

THE PHARMACIST

Sayı: 10

MUPSA İle Yeniden Yüz Yüze!

TWINNET'ten Geriye Kalanlar

EPSA'ya Dair Her Şey

Doç. Dr. Sinem ASLAN ERDEM
yazdı "Bitkisel/Doğal Kaynaklı
Ürünler Bizi İyileştirir mi?"

Ecz. Cem KILINÇ yazdı "Eczacıların
Sorunları Ne İle Ortaklaşır?"



| mupsaonline



| www.mupsa.online

MUPSA 2022-2023 YÖNETİM KADROSU



Başkan

**Eyyüp
IŞKIN**



**EPSA İletişim
Sekreteri**

**Aylin Ece
ŞAHİN**



Genel Sekreter

**Elif
KARAKARAMAN**



Sayman

**İlayda Rumeysa
BAYRAK**



**Dış İlişkiler
Koordinatörü**

**Dilruba
ÇETİN**



**Halkla İlişkiler
Koordinatörü**

**Özgür Adem
GİRİŞKEN**



**Halk Sağlığı
Koordinatörü**

**Sıla
ÖZEN**



**Proje ve Eğitim
Koordinatörü**

**Gizem
BAHAR**



**Sosyal Etkinlik
Koordinatörü**

**Sude Yaren
AKTAN**



**Basın Yayın
Koordinatörü**

**Berkay
KOPUZ**



**Bilişim Teknolojileri
Koordinatörü**

**Seyda İkra
ÖZDEM**



**Tasarım
Koordinatörü**

**Yusuf
KALAYCI**

MUPSA İLE YENİDEN YÜZ YÜZE!

MUPSA olarak hasret kaldığımız yüz yüze etkinliklerimize de kavuşmanın verdiği heyecanla eğlenmeye, öğrenmeye, farkındalık yaratmaya kaldığımız yerden devam ettik. Birbirinden farklı ve heyecan verici etkinliklerimizle sizlerle olurken yine hep beraber olmanın mutluluğunu doyasıya yaşadık. Yeni senede de bu mutluluğumuza ortak olmak için; Stay with MUPSA!

» Sweet Talk

14 Ekim Perşembe günü Koşuyolu Meloon Ca-
fe'de Sosyal Etkinlik Koordinatörlüğümüz tara-
fından bir yıllık online aranın ardından yeniden
yüz yüze gerçekleştirdiğimiz etkinliğimizde,
fakültemiz 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin yoğun
katılımlarıyla tanışma ve doya doya sohbet
etme fırsatını bulduk. MUPSA ekibi olarak fa-
kültemizin yeni öğrencilerini tanımaktan çok
memnun olduk.



» Ecza Dolabı Olmayan Okul Kalmasın

MUPSA olarak en önemli sosyal sorumluluk
projelerimizden biri olarak gördüğümüz "Ecza
Dolabı Olmayan Okul Kalmasın" projemizde her
yıl düzenli olarak ecza dolabı bulunmayan
okullara ecza dolabı dağıtmanın yanında, okul
öğrencilerinin mesleğimiz, okulumuz ve üniver-
site hayatı hakkında yeni fikirler edinmesini
de sağlamaktayız.



Altın Havan ödülünü kazanmış olan bu proje-
mizin 10. senesinde Sancaktepe Yenidoğan
Ortaokulu'nu ziyaret ettik. Öğrenci arkadaşı-
rımıza eczacılığı anlatıp, onlara akılcı ilaç kul-
lanımı, koronavirüs gibi konularda bilgilendir-
meler yaparak merak ettikleri soruları cevap-
landırdık ve okul yönetimine ecza dolabımızı
takdim ettik.



» Movember

Her yıl Kasım ayında erkek sağlığına dikkat
çekmek için düzenlenen "Movember" kampan-
yasına bizler de stant açarak destek verdik,
bilgilendirici broşürlerimizi dağıtarak erkek
sağlık sorunları konusunda sohbet ettik ve
bilinçlendik.

» Kariyer Yolculuğu

15 Kasım Pazartesi ve 10 Ocak Pazartesi gün-
leri Tuba KARADAĞ İYİOKUR ile beraberdik. Et-
kinliğimizin ilk kısmında CV hazırlama teknikle-
ri, özgeçmiş ve ön yazı hazırlama ile ilgili püf
noktalar, iş arama sürecinde yapılması gere-
kenler gibi konulara değindik.



İkinci kısmında ise "Kariyer.net" platformunu etkin kullanmanın püf noktalarıyla ilgili bir sunum gerçekleştirdik. Gelecek kariyerimizde çok önemli noktalarda bize yol gösterecek olan bu değerli bilgileri aktardığı için Tuba KARADAĞ İYİOKUR'a çok teşekkür ediyoruz.



» Speaking Club

MUPSA olarak hem İngilizce konuşup dil becerilerimizi geliştirme fırsatı bulduğumuz hem de çeşitli oyunlar oynayarak eğlendiğimiz bu etkinliğimizi bu sene online ve yüz yüze olarak iki farklı şekilde devam ettirdik. 14-17 Aralık'ta Zoom üzerinden, 21-24 Aralık'ta da Zencefil Kafe'de gerçekleştirdiğimiz etkinliğimizin online kısmında EPSA Trainer'ı olarak training veren Işinsu Akçin ve tüm katılımcılarımıza teşekkür ediyor, MUPSA ile hem öğrenip hem de eğlenmeye devam ediyoruz.

» Çorbada Tuzun Olsun

MUPSA olarak kendi düzenlediğimiz etkinliklerin yanı sıra farklı dernekler tarafından düzenlenen etkinliklere de destek vermeye devam ediyoruz. "Çorbada Tuzun Olsun Derneği" ile ihtiyaç sahibi insanlara yiyecek dağıtımında bulunduk. Başta bize böyle değerli bir projenin parçası olmamızı sağlayan "Çorbada Tuzun Olsun Derneği" olmak üzere etkinlikte yer alan herkese teşekkür ediyoruz



» EPSA-Twinnet Sunumu

8 Aralık Çarşamba günü 12:30'da Derslik-1'de EPSA (Avrupa Eczacılık Öğrencileri Birliği) ve Twinnet hakkında detaylı bir sunum gerçekleştirdik. Sunumun ardından soru cevap ve test kısımları ile EPSA ve Twinnet hakkında merak ettiklerimizi öğrendiğimiz bu sunum için EPSA İletişim Sekreterimize (LS) ve Dış İlişkiler Koordinatörümüze teşekkür ediyoruz.



