



مجلة اتحاد طلاب الصيدلة العدد الأول

تصميم: ابراهيم حمد، جعفر هندي

تدقيق: شروق دويكات

إسراء بني شمسة

نورا صالح



المحتويات

كلمة الاتحاد
الصفحة الأولى

زاوية الأنشطة

أنشطة اتحاد طلاب الصيدلة (٦-٤)

أنشطة طلبة ١١٤ (٨-٧)

أنشطة طلبة ١١٥ (٩)

أنشطة طلبة ١١٦ (١١-١٠)

الزاوية العلمية

مقال علمي (١٣-١٢)

نصائح صيدلانية (١٤)

كلمات متقاطعة (١٥)

الزاوية الدينية

(١٦)

الزاوية الثقافية

مواهب في كلية الصيدلة (١٨-١٧)

حياة صيدلاني (٢٠-١٩)

الزاوية الترفيهية

زاوية السنافر (٢٢-٢١)

زاوية الخريجين (٢٤-٢٣)

كلمة الاتحاد



اتحاد طلاب الصيدلة
جامعة النجاح الوطنية

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين ، وبعد ،،،،، لكل إنجاز قصة ، ولكل قصة طموح ، ولم يبدأ كل هذا وذاك إلا بفكرة ، وهكذا بدأنا ما تقرأون . لقد كان تصف عام مليء بالإنجازات والأفكار الابداعية ، وكل ذلك بفضل التعاون ، وفقط التعاون .

أحدتكم في العدد الأول لمجلة اتحاد طلاب الصيدلة - جامعة النجاح عن تأسيس اتحاد طلاب الصيدلة داخل أسوار جامعة النجاح الوطنية الذي بدأ بتجمع طلابي دون أي حزب أو مسمى ، كان هدفهم الشاغل خدمة الطالب والرقي بالمهنة قدر الإمكان ، تأسس الاتحاد رسميا في جامعة النجاح سنة ٢٠١٥ بعد جهد كبير قام به الزملاء من قبلي .

يسعدني أن يرى هذا العدد الأول النور بعد جهد متكاتفٍ دام أشهر لانتقاء أفضل الموضوعات لجعل القارئ يستمتع في قراءة عددنا الأول و يرى جوابا لكل سؤال خطر في باله حول اتحادنا .

يحتوى هذا العدد على العديد من الزوايا التي تشد القارئ علمياً تارةً و ثقافياً تارةً و ترفيهياً تارةً أخرى ، نقص العدد من بعض الروايات كوننا لازلنا في النصف الأول من السنة ولا زالت الأنشطة و المتطوعون محدودون ولا زالت هذه أيضا تجربة جديدة لنا ، فلذلك أرجو منكم عزيزي القارئ أن لا تبخل علينا باقتراحاتك و أفكارك التنموية التي لطالما كانت سببا وستظل في نهوض اتحادنا .

شكري وامتناني لكل من شارك و ساهم في هذا العدد ، وأخص بالذكر كل من كتب مقالا وقدمه وكل من صمم و صور و دقق و قرأ ، ستظلون عمود الاتحاد و جزءا لا يتجزء من كيان الاتحاد

رئيس اتحاد طلاب الصيدلة ٢٠١٧-٢٠١٨
جعفر ابراهيم هندي

العدد الأول - فبراير ٢٠١٨

أنشطة الاتحاد

إعداد: دانا زكارنة

تنوعت أنشطة اتحاد طلاب الصيدلة ما بين الأنشطة المستقلة والأنشطة المشتركة على الصعيد الجامعي أو مع الجامعات الأخرى، كما وتنوعت نشاطاتها ما بين علمية وإرشادية، ثقافية وفنية وترفيهية والتي كانت دائماً تصب في مصلحة الطالب ودعمه.

في الجانب الإرشادي:

كان حفل استقبال الطلبة الجدد في تخصص الصيدلة، والذي اتخذ طابعاً جديداً مميزاً هذا العام عما سواه، فبالإضافة إلى الندوة الترحيبية المخصصة لاستقبال الطلبة الجدد والتي يقيمها الاتحاد سنوياً، كان المعرض التعريفي بالمساقات الدراسية والذي نظّمته دفعة الصيدلة 116 تحت إشراف اتحاد طلاب الصيدلة، والذي تضمن تعريفاً بالمساقات الدراسية ونصائح حول كيفية دراستها.



في الجانب الدراسي:

قام الاتحاد بعقد عدد من محاضرات المراجعة في عدد من المساقات الدراسية كمساق الإحصاء الحيوي، ومساق الأحياء العامة وذلك لتثبيت معلومات الطلبة، والإجابة على استفساراتهم المتنوعة، والتي لم تقتصر فقط لطلبة الصيدلة، بل شملت طلبة المجمع الطبي ممن يرغبون بحضور المحاضرات.



أنشطة الاتحاد

إعداد: دانا زكارنة

على مستوى الجامعة:

شارك اتحاد طلاب الصيدلة في المعرض التعريفي بالجمعيات الطلابية والذي أقامته عمادة شؤون الطلبة في الساحة البيضاء والذي استمر لمدة ثلاثة أيام، حضر المعرض عدد كبير من أساتذة وعمداء الكليات بالإضافة إلى كافة طلبة الجامعة، وتم من خلاله التعريف بالاتحاد وأهدافه وإنجازاته والطموحات المستقبلية، ليلمع اسم اتحاد طلاب الصيدلة بين كافة الجمعيات العلمية.

وعلى الصعيد الجامعي، يسعى الاتحاد حالياً لإقامة أنشطة مشتركة مع باقي الجمعيات الطلابية، فهناك عدة أنشطة قريبة مع جمعية دكتور صيدلي، بالإضافة إلى مخططات قريبة مع جمعيات أخرى.



الأنشطة المشتركة مع الجامعات:

يسعى الاتحاد دوماً إلى توطيد العلاقات مع كليات الصيدلة في الجامعات الأخرى، كانت البداية مع جامعة بيرزيت، حيث قمنا باستقبال وفد طلابي من نادي دكتور صيدلي في جامعة بيرزيت ضيوفاً في جامعة النجاح ومشفى النجاح الجامعي لنبادلهم زيارتهم فيما بعد، حيث شاركناهم في اليوم الطبي السنوي الذي يقام سنوياً على أرض جامعة بيرزيت في شهر نيسان الماضي، وتم الاتفاق على أنشطة مشتركة لتعزيز العلاقات بين طلاب التخصص في الجامعتين.

