

THE PHARMACIST

Sayı:11

**MUPSA GURURLA SUNAR:
ETKİNLİKLERİMİZ**

EPSA'YA DAİR HER ŞEY

**Ecz. Volkan ZÜLALOĞLU, ŞAMPİYON
GÖZÜNDEN: SPOR VE ECZACILIK**

**Prof. Dr. Mesut SANCAR'ın kaleminden
AFETLERDE ECZACILIK HİZMETLERİ**



Sponsored by Sporcu Eczane

MUPSA 2023-2024 YÖNETİM KADROSU



Başkan

Dilruba ÇETİN



EPSA İletişim
Sekreteri

Sena DİBAZAR



Genel Sekreter

Gizem BAHAR



Sayman

Sıla ÖZEN



Dış İlişkiler
Koordinatörü

Sude Naz ATLAS



Halkla İlişkiler
Koordinatörü

Alara Nur KIRMIZI



Halk Sağlığı
Koordinatörü

Sıla KOÇOĞLU



Proje ve Eğitim
Koordinatörü

Öykü GÜROL



Sosyal Etkinlik
Koordinatörü

Zeynep LAFCI



Sosyal Sorumluluk
Koordinatörü

Kadriye KAHYA



Casual
Koordinatörü

Fatih DEMİRCAN



Basın Yayın
Koordinatörü

Zeynep KESKİN



Bilişim
Teknolojileri
Koordinatörü

Berkay KOPUZ



Tasarım
Koordinatörü

Sevgi Selinay
AKBULUT



Denetim Kurulu
Başkanı

Eyyüp IŞKIN



Eczacılık Fakültesi



Marmara Üniversitesi Eczacılık
Öğrencileri Birliği
Marmara University Pharmaceutical
Students' Association

MUPSA GURURLA SUNAR: ETKİNLİKLERİMİZ

MUPSA Nedir? MUPSA; İngilizce açılımı 'Marmara University Pharmaceutical Students' Association olan Marmara Üniversitesi Eczacılık Öğrencileri Birliğidir. 1997'den beri EPSA (European Pharmaceutical Students' Association) adlı uluslararası eczacılık öğrencileri organizasyonuna üye olan MUPSA, herhangi bir politik amaç gütmeyen, eczacılık mesleğine yönelik bir öğrenci organizasyonudur.



SWEET TALK

14 Ekim Cuma günü başladığımız etkinliklerimizin ilki Koşuyolu Meloon Cafe'de Sosyal Etkinlik Koordinatörlüğümüz tarafından gerçekleştirilen Sweet Talk oldu. Fakültemize yeni gelen 1. sınıf arkadaşlarımızla birlikte farklı sınıflardan da katılım olan etkinliğimiz adından anlaşılacağı üzere oldukça tatlı bir etkinlik oldu. MUPSA ekibi olarak katılımlarınız için sizlere teşekkür eder ve tanıştığımıza çok memnun olduğumuzu belirtmek isteriz.



PEMBE TOP SAHADA

Meme kanserine farkındalık oluşturmak adına sembol haline gelmiş olan Pembe Top Sahada basketbol maçını, 19 Ekim Çarşamba günü, Marmara Üniversitesi Dış Hekimliği Fakültesi ile okulumuzun Göztepe Kampüsü spor salonunda gerçekleştirdik. Dostça bir rekabet içeren bu maçta pembe basketbol topu kullandık. Pembe topu sürerek ter döken öğrenci arkadaşlarımız ve seyirciler keyifli anlar yaşadı. Keyif dolu geçen bu etkinliğin sonunda dostluğun kazandığını söylemekten gurur duyuyoruz.



SPEAKING CLUB

23 Ekim Pazar günü Meet 2 Talk kafede ilk Speaking Club etkinliğimiz için toplandık. Sene içinde dört kez düzenlediğimiz Speaking Club etkinliklerinin ilkinde, "ice breaker" sorularla başladık ve Taboo oynadık. Bütün diyalogları İngilizce gerçekleştirmeye özen gösterdik. Günümüzde olmazsa olmaz bir araç konumundaki İngilizce konuşma becerisini, eğlenceyle harmanladık.



ECZA DOLABI OLMAYAN OKUL KALMASIN

MUPSA olarak imza etkinliklerimizden biri, Altın Havan Ödülü kazanmış, Ecza Dolabı Olmayan Okul Kalmasın etkinliğimizin bu sene 11. sını 25 Ekim Salı günü gerçekleştirdiğimizi söylemekten mutluluk duyuyoruz. Türk Eğitim Vakfı Türkan Sedefoğlu İlkokulu'nda gerçekleştirdiğimiz etkinlik ve buluştuğumuz miniklerimiz çok tatlıydı! Kendilerine eczacılığı anlatıp kişisel hijyenleri ile ilgili bilgilendirmeler yaptıktan sonra bize yönelttikleri soruları cevapladık. Bu tatlı etkinlikte hem ziyaret ettiğimiz öğrenciler, hem de bizler yüzlerimizde kocaman gülücüklerle vedalaştık.



EPSA-TWINNET SUNUMU

26 Ekim Çarşamba günü EPSA İletişim Sekreterimiz ve Dış İlişkiler Koordinatörümüz tarafından yapılan EPSA & Twinnet sunumunu gerçekleştirdik. EPSA projeleri, kongreleri ve Twinnet etkinliği hakkında arkadaşlarımızı bilgilendirdik. MUPSA ile birlikte EPSA etkinliklerine katılmak için yurtdışına çıkmayı konuştuğumuz bu sunum oldukça kapsamlı şekilde gerçekleştirildi.



ÇORBADA TUZUN OLSUN

Havaların soğumasıyla birlikte, MUPSA olarak temel insani yardım dağıtımlarında yerimizi aldık. Sene içerisinde iki kez yaptığımız bu etkinliğin ilki için, 3 Kasım Perşembe günü, Çorbada Tuzun Olsun derneğinde, Beyoğlu'ndaydık. Akşam saatlerinde hep birlikte sokaklarda dolaşarak ihtiyaç sahibi vatandaşlarımıza çorba dağıtımında bulunduk. Proje ve eğitim takımımızla gerçekleştirdiğimiz bu etkinlikte yardım ederek hem kârın doyurduk, yardım etmenin mutluluğuyla ise biz de doyuma ulaştık.



