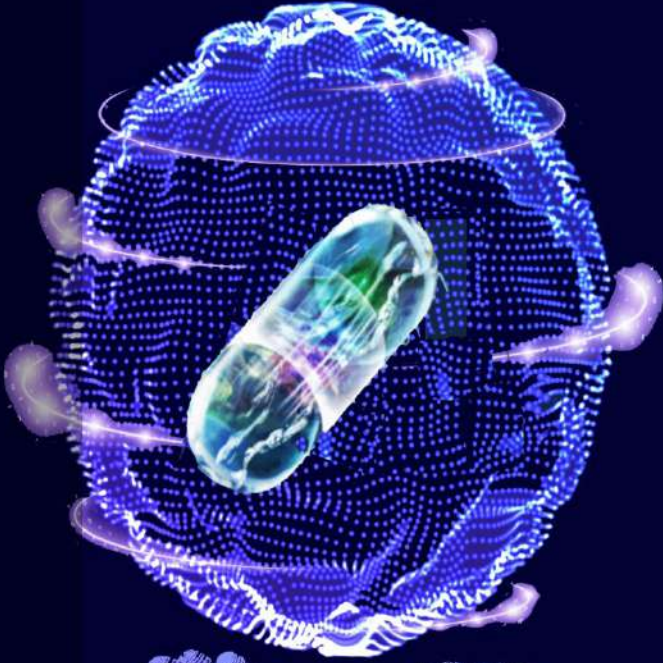




FARMAKADEMİST



YAPAY ZEKA ECZACILIĞI
NEDİR?

| 5

KONTAKT LENS İLE DİYABET
TEŞHİSİ MÜMKÜN MÜDÜR?

| 7

BİLİM UĞRUNA VERİLEN BİR
HAYAT: MARIE CURIE

| 9





Melisa TEZCAN
2022/23 Dönemi Başkanı

Birinci sınıfta önlük giydirme törenimiz için FarmAkademi'nin açtığı standtan ilk FarmAkademist gazetem almıştım ve gazeteyi çok sevmiştim. Şimdi bir FarmAkademist'in giriş yazısını yazdığım için oldukça gururluyum. Yaklaşık dört senedir FarmAkademi'nin içindeyim, üniversiteye dair anılarıma baktığımda hemen hepsinde FarmAkademi var. Kulübüm bana bu süreç içerisinde çok şey kazandırdı ve hâlâ kazandırmaya devam ediyor. En yakın arkadaşlarımı FarmAkademi sayesinde kazandım, hep birlikte ortak bir amaç için çalıştık ve mücadele ettik. Eskiden yaparken saatlerimizi verdiğimiz çalışmalarımızı şimdi birlikte çabucak bitirebiliyoruz, harika bir uyum yakaladık. İnanıyorum ki kulübümüze yeni katılan arkadaşlarımız da ilerleyen zamanda bizim yaşadığımız durumu tecrübe edecekler. Biz FarmAkademi ailesi olarak her zaman ekip ruhu taşıyoruz ve birbirimize destek oluyoruz. Eski ve yeni ekip arkadaşlarıma destekleri için çok teşekkür ediyorum, ben de her zaman sizlerin ve yeni gelecek ekip arkadaşlarımızın yanında olacağım. Kulüp olarak her zaman daha iyisini yapmayı hedefliyoruz ve bu doğrultuda çok çalışıyoruz. Kazandığımız Altın Havan da emeklerimizin karşılığını aldığımızın bir göstergesi.

İyi ki FarmAkademi var, iyi ki!



Ceren ULUSOY
Başkan

Yaklaşık 1,5 yıl önce hiç bilmediğim bir yolculuğa kocaman bir adım attım FarmAkademi ile. Medya koordinatörü olarak başladığım bu yolculukta yalpaladım; ancak her şeye rağmen bir adım daha attım. Attığım tüm adımlardan sonra başkan olarak FarmAkademist'in giriş yazısını yazıyorum. Aslında bu benim için bir iz bırakma yolculuğu. Ne kadar gururlu ve mutlu olduğumu tahmin bile edemezsiniz. Dilerim tüm gazeteyi keyifle okursunuz :)

FarmAkademi olarak sadece bir öğrenci kulübü değil aynı zamanda kocaman bir aileyiz. Burada sadece derslerde öğrendiklerimizi değil, aynı zamanda birbirimize olan güveni, dayanışmayı ve sevgiyi de öğreniyoruz. İlaçlarla değil, birlikte geçirilen zamanla yaralarımızı iyileştirmeyi, gülümsemeyi tedavi etmeyi öğreniyoruz. Hal böyle olunca bu ailenin bir parçası olarak onu şekillendirmek de çok büyük bir onur, aynı zamanda kocaman bir tutku ve sorumluluk benim için. Çünkü biz burada sadece görevleri yerine getirmekle kalmıyoruz, aynı zamanda öğrencilerin hayatlarında iz bırakmak ve onlara ilham vermek için de fırsat buluyoruz. Yaptığımız etkinliklerle geleceğin eczacı adaylarının hayatlarına dokunmaya çalışıyoruz. Burada sadece bugünü değil yarını da düşünmeyi ihmal etmiyoruz. İyi ki FarmAkademi!



Zülal CENGİZ
Sayman

Hiçbir tasarım bilgim olmadan, sadece arkadaşlıklarına, çalışmalarına hayran olarak girdim FarmAkademi ailesine. Zamanla tasarım konusunda da, yazım konusunda da, kulüp çalışmaları konusunda da kendimi geliştirdim. Aşırı heyecanlı bir şekilde sürekli fikirlerini almak için rahatsız ettiğim kulüp arkadaşlarıma, gazete yazım ve basım sürecinde saat fark etmeksizin rahatsız ettiğim ve değerli bilgileriyle bana yardımcı olan canım arkadaşım Sena'ya ve kulübümüzün önceki başkanı Melisa'ya çok teşekkür ederim. Aynı zamanda bu süreçte bana yardımcı olan bütün kulüp arkadaşlarıma da bir teşekkürü borç bilirim. Çokça emekle yapılan FarmAkademist'in yeni sayısını sizlere sunuyoruz. Güncel konulardan film önerilerine, meşhur bilim insanlarından tatlı tariflere bir sürü farklı konuyu sizin için yazıya döktük. Umarım her sayfasında ayrı bir keyif alırsınız.

Keyifli okumalar!

İÇİNDEKİLER

3

2021-2023'de FarmAkademi

Eczacılığı Keşfediyoruz
“Yapay Zeka Eczacılığı Nedir?”

5

7

Kontakt Lens ile Diyabet Teşhisi Mümkün Müdür?

Bilim Uğruna Verilen Bir Hayat:
MARIE CURIE

9

11

Aşkın Bilimi

Sümeyye Kavak ile Hasta
Bilgilendirme Yarışması Röportajı

13

15

9 Yıldızlı Eczacı Nedir?

Sağlıklı Bir Cilt İçin

16

17

Sizin İçin Tatlı Tarifler

Film Önerileri

18

19

Amyotrofik Lateral Skleroz Nedir?

2023-2024 FarmAkademi
Yönetim Kurulu

21



FarmAkademi





Kulübü





Eczacılığı Keşfediyoruz

“Yapay Zeka Eczacılığı Nedir?”