أما حالياً فالعمل مكثف من أجل توطيد العلاقات مع كليات الصيدلة في الجامعات الأخرى كجامعة القدس وجامعة الخليل.



أنشطة الاتحاد

إعداد: دانا زكارثة

المؤتمرات:

يسعى اتحاد طلاب الصيدلة دوماً لخلق علاقات مع العالم الخارجي، والنمو يوماً بعد يوم، وذلك لإيمانه بأهمية التبادل والاندماج، ومن هذا المنطلق شارك الاتحاد ممثلاً بأعضائه وهيكلته في أكثر من مؤتمر طبي وجامعي، كان أهمها مؤتمر الخليل الطبي والذي كان متخصصاً في مجال البحث في العلوم الطبية، بالإضافة إلى مشاركاته في الأنشطة غير الطبية كمؤتمر المساءلة المجتمعية والذي أقيم في مركز الهلال الأحمر في رام الله.

كما وشارك الاتحاد في تنظيم مؤتمر الدراسات العليا في جامعتنا جامعة النجاح الوطنية، والذي استقطب عدداً كبيراً من الباحثين في العلوم المختلفة.



الأنشطة الصحية والإرشادية:

في الجانب الصحي والإرشادي تكمن مواهبنا، يعتبر هذا الجانب أحد الأهداف الأساسية لإقامة الاتحاد، وفيه نصول ونجول، قام الاتحاد بالعديد من الأنشطة الصحية والتوعوية والإرشادية، أهمها الحملة التوعوية التضامنية مع مرضى السرطان والتي أقيمت في نهاية شهر نوفمبر الماضي، وخلالها أقمنا عدد من الفعاليات التضامنية كالصور التضامنية وتوزيع المنشورات، ونشر الفيديوهات والرسائل التضامنية، وختاماً الندوة الإرشادية التوعوية حول مرض السرطان وأحدث العلاجات المتوافرة والتي ألقاها الدكتور محيي الدين العسالي، بالإضافة إلى عرض قصص نجاح وشفاء لمرضى عانوا من المرض.

ولا نقتصر على هذا الحد، فخلال العام الدراسي تم إحياء أكثر من مناسبة، كالمسابقة التوعوية حول مرض سرطان الثدي، والمنشورات الإرشادية حول الصحة النفسية، والفيديو التعريفي بالمرض النفسي، كما ولا ننسى الندوات التوعوية المستمرة في المدارس، والتي تمركزت حول عدة مواضيع، أهم هذه الندوات كانت حول الأعشاب السامة والضارة، وللمرحلة الابتدائية والإعدادية أقمنا عدة ندوات حول النظافة الشخصية واستخدام الأدوية.

أنشطة الاتحاد

إعداد: دانا زكارثة



ماذا يعني لنا ٢٥ سبتمبر؟

وفي يومنا المميز، يوم تخصصنا، اليوم العالمي للصيدلة ٢٥/٩، شاركنا طلبة التخصص والجامعة هذا اليوم المميز، فبدءاً من تقديرنا لمعلمينا، قمنا بتكريم دكاترة وأساتذة الكلية في يومنا ويومهم المميز، كما وشاركنا طلبة التخصص بتوزيع الحلوى والبطاقات التشجيعية، أما لطلبة الجامعة والمجتمع المدني فقررنا أن نعرفهم أكثر حول تخصص الصيدلة، تاريخه، ماهيته ومجالاته، فقمنا بعرض وشرح المعلومات الهامة للطلاب وذلك على مداخل بعض الكليات. أما للمجتمع المدني والمدارس، أقمنا ندوة إرشادية للتعريف بالتخصص واتحاد طلاب الصيدلة أيضاً، كما وكان هناك ندوة توعوية لطلاب المرحلة الإعدادية.

في الجانب الثقافي والترفيهي:

أما في الجانب الثقافي فكانت الندوة التعريفية بمبادرة ناسا بالعربي، وشرح حول ترجمة المقالات العلمية للغة العربية وآليتها وكيفية المشاركة، كما تم عرض بعض المقالات المترجمة على الطلاب.

وفي الجانب الترفيهي والترويج عن النفس لا ننس ندوة "تفاعل بما تهوى يكن" من تنسيق دفعة ١١٤ والتي ألقاها الدكتور الرائع منتصر الأسمر من كلية الشريعة.

كما ولا ننس البطاقات التحفيزية والتشجيعية الدورية والتي تحمل عبارات تفاؤلية للطلاب في فترة الامتحانات وذلك لشحذ همهم ورفع طاقاتهم.

أنشطة الاتحاد

إعداد : دانا زكارة

في الجانب الخيري:

كما لنا أهداف دراسية منهجية ولا منهجية، وتطرقنا للجانب الترفيهي والتثقيفي، والجانب الإرشادي، لم ننس العمل الخيري والتطوعي، فقمنا بإطلاق حملة "كسوة فقير" في شهر رمضان المبارك لنجمع خلالها كمًّا من التبرعات المادية والتي أرسلناها لعدد من العائلات المحتاجة لبث الفرح في نفوس أطفالهم وشراء ملابس عيد الفطر السعيد.



ولن ننس الذكريات الجميلة في العام الماضي والتي جمعنا طلبةً من كافة أنحاء الوطن على سفرة واحدة في **الإفطار الجماعي في شهر رمضان المبارك**، وأيضاً **الأمسية الرمضانية** التي تلتها، والتي اهتم الاتحاد بتجهيزها وتنسيقها لتظهر بأجمل حلّة.



