

THE PHARMACIST

Sayı:12



DR. WHO'NUN KLİNİĞİNDEN

BİR YIL BOYUNCA MUPSA İLE
BİRLİKTE: ETKİNLİKLERİMİZ

EPSA'YA DAİR HER ŞEY



ADLİ ECZACILIK: BİLİM VE
HUKUKUN BULUŞMA NOKTASI

MUPSA'DAN MESAJINIZ VAR!

2024-2025

MUPSA YÖNETİM KURULU



Başkan
Sude Naz
ATLAS



EPSA İletişim
Sekreteri
Zeynep
LAFCI



Genel Sekreter
Öykü
GÜROL



Sayman
Hatice Zeynep
YENER



Twinnet
Koordinatörü
Handan
TAŞKIRAN



Halkla İlişkiler
Koordinatörü
Miray Göksu
CEYLAN



Halk Sağlığı
Koordinatörü
Ezgi
GENÇ



Proje ve Eğitim
Koordinatörü
Alara Nur
KIRMIZI



Sosyal Etkinlik
Koordinatörü
İrem
KUTLUAY



Sosyal Sorumluluk
Koordinatörü
Zeynep Selin
ÇENGEL



Lojistik
Koordinatörü
İbrahim
EGE



Basın Yayın
Koordinatörü
Fatma
TOSUN



Bilişim Teknolojileri
Koordinatörü
Mustafa
ÜSTE



Tasarım
Koordinatörü
Sevgi Selinay
AKBULUT



Denetim Kurulu
Başkanı
Dilruba
ÇETİN



Eczacılık Fakültesi



Marmara Üniversitesi Eczacılık
Öğrencileri Birliği
Marmara University Pharmaceutical
Students Association

BİR YIL BOYUNCA MUPSA İLE BİRLİKTE:ETKİNLİKLERİMİZ

Marmara University Pharmaceutical Students' Association (MUPSA), Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi öğrencileri tarafından oluşturulmuş, 15 yıldır aktif olarak faaliyet gösteren bir öğrenci organizasyonudur. Kulüp olarak, eczacılık öğrencilerinin hem mesleki hem de sosyal gelişimlerine katkı sağlamak amacıyla yıl boyunca eğlenceli ve öğretici birçok etkinlik düzenliyoruz. 2023-2024 senesinde de sizlerle bir arada birbirinden güzel anılar biriktirdik.



» SWEET TALK



MUPSA olarak, Sosyal Etkinlik Koordinatörlüğümüzün her yıl organize ettiği "Sweet Talk" etkinliğimizi, bu yıl da 16 Ekim tarihinde heyecanla gerçekleştirdik. Etkinliğimizde, 1. sınıf öğrencilerimize sıcak bir "Hoş geldiniz" deme fırsatı bulurken onlarla kaynaşarak keyifli anlar yaşadık. MUPSA ailesi olarak, aramıza katılan tüm yeni arkadaşlarımıza tekrar hoş geldiniz diyoruz!

» ECZA DOLABI OLMAYAN OKUL KALMASIN



Kulübümüzün imza etkinliklerinden biri olan "Altın Havan Ödüllü Ecza Dolabı Olmayan Okul Kalmasın" etkinliğimizin 12.'sini, 24 Ekim'de Şehit Öğretmen Mustafa Gümüş Ortaokulu'nda gerçekleştirdik. Sosyal Sorumluluk Takımımızın katkılarıyla düzenlenen bu etkinlikte, ortaokul öğrencileriyle buluşarak onların gelecekteki mesleğimiz hakkında merak ettikleri soruları yanıtladık. Ayrıca, bağışıklık ve hijyen konularında farkındalıklarını artıracak bilgiler paylaştık. Ziyaretimizin sonunda, okul yönetimine ecza dolabımızı takdim ederek etkinliği hedeflediğimiz şekilde başarılı ve verimli bir şekilde tamamladık.

» EPSA-TWINNET SUNUMU



25 Ekim'de, Twinnet Koordinatörümüz Sude Naz ATLAS ve EPSA İletişim Sekreterimiz Sena DİBAZAR'ın katılımıyla fakültemiz öğrencileriyle keyifli bir bilgilendirme sunumu gerçekleştirdik. Etkinlikte, Trainers on Tour, Twinnet programı, EPSA kongreleri ve daha fazlası hakkında bilgiler verdik. Ayrıca, öğrencilerimizin sorularını yanıtlayarak etkileşimli bir paylaşım ortamı sağladık. Böylece katılımcılarımızın merak ettiği konuları netleştirdik ve verimli bir etkinlik gerçekleştirdik.

» SPEAKING CLUB



Bu yıl Speaking Club etkinliğimizi, İngilizce konuşma becerilerini geliştirmek amacıyla üç farklı oturumda gerçekleştirdik. İlk oturum 27 Ekim'de "Game Night" temasıyla, ikinci oturum 29 Kasım'da "Movie Lottery" temasıyla ve üçüncü oturum 27 Aralık'ta "Happy New Year" temasıyla yapıldı. Etkinliklerin amacı, İngilizce konuşmaya dair önyargıları kırmak ve çeşitli temalarla kendimizi ifade etme yeteneğimizi geliştirmektir. Bu yaklaşım, katılımcıların İngilizce öğrenmelerine yardımcı oldu ve dil öğrenme sürecini daha eğlenceli ve etkili hale getirdi.

» WHITE COAT PARTY



En eğlenceli etkinliklerimizden biri olan White Coat Party'yi, 1 Kasım'da Woodstock ta gerçekleştirdik. Hep birlikte ıslık ıslık bir atmosferde buluşarak, ödüllü oyunlarımızla eğlendik ve müziklerin yanı sıra dansın tadını çıkardık. Dönemin başında, keyifli bir ortamda birbirimizi tanıma fırsatı bulduğumuz bu etkinlik, enerjisi yüksek ve dolu dolu geçen bir akşam olarak akıllarımızda kaldı.

» MOVEMBER



Kulübümüz tarafından Kasım aylarında gerçekleştirilen etkinliğimizde, erkek sağlığı konusunda farkındalık oluşturmayı hedefliyoruz. Bu yıl da 6 Kasım tarihinde üniversitemizin Göztepe kampüsünde açtığımız standımızda öğrencilerle bir araya geldik. Prostat kanseri başta olmak üzere erkek hastalıkları hakkında bilgi paylaşımı yaptığımız etkinlikte, ziyaretçilerle verimli saatler geçirdik. Bilgilerimizi paylaşıp soruları yanıtlayarak öğrencilerle sağlık bilinci oluşturduğumuz önemli bir etkinlik gerçekleştirdik.

» STAJ GÜNLÜKLERİ



Mesleğimize dair öğrenciyken deneyim kazanma fırsatı bulduğumuz stajlar üzerinde durduğumuz etkinliğimizde, endüstrideki fırsatları detaylıca ele aldık. Konuşmacılarımızın destekleriyle, departmanların görev tanımları ve staj süreçlerinin nasıl işlediğine

dair sorularımıza yanıt bulduğumuz keyifli ve verimli bir etkinlikte sizlerle 28 Kasım Salı günü bir araya geldik.

» ÇORBADA TUZUN OLSUN



Temel insani yardım dağıtımlarıyla evsizlerin ihtiyaçlarını karşılamayı ve topluma geri kazandırmayı amaçlayan Çorbada Tuzun Olun Derneği ile iş birliği içinde, Sosyal Sorumluluk Takımımızla iki farklı tarihte olacal şekilde 30 Kasım ve 19 Şubat'ta Taksim'de gerçekleştirilen yemek dağıtımlarına biz de katılım gösterdik. Dağıtımlar öncesinde gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra, bu anlamlı yardımda yer almaktan büyük mutluluk duyduk. Yardım faaliyetimiz, topluma katkıda bulunmanın önemini bir kez daha vurguladı.

» ANTI-STRESS DAY



6 Aralık Çarşamba günü düzenlediğimiz Anti-Stress Day, katılımcıların günlük hayatlarında karşılaştıkları stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenmelerine ve stresin olumsuz etkilerinden arınmalarına yardımcı oldu. Etkinlik boyunca, çeşitli uzmanlar tarafından yapılan konuşmalar ve atölyeler ile katılımcılara stres yönetimi konusunda çok yönlü bir bakış açısı sunuldu.



Etkinliğimiz, Eczacı Seray SELAN'ın "Stres Altında Cilt" konulu konuşmasıyla başladı. Ardından etkinliğimize Dilek Karaca BALI'nin, "Stres ve Rahatlama: Meditasyon, Nefes Teknikleri ve Zihinsel Huzur" başlıklı konuşması ile devam ettik.