MOVEMBER

7 Kasım Pazartesi günü, erkek hastalıklarına karşı farkındalığa katkıda bulunmak amacıyla MUPSA olarak fakültemiz giriş katında stant açtık. Erkek sağlığına dikkat çekme amacıyla tasarım koordinatörümüz göze çarpan maketler hazırladı. MUPSA takımı olarak erkek sağlığına verdiğimiz önemi bu etkinliğimizle fakültemizdeki öğrenci arkadaşlarımızla paylaştık.

WHITE COAT PARTY

Dönemin en eğlenceli etkinliklerinden biri olan White Coat Party'i bu sene de büyük heyecanla gerçekleştirdik. 8 Kasım Salı günü Boa Club Kadıköy'de müzik, eğlence ve dansa doyduk. Partimiz herkesin kaynaştığı, bol eğlenceli bir etkinlikti. Döneme enerjik bir şekilde başlamış olduk.



KARİYER YOLCULUĞU

Kariyerimizin henüz başlarındaiken yol gösterici bir etkinliğimiz olan Kariyer Yolculuğu'nda Kariyer Hayalim kurucusu Serkan YAŞDERE ile birlikteydik. 29 Kasım'da; mülakat simülasyonu, etkili LinkedIn kullanımı, özgeçmiş hazırlama teknikleri, iş arama ve mülakata hazırlık süreci gibi önemli noktalara değindik. Konuşmacımızın engin deneyimlerinden yararlandık, iş hayatına bir adım daha yaklaştık.



BEZMİALEM FITOTERAPİ MERKEZİ GEZİSİ

30 Kasım Çarşamba günü gerçekleştirdiğimiz Bezmialem Fitoterapi Merkezi gezimiz oldukça bilgilendiriciydi. Gündeme sık sık gelen ve eczacılık disiplininde yer alan fitoterapi hakkında bilgilenmek için yola koyulduk. Bu konuya eczacı adayları olarak hâkim olabilmek için Bezmialem Fitoterapi Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezin'e eski danışman hocamız Sayın Dr. G. Hale Özcömert'in katılımıyla gittik. Öğrendiklerimizle bizi hayran bırakan ve ufuklarımızı genişleten bu gezi ile eczacılık mesleğinin farklı bir yönünü de keşfetmiş olduk.



ANTI-STRESS GÜNÜ

Hayatımızın bir parçası haline gelmiş olan stres, hepimizin üstünde etkilerini farklı şekilde belli etmekte. Stresin etkilemediği birini bulmak imkânsız denebilir. İşte tam olarak da bu yüzden MUPSA'nın güzide etkinliklerinden biri olan Anti Stress ile sizlerleydik. 6 Aralık Salı günü Kozyatağı Kültür Merkezin'de gerçekleştirdiğimiz etkinliğimize oldukça yüksek ilgi gördük. Stresi birden farklı yönüyle ele aldığımız oturumlar ile stresi ve yönetimini daha iyi anladık.



İlk oturumumuzda Psk. Dn. Hacer Yalçın ile stres ve insan psikolojisi hakkında konuştuk. İkinci oturumumuzda Dyt. Serenay Bender bizi stres altında beslenme konusu hakkında aydınlattı. Son olarak Ecz. Berika Durna strese bağlı cilt oturumu ile bizlerleydi.

Ardından birbirinden eğlenceli üç farklı atölye seansları gerçekleştirdik. Eczacı, Aromaterapist ve Fitoterapist Vildan Göçmen ile "Kendi Serumunu Yap" adlı ilk atölyemiz gerçekleşti. İkinci atölyemizde ise önce Yoga Eğitmeni Işıl Namlı ile yoga yaparak zihnimizi, son atölyemizde Dans Eğitmeni Berfin Ateş ile dans ederek bedenlerimizi stresten arındırdık.



STAJ GÜNLÜKLERİ

Farklı alanlarda staj yapmış öğrenci arkadaşlarımızın katılımıyla düzenlediğimiz Staj Günlükleri etkinliğimizin 4.sünü 14 Aralık Çarşamba günü Kitaplı Kahve'de gerçekleştirdik. Aylın Ece Şahin, Yağmur Mehtap, Elif Karakaraman ve Muhammet Doğrul; Klinik araştırmalar, kalite güvence, ruhsatlandırma ve farmakovijilans departmanlarındaki staj deneyimlerini anlattılar. Farklı alanları öğrenci gözünden tanıdığımız bir etkinlik oldu.



MUPSA-BES PANELİ

MUPSA- BES öğrenci kulüpleri işbirliğiyle gerçekleştirdiğimiz, eczacılık ile beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerini buluşturan bir panel ile karşınızdaydık. Sporcularda Ergojenik Destekler ve Besin Takviyeleri, Kronik Hastalıklar ve Besin Takviyeleri konularında alanında uzman kişiler tarafından geleceğin eczacı ve diyetisyen adaylarını ilgilendiren ortak konular hakkında bilgilendirildik.

Öğrenmeye doyamadığımız panelimizde açılış konuşmasını Sayın Dekan Yardımcımız Derya Özsavcı, birbirini takip eden oturumlarda ise Sayın Doç. Dr. Muhammet Emin Çam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Hümeysra İslamoğlu, Sayın Prof. Dr. Selda Bereket Yücel ve Sayın Öğr. Gör. Dr. Zehra Margot Çelik bizlerle idi. İki meslek grubunun da alanına giren panel konumuz sayesinde hem derslerde işlenmeyen kazanımlara ulaştık hem de beslenme ve diyetetik bölümündeki arkadaşlarımızla oldukça güzel vakit geçirme fırsatı bulduk.



TEDDY BEAR

EPSA' nın başlattığı ve MUPSA olarak bizim de gelenek haline getirmiş olduğumuz Teddy Bear etkinliğimiz ile 27 Aralık Salı günü Minik Kalpler Balattaydık. Küçüklerimize eczacılığı tanıttık ve deneyler kullanarak küçük bilgilendirmeler yaptık. Oyunlar oynayarak ve müzik eşliğinde dans ederek keyifli anlar yaşadık. Doyasıya eğlendiğimiz bir etkinlik olarak hatıralarımızda kaldı.



ADIM ADIM ECZACILIK

Adım Adım Eczacılık serimizde bizimle olan Ecz. Umut Yılmaz ve Ecz. Tuğberk Sepetçi ile eczacılığa atılan ilk adımları konuştuk. Youtube' da canlı yayın olarak yaptığımız etkinlikte yardımcı eczacılık hakkında bizi bilgilendirip deneyimlerini paylaştılar. Yardımcı eczacılıkta bizi nelerin beklediğini, dışarıdan gözükmeyen yönlerini keşfettik.