أنشطة دفعة ١١٤

إعداد : عيون زيدان

في الجامعة، وفي كليتنا بأدق تفاصيلها ، من أروقة وأبواب ومقاعد ، محاضراتنا وأيامنا -بحلوها ومرها- ، نلتقي بمن يغرسون فينا نبتاً طيباً أصله ثابت في قلوبنا وفرعه في السماء، طلاب دفعة ١١٤ كان هدفهم دوماً السعي إلى رسم البسمة والحرص على إحياء الأمل والتفاؤل في نفوس الكثيرين، كي يكونوا سنداً لأنفسهم أولاً وعونا لغيرهم أيضاً، فمن دواعي سرورهم أن يبذلوا جل طاقاتهم في سبيل العطاء، لذلك سعت الدفعة للعديد من الأنشطة والفعاليات خلال سنوات دراستهم.



وفي الجانب الإرشادي والترويج عن النفس، قامت دفعة ١١٤ بإشراف اتحاد طلاب الصيدلة وتنظيمه بإقامة ندوة "تفائل بما تهوى يكن"

والتي بعثت في نفوس الطلاب الكثير من التفاؤل وبتت فيهم روحاً معنوية مرتفعة، حيث كان ضيف الندوة الدكتور الرائع منتصر الأسمر، ولاقى استحساناً وثناءً كبيراً.

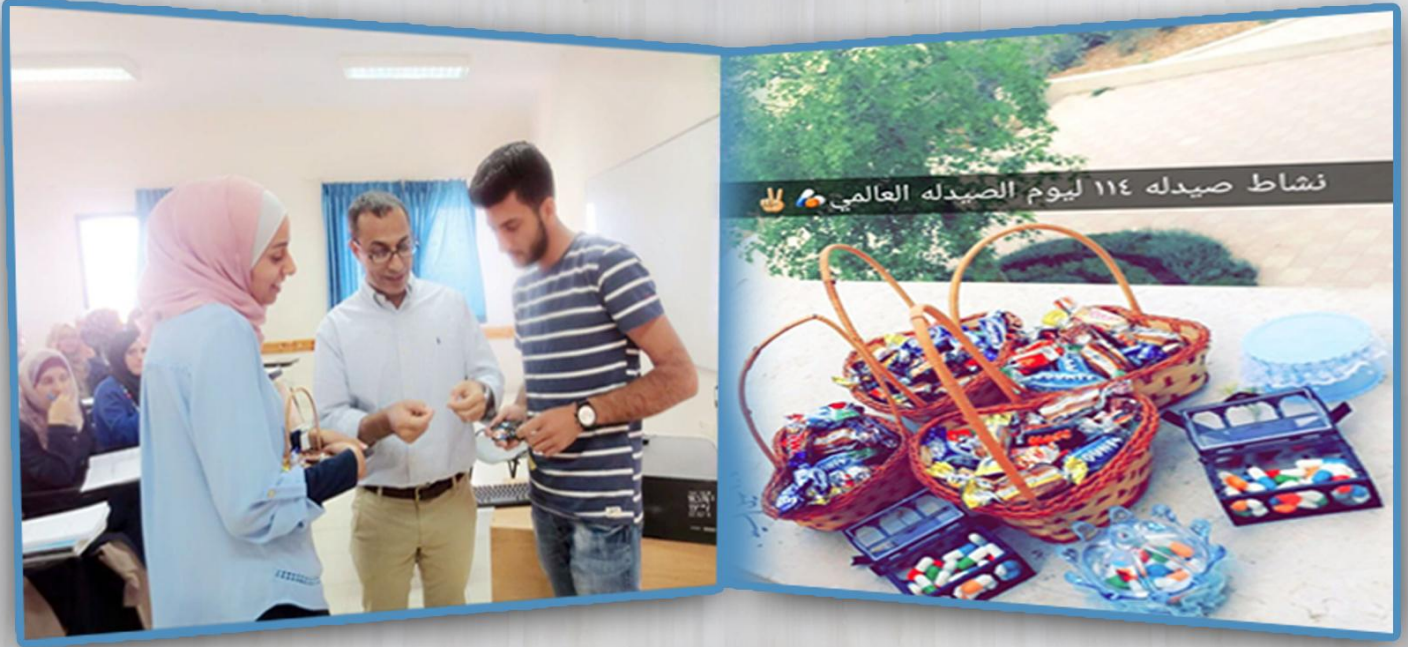


أنشطة دفعة ١١٤

إعداد : عيون زيدان

يوم الصيدلي العالمي:

٩/٢٥ هو اليوم العالمي للصيدلة، فكان لـ ١١٤ بصمتهم في هذا اليوم أيضا، إذ قاموا بتوزيع رموز معنوية تدعو للتفاؤل على هيئته كبسولات كرمز للصيدلة.



التكريم

خلال سنوات دراستهم، لم ينسَ طلبة ١١٤ فضل من علمهم، وقدم لهم البيانات سهلةً مُستساغةً، وجاهرةً للهضم، ومن لهم دورٌ في بناء شخصياتهم الصيدلانية، فقاموا بتكريم العديد من أعضاء الهيئة التدريسية، فلهم منهم كل حب وتقدير، إضافةً لذلك قاموا بتكريم أوائل الدفعة لتشجيعهم على دوام التميز، و تكريم ممثلي الدفعة من باب شكرهم على عطاءهم المتواصل وهناك بعض **النشاطات المتفرقة الأخرى** التي قام بها الطلبة؛ كرحلة لأراضي فلسطين التاريخية، ورحلة تعليمية لشركة بيت جالا لصناعة الأدوية تطلتها زيارة لكنيسة المهد والبلدة القديمة، إضافة إلى ذلك قاموا بترتيب رفوف صيدلية الكلية، وآخر أنشطتهم كانت أثناء فترة الإختبارات النهائية إذ قام ممثلوا الدفعة بحركة بسيطة، عميقة المعنى متمنين بها النجاح والتوفيق لطلاب دفعتهم



أنشطة دفعة ١١٥

إعداد : دانا زكارنة



كما يُقال، لكل من اسمه نصيب، وكان نصيبنا العطاء الدائم، تتنوع نشاطات دفعات الصيدلة المختلفة، أما دفعة الصيدلة ١١٥ فقد تنوّعت مشاركتها لتصبّ في المصلحة العامة للتخصص، فقد شاركت في فعاليات اتحاد طلاب الصيدلة كافة، وآخرها مشاركتهم في الحملة التضامنية مع مرضى السرطان، كما وكانت الدعامة الأساسية وشبه الكاملة بتشكيل أكثر من نصف أعضاء فريق المجمع الطبي في مسابقة النجاح للألعاب الشعبية الفلسطينية والحصول على المركز الأول في الجولة الأولى ضد فريق كلية الهندسة. كما وتمتاز الدفعة بمواهب طلابها المبدعون، فالعزف والتمثيل، حيث يبهرونا دوماً في المسرحيات الكوميدية الهادفة والمعبرة. ولا نقتصر على ذلك، حيث أن للدفعة حصتها المستقلة في نشاطاتها، فالرحلات السنوية والتي كانت آخرها الرحلة الترفيهية إلى مدينتي القدس الشريف ويافا الجميلة، حيث كان يوماً ترفيهياً تثقيفياً مليئاً بالجولات الممتعة.

