنها على العكس مخالفة لروح الدين وتعاليمه. وهل هناك ما هو أكثر من المفاهيم المدنسة والأوهام المقدسة خطراً على المجتمعات؟

لنتطوّر، تشجع وافتح هذه العلب الفكرية، انفض الغبار من عليها، وحركها من رفوفها، قلبها، تأملها، وانثر ما بداخلها، عدل ما احتاج إلى تعديل، أضف للنقص، وإذا استدعى الأمر أن ترمي بعضها فلا تتردد وارم بها!

إنك أحياناً بحكم المعارف والتجارب قد تجد أن محتوى بعض ما وجدت بغيرك جيد يواكب ما تُمر به، أعدها مكانها على الرف، ولكن عاهدنا أن لا تناسها، فالعمر يتقدم، والمعارف تزداد، والتجارب تتغير. وقد تحتاج لتعديل التعديل ذاته، عليك بالصيانة الفكرية بين كل حين وآخر، ولا عيب في ذلك! فكل شيء لا بد له من صيانة وضمانة حتى يصير فعالاً كما يجب له أن يكون. ذمّت مفكراً عالماً حادثاً لا تُقيده العلب ولا تُعلّبه ولا تُغلبه؟

## كُنّا... ولا بد أن نعود

كُنّا حضارة نحملُ مُجداً تحملها العزة، "كُنّا" وما أكثر زخرفة الكتب لتلك الحروف الثلاثة. نعم، كُنّا عثمانيين، كُنّا أندلس، كُنّا أمويين، كُنّا خلفاء راشدين قادمين رسول أمين؛ لينتظر العالم لحظة إبداعنا.

عندما نخوض في عمق كتب سطرت تاريخ "كُنّا"، نحلق في سماء نود لو أن نرسمها كواقع، لكن الخذلان يصدمنا لندخل في دوامة الحزن على الحال.

عندما تزور بلدًا، احتفظ بتاريخ مساجد، وقصور، ومكاتب، ومتاحف زخرفت حضارة من عالم العجب. تثقني لو أنك ولدت بعهدٍ يغذي روحك بفخر الإسلام، وفخر الحرف العربي، فخر القوة والسلطة والإحسان.

يتساءل الكثير، ما الذي تُقيده معمة "كُنّا"؟ هي تفيد، تدرس، تنفي، وتوقظ الروح؛ لتنتهي حدود آفاقها لعالم لم نعيش هواه إلا بين سطور الكتب، فتشتاق تلك الروح لعزة تملك قوة تنبع من أرواحنا، لتنادي أمام البشر "أنا أغر بإسلامي، أغر بقيادته لي واقعاً، أغر بحرفي العربي".

وتفقدنا للإبداع لإعادة تسطير العلم الذي "كُنّا" قد ابتدأنا في كتابة مقدمته، وضاع الكتاب بأكمله حتى نسينا اسمه.

ألا تودون أن نغي "كُنّا" لنكتب "لا يزال"؟

أعلم أن حواجزنا أكبر من مساحة أنفاسنا للإنجاز من جديد، لكننا نحملُ إيماناً سيكسر أعلى وأقوى الحواجز؛ لنعود كما "كُنّا"، بل أعظم! ونذكرنا التاريخ بصدقٍ، وبخيرٍ، وبإحسانٍ لم يكتب بعد.

لا فرق بيننا وبينهم سوى حجم الإيمان، فآمنوا بذلك ليحقق الأمل.

### آلاء الملحم - السنة الثالثة

### مؤيد خالد الشهري - السنة الثالثة

## الاختلاف

(إن لم تكن معي فأنت ضدي) مقولة ترددت كثيراً على الألسنة، لكن هل حقاً من اختلف معك هو في الحقيقة ضدك؟ هل الاختلاف لا يحمل إلا جوانب سيئة وليس له أي جانب حسن ومشرق؟ الاختلاف كلمة واسعة المعاني خاضعة لتعاريف عديدة. هناك من ينظر إلى هذه الكلمة نظرة سلبية يستبعد أن يكون في طياتها أية إيجابية وهناك فئة أخرى يؤمنون أنها سبيل للتعايش والتكامل. عدد لا بأس به من الناس عند سماعهم لكلمة الاختلاف يطرأ في أذهانهم معاني التفرقة والخصومة، ويظنون أن الاختلاف دوماً ما يقصد به التضاد والكرهية.

وكشال رائع لتوضيح طريقة تعامل السلف الصالح مع الاختلاف، قصة أحد تلامذة الإمام أحمد بن حنبل حين أقبل عليه يخبره أنه كتب كتاباً سباه الاختلاف. فأنكر ذلك عليه ووجهه بأن يسميه كتاب السعة. فإذا قرأنا عن أفاضل العلماء لوجدنا كيف حللوا مفهوم الاختلاف بكل سعة ورحابة صدر بعكس ما نراه الآن من مجموعة من علماء عصرنا. صار المختلِفون يلتهمون بعضهم البعض كالفرس وكان الاختلاف مع ذات الشخص وليس مع فكرته. فليس كل اختلاف هو اختلاف تضاد بل هناك الاختلاف الحمود الذي يمثل اختلاف التنوع. لو عمل الذين يختلفون بمعتقداتهم وأفكارهم بخطوط متوازية لوصلوا إلى الوجهة النهائية بشكل أسرع بكثير مما تصوروا. فالخط المتوازي أقصر من كل أنواع الخطوط المتقاطعة. ولا بد من وجود منطقة مشتركة مما صغرت تجمع كلا الطرفين، لعمل بالقاعدة المشهورة وهي أن نتعاون فيما اتفقنا عليه ولنعدر بعضنا البعض فيما اختلفنا فيه. فالحق المطلق محصور عند الله الحق وليس عند مجموعة دون الأخرى.

ما خلا أحد من الاختلاف فحتى خيار الصحابة رضوان الله عليهم وأفضل خلق الله الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم قد اختلفوا. فأبو بكر الصديق كان يشير إلى الأمور بلين طبعه على خلاف آراء عمر بن الخطاب التي تميزت بالصرامة والحزم. كما اختلف موسى وهارون عليهما السلام في قصة السامري والعجل. فهذا الاختلاف الذي قد يسبب الصراع بيننا ما هو إلا سنة كونية ربانية أوجدها الله لنكمل بعضنا البعض. تخيلوا لو كان البشر متشابهين في الشكل والطبع والفكر لكانت نسخاً متجانسة ووجود أي منها يغني وجود الآخر.

الاختلاف أمر فطري لا يمكننا التخلص منه كما أنه لا يفسد للود قضية. ربنا الإله سبحانه على أن يكون لكل فرد منا طبيعة مختلفة، مزاج خاص، منظور وتحليل للأمر بطريقة فريدة وهذا بعكس ما يعتقد البعض يثرينا، فكل شخص يضيف لغيره شيئاً جديداً. لذا فإن العمل على محاربة الاختلاف معركة فاشلة لن تخطو بنا إلى أي مكان. إننا نتعامل مع الاختلاف ومواجهته بطريقة مجدية فعالة هو الحل الذي ينبغي علينا أن نبحت عنه. ديننا الإسلامي علمنا المبادئ والأخلاقيات الفاضلة التي لو اتخذناها نهجاً لتدوينا حلالة الاختلاف ولتطفنا ثمار فضله. منهجنا الرباني العظيم علم الصحابة كيف يتعايشوا مع اليهود في المدينة ومع المشركين في مكة بعد فتحها. فلا نلغي من يختلف معنا ولا نشطبه من قاموسنا لأن الله أوجد هذا "الاختلاف" بيننا رحمة وكرماً منه.

### منى الفرائضي - السنة الخامسة



# رسالة من : أروى أبوداود نورالعنزي عالية حبش

قويّ في شخصيته، مُخلص في عمله، جادّ في تصرفاته، وله هيبته!  
لكنه ذاك الأب الحنون، الأخ المتعاون، والصديق المتفهم.  
احتضننا في بداية مشوارنا، وجعلنا نرى الطب من زوايا جديدة بأعين متفائلة، زرع فينا بذرة الأمل لمشوارنا الطويل الذي  
لا يمر فيه يوم دون أن نهمس: "ياالله...! حَتَّعد أدرس طول حياتي، طفشت، مره تعبت". ردّ علينا أن "لكل مجتهد نصيب"،  
جسد كلامه في غرفة عملياته عندما وقف ستّ ساعات وهو يُنقذ قلب مريضته.  
ذلك فقط ما كان يجب أن نراه لنندفع بأحلامنا و نُعلّي طُمُوحنا إلى أقصى القمم ونؤمن بأن لا شيء مستحيل!

نعم إنه البروفيسور محمد علي فودة، رئيس وحدة جراحة القلب ومدير مركز الملك فهد  
لأمراض وجراحة القلب بمستشفى الملك خالد الجامعي.

نقول لك أستاذي: "لن نخذلك إن شاء الله!"  
شكراً من قلوبنا على وقتك وحمك الذي لن ننساه لك، شكراً من كل قلب أنقذته ونبض مجدداً بفضل الله ثم يدك،  
حفظك الله لنا ولجميع المسلمين، وجعل ذلك في ميزان حسناتك.





## السعادة

- امض قدماً في أحلامك، فيوماً ما سوف تراها أمامك.
- اجعل من ذاك شيئاً يحرك فيه من حولك، ولا تكن كالمراة تقلد أفعال من هم أمامك.
- لا تحاول أن تجبر أحدهم على الاهتمام بك، فتصبح كمن يتكلم مع دمية ينتظر منها أن ترد عليه.
- أنفع الناس وأفضلهم من كان كالملطري ! بمجرد نزوله يعم الفرح والسرور على وجوه الآخرين، يروي عطشهم، يبت الخبز فيهم، بكرمهم بالعطاء.
- هناك صيادون يضعون أوقاتهم بانتظار الفريسة ! وهناك آخرون يبادرون بالبحث عنها واصطيادها !
- أشد أنواع الظلم أن تُمنح جميع تضحياتك مع من تحب بسبب موقف (واحد) !
- السعيد: شخص تجاهل كل ما يحيطه من النواقص ولا زال يتسم.
- الكرم ليس أن تعطى المال فقط ! الكرم أن تبتسم، أن تحسن، أن ترطب لسانك بكلمات محمزة مريحة للقلوب، أن تساعد، أن تهتم بأشخاص افتقدوا تلك الأشياء.
- كن على يقين بأن فئحة الحزن التي تحوطك سيأتي فرح ويغيرها.
- أن تمثل دور المهتم لمن هم حولك من البشر لأجل الحصول على شيء، فأنت بفعلك هذا استنقصت من نفسك وقللت من قيمتها !
- قمة أرواح ترحل ويبقى عطر خيرها وسيرتها الطيبة بين الناس فواح من قبورهم، والبعض بمجرد دفنهم ينسون ولا يذكرون بشيء، فاختر أيها تريد أنت ؟
- لا تتغير للأفضل من أجل إرضاء شخص، بل اطمح دائماً أن تكون تغيراتك الإيجابية من أجل نفسك؛ فحياتك لك، ليست له !
- الأشياء الجميلة تأتي متأخرة، لا تفقد الأمل.
- علاقة الحزن والحلم يذكر الله علاقة عكسية.
- كن كشجرة في صحراء شاحبة يستظل بها ذاك، ويحطب منها ذاك دون أن تتذمر من العطاء للغير، دون الأخذ، فهي في غنى عن الخلق في وجود من يسقيها بالأمطار.
- امنح ما وهبك الله به لغيرك، يُنظر الله خيرات الدنيا عليك.
- لا تربط سعادتك بشخص، فسعادتك الحقيقة تنبعث من داخلك، ومن تدعي بأنهم سعادتك هم مكملين للسعادة الحقيقية التي بداخلك فقط.

حمد عادل المحسن- السنة الأولى

## المناجاة

نسعى دائماً لتطوير ذواتنا والارتقاء بأنفسنا، بين الحصول على تعليم عالي متخصص واكتساب مهارات متنوعة وخبرات جديدة، و بين الاندفاع وراء كل ما يرفهنا و يحلو لنا، ومع ذلك فإننا في نهاية المطاف ومع ازدحام الأيام حين نخلو بأنفسنا نفترق للسعادة الحقيقية ويرادنا شعور بالفراغ وربما الضيق أيضاً.

فهل تساءلنا ماذا عن أرواحنا؟ أين تغذيتها؟ نسينا هذا الجانب الروحاني، ونسينا أن الذات الإنسانية أكثر من مجرد عقل وجسد، بل لها مكون ثالث ألا وهو الروح. تركنا أرواحنا عطشة وجائعة، فلو توقفنا لحظة وتأملنا لوجدنا أننا بحاجة لتغذية هذه الأرواح وسقائها لتزدهر وترتقي ونشو و تكبر، فالجسد بلا روح كالترية بلا ماء، وما لجمال أن نعتني بأرواحنا من خلال مناجاة الله الذي به ومعه تكمن كل أسرار السعادة.

## ستيجمما الصحة النفسية

قبل بضعة أشهر حدث شيء ما جعلني أعيد التفكير في كثير من الأمور، تلك الأمور التي لطالما بدت تافهة للبعض، لكنها في الحقيقة قد تأخذ حياة الكثير من البشر أو على الأقل تؤدي بها إلى الأسوء.