» Gold Week

MUPSA olarak ilk defa gerçekleştirdiğimiz bu etkinliğimizde 12-18 Nisan Dünya Kalp Sağlığı Haftası'na ithafen yaşlılarımızı kalp sağlığı konusunda bilgilendirdiğimiz, birlikte çeşitli egzersizler yapıp şarkılar söylediğimiz ve çoklu ilaç kullanımında sorun yaşayabilen büyüklerimiz için akılcı ilaç kutuları dağıttığımız yepyeni etkinliğimizle harika bir gün geçirdik.

3



MUPSA
GOLD WEEK



Projenin hayata geçirilebilmesinde verdiği destekler ve akılcı ilaç kutuları sponsorluğu için saygıdeğer danışman hocamız Dr. Öğretim Üyesi Gülsüm Hale ÖZCÖMERT ÇOŞKUN hocamıza, bizlerle bu anlamlı etkinlikte yer alan tüm Back-Up takımımıza ve saygıdeğer Dr. Öğretim Üyesi Songül TEZCAN hocamıza çok teşekkür ediyoruz.



» Meme Kanseri Farkındalık Ayı

Dekanımız Prof. Dr. Hatice Kübra ELÇİOĞLU ve Danışman Hocamız Dr. G. Hale ÖZCÖMERT ÇOŞKUN'un katılımıyla "Meme kanseri" farkındalık ayında pembe maskeler, kurdeleler ve bilgilendirici broşürler dağıttığımız etkinliğimizde farkındalık yaratarak bilgilendik.

» White Coat Party

Sosyal Etkinlik Koordinatörlüğü tarafından düzenlenen partimizi bu sene 2 kez gerçekleştirme fırsatı bulduk. Bol bol eğlenip dans ettiğimiz ve sınav stresini attığımız bu etkinliklerimize özellikle online dönem sonrası çok ihtiyacımız olduğunun farkına varmış olduk.



Sapanca SAKARYA

» Sapanca Gezisi

19 Mart Cumartesi günü gerçekleştirdiğimiz bu gezimizde, karlı havanın eşliğinde keyifli vakit geçirip bolca eğlendik, aynı zamanda da dinlendik. Gezimizde bizimle olan tüm arkadaşlarımıza ve Sosyal Etkinlik Koordinatörümüze teşekkür ediyoruz.

» Büyükada Gezisi

22 Mayıs Pazar günü gerçekleştirdiğimiz gezimizde Büyükada sokaklarını gezdik, Aya Yorgi Kilisesi'ni ve Büyükada Müzesi'ni ziyaret ettik.

» KARIYERx

MUPSA olarak her yıl alanında ses getiren çok değerli kişileri ağırladığımız, farklı perspektiflerle eczacılığı tanıdığımız KARIYERx etkinliğimizi bu sene 23-24 Nisan'da Kozyatağı Kültür Merkezi'nde gerçekleştirdik. Ufkumuzun genişlediği, bilmediğimiz birçok konuda bilgilendiğimiz aynı zamanda da eğlendiğimiz bu etkinliğimizde dokuz oturum ve bir mülakat simülasyonu ile dopdolu 2 gün geçirdik.



Programımız değerli hocamız Doç. Dr. Muhammet Emin ÇAM ve MUPSA 2021-2022 dönem başkanımız Nihan ŞAHİN'in açılış konuşmasıyla başladı. "Mezuniyet Sonrası Mesleki Örgütler" konulu konuşmasıyla Ecz. Aysel ÖZGÜR ile devam etti.



Günün ilk oturumunda Dr. Ecz. İsmail ASLAN ile beraberdik. "Bir Eczacının Akademide ve Ar-Ge Çalışmalarında Rolü" konulu konuşmasıyla gelecekte tercih edebileceğimiz kariyer yollarından birine ışık tuttuk ve ciddi kazanımlar edindik.



Üçüncü oturumumuzda İlker CANBULUT ile beraberdik. "Zirvedeki Seni Bul" konuşmasıyla şüphesiz bütün dinleyicilerin zihninde aydınlanmalara yol açtı. Ufkumuzu genişleten bu konuşmayla biz dinleyiciler kişisel gelişimimize katkıda bulunduk.



Günün son oturumunda "Eczacılıktan Yazarlığa Giden Yol" konuşmasıyla Dr. Ecz. Metin UYAR ile birlikteydik. Kariyer gelişimini, yazarlığa giden sürecini, köşe yazarlığı yaptığı dönemlerde dikkat çektiği konuları bizlere aktaran Dr. Ecz. Metin UYAR, çoğumuzun gelecek için planladığı kariyer yolculuğunun aksine bambaşka bir kariyer yolculuğunu bizlere aktardı.



İkinci oturumumuzda "Dünyanın Gezi Reçetesi" konuşmasıyla Ecz. Yedigir SOSA ile birlikteydik. Dünyanın dört bir yanını gezerken yaşadıklarını, eczacılığın bu geziyle dolu hayatındaki yerini, yaşam öyküsünü bizlere aktaran Ecz. Yedigir SOSA ile çok renkli bir oturum gerçekleştirdik.



İkinci oturumda "Sektörün İçinden: Farmakovijilans" konuşmasıyla Ecz. Tuğçe KARAKAŞ ile birlikteydik. Geçmişte yaşanan ilaç faciaları örnekleriyle birlikte Farmakovijilans kavramının önemini ve detaylarını öğrendiğimiz keyifli bir oturum gerçekleştirdik.



Dördüncü oturumumuzda "Eczacılığın Girişimcilik Yönü" konuşmasıyla Uzm. Ecz. Sema UYSAL ile beraberdik. Kariyer öyküsünü anlatırken aynı zamanda kurucusu olduğu Dermokozmetik Okulu hakkında bizleri bilgilendiren Uzm. Ecz. Sema UYSAL, biz geleceğin eczacıları için girişimcilik konusunda çok iyi bir rol model olarak deneyimlerini aktardı.



Etkinliğimizin 2. gününde hız kesmeden devam ettik. Günün ilk oturumunda "Nanobiyoteknolojik İlaçların Laboratuvarından Kliniğe Öyküsü" konuşmasıyla Prof Dr. Rana SANYAL ile birlikteydik. İlaç endüstrisindeki biyoteknolojik gelişmelerle ilgili bilgi edinme fırsatı yakaladık.