Bu oturumların ardından Işıl NAMLI'nın "Yoga Atölyesi" ve Mehmet Fatih KARA'nın "Reiki Atölyesi" ile katılımcılar, bedensel ve zihinsel rahatlatma tekniklerini deneyimleme fırsatı buldular. Kısa bir aranın ardından etkinlik, Ecz. Diyetisyen İnci BULUT KAYALI'nın "Stres ve Yeme Bozukluğu" başlıklı konuşması ile devam etti. Sonrasında, Uzman Psikolog Zeynep KAYA'nın "Anksiyeteyi Nasıl Yenerim?" konuşması ile anksiyetenin belirtileri, sebepleri ve yönetim stratejileri üzerinde duruldu.



Etkinliğimiz, Aromaterapist Göksu AKGÜN'ün "Aromaterapi Atölyesi" ve Umutkan TÜRKMEN ile Özge DEMİR'in düzenlediği "Dans Atölyesi" ile son buldu. Katılımcılar, aromaterapinin sakinleştirici etkilerini keşfederken dansın keyifli ve enerjik atmosferinde streslerini attılar.

» MARMARA PGK-MUPSA PANEL



Bu yıl Marmara PGK ve MUPSA kulüplerinin ortak organizasyonu ile gerçekleştirilen "Bağırsak Beyin İlişkisi: Vücudumuzun Gizli İletişimi" başlıklı panelimiz, büyük bir başarıyla tamamlandı.



Etkinliğimize, Atatürk Eğitim Fakültesi'nden Arş. Gör. Dr. Derya ERYİĞİT "Bağırsakta Saklanmış Travma" ve Prof. Dr. Seval ERDEN ÇINAR "Beyin ve Beden Arasındaki Soru(n): Duygularımız" başlıklı konuşmalarıyla katılımlarını gerçekleştirdi. Eczacılık Fakültesi'nden ise Doç. Dr. Muhammet Emin ÇAM "Psikobiyotik ve Duygudurum" ve Doç. Dr. Özlem BİNGÖL ÖZAKPINAR "Bağırsak Mikrobiyotası ve Zihinsel Sağlık" konularında değerli bilgiler sundu. Etkinlik boyunca ger-

çekleştirilen çekişmeler ve öğrencilerin aktif katılımı, panelin etkileşimli ve ilgi çekici olmasını sağladı.

» CAM BONCUK ATÖLYESİ



26 Aralık Salı günü, Hanecambaz Cam Sanat Atölyesi'nde düzenlediğimiz cam boncuk atölyesi, katılımcılara keyifli ve yaratıcı bir deneyim sundu. Atölye sahiplerinin sıcak rehberliğiyle katılımcılar kendi tasarımlarını oluşturma şansı yakaladı. Bu atölyemizde, kendi takılarını yapmak için çalışan katılımcılarımız, hem eğlendi hem de yeni beceriler kazandı. Etkinlik, el emeği ve yaratıcılığın bulunduğu harika bir gün olarak hafızalarda yer etti.

» TEDDY BEAR



Sosyal Sorumluluk Takımımız ile birlikte 28 Aralık'ta düzenlediğimiz "Teddy Bear" etkinliğini, Marmara Üniversitesi Anaokulu'nda gerçekleştirdik. Eczacılık mesleğini minik öğrencilere tanıtmak amacıyla düzenlenen bu etkinlikte, çocuklar hem eğitici deneyimlerle bilimin eğlenceli tarafını keşfetti hem de oyunlar oynayıp dans ederek harika vakit geçirdi. Geleceğin küçük bilim insanlarıyla keyifli bir gün geçirmenin mutluluğunu yaşadık.

» MUPSACHIEVEMENT



20 Şubat Salı günü düzenlediğimiz MUPS-ACHIEVEMENT etkinliğimizde, eczacılık öğrencilerine fakültede karşılaşılabilecekleri çeşitli fırsatları tanıtmayı amaçladık. Elif KARAKARAMAN TÜBİTAK, Nazar DOKUMACI IPSF, Dilan TALU SEP ve Eyyüp İŞKİN TEBGK-IEOGM üzerine bilgi ve deneyimlerini katılımcılarımızla paylaştı. Etkinliğimizin, öğrencilerin bu fırsatları daha iyi anlamalarına yardımcı ve önümüzdeki zamanları için yol gösterici olduğunu umut ediyoruz.

» MUPSAWARENESS



28 Şubat Çarşamba günü gerçekleşen MUPSAwareness etkinliğimizde, Klinik Psikolog Cem KAYA'nın katılımıyla obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) başlığı üzerinde yoğunlaştık. Etkinliğimizde, OKB'nin ne olduğu ve belirtileri, toplumsal bilinçsizlik ve yanlış bilinenler gibi önemli konulara değinildi. Cem Kaya'nın paylaştığı bilgiler, katılımcıların OKB konusunda farkındalıklarını artırarak, bu önemli ruh sağlığı meselesine daha derin bir anlayışla yaklaşmalarını sağladı.

» BEDENDE BİLİNÇ



Halk Sağlığı Koordinatörlüğümüzün yeni etkinliği olan "Bedende Bilinç" kapsamında 8 Mart'ta Behiye Dr. Nevhiz Işıl Anadolu Lisesi'ne bir ziyaret gerçekleştirdik. Yüksek farkındalık ve hassasiyet gerektiren regl, cinsel hastalıklar ve korunma yöntemleri gibi önemli konulara odaklanan etkinliğimizde, katılımcı kitlesini bu alanlarda bilinçlendirmeyi amaçladık. Etkinliğimizin sonucunda gençlerin bedenleriyle ilgili konularda daha bilinçli ve duyarlı olmalarına katkı sağlamış olduk.

» KARIYER YOLCULUĞU



13 Mart'ta düzenlediğimiz "Kariyer Yolculuğu" etkinliği, iş hayatına adım atmanın ilk aşaması olan mülakat süreçlerini anlamamız için harika bir fırsat sundu. Etkinlikte, CV ve LinkedIn profilimizi daha etkili hale getirmek için ipuçları aldık. Değerli konuşmacılarımız, Ceylan ALTAN ve Buket GÜNAYDIN, deneyimlerini ve uzmanlıklarını bizimle paylaştı. Böylece mülakatlarda nasıl daha başarılı olabileceğimiz ve profesyonel izlenimimizi nasıl güçlendirebileceğimiz konusunda değerli bilgiler edindik.

» ADIM ADIM ECZACILIK



15 Mart'ta gerçekleşen "Adım Adım Eczacılık" etkinliğimiz bu sene endüstride eczacılık kariyerine adım atmak isteyen öğrencilerimizin bu isteği üzerine yoğunlaştı. Ecz. Muhammet DOĞRUL ve Ecz. Mustafa ABACIOĞLU'nun katkılarıyla iş arama ve bulma süreçlerinde bizi nelerin beklediği, sektörde hangi alanların bize daha uygun olabileceği ve gelişim gösterebileceğimizi ve hangi aktivitelerin öğrencilik döneminde öne çıkmamıza yardımcı olabileceği gibi farklı konularda konuşma fırsatı yakaladık. Katılımcılar, eczacılık kariyerinde başarılı olabilmek için gerekli bilgileri edinerek gelecekteki adımlarını daha sağlam bir temele oturtma fırsatı buldular.

» TWINNET



Kulübümüzün en önemli ve özgün programlarından biri olan EPSA'ya bağlı Twinnet öğrenci değişim programını, bu yıl GPSF (Greek Pharmaceutical Students' Federation) ile birlikte büyük bir heyecanla gerçekleştirdik. Programımızın ilk ayağı 21-25 Mart tarihleri arasında İstanbul'da, ikinci ayağı ise 22-26 Nisan tarihleri arasında Atina'da düzenlendi.

Atina'ya giden fakültemiz öğrencileri, Yunanistan'da eczacılık eğitimini yakından gözlemleme, ülkenin eşsiz lezzetlerini tatma ve turistik yerlerini gezip keşfetme fırsatı buldular. Türkiye ayağında ise misafir öğrencilerimizi ağırlayarak hem akademik hem de kültürel açıdan dolu dolu geçen etkinlikler gerçekleştirdik.



İstanbul'da gerçekleştirdiğimiz eğitim programımızın ilk günü, okulumuz Farmakognosi Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe DİKPINAR'ın sunumuyla başladı ve Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Dr. Öğr. Üyesi Gizem EMRE'nin eşliğinde gerçekleştirdiğimiz herbaryum gezisiyle devam etti.

İkinci gün, Bezmialem Fitoterapi Merkezi'nde Arş. Gör. Şeyma ULUSOY ve Arş. Gör. Ebrar İNAL'ın bilgilendirici sunumlarını dinledik, ardından laboratuvarları ziyaret ederek fitoterapi hakkında daha fazla bilgi edindik.



Eğitim programımızın son gününde ise EPSA Training Koordinatörü Beyza HAYROVIÇ'in katılımıyla "Problem Solving" temalı eğlenceli bir training oturumu gerçekleştirdik. Bu oturumda, farklı bakış açıları ve çözüm stratejileri edinme fırsatı bulduk.