ذات يوم كنت أتحدث مع أحد الأصدقاء، واستطردنا بالحديث عن قريبتة التي طرأ على بالها فكرة جديدة وهي اعتناق الديانة المسيحية، لم أصدق هذا الأمر لأنه لم يكن هناك سبب مقنع، عائلتها محافظة ومثل هذه القرارات المصرية لا يمكن اتخاذها خلال فترة قصيرة، وقد كان سببها الوحيد أن الإسلام دين لا تستطيع التعايش معه ! بكل بساطة كان الموضوع غير مفهوم بالنسبة إلي، أعلم وأؤمن أن الإسلام دين صالح لكل مكان وزمان، لكن ما الذي دفعها للتفكير بهذه الطريقة ؟

تبادر إلى ذهني سؤال، ماذا لو كانت تلك الفتاة تعاني من اضطرابات نفسية ؟

لنا بدأت بالسؤال عن أعراض الأمراض النفسية كالإكتئاب والذهان واحد تلو الآخر، وكانت النتيجة أن تلك الفتاة تعاني غالباً من مرض الفصام، كان لديها هلوسة وأوهام وأفكار وسلوكيات غريبة ليس لها تفسير، بالإضافة إلى أن أحد أفراد عائلتها يعاني من نفس المرض.

أخبرته أن قريبتة تعاني من حالة نفسية وأن هذه المشكلة قد تكون هي التي جعلتها تفكر في ترك الإسلام أو على الأقل قد تكون سبباً في التغيرات التي تحصل لها، لذلك يجب أخذها إلى طبيب نفسي، فأخبرني برؤ أهلها "تبون الناس يقولون عنها مجنونة ؟ تأخذها لشيخ يقرأ عليها وخلاص" .

سأوقف عند تلك الكلمات وأبين حجم ومدى خطورة هذه المشكلة، والعواقب الوخيمة التي قد تحدث تبعاً لها.

ماذا لو ذهبت إلى شيخ واكتشف الشيخ أنها تود اعتناق دين غير الإسلام؟ ماذا لو أقيم عليها الحد؟ ما الذي ستجنيه الفتاة إن لم تذهب إلى الطبيب النفسي؟ لن يقول الناس أنها مجنونة! لكن الثمن سيكون غالياً.

مشكلتنا هي "ستيجمما" الصحة النفسية (stigma)، وهي كلمة إنجليزية تأتي بمعنى النظرة السلبية العامة لموضوع ما. القضية لدينا هي نظرة المجتمع السلبية للصحة النفسية وطب النفس على أنه طب يعالج المجانين، وأن كل شخص يذهب إلى الطبيب النفسي هو مصاب بالجنون، وأن ذلك عار عليه !

سأوضح عدة نقاط هنا، إذا تم تشخيص فرد ما بالإكتئاب أو الذهان أو غيره من الأمراض النفسية، هذا لا يعني أنه مجنون، سبب الإكتئاب أو الذهان هو اضطراب في إفراز بعض المواد في الدماغ. كداء السكري سببه اضطراب في إفراز هرمون الإنسولين، ولكن الغريب بالأمر أن الشخص الأول يعتبر "مجنون" أما الثاني إنسان "طبيعي" ينظر بعض الأفراد.

الأمر الآخر هو أن الذهاب إلى الطبيب النفسي ليس عيباً، بل قد يساعدك على تخطي المشاكل التي تمر بها على المستوى الفردي أو الاجتماعي، في عالمنا المليء بأمور تسبب الضغط النفسية.

من الأضرار الناتجة عن ستيجمما الصحة النفسية، فيسبب نظرة المجتمع السلبية، يجعل هؤلاء الأشخاص من الذهاب إلى الطبيب النفسي أو حتى مجرد الحديث والإفصاح عن مشكلتهم، وبالتالي سيحرمون من الرعاية الصحية والعلاج. ومن تم تشخيصه بالفصام على سبيل المثال، سيعاني من صعوبة في التعامل مع العائلة والأصدقاء والزعماء بسبب قلة الوعي بالصحة النفسية وأمراضها. كما قد يكونوا عرضة لتمييز الآخرين عليهم بالعمل، وعدم تقبل المجتمع لهم مما يزيد سوء حالتهم المرضية ويؤثر على حياتهم الاجتماعية.

حسن العنزي - السنة الخامسة





(تقول اليوم بصوت واحد، أن الأديان التي أراد بها الله عز وجل إسعاد البشر لا ينبغي أن تكون من أسباب شقائه). جاء الاقتباس السابق ضمن كلمة القاهها خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز معلناً بها انطلاق مبادرة الحوار بين أتباع الأديان والحضارات. مبادرة دشنت بداية مرحلة جديدة ومتميزة في مجال الحوار والتقاء بين الثقافات المختلفة، وبناء جسور تواصل مثر بين شعنا وشعوب العالم أجمع. لقد أتت أولى خطوات تفعيل هذه المبادرة من قبل وزارة الخارجية السعودية خلال منتديات الشباب السعودي الدولية والتي ارتدت مؤخراً حلة جديدة بإضفاء طابع علمي تقني أو ثقافي على طبيعة الحوار بين الشباب السعودي ونظرائهم من البلدان الأخرى.

ونظراً لما تم لمسه من الأشقاء الصينيين من تعاون وحساسية بادية للتقارب في كل من الدوريتين الأولى والثانية لمنتديات حوار الشباب السعودي الصيني، أتت الدورة الثالثة (من الفترة ٤-١٢ ذو القعدة) بتطلع جديد نحو اكتشاف منجزات الصينيين في مجال الأبحاث الطبية بشكل عام وما يتعلق منها بالخلايا الجذعية وعلوم الأدوية والدراسات الجينية بشكل خاص و نقل المعرفة الصينية بهذا الخصوص إلى بلادنا المملكة العربية السعودية.

لقد حظينا كطلاب وطالبات من جامعة الملك سعود إلى جانب عدد من الباحثين والطلبة السعوديين من مختلف التخصصات الصحية بشرف حقيقي للمشاركة في هذا المنتدى الذي تجاوز في أهدافه مجرد الحوار مع الآخر إلى استيراد تجربته، دراستها، وطرح التساؤل التالي: كيف يمكن لنا أن نتقلها إلى مؤسساتنا وقطاعاتنا؟ ثم طرح المبادرات التي من شأنها تقديم الإجابات المرجوة. أيام متواصلة من الزيارات إلى عدد من أهم القطاعات الصحية في بكين، تجولنا بين المعامل وطرحنا الأسئلة، اطلعنا على آخر المنجزات الطبية في معارض الأدوية العالمية واستمعنا إلى عروض مقدمة من قبل نخبة من الباحثين الصينيين، ذهبنا إلى المكاتب الطبية العامة، وجلسنا مع النظراء وحاورناهم ساعات مطولة، أردنا بذلك الخروج بمبادرات تعود بنفعها على كل من البلدين والعالم أجمع. فتح لنا الصينيون معالمهم ومؤسستهم المساهمة في عملية التطوير الصحي، وكشفوا عن التزام حقيقي نحو خطط تنمية مستدامة نحن في حاجة للالتفات إليها.

ومن الجانب الثقافي، فلعلمه من المثير للاهتمام، أننا وأثناء بحثنا عن جوانب الاختلاف بين الثقافتين، وجدنا أن نقاط التشابه والالتقاء قد طغت على الحوار المثر الذي أبداه الجانبين، الأمر الذي يدل على تميز كل من الحضارتين الصينية والعربية بعراقة تلتقي في عدة مبادئ أصيلة. كما ٢٢ مشارك ومشاركة من مختلف مناطق المملكة، نتحدث لهجات مختلفة أثناء تعبيرنا عن مضمون موحد، لم تعيقه اختلاف المفردات في حين كانت الأفعال والمجهرات هي من نتحدث. لنسعد فور عودتنا لأرض الوطن بخير تبني مستشفى الملك فيصل التخصصي لإحدى مبادرات المنتدى والتي تتمثل في إنشاء مركز أبحاث للخلايا الجذعية في المملكة.

خطوة مبكرة نأمل أن تقودنا نحو المزيد من التطوير للظروف الصحية انطلاقاً من رؤية عميقة نحو مستقبل يحتل فيه البحث القائم على المنهجية العلمية مكانة متميزة في جميع القطاعات. شكرًا وزارة الخارجية على تنظيم هذا المنتدى وللعنود الذين عملوا بتفاني لنجاحه وتحقيق أهدافه، شكرًا للنظراء الصينيين على ترحابهم وحسن ضيافتهم، وشكرًا لك عزيزي القارئ للسباح في مشاركتك هذه التجربة.

طالبة وطالبات كلية الطب المشاركين في منتدى الشباب السعودي الصيني:

محمد المطيري، نوف الساعاتي، ياسر عسيري، نورة العوهلي، لمن الشويرخ.

نورة العوهلي - السنة الثالثة

## المايا ونهاية العالم

افتتح مؤخراً (٢٦ أكتوبر ٢٠١٢) في متحف هيوسن للعلوم الطبيعية معرض حول حضارة المايا لسبر أغوار هذه الثقافة وتفنيد الأسطورة التي تفيد بأن أبناء هذه الحضارة تنبأوا بأن العام ٢٠١٢ سيكون آخر أعوام البشر. يقول "ديرك فانت" أمين مكتبة علوم الإنسان: إن الهدف الأساسي من المعرض ليضرب على التقييم ومراعاة الوقت لأن كل شخص يرغب في معرفة ما سيحصل في ٢١ ديسمبر ٢٠١٢؟

إن تقويم المايا لم يتنبأ أبداً بنهاية العالم كما أشيع ودخل عقول الناس حتى صدق ذلك بعض المسلمين وعلماء الفلك، ولكن الحقيقة أن ٢١ ديسمبر ٢٠١٢ هو بداية لبورة جديدة من تقويم المايا المتجدد كل ٣٤٠٠ عام قبل أن يبدأ من الصفر مرة أخرى. إذا لم تكن تلك المزاعم سوى أكاذيب فتداه علماء الفلك ولا يزالون، والتي غدت خيال "مايكل مور" لإخراج فلمه الشهير "٢٠١٢" وأوحى بأن كوكباً عظيمًا يدعى "نييرو" يفوق الأرض حجماً سوف يقترب من الأرض شيئاً فشيئاً حتى يدمرها تدميراً يهي الحياة في ذلك اليوم المحدد.

دعونا نلقي الضوء أكثر على هذه الحضارة ذات التقويم الشهير. حضارة المايا هي من أهم الحضارات القديمة والعريقة التي عاشت في وسط أمريكا، وقد بلغت أوج تطورها في الفن والهندسة المعمارية وأنظمة الرياضيات والفلك في فترة ٧٠٠ ق.م. حتى وصول الأسبان. مرت هذه الحضارة بمجتمبتين؛ قبل الكلاسيكية (الزراعية) أعطى فيها العمال الأولوية للزراعة في حين أن صيد الحيوانات والسمل ونحوها تعتبر تكميلية، ثم بالحقية الكلاسيكية (الدينية) والتي كان للمجموعات الكهنتونية فيها أهمية كبيرة في حكومة ولايات المايا غير أن السلطة تركزت بأيدي الحاربيين.

اشتهرت حضارة المايا ببناء الأهرامات وفوق قممها المعابد ومسكن الكهان. عرفت حضارتهم الكتابة الرمزية (الهيروغليف)، والحساب، فكانوا متطورون جداً في أنظمتهم الرياضية والهندسية وحساب التقويم الدقيق. لم يعرفوا العربات المدولة بل كانوا ينقلون ما يشاؤون على ظهورهم أو ظهور دوابهم ثم داخل جذوع الأشجار عبر الأنهار.



تمثال من تمثيل المايا

في القرن الثامن والتاسع الميلادي، بدأت حضارة المايا بالانحدار، وذلك بهجر السكان المدن في السهول الداخلية، فالجرب وفشل الأراضي الزراعية في تغطية حاجة السكان والجفاف، هي ما يعتقد بأنه سبب انحدارها، وهناك أدلة أثرية تدل على أن الحرب والحجاعة والثورات الداخلية على الطبقة الحاكمة والنبلاء سادت في عدة بقاع في المناطق الداخلية.

خلف الغامدي - السنة الخامسة

المصادر: دائرة المعارف البريطانية، الموسوعة العربية العالمية، ويكيبيديا الحرة.



# Dr. X



كنت مستغرقاً في أحلامي، لا أدري أي من اليقظة؟ أم من أحلام المنام؟ فإذا بمدير مكتب عميدنا المحبوب، يطرق باب مكنتي (طبعاً لدي مكتب، في مكان، ميسور الحال). بعد أن أذنت له، دخل متجهماً الوجه، عاقداً حاجبيه، وبدأ يقول: يا عزيزي ما ينفع الكلام اللي جالس تكتبه عن كليتنا!! هذه كلية مرموقة، ولن نسمح لك بأن تقوم بتلطيف سمعتها النيرة ببضع نكت سخيفة، و... و... واستيقظت من حلمي فزعاً. في اليوم التالي حدثت به أحد الأصدقاء، ونقلت له قلقي الشديد حيال هذا الموضوع. نظر إليّ هذا الصديق المنصوح باستغراب، وقال بملح فيه: يا ابن الحلال لا تسوي لنا زحمة، والله ما أحد جاب لك خبر! شكراً لك يا صديقي على دعمك. وبما أنك طمأننتني، فلنني سأسقى السواليف...