Üçüncü oturumumuzda "Endüstri Serüveninde Eczacı Olmak" konuşmasıyla Uzm. Ecz. Selma Sönmez GÜLTEKİN ile birlikteydik. Mesleğimizin endüstri ayağındaki kısmıyla ilgili birçok bilgiyi edinme fırsatı yakaladık.



Etkinlik süresince bizleri yalnız bırakmayan çok değerli katılımcılarımıza, konuşmacılarımıza ve etkinliğimizin gerçekleşmesinde katkıda bulunan herkese çok teşekkür ediyoruz. **"Stay with MUPSA!"**



»» Anti Stres Günü

29 Aralık Çarşamba günü dördüncüsünü düzenlediğimiz etkinliğimizde üzerimizdeki yoğun stresi atıp yorucu ve yoğun hayat tempomuzdan uzaklaştık. Etkinliğimize Uzm. Klinik Psk. Nefise SHABAN'ın "Stresin Psikoloji Üzerine Etkisi" sunumuyla başladık.

"Stresimizi azaltmak için nasıl beslenmeliyiz" konulu sunumuyla Arş. Gör. Dr. Güleren SABUNCULAR ile etkinliğimize devam ettik.



Günün son oturumunda Gizem Özbekoğlu YILMAZER ve Özlem AKAN ile birlikteydik. Mülakat eğitiminin ardından katılımcılarımızdan 2 kişiyle mülakat simülasyonu gerçekleştirdik. Gerçekleştirdiğimiz bu simülasyonla gelecekte karşılaşacağımız mülakatlarda nelere dikkat etmemiz gerektiği konusunda bilgilendik. Oldukça verimli geçen bu mülakatların ardından çekilişlerimiz ile etkinliğimizi sonlandırdık.



»» Teddy Bear

Bir EPSA etkinliği olan Teddy Bear'ı MUPSA olarak her sene gerçekleştirdiğimiz gibi bu sene de yine büyük bir keyifle gerçekleştirdik. 5 Ocak Çarşamba günü Minik Kalpler Balat'ta gerçekleştirdiğimiz etkinliğimizde minik dostlarımızla beraberdik. Minik dostlarımıza eczacılık mesleğini anlatırken çeşitli deneyler yaptık, oyunlar oynadık. Bu harika etkinliği gerçekleştiren Halk Sağlığı Takımımıza ve bizleri içtenlikle ağırlayan Minik Kalpler Balat ailesine teşekkür ederiz.



Kısa bir aranın ardından Yves Rocher Perakende Eğitim Müdürü Nur KURŞUNOĞLU ve Yves Rocher Anadolu Bölge Eğitimci Reyhan TAŞAY "Stres ve Cilt Sağlığı" konusu ile bizlerle.

Meditasyon ve solo jazz seansları, kendi tonuğimizi hazırlayabildiğimiz tonik atölyesi ve katılımcılarımıza sürpriz hediyeler dağıttığımız bu stresten uzak gün için etkinlikte emeği geçen herkese teşekkür ediyoruz.

» Founded by Pharmacist

Eczacılar tarafından kurulan markaları ağırladığımız, bu sene ilkinin gerçekleştirdiğimiz etkinliğimizde 24 Eylül Cuma günü Instagram canlı yayını üzerinden NAOS Ülke Müdürü Bayram KAYMAK ile birlikteydik.



» Adım Adım Eczacılık

Yeni mezun eczacıların meslekteki ilk adımlarını dinlediğimiz bu serimizde 17 Ekim Pazar günü Ecz. Özlem DEMİR'in endüstri eczacılığı ile ilgili deneyimlerini dinledik.

» Staj Günlükleri

Eczacılık öğrencilerinin veya eczacıların geçmiş dönemde yaptıkları stajlarla ilgili deneyimlerini aktardıkları bu etkinliğimizde bu yıl hastane eczacılığını konuşmak üzere Ecz. Merve Aydın ile birlikteydik.



» MUPSAwareness

MUPSA olarak bilinçlendirme amacıyla oluşturduğumuz bu etkinliğimizi bu sene 23 Mart Çarşamba günü halk sağlığı için kolektif bir mücadele veren, "Boyun Eğmeyen İlaç Emekçileri" topluluğunu kuran, "HPV Aşı Bursu" kampanyasını başlatan Ecz. Cem KILINÇ ile birlikte gerçekleştirdik. HPV'ye değindiğimiz bu buluşmada Ecz. Cem KILINÇ, HPV ve aşısı, halk sağlığı gibi ciddi konularda bizleri bilgilendirdi ve bilinçlendirdi. Bu değerli aktarımları için Ecz. Cem KILINÇ'a teşekkür ediyoruz.



» MUPSANAT

MUPSA olarak ilk kez düzenlediğimiz bu etkinliğimizde çeşitli sosyal ve kültürel aktiviteleri bir etkinlikte toplamayı hedefledik. Somatik Diyalog, Tango ve İletişim atölyeleriyle katılımcılarımızla çok keyifli bir gün geçirdik. MUPSA olarak bir ilke imza attığımız bu etkinliğin gerçekleşmesinde katkıları bulunan değerli Danışman Hocamız Gülsüm Hale ÖZCÖMERT COŞKUN'a, Yazar Ayşen ŞAHİN'e, Tango24 Kurucu Eğitimcileri Berkan KEPENEK ve Cansu BOLAT'a, Somatik Dans Atölyesi'nde bizlerle olan Dans Eğitmeni Su Lara ASLAN'a ve Role Play'de oyun moderatörü olan Tuğba Nur MEŞE'ye teşekkür ederiz.



» EMSA-MUDSA- MUPSA Paneli

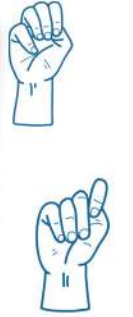
Geçtiğimiz yıllarda EMSA-MUPSA paneli olarak gerçekleştirdiğimiz paneli bu yıl MUDSA'nın da katılımıyla birlikte iki oturumda gerçekleştirdik.



