

FARMAKADEMİST

ÖNSEZİ NASIL
OLUŞUR?

| 3

BESLENMENİN
DEPRESYON
ÜZERİNE ETKİLERİ

| 5

KALICI OLAN YA
ALERJİYSE?

| 7

DÜNYA'DA GÜN
NASIL AYIYOR?

| 17





CEREN ULUSOY
BAŞKAN 23/24

2,5 yıl önce medya koordinatörü olarak heyecanla başladığım bu yolculukta, zaman içinde başkanlık ve şimdi de denetim kurulu başkanlığı görevlerini üstlendim. Ama bu bir veda değil; aksine, yeni başlangıçların habercisi. FarmAkademi ile geçirdiğim her anın bana kattığı deneyimlerin, dostlukların ve unutulmaz anıların ne kadar değerli olduğunu bir kez daha hissediyorum. Her birimizin katkısıyla kulübümüzü büyüterek güçlendirdik, geldiğimiz noktayı görmek benim için büyük bir gurur kaynağı. Bu satırlarda ise bir araya gelerek, yeniden anılarımı tazeliyor, FarmAkademi ailesinin bir parçası olmanın haklı gururunu taşıyorum. Bizleri yalnızca bilgiye ve bilime olan tutkumuz değil, aynı zamanda topluma fayda sağlama arzumuz da bir araya getirdi. Her etkinlikte, her projede ve her buluşmada hissettiğim o enerji, kararlılık ve birlikte üretmenin verdiği mutluluk bana her zaman ilham kaynağı oldu. Bu gazetede, geçmişteki başarılarımızı kutlarken, geleceğe umutla bakıyor ve yeni projelere yelken açmanın heyecanını yaşıyoruz. Yeni projeler, yeni fikirler ve daha güçlü bir FarmAkademi için hep birlikte yol almaya devam edeceğiz. Dilerim gazetemizi keyifle okur, kendinizden bir parça bulursunuz. :)

İYİ Kİ FARMAKADEMİ!



SILA KARAİNCİ
BAŞKAN 24/25

FarmAkademi ile tanıştığım ilk günden bu yana bu kulübün bana kattığı değerleri hep hissettim. Her etkinlikte ve toplantıda bir şeyler öğrenirken aynı zamanda unutulmaz dostluklar da kazandım. Şimdi ise bu güzel topluluğun bir parçası olmanın ötesine geçip başkan olarak ilk yazımı yazıyor olmak benim için tarifsiz bir mutluluk. FarmAkademi, her yıl yenilenen ekibiyle sadece bir öğrenci kulübü değil, aynı zamanda birlikte öğrenmeyi, gelişmeyi ve dayanışmayı esas alan büyük bir aile.

Her yıl olduğu gibi bu yıl da kulüp olarak geçmişten gelen tecrübeyi yeni fikirlerle harmanlayarak daha güçlü adımlar atıyoruz. Farklı projelerle daha fazla kişiye ulaşmak, hem sosyal hem de mesleki anlamda sizlere katkı sunmak en büyük amacımız. Kulübümüze her katılan arkadaşımızın burada yalnızca bir şeyler öğrenmekle kalmayıp güzel anılar biriktirdiğini görmek bizi daha iyisini yapmak için motive ediyor.

İyi ki FarmAkademi var, iyi ki biz bu ailenin bir parçasıyız!



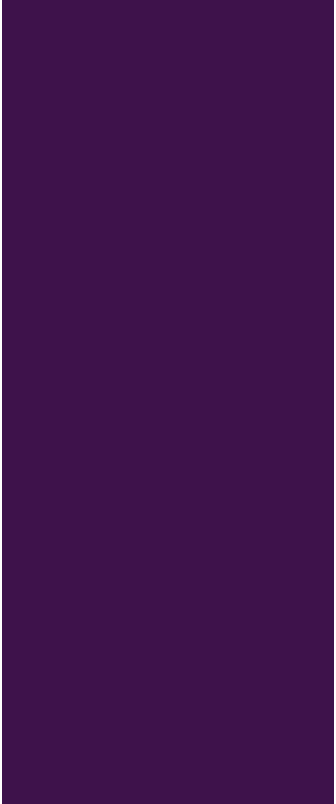
GİZEM SOYLU
GAZETE VE BASIN-YAYIN
KOORDİNATÖRÜ 23/24

Lisede çıkardığımız amatör bir gazeteyle başlayan yayın yolculuğu bana üniversitede FarmAkademi ile Gazete ve Basın Yayın Koordinatörü olarak yaşanan onlarca güzel anının ve deneyimin kapısını araladı. FarmAkademi olarak ortaya çıkardığımız her işte geleceğin eczacı adaylarına ilham olabilmek ve bunu yaparken ekip olarak keyif alabilmek en büyük hedefimiz. Burada artık ikinci senemi geçirirken geriye dönüp baktığımda bir ekip olarak hazırladığımız her işin ne kadar büyük bir özveri gerektirdiğini gördükçe ekip arkadaşlarımla gurur duyuyorum.

Şimdi ise FarmAkademist'in yeni sayısını sizlerle buluşturduğumuz için çok heyecanlıyız. Hazırlığı oldukça uzun ve zorlu geçen yeni sayımızda sizlere bilim, sanat, spor başta olmak üzere pek çok konuda yazılar derledik. Kulüple geçirdiğim iki sene boyunca birlikte çalıştığım, gazetemiz için benimle birlikte emek veren başta şuanki Gazete ve Basın Yayın Koordinatörümüz Şeyma olmak üzere tüm arkadaşlarıma süreçteki destekleri için çok teşekkür ederim.

Hepinize keyifli okumalar dilerim!

İÇİNDEKİLER

- 
- 3 Önsezi Nasıl Oluşur?
 - 5 Beslenmenin Depresyon Üzerine Etkileri
 - 7 Kalıcı Olan Ya Alerjiyse?
 - 9 Açlık Ve Beyin: İnsan Vücudunda Gizemli Bir İlişki
 - 11 Cumhuriyetin 100'leri
 - 13 Yabancı El Sendromu
 - 15 Kokular Renk Algısını Etkiler Mi?
 - 17 Dünyada Gün Nasıl Ayıyor?
 - 19 Eczacı Ünlüler Köşesi
 - 20 FarmAkademist Bulmacası
 - 21 “En Sevdığınız FarmAkademi Etkinliği Nedir?”

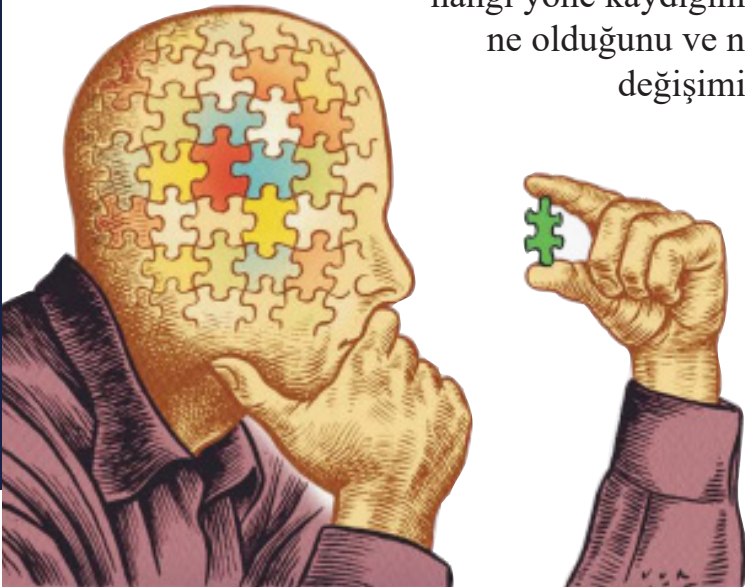
ÖNSEZİ NASIL OLUŞUR?

Önsezinin tanımı; verilmemiş olanın, bilinmeyenin, özellikle gelecekle ilgili olanın önceden duyulması, doğru gibi sayılmasıdır. Yeni felsefede Jabobi ve Fries önseziyi, duyular üstü olanın duyusu olarak deneyle sınırlı bilmenin karşısına koymuşlardır. Kısaca gelecekte ya da uzakta olan bir durumu önceden ya da görmeden sezme yetisi olarak ifade edebiliriz.

Modern toplumda gelecek odaklı düşünmenin büyük bir önemi bulunmaktadır. Planlama yapma, farklı durumlarda hangi aksiyonların gelişeceği, çok iyi tanımlanmış tahminlerde bulunarak gerçekleştirilebilir. Örneğin; sağlık, yönetim veya bilim-teknoloji gibi sektörlerde yatırım yapmadan önce, sektörün güncel durumu ve uzun vadede nasıl şekilleneceği üzerinde çalışmak, tahmin yürütmek, hem gelecekte karşınıza çıkabilecek fırsatları değerlendirebilmeniz için çok önemli bir şans olacak hem de geleceğiniz sadece dünyanın o dönemki durumuna bağlı olarak değişmeyecektir. Bunun için günümüzde profesyonel önsezi hayatımıza girmeye başlamıştır.