MUPSAWARENESS

MUPSAwareness etkinliğimizde bu yıl albinizm için bir araya geldik. Albinizme sahip Ayşenur Sena Tarakçı ile albinizmin ne olduğunu, sebep ve etkilerini konuştuk. Bize hayatından örnekler vererek bu hastalıkla yaşamının nasıl olduğunu anlattı. Katılımcılar olarak farkındalığımız arttı.



MUPSALIVE

Günümüzde Almanya'da eczacı olarak çalışan Ecz. Gözde Karamancı ile MUPSALive yayınımda beraberdik. Eczacılığın fazla bilinmeyen yönlerinde biri olan yurtdışında eczacılığını Almanya perspektifinden anlattı. Eczacılık eğitimi, eczacılık mesleğini yapmak ve denklik süreçleri gibi birçok konuda aklımızdaki soru işaretlerini giderdi.



TWINNET

EPSA üyeleri arasında kültür bilgi ve deneyim aktarımını sağlayan Twinnet projemizin ilk aşamasını İstanbul'da gerçekleştirdik. Bu sene twinlerimiz Romanya Bükreş'ten Carol Davila University of Medicine and Pharmacy, Eczacılık öğrencileriydi. Twinlerimizin İstanbul'a varmalarının ardından birlikte yediğimiz akşam yemeğiyle tanışıp kaynaştık. Programımızın ilk gününü fakültemizde, Prof. Dr. Şule Apikoğlu'nun sunumu ve Sümeyye Eylül Yılmaz'ın stres yönetimi eğitimi ile başlattık. Ardından öğle yemeğimizi yiyip Dolmabahçe Sarayına geçtik. Dolmabahçe Sarayını Ortaköy'de yemek takip etti. Son olarak twinlerimizle oyunlar oynayarak keyifli bir şekilde günü sonlandırdık.



İkinci günümüzü Stay Beautiful Klinik ve Elit Eczane ziyaretimizle başlattık. Öğle yemeğimizi Kadıköy'de yedikten sonra İhlamur Kasrı'na geçtik. Günümüze Akaretler ve Denizcilik Müzesi gezimizle devam ettik. En sonunda ise bol eğlence ve dans ile günü noktaladık.



Üçüncü günümüzde Büyükada'ya gittik. Adada bolca dolaştık ve etrafı keşfettik. Akşamında ise twinlerimize çeşitli tatlarda yöresel gazozlarımızı denettik.



Dördüncü günümüzde Kadıköy'de buluşarak Eminönü'ne gittik. Mısır Çarşısı'nı Kapalı Çarşı'yı dolaştık ve bolca lokum, baklava ve geleneksel çaylarımızı tattık. Twinlerimiz kendilerine ve sevdiklerine hatıralar aldılar. Bu güzel gezintiye Eminönü'nde balık ekmek ile ara verdik. Ardından Topkapı Sarayı ve Ayasofya'yı ziyaret ettik ve Akasya'da yemek yedik. Dördüncü günümüzü de güzel bir eğlence ile noktaladık.



Projemizin İstanbul ayağının son gününde, güne İstanbul Eczacı Odasına giderek başladık. Twinlerimize ve bizlere bilgilendirici bir sunum yapan İEO'daki eczacılarımız, bizleri çok sıcak karşıladılar. Öğle yemeğini yedikten sonra Galata Kulesi'ne gitmek için yola koyulduk. Galata Kulesi'nin ardından İstiklal Caddesini ve St. Antuan Kilisesine uğramayı ihmal etmedik. Bu eşsiz programı ise Aşyan Gecesi ile noktalamış olduk.



ISPOR

Ecz. Ceren Şimşek ile ISPOR tanışma toplantısını 11 Nisan Salı günü online olarak gerçekleştirdik. Sağlık ekonomisi ve çıktıları hakkında bilgilendirildik.



SERVIER İLAÇ GENEL MERKEZİ GEZİSİ

13 Nisan Perşembe günü gerçekleştirdiğimiz gezide Servier İlaç Genel Merkezi'ndeydik. Eczacı adayları olarak kariyer seçeneklerimizden birini görmek için gerçekleştirdiğimiz bu gezide, endüstride eczacılarımızın yerini gördük. İlaç sektörünün ileri gelen liderlerinin hikâyelerini ve deneyimlerini dinlediğimiz bilgilendirici bir etkinlik oldu.



KARİYERx

MUPSA'nın imza etkinliklerinden biri olan Kariyerx 15-16 Nisan tarihlerinde Youtube üzerinden gerçekleştirildi. İlaç sektörü ve eczacılığın farklı yönlerden incelendiği bir etkinlik olan Kariyerx dopdolu bir programla bizlerleydi.



Cumartesi günü ilk oturumumuzda Dr. Ecz. Başbuğ Öke, bizleri geleceği şekillendirecek "Sağlık Trendleri" hakkında bilgilendirdi. Ardında Jordan Fulcher, "Lexicomp'taki Karmaşık Sorunları Çözme" sunumuyla bizlerleydi.

Üçüncü oturumda Ecz. Gülberk Kavşuk "Yurtdışında Yöneticilik Rotası" konusunda bize izlediği yol haritasını anlattı. Deneyimlerini ve tavsiyelerini dinleme şansını bulduk. Ardından hız kesmeden Ecz. Nilüfer Umut "Pazar Erişimde Yöneticilik ve Kariyer Yolculuğum" sunumunu bizlerle paylaştı.

Beşinci oturumumuzda "Kalitede Eczacılık" başlığı altında, Ecz. Sedef Öztürk bizlere kalite müdürlüğünden bahsetti. Kariyer adımlarını ve yolculuğunu dinlemek oldukça keyif vericiydi. Günün son oturumunda Murat Tunçel ile "Vital Eczane Tasarım" konusunda birlikteydik.



Pazar günü ise güne Ecz. Varlık Sezgin'in "Klinik Araştırmalar ve Mesul Müdürlük" anlatımıyla başladık. Varlık Beyin ardından hız kaybetmeden Çağır Çağatay Türe ile "Mülakat Reçetesi" adlı sunuma geçiş yaptık. Dokuzuncu oturumda Dr. Ecz. İlideniz Aksu, bizimle "İyi ama Neden? Peki ama Nasıl?" adlı sunumunu paylaştı. Hemen ardından Ecz. Naz Çakır, Dr. Tugay Önal ile Dr. İlknur Akbulut moderatörlüğünde "Medikal Departmanda Dijital Dönüşüm Yolu" adlı oturumumuzu gerçekleştirdik. Günün ve konferansın sonuncu oturumunda Ecz. Ömer Faruk Metin "Ailenizin Eczacısı" başlıklı oturumumuzla bizlerleydi.