قامت هيئة التحرير بوضع إعلان كامل لـ د. إكس، ويريد خاص يستقبل المواقف والقصص المضحكة، والمبكية في كليتنا، ويجب أن أعتز: بدأت أحس بأني شخصية مُقدّرة ومهمة، ومن الممكن أن أكون رمزاً لحرية هذه الكلية المباركة.. من يدري!؟

من الطرائف في الموضوع: وجدت أن أخواننا الطالبات يفوقون إخواننا الطلاب في التفاعل مع الشكاوى والمواقف. لا أعلم، أي الرغبة الملحة في الفضفضة؟ أم الرغبة في الانتقام النظيف؟! إخواننا الطالبات، وكأنهم لا يمتلكون أي مشكلة في كليتهم، حتى أتي في لحظة من اللحظات، توقعت أنهم سعداء لانضمامهم إلى هذا الصرح الشامخ! لكن فعلاً، سأقترح على أسرة التحرير أن يقوموا باستحداث زاوية خاصة بالفضفضة والاستماع، قد يكون لها أثر مفيد على نفسيات أخواننا الطالبات.

بعض الزملاء والزميلات فهموا خطأً أنني هنا للإصلاح وحل المشكلات، وأنا في الواقع لست إلا أداة للوعول والتسخط، كما أخبرتم في أول لقاء لنا. لن أسعى إلى إيصال صوتكم، ولا أظن المسؤولين في كليتنا الحبيبة حريصين على سماع صوتكم من خلالي، لذلك، دعوني هنا أكتب "عنا" بسخريّة، وسأدعُ التطوير والسعي للتغيير لأناس جادّين غيّر.

أعضاء هيئة التدريس الكرام يسبقون في إنحافنا بكل جديد في طرق التدريس. هذا أحد الأعضاء الكرام، لم يحظَ بقسط كافٍ من الراحة ليلاً، ولا يحمل لذلك همّاً، لأن "السشن" هو دوماً مكانك ووقتكم الأمثل لفعل ما لك تتم بفعله أبدأ في حياتك. يبدأ طالب السنة الثالثة المتألق في لقاء التاريخ المرضي، ويجهّد في ذلك، إلى درجة أنه دون أمراض العائلة التي أصابت أبناء العم وأبناء الخال، وعندما انتهى، يرفع رأسه بكل حماس الدنيا ليجد الدكتور المحترم خارج الخدمة. صمت غريب، يقطعه منحنى أحد الطلاب "البثرين"، فيستيقظ الدكتور فزعاً، ينظر في عين الطلاب الخيفة، وفجأة: يبدأ في التصفيق! يبدو أن زميلنا طالب السنة الثالثة قد قدم تاريخاً مرضياً لا يُنسى!

في موقف آخر، مع عضوٍ فذ آخر، وخلال "سشن" في غاية الأهمية، يخرج الدكتور المحترم جواله ويستأذن من أخواننا الطالبات في أنه يحتاج أن يرد على هذه الرسالة للضرورة القصوى! الطالبات: تفضل يا دكتور خذ راحتك. فإذا بدكتورنا المحترم يقوم بنشر تغريدة في تويتر! كما يقولون بالعامية: "طاحوا فيه طيحة قشرا". للأمانة... معذور معذور، من الممكن أنه كان يغرد حول الإخلاص في العمل، أو مهارات التدريس!

أخواننا الطالبات والتغذية! موضوع يجعلني أشك أن كليتنا تأبى إلا أن تخلق جماعة في صفوف المسكينات! الطلاب -بطبيعة الحال- قادرون على تجاوز هذه المؤامرات المدبّرة من قبل كليتنا، الحل عندهم بسيط: "دق سلف، وأقرب مطعم". أقترح على الأخوات الطالبات أن يعقدوا اتفاقاً سريعاً مع إخوانهم الطلاب على توفير تموين خارجي (على طريقهم)، ويجب أن يلتزموا بسرية تامة، وإلا فسيكون مصير أي اتفاقية بين "الطلاب"، و "الطالبات": باب يوصد، ولا تفتحه "أقدع" بطاقة، والسلام...

أحد أغرب الرسائل التي وصلتني، والتي سببت لي امتعاضاً شديداً من مرسلتها: كانت تشكّي فيها من رائحة القهوة السعودية التي يتناولها موظفو مكتبتنا المكرمة صباح كل يوم. إن كان هناك من شيء طيب ويبحث على الاطمئنان في الدور الأول (بكالامه)، فهي رائحة تلك القهوة "الكافية" التي يتعدّل المزاج بشمها! وأما وأما من الابتسامات والتحايا التي صرفتها لأمين المكتبة، أملاً في أن يحنّ عليّ -بفجاء- "يطبط الرأس"، ولكن هيهات! كل ما أحصل عليه: "المويه ممنوعة وسط المكتبة، خل القارورة برا!!" .. سم طال عمرك! /:

الكلام يطول، والقصص والسواليف كثيرة. بعضها قابل للنشر، والآخر حال "مقص الرقيب" دون ظهوره. الزبدة: كليتنا لا تخلو من العلوم الغائبة، شاركوني ما ترونه مضحكاً/مبكيّاً/شاطحاً. سأفحج بكم كثيراً. شكراً لكم.



إمضاء/ Dr.X  
dr.x.ksumed@gmail.com





هي عبارة عن مجموعة من المهتمين بالأدب  
السائرين خلف المضمون الشافي والوجد الضافي من الصياغة التعبيرية  
المؤمنين برسالة السامية في تهذيب النفس وإيناسها .. الدارسين أو الممارسين لمهنة الطب.  
وهي تابعة للجان أنشطة الطلاب والطالبات (بضبط الطب) في كلية الطب.  
تأسست هذه المجموعة مع بداية عام 2012  
وتنوعت مواضيع لقاءاتها خلاله، ما بين الرواية والقصة القصيرة  
والشعر والإبداع الأدبي بشكل عام.

للتواصل ومتابعة الأخبار:

@dradab

Dr.Adab

dr.adab.ksu

أطباء



## أنهيتُ مطافاً قبل انتهائه

وجرحت قلبي قبل شفاء نزفه  
وابتعدت عن حلم انتظرته  
وتوقفت في منتصف الطريق  
دفنت نفسي حينها هناك  
وتركت آثار نزفي خلفي  
لتحكي قصصاً عايشتها

لكي ما زلت أرى نفسي في نهاية ذلك المطاف  
ما أبعدك أيا الحلم القريب  
فقدت أسلحتي جميعها الآن  
وأضعفك في ساحة القتال  
أين أنت؟!.. ذلتي إليك

## أفنان الشنيفي

السنة الأولى

قصيدة من

## روح شهداء الربيع العربي

أما نخجل.. أيا المأ  
بكتك الروح لإحراقا

غُدمت اليوم من أمل  
مللت العيش لإرهاقا

أيا أمأه لاتبكي  
كفى بالموت إعتاقا

ويا أمأه لاتنفد  
بياض العين لإشفاقا

أنا قد ضاق بي وطن  
وكان الردع إنطاقا

ورجّ القهر في صدري  
فصار الموت سباقا

فلاتبكوا على موت  
سعيث إليه مشتاقا

ربيع العمر في كفي  
يناسج الحلم ثواقا

بترت الكف إهداء  
لشعب مات إطباقا

وقبل ل نفسي أن موتي  
فكث إياه ذواقا

## قل لي ولو عز الكلام..

فالفجر هاجر بلدة الثراء في زمن عقيم  
والذنب ذنب الغاديات من القوافل خلف تجار كذوب..  
والوجه وجه مدينتي  
من قال إنا قد نتوب؟

## قل لي ولو عز الكلام..

من أين أبدا يا صديق؟  
لاحظ جميع خواتمي وجولي الخجل إذا زال النهار..  
خُذني إلى بغداد -مقابل الدمار-  
ألبسها يا عشقي قلادة من نضار!

## قل لي ولو عز الكلام..

إشرح جميع قصائدك  
عطر معانيها برّيح من خزامى أو خيام  
ضمّن مثنائيا بأهات التوجد والهام  
قل لي إذا عزّ الكلام..

## وجدان المهنا

السنة الرابعة

## رماوية..

تُعكر صفو أمتنا  
فلا جاءت بأمطار ولا كانت ربيعية !  
\*\*\*

## فلسطين؟

يا خجل الطفولة  
يا عين ذروني  
و مرقاً الأحلام !  
فني نبكي  
ضابئة دمعي المحبوس في قلبي..  
أرفع جهتي للشمس  
وأدعو بعالم وردي  
يزجّ القهر والعمة !

سألتي القبلة الأولى..

سألتك..

لنا وعدّ مع الأضواء

لنا وعدّ مع الأقصى

لنا وعدّ مع الأوطان والنور !

## سارة إبراهيم الحسين

السنة الرابعة

## عبير الجميعة

السنة الخامسة



## يا سوريا ؛

يحف القلب من النزف دماً،  
و الروح تعود لثلمها ..  
و النفس تلفظ أحرفاً،  
تكاد ألا تفها ..  
أحري أي عذرة الخطي،  
بياض الكفن ترقى ..  
و توشدي سيف التوكل و الدعاء،  
و إسعي ضرباً للرقاب على العدو تعديا ..  
أي سوريا ؛  
أقدي لله حقاً ثأراً،  
و دعي حديث النائمين على الهوى ..  
و تمثلي قول العزيز تيقناً،  
غير رب الأرض لا نصر لنا ..  
.. أعذريني سوريا،  
أو .. كفاني تعذراً !

## صالح الحجتي

السنة الثانية

## ضحكاتنا لها عندي ضرورة النسيم والشمس والرزق الحلال

لها عندي طعم الشكر والحب.. كل الحب المتناهي والظاهر..  
ليحوز أركاناً لم أدرك وجودها في يوماً  
كيف أنك فجأة تكتشف أن كل هذا الأكسجين لم يعد يغريك دون راحتها  
وأن الصوت - أي صوت - لا صدى له.. إن لم يخالط صوتها  
وأن إغماضها الخجل لعينها..  
علنا نخفي جميعاً ولا نرى هذا الطرف الغض المدلل الحجول ..  
تجعلك ثغني لو تخفي بحق وتحقق أمنيتها!

## قولني كل يوم خيمة تسكنها، كره تركها،

طائرة تخلق بها وتطير، وحشاً يلاحقها..  
تغير فيزيائتي تبعاً لأهواءها  
أتشكل كيفاً أردت وكيفما تشاء  
طفلة لم تجاوز السنة تعبت في  
وأشتهي عيشها..

هذه الطفلة الصغيرة فتحت سداة قلبي،  
فكثت قيد النهار،  
تقمصت دور الشمس،  
قذفت الضوء بداخلي،  
أحييت الأشجار،  
رشت المطر،  
أطلقت الطيور من أعشاشها،  
رسمت أقواس قزح لا انتهاء لألوانها  
وملأت قلبي بالقراش ..

## يا طفلة اللبي

مليكة القراش  
امتشقي الريح وطيري  
فجأحي دثارك  
ولكن لا تكبري سريعاً أرجوك  
فكل يوم لدينا سيكون لعبة، أرجوحة،  
أو طائرة ربما  
تخلقها سوية ونحبو ضاحكين

## د. إبراهيم الفريح

طبيب نفسي مقيم

ما زلت أذكر هذه الوجوه قبل ست سنين في مبنى رقم (٦) حائرة خائفة لا تدري ما يفعل بها، لست بقوي الذاكرة، لكن كأنها البارحة! هل مرت ست سنوات فعلاً؟

## هي هكذا الأيام تمضي عجلة

وتخالها إذ تبدي أعواماً  
كم رام مقعدكم ذكي حاذق؟  
ولكم تعثر في الطريق و قاما؟  
فأي الإله لغيركم ما أملوا  
و اختاركم أتم عليه قياما  
نُروى.. بأن الطب كان رسالة  
واليوم أصبح مظهراً وساماً  
أوما رأى من قال هذا دفعني؟  
أولم ير الإصرار والإقدام؟  
صحبَ فقرد فردهم عن غيره  
حتى غدا للدارسين إماما

## وللكرسي حكاية.. و حكاية الكرسي:

يدنو على كرسيه ويسر لي..  
دكتور.. ساعدني فجرحي دام  
يدنو على كرسيه ويسر لي  
أرجوك ساعدني.. فجرحي دام

وبجانب الكرسي طفل حائر..  
لم يعد بعد أوائل الأعوام  
أرئو لهم و أحس نبرة ضعفهم ..  
و ألم في زخم الحديث حطامي  
محلاً أخي الدين لا تضعف هنا..  
إني نذرت لمشلك أياي  
هذي ذلول الطب خل وثاقها..  
تعدو على أوجانها أوساي  
أسمو.. فأحلم بالنجوم قلادة..  
والبدر إن قلت في أحلامي  
لم يعرف التاريخ يوماً رفعة..  
كإزالة الأحزان والالام  
هذا مجال الطب فاقدم أو فعد..  
لا حظ فيه لواهن الإقدام..