Profesyonel önsezi şu şekilde gerçekleştirilmektedir:

- 1. Nelerin değiştiğini anlama:** Önsezi uzmanları gündemin hangi yöne kaydığını veya kayacağını, günün ihtiyaçlarının ne olduğunu ve ne derece karşılandığını analizler ve değişimi keşfetmeye çalışır.



2. Karışıklığı çözme: Konu günün değişimleri ve geleceğin şekillenmesi olduğunda çok fazla faktörün rol oynaması mümkün. İyi bir önsezi uzmanı hangi faktörlerin daha önemli ve belirleyici olduğu konusunda bazen hislerini kullanarak karışıklığı çözmek durumundadır.

3. Gizli fırsatları açığa çıkarma: Önsezi araçları ikincil ve üçüncül trendleri de değerlendirerek gizli fırsatları açığa çıkarır ve kendisi yeni bir trend oluşturur. Daha farklı konuları özgün bir şekilde ele alma fırsatı verir.

4. Daha bilgili karar verme: Geleceği tüm olasılıkları ile düşünmek, belirli bir strateji üretirken veya var olan bir stratejinin devamı için karar verirken daha sağlam argümanlarla karar verebilme olanağını beraberinde getirir ve bu sayede hata yapma olasılığı en aza indirgenir. Kişinin olası problemlere karşı çözüm odaklı düşünmesini ve tüm olumsuzluklara hazır hale gelmesini sağlar.

5. İnovasyon desteği: İyi bir önsezi çalışmasının sonucunda ortaya çıkan fırsatlar sürekli yeni fikir veya ürünlerin oluşturulması için gerekli zemini hazırlar. Sürekli bir değişim ve gelişim ile devamlılığını sağlar.

Önsezi profesyonelleri de geleceği en az üç seçenekli incelemeyi tercih ederler:

1. Umulan Gelecek: Birçok organizasyon, içinde bulundukları döneme göre karşılaşacakları muhtemel geleceği önceden tahmin edebilmektedir. Ancak çoğu kez umulan gelecek bazı önemli olaylar sonucu tahmin edilen gibi olmamaktadır. Bu noktada geleceği sadece tahmin edilen olarak düşünmemek, farklı olasılıkları da hesaba katmak önemli bir yere sahiptir.

2. Alternatif Gelecek: Uzmanlar umulan geleceğin yanında birkaç farklı alternatif gelecek tahmininde bulunmaktadır. Alternatif gelecek farklı durumlara kişileri hazırlar, olumsuzlukların üstesinden daha kolay gelinmesini sağlar.

3. Tercih Edilen Gelecek: Birçok kişi kendilerine gelecekte yaşamakta istedikleri bir yer, ortam hayal eder ve bunun odağında yaşamını sürdürmek için planlar yapar, aksiyon alır.

Önsezinin sadece günlük hayatta değil, iş yaşamında da büyük bir önemi vardır ve önsezimizi doğru bir şekilde kullanmak hayatımızın her döneminde bize çok büyük bir avantaj sağlayacaktır.

BESLENMENİN DEPRESYON ÜZERİNE ETKİLERİ

Duygu durum bozukluklarından olan depresyon kişinin yoğun bir şekilde üzüntü, çaresizlik, suçluluk ve keder duygularını yaşadığı; karamsarlık, halsizlik ve hayattan zevk alamama belirtilerinin yanı sıra uyku ve beslenme düzeninde bozulmaların görüldüğü psikolojik bir hastalıktır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, beslenmenin zihinsel sağlığımız üzerindeki etkilerini de daha iyi anlamamıza yardımcı olmuştur. Özellikle depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarıyla beslenme arasındaki ilişki, önemli bir araştırma alanı haline gelmiştir. Modern araştırmalar sayesinde, vücudun ruh hali ve duygulardan sorumlu kimyasalı olan serotoninin yüzde 90'ının sindirim sisteminde sentezlendiğini, bağırsakların ikinci beyin olduğunu, vücudun strese direkt olarak yanıt verdiğini öğrendik. Stres ve kaygıyı tetikleyen en büyük parametre ise günlük diyetimizdir. Bu yüzden, ne yediğiniz ve nasıl hissettiğiniz arasındaki bağlantıya; psikiyatri, mutfak sanatları ve beslenme bilimi dahil olmuştur. Kişilerin duygu durumunda, ilişkilerinde ve davranışlarında ciddi değişikliklere neden olan depresyonun beslenme alışkanlıklarıyla da ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle depresyon tedavisinde psikoterapi ve ilaç kullanımına ek olarak kişinin beslenme alışkanlıklarında yapacağı bazı değişiklikler tedaviye yardımcı olacaktır.

Araştırmalara göre, hem sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotası oluşturmak hem de iltihaplanma düzeylerini düşürmeye yardımcı olmak için Akdeniz tarzı bir diyet modeli potansiyel olarak depresyon semptomlarını azaltarak zihinsel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olmaktadır.

Deakin Üniversitesi'nde yürütülen dünya çapında bir deney, beslenme düzenini iyileştirmenin majör depresyonu tedavi edebileceğini gösterdi. Çalışmada, ciddi depresif bozukluğu olan yetişkinler ele alındı ve üç aylık bir süre boyunca rastgele iki gruba ayrıldı. Denekler ya sosyal destek ya da klinik diyetisyenden destek almak üzere planlandı. Klinik diyetisyen desteği ile hedefe yönelik yiyeceklerle beslenmenin depresyonun yanı sıra anksiyete, bipolar bozukluk veya ADD/DEHB (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu) gibi diğer durumları önlemeye, tedavi etmeye veya iyileştirmeye yardımcı olduğu sonucu ortaya çıktı. Bunlardan bazıları:

Koyu Yeşil Yapraklar

Yeşilliklerde depresyon semptomlarını azaltan önemli bir besin, folat veya B9 vitamini bulunmaktadır. Folat, iltihabı azaltmaya ve bilişsel işlevleri iyileştirmeye yardımcı olur. Koyu yeşillikler, ayrıca hafızayı iyileştirmeye destek olan K vitamini içerirler. Bir çalışma, günde bir ila iki porsiyon yeşil yapraklı sebze tüketen yaşlı bireylerin, yeşil yapraklı sebzeleri tüketmeyenlere kıyasla 11 yaş daha genç birinin bilişsel yeteneğine sahip olduğunu gösterdi. Ruh sağlığınızı desteklemek için her gün en az bir porsiyon yeşil yapraklı sebze yemeniz önerilmektedir.

Zeytinyağı: Zeytinyağı Akdeniz diyetinde temel bir unsurdur, bol miktarda faydalı polifenol içeren tekli doymamış bir yağdır. Yüksek oleik asit içeriği nedeniyle iltihaplanmayı önemli ölçüde azalttığı bilinmektedir.

Mor Meyveler ve Sebzeler: Koyu mavi ve mor gıdalar; iltihapla mücadelede inanılmaz derecede yararlı olan ve beyin sağlığı için harika olan özel antioksidanlar, antosiyaninler içerir. Bir çalışmada, bir porsiyon yaban mersini tüketen çocuklar ve genç yetişkinlerin, yedikten sadece iki saat sonrasında bile ruh hallerinde bir iyileşme olduğu görülmüştür.

Flavonoidler: Flavonoidler, bitkisel gıdalara parlak renklerini veren ve aynı zamanda sağlıklı antioksidan sağlayan besinlerdir. “neurology.org” da yayınlanan 80.000 kişi üzerinde 20 yıl kadar uzun bir süre takip edilen yeni bir çalışmaya göre flavonoid içeren gıdalar beyin fonksiyonları açısından çok önemli rol oynamaktadır. Flavonoid gıdaların alımı ne kadar yüksek olursa genç yaşta unutkanlık, ilerki yaşlarda demans yaşama olasılıkları o kadar düşük olmaktadır.

Omega-3: Omega-3 depresyon tedavisinde önemli bir besin maddesidir. Beyinde önemli işlevlerde kullanılan bu besin maddesinin eksikliği beyin fonksiyonlarını etkilemekte ve depresyonu tetiklemektedir. Bu nedenle balık, fındık, badem, ceviz, kabak çekirdeği, keten tohumu, semizotu, ıspanak gibi yiyeceklerle omega-3 miktarı artırılabilir. Omega-3 yağ asitlerinin beyin sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, depresyonun tedavisinde destekleyici bir rol oynayabilmektedir.

Vitaminler: Günlük B, C, D vitamini ve magnezyum alımına dikkat edilmesi gerekmektedir.

Proteinler: Protein bakımından zengin yiyeceklerden olan tavuk, balık, yumurta, barbunya, fındık, fıstık gibi besinler tüketilerek serotonin üretiminin artırılması ve böylelikle depresyon belirtilerinin azalması sağlanabilmektedir.