Gezi programımıza gelecek olursak, ilk gün Beşiktaş, İhlamur Kasrı ve Dolmabahçe Sarayı'na geldik ve Beşiktaş'ta hep birlikte keyifli bir akşam yemeği yedik. İkinci gün, Fitote-

rapı Merkezi ziyaretimizin ardından Mısır Çarşısı, Topkapı Sarayı ve Ayasofya'yı keşfettik. Eminönü'nde lezzetli bir öğle yemeği ile günümüzü renklendirdik.



Programımızın son gününde misafir öğrencilerimize unutulmaz anlar yaşatmak için Nakkastepe Millet Bahçesi'nde bir İstanbul manzarası eşliğinde sabah yürüyüşü yaparak başladık. Ardından İstiklal Caddesi'nde yürüyüş yapıp kilise ziyareti gerçekleştirdik, hediyelik eşyalar aldık ve keyifli bir kahve molası verdik. Son olarak Türkiye'ye özgü geleneksel yemeklerle keyifli sohbetler eşliğinde akşam yemeğimizi yiyerek programımızı tamamladık.



Atina ve İstanbul'da gerçekleştirdiğimiz eğitim ve gezi programları sayesinde, mesleğimizin yanı sıra yerel yemekler, tarihi mekanlar ve zengin kültürel miras hakkında farklı fikirler ve deneyimler edinme fırsatı bulduğumuz eşsiz yolculuklar yaptık. Bu programlar, hem profesyonel gelişimimize katkı sağladı hem de kişisel olarak ufkumuzu genişletti.

Program öncesi ve süresince her detayı titizlikle organize eden Twinnet Koordinatörümüz Sude Naz ATLAS'a ve bu üç gün boyunca güzel anlarımıza eşlik eden Back-Up ekibimize teşekkürlerimizi sunuyoruz.

► 15. YIL KONFERANSI



MUPSA ile geçen 15 yılımızı kutladığımız ve "Pharm Your World" sloganıyla yola çıktığımız 15. Yıl Konferansımızı, birbirinden değerli ko-

nuşmacılarımız, çekilişlerimiz, eğlenceli ve kazandıran oyunlarımızla başarıyla gerçekleştirdik. Yoğun etkinlik programımız, 20-21 Nisan tarihlerinde iki gün sürdü. Gelin, konferansımızın içeriğine birlikte göz atalım:



İlk gün konferansımız değerli hocalarımızın, Başkanımız Dilruba ÇETİN'in ve Proje ve Eğitim Koordinatörümüz Öykü GÜROL'un açılış konuşmalarıyla başladı. Ardından, MUPSA'da başkanlık yapmış isimler; Naz ÇAKIR, Simge SARI, İpek ERENDOR, Özlem DEMİR, Nihan ŞAHİN, Eyyüp İŞKİN'in katılımıyla ve Dr. Öğr. Üyesi Hale ÖZCÖMERT COŞKUN moderatörlüğünde Başkanlar Paneli'ni gerçekleştirdik. Panelde, geçtiğimiz yılların anılarını hatırlayarak kulüp içindeki başarılar ve zorluklar hakkında keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.



Panelin ardından ikinci oturumumuzda, Adrian Louzao PİNO'nun "Perspectives on the Pharmacy Profession Globally and in Türkiye" başlıklı konuşmasını dinledik. Mesleğimizin küresel ve Türkiye'deki yeri üzerine yapılan bu İngilizce sunum, bizlere önemli bakış açıları kazandırdı.



Üçüncü oturumda ise Mithat KASAP, "21. Yüzyıl Yetkinlikleri Eşliğinde Lider Olmak" başlıklı konuşmasıyla liderlik vasıfları üzerine ilham verici bir oturum gerçekleştirdi. İyi bir liderin sahip olması gereken özellikleri ve nasıl bir liderlik yolu izlenmesi gerektiğini tartıştık.

Günün son oturumunda ise Ebru SEMİZ ve Nuriye YILDIZ, "Eczacılığın Dijital Dönüşümünde Farmazon Dönemi" başlıklı konuş-

malarını sundular. Eczacılıkta dijitalleşme süreci üzerine yaptıkları detaylı sunum, mesleğin geleceğine dair yeni ufuklar açtı.



Oturumlarımızla eş zamanlı olarak, çeşitli atölyeler ve EPSA training programlarıyla da katılımcılarımızla beraberdik. İlk olarak, Doç. Dr. Muhammet Emin ÇAM ile birlikte Farmakolojik Vaka Atölyesi'ni gerçekleştirdik ve vakalara yaklaşım ile süreç takibini öğrendik. Ayrıca, Ecz. Gamze ÇINAR SÖNMEZ, Ecz. Şefika AKTAŞ ve Ecz. Aysu SÖKMEN'in katılımıyla "Chat with Professionals" başlıklı atölyeyi düzenledik. EPSA traininglerimizi de başarıyla gerçekleştirdik. Melike ONAR ve Ceylin Fulya TANSU liderliğinde "Active Listening" ve Feyza KARDUZ ile Ceren TÜTÜNİŞ liderliğinde "Critical Thinking" başlıklı eğitimler keyifli ve verimli geçti.



İkinci gün etkinliklerimize hız kesmeden devam ettik. İlk oturumda Sema YÖŞİLİ, "EPSA: Empowering Tomorrow's Pharmacists" başlıklı konuşmasıyla EPSA'nın gelecekteki eczacılara yönelik projelerini ve vizyonunu paylaştı.

İkinci oturumda Gaye KARAATA, "Değişen ve Gelişen Dünyada Dinamik Bir Eczacı Olmanın Şifreleri" başlıklı konuşmasıyla güncel kalmanın ve değişimlere adapte olmanın önemini vurguladı.



Üçüncü oturumda Mehtap ÖZALTAY, "Öğrencilik Hayatından Farmakovijilansa Uzanan Kariyer Yolculuğu" konuşmasıyla, farmakovijilans departmanında nasıl bir kariyer yolculuğu izlenebileceğini anlattı.

Dördüncü oturumda Elif TEOMAN ÖZGÜR,

"Endüstride Yönetici Olmanın İpuçları" başlıklı konuşmasıyla yönetici olmanın zorluklarını ve bu zorluklarla başa çıkmanın yollarını paylaştı.



Son oturumda C. Eray YILMAZ, "İş Geliştirme Departmanında Eczacıların Rolü" konuşmasıyla iş geliştirme departmanlarında eczacıların üstlenebileceği roller hakkında bilgileri bildirdi.



İkinci günün atölyelerinde, The Futural Akademi ile "Micellar Su Atölyesi", Demet Gonca AKALIN ile "Vinacocha Parfüm Atölyesi", Derya ÖNCEL ile "Cilt Bakım Serumu Atölyesi" ve "Tütsü Atölyesi" gibi ilgi çekici programlar yer aldı. Ayrıca, Ceren TÛTÜNİŞ ve Ceylan Fulya TANSU'nun yönettiği "Conflict Management" ve Melike ONAR ile Zeynep Ayça KARACAN'ın liderliğinde gerçekleştirilen "Stress Management" başlıklı eğitimler, katılımcılar tarafından büyük ilgi gördü.



Konferansın düzenlenmesinde emeği geçen Proje ve Eğitim Koordinatörümüz Öykü GÜROL, Başkanımız Dilruba ÇETİN ve 2023-2024 MUPSA ekibine, ayrıca etkinlik boyunca destek olan Back-Up ekibimize ve değerli konuşmacılarımıza içten teşekkürlerimizi sunuyoruz. Etkinliğe katılan tüm katılımcılarımıza da bizlerle oldukları için minnettarız.

MUPSA ile daha nice 15 yıllara!



» AKILCI İLAÇ SEFERİ



"Akılcı İlaç Seferi" etkinliğimiz, Altın Hava Ödülü almış "Bilinçli Vapur Seferi" etkinliğimizin 7.'si olarak gerçekleştirildi. 7 Mayıs tarihinde gerçekleştirilen etkinlikte, eczacılık öğrencilerimiz seyahat eden vapur yolcularına akılcı ilaç kullanımı hakkında bilgilendirmeler yaptı. Amacımız, toplumda doğru ilaç kullanımı farkındalığını artırmak ve ilaçların bilinçli bir şekilde tüketilmesi gerektiğini vurgulamaktı. Bu anlamlı etkinlik, öğrencilerimize halkla birebir iletişim kurma fırsatı sunarken ilaç kullanımı konusunda toplumsal bilincin yaygınlaştırılmasına katkı sağladı.