أما على الصعيد الدراسي والتعاوني، يسعى طلاب الدفعة دوماً إلى بث الفرح والتقدير بين زملائهم، حيث قاموا بتكريم الطلبة الأوائل على الدفعة والممثلين وتقديم بطاقات الشكر لهم والاحتفال سوياً.

ولا ننسى الصور التذكارية في ختام كل فصل دراسي، والتي تبقى دوماً ذكريات خالدة ننتظرها كل فصلٍ بلهفةٍ وشوقٍ.



أنشطة دفعة ١١٦

إعداد : يقين شقيرات ، هامة الرفاعي



إيماناً منا في دفعة ١١٦ "دفعة ترياق" بأن الجامعة ليست مكاناً نمضي به سنواتنا الدراسية فحسب، بل هي مكان مليء بأفضل فرص بناء الذات وتزويدها بعوامل النجاح، وفيها يمكن استغلال طاقاتنا الكامنة والروح التطوعية الصادقة التي نمتلكها وحب العطاء والعمل، انطلاقاً من هذا كله فقد حرصنا على القيام بعدة فعاليات وأنشطة بإخلاص وتفاني نذكر لكم منها.

الأنشطة الترفيهية والتعارفية

كلّ منا جاء من مكان مختلف لذلك كانت البداية بأنشطة تهدف إلى التعارف وزيادة الألفة بيننا، تمثل ببطور جماعي للطالبات، تبعه جولة تعريفية للدفعة في البلدة القديمة تعرفنا من خلالها على أهم معالمها.

الأنشطة الاجتماعية والتطوعية

أما في مجال العمل التطوعي فلأننا جزء من هذا المجتمع يجب علينا أن نشعر بمعاناة أفرادنا ونحاول جاهدين أن ندخل الفرحة إلى قلوبهم، وإيماناً بأننا لم نطلق عبثاً وأن كلاً منا قادر على البذل، قمنا بنشاط ترفيهي، تخلله فقرات مختلفة للأطفال من ألعاب وقصص ومهرجين وجوائز للأطفال الأيتام، إضافة إلى لقاء إرشادي صحي لهم. وبمجرد ابتداء الفصل الصيفي الذي تزامن مع شهر رمضان الكريم، ولأنه شهر الخير والصلوات رفعنا شعار "شهر الخير مع الصيدلة غير" وأطلقنا عدة مبادرات كانت بدايتها إنشاء صندوق لجمع التبرعات لشراء الطرود الغذائية وتقديمها للعائلات المحتاجة ولأننا نمتلك السواعد والأنامل المبادرة قمنا بالتطوع لعدة أيام في تكية نابلس الخيرية التي تقدم وجبات طعام جاهزة للعائلات المحتاجة، حيث قمنا بإعداد وتغليف الطعام والمساعدة في تنظيم توزيعه لأصحابه، ولأن علاقتنا مع الأطفال الأيتام لم تنته بمجرد انتهاء اليوم الترفيهي الذي نظمناه ولأنهم أكثر من يحتاج إلى فرحة تدخل قلوبهم، قمنا بإطلاق مبادرة لكسوة العيد.

وجاءت هذه الأنشطة والمبادرات بالتزامن مع مسابقة **بل الصدى** التي تجلت فيها أجمل صور العطاء والروح التطوعية الصادقة، فكانت الصدارة من نصيب "دفعة ترياق" فقد حصلنا على المركز الأول. ولأننا في دفعة ١١٦ هدفتنا دائماً إدخال الفرحة في قلوب الآخرين ورسم البسمة على وجوههم، قمنا بزيارة إلى قسم السرطان في مستشفى النجاح الجامعي معلنين تضامناً مع المرضى ومحاولين بذلك بث الأمل في نفوسهم وتخفيف آلامهم ومعاناتهم.



أنشطة دفعة ١١٦

إعداد : يقين شقيرات ، هامة الرفاعي



اكتب شيئاً "سنفرة ١١٦"

ومع اقتراب انتهاء السنة الأولى من التخصص جاءت الفكرة بوضع لوحة في مدخل الكلية لنكتب عليها ما يدور في خاطرننا ، كلُّ منّا عبرَ بطريقته الخاصة حول رأيه في سنة السنفرة ، وفي آخريوم في الفصل احتفلنا بانتهاء السنة في منزرة جمال عبد الناصر، مؤكداً أنها كانت سنة جميلة جمعتنا بأشخاص رائعين، وأضافت لنا الكثير.

وفاءً لمن علمني حروف الابداع

ولكي لا ننسى مدرسينا ، ولأن علاقتنا بهم لا تقتصر على المحاضرات ، فكان لا بد أن نخصهم بجزء من أنشطتنا ، فقد قمنا بإعداد مفاجئة في السنة الأولى من التخصص للدكتورة ميس عبد الحق في يوم ميلادها، وفي سنتنا الثانية للدكتورة أسماء حسن وذلك تعبيراً عن محبتنا لهن وتقديراً لجهودهن خلال الفصول الدراسية.