Çiğ Kuruyemişler: Ceviz, badem, kaju fıstığı ve macadamia fıstığı gibi ağaç kuruyemişleri, mikrobiyomuzu veya sağlıklı bağırsak bakterilerimizi besleyen lif kaynaklarıdır. İyi beslenmiş bir mikrobiyom, beynin depresyona karşı koyan ve kaygıyı azaltan nörotransmitterler yapmasına yardımcı olmaktadır.

Bitter Çikolata: Kaliteli ve sağlıklı bitter çikolata kaygıyı yatıştırmaya yardımcı olmaktadır. Araştırmacılar, vücuttaki stres belirteçlerini incelediklerinde bitter çikolata yiyen insanların daha düşük stres belirteçleri ve daha düşük kaygıları olduğunu bulmuşlardır.

Zerdeçal ve Karabiber: Zerdeçalın son zamanlarda popülerliğinin artması, anti-inflamatuar özelliklere sahip olmasından ve beyin hafıza, duygularla ilgili kısımlarını stres karşısında gevşemesine yardım ettiğinin anlaşılmasındandır. Karabiber ise zerdeçalın faydalarını etkinleştirmeye yardımcıdır.

Su: Beynimizin %80'i sudan oluşmaktadır. Araştırmalar, hafif derecede susuz kalmanın bile ruh halini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Enerji seviyesi ve konsantrasyon olma yeteneğinizi düşürmenin yanı sıra daha endişeli, gergin, depresif veya kızgın hissetmenizin baş sorumlusu susuz kalmış olmak olabilmektedir.

Bunların dışında alkol, sigara ve kafein gibi maddeler vücudun işleyişinde değişikliklere neden olduğundan bunların tüketimi azaltılmamalıdır. Ancak, beslenmenin tek başına bir tedavi yöntemi olmadığını ve depresyon gibi ciddi ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde multidisipliner bir yaklaşımın gerekliliği unutulmamalıdır. Beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesi, depresyonun yönetimi ve tedavisinde önemli bir rol oynayabilir, ancak uzman bir sağlık profesyonelinin yönlendirmesi ve desteklenmesi gerekmektedir.

YUSUF YILMAZ

KALICI OLAN YA ALERJİYSE?

Günlük hayatın yoğun temposunda el-ayak-tırnak bakımına yeterli özeni gösteremeyebiliyoruz, bu noktada protez tırnak ve kalıcı ojeler uzun vadede tırnağı bakımlı göstermesiyle ve zamandan tasarruf sağlıyor oluşuyla son zamanların dikkat çeken güzellik uygulamalarından bir tanesi.

Ancak bütün bu avantajlarının yanında hem protez tırnak ve kalıcı oje işlemleri sırasında kullanılan malzemelerin içerisinde bulunan kimyasallar hem de uygulama yöntemleri sırasında maruz kalınan ultraviyole ışın olumsuz sağlık riskleri taşıyan uygulamalar olarak kabul ediliyorlar.

Yapılan araştırmalarda jel oje içerisinde metakrilatlar ve akrilatlar rastlanmıştır. Akrilatların sebep olduğu akrilat alerjisi daha önceleri genellikle dişçilik alanında çalışanlar, matbaacılar ve boyacılarla temas eden işçilerde görülen bir durum iken son yıllarda özellikle tırnak işlemlerine bağlı olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir. Bu reaksiyonlar hem işlem uygulanan kişilerde hem de işlemi uygulayan estetisyenlerde görülebilmektedir. Akrilat alerjisi tırnak ürünlerine bağlı olduğunda özellikle ellerde, parmak uçlarında, tırnak etrafında, el bileklerinde kaşınma, soyulma, kepeklenme gibi ekzematöz belirtilerle de ortaya çıkabilir. Ayrıca akrilat alerjisinin bir kez kazanıldığında ömür boyu kalıcı olduğu biliniyor.

İngiliz Dermatolog Dr. Deirdre Buckley, geçtiğimiz günlerde BBC'nin 'Today' programına konuk oldu ve bu jel oje trendinin tırnakların gevşemesinden düşmesine kadar birtakım değişikliklere neden olabileceğini; yüzde, boyunda ve göğsün üst kısmında şiddetli kızarıklıklara, parmaklarda yara veya şişliklere yol açabileceğini söyledi ve ekledi:

“Tırnaklarınızı, kollarınıza veya yüzünüze değdirmek bile semptomların bu bölgelere yayılmasına neden olabilir. Nefes almakta güçlük çekilebilir, astım krizleri tetiklenebilir. Daha da kötüsü, vücut akrilatlarla karşı daha duyarlı hale gelebilir, bu da diş hekimliğinde, diyabetik veya ortopedik cerrahide kullanılan bazı işlemlere karşı ömür boyu süren duyarlılığa neden olabilir.”

Dr. Buckley, oje kullanımı nedeniyle metakrilata maruz kalan hastalar da dahil olmak üzere metakrilat alerjilerinin kalça protezlerinin gevşemesine neden olduğunu cilt metakrilatlara maruz kaldığında, vücut artık akrilatları tolere etmez yani alerjisi olan insanlara bu kimyasalların kullanıldığı tıbbi prosedürlerin uygulanmadığını söyledi. Bu kimyasallar, diş hekimliğinde kullanılan beyaz dolgularda ve emaye diş kaplamalarında, diyabetik glikoz sensörlerinde ve insülin pompalarında da var. İşte bu nedenle gelecekteki olası tıbbi bakım için ciddi sonuçları olabilir.

Dr. Buckley, jel veya akrilik tırnak takarak duyarlı hale gelen hastalarda gelişen alerjinin diş tedavisinden sonra yüz şişmesine yol açabileceğini söyledi ve ister salonda ister evde uygulansın, insanların yapay tırnak ürünlerinin potansiyel risklerinin farkında olması gerektiğini vurguladı. Uygulamalara ara vermek, uygulama öncesi güneşten koruyucu krem sürmek veya ucu açık eldiven giymek deri kanseri riskine karşı koruyucu önlemler olabilir.

Bütün bunların yanında kalıcı oje işleminden sonra tırnaklara cila sürülmesinin ardından cilayı katılaştırmak için ultraviyole ışığı uygulanır. Burada uygulamanın sürekli yaptırılması sonucu sık UV'ye maruz kalmak cilt kanseri riskini artırma potansiyeline sahiptir.

Dr. Buckley, bu işlemleri uygulayan tırnak teknisyenlerinin de risk altında olduğunu, bu ürünleri uygularken nitril eldiven kullanmalarını ve her otuz dakikada bir değiştirilmesi gerektiğini belirtti.

YAŞAYANLAR ANLATIYOR

MailOnline'a konuşan Claire, merdiven altı olmayan birkaç güzellik salonunu ziyaret ettikten sonra 2018'den beri ağırlı alerjik reaksiyonlar yaşadığını, işlemden sonra antihistaminik kullandığını hatta işlem sırasında tırnağının çevresine yağlı krem sürdüğünü ama fayda etmediğini söyledi.

Hiçbir teknisyenin neler yaşayabileceği konusunda uyarı yapmadığını ifade eden Claire; işlem sonrası tırnaklarının kızarıp kaşınmaya başladığını, su toplayıp şiştiğini, sonunda da soyulmaya başladığını söyledi. Genç kadın, tırnak yatağının 'kağıt inceliğinde ve kırılğan' kaldığını, sonra tırnaklarının iyileşmeye başladığını, bir kere tedavi olduğunu ama tekrarladığını sözlerine ekledi.

Risk sadece salonlarda değil. Ev tipi protez ve jel tırnaklar da aynı şekilde risk içeriyor.

Cheshire'den Shelley Dixon, internetten sipariş ettiği bir kiti kullandıktan sonra iki kez alerjik reaksiyon gösterdiğini, geceleri elleri kolları kaşınarak uyandığını, ayrıca tırnaklarının sarardığını, parmaklarının soyulduğunu, derisinde yanma ve yarılmaların olduğunu söyledi. Tırnaklarını kesmesine rağmen soyulma ve tırnaklarda gevşeme sorunu yaşadığını, altlarına pislik girdiğinde çıkarılmadığını söyledi ve ekledi: "Mayıs için bir tırnak randevum var ama o zamana kadar muhtemelen sol elimdeki tırnaklardan birini kaybedebilirim."