"Antidepresanlar-Stres ve Bruksizm" ve "Sağlıkta Şiddet ve Etik" konularını bu iki oturumda ele aldık, sorunlara ve çözümlere değinme fırsatı yakaladık. Panelimizde Eczacılık Fakültesi adına sayın danışman hocamız Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm Hale ÖZCÖMERT COŞKUN, sayın dekan yardımcımız Doç. Dr. Muhammet Emin ÇAM; Tıp Fakültesi adına Doç.Dr. Gürkan SERT, Prof. Dr. Özgür KASIMAY ÇAKIR; Diş Hekimliği Fakültesi adına Dr. Öğr. Üyesi Zeliha ŞANIVAR ABBAS-GHOLIZADEH, Doç. Dr. Mehmet Emin ALŞAHİN bizlerden gelen soruları yanıtladılar. Tüm sorularımızı içtenlikle cevaplayan ve öğrenciler olarak bizlerin bilgi birikimini büyük ölçüde arttıran bütün konuşmacılarımıza, birlikte bu güzel paneli gerçekleştirdiğimiz EMSA Marmara, MUDSA ekibine ve panelimize katılan tüm katılımcılarımıza çok teşekkür ederiz.

» Sessizlikte Diyalog

MUPSA olarak işitme engelli bireylere empati duymamızı sağlayacak bu etkinliğimizde geçen senelerde olduğu gibi Sessizlikte Diyalog Sergisi'ne katıldık. İşitme engelli rehberler eşliğinde sözsüz iletişimi keşfettik, empati yeteneğimizi geliştirdik ve harika bir deneyim yaşadık. Bu farkındalık yaratan etkinliğimize katılan katılımcılarımıza ve rehberlerimize teşekkür ediyoruz.



» Bilinçli Ağrı Kesici Seferi

MUPSA olarak gelenekselleşmiş ve altın havan ödülü kazanmış olan vapur seferlerimize bu yıl 10 Mayıs 2022 Salı günü Kadıköy-Beşiktaş vapurunda devam ettik. Beşinci ayağını düzenlediğimiz bu projede ağrı kesici ilaçların bilinçsiz kullanımı ile ilgili bilgilendirmelerde bulunduk, broşürler dağıttık, soruları yanıtladık. MUPSA olarak gururla sürdürdüğümüz bu etkinliğimize katılan tüm arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz.



» Twinnet

MUPSA olarak her yıl gerçekleştirdiğimiz ve en önemli etkinliklerimizden biri olan Twinnet için bu seneki partnerimiz PPSA (Polish Pharmaceutical Students' Association) oldu. Çeşitli ülkelerdeki eczacılık öğrencileriyle tanışma fırsatı bulup kültür alışverişinde bulunmamızı sağlayan projemizin ilk ayağı 28 Şubat-5 Mart tarihlerinde Varşova'da; ikinci ayağı 28 Mart-2 Nisan tarihlerinde İstanbul'da yapıldı. Varşova ayağında İstanbul'dan giden arkadaşlarımız oradaki eczacılık öğrencileriyle tanışma, çeşitli eğitimler alma, ülke yemeklerini tatma, turistik yerleri gezme gibi deneyimleri yaşama fırsatı buldular. Projemizin İstanbul ayağında ise programımız şu şekilde ilerledi:



Sosyal programımızın ilk iki gününde Üsküdar, Caddebostan ve Büyük Ada'yı gezdik. Hep birlikte vapur seyahatiyle başladığımız gezimizde geleneksel Maraş dondurmamızı tattık, sahilde gitar çalıp şarkı söyleyerek keyifli vakit geçirdik.



Twinnet projemizin son gününde Eminönü'ne gidip Mısır Çarşısı'nı gezdik. Geleneksel baharatlarımızı, çaylarımızı arkadaşlarımıza tanıttık. Hep birlikte Süleymaniye, Ayasofya ve Sultanahmet Camii'ni ziyaret ederek dopdolu geçen bir Twinnet projemizi sonlandırdık. Başta dış ilişkiler koordinatörümüz Aylin Ece ŞAHİN olmak üzere, emeği geçen, bize her zaman yardımcı olan Back Up Team'e ve katılan herkese çok teşekkür ederiz.

Eğitim programımızın ilk günü Doç. Dr. Muhammet Emin ÇAM'ın sunumuyla başladı. Ardından EPSA Trainer'ları Ecz. Özgün ÖZYİĞİT ve Ecz. Bora NOYAMLİ yaptıkları "Communication" konulu training ile eğitim programımıza renk kattılar.

Eğitim programımızın ikinci günü ise Prof. Dr. Mesut SANCAR ve Doç. Dr. Betül OKUYAN'ın sunumuyla başladı. Ardından Ecz. Özgün ÖZYİĞİT ve Ecz. Bora NOYAMLİ'nin yaptığı "Problem Solving" konulu training ile son buldu.



Twinnet 2022'nin üçüncü gününde İstiklal Caddesi'ni ve Karaköy'ü gezdik. İstanbul'un simgelerinden olan Galata Kulesi'ni ve Dolmabahçe Sarayı'nı ziyaret ettik. Hep birlikte baklava, lokum gibi meşhur tatlılarımızı denedik. Ortaköy'den vapurla Kadıköy'e geçip geleneksel yemeklerimiz eşliğinde güzel bir akşam geçirdik.



TWINNET'TEN GERİYE KALANLAR



BEYZA HAYROVIÇ

Twinnet; güzel arkadaşlıklar edinilen, yepyeni yerleri görmeyi ve gezmenizi sağlayan, yeni şeyleri deneyimleyebileceğiniz ve size iyi ki katılmışım dedirten bir proje. Katıldıktan sonra kendinizi bu projede bulunmuş olduğunuz için şanslı hissediyorsunuz. Kùltürlerarası etkinliklerde bulunmayı seven herkes için yeni insanlarla ve onların kùltürleriyle tanışmak için harika bir fırsat.

Eğer bu tarz projeler ilginizi çekiyor ama çekiniyorsanız çok da çekinmenize gerek yok çünkü proje ye katılan herkes sizin kadar meraklı ve heyecanlı oluyor. Bu da sizin utangaçlığınızı bir yerde yok ediyor aslında. Twinnet'te arayacağınız her şeyi bulabilirsiniz; eğitim, eğlence, yeni deneyimler,

arkadaşlık... Mesela Polonya'daki son gecemizde barbekü partisi yapmıştık ve proje koordinatörlerimize küçük bir sürpriz planlamıştık. Sonrasında tüm gece ateş etrafında leziz yiyecekler ve içecekler eşliğinde sohbet etmiştik. Aslında daha öncesinde hiç tanımadığınız ya da sadece tanışmış olduğunuz insanlar ile öyle güzel bir dostluğun içinde buluyorsunuz ki kendinizi...