## د. علي الطلحي

طبيب امتياز





بحث



الرئيسية # اكتشف @ تواصل أنا



أطباء أدباء

@DrAdab

المهتمون بالأدب، الساعون لخلق المضمون الشافي والوجد الصافي من الصياغة التعبيرية، المؤمنون برسائله السامية في تهذيب النفس وإيناسها، الدارسون أو الممارسون للطب

لجان الأنشطة في كلية الطب · <https://www.facebook.com/Dr.Adab>

متابع



919

متابعين

20

متابعين

269

تغريدات



تغريدات



يتابع



متابعون



المقصلات



القوائم

غرد إلى أطباء أدباء :

@DrAdab

تغريدات:

@AlBatool Al-Khalaf  
"إعمل ما تستطيع بما تملك حيث كنت" - تيودور روزفلت  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@Charisma\_H\_ حمد عادل المحسين  
لا قيمة في الحياة لمن لا يعرف قيمة نفسه  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@Ahmad\_506 أحمد الدخيل  
وعدا ستزهر في البقاء أمني  
وأحوم طيرا في سماوات الفرح ...  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@AbdulBinSimah عبدالله بن سلمه  
الغطاء دون مقابل هو ما يجعل منك مختلفا  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@dryazeed بريد العبد  
من أين أنت وكيف صرت من البشر؟ يا ظالما بحمالو نور القمر!! من أين أنت وأنت لست  
ك إتنا؟! هل أنت معجزة تذكرها القدر؟!  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@Manar\_3 منار  
تفتت أن العلم عظيم.. تفتت أن علي الطبيب أن يرى بأعين فوق عينيه وأن يفكر بعقل فوق عقله.. وفهمت أن الحياة أكبر من اليوم وعدا  
#بسيب الطب

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@SalehAlhezzei صالح الحجي  
يحق لنا أن نتمادي على تفكيرنا، لنحلم، ثم نستيقظ، لنعدى على أحلامنا.. فنحققها  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@Shatha\_ Shatha Nasser  
قد تفتقد الأشياء دون أن تحصل عليها يوما.. دون أن تعلم كيف تكون بها.. وقد عشنا كل سنواتنا  
دونها.. الفريب أننا نملك مساحات فارغة من أجلاها في كل يوم يمضي  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء

@\_Reham\_ رهام الحناكي  
الطب ك الحب .. يكثر الحديث عنه .. لكن صدقتي لن تفهمه حتى تعيشه  
#كما\_غردوا

معاذ تغريدها بواسطة أطباء أدباء



مُشابه لـ أطباء أدباء :

@430Notes

Medical Notes 430  
تابع

@Aos\_91

Aos A Aboabat  
تابع

HaifaMKM@

Haifa MKM  
تابع

© 2012 تويتر عن تويتر مساعدة الشروط الخصوصية  
المدونة الحالة التطبيقات الموارد وظائف المعلنون الأعمال  
وسائل الإعلام المطورون



# كانوا هنا

للمشاوير عبق الضياء  
وللمستقبل المشرق تاريخٌ بدأ من هنا  
بين أروقة كلية الطب "كانوا هنا"  
رحلوا وبقيت بصماتهم في ذاكرة صرح الطب

إعداد :  
يزيد القاسم

ما هي أصعب مرحلة في كلية الطب؟

هي مرحلتان تقريباً، الأولى بداية دخولي الكلية، ومن المعروف أن البدايات دائماً تكون صعبة. عشت طوال سنين الدراسة التقليدية معتاداً على الدرجة الكاملة في كل اختبار أخوضه، في حين أن أول اختبار بيوكيمستري حصلت على ٧ من ١٠! كانت صدمة كبيرة جداً بالنسبة إلي، لكن الحمد لله مع الوقت بدأت بالتأقلم والتكيف مع المناخ.

المرحلة الثانية كانت في منتصف السنة الثانية، وأعتبرها أكبر نقطة تحول في حياتي الدراسية، حين قررت أن أتحوّل من الطالب الذي يقضي "كل" يومه على الكتب والمذكرات، الذي كان يضحى بعلاقاته مع أصدقائه وأهله، الذي لم يكن يمارس أي نوع من أنواع الرياضة، الذي كانت مشاركته في الأنشطة اللاصفية شبه معدومة، الذي لم يكن يقرأ أي كتاب خارج نطاق الدراسة، إلى الطالب المتوازن المطلع الفعّال... وكل شيء بثمانه! فتضحيتي البسيطة بوقت المذاكرة كانت

لأكبر النتائج على "محمد الرويشد ونفسيته وتأثيره على غيره"، ولو عاد بي الزمن لفعلت مثلاً فعلت.



على اليمين، د. محمد الرويشد

سنة الامتياز والبداية الحقيقية لممارسة مهنة الطب، حدثنا عن تجربتك فيها وتأثيرها عليك؟

سنة الامتياز -تهيدة عميقة- إن أمكنني وصفها بكلمة واحدة فهي "ملينة" بكل شيء، مشاعر، خوف، أمل، ترقب، تفاؤل، ألم، تشاؤم، توهان. سواء على مستوى مستقبلك الدراسي أو حتى الحياتي، لأنها ببساطة مقترق طرق. سنة الامتياز نسخة أخرى من سنوات الدراسة النظامية، حيث أنني دخلت فيها إنسان، وخرجت منها إنسان آخر من خلال وضوح الأهداف والرؤى وإحساسك الكبير بلامسة مستقبلك. بدايتي فيها كانت صعبة بعض الشيء، لكن الحمد لله "تيسرت الأمور". كان لدي استثناء وشيء من الحرية في اختيار الدورات كوني حينها كنت الطالب المثالي في الكلية، فأخذت دورتين في جدة وكان لها أثر كبير في تحسين نفسياتي ذاك الحين. من الأشياء التي شغلتنا مع زملائي في سنة الامتياز هي العمل على إعادة المكافأة والله الحمد نجحنا في ذلك.

ما هو أكثر شيء تغير فيك خلال سنة الامتياز؟

شعور الوحدة -تهيدة عميقة جداً- أصبحت أشعر بوحدة قاتلة جداً، أحسست لأول مرة أنني بحاجة لشخص آخر يكلمني ويخفف عني وحدتي. سنة الامتياز كنت "أعزف سولو" في بعض المستشفيات كنت طبيباً الامتياز الوحيد فيها!

كيف انتهى بك المطاف في قسم طوارئ الأطفال؟ ما هي أسباب اختيارك لهذا التخصص؟

دعني أقسمها لقسامين كما القسم "طوارئ أطفال"، أولاً أطفال لأنني أحبهم جداً، أحب صراحتهم وعدم مجاملتهم، أحب براءتهم التي تصبني في مقتل.

## الضيف في سطور:

### د. محمد الرويشد - دفعة ٢٠١٦

- معيد حالياً في قسم طوارئ الأطفال .
- ممثل أطباء الامتياز في جامعة الملك سعود لعام ٢٠١٢.
- مثالي كلية الطب لعام ٢٠١١.
- رئيس المجلس الطلابي ٢٠١٠-٢٠١١.
- ممثل كلية الطب في المجلس الاستشاري.
- عضو مؤسس لنادي القراءة بالجامعة و مشرف عام على العديد من الحملات و الدورات والأنشطة الطلابية.

كيف كانت نظرتك للطب قبل وبعد دخولك المجال الطبي؟

لا أحد ينكر سعة الطب والكاريزما التي يخطي بها، ولا يختلف اثنان على أن الطب من أصعب التخصصات إن لم يكن الأصعب. ولكن لم أتوقع الطب هكذا، لم أتوقع أن الطب حياة! كنت أتوقع أنه فقط مكان أتلقى فيه بعض المعلومات ثم أطبقها، حاله حال أي تخصص آخر. لكن الحقيقة ما تعلمته في كلية الطب وما صنعتها فيني اعظم بكثير من العلوم التي كنت أتلقاها فيها، دائماً ما أقول لزملائي وأصحابي أنني دخلت هذه الكلية قبل "٨" سنوات إنسان، وخرجت منها إنساناً مختلفاً تماماً بكل ما تحمله الكلمة من معنى، ابتداء من الشكل وانتهاء بوضوح الأهداف والطموح والخطط المستقبلية .

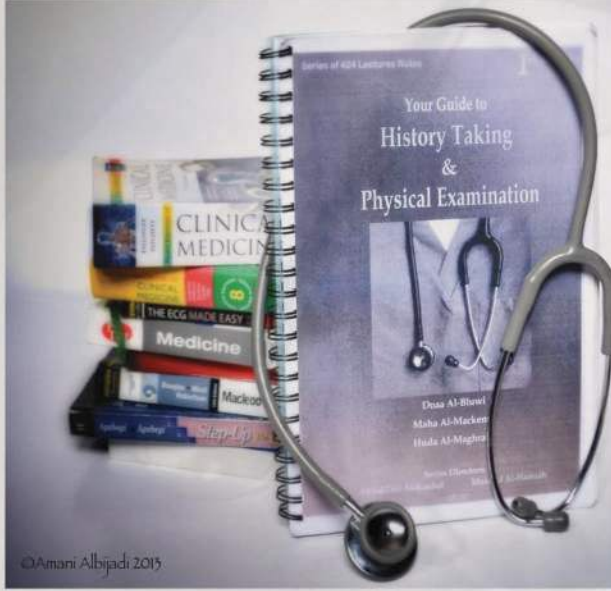
الطب والضغط النفسي، مصطلحان يقال بأنهما يتقاطعان ، ما رأيك؟

ليس من المنطق أن ننكر أن الطب مجال خال من الضغوطات الرهيبة، سواء على الطالب أو حتى الطبيب، وقد كنت أعتقد أن مجال الطب صعب قبل دخولي إليه، ولكن بعد دخولي اكتشفت أنه أكثر صعوبة مما تصورت. الطب علمني كيف أتعامل مع هذه الضغوطات وأتأقلم معها . علمتني الضغوطات أشياء كثيرة، جعلتني أتكيف بسهولة مع ظروف الحياة وضغوطاتها حيث أنني قد اعتدت على الضغط في الطب، أصبحت أستمتع بأبسط الأشياء في حياتي، هذه من أكبر حسنات الضغط .

كيف كان يومك الدراسي الاعتيادي؟

عشت مرحلتين مختلفتين تماماً خلال حياتي الدراسية في الكلية، الأولى كانت من دخولي للكلية حتى منتصف السنة الثانية، وقتها كانت الدراسة والمذاكرة تستهلك كل يومي بدون مبالغة. أما الفترة الثانية كانت من منتصف السنة الثانية وحتى تخرجي، أصبحت فيها أكثر توازناً مقارنة بالفترة الأولى، فقد كنت أوزع وقتي بين المذاكرة وممارسة الرياضة والجلوس مع الأهل.





ثانياً لماذا اخترت طوارئ؟ لأن "اللايف ستايل" للتخصص يناسبني لحد كبير، يسمح لي بأداء أشياء أخرى في حياتي الغير الطبية (تجارة، مراجعة دوائر حكومية، زيارات ومناسبات) أيضاً يتميز بمرونة كبيرة، فأنت غير ملتزم بعبادة، لو واجهك ظرف تستطيع تبديل "الشفة" مع زميلك بكلمة واحدة. مما يعجبني فيه أيضاً أنه تخصص مليء بالتحديات، فعليك أن تتخذ قرارك بحسم وبدون تردد، ناهيك عن أن نتائج العلاج تظهر مباشرة مما يشعر بالرضا والسعادة لأنك ترى نتائج عملك على أرض الواقع. طوارئ الأطفال بالذات تسعد فيه لسعادة الطفل وسعادة "أهل" الطفل، شعور جميل جداً ولا أستطيع وصفه.

#### نصيحة توجهها لطلاب وطالبات كلية الطب؟

هذا ما أقوله لكل أخوتي وأخواتي متى ما سنحت لي الفرصة: أرسم هدفك، ففترقات الطرق القادمة في حياتك كثيرة جداً، واتخاذ القرار بالسير في أي الطرق صعب للغاية من دون هدف واضح تسير عليه.

واستمع.. فكلية الطب حياة ثانية أرادك الله أن تعيشها وفضلك فيها عن باقي أقرانك، لا تكن الكلية مكان تستقي فيه معلومات فقط. فربي وحده يعلم أن ما تعلمته في الطريق أكثر بكثير مما تعلمته في قاعات الدراسة، وما بقي اليوم معي هي تجارب ومهارات، وليست قوانين ومعلومات، ولولا الطريق وما فعلته فيه لما عرفقوني أتم اليوم.

#### كلمة أخيرة د. محمد؟

شرف عظيم الذي قلعتوني إياه عندما اخترتم محمد الرويشد من قائمة تزخر بالأسماء الرنانة، في كلية كل من ينقي إليها مبدع وجميل.

شكراً لترياق "الحلم" التي أصبحت بفضل الله ثم جهودكم حقيقة تفلج صدر الجميع.

سنة الامتياز والبداية الحقيقية لممارسة مهنة الطب. حدثنا عن تجربتك فيها وتأثيرها عليك؟

كانت السنة الأروع، بدأنا بتحمل جزءاً من المسؤولية، اقترنا أكثر من المرضى وتعلمنا فيها الكثير من أساتذتنا الكرام.

#### لماذا انتهى بك المطاف في قسم الباطنة؟

اخترت الباطنة، رغبت هذا التخصص ولم أرغب في غيره، لشموله كما يسمى "أبو الطب" فهو الأساس.