Dermatolog Yasemin Fatih Amato, bu kimyasalların, tırnak uygulamalarında sıkça kullanılan akrilik, jel, vernik veya yapıştırıcı gibi malzemeler olduğunu, bu malzemelere duyarlı olan kişilerin, bu kimyasalların bulunduğu ortamlardan kaçınmaları gerektiğini belirtti ve devam etti:

"Jel ojelerin tetiklediği 'hayat değiştiren' alerjiler, bazı kişilerde jel ojelerin içinde bulunan kimyasallara karşı duyarlılık gelişmesi sonucu ortaya çıkabilir. Eklem protezi, katarakt veya diş dolgusu tedavisi gibi ameliyatlar sırasında bu kimyasallara maruz kalındığı için bu kişilerin bahsi geçen ameliyatları olmaları zorlaşır. Kimyasallara maruz kalmaları, ciddi reaksiyonlara neden olabilir ve hatta yaşamı tehdit edebilir. Bu reaksiyonlar hayat kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Bu nedenle, tırnak uygulamaları yapmadan önce, kişilerin kimyasallara karşı duyarlılık durumları hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Sürekli olarak jel tırnak kullanmak, tırnaklarınızın doğal nefes almasını önleyebilir ve tırnak yatağındaki mantar ve enfeksiyon riskini artırabilir. Bu nedenle, jel tırnakların uygulanma sıklığı, tırnaklarınızın sağlığına dikkat edilerek belirlenmelidir. Aşırı sık uygulanması veya sürekli olarak jel tırnak kullanmak yerine, tırnaklarınızın doğal olarak iyileşmesine izin vermek ve aralıklı olarak jel tırnak uygulamaları yaptırmak daha sağlıklı olabilir."

KULLANILAN UV IŞINLARI NE KADAR ZARARLI?

Bir araştırma kapsamında bilim insanları, fare ve insan hücrelerini 20 dakikalık birden fazla seans boyunca UV ışınlarına maruz bırakıp hücre ölümü ve DNA hasarını inceledi. Ultraviyole oje kurutucuda art arda 20 dakikalık üç seansta hücrelerin yüzde 65-70'inin öldüğü görüldü.

Dr. Amato, birçok faktöre bağlı olarak ciltte 3 kez 20 dakika ultraviyole (UV) ışınına maruz kalan hücrelerin birçoğunun ölümünün olası olduğunu ancak bunun, belirli bir durum için kesin bir ifade olmadığını söyledi. Amato, UV ışınlarının cilt hücrelerinin DNA'sına zarar verebileceği ve bu nedenle cilt kanserine yol açabileceği, bunların haricinde UV ışınlarının cilt yaşlanmasına ve diğer cilt sorunlarına da neden olabileceği konusunda uyardı.

AÇLIK VE BEYİN: İNSAN VÜCUDUNDA GİZEMLİ BİR İLİŞKİ

Açlık, insan hayatının temel bir gereksinimi olarak karşımıza çıkar. Ancak bu fizyolojik süreç sadece mide gurultularıyla ve boş bir karın hissiyle sınırlı değildir. Açlık, beynin karmaşık kimyasal ve fizyolojik süreçlerle nasıl etkilendiğini anlamak için büyük bir alandır. Bu makalede, açlığın ne olduğunu, insanların nasıl hissettiğini, kimyasal olarak nasıl gerçekleştiğini ve açlık hissinin oluşturduğu önseziyi, açlık giderilene kadar vücutta gerçekleşen süreçleri ve bedenin açlığın sona erdiğini nasıl anladığını ele alacağız.

Açlığın Başlangıcı: Bir Öykü

Bir gün, herkes gibi işten veya okuldan dönerken aniden açlık hissetmeye başladınız. Sabah kahvaltısından sonra öğle yemeği yememiştiniz ve mideniz gurultularla seslenmeye başlamıştı. Yolda giderken, etrafta hoş kokular dolaşıyordu ve karnınız daha da acıkmaya başladı. Eve geldiğinizde, bir yemek pişmiş ve önünüze konmuştu. Yemeği görünce tükürük salgınız arttı ve midenizin acıkmış olduğunu daha da hissettiniz. Yemeği yedikten sonra ise doyumluk hissiyle rahatladınız ve vücudunuzun enerjisiyle dolduğunu hissettiniz.

Bu öykü, açlığın nasıl başladığını ve vücudun buna nasıl tepki verdiğini gösteriyor. Açlık, sadece bir beslenme ihtiyacı değil, aynı zamanda beynin ve bedenin karmaşık bir kimyasal dengesini de içerir.

Açlık Nedir ve İnsan Nasıl Hisseder?

Açlık, genellikle mide boşaldığında veya kan glikoz seviyeleri düştüğünde ortaya çıkar. Vücut, enerji kaynaklarını yenilemek için sinyaller gönderir. Açlık hissi, mide gurultuları, boş bir karın hissi ve odaklanma güçlüğü gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Hipotalamus, açlıkla ilişkilidir. Açlık hormonları ve sinyalleriyle etkileşime girer. Açlık hissi, öyküdeki gibi bir durumda ortaya çıkabilir. Öğle yemeğini atlamış biri olarak, midenin gurultuları ve karnın boşluğu hissedilir hale gelir. Bu durumda, vücut enerji ihtiyacını karşılamak için sinyaller gönderir ve açlık hissi ortaya çıkar. Bu his, genellikle bir sonraki öğünü düşünmek veya yemek kokularıyla ilişkilendirilen bir önsezi oluşturabilir.

Kimyasal Olarak Açlık: Beyindeki Dans

Açlık, vücuttaki çeşitli hormonların salınımını etkileyerek kimyasal bir süreçtir. Ghrelin, açlık sinyallerini artırarak beyne açlık hissinin ileten bir hormondur. İnsülin ve leptin gibi hormonlar da açlık ve doyumluk süreçlerinde rol oynar.



Ghrelin hormonu, öyküdeki gibi bir durumda salınarak açlık hissini artırır. Yemek kokuları veya görüntüsü, ghrelin hormonunun daha da yükselmesine ve açlık hissini güçlenmesine neden olabilir. Bu hormon, beyindeki kimyasal süreçleri yönlendirir ve açlık hissini oluşumunda önemli bir rol oynar.

Açlık Hissinin Oluşturduğu Önsezi

Açlık hissi genellikle bir sonraki öğünü düşünmek veya yemek kokularıyla ilişkilendirilen bir önsezi oluşturabilir. Bu durum, vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamak için beyne bir sinyal göndermesiyle gerçekleşir.

Öyküde olduğu gibi yemek kokularının açlık hissini güçlendirdiğini görebiliriz. Bu önseziler, vücudun enerji ihtiyacını karşılamak için beyne sinyal gönderir ve beslenme ihtiyacını vurgular. Bu durum, vücudun hayatta kalma içgüdüsünün bir parçasıdır ve beslenme davranışını yönlendirir.

Açlığın Giderilmesi ve Hormonal Süreç

Açlık giderildiğinde, vücut enerji kaynaklarını yeniden doldurur ve metabolizma normal seyrine döner. Bu süreçte, sindirim sistemi aktive olur ve besinler enerjiye dönüştürülerek kullanılır. Ghrelin seviyeleri düşerken doyumluk hormonu olan leptin seviyeleri artar.

Yemek yendikten sonra, vücut enerji ihtiyacını karşıladığını ve besin alımının durması gerektiğini belirten bir sinyal gönderir. Bu durum, doyumluk hissini oluşmasına neden olur ve beslenme davranışı sonlanır. Öyküde olduğu gibi yemek yedikten sonra doyumluk hissiyle rahatladığınızı hissettiniz ve vücudunuzun enerjiyle dolduğunu hissettiniz.

Açlığın Sonlanması ve Hormonal Dengenin Geri Kazanılması

Açlık hissi genellikle yemek yedikten sonra azalır ve doyumluk hissi oluşur. Bu durum, vücudun enerji ihtiyacını karşıladığını ve besin alımının durması gerektiğini belirtir.

Öyküde yaşadığınız gibi yemek yedikten sonra doyumluk hissiyle rahatladınız ve vücudunuzun enerjiyle doldu. Bu durum, vücudun enerji ihtiyacını karşıladığını ve besin alımının durması gerektiğini belirten bir işarettir. Hormonal denge, bu süreçte önemli bir rol oynar ve vücudun normal fonksiyonlarına geri dönmesine yardımcı olur.

Duygusal Açlık: Duygusal Tatmin Arayışı

Açlık genellikle sadece fizyolojik bir ihtiyaç olarak değil, aynı zamanda duygusal bir boşlukla ilişkilendirilebilecek bir durum olarak da ortaya çıkabilir. Duygusal açlık, kişinin mutluluk, sevgi, aşk veya aidiyet gibi duygusal tatminleri tatmin etme arayışını ifade edebilir. Bu durumda, kişi yiyeceklerle duygusal bir ilişki kurarak duygusal boşluğunu doldurma eğilimindedir.