Kesinlikle deneyimlenmesi gereken bir duygu.



BERKE BERKAY BEK

Twinnet programı benim için her şeyden önce harika bir kùltür değişimi programıydı. Programın hem Türkiye kısmı hem de Polonya kısmı inanılmaz eğlenceliydi. Sıcakkanlı birçok insanla tanıştık. Onlara İstanbul'un önemli yerlerini gösterdik ve Türkiye'yi farklı bir bakış açısıyla görmelerini sağladık. Misafirlerimiz defalarca kez birçok konuda şaşkınlıklarını gizleyemediler.

Polonya'da Twin'imin ailesiyle kusursuz anlaştım. Varşova'nın merkezini ve çevresini gezdik.

Günün ilk kısmını fakùltelerindeki eğitimle geçirip, kalan kısmında da doyasıya eğlendik!

Bunun haricinde Polonya Yahudileri Müzesi gibi ince sanatsal dokunuşlara sahip birçok enteresan

müze gördük. Hepsisi olağanüstü güzellikteydi. Son gecemiz ise barbekü temalıydı. Birbirimize ne kadar alıştığımızın farkına ancak ayrılık vakti geldiğinde vardık. Unutulmayacak anlar ve arkadaşlıklar yaşadık. Onlara kendilerini mutlaka yeniden ziyaret edeceğime söz verdim. İyi ki MUPSA ve Twinnet hayatımın bir parçası olmuş! #staywithmupsa



DİLİRUBA ÇETİN

Twinnet gerçekten her detayıyla inanılmaz bir deneyimdi. Hem İstanbul hem de Polonya kısmında bıkana kadar gezdiğimiz günler, doyasıya eğlendiğimiz akşamlar, yeni tanıştığımız ve muhteşem arkadaşlıklara dönüşen o insanlar kendini hemen özlettirdi. Sadece eğlence değil, eğitimler ve Trainingler ile beraber sürekli İngilizce konuşarak da kendimizi geliştirme fırsatı bulduk. Bana bu deneyimi yaşattığı için MUPSA'ya minnettarım. Her zaman dediğimiz gibi: Stay with MUPSA!



UMUT YILMAZ

Twinnet her yönüyle çok güzel bir programdı. Başka bir ülkeden meslektaşlarımızla tanışma, arkadaş olma fırsatımız oldu. Birbirimizle kùltürlerimizi paylaştık. Hep beraber gülüp ağladık, evlerimizi birbirimize açtık. Türkiye aşamasında onlara ülkemizi tanıtmaya fırsatımız oldu. Yemeklerimizi, tarihi yerleri tanıttık gösterdik. Her şeyiyle o kadar güzel bir hafta oldu ki ayrılırken ne onlar bizi bırakmak istedi ne de biz onları. Neyse ki programın Polonya aşaması çok da uzak bir tarihte değidi. Nihayetinde aşırı sancılı bir vize süreci geçirdikten sonra Polonya'ya gidebildik. Oraya gittiğimizde çok sıcak karşılandık. Gerçekten yıllardır görüşmediğimiz çok yakın arkadaşları-

mızı görmüşüz gibi hissettik, hissettirdiler. İstanbul kadar kaos içerisinde olmayan sakin ve güzel bir şehri görmüş olduk. Şehrin dokusu, müzeleri, yemekleri şahaneydi. Onların eczacılık fakùltelerinde dersliklerini, laboratuvarlarını gezdik, hocalarıyla eğitimlere katıldık. Onlar bizim fakùltemize hayran kalmıştı, biz ise onların. Akşamlar da gerçekten eğlenceliydi. Bolca yürüdük, gezdik, farklı tatlar tattık. İşin özüne gelecek olursak eğer çok güzel bir deneyim yaşadık, hazır öğrenciyken ve fırsatınız varken MUPSA ile bu deneyimi kaçırmayın. Hep MUPSA ile kalın.



» EPSA NEDİR ?

EPSA (European Pharmaceutical Students' Association), Avrupa eczacılık öğrencileri birliklerini tek bir şemsiye altında toplayan, 36 ülkede 100.000'den fazla öğrenciyi temsil eden bir öğrenci birliğidir.

EPSA, bir öğrenci birliği olarak, Avrupa'daki bütün eczacılık öğrencileri ile temasa ve etki-leşime geçmeyi ve eczacılık öğrencilerini temsil etmeyi vizyon edinmiştir. Ayrıca, tüm sağlık bilimleri öğrencileri ile iş birliğini geliştirmek de bu vizyonun bir parçasıdır.



EPSA, eczacılık öğrencilerini ve bilgiyi profesyonel seviyede bir araya getirmeyi ve bunu yaparken kişisel gelişime ön ayak olmayı ise görevi edinmiştir. Bu bahsedilen amaçlara ulaşmak için EPSA her yıl çeşitli kongreler, yaz okulları, sempozyumlar, etkinlikler, öğrenci değişim programları düzenlemektedir.

» EPSA Projeleri

Twinnet, öğrenci birlikleri arasında kısa süreli değişim programı olarak ifade edebileceğimiz, EPSA'nın en eski ve en sevilen projelerinden biridir. Hatta bunu küçük bir etkinlik olarak bile değerlendirebilirsiniz. Kısaca, iki veya üç öğrenci birliği arasında kısa süreli öğrenci ziyareti veya değişimi diyebiliriz.

IMP (Individual Mobility Project), EPSA'nın üyelerine sağladığı bir staj programı/projesidir. EPSA iş birliği içinde olduğu kuruluşlarla yaptığı staj anlaşmaları ile üyelerine Avrupa'nın çeşitli noktalarında uzun süreli ve maaş ödemeli staj imkanları sağlar.

EPSA Training Project, temelde EPSA'nın kişisel gelişime katkı sağlamak için oluşturduğu bir eğitim programıdır.

Twinnet, IMP, EPSA Training Project, bunlar aslında EPSA'nın birçok projesinden sadece en çok öne çıkanlar. Bunlar gibi birçok önemli projeyi <https://www.epsa-online.org> adresinde, "Projects" sekmesinde inceleyebilirsiniz.