السنة الثانية و قليل من الخبرة

ابتدأنا السنة الدراسية الثانية بنفس الروح الجميلة وحب تقديم المساعدة للآخرين ، فكان أول نشاط لنا وبالتعاون مع اتحاد طلاب الصيدلة هو حفل استقبال الطلبة الجدد في الكلية، حيث تم الترحيب بهم وتعريفهم بعمود الفصل الأول وتقديم النصائح لهم، ولم يقتصر الأمر على ذلك فقد تم عقد محاضرات مراجعة لعدد من المواد قبل فترة الامتحانات، وأخيراً توضيح آلية تسجيل مساقات الفصل الثاني. هذا ما قدّمناه خلال السنوات الأولى من التخصص، ولا بد من تقديم شكر لمن بذل وقته وجهده في خدمة الدفعة وهم ممثلين الدفعة: (علي الحنبلي، شهد طحان، أسيل دراوشة) وبإذن الله سوف نكمل ما بدأناه بنفس الروح الجميلة وحب العطاء والتميز فمن أقوى أغذية الروح بلا منازع عمل الخير دون انتظار المقابل.



انتبه!

هل أنت ممن يشكل الـ **الغريفون** خطراً على حياتهم؟

إعداد: عماد سليمان

اقرأ لتعرف:

لفاكهة **الغريفون** فوائد عديدة لاحتوائها على **نسبة عالية من فيتامين سي (C)** والمعادن خصوصاً البوتاسيوم ولذلك فكثير من الناس يضمنها في حميتها الغذائية، فضلاً عن طعمها الحمضي المميز، وغالباً ما يفضل تناول الغريفون على هيئة عصير، فإن كنت من هؤلاء المحبين المداومين على تناول الغريفون؛ فمن واجبنا في حمايتكم تعريفكم على تأثيرها المشهور على بعض الأدوية لتتجنبوا الضرر.

في البداية، ما المقصود بعملية استقلاب الدواء التي تحدث في الجسم (ماذا يفعل الجسم بالدواء)؟

عند تناول حبة الدواء توضع المادة الفعالة إلى كثير من التفاعلات بواسطة كثير من الإنزيمات، وإحدى هذه التفاعلات التي يقوم بها الجسم هو تغيير هذه المادة الدوائية ليستطيع التخلص منها. ومن أشهر الإنزيمات التي تقوم بهذه التغييرات عائلة تدعى **عائلة السيتوكروم CYP**. ويتعلق تأثير الغريفون بهذه العائلة.

يؤثر الغريفون على أنزيم سايتوكروم (CYP3A4) الموجود في جدار الأمعاء قبل عملية الامتصاص (وتوجد هذه العائلة من الإنزيمات أساساً في الكبد؛ ويستخدمها للتخلص من معظم الأدوية بعد الاستفادة منها وكذلك السموم)،

حيث **يقوم هذا الإنزيم** الموجود في جدار الأمعاء **بانقاص كمية المادة الفعالة الواصلة إلى الدم** وذلك بالتخلص من جزء منها وبالتالي **لا نحصل على امتصاص كامل لهذا الدواء**، لذلك فإن شركات الأدوية تقوم بإدخال هذا التفاعل بالحسبان وزيادة الجرعة في صناعة المستحضرات الصيدلانية للحصول على التركيز العلاجي المناسب في الدم.

ما #علاقة الغريفون؟

يقوم الغريفون **بتثبيط هذا الإنزيم** الموجود في جدار الأمعاء (CYP3A4)، **فما الذي سيحصل برأيك حينها؟**

بما أن الأدوية المعروفة تكسرها عبر تفاعلها مع هذا الإنزيم وهي مصممة أصلاً صيدلياً لفقدان جزء من فاعليتها عبر هذه الآلية، فإن **تثبيط ذلك الإنزيم سيؤدي إلى زيادة تركيز تلك الأدوية بالدم**، وكذلك أعراضها الجانبية، ما قد يؤدي لتأثيرات قد تكون قاتلة في بعض الأحيان.



انتبه!

هل أنت ممن يشكل الريفون
خطراً على حياتهم؟

إعداد: عماد سليمان

اقرأ لتعرف:

#هل ينطبق الأمر على جميع #الأدوية؟

لا، فكما أسلفنا هناك بعض الأدوية التي تمر من خلال هذا التفاعل الإنزيمي وليست كل الأدوية، وسنذكر أهمها وأشهرها:

١- بعض الأدوية من عائلة **Statins**؛ وهي مواد تستخدم لإنقاص الدهون السيئة والكوليسترول من الدم، وبالتالي للوقاية من أمراض القلب والشراب، مثل سيمفاستاتين **Simvastatin** وأتروفاستاتين **Atorvastatin**. وزيادة تأثيرها قد تضر بالكبد.

٢- دواء نيفيديبين **Nifedipine** الذي يُستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع؛ فهذه الأدوية مع عصير الكريفون يصبح تأثيرها في خفض الضغط أكثر من اللازم وبالتالي؛ هبوط كبير في ضغط الدم الذي قد يؤدي إلى الإغماء. وربما الموت.

٣- دواء سايكلوسبورين **Cyclosporine** المثبط للمناعة في حالات زراعة الأعضاء؛ مثل زراعة الكبد أو الكلى أو القلب، فإذا استخدم مع العصير فإن تأثيره على جهاز المناعة يزداد جداً، وبالتالي يصبح الإنسان عرضة للإصابة بالعدوى البكتيرية حتى من تلك الجراثيم الموجودة بشكل طبيعي في أجسامنا!! وهذه العدوى قد تكون مميتة أيضاً!

٤- بعض مضادات القلق مثل بوسبيرون **Buspirone**.

٥- بعض الإستيرويدات القشرية مثل بوديسونيد **Budesonide**.

٦- أدوية عدم انتظام ضربات القلب مثل أميودارون **Amiodarone**.

٧- بعض مضادات الهيستامين مثل فيكسوفينادين **Fexofenadine**.

لكن هل هذه كل الأدوية؟!

لا بالطبع، هنالك الكثير، ولا يسع المقال لذكرها جميعاً، لذلك عليك استشارة الصيدلاني أو الطبيب لأي دواء تأخذه. أو تجنب الريفون .

هل يمكنني تخفيض الجرعة نفسها؟

لا، هناك عوامل عدة تُحدد مدى تأثير عصير الكريفون حتى على الأدوية المذكورة؛ مثل الاختلافات الشخصية بين الأفراد، وكمية العصير المتناولة، وفترة تناول؛ كما أن هذا النوع من التفاعل الدوائي-الغذائي على مستوى الإنزيمات يحتاج وقت يقدر بالأسابيع حتى يُفعل أو يُعطل أو يعود إلى طبيعته.