Öykümüzdeki karakterin yolda giderken etrafta hoş kokuların dolaştığını fark etmesi ve karnının daha da acıkmaya başlaması gibi durumlar, duygusal açlığın bir işareti olabilir. Belirli bir öğünü atlama nedeni sadece fizyolojik bir ihtiyaçtan değil, aynı zamanda duygusal tatmin arayışından da kaynaklanabilir. Bu durumda, kişi gerçekten aç olmasa bile yemek yeme ihtiyacı hissedebilir çünkü bu durum ona geçici bir mutluluk veya huzur sağlayabilecek gibi hissettirir. Duygusal açlık, bazen kişinin duygusal ihtiyaçlarını besinlerle tatmin etme eğiliminde olduğu anlamına gelir. Özellikle mutsuzluk, yalnızlık veya anksiyete gibi duygusal zorluklarla karşılaşıldığında, kişi yiyeceklerle bu duygusal boşluğu doldurma eğilimindedir. Bu durum, aşkın, sevginin veya aidiyetin eksikliğini hissettiğinde de ortaya çıkar. Özellikle romantik bir ilişkide sorunlar yaşayan biri, duygusal açlık hissedebilir ve bu duygusal boşluğu yemek yiyerek doldurma eğiliminde olabilir. Ancak, bu durum genellikle uzun vadede sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ve kilo artışına neden olabilir. Sonuç olarak, açlık ve beynin ilişkisi oldukça karmaşıktır ve birçok faktörden etkilenir. Bu makalede, açlığın tanımını, kimyasal süreçleri, önsezileri ve vücuttaki açlık süreçlerini inceledik. Açlık, sadece bir fizyolojik süreç olarak değil, aynı zamanda beynin işleyişi ve duyguları üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir.

CUMHURİYETİN 100'LERİ

Geçtiğimiz yıl biz cumhuriyetimizin 100. yılını büyük bir coşkuyla kutlarken uluslararası arenada pek çok sporcumuz ve takımımız sayısız başarı elde etti. Kimilerinin adını artık sık sık duysak da pek çoğu bizim için hala yabancı. Bu sebeple FarmAkademist'in bu sayısında onlara yer vermeyi çok istedik. Keyifli okumalar dileriz.



Başak MİRELİ

İstanbul adını verdiği teknesiyle 23 Aralık'ta Mindelo Marinası'ndan yola çıkan Başak Mireli, 16 Ocak tarihinde Karayipler Martinik'e ulaşarak 24 günde Atlantik Okyanusu'nu tek başına geçti. Böylelikle Atlantik'i tek başına geçen ilk Türk kadını oldu. Kendisi bir sonraki hedefinin Pasifik Okyanusu olduğunu belirtti.

Mete GAZOZ

2020 olimpiyatlarında ülkemize getirdiği altın madalyayla adını her yerde duyduğumuz Mete Gazoz, 2023 yılında ise Berlin'de düzenlenen Dünya Okçuluk Şampiyonası'nda erkekler klasik yay finalinde Eric Peters'i yenerek altın madalya kazandı. Aynı zamanda olimpiyat ve dünya şampiyonu sporcumuz, Dünya Okçuluk Federasyonu tarafından yapılan ankette kendi kategorisinde yılın en iyi okçusu ödülünün sahibi oldu.



Fenerbahçe Kadın Basketbol Takımı

Daha önce 5 kere final oynayan Fenerbahçe, Euroleague Women'da ilk şampiyonluğunu 2023'te Mersin Çukurova Basketbol'u 99-60 yenerek elde etmiş oldu. Avrupa kupasının ardından aynı yılın eylül ayında FIBA Super Cup'da LDLC Asvel'i 109-52 yenerek ülkemize bu kupayı getiren ilk ve tek Türk Kadın Basketbol Takımı oldu.



Naz ARICI

29 yaşındayken çevresindekilerden bile gizli başladığı buz pateninde 4 şampiyonluğu olan Naz Arıcı 2023 yılında Almanya'daki Uluslararası Yetişkinler Artistik Buz Pateni Şampiyonası'nda 5. kez dünya şampiyonu olarak göğsümüzü kabarttı.

Dilek KOÇAK

Bundan 5 yıl önce Erzurum'un Karayazı ilçesinde hayvan otlatırken keşfedilen Dilek, İsrail'de düzenlenen 20 Yaş Altı Avrupa Atletizm Şampiyonası'nda 1500 metre yarışında altın madalya kazandı.



Şahika ERCÜMEN

Serbest dalış dünya rekortmeni Şahika, 100. yılımız anısına Hatay'da düzenlenen Paletsiz Değişen Ağırlık kategorisinde 106 metre ile yeni bir dünya rekoruna imza attı.

FİLENİN SULTANLARI

Mücadele ettikleri her kulvarda isteklerini, azimlerini hep hissettığımız namıdiğer Atatürk'ün Kızları 2023 yılında yarıştıkları tüm kulvarlarda şampiyon olarak bizlere voleybol tarihimizin en başarılı senesini yaşattılar. Filenin Sultanları ülkemize FIVB Milletler Ligi Şampiyonluğu, CEV Avrupa Şampiyonluğu ve Dünya Kupası Şampiyonluğunu kazandırarak büyük bir mutluluk yaşattılar.



GİZEM SOYLU

YABANCI EL SENDROMU

Elinizle burnunuza dokunmak isterken istemsizce başınızı kaşıdınız mı? Bardağınızı tutmak isterken elinizi kaldıramadığınızı fark ettiğiniz anlar oldu mu? Peki ya siz hiç sol eliniz tarafından saldırıya uğradınız mı?

İnsan beyni, bilinmeyen sırlarla dolu karmaşık bir yapıdır. Bu karmaşıklık, zaman zaman tuhaf ve şaşırtıcı durumların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu durumlardan biri olan yabancı el sendromu, kişide uzvun hakimiyetini kaybetme hissiyle ortaya çıkan istemsiz uzuv hareketleriyle gözlemlenebilen nadir bir hastalıktır. En sık eli etkilemesine karşın bacakta da meydana gelebilir. Böyle bir durumda el veya bacak, kişiden bağımsız başka bir akli varmış gibi hareket etmekte ve yönlendirmeleri karşılamamaktadır.

Yabancı el sendromunda kayda geçen ilk vaka; 1908 yılında 57 yaşındaki bir kadının sol eli tarafından saldırıya uğraması ve hatta boğulmaya çalışılması olarak ortaya çıkmış, 1940 yılından itibaren vaka sayılarında artış gözlenmiştir. Artışların olduğu dönemde, epilepsi rahatsızlığının tedavisinde “Corpus callosum” adındaki beyin bölümünün cerrahi olarak kesilmesi yöntemi denenmiş ve bu yöntem sonucunda yabancı el sendromu vakalarında sayıca artış meydana gelmiştir. Corpus callosum’un buradaki kilit rolü, beynin sağ ve sol hemisferi birbirine bağlayan ve bu iki yapı arasındaki bilgi iletişimini sağlayan bağ/köprü olmasından kaynaklanmaktadır. Bu cerrahi işlem sonrasında kişinin epilepsi nöbetleri azalsa da kişiler el kontrolünü sağlamakta güçlük çektiğini fark etmiştir. Bunun yanı sıra inme, travma, tümör, kanser ve nörodejeneratif hastalıklar gibi olgular da yabancı el sendromunun meydana gelmesinde rol oynamıştır. Corpus callosum bölgesinde oluşan cerrahi işleme ek olarak beyin ön ve arka lobunda oluşan bir hasar, vücudumuzun bazı uzuvlarındaki kontrolünü kaybetmesine sebep olmaktadır. Literatürdeki çoğu fikir birliği de bu üç varyanta atıfta bulunmaktadır: frontal, kallosal ve posterior.



Frontal (Ön) Varyant

Beynimizin ön bölgesi dominant olan elimizin işlevlerinin temellendiği bölgedir ve bu bölgedeki hasar sağ eli etkiler. Dürtüsel el davranışı, nesnelerin istemsiz kavranması ve kavrandığında nesneleri bırakmada zorluk ile karakterizedir. Hasta kolun kendisine ait olduğunun farkındadır ancak hareketini bastıramaz. Elinin üzerine oturarak veya bacaklarının arasında tutarak onu dizginleyerek kontrol sağlamaya çalışır. Bu durum aynı ortamda bulunduğumuz ve sevdiğimiz bir insana istemsiz ve dürtüsel olarak elimizle sevgi gösterme gibi sıra dışı davranışlarla sonuçlanabilir. Hatta bunun tersi de mümkündür.

Kallozal Varyant

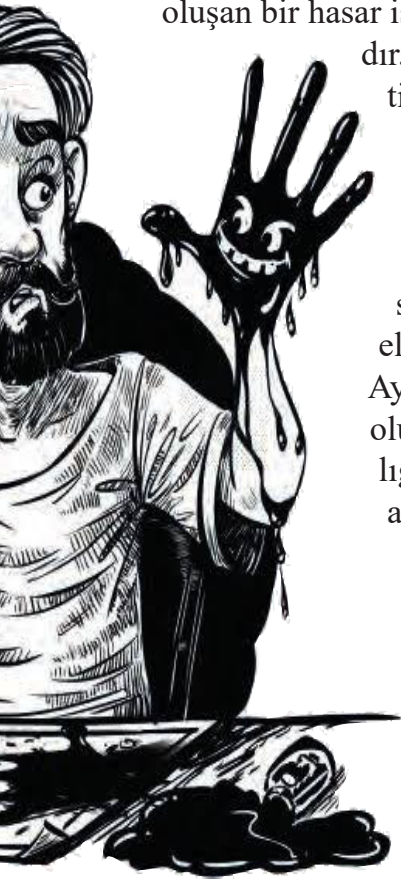
Corpus callosum'da oluşan bir hasar tümör veya felç kaynaklı meydana gelebilmekte ve yalnızca sağ elini kullanan hastalarda baskın olmayan sol elin kontrolden çıkmasına sebep olmaktadır. Kallozum hasarında sol elin sağ el ile çatışma ve karşıtlık içinde hareket ettiği gözlemlenmiştir ve bu duruma “diagonistik (tanısal) dispraksi” adı verilmiştir. Bu durum kişinin günlük yaşamındaki aktivitelere uyum sağlamasını kısıtlamakta, kişinin sahip olduğu elin yabancı birinin eli olarak hissetmesine sebep olmaktadır. Bazı hastalar yabancılaşan ellerine isim dahi vermektedir.