» GOLD WEEK



Bu yıl 3.'sü düzenlenen "Gold Week" etkinliğimizi 9 Mayıs tarihinde gerçekleştirerek, İstanbul Darülaceze Huzurevi'ni ziyaret ettik. Her yıl büyük bir heyecanla planladığımız bu anlamlı etkinlikte, büyüklerimizle keyifli vakit geçirmenin mutluluğunu yaşadık. Onlarla birlikte egzersiz yaparak bulmacalar çözüp şarkılar söyledik ve bol bol sohbet ettik. Amacımız, onların yalnız olmadığını hissettirmek ve güzel anılar biriktirmektir. Hem bizler hem de huzurevi sakinleri için unutulmaz bir gün oldu.



EPSA NEDİR?

EPSA (Avrupa Eczacılık Öğrencileri Birliği), 37 Avrupa ülkesindeki 41 öğrenci birliği aracılığıyla toplamda 100.000'den fazla eczacılık öğrencisini temsil eden köklü bir organizasyondur. Her bir eczacılık öğrencisine ulaşarak onları temsil etmeyi, gelecekteki sağlık hizmetlerini iyileştirmek için onları bir araya getirmeyi vizyon edinmiştir.

EPSA eczacılığı, bilgiyi ve öğrencileri bir araya getirmeyi ve kişisel gelişimi teşvik etmeyi amaçlar. Bu amaçlar doğrultusunda EPSA, çeşitli kongreler, sosyal beceri eğitimleri, yayınlar, kampanyalar, değişim programları gibi faaliyetler düzenler.

Türkiye'den EPSA'ya üye olan 3 öğrenci birliği vardır ve MUPSA bunlardan biridir. Okulumuz öğrencileri, MUPSA çatısı altında EPSA'da uluslararası bir ortamda temsil edildiğinden her bir öğrencimiz EPSA üyesi olma ayrıcalığına sahiptir.

EPSA Takımı, yönetim kurulu ve farklı ülkelerdeki öğrenci birliklerinden oluşur. EPSA İletişim Sekreteri (LS), birliği ve ülkesindeki öğrencileri EPSA'da ve Genel Kurullarda temsil eden ve iki taraflı birliktelik ve iletişimi sağlayan kişidir. EPSA'nın önemli kararlarının alındığı Genel Kurul, yılda 2 kez düzenlenir ve EPSA'nın işleyişi açısından büyük öneme sahiptir. EPSA'nın Üye Birlikleri, EPSA'nın herhangi bir oylamasında söz hakkına sahiptir.

EPSA KONGRELERİ

EPSA her yıl çeşitli Avrupa ülkelerinde 4 büyük kongreye ev sahipliği yapar. EPSA Kongreleri sempozyumlar, eğitim oturumları, sosyal programları, atölyeler, sosyal becerileri geliştirmeye yönelik Training adı verilen eğitimleri ile bir eczacılık öğrencisi için unutulmaz ve eşsiz bir deneyimdir. Bu kongrelere katılmak için gereken detaylar belli olduktan sonra EPSA ve MUPSA sosyal medya hesaplarından paylaşılmaktadır.

1. Yıllık Kongre, Annual Congress, AC

Her yıl bahar aylarında 7 gün süren EPSA'nın en uzun kongresidir ve eksiksiz bir EPSA kongresi deneyimi sunar. Yıl içinde gerçekleşen 2 Genel Kuruldan biri bu kongrede gerçekleştirilir. Gelecek yılın EPSA Yönetim Kurulu seçimleri öğrenci birliklerinin oylarıyla burada yapılır.

2. Güz Genel Kurulu, Autumn Assembly, AA

Her yıl sonbaharda gerçekleştirilen, 6 gün süren bu kongre EPSA'nın en büyük 2. etkinliğidir ve AC'ten farkı EPSA seçimlerinin olmamasıdır. Bu kongrede de Genel Kurul yapılır.

3. Annual Reception, Yıllık Resepsiyon, AR

Her yıl Brüksel'de Avrupa Parlamentosu'nda gerçekleşen, seminer düzeninde bir EPSA etkinliğidir. Genel Kurul bu etkinlikte toplanmaz ve diğer etkinliklerin aksine ücretsizdir. Tek günlüktür ve tüm masraflar



katılımcıya aittir. EPSA'nın önceki yıllardaki aktivitelerinin dış paydaşlara sunumudur ve güncel bir konu üzerine panel tartışması gerçekleşir.

4. Summer University, Yaz Üniversitesi, SU

Her yaz düzenlenen ve 5 gün süren bu etkinlikte Genel Kurul toplanmaz ve daha çok sosyal program ve eğitim içerikli bir etkinliktir.

EPSA'da katıldığımız her kongrede konaklama, tüm öğünler, eğitim ve sosyal programlar ödediğiniz ücrete dahildir. AR bu genelleme dışında kalmaktadır. Ulaşım masrafları ve vize harcamaları tamamen katılımcıya aittir ve EPSA'ya ödenen ücrete dahil değildir.

EPSA PROJELERİ

EPSA Mobility, Twinnet Project

Twinnet, Avrupa eczacılık öğrencileri arasındaki değişimleri artırmayı ve kültür, bilgi ve deneyim transferini sağlamayı amaçlayan kısa süreli bir öğrenci değişim programıdır. Twinnet, size kültürler arası farkındalığı öğretecek, yeni ülkeler keşfetmenizi sağlayacak, bu ülkelerdeki eczacılık öğrencileri ile arkadaşlıklar edinmenizi sağlayacak eşsiz bir deneyimdir. Dünyaya bakış açınızı değiştirecek bir deneyim yaşamınız ve Avrupa'yı dolaşarak farklı ülkelerdeki meslektaşlarınızla tanışmanız için harika bir fırsattır. MUPSA'nın yıllardır aktif olarak katıldığı bir projedir. Daha önce Twinnet ortağı olduğumuz ülkelere sosyal medya hesaplarımızdan göz atabilirsiniz. Proje süreci ve daha fazla bilgiye Twinnet Koordinatörümüz Handan Taşkıran aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

Training Project

EPSA'nın Training Projesi, bir eczacılık öğrencisinde bulunması gereken sosyal beceri, iletişim kurma ve ekip çalışması gibi niteliklerinin geliştirilmesine yönelik eğitimlerdir. Trainingler okulda gördüğümüz derslerden çok farklı bir yapıya sahiptir. Traininglerin anahtar kavramları, akran öğrenimi, uygulamalar, geri bildirimler ve yaşam boyu öğrenmedir.



Eğitimden sorumlu kişi olan Trainer, EPSA'nın Training New Trainers (TnT) etkinliğinde eğitim verme konusunda öğrenim görmüştür. Gelecekteki Trainer'ların eğitildiği TnT'nin başvuru duyuruları EPSA ve MUPSA sosyal medya hesaplarından paylaşılacaktır.

Mentoring Project

Mentorluk Projesi, profesyoneller ile öğrenciler arasında bir bağ kurarak, onlara uluslararası bir gelişim perspektifi sunmayı amaçlayan bir projedir.

Her yıl, ekim-kasım aylarında projeye katılmak için öğrenci alımları yapılır. Projeye kabul edildiğinizde, ücretsiz eğitim oturumlarına ve beceri geliştirme görevlerine katılma fırsatı elde edeceksiniz. Mentorunuzla düzenli olarak bir araya geleceğiniz bir program belirlenecek ve aralık ayından Mayıs sonuna kadar altı ay boyunca projede aktif olarak yer alacaksınız. Projeye ilgili tüm yönergeler ve detaylara, EPSA ve MUPSA'nın sosyal medya hesaplarından ulaşabileceksiniz.

Science! Monthly

EPSA Science! Monthly, bilimi öğrencilere daha yakın hale getirmeyi amaçlayan bir EPSA Bilim projesidir. Her sayıda, ilgili konuyla ilgili dört makale yer alır. Bu makaleler ya konuya giriş niteliğinde olur ya da o sayının temasının daha az bilinen bir yönüne odaklanır.

EPSA'nın burada bahsedilen projelerinin yanı sıra online olarak da katılım sağlayabileceğiniz webinarlar gibi daha birçok projesi bulunmaktadır. Tüm bu etkinlikler ve daha fazlasıyla ilgili güncel bilgilere erişmek ve EPSA'daki gelişmelerden haberdar olmak için www.epsa-online.org sitesini ziyaret edebilir, EPSA ve MUPSA'nın sosyal medya hesaplarını takip edebilirsiniz.

ADLI ECZACILIK: BILIM VE HUKUKUN BULUSMA NOKTASI

Adli Eczacılık Nedir?