Her bir oturumu dopdolu geçen bu etkinlikte kariyer planlamalarımız için izleyebileceğimiz yolları keşfettik. Bizden önce bu yolları yürümüş liderlerden ilham alabileceğimiz, herkesin kendi ilgi alanına göre bir yön bulabileceği bir etkinlikti. Tabiki etkinliğimizi harika çekilişlerle zenginleştirdik.

TWINLERİMİZİN GÖZÜNDEN TWINNET

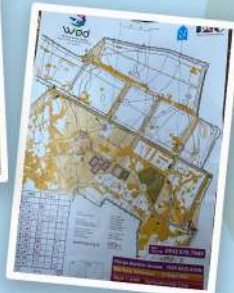
To embark on a Twinnet journey between Turkey and Romania, one can expect a delightful adventure filled with diverse landscapes, cultural encounters and historical treasures and we can assure you that MUPSA and SSFB Twinnet was a thrilling experience

Our adventurous Twinns were greeted by Bucharest's eclectic mix of architectural styles. From the grandeur of the Palace of Parliament, to the peculiar charm of the Old Town with its lively streets and cafes, Bucharest is a trove of history and culture. While exploring the city, one can visit iconic landmarks such as the Triumphal Arch, Revolution Square, and the Romanian Athenaeum. Museums like the National Museum of Art and the Village Museum provide insights into Romania's past and its traditions. The memories created both in Turkey and in Romania will undoubtedly linger in our hearts for a long time, inspiring future travels and fostering a greater sense of unity between our nations.



ORYANTİRING

Florya Atatürk Ormanında temiz havada stres atıp tatlı rekabetler yaşadığımız oryantiring yarışması gerçekleştirdik. 21 Mayıs Pazar günü gerçekleştirdiğimiz bu etkinlikte, harita yardımıyla yön bulma amaçlı, zamana karşı yapılan bir spor olan oryantiring ile tanıştık. Eğlenceli ve zorlayıcı olan bu etkinlikte açık havanın keyfini çıkardık.



GÜNEŞ KORUYUCULARI VE CİLT SAĞLIĞI SEFERİ

MUPSA'nın altın havan ödüllü etkinliklerinden bir diğeri olan Bilinçli Vapur Seferleri'nin 6.sı için 31 Mayıs Çarşamba günü Kadıköy-Beşiktaş vapur seferinde önlüklerimizi giydik. Bu senenin konusu olarak seçtiğimiz bilinçli güneş koruyucu kullanımıyla birlikte, genel cilt sağlığı ile ilgili bilgilendirmeler yaptık. Vatandaşlarımızı bilinçlendirdiğimiz seferler, eczacılığın sadece bilimsel kısmı değil, sosyal kısmını, halkın birinci sıra sağlık danışmanı olmaya aday olduğumuzu bize hatırlattı.



GOLD WEEK

Bu sene ikincisini gerçekleştirdiğimiz Gold Week kapsamında 4 Haziran Pazar günü Adora Huzurevindeydik. Bu sefer yaşlılarımızı Alzheimer konusunda bilgilendirmek ve farkındalığımızı artırmak için önlüklerimizi giydik. Kendileriyle oyunlar oynayıp gitar eşliğinde şarkı söylediğimiz etkinliğimizde, büyüklerimizi yormayacak şekilde birkaç esneme egzersizi yapmayı ihmal etmedik. Gün sonunda alkışlarla uğurlandığımız bu ziyaret bizleri oldukça duygulandırdı.



EPSA NEDİR?

EPSA (European Pharmacuetical Students' Association), 1978 yılında kurulmuş olup 2013 yılından beri Brüksel'de kalıcı bir ofise sahiptir. Faaliyetlerini düzenli kongreler, eğitim etkinlikleri, yayınlar, kampanyalar, değişim programları, profesyonel kuruluşlarla işbirliği ve sanal varlık yoluyla yürütür. EPSA, tüm Avrupa eczacılık öğrenci birliklerinin çatı örgütüdür ve 41 ülkede 100,000'in üzerinde öğrenciyi temsil eder. Okulumuzun öğrencilerinin tamamı MUPSA tarafından EPSA'da temsil edilmektedir ve dolayısıyla hepsi birer EPSA üyesidir.



EPSA'NIN MİSYONU VE VİZYONU NEDİR?

Birliğin vizyonu, Avrupa'daki her bir eczacılık öğrencisini temsil etmek, ulaşmak ve işbirliği yaparak gelecekteki eczacılık ve sağlık hizmetlerinin gelişiminde birlikte çalışmaktır. Birliğin misyonu ise eczacılığı, bilgiyi ve öğrencileri bir araya getirirken kişisel gelişimi teşvik etmektir.

EPSA TAKIMI VE GENEL KURUL:

EPSA takımı, Executive Board ve Member Association'dan oluşmaktadır. Member Association ise EPSA Liaison Secretaries (LS) ve Advocacy Platform Representatives'den oluşmaktadır. EPSA iletişim sekreteri (LS) her ülkenin üye öğrenci birliği tarafından seçilir ve asıl görevi EPSA projelerinin belirli bir düzeyde uygulanmasını sağlamak, yerel ve ulusal düzeyde Executive board ile bağlantıyı kurmaktır. Genel Kurul (GA), EPSA'da en yüksek yetkili ve karar alma organıdır. Yılda iki kez düzenlenir. EPSA Yıllık Kongresi (AC) ve EPSA Sonbahar Kurulu(AA) sırasında gerçekleşir. Bu, Birliğin sorunsuz bir şekilde işlemlerini sağlarken önemli kararların alınmasını sağlar. MUPSA'nın resmi delegeleri olan LS ve başkan ise okulumuzu ve ülkemizi temsil etmek için genel kurullara katılım sağlamaktadır.

EPSA KONGRELERİ:

EPSA'nın her yıl farklı bir ülkede düzenlenen 4 büyük kongresi ve etkinliği vardır. Bu kongrelerin tüm detayları zamanı gelince EPSA ve MUPSA'nın sosyal medya hesaplarından paylaşmaktadır.