Posterior (Arka) Varyant

Posterior varyant da tıpkı kallozal varyant gibi daha çok baskın olmayan sol eli etkiler. Beynimizin arka bölgesi vücut farkındalığımızın olduğu bir bölge olduğundan burada oluşan bir hasar ise etkilenen uzuvdan güçlü yabancılaşma duygularına sebep olmaktadır. Böyle durumlarda ise el, kontrol dışı olarak ona öğretileni gerçekleştirmek için çaba sarf etmektedir. Örneğin; masada duran bir kalemi yazı yazmak için alabilmekte, bir kupayı tutmak için harekete geçmekte veya gitar çalıyormuş gibi davranabilmektedir.

Yabancı el sendromunun kesin bir tedavisi olmamakla beraber sendroma sahip kişiler bu durumu da kontrol etmeyi öğrenmekte; ellerine oyalanabileceği kalem, bardak gibi nesneler verebilmektedir. Aynı zamanda kişinin yabancı el sendromuna karşı duygusal bir tepki oluşturabileceği de görülmektedir. Uzuvla ilgili özeleştiriyi, hayal kırıklığını ve rahatsızlığı ifade etmenin yanı sıra ona vurabilmekte, onu azarlayabilmekte veya “yaramaz” olarak kişileştirebilmektedirler. Nadiren de uzuvdan korkabilmektedirler. Dolayısıyla uzvun kişiye gerçekten yabancı olduğu anlaşılmaktadır.

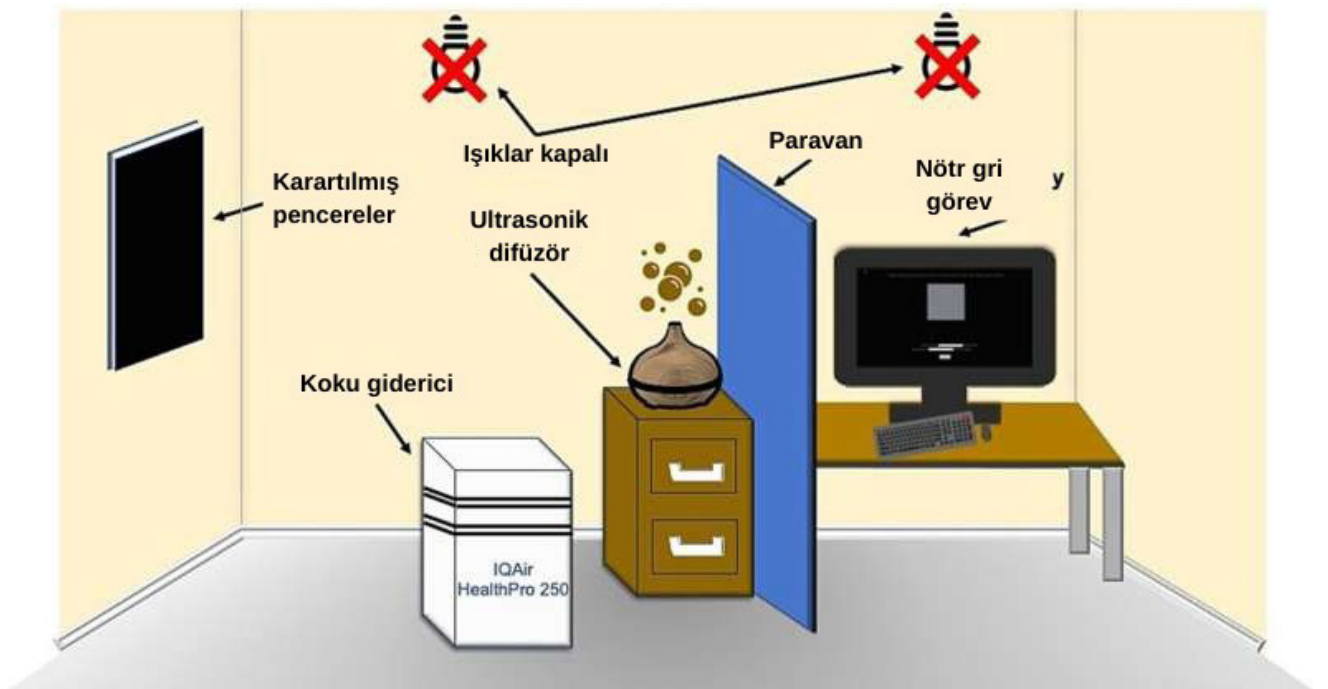
Sonuç olarak, yabancı el sendromu, beyin hasarı veya nörodejeneratif hastalıklar sonucu meydana gelen bir durumdur ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Ancak, bireyler uyum sağlama stratejileri geliştirme yoluyla bu durumu kontrol altına almaya çalışmaktadır.



KOKULAR RENK ALGISINI ETKİLER Mİ?

Duyularımız hayatımızın her noktasında bizi devamlı olarak etkileyen en önemli faktörlerdendir. Olayları ve olguları algılama biçimimizi şekillendirmede rol oynarlar. Peki birden fazla duyumuz eş zamanlı olarak çalıştığında birbirlerini nasıl etkiler? Yakın zamanda *Frontiers in Psychology* dergisinde konuya ilişkin bir deney yayınlanmıştır. İlgili deney Liverpool John Moores Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olan başyazar Dr. Ryan Ward ve meslektaşları tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ward ve meslektaşlarının yürüttüğü çalışmada, kokuların renk algısını nasıl etkileyip etkilemediğini ve bu etkinin ne kadar güçlü olduğunu anlamak amacıyla bir dizi deney yapılmıştır. Araştırmaya 20 ila 57 yaşları arasında değişen 24 yetişkin kadın ve erkek katılmıştır. Deneyde, katılımcılar duyuşal uyarıcılardan tamamen izole bir odada bir ekran karşısında oturmuşlardır. Deney boyunca katılımcıların parfüm veya deodorant kullanmamış olmalarına ve koku alma veya renk algısı sorunları bildirmemelerine dikkat edilmiştir. Oda, tüm ortam kokularından arındırılmış ve temizlenmiştir.



Ward, önceki çalışmalardan alıntı yaparak şu bilgiyi vermektedir: “Daha önce yapılan bir çalışmada; karamel kokusunun kahverengi ve sarı ile, kahve kokusunun tıpkı kahve gibi koyu kahverengi ve kırmızı ile, kiraz kokusunun pembe, kırmızı ve mor ile, nane kokusunun yeşil ve mavi ile, limon kokusunun ise sarı, yeşil ve pembe ile çapraz model bir ilişki oluşturduğu gözlemlendi.” Çapraz model ilişkileri, belirli kokuların belirli renklerle nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Deney sürecinde, altı farklı koku kullanılmıştır: karamel, nane, kiraz, kahve, limon ve bir kontrol kokusu olarak kokusuz su. Bu kokular, ultrasonik difüzör kullanılarak odaya 5 dakika boyunca yayılmıştır. Katılımcılara, ekran üzerinde rastgele seçilmiş bir renkle doldurulmuş bir kare sunulmuş ve bu karenin rengini nötr griye çevirmek için iki renk ayarını (biri sarıdan maviye, diğeri yeşilden kırmızıya) manuel olarak ayarlamaları istenmiştir. Her koku yayılması süreci 5 kez tekrar edilerek sonuçlar incelenmiştir.

Bu çalışmada, katılımcıların renk ayarlarını değiştirme eğilimleri kokulara göre değişiklik göstermiştir. Kahve kokusu yayılmış ortamda, katılımcılar gri rengini, elde etmeleri istenen nötr gri yerine kırmızı-kahverengi arası bir renk olarak algılamışlardır. Benzer şekilde, karamel kokusu yayıldığında, sarı tonlarındaki bir renk gri olarak algılanmıştır. Kokunun varlığı, katılımcıların renk algısını öngörülebilir bir şekilde etkilemiştir.

Ancak, nane kokusu bu genel çapraz model ilişkilerinden sapma göstermiştir ve beklenen renk tonu seçimi diğer kokulardan farklılık arz etmiştir. Ayrıca, kokusuz su kokusu katılımcıların renk algısını herhangi bir şekilde etkilememiştir.