» EPSA Etkinlikleri

EPSA her yıl üyelerini dört farklı etkinlikle bir araya toplar. Bunlar;

EPSA Annual Congress (AC) (EPSA Yıllık Kongresi), EPSA etkinlikleri arasında en uzun (6 gece 7 gün) süren ve EPSA takımı, yönetim kurulu ve başkanının seçiminin yapıldığı kongredir. Yani EPSA'da görev almak istiyorsanız bu kongreye özgeçmiş ve motivasyon mektubunuzu hazırlayıp gelin 😊. Yıllık kongre Nisan-Mayıs ayları arasında düzenlenir, birçok sosyal program (parti, sosyal sorumluluk projeleri vb.), sempozyum ve eğitici atölye içerir. Aynı zamanda "General Assembly (GA)" adı verilen genel kurul toplantısı olarak çevirebileceğimiz toplantılarda Yıllık Kongre-

nin önemli bir parçasıdır. GA'de EPSA üyeleri EPSA'nın karar alma mekanizmasının nasıl işlediğini görüp bu kararlara etki dahi edebilirler. Daha önce bahsettiğim EPSA takımı ve yönetiminin seçimleri de bu GA sırasında gerçekleşir. Benim tavsiyem, eksiksiz bir EPSA deneyimi istiyorsanız kesinlikle "Annual Congress"e katılım sağlamalısınız.



EPSA Autumn Assembly (AA) (EPSA Güz Kongresi), EPSA'nın 5 gece 6 gün süren, Ekim ayının sonu, Kasım ayının başında düzenlenen ve yine GA'e ev sahipliği yapan, ikinci kongresidir. Tek fark, bu GA seçimlere ev sahipliği yapmaz, onun yerine AC'de seçilen takım ve yönetim kurulunun performans değerlendirmelerini yapıp ve EPSA'nın işleyişi hakkındaki kararları düzenler. Yani seçim dışında AC'den bir eksiği yoktur ve programlar aynı şekilde dolu, eğitici ve keyifli geçer.

EPSA Annual Reception (AR) (Yıllık Resepsiyon), EPSA takımının direkt olarak düzenlediği ve Brüksel'de, Avrupa Parlamentosunda, şubat ve mart ayları arasında düzenlenen tek günlük bir etkinliktir. Bunda dikkat edilecek nokta EPSA konaklamasını içeren bir düzenleme veya organizasyon yapmaz. Daha çok tek günlük bir panel havasında geçer.



EPSA Summer University (SU) (Yaz Üniversitesi), haziran ve temmuz ayları arasında düzenlenen, GA içermeyen, eğitim ve sosyal programa sahip bir EPSA etkinliğidir. Sosyal program ve geziler bu etkinlikte çok daha ağır basar.

EPSA'nın Bana Kattıkları

Buraya kadar bahsettiğim bütün bilgilere ve daha fazlasına <http://www.mupsa.online> veya <https://www.epsa-online.org> adresinden ulaşabilirsiniz. Ben aslında bu yazıyı hazırlarken, MUPSA gibi bir öğrenci birliğine sahip olduğunuz ve EPSA'dan çok erken haberdar olabileceğiniz için ne kadar şanslı olduğunuzdan ve bu şansı kullanmanız gerektiğinden bahsetmek istiyordum. Çünkü Türkiye'deki her okul EPSA içinde direkt olarak temsil edilmiyor ve IUPSAint (İstanbul Üniversitesi) çatısı altında kendine yer ediniyor. Yani birçok okul EPSA'ya IUPSAint aracılığı ile erişebilirken MUPSA size bu direkt bağlantıyı sağlıyor.



Ecz. Kamber Çelik

EPSA Treasurer- 2019-2020

Ben EPSA'dan fakültemdeki 4. Yılımda haberdar oldum ve açıkçası birçok proje için geç kalmıştım diyebilirim. Buna rağmen, birçok EPSA etkinliğine katıldım ve bu etkinliklere katılmak aldığım en doğru kararlardan. EPSA sizin vizyonunuzu geliştiren, uluslararası arkadaşlara sahip olabileceğiniz, mesleğimizin Avrupa'daki karşılığını görmenizi sağlayabilecek ve hatta belki de Avrupa'da eczacılık yapmanızın yolunu açabilecek bir öğrenci birliği.

Ben katıldığım 3-4 EPSA etkinliğinden sonra, "Treasurer" (saymanlık) görevine seçildim. Bir sonraki yıl ise "Audit Committee Member" (Denetleme Komitesi Üyesi) seçilerek tekrar EPSA'da görev aldım. Şunu söyleyebilirim ki, bu görevlerin bana hem kişisel gelişim hem de mesleki tatmin açısından çok fazla katkısı oldu. Bu yazıyı okuyan tüm meslektaşlarıma tavsiyem hem MUPSA hem EPSA içinde olabileceğiniz kadar aktif olun hem kendinizi geliştirin hem de eğlenin.

**EPSA Audit Committee
Member- 2020-2021**

HASSAS GÖZ ÇEVRESİ VE KIRPIKLER İÇİN ÇOK DAHA FAZLASI

Sensibio H₂O Eye

HASSAS GÖZ ÇEVRESİ VE DUDAKLAR

PATENTLİ ÇİFT FAZLI
MİSEL SU TEKNOLOJİSİ VE
PROVİTAMİN B5 İLE
ÜÇLÜ ETKİ

TEMİZLER.
KIRPIKLERİ VE CİLT
BARIYERİNİ GÜÇLENDİRİR.
NEMLENDİREREK YATIŞTIRIR.

YENİ



BIYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

*Ipsos tarafından Haziran 2021-Ağustos 2021 tarihleri arasında gerçekleştirilen bağımsız araştırma sonuçları esas alınmıştır.

AKNEYE KARŞI 2. GÜNDEN İTİBAREN GÖZLE GÖRÜLÜR ETKİ**

YENİ

Sébium Kerato+

Sivilce, siyah nokta ve akne
lekesi oluşumunu engelleyen
nemlendirici jel krem



%97
YÜKSEK
TOLERANS**

%41
AKNE KARŞITI
ETKİ**

%36
SİVİLCE LEKELERİ
GÖRÜNÜMÜNDE
AZALMA**

Bitkisel/Doğal Kaynaklı Ürünler Bizi İyileştirirmi?