1. Annual Congress (Yıllık Kongre) (AC): Her yıl nisan ayı civarında düzenlenen, atölye çalışmalarının, eğitim programları, sempozyumların



olduğu ayrıca sosyal faaliyetlerin de yer aldığı; 7 gün süren EPSA'nın en uzun etkinliğidir. Bir sonraki yılın EPSA yönetim kurulu ve EPSA takımı, üye birliklerinin oylarıyla bu kongrede seçilir.

2. Autumn Assembly (Güz Kongresi) (AA): Her yıl yaklaşık kasım ayında düzenlenen, 6 gün olan EPSA'nın yıl içindeki 2. Kongresidir ve yıllık kongreden farkı seçimin yapılmamasıdır. Bunun dışında benzer programa sahiptir.

3. Annual Reception (Yıllık Resepsiyon) (AR): Her yıl Brüksel'de Avrupa Parlamentosu'nda gerçekleşen, kongreden ziyade bir seminer havasına sahip EPSA etkinliğidir. Burada Genel Kurul toplanmaz ve diğer etkinliklerin aksine ücretsizdir. Etkinlik tek günlüktür ve tüm masrafları size aittir.

4. Summer University (Yaz Üniversitesi) (SU): Her yaz düzenlenen 5 gün süren bu etkinlikte genel kurul toplanmaz ve sosyal programa ağırlık verilmiş bir EPSA kongresi olarak düşünebiliriz.

Ödediğiniz kongre ücretine her zaman konaklamanız, tüm öğünleriniz, tüm eğitim programı ve sosyal program dâhildir. Ulaşım ve gerekiyorsa vize masraflarınız tamamen size aittir.

EPSA PROJELERİ:

► Science Project:

Science Day, The ESSP (EPSA Students' Science Publication), The Science Excursion, EPSA Science! Monthly

► The EPSA Career Week (CW)

► EPSA Training Project:

Kongreler sırasında gerçekleşen farklı konularda eğitim oturumları da vardır. Eğitim oturumları genellikle kişisel becerilere odaklanır ve derslerden farklı bir içeriğe sahiptir.

Eğitim oturumlarının anahtar kelimeleri akran öğrenimi, egzersizler, değerlendirmeler ve ömür boyu öğrenmedir. Eğitmen, eğitim konusuyla ilgili popüler teoriler etrafında yapılandırılmış bir çerçeve planlar, gerçek öğrenme tartışmaları ve etkinlikler gibi interaktif çalışmalar aracılığıyla gerçekleşir. Bu, katılımcıların birbirlerinin bilgi ve deneyimlerinden öğrenmelerine olanak tanır. Başka bir deyişle, ne kadar fazla getirirseniz, o kadar fazla götürürsünüz.

► Chats with Professionals

► Mentoring Project

► EPSA Mobility, Twinnet Project:

MUPSA'nın yıllardır aktif olarak katıldığı bu proje, EPSA üye öğrenci kulüp-leri arasında uluslararası ölçekte karşılıklı kültür, deneyim ve farmasötik bilgi transferini amaçlayan kısa vadeli bir öğrenci değişim programıdır ve öğrencilere bu transfer aracılığıyla birbirlerini geliştirme fırsatı sunar.



► Bu projelerle ilgili daha detaylı bilgileri epsa-online.org sitesinden ulaşabilir, aklınıza takılan herhangi bir soru olduğunda ise EPSA iletişim sekreteriniz (LS'iniz) ile iletişime geçebilirsiniz.



ŞAMPİYON GÖZÜNDEN: SPOR VE ECZACILIK



Ecz. Volkan ZÜLALOĞLU
Spor Eczacısı ve Vücut Geliştirme
Türkiye Şampiyonu

Bize kendinizden bahseder misiniz?

1976 Iğdır doğumluyum. 1993-1998 yılları arasında yurt dışında eczacılık fakültesinde eğitim görüp mezun olduktan sonra Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde denklik eğitimimi tamamlayarak 2002 yılında mezun oldum. 2003 yılında Iğdır'da eczane açtım ve hala Iğdır'da eczacılık yapmaktayım. Evli ve 2 çocuk babasıyım. Profesyonel spor hayatımın dışında aktif olarak piyano çalıyorum. Vücut geliştirme ve fitness dalında 80 kilogramda 2017'de Türkiye 2.ligi, 2019 yılında ise Türkiye 1.ligi unvanını elde ettim.

Neden eczacılık mesleğini tercih ettiniz?

Çocukluktan beri hayalini kurduğum bir meslek olan eczacılıkta, bilimsel çalışmalarını özgür bir şekilde yapabileceğime inandığım için bu mesleği seçtim.

Spora hayatınızın hangi döneminde başladınız ve profesyonel olarak ilerlemeye karar verdiniz?

Spor hayatıma ortaokul yıllarında futbol ile başladım. Üniversite yıllarına kadar futbol ile devam edip 2011 yılında vücut geliştirme ve fitness sporuna başlamaya karar verdim. 2016 yılında profesyonelliğe adım atarak yarışmalara katılmaya karar verdim.

Yarışmalara hazırlanma sürecinizde, şampiyonluk yolunda ne tür zorluklarla karşılaştınız? Bu sorunların üstesinden nasıl geldiniz?

Yarışmalara hazırlık dönemleri çok sıkı ve zorlayıcı bir süreç oluyor. Şampiyonaya hazırlanırken izlediğim yol öncelikle hedefe odaklanıp disiplinden asla taviz vermeden, en iyi olabilmek için kendimi sürekli motive ediyorum. Spor salonuna her girdiğimde sanki ilk defa spora başlamış gibi heyecanla antrenmanlarıma başlıyorum. Bu yolda birçok zorlukla karşılaşıyoruz elbette. En başta beslenmeyle alakalı durumlar diyebiliriz. Öğünlerin hazırlanması, gramaj ve ölçülerin haftalık; bazen kilo durumuna göre günlük değişmesi ve bunları ayarlamak önemli ve zor bir durum. Yarışma süreci boyunca yediğinizden içtiğinize, uyku saatinize kadar her şeyi planlayarak bir program eşliğinde yapmak zorundasınız. Mental olarak kendimi sürekli hazır tutmak için her zaman bir şampiyon gibi davranmam gerektiğini düşünüyorum ve 'Zorlukların beni yenmesine asla müsaade etmeyeceğim.' diyerek sürekli kendimi motive ediyorum.

Spor hayatınızda eczacı olmanızın rolü ne oldu?