فعليك دائماً مراجعة الصيدلي أو الطبيب لمعرفة ما إذا كان دواؤك الخاص مما يتأثر بعصير الكريفون أم لا.

والأمثل والأمن هو الاعتدال فيما يتعلق بالطعام والشراب دائماً، فما زاد عن حده انقلب إلى ضده.

مصادر البحث

Grapefruit Juice and Some Drugs Don't MixFDA
website

Pharm.D,karen whalen ,pharmacology, Lippincott

Illustrated Reviews, P.P
٢٢٦, ٢٨١, ٣١١, ٦٢٠





تناول فيتامين (ج)، (C) مع الأدوية المحتوية على الحديد يساعد على زيادة امتصاص الحديد، وبالتالي زيادة استفادة الجسم منه، مثل: عصير البرتقال، وعصير المانجو.

يؤدي تناول أقراص الأدوية دون ماء أو مع كمية قليلة من الماء إلى الإصابة بالتهاب المريء في بعض الأحيان.

يجب ألا تطحن أو تكسر بعض حبوب الأدوية، وذلك بسبب عدم ثباتيتها أو أن الأدوية لها نظام بطيء في الذوبان لتعطي مفعولاً مطولاً.

في حال تناول أدوية أخرى يجب أن تخبر الطبيب أو الصيدلاني بذلك حيث أن المضادات الحيوية تسبب زيادة في مفعول أدوية مميعات الدم، وتقلل من فعالية أدوية موانع الحمل وتتداخل مع أدوية مضادات الحموضة.



الكلمات المتقاطعة

إعداد : نورا صالح



1. Type of diuretics that is used with patients who have heart failure.
2. Active transport and potassium ions are pumped in opposite directions across the membrane specially in nervous system.
3. The drug of choice for a pregnant woman with hypertension.
4. Main element in banana.
5. Scientific name of drug that is used to treat diabetes type 2 -if patient is overweight-.
6. The overdose of paracetamol causes.

الصيدلة والإسلام

إعداد : لجين حمد



حبة البركة

قال رسولُ الله (ﷺ): (ما خلق اللهُ من داءٍ الا وقد خلقَ له دواءً، عَرَفَهُ من عَرَفَهُ و جَهَلَهُ من جَهَلَهُ، إلا السَّامَ) فسبحانهُ تعالى هو الرحيمُ بعباده، فلن يُنزلَ بنا داءً، فكلُّ داءٍ وله الدواء، و لكنَّا لم نستدلْ لطرق استخراجِه و استنباطِه بعد. **فمعظم الأدوية من مصادر طبيعية،** مستخلصة من نباتات أو أعشاب، يتم استخلاص مادتها العطرية، أو المادة الكلودية، او الصابونية و غيرها لاستخدامها في صناعة الأدوية.



و من ضمن النباتات الغنية بمواد طبيعية تفيد في علاج بعض الأمراض و الوقاية منها (حبة البركة Nigella (sativa).



لحبة البركة فوائد عديدة من ناحية صحية، و كان (ﷺ) نصحنًا بها، و كما قال تعالى واصفاً رسولَهُ الكريم: "و ما ينطقُ عن الهوى" فهو الحق و قوله وحي يوحى. من ضمن فوائدها الطبية تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول الضار و ضغط الدم و هي بذلك تعملُ مميعةً للدم و تحمي القلب من الأمراض التي قد تصيبه، تُعالج التهابات الحلق الناتج عن بكتيريا أو فيروسات، تساعد في تقليل معدل السكر في الدم و تزيد من حساسية خلايا بيتا للأنسولين. إلى جانب ذلك فلها فوائد جمالية، حيث تستخدم لتعزير نضارة البشرة وجمالها، و تتخلص من التصبغات الجلدية الناتجة عن أشعة الشمس، و لاستخدامها يتم عجن ملعقة من مطحون حبة البركة مع مثلاً من زيت الزيتون، و تُدهن به البشرة يومياً. فسبحانه من خلق الكون في سبعة أيام، و رفع الجبال، و رفع السماء بلى عمد، و خلق الإنسان لعمارة الأرض و استخلفه فيها ألن يهديه الا طرق العلاج، حاشاه سبحانه. و السلام عليكم و رحمة الله

ما خطا قلمٌ على ورقة، ولا ضربت ريشةً على لوحة؛ إلا وجعلت من صاحبها مبدعاً. الموهبة تظهر في المراحل العمرية الأولى وتكبر مع الشخص لتصبح الهوية التي تميزه.

وقد برز العديد من أعلام كلية الصيدلة في مجالات عديدة كالرسم والعزف والكتابة والعديد من المواهب التي لا حصر لها. لن يتسنى لنا الحديث عن كل النجوم ومواهبهم. لذا سنقصر حديثنا عن نجمتين أبدعتا بالعزف والكتابة بالخط العربي هما **دعاء الشيخ يوسف** و**أناغيم حسون**

دعاء، طالبة في سنتها الدراسية الثانية،

مولعةٌ بالعزف والموسيقى منذ صغرها، كان لأمها عظيم الدور في مساندتها ودعمها لتنمية شغفها.

التحقت بكلية للتعلّم والإستزادة وشاركت بالعديد من المسابقات.

(دعاء) قد جعلت من آلة (الكمان) التي تعزف عليها صديقة

لها ونراها فرحةً بما توصلت إليه وتطمح بالمزيد فهي تؤمن

أن لكل شخص ما يميزه وعليه أن يطوره وألا يجعل من دراسته عائقاً لذلك.



أناغيم

مبدعةٌ في سنتها الثالثة، قد برعت بالكتابة بالخط العربي، اكتشفت موهبتها بمحض الصدفة. لاقت دعماً كبيراً من أهلها كانت باكورة خطواتها لتطوير موهبتها هي أخذ دورات لتحسين الخط العربي لم تشعر بالضعف أبداً بل كانت تشجع نفسها وتتعلم من أخطائها. تسعى أناغيم لتطوير موهبتها لتصبح أكثر علماً بها وتود أن تُبحر بعالم الخطوط. وهي تشجع الجميع فقد كانت كلمتها (طبيعة الانسان عندو كسل بس لازم يكون قوي وعندو الإرادة القوية ويحط هدفو قدامو لحتى يوصل للي بطمحو باذن الله) إنجازاتها تُسحر كل من ينظر إليها، فهي تظهر الخط العربي بأرقى صورته. لا حدود للإبداع فمن يملك موهبة يُناضل لأجلها لا يستسلم، بل يجعل من كل خطأ دافعاً للأفضل.