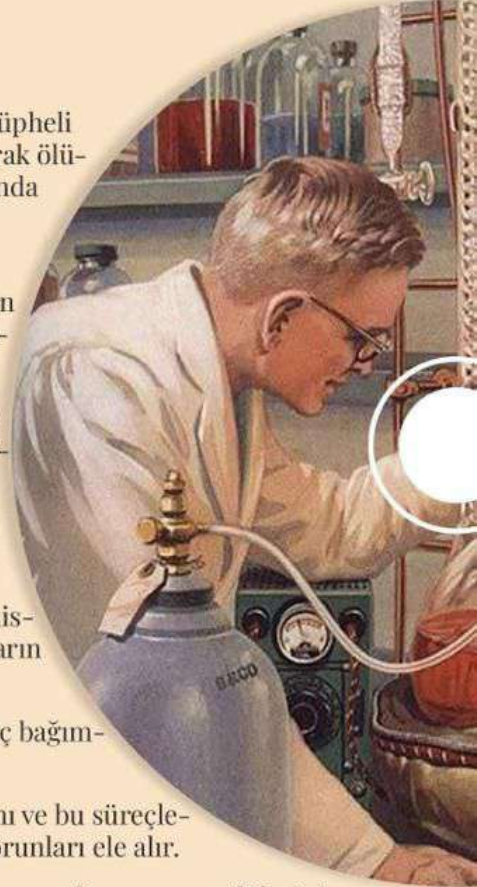
Eczacılar, ilaç biliminin uzmanları olarak, ilaçlarla ilgili her türlü durum ve olayda bilgileri ve deneyimleriyle başvurulabilecek en yetkin kişilerdir.

Adli eczacılık, ilaç veya kozmetik üretimi ve tüketimi sırasında ortaya çıkan adli sorunlarda, özellikle bir ilacın öldürme veya zarar verme amacıyla kullanıldığı durumlarda, kimyasal, biyolojik ve toksikolojik analizler gerçekleştiren ve bu analiz sonuçlarını yasal düzenlemeler ve kriminal yargı sistemine sunan bilim dalıdır. Kısacası, adli eczacılık, ilaçla tedavi biliminin hukuka uygulanmasıdır.

Adli eczacılık; yalnızca bir akademik disiplin değil, aynı zamanda toplumsal adaletin sağlanmasında kritik rol oynayan bir alandır. Toplumdaki pek çok adli sorun, adli eczacılıkla doğrudan ilişkilidir ve bu nedenle bu alandaki uzmanlık, son derece önemlidir. İlaç bilimi ve adalet sistemini bir araya getirmek isteyenler için adli eczacılık alanında bir kariyer, son derece tatmin edici ve anlamlı olabilir.

Adli Eczacının Görev Alanları

- **Şüpheli Ölümler ve Zehirlenmelerin Aydınlatılması:** Ölüm nedeni bilinmeyen veya şüpheli ölümler söz konusu olduğunda, adli eczacılar toksikolojik analizler ve ilaç testleri yaparak ölümlerin ilaçlar veya kimyasal maddelerle ilişkisini belirler. Bu süreç, olayın aydınlatılmasında kritik bir rol oynar.
- **İlaçla Tedavi Sırasında Çıkabilecek Uygulama ve Doz Hatalarının Aydınlatılması ve Önlenmesi:** Yanlış dozaj, ilaç etkileşimleri veya yanlış ilaç kullanımı gibi hataların neden olduğu olumsuz sonuçları araştırarak, benzer hataların gelecekte önlenmesine yardımcı olur.
- **Polis Memurlarını İlaçlar Hakkında Bilgilendirme:** İlaçların etkileri, etkileşimleri ve potansiyel riskler hakkında polis memurlarına eğitim vererek, yasal süreçlerde daha bilinçli ve etkili bir şekilde rol almalarını sağlar.
- **İlaçlarda İstenmeyen Yan Etkilerin Görülmesi:** İlaçların yan etkilerini analiz eder ve bu bilgiyi hastaların tedavisinde kullanarak, tedavi sürecini iyileştirir.
- **Yanlış İlaç Verilmesi ve Reçete Suistimali Durumlarında:** Reçetelerdeki hatalar ve suistimaller konusunda analizler yapar, yasal süreçlerde danışmanlık sağlar ve bu tür olayların önlenmesine katkıda bulunur.
- **Sahte İlaç Üretimi, İlaç Bağımlılığı ve İlaç Suistimali:** Sahte ilaçların tespitinde ve ilaç bağımlılığı ile suistimallerin önlenmesinde önemli bir rol oynar, toplum sağlığını korur.
- **Farmakolojik Ötenazi Uygulamaları:** İlaçların ötenazi süreçlerinde nasıl kullanıldığını ve bu süreçlerin yasal çerçevede nasıl değerlendirileceğini analiz eder, bu alandaki etik ve hukuki sorunları ele alır.
- **Doping Analizleri:** Sporcuların doping testlerinde görev alır ve ilaç ile maddelerin spor performansına etkilerini değerlendirerek, spor dünyasında adil bir yarış ortamı sağlar.
- **Madde Bağımlılığı Eğitimleri:** Madde bağımlılığı ile mücadelede eğitimler ve bilinçlendirme çalışmaları yaparak toplumsal farkındalığı artırır ve bağımlılıkla mücadelede katkıda bulunur.
- **İşlenen Suçun Bir Maddenin veya Bir İlacın Etkisi Altında İşlenip İşlenmediğinin Belirlenmesi:** Adli eczacılar, suçların ilaca bağlı olup olmadığını belirlemek için kapsamlı analizler yapar ve yargı süreçlerinde kritik bilgi sunar.
- **Hekim ve Hukukçulara Danışmanlık:** İlaç ve eczacılıkla ilgili adli sorunlarda uzman görüşü sağlar, hekimlerin ve hukukçuların karar süreçlerine bilimsel destek sunar.
- **Nükleer Eczacılar:** Radyasyon güvenliği konusunda bilgi ve danışmanlık hizmetleri verir, nükleer ilaçların güvenli kullanımı hakkında bilgi sağlar.



Adli Eczacının Çalışabileceği Yerler:

- Jandarma ve emniyetin kriminal laboratuvarları
- Ulusal narkotik büroları
- Türkiye Atom Enerjisi Kurumu
- Adli Tıp Kurumu
- Sağlık Bakanlığı
- TİTCK (Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu)
- MİT (Milli İstihbarat Teşkilatı)
- AFAD (Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı)

Adli Eczacı Hangi Niteliklere Sahip Olmalı?

- Farmakokinetik hesaplamalar yapabilme yeteneğine sahip olmalı
- Toksikolojik ve enstrümental analizler hakkında derin bilgiye sahip olmalı, bu analizleri yapabilmeli ve yorumlayabilmeli
- Gıda zehirlenmeleri, bitkisel zehirler, zehirli bitkiler ve ilaç etkileşimleri hakkında geniş bir bilgiye sahip olmalı
- Bir molekülün olası metabolitlerini ve etkilerini tahmin edebilme yeteneğine sahip olmalı
 - Mesleki yasa ve yönetmeliklere hakim olmalı, yasal süreçlerde etkin bir şekilde rol alabilmeli
 - Olağanüstü durumlar karşısında mesleki gereklilikleri yerine getirmeye devam edebilmeli
 - Eczacılığın multidisipliner yapısının getirdiği sürekli değişkenlik ve yenilikler konusunda güncel kalabilmelidir.

Yurtdışında Adli Eczacılık

Hindistan'da eczacılık fakültelerinde adli eczacılık eğitimi verilmektedir. ABD'de adli eczacılık yüksek lisans programları bulunmakta olup, ülkede adli eczacılar için kontenjan bulunması zounlu tutulur. ABD'de bazı eczacılar FDA (Food and Drug Administration) veya DEA (Drug Enforcement Administration) gibi kurumlarda adli eczacı veya adli toksikolog olarak çalışmaktadır. Yurtdışında adli eczacılar, adli bilimler enstitülerinde, doping analiz merkezlerinde, toksikolojik analiz laboratuvarlarında ve kriminal araştırma gruplarında görev almaktadır. Adli eczacı diploması veya sertifikası olmayanlar bu tür kurumlarda çalışmamakta veya adli bilirkişilik yapmamaktadır.

Türkiye'de Adli Eczacılık

Türkiye'de adli eczacılığın eczacılar ve öğrenciler tarafından bilinirliğinin artmasıyla bu alana yönelen eczacı ve öğrenci sayısında önemli bir artış gözlenmektedir. Bu artışın bir sonucu olarak, yüksek lisans eğitimleri ve sertifika programlarının içeriği zenginleştirilmiş ve verimliliği artırılmıştır. Tamamlanan lisans eğitimleri sonrasında, Ankara Üniversitesi ve Gazi Üniversitesinde mevcut olarak devam eden yüksek lisans programlarına katılım sağlanabilir. Ayrıca, yıl boyunca alanında yetkin eğitimciler tarafından verilen sertifika programları da mevcuttur. Bu yüksek lisans ve sertifika programlarıyla adli eczacılık konusunda bilgilerinizi derinleştirip uzmanlaşma fırsatı yakalayabilirsiniz.