Eczacı olmam spor hayatımda ve şampiyonluğa hazırlanmamda çok önemli rolü aldı elbette. Öncelikle vücudumu bilimsel olarak tanımamda, beslenmemde kullanabileceğim takviye ve ergojenik ürünleri daha kullanıp daha profesyonel sonuç almamda büyük avantajları oldu.



Sizin gibi başarılı bir sporcu ve spor eczacısı gözünden, ülkemizde spor eczacılığının konumu hakkındaki düşünceleriniz ve tavsiyeleriniz nelerdir?

Şu an ülkemizde spor eczacılığı sadece bir proje halindeyken dünya genelinde spor eczacılığı uzmanlık dalı günden güne gelişip yayılmakta. Spor yapan herkesin, özellikle yeni yetişen sporcular ve ailelerine bilimsel ve profesyonel hizmet sunmak için spor eczacılığının ülke genelinde yaygın hale getirilmesi gerekiyor. Öncelikle akademik tabandan başlayıp eczacılık fakültelerimizin, eczacı odalarımızın; eczacılarımız ve eczacı adaylarımıza eğitimler, seminerler düzenleyerek daha geniş bir kitleye ulaşması sağlanmalıdır. Bu aşamada spor eczacılığının geliştirilmesi ve yaygın hale getirilmesi için büyük emekler veren hocalarımız ve eczacılarımıza ayrıca teşekkür etmek istiyorum. Hocalarımız ve eczacılarımızın yanlarında olup her türlü desteğin verilmesi gerektiğini düşünüyorum. Eczacı olarak görev tanımlarımızın başında ilaç ve ilaç dışı sağlık ürünleri hakkında danışmanlık hizmeti sunmak gelmektedir. Hekim tarafından önerilen veya kişisel tercih neticesinde ilaç ve ilaç dışı sağlık ürünlerin kullanımı söz konusu olduğunda, kişilere en doğru bilgileri aktararak sporcu odaklı, akılcı ilaç kullanım ilkelere uygun danışmanlık hizmeti verebilmeliyiz. Bunun yanı sıra temiz spor ve olimpik ruh gibi değerlere bağlı kalmaları yolunda sporcuları bilinçlendirebiliriz. Spor eczacılarının görevlerinin başında sporda ilaç kullanımı ve ergojenik yardım tercihlerinde en güvenilir danışmanlık hizmetlerini sağlamak vardır. Kusursuz sorumluluk ilkesi doğrultusunda sporcunun ve çevresinin farkındalığını artırır.



Spor camiasında en sık karşılaştığınız hatalar, doğru bilinen yanlışlar nelerdir?

Doğru bilinen yanlışlara birçok örnek verebiliriz. Bu doğrultuda bilgi kirliliği hat safhada diyebiliriz. Örneğin ;

Y- Yağlar kasa dönüşür.

D- Zorlu kardiyo ve antrenmanlar sonrası yağlar erir, kas kütlesi artarak belirgin hale gelir. Eriyen yağ kasa dönüşmez.

Y- Ne kadar yorulursanız o kadar çok egzersiz yapılmıştır.

D- Çok yorulmak egzersizin verimli olduğu anlamına gelmez aksine kasların aşırı yıpranmasına ve katabolik etkiye neden olur.

Y- Kas definasyonu yüksek tekrarlı çalışmalarla sağlanır.

D- Aksine kas definasyonunun oluşmasını sağlayan tekrar sayısı değil deri altı yağının düşük olmasıdır bu da gün içinde harcanan toplam kalori miktarı ve diyetle doğru orantılıdır. Doğru bilinen yanlışlara bunlar gibi birçok örnekler verebiliriz.

Antrenman sürecinde de oldukça sık hatalarla karşılaşmaktayız. Aşırı ağırlık kaldırmak, hareketleri doğru açılarla yapamamak, her seferinde aynı hareketleri yapmak, kasların yeterince dinlendirilmemesi, yanlış squat yapımı (en çok sakatlıkların olduğu durum), antrenman öncesi ve sonrası yanlış beslenme bunlardan bazıları. Bunlar ve daha fazlası spor yapan kişinin gelişmesini engelleyen önemli faktörlerdir. Optimal verim almak için önce kendi vücudunuzu tanımalısınız. Beslenmeden antrenmana, kullanacağımız takviye ve diğer vitaminlere kadar vücudunuzun nasıl bir tepki verdiğini öğrenirseniz, yaptığınız işten hem keyif alırsınız hem de istediğiniz sonuca ulaşabilirsiniz.

Bu optimal antrenman düzeni bilimsel açıdan şu şekilde gerçekleşir: Vücudumuzdaki oksijen kullanmayan beyaz kaslarımızı oksijen kullanır hale getirmek için antrenmanda vücudun kaldırabileceği maksimum ağırlık kullanmamız gerekir. Bu ise vücut yapısına göre değişen izafi bir olgudur. Antrenmanda, örneğin, bir tekrar yaptığımız harekette 80 kilogram kaldırırıyorsak bunu 8 kez tekrarladığımız zaman sürekli olarak 80 kilogram ile yapmalıyız. Ağırlığın ilk iki tekrarı %80 etki yaratır. Ondan sonraki 3. ve 4. tekrar %85, 5. tekrarda %90 6 ve 7. tekrarda % 95 8 ve 9. tekrarda ise %100 bir etki yapmaktır. İşte bu durumda antrenman sonrası beyaz kasların pembe kaslara dönüşmesiyle birlikte büyüme, gece saatlerinde gerçekleşir. Beyne antrenman esnasında giden yüksek sinir komutları; o bölgede yüzde yüz momentlik hareket olduğunu, en yüksek şiddette zorladığı sinyali aldığı için bölgedeki kasların büyümesini yapacak olan protein sentezini tetikler. İşte bu büyümeyi sağlar

Ergojenik destekler nasıl kullanılmalı?

Ergojenik ürünler performans artışına neden olur. Ancak doğru ürün doğru zaman ve doğru miktara karar verilmeli ve bu konuda profesyonel yardım alınmalıdır. Burada iş spor eczacılarımıza düşüyor.



Sizi şampiyon yapan beslenme, uyku ve antrenman düzeninizi paylaşabilir misiniz?

