

بريد
گُيسا



صيته العجمي

منيرة الزامل

منيرة العتيبي

شوق العازمي

لجين العجمي

خيرية العيد

رهف الفيلكاوي

KU^UPSA

Kuwait University Pharmacy Students Association
جمعية طلاب كلية الصيدلة الكويتية



كُتِبَ



بريد

بسم الله الرحمن الرحيم.

بسم الله نبدأ فصلاً متوكلين فيه على الله.. مستجمعين بمعونته همتنا للسعي نحو هدفٍ ساجٍ به نفعٌ وعلمٌ لمن حولنا من زملائنا وزميلاتنا الذين هم خيرٌ مُعين.. رغم القلق والخوف الذي يلزم الخوض في جديد الدروب، الفصل الدراسي هذا هو فرصة متجددة للاستمرار بسعينا ذاته بنفوسٍ شجاعة ذات أهدافٍ عالية.. كي نستزيد من العلوم كلها.

فعلى الطالب منّا بعد أن يعقد نيته ويحسن التوكل على الله الذي أعانه
فصولاً دراسيةً عديدة قبل هذا :
• أن يحيط نفسه بصحبة تعينه على الدراسة والجدّ والاجتهاد
• وأن يحتسب كل خطوة يخطيها لله
• أن يحسن الظن بالله عند كل قضاءٍ قضاه خيرًا أو شرًا.
فحينما يعظم المراد يهون الطريق
ولا يسع للقلب في هذه البداية الجديدة إلا أن يكون حامدًا شاكراً له
بعمله قبل لسانه.. فتلمسوا من يهونون عليكم ثقل الطريق وصعوبة
المسير واحمدوا الله عليهم.

ندعوا الله أن يوفقنا وإياكم في هذا الفصل الجديد وأن يفتح لنا من خيراتهِ الكثيرة
ومن رحماته المديدة وأن لا يصعب علينا أمر ولا يعسر علينا مسأله وهو اللطيف.



النِّيَّة

أولاً

معناها

لغةً : القصد

شرعاً : اخلاص العمل لله وحده
﴿وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ
لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ
وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الرِّزْقَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ﴾ [البينة: ٥]

ثالثاً

“ والحقيقة أن من أعظم ما يعين النفس
على تحمل هذا التعب الذي تتطلبه المعالي؛
أن يستحضر المرء الثمرة، وأن يستدعي
في ذهنه حسن العاقبة،
فإن الجدوى والمكتسب تهوّن على
النفس تحمل المشاق والتعب،
كما يقول ابن الجوزي في استعارة مكثفة:
“ تلمّح فجر الأجر يهّن ظلام التكليف)”

ثانياً

لماذا علينا تجديد النِّيَّة؟

ينبغي على الإنسان تجديد نية "ابتغاء وجه الله" في طلبه
لأي علم من العلوم، الشرعية والطبيعية والإنسانية..
وأن تكون سبباً لمنفعة المسلمين.. ولو كانت بتطبيب
جرح ومداواة مريض أو حتى ترصيف الأروقة، تجديد النية
سبب لزيادة المعرفة والبركة في الوقت والعقل.



الصيدلة عند العرب

“والعرب هم الذين رفعوا الصيدلة إلى مقامها الجديرة به”



عصر الخلفاء ٦٣٢-٦٦١م

كان عصر سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أزهى عصور العلماء علمًا.

فتح عمرو بن العاص مصر واستولى على مدينة الإسكندرية وبورها قادت العالم بعلمها.

عثر على كتاب خط يد اسمه (عيون الأنبياء في طبقات الأطباء) والذي تمت كتابته عام ١٢٤٠هـ ومؤلفه موفق الدين أبي العباس أحمد بن القاسم خليفة بن يونس.

العصر الأموي ٦٦١-٧٥٠م

ظهر في أواخر هذا العصر جابر بن حيان عام ٧٥٠م، وهو أبو الكيمياء عند العرب.

في أوائل القرن الثاني للهجرة، ترجم خالد بن يزيد كتابًا في الكيمياء عن مدرسة الإسكندرية .

عصر الدولة العباسية ٧٥٠-١٢٨٥م

أسس هارون الرشيد المستشفيات والصيدليات العامة في مدينة بغداد، ثم أصدر أمره بعد ذلك إلى صابر بن سهل - وكان بدوره عالمًا صيدليًا فاضلاً درس جميع الأدوية المفردة وتركيبها - في وضع دساتير للأدوية والمادة الطبية سماه (كرابادن) وقد حوى مؤلفه هذا ١٧ بابًا كانت المرجع الوحيد في ذلك الوقت في المستشفيات الحكومية.

يعقوب بن إسحاق الكندي: صاحب كتاب الترفق في العطر، وقد افتتحه بصناعة المسك والعنبر، ثم تعطير الميه مثل ماء الورد والصندل.