الصيدلة حكاية إصرار و إبداع

إعداد : نور بواب ، فاطمة هريش



وليد شهاب صانوري

لكل منا طموحاتٍ وأحلامٍ يريدُ أن يحققها ويصل إليها..
لكل منا مستقبل يتصوره حسب ما يريد عقله وتطلبه أفكاره،
لكن كثيرٌ منا سرعان ما يرتطم بالواقع المرير المخالف جذريا
لذلك المستقبل الوردي الذي رسمه ...

يوقفك الزمن قليلاً للحظات نرجع بها إلى زمن مضى
لنسرِد قصة رائد من رواد الصيدلة، الذي جاهد من أجل
تحقيق هدفه لنيل الشهادة الجامعية في زمن كان
التعليم فيه نادراً، هو أول من عمل في سلك الصيدلة في محافظة
سلفيت ومن أوائل الصيادلة في فلسطين قاطبة، الصيدلاني
(وليد شهاب صانوري)

الصيدلاني (وليد شهاب صانوري) المولود في مدينة جنين والبالغ
من العمر ٧٤ عاماً ولا زال مصراً على مزاولة الصيدلة لارتباطه الوطيد
وشغفه بمهنته.

واجه الكثير من المصاعب أثناء دراسته الجامعية، فقد كان يعمل
في الأرض صباحاً، ويرعى الغنم ظهراً، ليتمكن من توفير القسط الجامعي،
لم يكن هدفه سوى إكمال دراسته الجامعية والحصول على الشهادة.
مر بالعديد من العسرات أثناء حياته الدراسية؛ ففي عام
١٩٩٧ و قبيل وقوع النكسة، مرّ بظروف مادية صعبة كادت أن
تحرمه من إكمال دراسته الجامعية قائلاً: "مرت علي أيامٌ كان
من الصعب فيها توفير قسطي الجامعي وكانت إدارة الجامعة
ستطردني إن لم أتمكن من دفع المال خلال أيام قليلة، لكن
وقوع النكسة حال دون وقوع ذلك فقد صدر قرار من الجامعة
بتغطية تكاليف الأقساط للطلبة الفلسطينيين.



الصيدلة حكاية إصرار و إبداع

إعداد : نور بواب ، فاطمة هريش

يقول: " حصلت وقتها على قبول في كلية الطب و لكن الظروف المادية منعتني من دراسة هذا التخصص الذي كنت أطمح لدراسته فاخترت تخصص الصيدلة و استطعت الاندماج و الإبداع فيه. "

بعد تخرجه من الجامعة واجه العديد من العقبات، لكن استطاع تجاوزها و افتتح صيدلية في محافظة سلفيت.

من خلال عمله بالصيدلية، تعامل مع العديد من الناس و لاحظ أنهم قديماً لم يؤمنوا بمهنة الصيدلة، فكانو يعتمدون في علاجهم على الأعشاب الطبيعية و كان من الصعب إقناعهم بالأدوية المتوفرة بالصيدليات.

و قد أضاف الدكتور الصانوري أن هناك فرقاً كبيراً بين مهنة الصيدلة قديماً و حديثاً، حيث أشار أن الناس في الماضي كانوا ينظرون إلى الصيدلاني نظرة أفضل، ففي بعض الأوقات اعتبروه طبيباً، أما اليوم! فينظر له على أنه بائع و تاجر.

لم يكن الدكتور الصانوري قد خطط لدراسة الصيدلة و لكن شاءت الظروف و الأقدار أن ترميه في أحضان الصيدلة، ليحبها و يخلص لها، كونه من أقدم الصيادلة في فلسطين.

من خلال هذه التجربة المليئة بالإصرار و الإخلاص و الإيمان بما يفعل فقد لخص الصانوري تجربته في سطور قائلاً: " لا بد من طاعة الله و الإجتهد في الدراسة، و الإخلاص في العمل و القدرة على حمل مثل هذه الأمانة العظيمة التي اختارك الله أن تكون لها، و عدم وضع الهدف المادي في سلم الأولويات. "

إذن عليك ان تنفض عنك غبار الأحلام و تبدأ في التخطيط لتنفيذها على المستوى البعيد، ستجد صعوبة في بادئ الأمر لكن تحلى بالصبر حتى تقطف ثمار أحلامك ناضجة حلوة المذاق.



مواقف من السنافر

إعداد : دانا زكارنة

يواجه كل طالب في أول أيام الدوام الجامعي مواقف وقصص لا تنسى، منحي عن مرحلة السنفرة وما أدراكم ما سنفرة!
مواقف مضحكة، صعبة ومرجة كلنا مرينا فيهم.
رح نشارككم بعض من مواقف سنافرنا هذا العام في بداية دخولهم للعالم الجديد "الجامعة".
قصة مصاعد الجامعة هي الي حيرت معظم السنافر

صار معي موقف أول يوم دوام بالجامعة، طلعت في مصعد الساحة البيضاء اللي بتزلع المجمع الطبي، فأنا دخلت المصعد ولفيت وجهي جهة الساحة البيضاء أساس جهة باب المصعد، لما وصلنا فتح باب المصعد من ورا وكانو في شابين، صاروا يحكوا من هون ي عمي بفتح والأحلى من هيك بحكو هدول اكيد سنافر 😞

مرة كنت في مصعد كلية الطب وكنت بدي اطع عال GF بدي اوصل مدخل الكلية، وكبست على GF بالمصعد، بعدها لقيت حالي تحت في آخر طابقه وبطلت أعرف كيف بدي أطع، فنزلت من المصعد ورحت طلعت الدرج كله مشي 😊



هاد أول يوم رحنا نحضر بيولوجي ع أساس إنه بقاعة بالفنون، هلا القاعة الي المفروض محاضرتنا فيها كان فيها طلاب ودكتور، مضى وقت من المحاضرة، فدخلت صاحبتني بتحكيلهم هلا دورنا اطلعوا، فضحك الدكتور عليها والطلاب فرطوا ضحك 😂، بالآخر طلعا مغيرين مكان المحاضرة وراحت علينا 😞

مرة انجبت ب مصعد الدكتور ب كلية العلوم، ما كنت اعرف انه بس للدكاترة، وما عرفت لا أطع ولا انزل، ضليت حتى أجي دكتور بالصدفة بعد ربع ساعة، وراحت علي المحاضرة يومها، يعني أكلت مقلب مرتب 😞



نصائح للطلبة الجدد

إعداد : نورا صالح

• النصيحة المعتادة- يجب على الطالب أن لا يقوم بإهمال محاضراته- وأن يلتزم بها وأن لا يقتصر الهدف من الدراسة على الحصول على الامتياز بقدر العلم والإفادة .