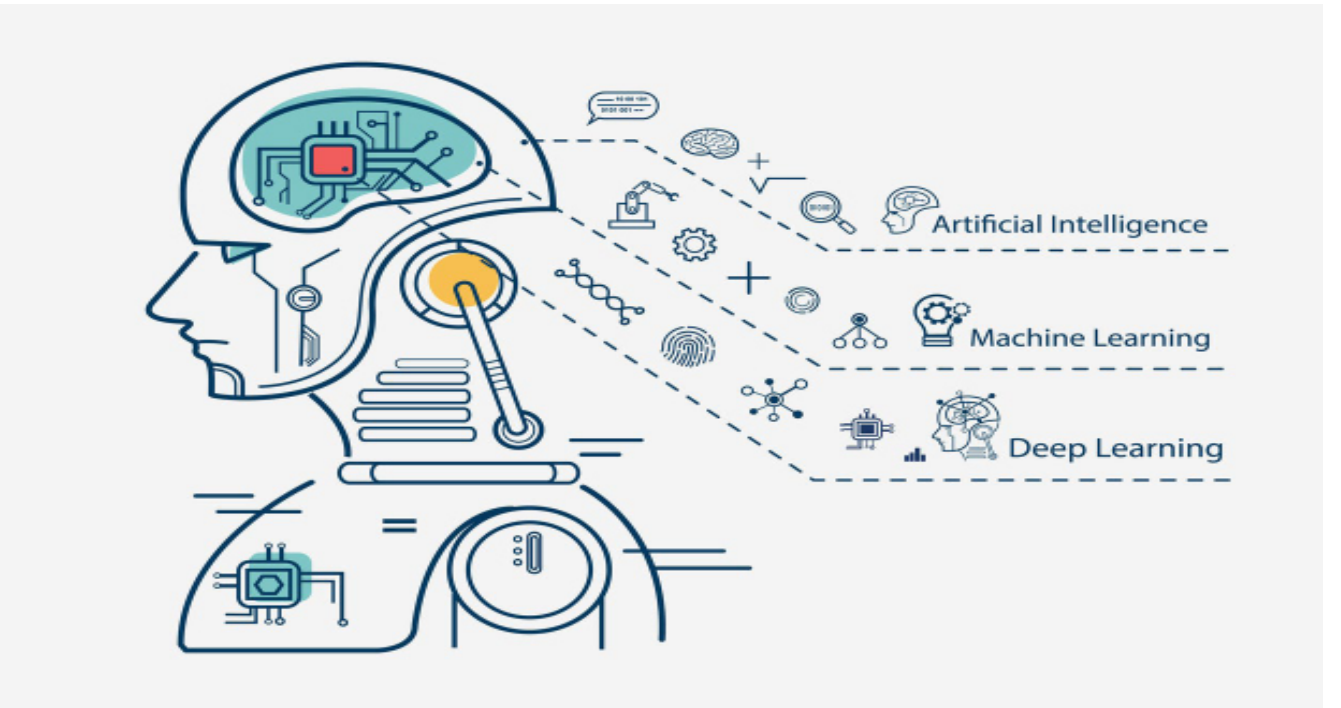
Yazan: Derin BENDAŞ

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte değişen meslek şartları, her meslek için yeni tanımlamalar gerektirmiştir. İlk defa 1960 yılında tıptan ayrı bir meslek olarak tanımlanan eczacılık mesleği, her dönemde çağın gerektirdiği değişikliklere uğramıştır. Günümüz teknolojisi göz önüne alınınca hiçbir eczacılık hizmeti teknolojiden bağımsız düşünülmemektedir.

Peki yapay zeka nedir? Yapay zekâ, insan zekâsı sürecinin bilgisayarlar tarafından simülasyonudur. Süreç; bilgi edinmeyi, bilgiyi kullanmak için kurallar geliştirmeyi, yaklaşık veya kesin sonuçlara varmayı ve kendi kendini düzeltmeyi içerir. Yapay zekâ, bilgisayarların insan davranışını taklit etmesini sağlayan tekniklerin kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Her alanda oldukça revaçta olan yapay zeka teknolojisi, eczacılığın da neredeyse her alanında kullanılabilir. Akılcı ilaç kullanımında, hastane eczanesinde, serbest eczanelerde, ilaç geliştirilmesinde ve üretilmesinde yapay zeka uygulamalarının kullanıldığı bilinmektedir.

İlaç keşfi ve geliştirilmesi çalışmalarında uygulanan yapay zekânın belli alt alanları;



Günümüzde hatalı ilaç kullanımı çok yaygın bir problemdir. Bildiğimiz üzere ilaç-ilaç ve ilaç-besin etkileşimleri çok riskli ve ölümcül olabiliyor. Bir çalışmada bundan dolayı hastaneye yatırılmış hastalarda %6.7 oranında ölüm görülmüştür. Aynı zamanda Türkiye de dahil olmak üzere antibiyotiklerin yanlış ve gereksiz kullanımı global bir problemdir. Bu şekildeki kullanımlardan dolayı çok fazla sağlık problemi ve bağışıklık sistemi sorunları meydana gelmektedir. Bu tarz hatalı ilaç kullanımlarının önüne geçmek amacıyla yapay zeka teknolojisi sayesinde, soru-cevap şeklinde, hastalığınızın ne olduğunu ve hangi tedavi yöntemini uygulamanız gerektiğini anlatan birçok uygulama geliştirilmiştir.

Yapay zeka algoritmaları aynı zamanda ilaç üretimi ve geliştirilmesine de çok büyük katkı sağlamaktadır. İlaç şirketlerinin yeni bir ilacı üretme ve geliştirme süreci 12-14 yıl sürmekle birlikte çok büyük maliyetler gerektirmektedir. Burada yapay zekanın en büyük avantajlarından biri de hem üretim ve geliştirme süresini azaltması hem de maliyeti ciddi oranda düşürmesidir.

Yapay zeka teknolojisinin eczacılık alanında avantajları olduğu gibi dezavantajları da vardır. Tıbbi araştırmalarda yapay zekânın karşılaştığı veri eksikliği, birlikte çalışabilirlik eksikliği gibi birçok zorluklar bulunmaktadır. Veri eksikliği, yapay zekâyı uygulamak isteyen her sektörde tekrar eden bir sorundur. Geleneksel bir biyolojik çalışmanın geçerli olması için minimum örnek sayısı beş olmalıdır. Bununla birlikte yanlış raporlama, bilimsel literatürde rapor edilen ve veri tabanlarında saklanan rapor edilen değerlerde, gen tanımlayıcılarında, birimlerde veya diğer parametrelerde basit yazım hataları olabilir. Yanlış bildirilen bir veya iki veri noktası bile tahmine dayalı bir modelin sonuçlarını çarpıtma potansiyeline sahiptir. Veri iyileştirme ve veri raporlamadaki olası hataların belirlenmesi, yapay zekânın ilaç keşfiyle ilgili olabileceği başka bir alandır.

Yapay zeka teknolojisinin, ilaç üretim ve geliştirme konusunda daha efektif olabilmesi adına günümüzde yapay zeka geliştirme çalışmaları devam etmektedir.



Kontakt Lens ile Diyabet Teşhisi Mümkün Müdür?

Yazan: Zülal CENGİZ



Günümüzde en büyük sağlık sorunlarından biri diyabet hastalığıdır. Dünyada ve ülkemizde görülme sıklığı ve hasta sayısı hızla artmaktadır. Peki diyabet hastalığı nedir? Halk arasında “şeker hastalığı” olarak bilinen bu hastalık hakkında ne kadar bilgiye sahibiz? Bu hastalığı nasıl teşhis edebiliriz? Hadi gelin bu yazımızda birlikte bu sorulara cevap bulalım.

Diyabet; insülin eksikliği ya da insülinin kullanımındaki sorunlar nedeniyle organizmanın karbonhidrat, yağ ve proteinlerden yeterince yararlanamadığı, sürekli tıbbi bakım gerektiren, kronik bir metabolizma hastalığıdır. Çoğumuzun annesinde, babasında ve yaşlı akrabalarında görülen bu hastalık gün geçtikçe gençlerin ve çocukların da hayatında problem yaratmaya başlamıştır. Bunun sonucu olarak yapılan anketlere ve araştırmalara göre diyabet, aslında bireyin sorunu olmaktan çok toplum sağlığı için bir risktir. Bu da toplumun yaşam kalitesinin düşmesine yol açar.

Peki diyabet doğuştan gelen bir hastalık mıdır, yoksa sonradan karşılaşacağımız bir hastalık mıdır? Diyabet 4 sınıfta gruplandırılır: Tip 1, Tip 2, gestasyonel diyabet (GDM) ve diğer spesifik tipler. İnsüline bağımlı diyabet olarak da bilinen tip 1 diyabet, bağışıklık sisteminin pankreastaki insülin yapan beta hücrelerine saldırması ile insülin üretiminin yetersiz ya da hiç olmadığı, insülin ihtiyacının takviye ile karşılanmak durumunda kaldığı kronik diyabet hastalığı türüdür. Otoimmün bir hastalıktır, genellikle ergen ve çocuklarda görülür. En sık görülen diyabet türü olan tip 2 diyabet, pankreasın daha az insülin üretmesi ve hücrelerin insüline karşı direnç göstermesi sonucu vücudun glikozu metabolize edememesi sonucu ortaya çıkar. İnsülin direnci olarak tanımlanan yüksek kan şekeri seviyeleri olarak da bilinir. Gestasyonel diyabet, ilk defa gebelikte ortaya çıkan ve doğumdan sonra düzelen glikoz intoleransı olarak tanımlanırken, diğer spesifik tipler pankreası etkileyen birçok nedenle ortaya çıkan kan şekeri yüksekliğini tanımlar

Şeker hastalığı genellikle kendini üç temel belirtiliyle gösterir. Bunlar, fazla yemek yeme isteği ve doyduğunu hissetmeme, sık sık idrara çıkma, ağızda kuruluk ve tatlılık hissi ayrıca buna bağlı olarak aşırı su içme isteği olarak anlatılabilir. Bunlar dışında hastalarda genel olarak; halsizlik ve yorgunluk hissi, bulanık görme, hızlı ve dengesiz kilo kaybı, ayaklarda uyuşma ve karıncalanma şeklinde rahatsızlık, ciltte kuruluk ve kaşıntı, yaraların geç iyileşmesi belirtilerinden bahsedebiliriz.