Doç. Dr. Sinem ASLAN ERDEM

Zaman zaman inişli-çıkışlı olsa da popüleritesini her zaman koruyan bitkisel ve doğal kaynaklı ürünler, COVID-19 pandemisi ile tekrar dikkatleri üzerine toplamış, özellikle koruyucu (profilaktik) olarak birincil/öncelikli tercih edilen ürünlerden olmuştur.

İnsanoğlu varoluşundan bu yana bitkilerden yararlanmıştır. Bitkilerin tıbbi amaçlarla kullanımı antik zamanlara dayanmaktadır ve günümüzde de tıbbi bitkilerden ve aktif bileşenlerinden çeşitli hastalıkların tedavisinde faydalanılmaktadır. Bununla beraber bitkiler, tedavisi bulunamayan hastalıklar için ilaç aday moleküllerine ulaşmada da vazgeçilmez araştırma kaynaklarıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) 2014-2023 Geleneksel Tıp Strateji raporuna göre; Japonya'da doktorların %84'ü Japonya Geleneksel Tıp Sistemi olan Kampo Tıp Sistemini günlük uygulamalarında kullandığı, Çin'de hastanelerin %90'ında Geleneksel Tıp departmanının yer aldığı ve yatan hastalar da dahil olmak üzere tüm hastalara uygulamalar yapıldığı, İsviçre'de geleneksel ve tamamlayıcı sistemleri kullananların oranının %49 olduğu rapor edilmiştir. DSÖ'ye üye ülkelerde, bitkisel ürünlerin de dahil olduğu, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarının kullanım oranı %88 olarak bildirilmiştir.



Doğal kaynaklı ürünler ve uygulama alanı olan Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Sistemi, genellikle direkt tedaviye yönelik değildir, tedaviyi destekleyici ve hastalıklardan koruyucu olarak uygulanmaktadır.

Ancak haberlere, sosyal medya platformlarına baktığımızda doğal ve bitkisel ürünlere yönelik ciddi bir bilgi kirliliği olduğunu, bunun sonucu olarak toplumun bilinçsizce ve tedavi maksatlı bu ürünleri tercih ettiğini görmekteyiz.

Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki ülkemizde, eczanelerde satılan bitkisel ürünlerin çok büyük çoğunluğu Tarım ve Orman Bakanlığından, Takviye Edici Gıda Yönetmeliği doğrultusunda izin almak suretiyle raflarda yer almaktadır ve maalesef ki izin sürecinde bu ürünlerin kalite kontrol/standardizasyon analizleri istenmemektedir; bu da hastalar açısından büyük risk oluşturmaktadır.



Bitkisel ürünler, toplum tarafından çoğunlukla zayıflamaya yardımcı ve afrodizyak kullanıma yönelik talep edilmektedir. COVID-19 pandemisi ile bitkisel ürünlerin bağışıklığı güçlendirmek amaçlı daha çok pastil ve efervesan formlarda kullanımlarında artış olmuştur; peki COVID-19 tedavisi/önlenmesinde bitkilerin yeri nerededir? Pandemi sırasında öne çıkan bitkiler olarak başlıca **mürver, kekik, ökaliptus, melisa ve zerdeçalı** görmekteyiz. Pandeminin ilk zamanlarında yukarıda bahsedilen ve diğer bazı bitkiler, COVID-19 üzerindeki etkileri tam olarak bilinmemesine rağmen, ilgili bitkilerin mevcut kullanımları ve etki mekanizmaları göz önünde bulundurularak denenmiştir; ancak sonuçta istenmeyen bazı durumlar ortaya çıkmıştır. Günümüzde bitkilerin COVID-19 üzerine etkilerinin araştırıldığı çalışmalar halen kısıtlı olmakla birlikte, geleneksel kullanımı yaygın olan (uzun yıllardır kullanımı olan) ve özellikle uçucu yağ taşıyan bitkilerin hastalığın profilaksisinde rol oynayabileceği yönünde bulgular mevcuttur.



Eczacılar, tıbbi bitkilerin teşhisi, etkileri, ilaç etkileşimleri, yan etkileri, kullanım şekilleri, içerdikleri kimyasal maddeler ve bu kimyasal maddelerin analizleri hakkında tam donanımlı (en donanımlı) meslek mensuplarıdır. Dolayısıyla bitkisel ürünlerin kullanımında biz eczacılara büyük sorumluluklar düşmektedir.

Başlıktaki soruya gelecek olursak: **Bitkisel/Doğal Kaynaklı Ürünler Bizi İyileştirir mi?**

Kalite, etkinlik ve güvenilirliği kanıtlanmış ürünler, doğru yönlendirmeyele kullanıldığında hastalıklardan korunmada ve/veya bazı tedavilere destek olarak rahatlıkla kullanılabilir.

Eczacıların Sorunları Ne İle Ortaklaşır?

İçinden geçtiğimiz günlerde eczacılık camiası sorunlarıyla gündemde.

Serbest eczane eczacılarından sesi pek duyulmayan kamu eczacılarına, sorunlarından bihaber olduğumuz beyaz yakalı eczacılardan akademiye, emeğinin karşılığını bulamayan yardımcı eczacılardan geleceksizlik duygusuyla boğuşmak zorunda kalan eczacılık öğrencilerine herkesin sorunu var diğer tüm meslek gruplarının sorunları olduğu gibi. Sanırım Tolstoy'du, *"Bütün mutluluklar birbirine benzer fakat mutsuzluğun kendine has bir hikayesi vardır"* diyen...



Ecz. Cem KILINÇ

Serbest eczanelerde eczacılık yapan meslektaşlarımız, karlılıklarını baremlerinin 13 yıl sonra artık güncellenmesini talep ediyor. İlaçta eczacının karlılığını belirleyen bu baremlerde ilaç fiyatı arttıkça azalan bir karlılık oranı söz konusu ve ilaçlara gelen zamlar her geçen gün daha çok ilacı üst baremlere taşıdığı için eczacıların karlılık oranı da her geçen gün azalıyor. Ve ülkemizde son dönemde yaşanan yüksek enflasyonun etkisiyle gideri radikal şekilde artan eczaneler bu dengesizliğin arasında sıkışmakta. İlaç fiyatlarının belirlenmesinde kullanılan sabit Euro kuru (7.86) ile Euro'nun gerçek değeri (18.10) arasındaki muazzam açığı nedeniyle yaşanan ilaç krizi de cabası..