Bu süreç bulk ve definasyon dönemi olarak ikiye ayrılır. Beslenmede karbonhidrat, protein, tuz ve su dengesi çok önemlidir. Bulk döneminde ortalama günlük altı-yedi öğün beslenme yapıyorum. Antrenman programı haftanın beş günü ortalama 45-50 dakika sürüyor. Definasyon döneminde ise kilo kontrolüne göre kas kütle kaybını minimuma indirerek karbonhidrat, tuz, su dengesini ayarlayarak antrenman programına sabah ve antrenman sonrası olmak üzere kardiyo programını ekliyorum. Antrenman programınızda çalıştığınız bölgenin hangi zaman diliminde ve hangi aralıklarla çalıştırıldığı, dinlenme ve uyku saatlerinin (9-10 saat) düzenli olması çok önemlidir bunun için de disiplinli olmak ilk önceliğim olmuştur.



Motivasyonunuzu nasıl koruyorsunuz? Bu süreçte pişmanlık duyduğunuz bir nokta var mı?



Bu spora olan tutkum, yaşam tarzım, kişisel hedeflerim, sürekli ilerleme isteğim, motivasyonumu sürdürmemde etkili oluyor. Vücut geliştirme ve fitness sporuna daha erken yaşlarda başlamadığım için pişmanlık duyuyorum.

Yolunuzdan ilerlemek isteyen gençlere ne tavsiyeler verebilirsiniz?

Gençlere tavsiyem; sabırlı olun, hedeflerinizi sürekli yükseklerde tutun, düzenli beslenip doğru antrenman yapın, yeterince dinlenin. Bu şekilde hayatınızı disipline ederseniz bu sayede gereksiz boşluğa düşmekten, sigara alkol ve madde bağımlılıklarından uzak olursunuz. Dolayısıyla vücudunuzdaki ve hayatınızdaki olumlu değişimleri net bir şekilde görürsünüz. Resimlerdeki sporcuların hayallerini kurup kısa yoldan başarılı olma fikrine kapılıp steroid ve benzeri türevlerine asla başvurmayın.

Doğru ve profesyonel kişilerden destek alın.

Spor eczacılığında uzmanlaşmak isteyen ve kariyerlerinin başında olan öğrencilere/ yeni mezunlara vermek istediğiniz bir tavsiye var mı?

Farklılaştığınız ve kişiye özel hizmet verdiğiniz sürece meslekte var olabilirsiniz. Spor eczacılığı alanı da bu farklılaşma noktasında eczacılarımıza bir imkan sunuyor. Sporcuya kullanılan performans, takviye ürünleri ve beslenme hakkında biz eczacılar olarak aldığımız eğitimlerimiz sayesinde yeterince donanımına sahibiz. Biyokimya ve farmakoloji gibi derslerimiz sayesinde takviye edici ürünler bizim uzmanlık alanlarımız. Bu alana hep birlikte sahip çıkalım ve sahte uzmanların ortaya çıkmasına müsaade etmeyelim. Son olarak mutlaka bir spor dalıyla ilgilenelim, hem sahada hem masada var olalım.

Spora her yaşta başlanabilir mi?

Öncelikle “vücut geliştirme” kavramı, yaştan bağımsız bir konu. Zira her yaşın kendine ait fiziksel ve psikolojik gelişim evreleri vardır.

Fitness için ortalama başlama yaşı 16'dır. Bu yaştan önceki çocukların gelişimi devam ettiği için bu spor dalı tavsiye edilmez.



16 yaşından sonraki dönemde uygun ağırlıklarla fitness egzersizlerini uygulamak gelişimin tamamlanması açısından daha doğru bir yöntem olmaktadır. Ergenlik döneminin sona erdiği 18-20 yaşlarından sonra vücut geliştirme egzersizleri aletli ve aletsiz olarak ağırlıklar düzenli aralıklarla artırılarak uygulanabilir.

Toplulun birçok kesimi 40,50 yaş ve üzerindeki insanların egzersiz için yaşlı olduğunu düşünür; sporun sadece çocukluk ve gençlik döneminde yapıldığına dair önyargılar bulunmaktadır. Oysaki hayat boyu hareketli kalarak, yaşama daha olumlu bakmak ve sporla gençlik kazanmak mümkündür. Sağlığımız el verdiği sürece, Spor için çok geç kalma dönemi asla söz konusu olamaz.



SPORCU ECZANE

www.sporcueczane.com



***Eczanelerin
Supplement
Tedarik Noktası***



AFETLERDE ECZACILIK HİZMETLERİ



Prof. Dr. Mesut SANCAR

Marmara Üniversitesi Eczacılık
Fakültesi Klinik Eczacılık
Anabilim Dalı

Afet, önemli maddi hasara, insanların önemli ölçüde yerlerinden edilmesine, çok sayıda can kaybına ve/veya önemli sosyal bozulmalara yol açan doğal veya insan eliyle meydana getirilen olağanüstü durumdur. Çoğu zaman felaket, yıkım ve yıkıcı gibi sözcüklerle anılır. Afet yönetiminin temel amacı, tehlikelerden kaynaklanan kayıpları önleyerek hızlı müdahale yoluyla etkili bir kurtarma sağlamaktır. Eczacıların da dahil olduğu sağlık merkezleri, afet yönetiminin temel direklerinden biridir. Hastalıkların komplikasyonları ve hasta bakımındaki kesintiler afetlerde daha yıkıcı olaylara neden olabilir. Eczacı sadece ilaç tedariki ile değil klinik bilgisi ve ilaç yönetim kabiliyeti ile afetlerde var olmalıdır.

Eczacıların afetlerin tarihinde hep önemli rolleri olduğunu görürüz. Eczacılar 1960'lı yıllarda daha çok ilaç tedariki gibi lojistik hizmetler sunarken; 2000'li yıllardan itibaren klinik rolleriyle katkı sunmaya devam etmiştir. Bunlardan bazılarını şöylece sıralayabiliriz: Şarbon krizi sırasında ilaç algoritmalarının ve tarama araçlarının geliştirilmesi (2001, ABD), SARS salgını sırasında ilaç yönetimi ve hasta bakımı (2003, Kanada), Katrina Kasırgası (2005, ABD) sırasında triyaj, tıbbi kayıt ve tıbbi lojistik faaliyet, depremlerde hasta bakımı, tıbbi hizmetler ve psikososyal destek (2005 Pakistan; 2011 Japonya ve 2015 Nepal).

Eczacılar yıllarca reçete kontrolü yapan ve ilaç dağıtan kişiler olarak bilinmiştir. Bu roller önemli olmakla birlikte, afetin yarattığı zor durumlar eczacıların eczanelerde farmasötik bakım, hastanelerde genişletilmiş klinik eczacılık hizmetleri, afetzedelere aşı uygulaması ve ihtiyaç sahiplerine ilaç gönderimi gibi tedavi süreçlerinde daha aktif rol almalarını gerektiren hizmetlere yöneltmiştir.