#### نصيحة توجهينها لطلاب وطالبات كلية الطب؟

أشجع كل من له رغبة بهذا المجال للمضي قدماً نحوه. وأنصح الجميع بالاستمتاع منذ البداية، والجد والاجتهاد.

تكاد لا تخلو حقبة أي طالب وطالبة في السنوات الأكاديمية من ملازمتك د. دعاء البلوي. حدثنا عن طريقة إعدادك لها. ما المصادر التي اعتمدتي عليها؟ وكما استغرقت من وقتك وطاقتك؟ وأخيراً ما الأصدقاء التي وصلتكم عن مذكرتك؟

هذا الإنجاز هو غر لي، و تغمري السعادة عندما أرى الفائدة التي عاد بها. بالنسبة لطريقة الإعداد فقد قمت بتجميع ما دونته من دروس د. بندر العمر والتي قام بطاعتها " حجاز قروب " ، كان المرجع هو كتاب نيكولاس، كما قمنا بإضافة الصور من الإنترنت. استغرق مني قراءة الإجازة الصيفية التي تلت السنة الثالثة كاملة. ولا أنسى أيضاً محمد زميلاتي مها المكيزي وهدي مغربي اللتين قامتا بمساعدتي، و د. مساعد الحزمة و د. عبدالعزيز الكهل اللذين ساعدا في الإخراج . أصدقاءها كانت رائعة، حتى أنها وصلت إلى مناطق أخرى، أتمنى أن تكون علماً ينتفع به.

#### كلمة أخيرة د. دعاء؟

أريد أن أنصح كل طالب وطالبة في هذه الكلية بأن يكونوا دوماً عوناً لبعضهم، ويقدمون المساعدة للغير.

## الضيف في سطور:

### د. دعاء البلوي – دفعة ٢٢٤

- طبيبة مقيمة في قسم الباطنة
- ممثلة كلية الطب في المجلس الاستشاري

#### كيف كانت نظرتك للطب قبل وبعد دخولك المجال الطبي؟

كنت وما زلت أراه أجمل التخصصات رغم التحديات والصعوبات، عمل سامي وخدمة إنسانية.

#### الطب والضغط النفسي، مصطلحان يقال بأنهما يتقاطعان، ما رأيك؟

أوافقك الرأي بأنها متلازمان، ولكن النتيجة مرضية وتستحق العناء والمجد لله.

#### كيف كان يومك الدراسي الاعتيادي؟

أقضي معظم الوقت في الجامعة أو المستشفى، و يتبقى قليل من الوقت أقضيه في الدراسة.

#### ما هي أصعب مرحلة في كلية الطب؟

السنة الأولى أي التي تلت السنة الإعدادية كانت السنة الأصعب في كلية الطب، انتقلنا إلى عالم آخر، تغير كل شيء علينا، مطالبون بأشياء لا تعد ولا تحصى، أحسست بالرهبة والخوف والتردد، ولكن الحمد لله تخطيناها.

#### ما هي أكبر نقطة تحول لك في حياتك الدراسية؟

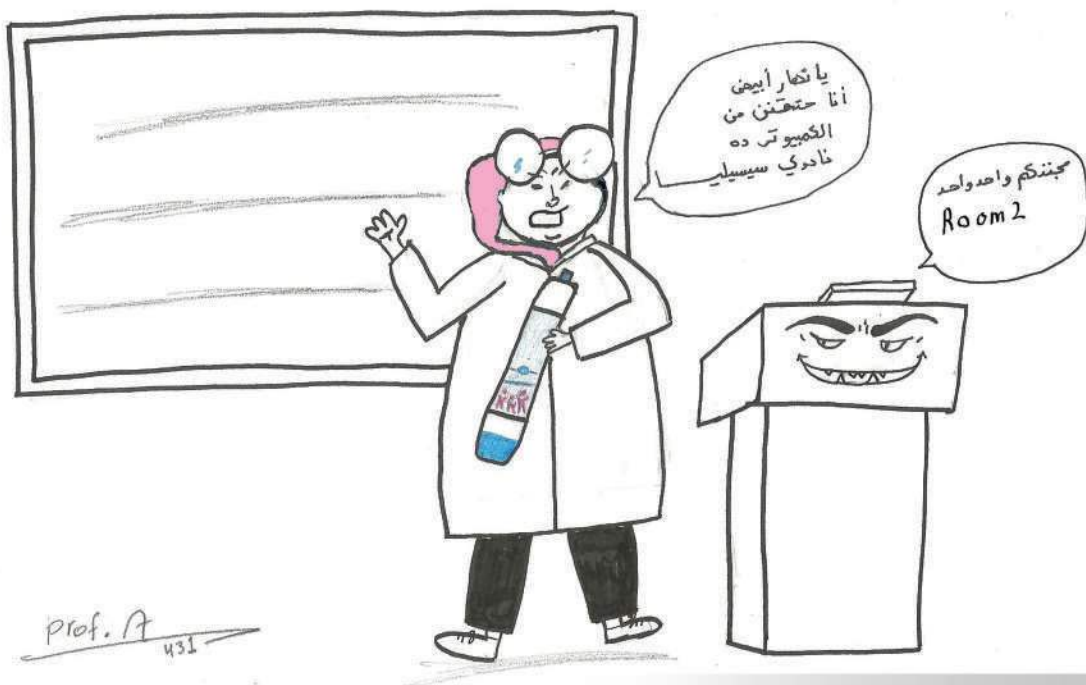
ترشيحي لمنصب ممثلة طالبات كلية الطب في المجلس الاستشاري الطلابي لدى معالي مدير الجامعة.





# معطف وموهبة

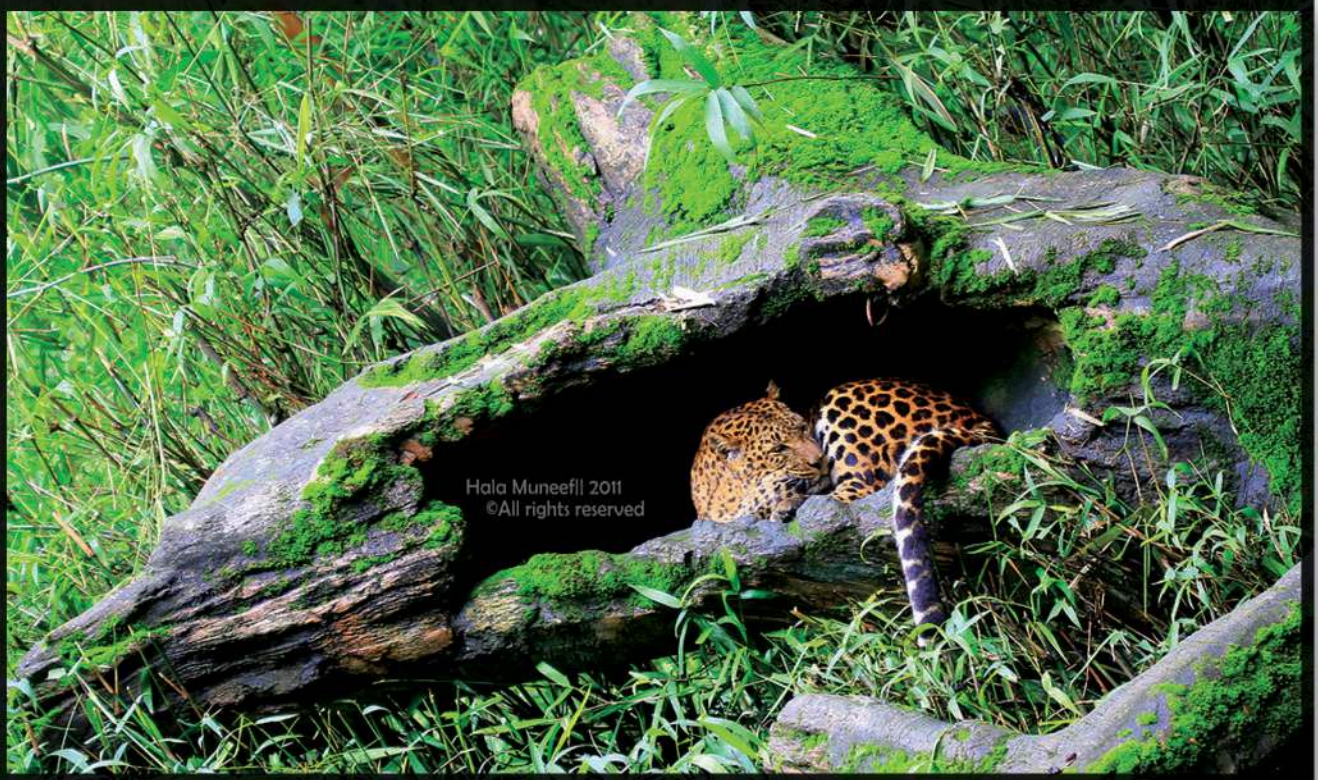








شيخة حامد الدوسري السنة الأولى



هلا منيف العتيبي السنة الرابعة







fr



تمارا يوسف الحبيب السنة الرابعة



fr



عبدالوهاب عبدالعزيز الوهبي السنة الثالثة





fr



ساره زياد محاسن السنة الرابعة



صالح الأحمدى السنة الخامسة



# طبع نشوري

## مكان بالرياض:

ننصحك بجسر المشاهدة (برج المملكة) وقت الغروب.  
اقتضي بعض الوقت مع الأصدقاء بالمنافسة في مركز البولنج.  
وللأستمتاع بالأجواء العلية بحيرة البط في وادي حنيفة.

## مطعم/ كافية:

لإفطار مميز، قهوة تركية وكافية نرشح مطعم كوشي باشي Kusebasi (التحلية)  
ولحديث مطول برفقة كتاب قهوة مايا Maya cafe (التحلية)  
لوجبة إيطالية مميزة ننصحك بالمطعم الذي افتتح حديثاً الجببانو Il Gabbiano (العليا العام)

## حساب تويتر متخصص في فكرة معينة:

@NajeebZamil

في ملائتي، نخط بي كتي  
In my sanctuary  
surrounded by books



@f9oo

أبحث عن المعلومة الجديدة ولا أأفخر  
في المشاركة بها، أجد بالمضلة بعض مما  
شاركته!



@LifeTools

Tools for life.  
Motivation. Inspiration. Life.  
Love. Success. Happiness.  
The best tweets on Twitter.  
Enjoy.



## نادي تطوعي:

نادي حياة للعمل التطوعي.. هو أول ناد تطوعي جامعي ، يعنى بكافة مجالات العمل التطوعي والجمعيات..  
أسس عام 2007 من قبل طلاب في جامعة الملك سعود.. وتحت إشراف من قبل عمادة شؤون الطلاب  
بالجامعة.

@ifclubksu

<http://www.facebook.com/LifeKSU>

## قناة يوتيوب:

### قناة عبدالعزيز العزام



حلقي أن أنتج برنامج على التلفزيون عن رحلات حول العالم.. إنسان على طبيعتي لا أجد التصنع  
أسقنع بالأعمال التطوعية، عزيميات هو برنامج عفوي وبسيط وبدون تكلف يعرض حياة طالب  
متبع في نيوزلندا بين الجد والضحك.



### Laura in the kitchen



'Laura in the Kitchen' is an interactive cooking show hosted by Laura  
Vitale. The show focuses on Italian cuisine, but viewers are very welcome  
to make requests. As you will see many of the recipes in the show are the  
result of audience requests.



### قناة فاتبعوني:



إن الناظر المدقق إلى أحوال الأمة اليوم يجد فجوة عظيمة بينهم وبين نبيهم صلى الله عليه وسلم سواء  
في المعرفة أو الإيمان أو المحبة، فابتعدوا عن سنته وهدية فكان ذلك من أكبر أسباب هزيمتهم ،  
وللمساهمة في سد هذه الفجوة جاء مشروع "فاتبعوني" ليقرب الناس المهدي النبوي بطريقة إيجابية  
ومبسطة تشمل جميع مناحي حياتهم اليومية، عبادات، معاملات، عادات.



## موقع أو مدونة:

<http://riyadhwritingclub.wordpress.com> : Riyadh writing club

اسأل مجرب : <http://es2almujarib.blogspot.com>

مفازة | مدونة سلطان العامر : <http://www.sultan-alamer.com>

لجميع أنواع الاختصارات : <http://www.abbreviations.com>



## حساب انستغرام:

<http://instagram.com/althiban> : Abdulmajeed Althiban

[http://instagram.com/sulaiman\\_ga](http://instagram.com/sulaiman_ga) : Sulaiman AlGabbas

[http://instagram.com/\\_noha](http://instagram.com/_noha) : NOHA

[http://instagram.com/\\_85](http://instagram.com/_85) :85





# تجربتي

step 1

## مع USMLE

إعداد:  
جواهر الفرائضي  
جمانة الشنيفي

### التجربة الأولى:

"ضع لك هدفاً واضحاً وكن صاحب همة ولا تتوقف!"



تجربة الطالب بلال مروة  
طالب في السنة الخامسة

#### - متى بدأت وكيف كانت البداية ؟

بدأت مع بداية إجازة السنة الثالثة، أخذت دورة كابلان المحلية لمدة سبعة أسابيع ثم بدأت بالتحضير الذاتي وخطتي كانت مقسمة إلى ثلاث مراحل.