الشيخ أبو بكر الرازي: رئيس مستشفى بغداد، ألف كتاب الحاوي في ٣٠ مجلدًا، ووضع كتاب الجامع، واستعمل الكحول لإذابة المستحضرات، واستعمل في تراكيبه الحديد والكبريت والنحاس.

عصر الأندلس ٧١١-١٤٩٢م

ابن البيطار : ضياء الدين أبو محمد عبدالله بن أحمد الأندلسي النباتي، عالم نباتي وصيدلي مسلم. مصنف كتاب الأدوية المفردة، ومؤلف مفردات ابن البيطار، وكان لا يجارى في معرفة النبات ووصفه وأسمائه وأماكنه.

كان في خدمة الملك، وكان يعتمد عليه في صناعة الأدوية المفردة، وعين بمصر رئيسًا للعشابين.

هلال رمضان

ها قد هلّ هلالُ رمضان، ذلك الشهر الذي نترقبه ونتطلعُ لقدمه بين الحينةِ والأخرى، ها قد هلّ علينا في الوقت المناسب، في أكثر الاوقاتِ ضغطًا من نواحي عديدة من الحياة .. جاءَ ليذكرنا أنّ مع العُسر يُسرًا، وأنّ الأشياءَ وإن ضاقت واستحكمت حلقتها تُفرج في نهاية الطريق، أتى شهرٌ إن نويت فيه خيراً أصبح لكلّ شيءٍ تفعله معنى .. فقد باتت ابتسامتك صدقة، وسيرك الى المسجد يرفعك حسنةً ويحطّ عنك سيئة، أصبحت يدك التي تُقلّب بين صفحات القرآن وبين المحاضرات تشهدُ لك بالخيرِ والعلمِ والصالحِ والاصلاحِ ما استطعت

سر الى الله بقلبك.. بخطواتٍ متعجلة تعجل فيه الى طاعته
وقربه ورضاه.. واجعل هذا الشهر فُرصة لمرض قلبك
ولتُصبح فيه من السابقين الى الله 
رمضان فرصة لندرب أنفسنا على الانضباط ولنهيئ أنفسنا
على تقوى الله في كل حالنا .. ولذلك نقترح عليكم كتاب:



أجور عظيمة على
عباداتٍ يسيرة

أدويتك في رمضان - ضغط الدم

قياس الضغط

قِس ضغط دمك
باستمرار، إذا كان فوق
المستوى الطبيعي المعتاد
سارع بإبلاغ طبيبك.

نصائح عامة

قلّل كمية الملح في طعامك
وتجنّب المأكولات ذات
الدهون العالية والقهوة، لأنها
تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

مدرّات البول

يجب تناول مدرّات البول بعد
الإفطار خلال ساعات المساء
لتفادي هبوط الضغط خلال
ساعات الصيام.

الجرعات

إذا كنت تتناول أدوية الضغط
مرتين في اليوم يجب تعديل
وقت الجرعات إلى عند
الفطور وعند السحور (الجرعة
الأكبر عند الفطور)

عند النسيان

عند نسيان تناول دواء الضغط، خذ الحبة فورًا، أما في حال
تذكرك في اليوم التالي.. خذ جرعة اليوم ولا تضاعفها.



أدويةك في رمضان - السكر

أسم الدواء	الجرعة باليوم والوقت المناسب في رمضان
metformin (Gucophage) ميتفورمين (جلوكوفاج)	جرعة واحدة/باليوم: تناولها بعد الإفطار أو بعد وجبة السحور جرعتين/باليوم: تناولها بعد الإفطار والسحور ٣ جرعات/باليوم: تناول حبتين بعد الإفطار وحبّة واحدة بعد السحور
SGLT2i (canagliflozin/ Dapagliflozin/ Empagliflozin)	جرعة واحدة/باليوم: تناول حبة عند الإفطار
Sulfonylurea (Glimepiride / Gliclazide / Glibenclamide)	جرعة واحدة/باليوم: تناولها عند الإفطار جرعتين/باليوم: تناول جرعة عند الإفطار وجرعة عند السحور
DPP4i (Sitagliptin/ linagliptin/ Saxagliptin)	استمر بتناولها بنفس الوقت المعتاد قبل رمضان
Repaglinide (NovoNorm)	جرعتين/باليوم: تناول حبة عند الإفطار وحبّة عند السحور ٣ جرعات/باليوم: تناول حبة عند الإفطار وحبّة عند السحور (فقط جرعتين بدلاً من ٣ جرعات/باليوم)
GLP1 (Dulaglutide / Semaglutide / Liraglutide)	استمر بأخذها بنفس الوقت المعتاد عليه قبل رمضان (لا تبطل الصيام)



القلب المنيب

”والمنيب لا يمكن أن يغفو قلبه وقت اشتداد الضغوطات“

| سنة عن الرسول

• واللَّهِ إِنِّي لَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ
في اليَوْمِ أَكْثَرَ مِنْ سَبْعِينَ مَرَّةً.