Eczacıların geleneksel ve afet ortamlarındaki rolleri ve sorumlulukları arasında benzerlikler olsa da, bu rol ve sorumlulukların aynı olmadığına vurgulanması önemlidir. Bir kriz sırasında ortaya çıkan zor koşullar, eczacının hızlı ve etkili farmasötik bakım sağlayabilmesi için özel becerilere sahip olmasını gerektirir. Eczacıların günlük işlerinde bu sorunların çoğuyla karşılaşma olasılığı yüksek olsa da, afet gibi daha karmaşık durumlarda farmasötik bakım sağlarken tüm hasta profilini dikkate almaları gerekir. Birçok durumda acil afet bölgesinin dışından yardımın gelmesi günleri hatta haftaları bulabilir. Bu nedenle, toplumların bir afet müdahale planı ile bu olasılıklardan herhangi birine hazırlıklı olmaları gerekir. Bu plan hafifletme, hazırlık, müdahale ve iyileştirme faaliyetlerini ele almalıdır. Uluslararası Eczacılık Federasyonu FIP'e göre afetlerde eczacıdan beklentiler şu şekilde sıralanabilir:

- Afet müdahale planlarında eczacılar da yer almalıdır.
- Devlet ve sivil toplum kuruluşları kriz yönetimini planlarken eylem planlarına eczacıları da dahil etmelidir.
- Eczacılar, afetzedelerin tıbbi tedarik zincirine zamanında erişebilmelerine imkan tanırırlar.
- Eczacılar afetzedeye ilk müdahale, triyaj, bağışıklama ve ilk yardım hizmetleriyle katkıda bulunabilirler.
- Eczacılar sağlık sisteminde önemli bir kesişim noktasıdır ve toplum için kilit konumdadır.

Temel hizmetlerin sürekliliği her zaman öncelikli olsa da, hastaneler ve sağlık sistemleri, afet öncesi ve afet sonrasında da aynı düzeyde bakım sunmaya devam edebilmek için çaba göster-



melidir. Sağlık sisteminin acil durumlara karşı yapacağı hazırlık sürecinde eczacılar önemli bir yere sahiptir. Afetlerin artçı etkilerden korunmak için ekip üyelerinin eğitilmesinde eczacının önemli bir rolü vardır. Hastane eczacıları da her türlü senaryoya hazırlıklı olmalıdır. Talebin arzdan fazla olduğu durumlarda farmasötiklerin temini için kılavuzlar geliştirmelidirler. Afetten etkilenen hastanın ilaç tedavisini düzenlemek üzere doktor ve diğer sağlık personeli ile iletişimde olmalıdır. Eczacılara yönelik ilk yardım ve temel yaşam desteği sertifika programları düzenlenmelidir. Serbest eczacılar gibi hastane eczacılarının da afetlerde önemli sorumlulukları vardır:



- Temel İlaçlar Listesine uygun envanterleri olmalıdır.
- Özellikle Tetanoz ve Hepatit B aşısı stoklarını yeterli tutulmalıdır.
- Kılavuzların hazırlanmasına katkı sunulmalıdır.
- Gelen ilaç ve tıbbi malzeme yardımlarının tasnifi için önceden bir plan olmalıdır.
- Acil ilaç kutularının güncel olduğundan emin olmalı ve son kullanım tarihlerini periyodik olarak kontrol etmelidir.
- Yerel yöneticilerle ve afet koordinatörleri ile sıkı bir iletişim ve işbirliği içinde olmalıdır.

Özellikle afetlerde kullanılmak üzere hastane eczanesinde stoklanması önerilen bazı ilaçlar şunlardır: analjezikler, anksiyolitikler, antipsikotikler, antibiyotikler (şarbon tedavileri dahil), IV sıvıları, yanık bakım ajanları, kulak-burun-boğaz ilaçları, oküler ilaçlar, tetanoz ve hepatit aşılı, acil entübasyon için kullanılan ilaçlar.

Afet hazırlık ekiplerinde yer alacak eczacıların daha sağlıklı hizmetler sunabilmeleri için dikkate almaları gereken bazı hususlar vardır:

- Kendinize, ekip arkadaşlarınıza veya hastalara yönelik yaralanma riskini azaltmak için zihinsel ve fiziksel zindeliğinizi koruyun
- Çevresel risklere maruz kalmaktan korunmak için uygun giysi, üniforma ve koruyucu ekipman bulundurun
- Potansiyel olarak maruz kalabileceğiniz mevcut tüm biyolojik riskler için güncel aşılı yaptırın
- Ulusal Müdahale Eylem planlarını anlayın
- Ev ve birincil çalışma ortamlarında "operasyonların sürekliliği" için planlama yapın
- Bir afet anında temel ihtiyaçları karşılamak için uyku tulumu, çadır ve banyo malzemeleri gibi kişisel ekipmanı hazır bulundurun

Eczacılar gerek geleneksel gerekse klinik rolleri ile Covid-19 pandemisi de dahil olmak üzere özellikle son yıllardaki afetlerde koruyucu sağlık, birebir hasta danışmanlığı, tele-eczacılık hizmetleri, kronik hasta bakımının ve farmasötik bakımın sürdürülmesi, bağışıklama, aşıların temini, ilaç kıtlığının yönetimi, acil durumlarda müdahale ve ilk yardım ve kılavuzların hazırlanması gibi birçok alanda önemli sorumluluklar almışlardır.

Sonuç olarak; eczacı nerede olursa olsun afet ve salgınlarda topluma hizmet etmeye devam eder. Afetlere hazırlık aşamasında önemli sorumlulukları vardır. Afet anında da hastanelerde rutin klinik eczacılık hizmetleri devam etmelidir. Afet sonrasında afetzedelerin farmasötik bakım gereksinimlerinin daha fazla olduğu unutulmamalıdır. Eczacı afet/salgın durumlarında her zaman güvenilir bir bilgi kaynağı olmalıdır.



PHOTODERM SPF50+

**DERMATOLOJİK
GÜNEŞ KORUMASI İLE
CİLDİNİ GÜÇLENDİR**

**%99,8
DNA KORUMASI****

YENİ



**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****

YER HAREKETLENMEDEN SEN HAREKETLEN.