#### المرحلة الأولى: مرحلة اكتساب المعلومات وفهمها

استغرقت حوالي 4-5 أشهر، فهم الطالب خلال السنتين الأولى من كلية الطب بشكل حجر الأساس لهذه المرحلة، فبدتها تختلف من طالب لآخر على حسب تحصيله المعلوماتي فيها.

مصادري خلال هذه المرحلة كانت : K LN & Goljan Book & Goljan Audio Book  
وأذكر أنني رجعت كثيراً إلى كتب الطب لفهم ما أستصعب علي، بالإضافة إلى السلايدات أو المراجع التي اعتقدت عليها أثناء دراستي في الطب، وغيرها من المصادر المساعدة.. فمن وجهة نظري البناء الصحيح لهذه المرحلة يسهل عليك المراحل القادمة

خلال هذه المرحلة كان ما يقارب 15 % من الوقت للتدرب على الأسئلة.

#### المرحلة الثانية: مرحلة تثبيت المعلومات

- تستغرق 2-3 شهور ، 50 % من الوقت أستغرقه في المذاكرة و 50 % في حل الأسئلة .
- مصادري كانت كابلان وكتاب FA وكنت أضيف أي ملاحظات جديدة من كابلان إلى كتاب FA الذي يعتبر المرجع النهائي لي ( الكتاب الذهبي ).

- خلال حل أسئلة MCQ اعتقدت على قراءة شرح الأجوبة الذي يوفره الموقع وإضافته على FA.
- على عكس المرحلة السابقة، هنا ينصح بعدم التشتيت بين المصادر إذا تم فهم الموضوع ، بمعنى آخر أن يتم حفظ المعلومة من مصدر واحد، لكن لا مانع إن احتاج الشخص أن يرجع لمرجع آخر فقط لفهم المعلومة ثم يعود ليتبناها في مصدر مذكرته الأساسي (كابلان أو FA) .

#### المرحلة الثالثة: المراجعة النهائية

- وتستغرق حوالي شهر، مبنية على حل أسئلة UW بشكل رئيسي، بالإضافة إلى مراجعة الFA.
- خلال الأسبوع الأخير انقطعت عن الحضور للجامعة وراجعت FA كامل، كانت هذه هي المراجعة الأخيرة بالنسبة لي .

بعد انتهائي من المراجعة الأخيرة قدمت على اختبار Stimulation Test المتقدم من قبل موقع UW وأعطاني انطباع جيد يفوق مستواي الحقيقي! حيث أنني أخذت درجة تفوق درجتني في الاختبار بـ 20 درجة تقريباً .. فتوكلت على الله وأقدمت على الاختبار.

#### - متى أخذت الاختبار؟

أخذت الاختبار في السنة الرابعة بعد ستة شهور تقريباً من بدايتها.

#### - ما هدفك من أخذ الاختبار؟

فتح مجال التدرّب في الولايات المتحدة الأمريكية ومراجعة علوم الطب الأساسية وبالتأكيد إضافة قيمة للسيرة الذاتية

#### - ما هي الدرجة التي حققتها؟

أعلى من المتوسط الأمريكي.

#### - كم المدة التي استغرقتها؟

9 أشهر : شهرين دورة كابلان التحضيرية المحلية وسبعة أشهر تحضير ذاتي.

#### - ماهي مصادرك؟

الكتب:

Kaplan Lecture Note(KLN), Goljan Rapid Review of Pathology Book, & First Aid(FA)

المحاضرات: Kaplan Lecture Note and Videos, Goljan Audio Lectures

للاستئلة: Usml World (UW) & Kaplan Qbank

أجبت على 100% أسئلة UW بالإضافة إلى حوالي 33% من أسئلة Kaplan Qbank

#### ماهي العناصر الرئيسية للنجاح بدرجة عالية في USMLE؟

النجاح في الإختبار بدرجة عالية مبني على ثلاث عناصر أساسية :  
العنصر الأول : فهم الأساسيات العلمية في الطب بشكل عميق، والفهم يكون عن طريق قراءة المصادر التي ذكرتها سابقاً بالاستعانة إما بدورة تحضيرية أو فيديوهات كابلان، أو بقراءة الكتب المتعمقة التي تعطي شرحاً يساعد على الفهم (بالصور مثلاً أو بشكل مبسط)، وأيضاً بالاستعانة بمواقع الإنترنت ومشاهدة الفيديوهات المساعدة مثلاً.

العنصر الثاني : معرفة وحفظ المعلومات الأساسية والمهمة، وهي عادة ما تكون المعلومات التي تهم كل طبيب، والتي تتكرر في أسئلة الاختبار، معظم هذه المعلومات موجودة في كتاب المراجعة First Aid أو مظلمة في كتب كابلان.

العنصر الثالث : مهارة استخدام المعلومات المتوفرة لديك في حل الأسئلة، وهذه المهارة تحتاج إلى البناء والتطوير عن طريق التدرّب على كمية كبيرة من الأسئلة المتوفرة في بنك الأسئلة Qbank والتي تماثل الاختبار في مستوى الصعوبة والصياغة ، مع الوضع في الاعتبار أن بنك الأسئلة لا يشكل فقط موقع للتدرب على مهارة الحل بل أيضاً مصدر مهم للإستدراك من خلال المعلومات التي يوفرها بعد كل سؤال ، وأشهر موقعين يقدمون هذه الأسئلة هما:

Kaplan Qbank and Usml World

و للاستفادة الكبرى من هذه العناصر يجب أن يكون هناك تخطيط جيد للاختبار وتقسيم الجدول الزمني إلى مراحل واضحة وخطوات دقيقة، وأن تكون همة الطالب عالية، وأن يربط مجده في هذا الاختبار مع هدفه الكبير السامي.. وبالتأكيد التوكل على الله سبحانه وتعالى والاستعانة فيه أولاً وآخراً .



## United State Medical Licensing Examination (USMLE):

يتكون هذا الاختبار من ثلاث خطوات تعتبر الخطوة الاولى والثانية خطوتين إلزاميتين لتقديم على مرحلة الـ Residency في الولايات المتحدة الأمريكية .

USMLE step1 اختبار يقيّم مدى فهم الطالب لأهم مفاهيم علوم الطب الأساسية وقدرته على استخدام وتطبيق هذه المعلومات ، يحتوي على ٣٢٢ سؤال ، درجة النجاح ١٨٨ و المعدل الأمريكي هو ٢٢١

وللأسف أن خطتي لم تكن مرتبة بهذه المراحل منذ البداية، لكن المحصلة كانت مقارنة للشكل نفسه.

والسبب أني بدأت في خطة أخرى لم أعطي نفسي فيها الوقت الكافي للدراسة، فبعد انتهاء كابلان كان هنالك أن أنهي الاختبار خلال شهرين ونصف فقط من بعد الدورة، لكن قبل الموعد المحدد للاختبار بحوالي أسبوعين اختبرت NBME ووجدت درجتي دون المستوى المطلوب فقررت أن أوجل الاختبار لـ 5 أشهر إضافية، وأعدت صياغة خطة جديدة وهي التي ذكرتها أعلاه (NBME Forms): هي نماذج أسئلة تحاكي الاختبار الحقيقي - تستخدم هذه الاختبارات من قبل المقيمين على الاختبار لتوقع درجة الاختبار.

- ماهو معدل ساعات مذاكرتك خلال أيام النوم؟

كنت أذاكر بمعدل ثلاث إلى أربع ساعات في اليوم خلال أوقات الدوام وثماني ساعات في إجازة نهاية الاسبوع .

- ما هي الصعوبات التي واجهتك خلال تحضيرك للإختبار؟

- أهم صعوبة هي الالتزام والمداومة والصبر لمدة طويلة في سبيل تحقيق الهدف.
- عدم وجود خطة واضحة وسليمة منذ البداية أضاعت علي الكثير من الوقت والجهد .
- عدم وجود مرشد يساعدني في وضع خطتي.

- هل تعتقد بأهمية أخذ دورة كابلان كشرط أساسي لأخذ الاختبار؟

دورة كابلان لوحدها غير كافية، لكنها وسيلة مهمة جداً لفهم المواد خصوصاً أن شرح معظم الأساتذة كان وافيًا وبسيطًا، ويمكن التعويض عنها بمشاهدة فيديوهات كابلان، غير أنه لا يتسنى أثناء الفيديوهات فرصة التواجد في قاعة وتوجيه الأسئلة للأساتذة، فقد استفدت كثيراً من النقاش مع الدكتور وتوجيه الأسئلة لهم أثناء الدورة. السلبية الوحيدة أن الوقت المتاح لا يكفي لمراجعة كل ما درسه الطالب في نفس اليوم، وإيجابية الفيديوهات أن يتحكم الشخص في وقت تشغيلها وتسريعها وتبطينها على حسب فهمه للموضوع.

- ما هو أنسب وقت لأخذ هذا الاختبار من وجهة نظرك؟

الحقيقة هناك آراء كثيرة حول هذا الموضوع ولا أستطيع الجزم بجواب معين. أظن أن السنة الرابعة هي أفضل وقت، كونها أخف سنوات الطب ضغطاً مقارنة بالسنة الثالثة والخامسة، هكذا كانت تجربتي واعتبرها ناجحة، خصوصاً أنني اختبرت بعد مادة النساء والولادة والعظام التي ساعدت في تقوية فهم بعض المواد، من الإيجابيات أن الشخص يكون أقرب للباطنة في السنة الثالثة ولمواد العلوم الأساسية في الأولى والثانية، حيث أنه قد يشي بعض المعلومات إن تأخر في الاختبار.

- نصائحك للمقدمين على الاختبار؟

- أنا دائماً أنصح الطلاب بأخذ هذا الاختبار لما يقدمه من قيمة كبيرة في تثبيت المعلومات الأساسية ..
- اختبار الرخصة الأمريكية اختبار ليس بالسهل يحتاج للكثير من الجهد والوقت والتضخيم الجيد وقيل ذلك كله التخطيط الجيد، هذا لا يعني إستحالة الحصول على درجة عالية فيه بل على العكس.. وعلى قدر أهل العزم، تأتي العزائم. اجتهد خلال دراستك وحضر للاختبار بشكل جيد، وبإذن الله ستصدر الاختبار وتجتازه بتفوق، من المهم أيضاً إذا عزمت على أخذه وبدأت بالتضخيم ضع لك هدفاً واضحاً وكن صاحب مهمة ولا تتوقف! وأكل المشوار حتى النهاية!
- لا تأخذ بنصائح وتجارب الآخرين كإعادة حقبة فلنك شخص طريقته الخاصة في التفكير والإستدراك ولكن خذ الفائدة منها وابن عليها خطتك، وابتعد عن السلبين.
- أؤكد هنا على أهمية وجود المرشد وأهمية وجود خطة واضحة للمقدم على أخذ الاختبار.

ويسعدني جداً أن يتواصل معي أي طالب يرغب بأخذ الاختبار من خلال بريدي الإلكتروني " bilalmarwa@gmail.com " إن أراد مساعدة في تحديد الخطة المناسبة له.





”لا تأخذ الإختبار إلا وأنت متأكد من مدى كفاءتك وإذا كنت تظن أن مستواك أقل من المطلوب لا تختبر، ولكن لا تأجل أكثر من اللازم فتضيع المعلومات ولا تختبر نهائياً“

## ” اجعل الإنجاز هدفك الأول ”

## التجربة الثانية:

تجربة الطالب محمد المبارك  
طالب في السنة الخامسة



المرحلة الرابعة: كان قد تبقى لي أسبوعان من موعد الاختبار راجعت خلالها FA للمرة الثالثة والأخيرة. كذلك كنت أحل مائتي من أسئلة UW ملتزماً بأسئلة كل جهاز درسته في نفس اليوم من FA .

- ما هي الصعوبات التي واجهتك وكيف استطعت التغلب عليها؟  
أكبر الصعوبات التي واجهتني كمية حجم المادة الدراسية الواجب تغطيتها في مدة معينة وكذلك مهمة الالتزام والمذاكرة المتواصلة والإقتران مع الأهل والأصدقاء. استطعت التغلب عليها بتذكر الدرجة المرجو تحقيقها بالإضافة إلى وضع موعد محدد للاختبار والالتزام على إنجاز الحطة الدراسية قبل موعد الاختبار.

- ما هي نصائحك للمقدمين على الاختبار؟  
✱ الإستعداد للاختبار يبدأ من اليوم الأول في كلية الطب.  
✱ في سنوات علوم الطب الأساسية، احرص على الحضور وكتابة الملاحظات والرجوع للكتب.  
✱ اختبار الـ USMLE يقيس مدى إحاطتك بالمعلومات وفهمك أكثر من حفظك.  
✱ ضع لنفسك خطة وأجعل خطواتك واضحة وجر كل ما تحتاج إليه، أساسياً كان أم قانونياً.  
✱ لا تبدأ بدورة كابلان إلا وقد وضعت خطة محددة وواضحة ووضعت في ذهنك تصور واضح لموعده الاختبار.  
✱ قاعدة: أيام فترة التحضير للاختبار يجب تكون بدون أي أقطاعات حتى ترتبط المعلومات ببعضها البعض ولا تنفصلت.  
✱ من المهم قراءة شرح الأجوبة في بنك الأسئلة حتى وإن كنت قد أجبت على السؤال بشكل صحيح، فهناك معلومات إضافية مهمة لم تذكر في كتب كابلان.  
✱ درب نفسك وأرفع لياقتك في الحل والقدرة على التحمل لفترات طويلة تتماشى مع طول الإختبار عن طريق حل أسئلة لساعات طويلة في الشهرين الأخيرين للاختبار.  
✱ لا تأخذ الإختبار إلا وأنت متأكد من مدى كفاءتك وإذا كنت تظن أن مستواك أقل من المطلوب لا تختبر، ولكن لا تأجل أكثر من اللازم فتضيع المعلومات ولا تختبر نهائياً.  
✱ لا بد من أن يكون لديك القدرة على الحكم والتحليل لاختبار الإجابة الصحيحة.