حديث صحيح

القضية في قول النبي

ليست وجود الذنب، إنما هي الإنابة.

| من هو المنيب؟

هو الراجع إلى الله في جميع أموره.
قال تعالى:

﴿مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ﴾
[ق: ٣٣]

| تحقيق الإنابة

القلب المنيب كلما انشغل في ضغوطات الحياة، وبالخصوص في حياتنا الجامعية الطبية.. يشعر بالتقصير الدائم في عبادته. **فالمنيب هو الذي لديه محور ارتكازي لا يستطيع أن يبعد عنه،** ما يأخذ قليلاً حتى يبادر ويرجع ولا يؤجل أو يؤخر.. مثل الطفل الصغير؛ يبحث عن أمه إذا ما افترقت عنه قليلاً.

وقد يعبر عن الإنابة بركعتين، باستغفار، بصدقة، والقلب دائماً ما يغتلفه شعور الإنابة هذا.



(وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ)



ماذا بعد رمضان ؟

هل يُهجر القرآن، وتُخلى المساجد، وتُنسى الطاعات وتقلّ العبادات؟
لم يكن رمضان شهرٌ فُرِضَ فيه الصيام فقط، بل هو فصلٌ يُؤدب الخلق ويهدّب
النفس، مدرسة تعلّمك في ٣٠ يومًا كيف تكون مسلمًا مؤمنًا حقًا، كيف أن
القرب من الله والتضرّع إليه يجعل حياتك ويريح نفسك ويبارك لك في رزقك

وهذا يبدأ بإحياء سنن العيد؛ ومنها:

- 1- التكبير يوم العيد ابتداءً من دخول ليلة العيد، والجهر بالتكبير.
- 2- الاغتسال لصلاة العيد ولبس أحسن الثياب والتطيب.
- 3- الأكل قبل الذهاب لصلاة العيد.
- 4- الذهاب من طريق إلى المصلى والعودة من طريق آخر.
- 5- صلاة العيد في المصلى.
- 6- الاستماع إلى خطبة العيد .
- 7- التهنئة بالعيد.

فاتخذ اجتهادك في رمضان نهجًا تسير عليه ما حييت.



الاحتراق النفسي



تراكم المتطلبات الدراسية والمهنية بما يفوق قدرة الطالب ووقته يدفعه إلى القلق على أداءه ومعايير، خروج هذا القلق عن سيطرة الطالب يصيبه بما يسمى بالاحتراق الوظيفي/ النفسي.

التعريف

- الإرهاق النفسي وقلة الطاقة.
- الشعور بالسلبية تجاه العمل أو الدراسة.
- انخفاض الفعالية المهنية.

الأعراض

- ضرورة أخذ فترة راحة والابتعاد قليلاً عن المسبب للاحتراق أحد أهم الحلول.
- ضرورة طلب المساعدة والمعونة من مختص، قريب، وصديق.
- استقرار الصحة النفسيّة من أهم الركائز لاستمرارنا في التعليم، واستعادة التوازن النفسي من الضروريات.

الحلول

المصدر: منظمة الصحة العالميّة.



رحلة حبة الدواء

Disintegration / التكسير

أول موقع للدواء يكون في المعدة
المعدة لها حمض قوي يؤثر على الدواء
وفعاليته بحيث أنه يقوم بتكسيه.



Absorption / الإمتصاص

بعد ما يتم تكسير الدواء في المعدة، تكتمل عملية
الامتصاص في الأمعاء الدقيقة وهي المكان
المثالي لامتصاص الدواء وتوصيله إلى الدم.



Distribution / التوزيع

عندما يصل الدواء للدم تبدأ عملية
توزيعه وانتشاره، فيحمل الدواء عن
طريق الدم إلى الكبد.



Metabolism / الأيض

بداية عملية الأيض، وهي عملية يتم تحويل
الدواء فيها إلى شكل يسهل استخراجه من
الجسم، وتكون ما يسمى بالمركب الأيضي.



Drug receptor / المستقبلات

ينتقل الدواء بشكل المركب الأيضي عن طريق
الدم إلى المستقبل الخاص به في العضو المراد
علاجه، و يرتبط كل مفتاح (دواء) بالقفل المناسب
له (مستقبل) وبذلك يتعرف الدواء على وجهته.



Elimination / الإزالة

تستمر سلسلة تكسير الدواء
حتى ان يصل إلى الكلى ويتم
استخراجه من الجسم.