Peki bu belirtileri görünce kendimize diyabet tanısı koyabilir miyiz? Tabii ki hayır. Bu belirtilerin görülmesi sonucunda öncelikle doktorunuza danışmanız ve bazı testleri yaptırmanız gereklidir. Diyabet ciddi sonuçları olan bir hastalıktır ve göz ardı edilmemelidir. Bu belirtilerden birkaçını kendinizde gördünüz, doktorunuza gittiniz ve doktorunuz size kesin olarak diyabet teşhisi koymak için bazı testler yapacağını söyledi. Diyabetin tanısında HbA1c değeri, Açlık Plazma Glukozu (APG) ya da Oral Glukoz Tolerans Testi (OGTT)'nden yararlanılır.

Son yıllarda diyabet teşhisi için daha akıllı ve farklı yöntemler araştırılmaya başlanmıştır. Bu süreçte insanların aklına gelen yollardan biri de kontakt lenslerdir. Bu mümkün mü gerçekten, kontakt lenslerden diyabet teşhisi yapılabilir mi? Bu fikir üzerine 2014 yılında Google göz-yaşından kan şeker seviyesini ölçecek lensler üzerinde çalışmalarını sürdürmekteydi. Fakat Google'ın kullandığı teknoloji üzerinde yapılan testler ölçümlerin tutarsız olduğunu gösterdi. Bunun gibi bir sürü çalışma yapıldı, makaleler yazıldı, deneysel ve teorik yaklaşımlar yapıldı. POSTECH bu yolda büyük adım atanlardan birisi oldu.

Güney Kore'de, Puhang Bilim ve Teknoloji Üniversitesi (POSTECH) Malzeme Bilimi ve Mühendisliği Bölümü ile Elektronik ve Elektrik Mühendisliği Bölümü'nden araştırmacılar, göze takılarak diyabeti teşhis edebilecek ve aynı zamanda diyabetik retinopatiyi tedavi edebilecek wireless akıllı kontakt lens geliştirdiler. Geliştirilen bu akıllı kontakt lens, biyo uyumlu polimerlerden oluşuyor. Biyosensörleri, ilaç dağıtım ve veri haberleşme sistemlerini tek parçada topluyor. Biraz da lensin çalışma prensibinden bahsedelim. Bu akıllı kontakt lensin üzerindeki kimyasallar glikoza bağlanıp, glikoz miktarıyla orantılı elektrik akım değişikliğini tetikliyorlar. Bu elektrik akımından gerçek zamanlı kan glikoz ölçümü yapılabiliyor yani glikoz ne kadar artarsa akım da bir o kadar artıyor. Araştırmacılar bu lensin diyabetik retinopati tedavisinde de umut verici olduğunu söylemektedir. Ayrıca araştırma ekibi, bu kontakt lenslerin diyabetik tavşanların gözyaşlarındaki glikoz seviyesini, parmağtan ölçülen kan şekeri seviyelerini ölçebildiğini gözlemlemiş ve doğrulamıştır.

Tabii ki hala çalışmalar devam etmektedir. Elimizde kesin sonuçlara ulaşmış ve tam olarak piyasaya çıkmış bir akıllı kontakt lens bulunmamakta. Yine de bu yapılan çalışmalar diyabet teşhisinde yeni bir çağ başlattı.





Bilim Uğruna Verilen Bir Hayat: MARIE CURIE

Yazan: Rabia TURPÇU

Fizik'te Nobel Ödülü'nü kazanan ilk kadın, iki kez Nobel Ödülü alan ilk bilim insanı... Başarıları sayesinde Nobel Ödülü kazanan ve bu başarıları elde ettiği sırada erkek egemen bilim dünyasıyla da mücadele eden Fransız bilim insanı Marie Curie, namıdiğer Madam Curie'nin hayatını birlikte inceleyelim.

Madam Curie 7 Kasım 1867'de Maria Skolodowska adıyla Polonya'da doğdu. Annesi okul yöneticisi, babası fizik ve matematik öğretmeniydi. Curie henüz 10 yaşındayken annesini kaybetti. Babasının da etkisiyle bilime büyük ilgi duymaya başladı fakat o dönemin şartlarında Polonya'da kız çocuklarının bilimsel anlamda eğitim almasına olanak tanınmıyordu. Marie ve kız kardeşi diploma için yurt dışında eğitim almak istiyorlardı fakat eğitim için gerekli ücreti ödeyemiyorlardı. Önce kız kardeşi okudu, çalışmaya başladıktan sonra Marie'nin okuması için maddi olarak ona destek oldu. Marie 24 yaşındayken Paris'e gidip Sorbonne Üniversitesinde eğitimine başladı, kendini bilimsel çalışmalara adanmıştı. Zor şartlardan geçse de 1893'te Fizik, 1894'te de Matematik bölümünü başarıyla bitirdi.

1894 yılında, piezoelektriği keşfeden Pierre Curie ile tanıştı. 35 yaşındaki Pierre Endüstriyel Fizik ve Kimya Okulu laboratuvarının başkanıydı. Marie ve Pierre ortak ilgilerinin de katkılarıyla birbirlerine bağlanıp 1895 yılında evlendiler. Bu tarihten itibaren Marie Curie adını aldı.

Marie Curie 1896 yılında öğretmenlik diplomasını aldı ve 1897 yılında uranyum tuzlarının yaydığı ışın üzerine yaptığı çalışmalarına başladı. Fakat ilk kızı Irene'nin dünyaya gelmesiyle çalışmalarına ara vermek zorunda kaldı. Marie Curie, 1898 yılının başlarında çalışmalarına hız verdi, toryumun da bu ışınları yaydığını fark etti. Bundan sonra eşi Pierre de çalışmalarını bırakıp Marie'ye yardım etmeye başladı. Bu yıllarda yaşama ve çalışma koşulları iyi değildi. Keşifler Pierre'in öğretim üyesi olduğu yüksekokulun bahçesindeki ısıtma ve havalandırması olmayan bir barakada yapıliyordu. Temmuz 1898'de Curie çifti yeni radyoaktif bir element olan ve uranyumun radyoaktif bozunmasından oluşan polonyumu bulduklarını duyurdu. Bu yeni elemente Polonya'dan esinlenerek "polonyum" adını verdiler. Marie Curie bu keşfi Fransız Bilimler Akademisi'ne yalnızca kendi imzasını taşıyan bir notla bildirdi.

Fakat dönemin egemen bilim anlayışına göre yalnızca doktora öğrencisi olan bir kadının, babasının veya eşinin imzası olmadan böyle bir not yollaması normal karşılanmadı.

1902’de radyumun keşfi Curielere büyük ün kazandırdı, çünkü radyumun tıpta kanser tedavisinde kullanılabileceği anlaşıldı ve ticari boyutu öngörüldü. Fakat onlar keşiflerinin maddi kısmıyla ilgilenmedi. Marie, 1904 yılında doktorasını vererek Fransa’da gelişmiş bilim alanında doktora unvanı alan ilk kadın oldu. Aynı yıl radyoaktivite konusundaki araştırmalarından dolayı Nobel Fizik Ödülü’nü alarak tarihte bu ödülü alan ilk kadın oldu.

1904 yılında Pierre Sorbonne’da öğretmenliğe başladı, Marie de Sevr’de bir okulda fizik öğretmenliğine başladı. Aynı yılda ikinci kızları Eve dünyaya geldi. O sıralarda Marie ve Pierre, radyasyondan kaynaklı rahatsızlıklar geçirmeye başladı. 1906 yılında Pierre Curie yaşamını yitirdi, bu kayıptan sonra Marie eşinin Sorbonne’daki öğretmenlik görevini sürdürdü ve Fransa’da ilk kez bir kadına profesörlük unvanı verildi.

1911 yılında radyum ve polonyumun keşfindeki rolünden dolayı Nobel Kimya Ödülü’ne layık görüldü. Marie Curie, Nobel tarihinde iki kez ödül alan ilk bilim insanı oldu.

Tüm başarılarının yanı sıra kişisel saldırılara maruz kaldı. Bütün üyeleri erkek olan Fransız Bilim Akademisi bir oyla üyeliğini reddetti. Daha sonra Paul Langevin ile arasında aşk olduğuna dair iddialar ortaya atıldı, bu olay yüzünden Marie’nin ikinci Nobel Ödülünü alması arka plana atıldı. 1914 yılında Paris Üniversitesi’nde Radyum Enstitüsü kuruldu ve Marie Curie ilk müdür olarak atandı. Hayatı boyunca radyumun tıptaki önemine dikkat çekti. Kızı Irene ile birlikte genç kadınlara X ışını teknolojisini öğretti. 1920’li yıllarda da bilime katkısını sürdürdü, Varşova’daki radyum enstitüsünün kurulmasında rol oynadı.