Ward, deney sonuçlarına ilişkin olarak, “Elde ettiğimiz veriler, gri renk algısının limon, kiraz, kahve ve karamel kokularının etkisiyle çapraz model ilişkilerine doğru değiştiğini göstermektedir. Bu sonuçlar, duyular aracılığıyla iletilen bilgilere dayalı olarak çapraz model ilişkilerinin rolünün, bu tür deneylerde olduğu gibi farklı duyuusal bilgilerin algımız üzerindeki etkisini ne kadar güçlü bir şekilde gösterebileceğini ortaya koymaktadır.” şeklinde değerlendirme yapmıştır. Bu bulgular, kokuların ve renklerin algı üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir adım olarak değerlendirilmektedir.

TUĞBA ERDOĞAN

DÜNYADA GÜN NASIL AYIYOR?



MALEZYA

Yemek: nasi lemak

Ülkenin çoklu etnik mirası sayesinde Malezya, Hint, Çin veya Batı kökenli kahvaltı seçenekleri sunar, ancak gününüzü başlatmanın en iyi yolu, ulusal yemek olan nasi lemak tabağıyla oturmak olabilir. Geleneksel olarak bir muz yaprağı ile servis edilen veya sarılan nasi lemak, zengin, tatlı hindistancevizi pilavı üzerine konmuş; havyar, salatalık, kavrulmuş yer fıstığı, haşlanmış yumurta ve baharatlı Malezya sıcak sosuyla garnelenmiştir.



İSVEÇ, NORVEÇ, DANİMARKA

Yemek: üstü açık sandviçler

Nordik ülkeler, açık sandviç sanatında uzmandır. Yumuşak peynirlerden mayoneze kadar çeşitli yayılımcılarla sürülmüş olan ekmekler, daha sonra tuzlu balık, soğuk kesimler, peynirler, sebzeler veya haşlanmış yumurtalarla doldurulur. İsveç'te kahvaltı sofrasında filmjölk adı verilen ekşi bir süt ürünü ve kaviar yayılımını, ayrıca cloudberry veya lingonberry gibi bol miktarda taze meyve ekleyebilirsiniz. Danimarka'da sandviç temeli çavdar ekmeği olabilir ve Norveç sandviçi lefse düz ekmeğinde genellikle karamel gibi lezzete sahip Gjetost peyniri olabilir.



VIETNAM

Yemek: pho

Güçlü ve sizi bir sabah boyunca gezmeye hazırlayacak kadar doyurucu ama sizi yavaşlatmayacak kadar ağır olmayan pho; pirinç noodle ve et çorbası, mükemmel bir Vietnam kahvaltısıdır. Gerçekten de bu yemek gün boyunca servis edilir çünkü turistler için popüler bir öğle ve akşam yemeği. Ancak en iyi pho sabahları, müşterileri sabah boyunca memnun etmek için gece boyunca yeterince kemik suyu kaynatan sokak satıcılarından alınır. Eğer çorba size göre değilse, denemeniz gereken diğer lezzetli Vietnam kahvaltıları arasında congee ve op-la bulunur; op-la, skillette kızartılmış yumurtalar ve dilimlenmiş yumuşak Vietnamlı bagetlerle servis edilen domuz eti içerir.



MISIR

Yemek: ful medames

Mısır kahvaltısı olan ful medames, zamanın sınavını geçmiştir. Antik Mısır'a kadar uzandığı söylenen bu toprak lezzetli yemek, gece boyunca haşlanmış bakla ile yapılmış ve kimyon, maydanoz, soğan, limon ve acı biberle baharatlanmıştır. Sıcak veya soğuk olarak servis edilir ve genellikle haşlanmış yumurtalarla süslenir ve Mısır pidesi ile servis edilir.



POLONYA

Yemek: kanapki

Polonya'da kahvaltı veya "śniadanie", açık sandviç olan kanapki ile sunulur. Geleneksel çavdar ekmeğinden yumuşak, sıcak veya çıtır çıtır ekmeklere kadar her türlü ekmek ve çörek üzerine yığılmış olan sandviç malzemeleri neredeyse sonsuz gibi görünür: dilimlenmiş soğuk etler, et ezmesi, kiel basa sosisi, yumuşak ve sert peynirler, domatesler ve sosis veya yumuşak haşlanmış yumurta ile karıştırılmış yumurtalar... Ancak çeşitliliğe rağmen kahvaltı genellikle yavaşlamak için bir fırsat olarak görülür. Sonuçta, mükemmel bir sandviç katmanını katmanına eklemek zaman alır.



JAPONYA

Yemek: geleneksel Japon kahvaltısı

Tam bir geleneksel Japon kahvaltısı, ülkeyi ziyaret etmek için tek başına bir neden olabilir. Miso çorbası; buharda pişirilmiş beyaz pirinç, turşu sebzeler, balık veya tofu, yapışkan fermente edilmiş soya fasulyesi ve kurutulmuş deniz yosunu dahil olmak üzere birçok küçük tabak dengesini içerir ve hepsi yeşil çay eşliğinde sunulur.



KOSTA RİKA

Yemek: gallo pinto

Kosta Rika'da pura vida ruhunu yakalamak için gününüze büyük bir tabak gallo pinto ile başlamaktır. Kırmızı biber, kişniş, soğan ve ülkenin imza sosu olan Salsa Lizano ile pişirilen karışık kavrulmuş pirinç ve fasulye yemeği, yumurta, avokado, muz veya peynirle servis edilir. Yuvarlak şekilli gallo pinto tepesi, adını aldığı benekli horozla sevimli bir benzerlik taşır.



HİNDİSTAN

Yemek: puri

Hindistan'da kahvaltı; baharatların, lezzetlerin ve renklerin bir karışımıdır. Puri, Hindistan'da son derece popüler bir kahvaltı yemeğidir. Genellikle aloo ki sabji (patatesli kari) veya kesari (irmikle yapılan tatlı) ile servis edilen kızartılmış bir ekmektir.

DOĞA GÖRKEM ERDOĞAN

ECZACI ÜNLÜLER KÖŞESİ

CANAN TAN

Canan Tan 1951 Ankara doğumludur. Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu olan Tan, eczacı kimliğinden ziyade “Piraye” ve “Yüreğim Seni Sevd” gibi kitaplarıyla tanınan ünlü bir yazardır.

REHA BİLİR

Hepimizin fotoğraf sanatçısı olarak tanındığı Reha Bilir, 1986 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi’nden mezun olmuştur. Daha ortaokul yıllarında başlayan fotoğraf sevgisi, onun yurt içinde ve yurt dışında pek çok yarışmada ödül almasını sağlamıştır. Üniversiteyi bitirdikten sonra eczacılığa değil de tamamen fotoğrafçılığa yönelen Bilir’in Belçika’da Türkiye adına yarışan ve Dünya Kupası kazanan Türk takımında yer alması, Türkiye’de fotoğraf sanatının Oscar’ı olarak bilinen Altın Kamera Fotoğraf Yarışması’ndaki 2 ödülü başarılarından sadece birkaçıdır.

ATILLA ATASOY

Atilla Atasoy 1953 Milas doğumludur. Daha 5 yaşında mandolin çalarak başlayan müzik ilgisi ilkokulda kazandığı yarışma sayesinde “Çoban” adlı müzikalde başrol olmasıyla daha da pekişmiştir. 1975 yılında katıldığı Eurovision Türkiye elemelerinde ikinci olduğu “Dilenci” şarkısıyla tanınırlığı artmıştır. Atilla Atasoy 2011 yılından beri eczacılık yapmamaktadır. 2016 yılında ise ilk kitabı olan “Düş Peşime” isimli gezi kitabını çıkarmıştır.