- متى أخذت الإختبار؟  
العام الماضي بعد بداية السنة الرابعة بشهرين، قبيل انتهاء إجازة الحج.  
- ما هي الدرجة التي حققتها؟  
أعلى من المتوسط الأمريكي.  
- ما هي مصادر التي استعنت بها للمذاكرة للاختبار؟  
Kaplan Lecture Notes, First Aid, Kaplan Qbank & USMLE World Qbank  
- ما هي المدة التي استغرقتها في الاستعداد؟  
خمس أشهر تقريباً، مقسمة إلى 7 أسابيع دورة كابلان بالإضافة إلى ثلاثة أشهر تحضير ذاتي.  
- كيف كانت خطتك لأخذ الإختبار؟  
بدأت فكرة أخذ دورة كابلان في شيكاغو بأمريكا في الأشهر الأولى للسنة الثالثة مع صديقي فيصل الدهش واتفقا على أخذها في الصيف المقبل.  
خطتي التحضيرية كانت مبنية على أربع مراحل وقد بنيتها بمساعدة مرشدي في دورة كابلان على الشكل التالي:

المرحلة الأولى: استغرقت سبعة أسابيع. الدراسة فيها مبنية على المواد (أناطومي، فزيولوجي، إلخ).  
المصدر: Kaplan Lecture Note ، وكنت أرجع إلى كتاب FA في حال وجود قسم للمادة فيه.  
أثناء حضوري لدورة كابلان كان لي هدف واضح وهو أن لا أراكم شيئاً أو أفوته قدر الإمكان. كان ذلك أكبر خوف لدي لأنني وضعت الإنجاز هدفاً لي، لذلك كنت أعود بعد المعهد لأستذكر معلومات كل يوم بيومه وفي إجازة نهاية الأسبوع أراجع ما تم دراسته وتغطية أكبر قدر ممكن من المادة التي لم أتمكن من دراستها أثناء أيام المحاضرات. في بعض الأحيان حيناً أدرك أن كمية المادة الدراسية العلمية كثيرة لذلك اليوم أو قد بدأ تراكم الكمية من الأيام السابقة، أقوم بالتغيب عن محاضرة واحدة تكون قريبة من استراحة الظهر حتى يتوفر لي ماقدره ساعتان تقريباً للمذاكرة ما تراكم علي.

المرحلة الثانية: استغرقت شهراً واحداً تقريباً لإتمامها. الدراسة فيها مبنية على أجهزة الجسم بشكل رئيسي (كالجهاز الدوري الدموي، الجهاز التنفسي، وهكنا).  
المصدر: أدرس من كابلان (القسم الخاص في الجهاز ) وبعده FA. وخلالها كنت أقضي ساعة في حل أسئلة Kaplan Qbank.  
أجريت بعد انتهاء هذه المرحلة اختبار NBME (فئة 12) فتحصلت على درجة قريبة لما كنت أرجوه مما شجعني على الالتزام بموعد الاختبار الذي كنت قد حددته شهراً من انتهاء دورة كابلان.

المرحلة الثالثة: مدتها شهر إلى شهر ونصف. قضيتها في حل أسئلة من UW بمعدل 6-8 ساعات في اليوم ، وكان هدفي حل أكبر قدر ممكن من الأسئلة. فاتته بي الأمر لحل 80٪ تقريباً من بنك الأسئلة.  
أجريت بعد انتهاء هذه المرحلة اختبار NBME (فئة 7) فتحصلت على درجة تقارب معدل الاختبار فأصابني الإحباط والحيرة حيث أنني شعرت أن مستواي يتحسن بعد حل الأسئلة. هنا كان قد بقي لي أسبوعان قبل موعد الاختبار ولكني توكلت على الله ولم أغبر موعد الاختبار لظني بأن اختبار اختبار NBME (فئة 7) لم يكن دقيقاً ولصعوبة إيجاد موعد مناسب آخر لوضع الاختبار في المستقبل.





A little bit of

EVERYTHING

Nourhan Alshamma.  
Hadeel AlSajjan.  
Reem AlAhmadi.





# Meet our bloggers!

## Being A Medical Student

For those of you who have noticed or haven't noticed, I am currently occupying the role of a Medical student.

A creature who goes through the transformation of being a thinking human being to an over thinking one with a large vocabulary full of suffixes like "-itis" and "-ism". Who starts adding them to normal words, turning every group of letters into a medical condition, jokingly. Getting the chuckles of fellow medical fielders and confused stares from the rest of humanity.

But seriously, I am a Medical student.. And today I was struck by the realization of the amount of responsibility I'll be handed in the future. I mean the load of work and mind beating, I got used to. The theoretical aspect of medicine.. You study, you understand, you memorize, you pass. Simple! But thinking about what's to happen in the future.. I sort of had a silent mental panic attack.

"The life of another human being? in MY hands?! You are possibly giving me partial control over the LIVES of humans?! They are going to trust me with their health and well being?! Are you insane?!"

That is, ladies and gentlemen part of what was going through my mind while I was on my way to the Hospital this morning. The place I go to in order to learn those suffixes and break the words they're added to down, look beyond them, figure out everything they entitle and matching them to a person by looking at their appearance.

The place enabling me of having that partial control in the future. The control I can't help but fear.

No matter how responsible I become. How much training I get.. Mistakes are bound to happen. And that is what I fear most.. The fact that it is a natural part of the process.. Which I'm expected to go through, over and over.

I mean by nature, most human beings try as hard as possible not to make mistakes. And once they're made, dealing with some of them can be pretty hard.. So what am I to think when I know they are going to come hurling my way sometime in the near future. And not just any mistakes, no.. Mistakes that might have drastic outcomes on people. People who trusted me. It's overwhelming. To the furthest extent.

Being at this stage you don't really think about all the duties you're going to have.. About the kind of person you're going to become.. And everything that falls under the whole umbrella that is "Being a Medical Student.. Being a Doctor"

I look forward to seeing how my thinking evolves when it comes to this matter. When I actually start facing it all.. Till then, I'll try to reason with it. Think of the upsides.. And hope for the best. For the time being and the future.

After all you never really know, till you actually know.

**Hadeel F. AlSajjan**  
3rd year



## Smile & Smile Back!

Some people don't deserve to be treated nicely, but that's not for us to decide I guess. Maybe they're having a bad day & waiting for one nice gesture from someone hoping for any simple thing to make up their day or draw a smile on their tired face.

Now imagine this happening with you. You have been sleep deprived for quite a while, coffee is not working its magic on you anymore, dozens of things on your to-do list, and you don't have time to scratch your head... You're under pressure, tensed, forgot how having fun feels like, & after a very long exhausting day, you come back home carrying the weight of the world on your shoulders, tears in your eyes because it's so empty after your beloved ones had to leave, you enter your room, drop your things on the floor & turn on the lights, & you find that bright red rose lying on your desk by the window. Involuntarily a smile brightens up your pretty face & your eyes sparkle with joy.

Simplicity brings happiness more than you think it could. Remember the good things and blessings in your life and smile. And every night before going to bed give yourself a minute and think; what did you do today to draw a smile on someone's face?

Smile for it matters to the people who care for you!



-fiolk-enson

**Nourhan A. Elshamma'**  
4th year





# Meet our bloggers!

## The Past

We all make mistakes. Sometimes they are very bad and cause ourselves and others much worry and suffering. We can be depressed and burdened with regret for many years, never forgiving ourselves, never forgetting our actions. Carrying on in this way is another big mistake, disturbing our lives in very unpleasant and painful ways.

It is not necessary. Worrying about something that has already happened is a complete waste of time if you just keep wishing that it hadn't happened. There is absolutely nothing you can do to change it. "We ought not to look back unless it is to derive useful lessons from past errors, and for the purpose of profiting by dear-brought experience." – George Washington (1732-1779)

Perhaps there is some way to make amends and that should still be a consideration. If not then regard it as a learning experience. Review what has happened enough to draw conclusions about what to do, and what not to do, in the future. But then forget the stupid or bad thing you did and start thinking about something else.

Negative thoughts about the past will keep coming back again and again unless there are other thoughts occupying your mind. Begin feeding your brain with encouraging and fun ideas especially when that 'thing' from the past returns. Be generous, kind and forgiving to others and yourself.

"When one door closes another door opens; but we so often look so long and so regretfully upon the closed door, that we do not see the ones which open for us." – Alexander Graham Bell  
You no longer have yesterday; you only have today and tomorrows.



Ismail Ra-ed Raslan  
Intern



## Grandpa and Walnuts

I can still remember that piece of walnuts I ate, sitting on the edge of a broken tree, back when I used to see my grandpa breaking it for me with one hand, and one move. And I used to tell myself, "he's a strong man and I am going to marry a guy just like him". A guy who can break things standing in the way of what I want to have. A guy who's wise enough to use his power to what is right. A guy who loves me.

It is hard to compare the love of a parent with the love of a spouse. The first is unexplained and unconditional and you don't do anything to earn it. You just exist. The second

is supposed to be the same, to earn it because you are who you are, but we still can't compare them because it rarely even happens once and that's the highest number to be reached. Unlike parents' love, you'd be really lucky to even have it at all in your life. At least not in this era. Not in our time...

You'd ask me what's wrong with our time, I would tell you it's all wrong because first of all, no man is the same man my grandpa used to be. And no woman is the same woman my grandpa fell in love with to have my parent and then me. We are simply not the same people. And that broken edge of a tree, it is still there, but the other tree which had the walnuts in it just doesn't exist anymore. We had lost it all, unwillingly but intentionally with every action we did along the way of reaching here and now.

We lost honesty, appreciation and simplicity.

We no longer can speak openly about our feelings for a person we have feelings for. We would rather keep them locked up than speak them out loud and sometimes "embarrassment" and "ego" are both reasons for it.

Also we are no longer the same people who used to write letters for days, formulating every single letter so that it would be the innermost meaningful and innermost satisfactory for what we want to reach our beloved ones wherever they were. We simply answer a loved one with a meaningless \*wink\* or \*smile\* or even an abbreviated expression for what they had expressed in fat meaningful words.

And we never fall in love with someone just because they make us happy when they laugh, or because we walk along with under one umbrella deep down in the rain, or even because back when we were both watching the sunrise, it just seemed that they are the only person on the earth who mattered to us. We have compact layers that determine who we love.



And that is the farthest from simplicity.

Can you give me the same feeling I had back when I was 8? To take me to a place that doesn't seem fun at all and then simply turn a piece of whatever-ugly-layers into a sweet little walnut? Can you make me feel that needy and that excited? Because, really, that memory of my grandpa, is the only one I got of him, and I only knew him for a couple of years before he turned ill and died. Until now I honestly can't eat a piece of walnut without appreciating every one of it and recalling that day smiling at the simple beauty it had.

This portrait of love we were raised upon is fading. We now know the meaning of the word "Romance" because of our oldies and what they did to represent it. I feel sorry for all the things we are missing everyday all due to this extreme practicality. I never realised how nice it would be, even if we now have better ways of communication, to still write letters with envelopes and stamps, and receive them from ones we love. To inhale the scent of that person we love and feel every word they say by their own print and handwriting. Why did we lose all that?

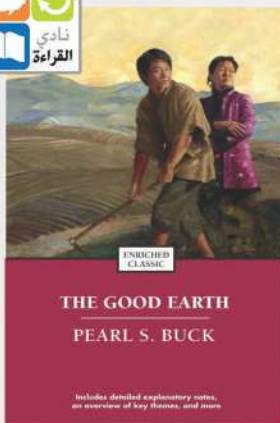
Dona H. Barakah  
4th year







# Tiryaq's Book Reviews



**Title:**  
The Good Earth

**Author:**  
Pearl S. Buck

**Genre:**  
Historical Fiction

**Rating :**  
5 Stars

**Review By:**  
Reading Club  
Faiza N. AlOtaibi

**Year:**  
5th Year

## Review :

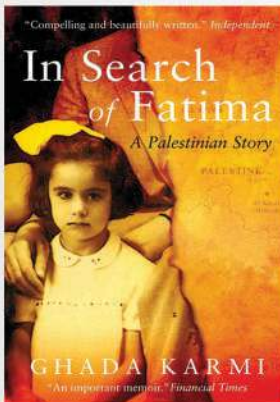
"A comment upon the meaning and tragedy of life as it is lived in any age in any quarter of the globe." ~ The New York Times

This ancient traditional Chinese fiction has become one of the lionized contemporary classics and a timeless masterpiece. The Nobel prize winner Pearl Comfort Sydenstricker whose novel won the Pulitzer prize unfolds an entire world; its tradition, culture and background in a deceptively simple tale.