Madam Curie, 4 Temmuz 1934 tarihinde Fransa’da kan kanserinden hayata gözlerini yumdu. Hastalığına çalışmaları sırasında maruz kaldığı radyasyonun neden olduğu düşünülmekte, bu yüzden ona “bilim için ölen kadın” denilmektedir. Keşifleriyle fizik ve kimya dünyasına katkı ve öncülük yapan Marie Curie’nin mezarı Fransa’nın ulusal anıt mezarı olan Panthéon’dadır. Başarılarından dolayı bu şerefe layık görülen ilk kadın olduğu bilinmektedir.

Marie Curie Nobel Ödülü alan ilk kadın bilimci ve Nobel Ödülü’nü iki kez kazanmayı başaran tek kadın olmasının yanı sıra bilimin dikenli yollarında önümüzü açan tavrı, çalışmaları ve çalışkanlığıyla kendisinden sonra gelen kadın bilimcilere ışık olmuş, onların yolunu açmıştır.



Aşkın Bilimi

Yazan: M. Emir YENİLMEZ



Onu görürsünüz... Gözlerine baktığınızda, kokusunu duyduğunuzda, tenine dokunduğunuzda içiniz içinize sığmaz. Kalp atışlarınız hızlanır, yüzünüz pembeleşir, göğüs kafesiniz üzerinde bir yumru hissedersiniz, karnınızın burulduğunu, içerisinde “kelebeklerin uçuştığını” hissedersiniz. Ağzınız kurur, gözbebekleriniz büyür ve terlemeye başlarsınız...

İşte bu belirtiler aslında her insanın içten içe inanmak istediği ancak soyut kavram gibi görüp inanmayı zorlaştıran hislerinin dışı vurumudur. İnsanlar hayatları boyunca hep bir şey arayışı içindelerdir. Aradıkları başarı, mutluluk ya da huzur olabilir. Ama bu arayışların içinde belki de en gizemli olanı aşkı aramaktır. Aşkı aramak da herhangi bir şey aramaktan çok daha zordur. Çünkü biri gelip asla “Huzura inanır mısınız?” ya da “Sence mutluluk gerçekten var mı?” gibi sorular sormaz. Ancak yüzyıllardır insanlığın kendi kendine sorduğu başlı başına bir sorudur aşk. Uğruna şiirler, şarkılar yazılan da bu belirsiz aşkın ta kendisidir.

Bildiğiniz gibi aşk konusunda binlerce yıldır binbir şiir yazılmış, methiyeler düzülmüş, şarkılar söylenmiş, efsaneler uydurulmuş, masallar yaratılmış ve aşkın gücü, kulaktan kulağa kalpten kalbe tüm dünyayı avuçları içerisine almıştır. Aşkı tanımlamak istersek bir sürü tanım ortaya çıkabilir. Kimine göre aşk huzurdur, kimine göre aşk acıdır, kimine göre ise aşk hayata tutunma sebebidir. Goethe’ye göre aşk vakit kaybından başka bir şey değilken James Baldwin’ e göre aşk mücadeledir, aşk savaştır, aşk büyüme. Peki ya bilimsel olarak aşk nedir?

Aşk, diğer tüm bedensel olaylar gibi, tamamen biyokimyasal bir süreçten ibarettir ve hiçbir madde üstü ve mutlak olarak “soyut” olan bir anlam taşımamaktadır. Aşkı her ne kadar kalple özdeşleştirsek de aslında aşk diğer bütün duygular gibi beyinde meydana gelmektedir. Aşık olmak saniyenin beşte biri kadar kısa bir süre içerisinde gerçekleşir ve bu esnada beyinde 12 ayrı bölge uyarılır. Bu uyarılan bölgeler insanda “öforik” duygular oluşturan “dopamin, oksitosin, adrenalin” ve “vasopressin” gibi hormonların salgımasına sebep olur. Aşkı yaşarken karmakarışık hisler içerisinde olmamızın sebebi işte bu hormon dengesinin karışık olmasıdır. Bu bütün olaylar gerçekleşirken beyin ve kalp aynı anda birbirini etkileyerek koordine çalışır. Beyinde aktive olan bölge direkt olarak kalbi, kalpte olan hızlanmalar da beyni etkileyecek şekilde kompleks bir döngüye girer. İşte kalp atışınızın hızlanması ve içinizin içine sığmaması bundan kaynaklanmaktadır. Beynin bu hareketlerinden etkilenen sadece kalp değildir elbette. Mide ve bağırsak da bu yoğun trafikten nasibini alarak spazma girer. Yani anlayacağınız “karnımda kelebekler uçuşuyor” ve “bulutlar üstüneyim” gibi tanımlamalar beynin etkisinden kaynaklanmaktadır. Kokain alımı beynin ödüllendirme mekanizmasını etkiler. Yani zevk eşliğini düşürerek küçük olaylardan daha kolay mutlu olabilmeyi sağlar. Aynı şekilde aşık

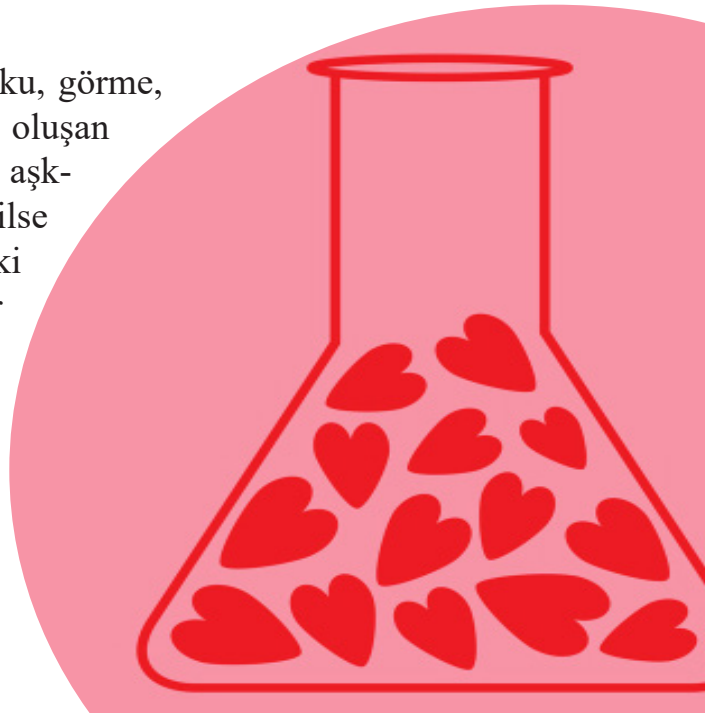
olan insanda beynin bu kısmında etkiler meydana gelir ve insan küçük olaylardan daha kolay mutlu olur. Bu benzetme pek hoş olmasa da aşkın bu etkisi hayatınızı da daha rahat sürdürmenize yardımcı olabilir. Belki yıllardır aşamadığınız bir korkunuzu yenerseniz belki düştüğünüz yerde aşk sizi tekrar ayağa kaldırır belki de bu zevk eşiğini düşüren aşk sizi başarıya ulaştırır. Hatta aşık olduğunuz kişi sizin yanınızda olmasa bile ki kafanıza çoktan yerleşmiştir yüzünüzdeki sırıtış tüm gün devam edebilir.

2000’li yılların başından beri bilim insanları tabiri caizse sıırıslıklam aşık olan insanların beyni nasıl çalışır diye merak etmişlerdir. Bu konu üzerine yapılan çalışmalardan birinde aşık kişiler beyni incelenmek üzere MR cihazına sokulmuşlardır. Ardından deneklerin ellerine önce arkadaşlarının ardından aşık oldukları kişinin fotoğraflarını vermişler. Bunun sonucunda ön beyin bölgesinin çalışmasında azalma görülmüş. Bu bölge normalde ahlaki kurallara uyma ve mantıklı kararlar verme bölgesidir. Yani aşıkken alışık olmadığınız yanlış kararlar da verilebilir. Deneye dönecek olursak denekler fotoğraflara baktıkça beynin 4 lobunun daha fazla çalışmaya başladığı görülmüştür. Yani isterseniz aşkına inanmadığınız kişiyi MR cihazına sokarak test edebilirsiniz :) Yukarıda da bahsettiğimiz oksitosin, çiftlerin birbirine bağlılığını sağlayan hormondur. Bir annenin yeni doğan bebeğine duyduğu karşılıksız sevgi de oksitosin sayende oluyor. Yani bu oksitosin hormonu bize bu hayatta ondan başka kimseyle yapamayacağımız hissini veriyor.

Peki aşık olma sürecini sizce koku başlatabilir mi?