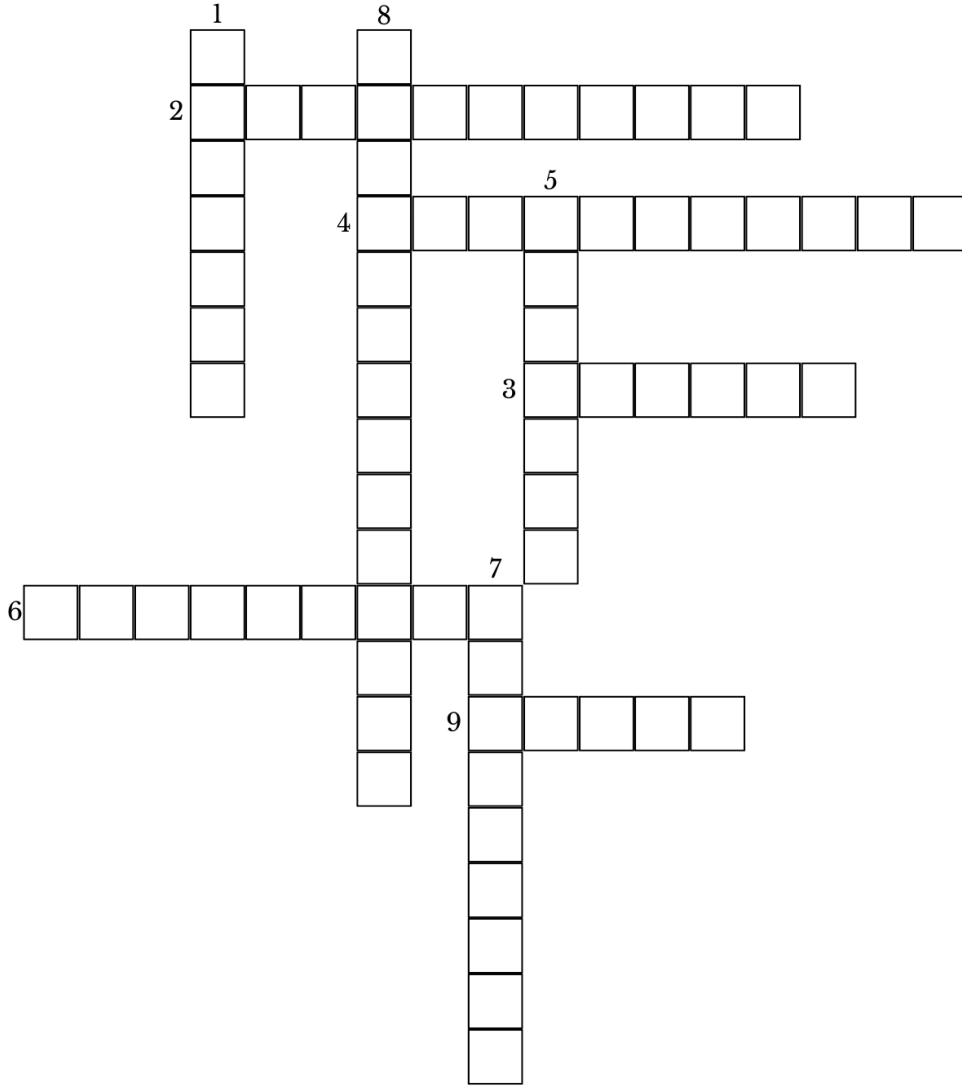
OKTAY MAHMUTİ

1968 yılında Üsküp’te doğan Türk basketbol antrenörüdür. Kendisi İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunudur. Basketbolda pek çok ünlü sporcu ve antrenör yetiştiren Yugoslavya’da basketbola ilgisi başlamıştır. Oynattığı takımlar, iyi savunma yapımlarıyla bilinmektedir.

CALEB BRADHAM

1867’de Kuzey Karolina’da doğmuştur. Kendisi meşrubat Pepsi’nin mucidi olarak bilinen Amerikalı bir eczacıdır. Bradham, bir içerik maddesi olarak kullanılmamasına rağmen, içeceğinin pepsin enzimi gibi sindirime yardımcı olduğuna inandığından, içeceğine “pepsin” ve “kola” terimlerinin birleşiminden sonra adını vermiştir. 1923’te Bradham ve Pepsi-Cola Şirketi iflas ilan etti. İflas ilan ettikten sonra Bradham eczanesini işletmeye geri dönmüştür.

FARMAKADEMİST BULMACASI



Merhaba sevgili okurlar; FarmAkademist'in bu sayfasında gazetemizde şimdiye kadar okuduğunuz içeriklerden aldığımız bazı kelimeleri derledik.

- 1) Mide tarafından üretilen ve açlıkla ilgili sinyalleri beyne gönderen hormon.
- 2) Vücut ısısını düzenleyen, susama-acıkma gibi hisleri ayarlayan, tansiyonu yöneten, kalp atış hızını dengeleyen, hipofiz bezi gibi birçok bezin salgınımı yapan ve cinsel dürtüleri uyaran vücudun temel ve akıllı kontrol merkezi
- 3) Vücudumuzda bulunan antikorların, başkaları için zararsız olabilecek maddelere karşı savaş açması ve reaksiyon oluşturmalarıdır
- 4) Bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarının çözümünü, ruh sağlıklarının geliştirilmesi ve korunmasını amaçlayan tekniklerin genel adı.
- 5) Polonya kahvaltısı çeşidi.
- 6) Bitkisel gıdalara parlak renklerini veren ve aynı zamanda sağlıklı antioksidan sağlayan besinler.
- 7) Doğuştan gelen, kişinin motor görevlerini planlama ve işleme kabiliyetini etkileyen bir güçtür.
- 8) Beynin her iki hemisferi arasındaki bilgi iletişimini sağlayan sinir ağlarından oluşan yapıdır.
- 9) Açık bir şekilde düşünülmeden bilinçte ortaya çıkan bir bilgi biçimi, sezme yetisi.



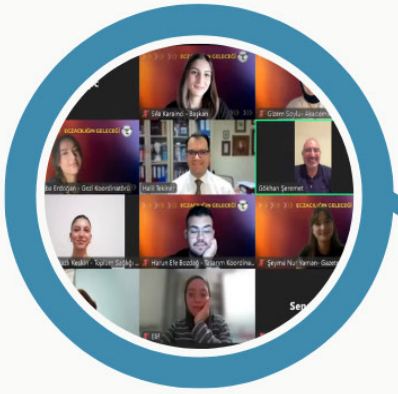
Bi'Kahve



Önlük Giyme Töreni



**Cam Altı Boyama
Workshopu**



Eczacılığın Geleceği



**Kalbin Ritmi
Sahada Atıyor**



Sektör Sohbetleri



Black and Gold Party



**Başarı Hikayeleri -
Zorlukların Ötesinde**



Pfizer Ofis Gezisi

FarmA 2024- Güz D

akademi 2025 önemi



**Ormanya - Maşukiye
Gezisi**



**Doğaya Dokunuş:
Bahçıvanlık Workshopu**



**FarmAkademik
Günler**



Triple Dose Party



HIV/AIDS Paneli



Sanofi Ofis Gezisi



**Hasta Bilgilendirme
Yarışması**



Work and Travel



**Bizim Gözümüzden Eczane
Eczacılığı Stajı Vlogu**

2023/24 YÖNETİM KURULUNA SORDUK: EN SEVDİĞİNİZ FARMAKADEMİ ETKİNLİĞİ NEDİR?

FARMAKADEMİK
GÜNLER



CEREN ULUSOY
BAŞKAN

FARMAKADEMİK
GÜNLER



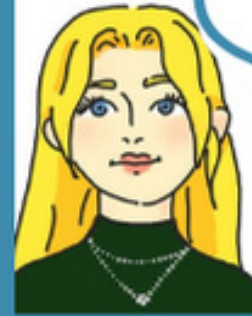
SENA ALTIN
BAŞKAN YARDIMCISI

SAĞLIKLI
KEMİKLER
SAĞLIKLI YAŞAM



ZÜLAL CENGİZ
SAYMAN

ECZACILIK
BALOSU



DOĞA GÖRKEM ERDOĞAN
GENEL SEKRETER

NEWGENPHARM



SENA DEMİR

D EKSİKSE SEN
D EKSİKSİN



DENİZ ÖZKAN

TOPLUM SAĞLIĞI KOORDİNATÖRÜ

AKADEMİK PROJELER KOORDİNATÖRÜ

2023/24 YÖNETİM KURULUNA SORDUK: EN SEVDİĞİNİZ FARMAKADEMİ ETKİNLİĞİ NEDİR?

AÇIK HAVA
SİNEMASI



SETTAR HAMİT İŞLER
SOSYAL ETKİNLİK KOORDİNATÖRÜ

NEWGENPHARM



KAĞAN KADIZADE
GEZİ KOORDİNATÖRÜ

FARMAKADEMİK
GÜNLER



GİZEM SOYLU
GAZETE VE BASIN-YAYIN KOORDİNATÖRÜ

FARMAKADEMİK
GÜNLER



AZRA NUR ŞAHİN
MEDYA KOORDİNATÖRÜ

AÇIK HAVA
SİNEMASI



YUSUF YILMAZ
IT KOORDİNATÖRÜ

PHARMFELLOWSHIP
SEANSLARI



FATMA MELİKE ONAR
TASARIM KOORDİNATÖRÜ

FARMAKADEMİK
GÜNLER



SILA KARANCI
TASARIM KOORDİNATÖRÜ



DEPREM DEĞİL İHMAL ÖLDÜRÜR!

6 ŞUBAT 2023

Depremde kaybettiklerimizi rahmetle anıyoruz.



HEVAL PEKGÖZ ANISINA...

**Fakültemiz öğrencilerinden
Heval Pekgöz'ü kaybetmenin
derin üzüntüsünü yaşıyoruz.
Ailesine ve yakınlarına sabır ve
başsağlığı diliyoruz.**



GAZETEMİZDE YAZINIZIN YER ALMASINI İSTER MİSİNİZ?

BİZE ULAŞABİLECEĞİNİZ SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ



farmakademi



Farmakademi Kulübü



Marmara Farmakademi



www.farmakademi.org.tr



Marmara Üniversitesi
Farmakademi Kulübü