Teknolojinin hızının, düşünce hızına yaklaştığı yüzyılımızda toplum, eczacılardan aldığı hizmetlere daha hızlı hatta anında ulaşmayı talep etmektedir. Eczacıların, bir gözlük yardımıyla ya da halolenslerle hastaların bilgilerine ve reçetelerine anında ulaşmalarına izin verilecek sistemlerin geliştirildiği bir dönemin başında, aslında tünelin ucundaki ışığın içindeyiz, belki de ışığın kendisiyiz aslında. Günümüz yaşam koşullarının geçmişe göre kolaylaşmasının yanı sıra eczacılık mesleğindeki değişim, dönüşüm ve seçeneklerdeki çeşitlilik, teknoloji kullanma becerileri, bilgiye daha hızlı ulaşabilme fırsatları genç kuşaklar için çok büyük bir şanstır aslında. Mesleki yolculuklarında yollarını kaybetmeler de sahip oldukları bu şans, bilginin gücüyle özgüvene dönüşebilir, yeter ki bilimin gerçek yol gösterici olduğuna inansınlar. Yolun başındaki tüm meslektaşlarımız için en güçlü kılavuz hayal güçleridir, bilgidir, başkalarının deneyimleridir ve elbette şanstır. Ancak, şunu asla unutmayınız ki, şans sadece bilgi ve hayal gücü olan girişimci zihinlere uğrar. 'İnsan, bu evrendeki en büyük değerdir. İnsanı üstün tutan, insanlığa hizmet eden her bilim dalı mutlaka toplumsal yaşam içinde yerini alarak evrimleşir. Öyleyse, adli bilimler ve elbette bu kavramın içinde yer alan adli eczacılık da güvenli ve sağlıklı bir toplumsal yaşam için önemli bir uzmanlık alanı olacaktır.'

Göknur YALIM



DR. WHO'NUN KLİNİĞİNDEN

Dr. Who

Reçete Numarası: WEB-007

Hasta Adı: Peter Parker (Spider-Man)

Meslek: Öğrenci / Fotoğrafçı / Süper Kahraman

Yaş: 18

Tarih:

Şikayetler: Kronik kas-iskelet zorlanması, yorgunluk, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), hiperaktivite, dikkat dağınıklığı, geçici anksiyete

Rx

Sorumluluk Yönetim İksiri

İçerik: Pasiflora, Ginseng, Aloe Vera Jeli

Kullanım Şekli: Sorumluluk hissettiğinizde veya "büyük güç, büyük sorumluluk getirir" düşüncesi ile boğuştuğunuzda, bir çay bardağı bu iksiri içiniz. Günde bir kez kullanılması önerilir. Aksi takdirde aşırı yüklenme ve boşluk hissi oluşabilir; bu da Peter'in süper kahramanlık kariyerini olumsuz etkileyebilir!

Farmakodinamik:

- Pasiflora, sinir sistemini yatıştırarak Peter'in anksiyete ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Bu sayede, "Tehlikede olanları kurtarma" baskısını azaltarak daha sakin bir zihinle karar almasını sağlar.
- Ginseng, odaklanmayı artırır ve iş performansını artırarak olumlu yönde etki gösterir. Bu, Peter'in karmaşık durumlarda daha etkili ve hızlı hareket etmesini sağlar.
- Aloe Vera Jeli, bağıışıklığı destekleyerek Peter'in hızlı iyileşmesine katkıda bulunur.

Notlar: Peter Parker'in günlük yoğun fiziksel aktiviteleri ve stres dolu yaşamı göz önünde bulundurularak, kas yorgunluğu ve yaralanmalar için anti-inflamatuar ve enerji takviyeleri önerilmiştir. Travmatik olaylara karşı anksiyolitik tedavi uygulanmalı ve dikkat dağınıklığı için dikkat artırıcı tedavi düşünülmelidir.

Dr. Who

Reçete Numarası: WIZARD-100

Hasta Adı: Gandalf the Grey (veya Gandalf the White)

Meslek: Büyücü, Orta Dünya'nın koruyucusu, maceraperest

Yaş: Binlerce yıl

Tarih:

Şikayetler: Aşırı bilgi yüklemesi, sürekli büyü yapma ihtiyacı, uzun yolculuklardan kaynaklanan yorgunluk, sık sık savaşa ve yönlendirme sorumluluğu

Rx

Yorgunluk Giderici Macera Hapı

İçerik: Magnezyum, L-theanine, Canlandırıcı Yeşil Çay Özütü**

Kullanım Şekli: Uzun yolculuklar veya savaş sonrası yorgunluk hissettiğinizde bir kapsül alın. Günde iki kez kullanılabilir. Aksi takdirde aşırı enerji artışı ve uykusuz gecelere yol açabilir, Orta Dünya'daki tehlikeleri göz önünde bulundurarak bu durum pek de arzu edilirdir değil!

Farmakodinamik:

- Magnezyum, kas yorgunluğunu azaltır ve kasların rahatlamasına yardımcı olur. Gandalf'ın uzun süreli savaşlardan sonra fiziksel yorgunluğunu hafifletir.
- L-theanine, sakinleştirici etkisiyle zihni rahatlatır ve stresin azalmasına yardımcı olur. Gandalf'ın zihinsel yorgunluğunu ve kaygılarını hafifletir.
- Canlandırıcı Yeşil Çay Özütü, zihinsel uyanıklığı artırarak Gandalf'ın bilgeliliğiyle daha keskin düşünmesine yardımcı olur.

Notlar: Gandalf'ın hem büyüsel hem de fiziksel yorgunlukları yönetmek amacıyla enerji artırıcı ve ağrı kesici tedaviye düzenli uyum göstermesi önerilir. Zihinsel yorgunluk, kaygı ve travma sonrası stres için düzenli bilizsel destek ve sakinleştirici tedavi uygulanmalıdır.

Dr. Who

Reçete Numarası: FIGHT-İSRULE

Hasta Adı: Tyler Durden

Meslek: Sabun Yapımcısı / Kavgacı / Lider (Kaos Hareketi)

Yaş: 30'ların sonu

Tarih:

Şikayetler: Çoklu kızılık bozukluğu, öfke kontrol sorunları, kaos bağımlılığı, toplumsal düzenle ilgili aşırı rahatsızlık

Rx

Öfke Kontrol Spreyi

İçerik: Lavanta esansı, Melisa otu

Kullanım Şekli: Aşırı sinirli ya da şiddetli bir ruh hali içinde olduğunuzda, yüzünüze bir kez püskürtün. Günde en fazla üç kez kullanılması önerilmektedir. Eğer Tyler'in öfkesi çok yüksekse, spreyin dozağı iki katına çıkartılabilir. Bu, kontrol altına almanın ve içsel kaosu sakinleştirmenin etkili bir yoludur.

Farmakodinamik:

- Lavanta esansı, sinir sistemini yatıştırarak duygudurumunu dengelemeye yardımcı olur, Tyler'in zaman zaman yaşadığı içsel çatışmalara karşı etkili bir savunma mekanizmasıdır.
- Melisa otu, hem kaygı hem de ruh hali dalgalanmaları için doğal bir yatıştırıcıdır, Tyler'in kaos dolu dünyasında denge bulmasına katkı sağlar.

Notlar: Tyler Durden'in dissosiyatif kimlik bozukluğu ve şiddet eğilimlerine yönelik tedavisi, psikotik semptomların kontrolü ve duygudurum dengesini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. Ayrıca, anksiyete ve kompulsif davranışları kontrol altına almak için antipsikotik ve sakinleştirici ilaçlar verilmiştir. Bu tedavi sürecinin düzenli izlenmesi ve psikoterapi ile desteklenmesi kritik öneme sahiptir. DİKKAT: Dövüş kulübü üyelerinin bu reçetesi paylaşması yasaktır. İlk kural ve ikinci kural unutulmamalıdır!



Dr. Who

Reçete Numarası: 221B

Hasta Adı: Sherlock Holmes

Meslek: Danışman Dedektif

Yaş: 40(tahmini)

Tarih:

Şikayetler: Kronik ukusuzluk, aşırı zihinsel uyarılma, kompulsif düşünme, anksiyete ve dikkat dağınıklığı

Rx

Uyku Düzenleyici ve Sedatif Çay Reçetesi

Etken Madde: Valerian Kökü Ekstresi (Valeriana officinalis)

Kullanım Şekli Sherlock'un yoğun ve gizemli hayatında, uykusuzlukla başa çıkabilmesi için bu çayı uykusuzluk yaşadığı gecelerde, yatmadan 30 dakika önce bir fincan olarak içmesi önerilmektedir. Günde bir doz yeterlidir zira daha fazlası dedektifimizin zihin faaliyetlerini olumsuz etkileyebilir.