Memeli hayvanlar eşlerini bulmak için burnun içinde iki çukurdan oluşan vomeronasal organını kullanırlar. İnsanlarda ise bu organ körelmiş yüz tutmuştur ancak bilim insanları bu körelmenin tam olmadığını düşünmektedir. Hepimizin kendine özgü bir kokusu vardır. Biz fark etmesek de burnumuz kişilerin kokularını ayırt etmektedir. Bu kimyasal imzalara feromon denir. Feromonlar cildimizden salgılanıp havaya yayılırlar. İşte vomeronasalın bu kokuların peşinden gittiği ve feromonları beyne ulaştıran bir asıl organ olduğu düşünülmektedir. Başka bir örnekte ise feromonların çiftlere yüksek dozda sinir büyüme hormonu salgılattığı kan testlerinde ortaya çıkmıştır. Yani kimyamız uydu sözü bu SBF hormonu salgılayabilmesine bağlı diyebiliriz. Tüm bunlara bakınca bence en güzel en pahalı parfümden daha güzel kokan sevdiğinizin kokusu adeta bir aşk iksiri gibidir.

Aşık olmak sadece tek bir etkene bağlı değildir. Koku, görme, dokunma gibi birçok özelliğin bir araya gelmesiyle oluşan bir durumdur. Tabi ki bu özellikler kadar zaman da aşkta büyük rol oynar. Beyniniz aşık olmaya hazır değilse ve siz bunun farkında bile değilseniz en yakınınızdaki aşkın ta kendisini bile göremeyebilirsiniz. Belki bir bakışı sizi kendinize getirebilir belki bir gülüşü belki de tek bir sözü. Yani kısaca aşk her ne kadar bilim altında açıklasak da aşkın sırrı hala çözülebilmemiş değil. Ama sizin aşkınızın kilidinin yarın kırılmayacağı sizin aşk sırrınızın yarın çözülmeyeceği ne malum. Aşk bu sizi nerede ne zaman yakalayacağı hiç ama hiç belli olmaz.



Sümeyye Kavak ile Hasta Bilgilendirme Yarışması Röportajı

Yazan: Zülal CENGİZ



Merhabalar Sümeyye Hanım. Ben FarmAkademi gazete ve basın- yayın koordinatörü Zülal. Bizimle röportaj yapmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Öncelikle 18.Ulusal Hasta Bilgilendirme Yarışması'ndaki dereceniz için sizi tebrik ederiz.

Bize kendinden bahseder misin? Şu sıralar neler yapıyorsun?

Haziran 2022'de Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldum ve yine Haziran 2022'de Lilly ilaç farmakovijilans departmanında farmakovijilans uzmanı olarak çalışmaya başladım ve halen devam etmekteyim.

Hasta Bilgilendirme Yarışması ile ilgili bizi bilgilendirir misin?

Hasta Bilgilendirme yarışması her yıl ülke çapında eczacılık fakültelerinden seçilen 1 temsilci öğrencinin üniversitesini temsil ederek katıldığı, teorik olarak eğitimi alınan farmasötik bakım ilkelerinin uygulanmasını sağlamak, meslek duyarlılığını yeni nesillere aşılacak ve eczacının sahip olması gereken kriterleri sınamak gibi çeşitli amaçları olan bir yarışmadır. 2022 senesinde düzenlenen 17.HBY önceki yıllardan farklı olarak 3 farklı aşamadan oluşuyordu: Bilim, Sevgi ve Sanat. Yarışmanın ilk günü eczacılık fakültesinde aldığımız teorik eğitimlerle ilgili bir bilgi yarışması ve daha sonra majistral ilaç yapımı aşaması oldu. Bu bilgi yarışması gerçekten çok zorluydu, soruları cevaplayabilmek için tüm derslere çok iyi hâkim olmanız gerekmektedir. Majistral ilaç yapımı için ise tüm formülasyonlara iyi çalışıp, laboratuvar becerinizin iyi olması önemli. İkinci gün ise hasta bilgilendirme yarışması oldu. Puanlama açısından bilgi yarışması ve majistral ilaç yapımı daha düşük bir orana sahipken, hasta bilgilendirme yarışması en yüksek puan oranına sahip bölüm olmaktadır. Bu nedenle önerim daha çok yarışmasının hasta bilgilendirme yarışması kısmına odaklanmanız olacaktır.



Katılmaya nasıl karar verdin ve süreç senin için nasıl ilerledi?

Yarışmaya katılmayı uzun zamandır istiyordum ancak 4.sınıftayken yarışmaya izleyici olarak katılıp gözlemleyerek 5.sınıfta katılmayı planlıyordum. 4.sınıfta pandeminin yeni başlamasından dolayı maalessiz izleyici olarak yarışmaya katılamamıştım, 5.sınıfa geldiğimde ise Erasmus'ta olduğumdan dolayı yarışmaya katılamamıştım ancak Erasmus'tan döndüğümde okulum 1 sene uzamıştı ve 6. senemi okurken HBY'ye katılmaya karar verdim. Klinik bilgime güveniyordum ve o güne kadar yaptığım çalışmalar aslında hem klinik bilgi olarak hem de hastayla iletişim açısından beni yarışmaya çoktan hazırlamıştı diyebilirim. Fakültemizde seçmelerin yapılacağı duyurulduğunda, eğer bizim fakültemizden bir kişi böyle bir yarışmada üniversitemizi temsil edecekse, bu kişi ben olmalıyım diye düşünüyordum.

Peki bu yarışmaya nasıl hazırlandın? Yarışmaya katılmak isteyen öğrenciler için önerilerin neler?

Yarışma için fakültede yapılan seçmelerden sonra HBY'ye kadar önünüzde çok da bir zaman olmuyor aslında. Bu nedenle HBY'ye katılmak istiyorsanız zaten bir temelinizin olması gerekiyor. Ben hem Türkiye'de hem de Erasmus'da klinik eczacılık üzerine çalışmalar yapmıştım ve bu alanda kendimi geliştirmiştim ayrıca eczanelerde yürütülen uluslararası bir projede yardımcı araştırmacı olarak çalışarak eczanede birebir hastalar ile çokça iletişim kurma fırsatı yakalamıştım. Aynı zamanda derslerinde başarılı bir öğrenci olduğumu da belirtmemde fayda olabilir. Tüm bu bilgi ve tecrübelerime ek olarak yarışmaya hazırlık sürecinde online veri tabanlarından çalışarak ve önceki yıllardaki yarışmacıların videolarını izleyip onları gözlemleyerek yarışmaya hazırlandım. Bu nokta yarışmaya katılmak isteyen öğrencilere en önemli önerim karmaşık farmakolojik bilgilere odaklanmaktansa hastalara aktarabileceğiniz bilgilere

herhangi bir şeye çalışırken her zaman hastaya bunu nasıl anlatabileceğinizi düşünmeniz ve çalışırken sanki karşınızda hasta varmış gibi bunun pratiklerini yapmaktır. Diğer önemli bir önerim ise Youtube'dan geçmiş yıllarda düzenlenen yarışmaları izlemeniz ve burada hem reçeteleri analiz etmeniz, böyle bir reçete size gelmiş olsaydı hastanıza nasıl anlatırdınız gibi pratikler yapmanız hem de yarışan kişiyi çok dikkatli izleyerek neleri iyi yaptı, neleri daha iyi yapabiliyordu diye gözlemlemenizdir. Yarışma sırasında da en önemli tavsiyem, eğer bilgi yarışmasında soruları sürekli yanlış cevaplıyorsanız veya majistral ilacınız hiç de güzel gitmiyorsa veya hasta bilgilendirme yarışmasında size zor bir reçete geldiğini düşünüyorsanız ve yapamayacağınızı düşünüyorsanız, oradaki bütün öğrencilerin aynı şeyleri yaşadığını düşünün. Eğer siz zorlanıyorsanız, onlarda zorlanıyor; eğer siz bilgi yarışmasında sürekli yanlış cevapları veriyorsanız, emin olun yalnız değilsiniz. Ümitsizliğe kapılmayın ve her zaman kendinize güvenin, başaracağınıza inanın.

Sence yarışmadaki başarında en önemli motivasyonun neydi?

2020 Haziran ayında Uluslararası Eczacılık Öğrencileri Federasyonu'nun (IPSF) düzenlediği uluslararası hasta bilgilendirme yarışmasına katılmıştım ve burada Avrupa birincisi olmuştum. Daha sonrasında 2021-2022 yılları arasında IPSF'de Mesleki Gelişim Departmanında çalıştım ve burada zaten ulusal HBY gibi uluslararası hasta bilgilendirme yarışmaları veya daha farklı yarışmalar düzenliyorduk. Ben hem bu yarışmalarda soruları hazırlayarak hem hasta rolü yaparak birebir yarışma anını yaşayarak hem de jüri olarak yarışma sonuçlarını değerlendirerek aslında hasta eğitiminde nelere dikkat etmem gerekiyor, hastaya hangi bilgileri nasıl vermem gerekiyor gibi konulara zaten hâkim olmuştum. Bu nedenle yarışmadaki en önemli motivasyonum kendimi yarışmaya gerçekten tam olarak hazır hissediyor olmamdı.