Kamu eczacısının sorunları ise bambaşka. Geçtiğimiz günlerde **"Beyaz Reform"** adıyla sağlık çalışanlarına muazzam faydalar sağladığı iddia edilen değişikliklerle muazzam bir eşitsizliğe maruz kaldı hastane eczacıları. Maaşları etkileyen taban ödeme katsayısı uzman hekim/dış hekimi için 4.50, hekim/dış hekimi için 2.26, TİTCK'da çalışan eczacı için 3.60 iken İl Sağlık Müdürlüğü ve hastanelerde görevli eczacılar için ise 0.5 olarak belirlendi. **Çoğu hastanenin bodrum katına atılan eczanelerdeki eczacıların en büyük şikayetlerinden diğerleri de varlıklarından kimsenin haberi olmaması, hak ettikleri değeri görmemeleri, yok sayılmaları... Sanırım bu sitemleri meslek örgütlerine de...**

İlaç firmalarında çalışan meslektaşlarımız **"kariyer"** telaşıyla birbirinin üstüne basarak yükselme yarışına sokulurken artan mobbing ve esnek emek sömürüsüyle beyaz yakalıları için standartlaşan sorunlarla uğraşmakta. Akademideki sorunlar içinse sohbet edebildiğiniz hocalarınızla ayak üstü dertleşmeniz kafi.

Yardımcı eczacılar ise istihdam sorunları, çalışma koşulları, uygulamadaki plansızlığın komplikasyonları ve maalesef hak ettiği ücretin kendilerine verilmemesi gibi daha arkaik sorunlarla boğuşmakta. Öğrenciliğin sonlanmasıyla başlayan bu süreçte birçok genç meslektaşımızın sesini duyan kulaklar ise maalesef çok kısıtlı sayıda şimdilik... Bu yeni sorunun önümüzdeki süreçte eczacılığın temel problemleri arasında yer alacağını ve biriken mağduriyetin anlamlı bir tavır ile buluşmadığı sürece eczacılar arasında bir didişmeden öte gidemeyeceğini düşünüyorum. **Bunları tetikleyen en önemli etken ise plansız şekilde "apartman üniversitelerinde" mantar gibi çoğalan fakülte sayıları. Bu, eczacılık öğrencilerinde son yıllarda artan geleceksizlik duygusunun da ana kaynağı.** Fakülteniz gibi köklü fakültelerdeki siz öğrencilerin gelecek planı spektrumunun daralması bu dönüşümde saklı. Serbest eczane açmanın her geçen gün zorlaştığı, devir ücretlerinin fahiş fiyatlara çıktığı bu günlerde emekçi ailelerin çocukları bu kalabalık içinde dezavantajlı duruma düşmekte, eğitim ve bilgi birikimi ile değil de imtiyazlı bir kökenden gelip gelmemesine göre geleceği mali açıdan daha avantajlılar tarafından bypass edilmekte...

Konu sorun olunca, sorun konuşulur. Sorunlar can sıkıcı çözümle buluşmadığı sürece. Ve Tolstoy'un dediğinden hareketle mutsuzluklar kendine hastır ve parçalar. Oysa tüm bu sorunlara başka bir yerden bakmak da mümkün.. En baştan.. Beyaz önlüğü alırken yemin ettiğimiz andan.. Bizi birleştiren yegane yer belki de orası. Biz halk sağlığının çıkarı üzerine yemin ederek beyaz önlüklerimizi almış insanlarız. Bu sorunları halk sağlığının sorunları ve çıkarıyla buluşturduğumuz oranda eczacılığın da sorunlarını ortaklaştırabileceğiz. Yoksa "mış" gibi yaparak birbirimizin sorunlarıyla hemhal olamayız. Tolstoy belki durum tespitiyle yetinmişti, kendi ozanlarımızdan Nazım ise bizlere başka bir motivasyonu sunmakta, belki de sorunlarımızı bu duygudurumun eşliğinde ortaklaştırabileceğiz...

*"...kocaman gözlüklerin,
Beyaz gömleğinle bir laboratuvarda
İnsanlar için ölebileceksin,
Hem de yüzünü bile görmediğin insanlar için,
Hem de hiç kimse seni buna zorlamamışken,
Hem de en güzel en gerçek şeyin
Yaşamak olduğunu bildiğin halde..."*

TÜRKİYE'NİN İLK YERLİ PROBİYOTİK MARKASI

Preobio

TÜRKİYE'NİN DOĞASINDAN GELEN SAĞLIK

Tamamen Türkiye Coğrafyasından Elde Edilmiş
10 Milyar Yararlı Probiyotik Bakteri İçerir.

Sağlık Yapan Ürünler
Preobio

TEKNOPOL
Ar-ge Çalışmaları,
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
Teknoloji Geliştirme Bölgesinde Yapılmıştır.

PREO FIT

PROBİYOTİK & PREBİYOTİK
İNULİN & PROBİYOTİK MİKROORGANİZMA
İÇEREN TAKVİYE EDİCİ GIDA

Sindirim Sistemini Düzenlemeye Yardımcı
2 gr e x 10 Saşe Toz / Powder Sachet

Türkiye'nin Probiyotiği

Coğrafyamızından izole ettiğimiz yerel suşlar kombine edilerek, sindirim sisteminizi düzenlemeye yardımcı Preo-Fit geliştirildi.

İçerisinde bulunan çift kapsül teknolojisi kullanılarak kaplanmış aktif probiyotik mikroorganizmalar ve prebiyotik ile sinerjik etkili olarak çalışır.



Probiyotik ve Vitamin C Bir Arada!

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olurken vitamin c antioksidan kapasitenizi artırır, bağışıklık sisteminizin güçlenmesine yardımcı olur.

Preobio

TÜRKİYE'NİN DOĞASINDAN GELEN SAĞLIK

Tamamen Türkiye Coğrafyasından Elde Edilmiş
10 Milyar Yararlı Probiyotik Bakteri İçerir.

**PREO C+ PLUS
2000MG**

İNULİN & PROBİYOTİK MİKROORGANİZMA
VİTAMİN C
TAKVİYE EDİCİ GIDA

Vitamin C Probiotic Supplement Food
2 gr e x 20 Saşe Toz / Powder Sachet





**SAĞLIKTA ŞİDDETE
HAYIR!**