Farmakodinamik: Valerian kökü, uykuya geçişi kolaylaştıran ve zihni yatıştırıcı doğal bir ajandır. İçeriğindeki bileşikler, GABA (gamma-aminobütirik asit) düzeylerini artırarak, sinir sistemini sakinleştirir ve rahat bir uyku deneyimi sunar. Böylece, Sherlock'un karmaşık düşüncelerini bir kenara bırakıp derin bir uykuya dalmasını sağlar.

Notlar: Sherlock'un zihinsel aşırı uyarılma eğilimi göz önünde bulundurularak, nootropik (beyin fonksiyonlarını artıran) ve anksiyolitik (kaygı giderici) tedaviye uyum göstermesi oldukça önemlidir. Yoğun zihinsel aktivite dönemlerinde, uyarıcılar kontrollü bir şekilde verilmelidir; aksi halde, dedektifimizin keskin zekası bulanıklaşabilir.

Dr. Who

Reçete Numarası: HUNNY-100AGRE

Hasta Adı: Winnie the Pooh

Meslek: Tam zamanlı arkadaş ve macera sever

Yaş: Belirsiz

Tarih:

Şikayetler: Kronik bal bağımlılığı, aşırı rahatlık hali, arada bir aşırı tembellek ve dikkat eksikliği

Rx

İştah Kontrol Edici ve Glikoz Dengeleyici Şurup

Etken Maddeler: Metformin, Glucomannan

Kullanım Şekli Winnie'nin bal aşermesi durumunda, bu şurubu bal aşerdiği her an alması önerilmektedir. Eğer bal kavanozlarını zorla açmaya çalışıyorsa, çift doz alması tavsiye edilir. Günde en fazla 3 doz kullanılmalıdır; aksi takdirde bal krizleri geçici olarak durdurulabilir ve Winnie'nin macera dolu ruhu da bu durumdan etkilenebilir!

Farmakodinamik: Metformin, insülin direncini azaltarak ve karaciğerde glikoz üretimini inhibe ederek kan şekeri seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Bu, Winnie'nin tatlı düşkünlüğünü dengede tutarak, sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlar. Glucomannan, suyla şişerek mide hacmini artırır, bu da iştah kontrol altında tutmasına yardımcı olur. Winnie'nin aşırı bal tüketimini azaltmak ve enerjisini artırmak için mükemmel bir destek sağlar.

Notlar: Winnie the Pooh'un aşırı bal tüketimi ve hareketsiz yaşam tarzı göz önünde bulundurularak iştah kontrolü ve enerji artırıcı tedavi planına uyum göstermesi önemlidir. Özellikle, kaygı ve dikkat dağınıklığı için doğal destekler önerilmiştir; bu noktada bir papatya çayı ya da lavanta esansiyel yağı gibi rahatlatıcı ürünler düşünülmelidir.

Dr. Who

Reçete Numarası: 9^{3/4}

Hasta Adı: Harry James Potter

Meslek: Büyücü / Hogwarts Öğrencisi / Seçilmiş Kişi

Yaş: 17

Tarih:

Şikayetler: Travma sonrası stres bozukluğu (Savaş sonrası), anksiyete, aşırı duygusal stres, uyku bozuklukları, yorgunluk

Rx

Anksiyolitik ve TSSB Tedavisi Kapsülü

Etken Madde: Seçici Serotonin Geri Alım İnhibitörü (SSRI)

Kullanım şekli: Harry'nin karmaşık ruh halini dengelemek için bu kapsülün günde bir kez, sabah saatlerinde alınması önerilmektedir. Özellikle travma sonrası stres belirtilerini (kabuslar, aşırı uyarılma, duygusal dalgalanmalar) yönetmek adına oldukça faydalıdır. Ancak aşırı doz, bulantı ve baş dönmesine neden olabileceğinden dikkatli olunmalıdır; ne de olsa Harry'nin düşmanları zaten yeterince başını ağrıttıyor!

Farmakodinamik: SSRI'lar, beyindeki serotonin seviyesini düzenleyerek anksiyete, depresyon ve TSSB belirtilerini azaltan sihirli bir etkiye sahiptir. Bu kapsül, Harry'nin travmalarını hafifletmeye ve zihinsel dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Zihninde hâlâ Voldemort'un gölgeleriyle savaştıkça bu kapsül ona ışık tutacaktır!

Notlar: Harry'nin yoğun stres ve travmaya maruz kaldığı göz önünde bulundurularak, anksiyolitik tedaviye düzenli uyumu izlenmelidir. Uyku bozuklukları için doğal uyku düzeni desteklenmeli, bölgesel yorgunluk dönemlerinde enerji takviyesi kullanılmalıdır. Savaş sonrası travmaları hafifletmek için terapiye ek olarak farmakolojik tedavi önerilir.



*TÜM REÇETELER MİZAHİ AMAÇ İLE YAPILMIŞTIR. LÜTFEN DENEMİYİNİZ!

MUPSA'DAN MESAJINIZ VAR!



Sude Naz Atlas

Başladığın bu yeni serüvende her zaman kendine güven ve yalnız olmadığını hatırla. Kulüplerde gördüğün kişiler sana uzak gelmesin her zaman onlara ulaşabileceğini ve ileride onlardan biri olacağını unutma. Sosyal ve akademik hayat dengeni iyi kur, hayatını planlamayı alışkanlık edin. Hatalar yaptığında kendini düşürme, zorluklar ve hatalar olduğu sürece kendini daha ileriye taşıyabilirsin. Hayatın getireceklerinden korkma, her zaman yeni fırsatlara açık ol ve bunları değerlendir.

Hayatında sana iyi gelecek ve senin için en doğru olan şeyler, er ya da geç seni bulur. Bu yolculukta, her fırsatta değerli dostluklar kurmaya ve güzel anılar biriktirmeye odaklan. Unutma, zaman geri getirilemeyen tek şeydir ve üniversite yıllarında sahip olduğun boş vakti bir daha bulamayabilirsin. Bu zamanı nasıl değerlendirdiğin ise gelecekte kim olacağını büyük ölçüde belirler. 20'li yaşlarda kazandığın alışkanlıklar, okuduğun kitaplar ve hayatına dahil ettiğin insanlar karakterini şekillendirir. Bu yüzden zamanını, enerjini ve dikkatini sana huzur, anlam ve fayda getirecek şeylere yönlendirmeni tavsiye ederim.



Zeynep Lafcı

Zorlu bir süreçten geçip istediğin hayata kavuştuğun için kendinle gurur duy. Hayatında yeni bir sayfa açılırken geçmişindeki başarısızlıklara takılmadan hayallerin için çalışmaya ve kendini geliştirmeye odaklan. Yönünü kaybettiğini düşündüğün her an kalbinin sesini dinle sana en doğru yolu gösterecektir. Çokça eğlen, İstanbul'un altını üstüne getir ve yeni maceralara yelken açmak için cesaretini hiç kaybetme.



Öykü Gürol

Bazen bazı şeyler ihtimal dışı görünür. Ama ihtimallerin ne kadar çok olduğunu bilemezsin. Önüne düşen fırsatları değerlendir. Ben bunu yapamam ya da ilgi alanım değil diyerek kenara itme. Tam ortasında buluyorsun kendini. Olabildiğince her yerde ol. Derse gir, çıkışta arkadaşlarınla dolaş. Yorgunluğu bahane etme. Gereksiz şeyleri kafana takma.



Hatice Zeynep Yener



Handan Taşkıran

Üniversitede geçireceğin 5 yıl boyunca elinden geldiğince aktif olmaya ve okula düzenli bir şekilde gitmeye özen göster. Üniversite yılları, hayatındaki en güzel yıllar olacak ve bu dönemi gelecekteki işlerin çerçevesinde dolu dolu geçirmelisin. Arkadaşlarınla geçireceğin vakit, hem keyifli hem de öğretici olsun, böylece her anın tadını çıkarabilirsin. Benim okuldaki son iki yılımda "keşke" ile başlayan bazı cümlelerim var. Keşke okula daha sık gitseydim ve etkinliklere daha fazla katılsaydım. Ama senin "keşke"lerin olmasın; "iyi ki" ile başlayan anılar biriktirmeye çalış.

MUPSA'DAN MESAJINIZ VAR!



Miray Göksu Ceylan

Başta derslerde anlamadığın kelimeler, yeni sınav sistemleri, notları olmayan dersler ve hızlı geçen hocalar olacak. Çok çalışman gereken dönemler gözünde büyüyebilir ama düzenli çalışırsan ne stresin ne de endişen kalır. Ben her sınav haftasında konular yetişmeyecek diye panik yapardım çünkü genelde son güne bırakır, sosyalleşmeye odaklanırdım. Ancak sosyal ve akademik açıdan denge kurmak için düzenli ve disiplinli olmayı bilmelisin. Bu yüzden dersleri son güne bırakmayın!