• **الدراسة الجامعية** من أهم قواعد الدراسة الجامعية، فالمواد بطبيعتها تمتاز بتنوع الأفكار، و تعدد الحالات، ففي الدراسة الجامعية تستطيع تغطية أكبر قدر منها.

• **الاستماع لتسجيل المحاضرات** ووضع ملاحظات خاصة بالشخص، فهي أفضل وسيلة للمراجعة في ليلة الامتحان، او للمراجعة في حالة الامتحانات النهائية.

• **لا تستمع لأي طالب بدكتور للمادة** فربما يكون رأيه الشخصي و تجربته الشخصية فقط

• في حالة توافر **اسئلة سابقة للامتحان**، يُنصح بالاطلاع عليها، فهي تساعد على التعرف على نمط اسئلة الامتحان.

• **النوم على الأقل خمس ساعات** ليلة الامتحان للحصول على قدر أعلى من التركيز اثناء التأدية .

• و أخيراً و ليس آخراً الحياة الجامعية صقل للشخصيات، و حياة اجتماعية، و تعرف على الأشخاص من مختلف المدن الفلسطينية، **فيجب ألا تقتصر على الدراسة و في الوقت نفسه ألا نهملها .**

كل البدايات
صعبة، عالم
جديد، حياة
جديدة، و أسلوب
دراسة جديد.
و هذه بعض
النصائح هي
نتيجة تجربة
سابقة لطلاب
الصيدلة.

نصائح بابا
سنفور 😊



زاوية الخريجين

إعداد : يارا السرغلي

شو الفرق بين فترة التدريب و الدوام بالجامعة؟

ماذا تفضل كوظيفة مندوب مبيعات أم صيدلاني بصيدلية مجتمع؟

كيف كانت التحضيرات فترة امتحان التدريب و بعدها امتحان المزاولة؟

بالنسبة لمرحلة التدريب كانت مرحلة انتقالية بين التعليم الأكاديمي و التوجه نحو سوق العمل، تم تدريبي في صيدلية فواز في طولكرم، و تمتاز هذه المرحلة بحفظ الأدوية التجارية و التعامل مع المرضى بشكل مباشر.

كنت محظوظة في فترة تدريبي فقد تدربت في صيدلية اعتبروني فردا من افرادها. بعد انتهاء فترة التدريب و النجاح في امتحان التدريب و تبعه امتحان المزاولة

أصبحت رسميا صيدلانية بإمكانها الانطلاق نحو سوق العمل، و أخذت قرارا ألا أقف عند درجة البكالوريوس في هذا المجال.

بعد تخرجي بفضل الله تقدمت لعدة وظائف و اعمل حاليا في صيدلية، الشعور كان بالانجاز كبير، بعد جهد الدراسة و تعبها حصدت ثمرة تعبي الحمد لله.

بس العلم و التطور في عالم الدواء متجدد و مستمر، و كصيدلاني ناجح

لازم تظل متابع للتطورات الجديدة هاي.



الصيدلانية : ياسمين حمد

زاوية الخريجين

إعداد : يارا السرغلي

شو الفرق بين فترة التدريب و الدوام بالجامعة؟

ماذا تفضل كوظيفة مندوب مبيعات أم صيدلاني بصيدلية مجتمع؟

كيف كانت التحضيرات فترة امتحان التدريب و بعدها امتحان المزاولة؟

طبعاً في فرق كبيييير بين دوام الجامعة و التدريب ... لانه ببساطة بالجامعة بتتعامل بمعلومات بقوانين مواد تدرسها و خلص بس فترة التدريب بتكتشف انه فن التعامل مع الناس اهم اشئ بالصيدلية ، و بنصح كل حد بده يتدرب اول اسبوعين لتلاتة ، ما يقرا و لا يحفظ ادوية بس يتعلم من الصيدلي كيف يتعامل مع الناس

من حكم شغلي كمندوب دعاية لشركة القدس للمستحضرات اكيد بفضل مندوب (دعاية) ، المندوب كل يوم عنده هدف و تحدي لازم يحققه ، المندوب مش محصور في مكان واحد حدوده هي السماء . و المندوب دائماً متابع لكلشي جديد من ابحاث. الصيدلية فيها روتين قاتل ممكن تكون كشلغ اخف تعب بس المندوب شغله كله حيوية . و اكيد هاد الاشئ يرجع لكل شخص وين بشوف نفسه هو اللي بحدد وين مستقبله رح يكون



صراحة امتحان التدريب بالجامعة كان من صميم التدريب و اللي بتدرب منيح رح ينجح من دون ما يدرس بس امتحان المزاولة للنقابة اصعب شوي و نظري اكثر بكثير من العملي . و انه بحتاج لمراجعة بس اكيد اللي بدرب منيح رح يكون اسهل عليه . و لتدرب احسن تدريب ، أجل كتابة الادوية لبعده فترة و دائماً حاول انت رتب الرفوف و الطلبيات و عامل الصيدلية انها الك و اهتم فيها و اقرأ الروشيتات (بس ما تصرف لانه هاد كمتدرب ما بجوز لازم الصيدلي) و رح تتفاجأ انك رح تكون حافظ مش اقل من ٧٥٪ من الصيدلية في شهرين بعدها بجي دور الكتابة و حفظ التلخيصات .

الصيدلاني : معن دويك