Hazırlanma ve yarışma sürecinde seni en çok zorlayan engel neydi?

Yarışmaya hazırlanma sürecimde beni en çok zorlayan şey Lilly'de farmakovijilans departmanında tam zamanlı stajyer olarak çalışmak ve aynı zamanda bitirme ödevimi yazmaktı. Bu nedenle yarışmaya çalışmak için çok kısıtlı bir vaktim kalıyordu veya özellikle hafta içleri hiç vaktim dahi olmuyordu ve çoğu zaman yarışma için yeterince çalışmadığımı düşünüyordum.

Yarışma sürecinde beni en çok zorlayan şey ise yarışma sırasının bana gelmesini beklemektir diyebilirim. Çünkü yarışmamış ve yarışmış öğrenciler yarışma süresi boyunca ayrı odalarda tutuluyor ve yarışma süresi boyunca bu odalarda kalmak zorundasınız. Bu odalarda beklerken kimi zaman birbirimize hikayeler anlattık, kimi zaman birbirimizin eksik konularını tamamladık, kimi zaman kendi aramızda hasta bilgilendirme yarışmaları düzenledik, oyunlar oynadık, birlikte meditasyon yaptık ancak yarışmaya ilk çıkanlar arasında değilseniz acaba birazdan ben mi yarışacağım heyecanıyla çok uzun süre beklemek gerçekten çok bunaltıcıydı.

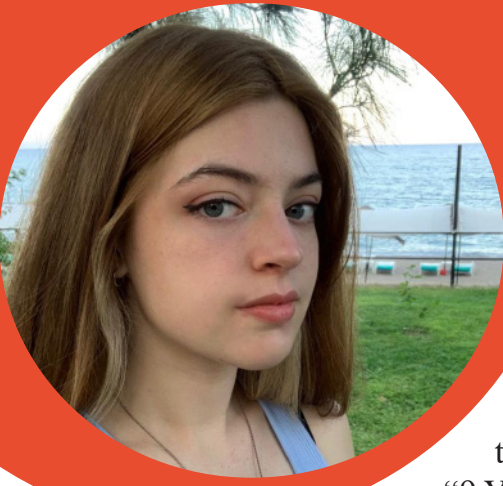
Hasta Bilgilendirme Yarışmasına katılmak sana neler kattı?

Kariyerinde ve akademik hayatınızda nasıl bir değişim sağladı? En önemlisi çok güzel arkadaşlıklar kattı. Yarışma için Ankara'ya gittiğimde sanki bir başka evrene geçip kısa bir süreliğine başka bir hayat yaşayıp daha sonra kendi hayatıma dönmüş gibi hissettim. Benim için gerçekten çok unutulmaz günlerdi, tüm yarışmacılar birbirimize o kadar çabuk ısınıp kaynaştık ki, sanki yıllardır tanıştığım arkadaşlarımla bir araya gelmişim gibi hissetmişim. Ayrıca mezun olmaya bu kadar yakın bir zamanda tüm bilgilerimi tazelemek ve çokça yeni bilgiler öğrenmek, bir eczacı adayı olarak kendime güvenimi arttırmış ve beni gerçekten eczacı gibi hissettirmişti. Hasta bilgilendirme yarışmasına hazırlanırken öğrendiğim birçok bilgiyi halen günlük hayatımda kullanıyorum ve bu sayede genç bir eczacı olarak danışanlarıma birçok konuda destek olabiliyorum.



9 Yıldızlı Eczacı Nedir?

Yazan: Doğa Görkem ERDOĞAN



Eczacılık mesleği, yüzyıllar önce başlangıcından bu yana önemli ölçüde gelişti. Eczacılık dünyasında sürekli değişen senaryo, her hastaya birinci sınıf farmasötik bakım hizmetleri sağlamak için eczacıların yerine getirmesi gereken belirli hususlarla sonuçlanmıştır. DSÖ, her eczacının yerine getirmesi gereken rolleri detaylandıran “9 YILDIZLI ECZACI” kavramını tanıttı: Bakıcı, Karar Verici, İletişimci, Yönetici, Yaşam Boyu Öğrenen, Öğretmen, Lider, Araştırmacı ve Girişimci.

BAKIM VEREN OLARAK ECZACI

Eczacı, en yüksek kalitede bakım hizmeti sunmaya çalışır ve uygulamalarını diğer sağlık profesyonelleri ile uyumlu bir şekilde sürdürür. Farmasötik bakım süreci, hasta ile eczacı arasında ilişki kurmayı, ilaç tedavisi için kanıta dayalı bir bakım planı geliştirmeyi ve hastanın beklenen sağlık sonucunu takip etmeyi içerir.

ARAŞTIRMACI OLARAK ECZACI

Eczacı, sağlık ekibinde ilaçların akılcı kullanımına ilişkin tavsiyelerde bulunmak için kanıt tabanını (bilimsel, eczacılık uygulamaları, sağlık sistemi) etkin bir şekilde kullanır.

KARAR VEREN OLARAK ECZACI

Eczacının çalışmasının temeli, kaynakların uygun, etkili, güvenli ve uygun maliyetli kullanımına (örn. personel, ilaçlar, kimyasallar, ekipman, prosedürler ve uygulamalar) ilişkin alınan doğru kararlara dayanır. Bu amaca ulaşmak, verileri ve bilgileri değerlendirme, sentezleme ve en uygun eylem planına karar verme becerisini gerektirir.

İYİ İLETİŞİM KURAN ECZACI

Güçlü iletişim becerileri, eczacının hasta ile karşılıklı güvene dayalı bir ilişki için gerekli yakınlığı kurmasına yardımcı olur, hastanın ihtiyaçlarına yönelik bilgi alışverişi yapabilmesi ve hastanın eczacı tavsiyelerini anlaması ve kabul etmesi için gereklidir.

YAŞAM BOYU ÖĞRENEN OLARAK ECZACI

Yaşam boyu öğrenme kavramı eczacılık eğitiminden başlayarak eczacının kariyeri boyunca devam eden bir süreçtir. Eczacı, ilaç tedavisi yönetimi ile ilgili konulardaki gelişmeleri takip ederek bilgi ve becerilerini düzenli olarak güncellemeyi hedefler. Ayrıca disiplinler arası ekiplerin bir parçası olarak çalışarak, kanıta dayalı tıp uygulama ve hasta merkezli bakım sunma yeterliliğini geliştirir ve sürdürür.

ÖĞRETMEN OLARAK ECZACI

Eczacının temel sorumluluklarından biri, toplumun sağlık okur yazarlığı düzeyinin gelişmesine yardımcı olmaktır. Hastaları ilaçların doğru ve sorumlu kullanımı ve iyi yaşam tavsiyelerinin uygulanması konusunda bilgilendirir.

LİDER OLARAK ECZACI

Etkili eczane liderleri, farmasötik bakım kalitesini artırmak, ilaçların kalite ve güvenilirliğini sağlamak gibi maksimum verimliliği hedefleyen eczane uygulamalarını oluşturmak için kararlar almayı, uygulamayı ve yönetim becerilerini geliştirmeyi hedef alırlar.

YÖNETİCİ OLARAK ECZACI

Eczacı, kaynakları (insan, fiziksel ve finansal) ve bilgiyi etkili bir şekilde yönetme becerisine sahip olma konusunda yetkinliklerini artırmaya çalışır. Eczacılık hizmetinin kaliteli bir şekilde yürütülmesinde sorumluluk üstlenir.

GİRİŞİMCİ OLARAK ECZACI

Eczacılar, hasta sağlığı, eğitimi, danışmanlığı ve ilaç tedavisi yönetiminde etkili rol üstlenirler. Birinci basamak sağlık hizmet sunucuları olarak, sağlığın korunması ve geliştirilmesi kapsamında hastalarına fayda sağlamak için çaba gösterirler. Bu noktadan hareketle, eczacının, sağlık sektörüne olan katkısını optimize etmek için sadece sağlık hizmeti sunumunda değil, aynı zamanda değişen ve genişleyen yeni rolleri üstlenmede liderlik etmesi önemlidir.

Sağlıklı Bir Cilt İçin

Yazan: Elif Aybüke ERDEM



Selamlaaarr! Bu yazımızda kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayan sağlıklı bir cilt için dikkat etmemiz gereken bazı noktalara yer vermek istedik. Bu basit birkaç basit tüyo sayesinde çok daha sağlıklı bir cilde sahip olmak, o güzel enerjinizi yansıtmak çok kolay!