Published in 1932, The Good earth brings universal themes into focus. Class warfare women's rights, sacredness of family and spiritual and moral trials are highlighted through a story of two main characters; Wang Lung and O-lan who travels through a journey of passions and ambitions, fear and despair to tackle a new and ever-uncertain escape. Wang Lung is a poor farmer who struggles to keep his family upright during several difficult years.

The story begins when he marries a servant from the House of Hwang, a family of wealthy landowners. O-lan, the hardworking and self-sacrificing wife who supports Wang Lung and together they buy land from the great House of Hwang.

Wang Lung believes that the House of Hwang fell because it forgot its connection to the land. Wang Lung believes that the "good earth" is what provides him with the sense of rejuvenation and blessing that ravishes his existence. Being tied to the earth, the author cleverly and beautifully describes the seasons as cyclical changes impacting Wang Lung's life. "Thus spring wore on again and again and vaguely and more vaguely as these years passed he felt it coming. But still one thing remained to him and it was his love for the land. He had gone away from it and he had set up his house in a town and he was rich. But his roots were in his land." (p. 353) This is a novel that radiates immense power to fight for the things that matter most in life.



**Title:**  
In Search of Fatima  
A Palestinian Story

**Author:**  
Ghada Karmi

**Genre:**  
Biography

**Rating :**  
5 Stars

**Review By:**  
Marwah Mazen  
Hassounah

**Year:**  
4th Year

## Review :

"Having Palestinian origins, I always had some affinity towards anything that would tell me more about Palestine. I fell upon this story biography in a bookstore and I'm glad I did.

Ghada starts the story from her first few years in Palestine as a little girl. She describes things so vividly and clear, it's almost as if you were there!

She explains how little by little Jewish armed groups caused terror in the citizens' hearts, which lead the family to flee off to Syria for protection and Britain afterwards.

Her adolescence and youth in Britain, display many persisting matters for Arab Muslims living abroad. Ghada's adulthood screams in various interesting directions that seem to never truly find inner peace.

She wraps up her biography with a very touching inconclusive ending.

Complicated political events and historical dates that seem to always slip off memory become so alive and unforgettable after reading this rich novel.

She beautifully portrays the dilemma of many Palestinians whom have been shattered all over the world, with their identity.

I found her 456 pages, written in understandable, clear English and sprinkled with new vocabulary to freshen my senses.

**Do you Know that** Ramonda Serbica is a plant that miraculously comes to life when watered, even if it's completely dried.



**Do you know that** the drug Atropine was named after a plant called deadly nightshade "Atropa belladonna". The species name "belladonna" ("beautiful woman" in Italian) comes from the original use of deadly nightshade as a way of dilating women's pupils to make them beautiful. Both atropine and the genus name for deadly nightshade derive from Atropos, one of the three Fates who, according to Greek mythology, chose how a person was to die.



**Do you know that** only two people at KFC know the secret recipe of 11 herbs & spices and they are not allowed to travel together on the same plane or in the same car for security



## Trivia and Fun Facts

- Almonds are a member of the peach family
- Pepsi originally contains "Pepsin", therefore the name
- Salt is the only rock humans can eat
- Jaguars are scared of dogs
- Three teaspoons make one tablespoon
- Two dogs were among the titanic survivors
- Bubblegum contains rubber
- Hot water is heavier than cold

From  
(The Pocket Book of Useless Information by Noel Botham)



# Words:

## A Chosen Trail

She keeps walking in a long trail.  
People who try to stop her fail.  
Walking in that trail was what she chose;  
thus she overcame obstacles that arose.

Once, a strong wall came in her way.  
Blocking sun light and every sun ray.  
Strong and sold more than concrete.  
Forcing everyone to give up and retreat.

She kept looking at the high wall.  
It seemed as if it will never fall.  
Her decision was not to slacken and sit.  
She knew it was not the time to quit.

Clenching her fists and closing each eye.  
Having her head held up high.  
She walked through the wall easily.  
Looking back, the wall she did not see.

**Samiha Aljetaily**  
2nd year

## Colors

I opened the curtains, prepared my canvas and spread out the colors, and then I sat there waiting for inspiration. I looked at the colors and suddenly it hit me. It's as if they came to life, as if they were talking to me, as if they had a mind, soul and an opinion of their own. Red came in first and expressed itself in a very nice way to show that it is not an aggressive color like people think it is nor it is associated with love. It was just red. Pink backed it up strangely furious saying "Pink is for girls and blue is for boys. It's all about human being's obsession with labeling things". Black and white came together not as enemies but as friends, they told me that there was never a war between them, that there's no "Black is evil and White is good". Green came as a dot and only a dot to make a statement that it's not greedy and it has nothing to do with money. Yellow and orange came together and splashed across the canvas playfully as if they were kids and the canvas their playground. Finally, those ignored colors the derivatives of the derivatives came even more beautiful and breathtaking than those considered the main colors and each expressed itself uniquely on the canvas in a way that cannot be ignored. I looked at the canvas and my eyes got teary for this is not just a piece of art but it's a statement by colors.

**Noha Khalil**  
2nd year

# Stories:

## Aisha's Story

By: Arwa Abudawood, 3rd Year.

Back in the 1980's, there was a young woman from Port Lincoln, Australia. And here's her story, in her own words.

This is a brief insight into my story about embracing Islam. As a Christian woman living in a western society, I lived a life without any boundaries, everything was acceptable and I could do whatever I wanted – or as they say, "go with the flow". But I've always wondered about God and kept saying to myself; perhaps while gazing at the sky, sun, moon and stars "something, or someone has to control all of this" That was the only question that I couldn't get an answer to. Some time after that I met my husband, an Egyptian Muslim, who had no desire to reveal that he was a Muslim so that he doesn't scare me off. After moving to his house I immediately had access to a vast library filled with Islamic books such as Sahih Al-Bukhary, Muslim, Abu-Dawood and I started reading them. From that moment, whatever I read filled a void and made so much sense to me. I became more interested in reading books about Islam, so I kept reading. A while after, I became pregnant. The books on ahadith provided me with a roadmap on how to manage my delivery and caring for a baby, for example how beneficial it was to breast feed your baby for two years, eating dates to help with labor, the importance of the newborn baby hearing the azan and iqama. It all made sense to me, it was all logical. At some point I came across a small old book that didn't even have a cover titled: "How to pray",

In the name of Allah , the Entirely Merciful, the Especially Merciful (1) All praise is due to Allah , Lord of the worlds (2) The Entirely Merciful, the Especially Merciful (3) Sovereign of the Day of Recompense (4) It is You we worship and You we ask for help (5) Guide us to the straight path (6) The path of those upon whom You have bestowed favor, not of those who have evoked Your anger or of those who are astray (7).

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحِيمِ  
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِنَّكَ نَعْبُدُكَ وَإِلَيْكَ نَسْتَعِينُ  
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ  
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

And that was a moment to remember, I was so inspired by the gorgeous massage from Allah, I said, "this is all I want". I have finally found the guide that I've been looking for my whole life.

Alhamdulillah, I embraced Islam 28 years ago, and today I live in Riyadh, Saudi Arabia. I work at King Khalid University Hospital in the Quality Management Department. I have two sons who also live in Riyadh and I've never been happier.



" **When** my son was born healthy, I never asked why. Why was I so lucky? What did I do to deserve this perfect child, this perfect life? But when he got sick, you can bet I asked why! I demanded to know why! Why was this happening? " *Awakenings* (1990)

I believe in good medicine, & I believe in good movies. We all watch movies & we all know movies.

The idea of this section belongs to my friend (Ibrahim Aldeghaither) who inspired me to build this section. we will talk about the medical movies in this section based on the story & disease points of view. I hope that you will enjoy this section.

Thank you

& many thanks to Tiryaq & Ibrahim for believing in me.



**Saad Ibraheem AlShammeri**  
5th-year medical student  
Medical Movies Section -Tiryaq Family.

For suggestion & feedback.

# MEDICINE & CINEMA



## The Picture: **Christopher Jonathan James Nolan** .

(born 30 July 1970) is a British-American film director, screenwriter, and producer.

Christopher Nolan is famous for his mind-bending thrillers .He is the writer & director of.

- Memento (2000)
- Batman Begins (2005)
- The Prestige (2006)
- The Dark Knight (2008)
- Inception (2010)
- The Dark Knight Rises (2012)

-He was nominated for 3 Academy Awards (OSCAR)





## A Beautiful Mind (2001)

"Nothing's ever for sure. That's the only sure thing I do know."

A beautiful mind is a movie based on the life of the brilliant scientist John Nash. The story started when John joined Princeton University as a new graduate student. He lived with his roommate Charles, a literature Student. Charles was a good smart friend & whatever happens their friendship never gets old. Nash graduated from the university and joined Massachusetts Institute of Technology (MIT). Nash get involved in a secret US Department of Defense Facility in the Pentagon which made him a target for the Russians. Nash becomes paranoid! John overcame his problems and won the Noble Memorial Prize in Economics 1994.

"A genius see the answer before the question"

John Forbes Nash, Jr. (born in June 13, 1928) is an American Mathematician won the Noble Memorial Prize in Economic Sciences in 1994. He worked upon the game theory, differential geometry, and partial differential equations. He was a senior research Mathematician in Princeton University during the latter part of his live. John Nash diagnosed with Schizophrenia in 1959, which means before winning the Noble Prize by 35 years!

This is a good example of hope & ambition so we shouldn't lose a hope never ever, whatever was the cause. John's son is also a mathematician & he is diagnosed with schizophrenia too. Thank you John Nash, you gave us hope ... & ambition.

## Schizophrenia

Schizophrenia is a psychotic disorder characterized by hallucinations, delusions, & loss of insight for more than 6 months. They even call it the cancer of psychiatric diseases. They usually derealized which means they lose touch to reality, they create a world that doesn't exist.

The etiology is not clear but there is a disturbance in dopamine-serotonin functions.

The prevalence is 1% worldwide. There is no cure for it so far. - like diabetes mellitus - but usually psychiatrists stabilize the symptoms & trying their best to make them functional as much as they can.

"Imagine if you suddenly learned that the people, the places, the moments most important to you were not gone, not dead, but worse, had never been..."

By: Saad Ibraheem AlShammeri

Edited by: Dr.Ahmad Alhadi psychiatric consultant, Ahmad Almalki.



**Sam** is mentally retarded man (nicer way to say it: developmental delay). He has intellectual mind capacity of a 7 year old. He is also vocational working at Starbucks café. He is blessed with a daughter who he called Lucy. Soon after they leave the hospital, his child's mother abandons them. He ends up raising her with the help of his neighbor and his four friends who also have different forms of developmental disabilities. 7 years later, He and Lucy are content. When Lucy started school, she became embarrassed by her father. She also outsmarted him and so she began to hold back in school which brought the attention of the school committee and social services. When social services visited Sam at home they found that he is unfit to raise Lucy. She was placed into the foster system. He goes to the best lawyer in town even though he can't afford to. She offers to do it pro bono (free) to improve her work reputation. And so the custody trial begins...

**Do you remember being 7?!** Do you remember how your mind used to work back then? The things you couldn't understand or comprehend? The innocence? Well this movie hero has the intellectual capacity of a 7 year old, meaning his memory is intact, he can learn but there is a limit to what he can learn.

## I am Sam



Resources:  
<http://health.nytimes.com/health/guides/disease/mental-retardation/overview.html>  
 Medicine  
 MedicineNet  
 First Aid Psychiatry (USMLE)

### Mental Retardation (MR) or Intellectual Disability (ID) :

a nicer way to say is mental or developmental delay (stay away from the word retardation and disability). Is a condition of developmental disability that is seen before the age of 18. An IQ below 70-75 with at least a lack in 2 adaptive skills:

- Conceptual skills (communication, language, time, money, academic)
- Social skills (interpersonal skills, social responsibility, recreation, friendships)
- Practical skills (daily living skills, work, travel)

MR affects 2.5% of the world population. There are several grades of MR depending on the IQ. An IQ of 50 to 70 is the mild form (up to 6th grade. Vocational). 40 to 50 is moderate form (up to 2nd grade). 25 to 40 is the severe form. And less than 25 is profound (little or no self care skills). Most of the

As for the identifiable causes; we can divide the causes of MR into Genetic and Non-Genetic. Genetic, the most common causes are Down syndrome and fragile X syndrome.

As for Non-Genetic we can divide them into pre-natal and post-natal. Pre-Natal: Fetal alcohol syndrome, teratogenic drugs, Lead poisoning, Meningitis, CMV, Rubella, Neurodegenerative disorders and others. Post-Natal: Lead poisoning, congenital hypothyroidism, Phenylketonuria, Traumatic brain injury, Cerebral Palsy (fetal oxygen deprivation during birth).

Only few cases are reversible such as Phenylketonuria and congenital hypothyroidism if caught early. There is no cure for MR. Treatment consists of developing the person's potential to the fullest. (Reading & writing plus social skill development). Mentally-retarded are more prone to child abuse.

By: May M.Alabdulaaly





# المجلس الطلابي



لتصفح ترياق إلكترونيا :