1.sınıf gezmek ve kendini geliştirmek için en güzel dönem. İstanbul'da gezilecek ve görülecek çok yer var. Gez ama bir yandan derslerini de kaçıрма. Derslerle daha fazla ilgilen. Öğrenmeye açık ol. Kongrelere katıl ve yeni insanlarla tanış. İstanbul'da kendini geliştirmen için birçok fırsat var. Fırsatları iyi değerlendir. Yapman gerekenleri erteleme. Tüm bunları yaparken de eğlenmeyi ve dinlenmeyi unutma.



Ezgi Genç



Alara Nur Kırmızı

Yepyeni bir ortamı keşfetme ve buraya alışma sürecindesin. Farklı alanları öğrenme konusundaki merakını koru. "Burası beni ilgilendirmez, bana bir şey katmaz" diye düşünme. Her yerden birçok farklı bakış açısı kazanacaksın. Bütün bu koşuşturmacada gerilebilir, "Doğru mu yapıyorum?" diye sorgulayabilirsin. Unutma ki tek bir doğru yol yok. Sen keyif almıyorsan yolun da önemi yok. O yüzden sakın ol. Bir zamanlar hayalini kurduğun yerdesin. Olduğun anın tadını çıkar.

Hayatında ilk kez bilmediğin bir ortama giriyorsun; bu yeni bir şehir, yeni insanlar veya farklı bir ortam olabilir. Başta korkutucu veya heyecan verici gelebilir ama merak etme, en kısa zamanda alışırsın. Yardım istemekten çekinme, mümkün olduğunca sosyalleş, etkinliklere ve konferanslara katıl. Keşke birinci dönemden itibaren bunları yapmış olsaydım. Düşüncelerini paylaşmaktan korkma, kendine güven ama dozunu kaçıрма. İnsanlara hemen güvenip özelini paylaşma; sonrasında üzülmemek için dikkat et. Eğlen, gez, dolaş ve konfor alanından çık. Kendine çok iyi bak.



İrem Kutluay



Zeynep Selin Çengel

Öncelikle, eczacılık eğitimi alabileceğin Türkiye'deki en iyi üniversitelerden birindesin ve bu, beraberinde biraz zorluk getiriyor. Ancak, staj yaptıktan sonra çalışma hayatının zorluklarını gördüm ve hâlâ okulda olduğum için ne kadar şanslı olduğumu fark ettim. Üniversiteye başlarken hem eğlenebileceğin hem de kendini geliştirebileceğin çok fazla vakte sahipsindir. Bu vakit, senin en kıymetli hazinendir. İleride dahi seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek, tekno, genel kimya, anatomi gibi derslerin olacaktır. İşte bu zorluklar karşısında bile görevin, Marmara Eczacılık Fakültesi'ni eğlenerek ve dolu dolu bitirmektir.

MUPSA'DAN MESAJINIZ VAR!



İbrahim Ege

Arkadaşlarını iyi seçmelisin çünkü iyi arkadaşlıklar üniversite yıllarını keyifli kılar. Derslere gelince, 'Sınav haftasında hallederiz' dememelisin, en başından düzenli çalışmalısın. Başta kulüplerin önemini anlamamıştım ancak MUPSA bana farklı deneyimler sundu. Diğer kulüpler de hem sosyalleşme hem de network oluşturma açısından harika fırsatlar sağlıyor ve CV'ni zenginleştiren eğitimlerle seni geliştiriyor. Etkinliklerle kendini geliştirme fırsatlarını kaçırma.

Üniversiteye başladığında etrafındaki herkesin ne yaptığını bildiğini düşünebilirsin, bu seni korkutmasın. Unutma, hepiniz aynı noktadan başlıyorsunuz. Çevrendeki insanların varmak istedikleri noktayı belirlemiş olduğunu gözlemleyebilirsin fakat sen henüz bir yön belirleyememiş olsan bile harekete geçmekten çekinme. Çünkü bu süreçte yaptığın her şey, neyi isteyip neyi istemediğini keşfetmene yardımcı olacak. Aslında hedefini bu yolda ilerlerken bulacaksın.



Fatma Tosun



Mustafa Üste

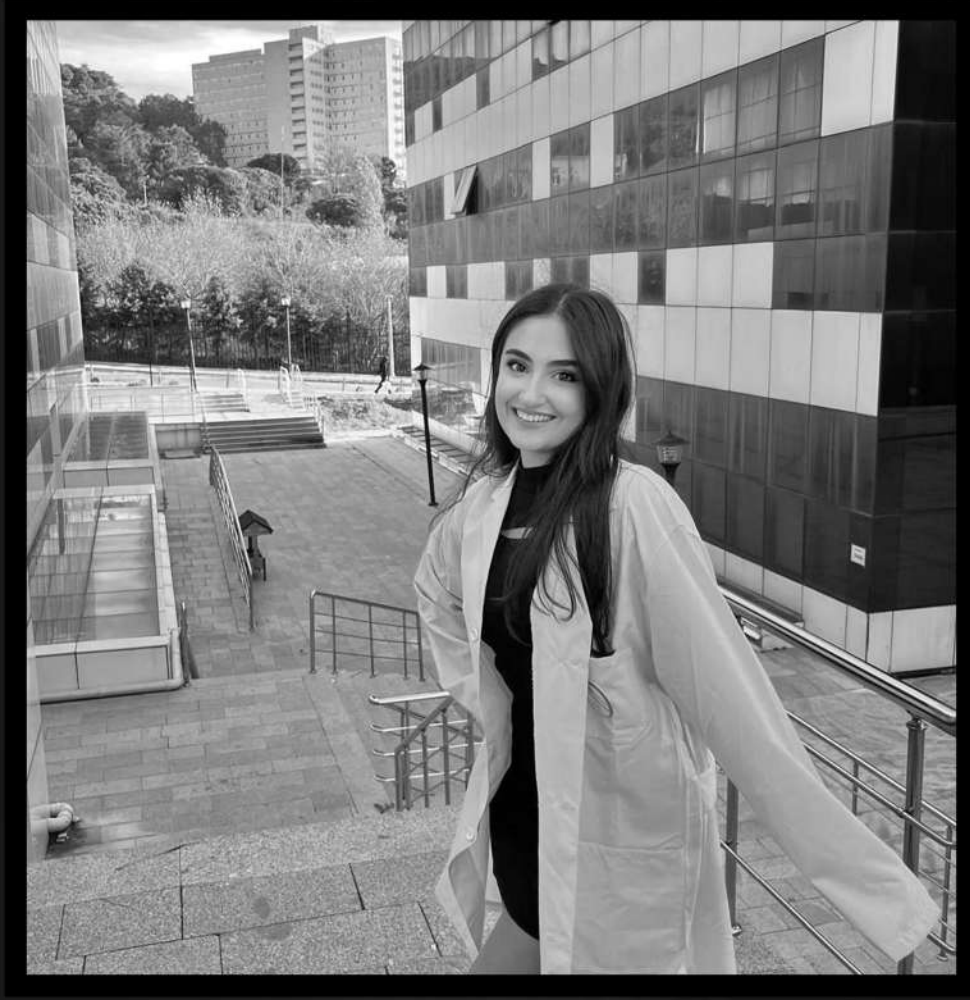
Arkadaşların katılmasa bile etkinliklere katılmaktan çekinme; yeni deneyimler ve bağlantılar kazanabilirsin. İstanbul'u keşfetmek için fırsatları değerlendirmeli, gezmeye hemen başlamalısın. Katıldığın her etkinlik, ağını genişletmek için bir fırsattır. Hocalarla laboratuvarlarda sık sık iletişim kurarak doğru mentorü bulabilir ve projelere erken başlayabilirsin. Üçüncü sınıfa geçmeden İngilizceyi çözmelisin; sonradan vakit bulmak zorlaşabilir. Ayrıca, Canva ve Adobe gibi tasarım programlarını şimdiden öğrenmek, hangi alanda olursan ol işine yarayacak.

Sana birkaç tavsiyem var. "Birinci dönem odaklanayım, ikinci dönem tüm etkinliklerde yer alırım." demekten kaçın. Zamanın ne getireceğini bilemezsin ve okullar her an online olabilir. Katılmak istediğin her şeye katıl, fırsatları kaçırma. Ayrıca, "Bu sefer günü gününe çalışacağım" diye kendini kandırma; hiçbir zaman günü gününe olmayacak. Arkadaşlarınla yapabileceğin her şeyi yap çünkü ileride bu kadar çok vaktiniz olmayacak.



Sevgi Selinay Akbulut





Fakültemizin değerli 2. sınıf öğrencilerinden Heval Pekgöz'ün vefatının üzüntüsünü yaşıyoruz. Ailesine, yakınlarına ve tüm sevenlerine sabır ve başsağlığı diliyoruz. Arkadaşımızı sevgiyle hatırlayacağız.
Mekânı cennet olsun.





#Stay With MUPSA