- **Güneşten korunun.** Güneş bir insanın yaşamında ömür boyu olan etkisiyle kırışıklıkları, cilt lekeleri, yaşlılık lekelerini artırır ve çeşitli cilt sorunlarını doğurur. Yaz kış demeden güneş kremi kullanmayı ihmal etmeyelim.
- **Sağlıklı bir cilt için en basit ve olmazsa olmaz kural gün içinde su içmektir.** Her gün, düzenli olarak tüketilen en az iki litre su, sağlıklı bir cilt güzelliği için temel gerekliliktir. İçeceğiniz her bardak su, cildinizi nemlendirir, çatlamaların ve lekelerin oluşmasını engeller. Nemli cilt yani cildinizin esnek olması, yenilenmenin daha hızlı olmasına olanak sağlar.
- **Sağlıklı bir beslenme düzeni** iyi hissetmene ve iyi görülmene yardımcı olur. Sivilce ile beslenme düzeni arasındaki bağ tam olarak kesin olmasa da bazı araştırmalar; sağlıklı yağlar ve işlenmiş karbonhidratların az tüketildiği ve balık yağı açısından zengin bir beslenme düzeninin daha genç gözüken bir cildi desteklediğini öne sürüyor.
- **Cildine nazikçe bakım yap.** Günlük temizleme ve tıraş olma cildi tahriş edebilir. Bu bakımı nazikçe uygulamak için: Banyo yapma sıklığına bir limit koy. Sıcak su ve uzun duşlar ciltteki gerekli yağı yok eder. Bu yüzden banyo veya duş yaptığın zamanları sınırlandır ve sıcak su yerine ılık su kullan.
 - Sabunları kullanmaktan kaçın. Cildin pH dengesi için sabun kullanmak zararlıdır.
 - Özenli bir şekilde tıraş ol. Tıraş olmadan önce cildini korumak ve kayganlaştırmak için, tıraş köpüğü veya jeli ile temiz ve keskin bir jilet kullan. Tıraş kremi yüzün ıslakken sür.
 - Cildine hafifçe vurarak kurulan. Yüzünü yıkadıktan veya duş aldıktan sonra nazikçe cildine havluyla vurarak kurula-nırsan cildinden bütün nemi almamış olursun.
 - Kuru cildi nemlendir. Eğer cildin kuruyorsa cilt tipine uygun bir nemlendirici ile nemlendir.
- **Cilt tipinizi belirleyin.** Birçok insan bu konuda çok bilgisizdir. Cilt tipinizi bilerek bakım yaptığınız zaman hem cilt sorunlarınız azalır hem de kısa sürede sağlıklı bir cilde kavuşmanız mümkün olmaktadır.
- **Cilt temizliğini ihmal etmeyin.** Cilt temizliği, cildin daha parlak ve genç görünmesi için önemlidir. Ancak cilt temizliği yaparken her zaman olduğu gibi aşırıya kaçmamak gerekir. Özellikle gece yatmadan yapacağınız cilt temizliği, sabah kalktığınız cildinizin daha güzel ve parlak görünmesine neden olacaktır.
 - Cildinizi çok sık yıkamayın. Cilt çok sık yıkandığında kurur ve tahriş olabilmektedir.
 - Tonik: Ciltteki gözeneklerinin sıkışması ve cildin daha parlak bir görünüme sahip olması için cilt toniği oldukça önemlidir.
 - Peeling: Düzenli olarak haftada 2 defa peeling yapmak ciltteki ölü hücrelerin temizlenmesini ve pürüzsüz genç bir cilde sahip olmanızı sağlar.
- **Uyku düzeninize dikkat edin.** Cildin yenilenmesini sağlayan en önemli şeylerden biri de düzenli uyumaktır. Uyku sırasında tüm organlarımız gibi cildimiz de dinlenir ve yenilenir. Bu nedenle günde en azından 6-7 saat uyuyun.
- **Stresi yönet.** Kontrol edilemeyen stres, cildinin hassaslaşmasına, akne oluşumuna ve diğer cilt problemlerine neden olabilir. Yeterli uyku al, makul sınırlar koy, yapılacaklar listenin kapsamını azalt ve yapmaktan zevk aldığın şeyler için zaman yarat. Sonuç beklediğinden daha etkileyici olabilir.

Tüm bunlar güzellik değil, sağlıklı bir cilt için dikkat etmemiz gereken noktalar. Unutmayın hep güzeliizzz :)

Sizin İçin Tatlı Tarifler

Yazan: Deniz ÖZKAN

Bir çoğumuz için yemek deyince akan sular durur. Gelin şimdi sizlerle birbirinden lezzetli tariflere bakalım.

Afiyet olsun :)

Rosto Edilmiş Domates Çorbası

Malzemeler:

- 500 g taze domates
- 50 g soğan
- 2 diş sarımsak
- 30 ml zeytinyağı
- Tuz, karabiber
- Salça

Hazırlanışı:

1. Domatesleri soğan ve sarımsak ile 180 derece fırında pişirin.
2. Tamamen yumuşadıktan sonra fırından alın ve domateslerin kabuklarını soyun.
3. Domatesi, soğan ve sarımsak ile rondoda çekin.
4. Tencereye aktarın.
5. İstenilen kıvama gelene kadar çektirin.
6. İsterseniz üzerine ktır ekmek ve rendelenmiş kaşar ile servis yapınız.



Ratatuy

Malzemeler:

- 30 ml zeytinyağı
- 50 g soğan
- 1 adet yeşil dolmalık biber
- 1 adet domates (Konkase)
- ½ adet patlıcan
- ½ adet sakız kabak
- 6 adet taze fasulye (Biraz haşlanmış ve sonrasında soğuk suya alınmış)
- 100 g konserve doğranmış domates
- 1 diş sarımsak
- 150 ml tavuk suyu
- 1 dal fesleğen
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

1. Sırasıyla ayrı ayrı patlıcan, sakız kabak, dolmalık biber ve taze fasulyeyi soteleyip süzgece alın.
2. Soğan ve sarımsağı soteleyin. Doğranmış domatesi ilave edin.
3. Sotelenmiş sebzeleri ve domates konkaseyi (Kabukları soyulmuş , çekirdekleri çıkarılmış ve küp küp doğranmış domates) karışıma ekleyin. Hepsini soteleyin.
4. Tuz, karabiber, fesleğen ekleyin ve kalıplarda servis edin.



Havuçlu Kek

Malzemeler:

- 2 adet yumurta sarısı
- 2 adet yumurta beyazı
- 65 g zeytinyağı
- 50 g bal
- 125 g şeker
- 125 g un
- 2 g karbonat
- 3 g kabartma tozu
- 1 g tuz
- 4 g tarçın
- 2 tutam vanilya
- 160 g havuç
- 75 g ceviz
- 5 g haşhaş (İsteğe göre)

Hazırlanışı:

1. Yumurta sarısı, zeytinyağı, bal ve şekerin 1/3 ünü çırpma teli ile karıştırın.
2. Ayrı bir kaptan, un, vanilya, karbonat, kabartma tozu, tuz, tarçın, haşhaş, ceviz ve rendelenmiş havuçları birlikte harmanlayın.
3. Yumurta beyazı ve kalan şekeri çırpın. Diğer karışımlarla oluşan köpüğü söndürmeden karıştırın.
4. Kalıba döküp, 175 derecede pişirin. Dinlendirip soğumaya bırakın.



Film Önerileri

Yazan: Zülal Cengiz

Bu karışık ve yorucu hayatta ilk kaçtığımız, kendimizi farklı dünyalarda hissettiğimiz yerlerdir filmler. Farklı evrenlere yolculuk ederiz, farklı karakterlere bürünürüz, farklı hikayeler yaşarız. Bizi hem ağlatıp hem güldürürler, hem öğretip hem sorgulatırlar. Size son zamanlarda beğenilen birkaç film önerisinde bulunmak istedik. İyi seyirler!



Hayatın Kıyısında, aynı isimli Jennifer Niven imzalı kitaptan uyarlanmış, 2020 yapımı bir film. Depresif ve ölüme sempati duyan Theodore Finch ve geçirdiği travmalar sonucu acı dolu bir yaşam sürmeye çalışan Violet Markey'nin hikayesini izliyoruz. Aynı okulda okuyan Theo ve Violet, köprüde karşılaştıklarında birbirlerinin hayatlarını birnevi kurtarıyorlar. Tatlı ve yaraları sarıran bir aşk hikayesi izliyoruz. Film beni yeri geldi ağlattı, yeri geldi yüzümde tebessümler açtırdı. Bir gençlik filmi olmasına bakmadan izlemenizi öneriyorum. İçinizde bir yerlere dokunacağına eminim...

Siyah Kuğu, Natalie Portman'ın başrolünde oynadığı psikolojik gerilim ve dram filmidir. Nina adlı başrolümüz yetenekli bir balerindir. Nina'nın Kuğu Gölü balesinin baş balesini olmasıyla başlayan filmimiz, karakterimize rakip çıkmasıyla ve Nina'nın bu durumda yaşadıklarını, hırsını, psikolojik savaşını anlatmaktadır. Hırsın insana geri dönülmez zararlarını çok güzel anlattığını düşünüyorum. Ayrıca Natalie Portman'ın oyunculuğu efsaneydi. Gerileceksiniz ama izlediğinizde bir daha izlemek isteyeceksiniz.



Her Şey Her Yerde Aynı Anda, 6 adet Altın Küre Ödülüne sahip 2022 yapımı bir film. Göçmen bir kadın olan Evelyn ve hayatını konu alıyor. Evelyn hiç beklemediği bir anda çoklu evrenlerdeki benliğini kontrol eder ve evreni kurtaracak güce sahip olur. Aile hayatı karmaşasını ve çoklu evrenleri içeren felsefik bir bilim kurgu. Filmde mutlak kaosu çok güzel işlediklerini düşünüyorum. Film bittikten sonra ne olduğunu bir süre anlayamadım ama insanın kendini, hayatın anlamını arayışını çok güzel işlemişler. İzledikten sonra bir süre tavana bakabilirsiniz ama şimdiden iyi seyirler :)



Amyotrofik Lateral Skleroz Nedir?

Yazan: Gizem SOYLU

Amyotrofik Lateral Skleroz dediğimizde çoğumuzun aklında ilk etapta bir şey canlanmaz. Ama hepimiz internette insanların kafalarından kovalarla buz döktüğü videolara denk gelmişizdir ya da Stephan Hawking'in hastalığından ve bu hastalığın etkilerinden haberdarızdır. Bu yazımda ALS ve son yıllarda artan ALS farkındalığından bahsedeceğim.

Amyotrofik Lateral Skleroz yaygın bilinen adıyla ALS motor sinirlerin dejenerasyona uğraması sonucu oluşan nörodejeneratif bir kas hastalığıdır. Hastaların kaslarının güçsüzleşmesi sonucu başta kol ve bacak kaslarının işlevlerini yerine getirememesiyle başlar ve hastalığın seyrine göre diğer kaslara yayılır. Bireyin bilinci farkındayken konuşamaması, kaslarını hareket ettirememesiyle sonuçlanır. Hasta kalem kullanma, anahtar çevirme gibi basit faaliyetleri yerine getiremeyebilir sonrasında ise yutkunma ve konuşmada bozukluklar görülebilir. Fakat duyu sisteminde bir rahatsızlık olmaz yani hissedebilir, uyuşma olmaz, algılama ve zeka etkilenmez.

Motor nöronların neden olduğu bilinen hastalıkta bu dejenerasyona neyin sebep olduğu henüz bilinmiyor. Bilim adamları genetik bazı faktörler bulsa da çoğunlukta bir genetik etmen bulunmuyor. Henüz sebep olabilecek çevresel bir etmene de rastlanmadı. Bilinen tek şeyse hastalığın orta yaş insanlarda bir anda ortaya çıktığıdır. Erkeklerde daha erken görülen hastalık genellikle 50-65 yaş arasında ortaya çıkarken kadınlarda 60-65 yaş arasında, erkeklere oranla daha az ortaya çıkmaktadır. Amyotrofik Lateral Skleroz dünyada yüz binde 1-3 arası kişide görülür. Türkiye'de ise 6-8 bin arası kişi ALS hastasıdır. Bu hastaların bazıları iyi bakımla uzun yıllar yaşasa da çoğunun ömrü 5-7 yıldır.

Henüz kesin bir tedavisi olmayan bu hastalığın tedavisinde amaç hastalığın ilerleyişini yavaşlatmak ve hastanın hayat konforunu arttırmaktır. Bazı ilaçlar ilerleyişi yavaşlatma konusunda bize destek olsa da düzenli egzersiz ve fizyoterapiyle kas gücünü, konuşma terapileriyle iletişimi, solunum terapileriyle solunum fonksiyonlarını desteklemek belirtileri yönetmeye yardımcı olabilir. Ayrıca hastaya psikolojik ve sosyal destek sağlamak da oldukça önemlidir. Hastalığın ileri evrelerinde ise solunum cihazları ve beslenme tüpleriyle hastanın yaşamı uzatılmaya çalışılmalıdır.

ALS tedavisinin olmamasının yanı sıra teşhisi de kolay konabilecek bir hastalık değildir. Çünkü hayatına dahil olduğu bir insanın yaşamında ciddi değişikliklere sebep olacaktır. Spesifik bir testi bulunmamakla birlikte yapılması gereken pek çok tetkik bulunmakta : kaslarda güçsüzlük, konuşma bozukluğu, seyirme şikayetiyle gelen hastalara detaylı nörolojik muayene, EMG, biyopsi, refleks değişikliği testleri yapılır. Bunların sonucunda bir karara varılır. Kaslardaki güçsüzlük sebebiyle ALS hastaları giderek bakıma muhtaç kalabilirler. Bazı ülkelerde bu tarz kas hastalıkları için bakım evleri bulunsa da ülkemizde bu evler çok yaygın değil. Genellikle hastanın yakınları ihtiyaçlarını karşılamak zorunda kalıyor.

ALS ile yaşayan insanları ve sıkıntılarını daha iyi anlamak, hastalığın farkındalığını arttırmak için 21 Haziran Dünya ALS Farkındalık Günü ilan edilmiştir. Bu günün seçilmesinin sebebi ise yılın en uzun gününün ardından yeni bir dönemin başladığının düşünülmesidir. Böylelikle teşhis sonrası hastaların hayatlarına yeni bir başlangıç için umut olması hedeflenmiştir.

Aslında ALS sonrası yaptıklarıyla bizlere en büyük umudu Stephan Hawking veriyor. 21 yaşında ALS ile tanışan Hawking'e doktorlar 2 yıl ömür biçerken o bu hastalıkla 55 yıl mücadele edip 76 yıllık yaşamına pek çok başarı sığdırmıştır. Stephan Hawking'in yanı sıra , 2014 yılında ALS hastası eski Boston College basketbolcusu Pete Frates' in başlattığı buz kovaşı yarışmasıyla buz dolu kovaları başlarından aşağı dökerken kaydettikleri videoları paylaşan insanlarla ALS farkındalığı dünya genelinde artmış ve büyük bağışlar toplanmıştır. ALS'ye yakalanan bir diğer bilindik isim de Lou Gehrig. New York Yankees takımında oynayan ünlü beyzbolcu 30'ların sonunda bu hastalıktan hayatını kaybetti. Ülkemizde ise milli futbolcu Sedat Balkanlı teşhisinden 12 yıl sonra ALS sebebiyle vefat etmiştir.

Günümüzde ALS tedavisi hastalığı ortadan kaldırmamaktadır. Fakat şikayetlerin ilerlemesi yavaşlatılabilmektedir. Tedavide amaç hastaların hayat şartlarını kolaylaştırmak ve yaşam süresini uzatmaktır. ALS'yi etkileyen genetik ve çevresel etkenler, hastalığın kesin bir tedavisi olup olamayacağı gibi konular üzerine kesin bir bilgi bulunmamakta ve hala çalışmalar devam etmektedir.





Eczacılık Fakültesi

FARMA

2023-2024 YÖN



Ceren Ulusoy
BAŞKAN



Sena Altın
BAŞKAN YARDIMCISI



Doğa Görkem Erdoğan
GENEL SEKRETER



Zülal Cengiz
SAYMAN



Sena Demir
AKADEMİK PROJELER
KOORDİNATÖRÜ



Deniz Özkan
TOPLUM SAĞLIĞI
KOORDİNATÖRÜ

K A D E M i

ETİM KURULU



Kağan Kadızade
GEZİ KOORDİNATÖRÜ



Azra Nur Şahin
MEDYA KOORDİNATÖRÜ



Sıla Karainci
TASARIM
KOORDİNATÖRÜ



Yusuf Yılmaz
IT KOORDİNATÖRÜ



Fatıma Melike Onar
TASARIM
KOORDİNATÖRÜ



Settar Hamit İşler
SOSYAL ETKİNLİK
KOORDİNATÖRÜ



Gizem Soylu
GAZETE VE BASIN-YAYIN
KOORDİNATÖRÜ



GAZETEMİZDE YAZINIZIN YER ALMASINI İSTER MİSİNİZ?

BİZE ULAŞABİLECEĞİNİZ SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZ



farmakademi



Farmakademi Kulübü



Marmara Farmakademi



Farmakademi.org.tr



**Marmara Üniversitesi
Farmakademi Kulübü**