

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 38 ARALIK 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi

SAĞLIK

Neden miyop oluruz?

SAĞLIK

Polarize mi ultraviyole mi?

AKSESUAR

Kadınların olmazsa olmazları

SEKTÖRDEN

Atilla Karip yazdı: Koruyucu iş güvenliği gözlükleri

ben.x[®]
memory eyewear



@benxeyewear

www.mercanoptik.com.tr

Colour your day


*with easily changeable temples
and various colour options
more colourful days*



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Geleceğin progresifi Progresifin geleceği



nucleo 
A Variable Base Curve Lens 4D

ARALIK 2016

EDİTÖRDEN 7 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 10

8 HABER

Üç boyutlunun zararları

10 HABER

Diyabete bağlı görme kaybına karşı farkındalık kampanyası

14 MODA

1950'lerin gözlük modası

18 AKSESUAR

Bahar 2017 Aksesuar Trendleri

20 SAĞLIK

Körlük

28 SAĞLIK

Akantamoba Keratit



DOSYA KONULARI

SAĞLIK Gözünü dört aç	32
AKSESUAR Kadınların olmazsa olmaz aksesuarları nelerdir?	36
TARİH Resneli Niyazi Bey	38
SAĞLIK Neden miyop oluruz?	42
HABER İstanbul da Optometri toplantısı yapıldı	46
SAĞLIK Polarize cam mı daha iyi? Yoksa ultraviyole cam mı?	50



SEKTÖRDEN Atilla Karip /Koruyucu iş güvenliği gözlükleri	56
SAĞLIK Murat Uyar / Doç. Dr. Murat UYAR / Sadece iyi görmek sağlıklı gözlerin garantisi midir?	58
FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu / Acaba bu yıl kış gelmeyecek mi?	60



KÖRLÜK 20

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden;

Küba

62



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Aralık 2016

www.optisyeninsesi.com Adına
İmtiyaz Sahibi
Orhan Küreli

Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü
Ozan Küreli

Yazı Kurulu Üyeleri
Mustafa Küreli, İlm. Av. Oğuz Ünal
Hakan Hürsever, Prof. Dr. Miktad Kadıoğlu
Dr. Ahmet Doğan Ataman, Mehmet Can Şahin

Görsel Yönetmen
Mustafa Küreli

Grafik Tasarım-Uygulama ve Editöryal
Çalışma Tuna Yıldırım / CLINART Str. Arş.
Sağ. Dan. Org. Yay. Ltd. Şti.
(0 212 291 54 83)

Reklam Pazarlama
0 535 586 05 93
tunayildirim1972@gmail.com

Fotoğraf Editörü
Cesur Erol

E-Posta:
bilgi@optisyeninsesi.com
dergi@optisyeninsesi.com

Yayımlanan yazıların sorumluluğu yazarına aittir. Reklamların sorumluluğu ise reklam verene aittir. Dergide yayımlanan yazı ve resimler kaynak gösterilmek suretiyle iktibas edilebilir. Optisyenin Sesi günlük ortalama raytingi 3000 olan www.optisyeninsesi.com internet sitesinde yayımlanmaktadır.

Bu dergi Aralık 2016 tarihinde internetten online olarak izlenebilmiştir.



İstanbul Ticaret Odası

**73 nolu Gözlükçülük Meslek Komitesi
Organizasyonu**

02 Kasım 2016 Saat:13.30- 17.00 İTO Meclis Salonu/ Eminönü/ İST

"OPTOMETRİ" TARTIŞILIYOR

Erol AYDOĞAN

TOOMD Genel Başkan Yardımcısı

Öğr. Görv. Semih KABAK

İstanbul Okan Üniversitesi
SHMYO Optisyenlik Programı

Öğr. Görv. Turgut ÇAKAR

İstanbul Acıbadem Üniversitesi
SHMYO Optisyenlik Programı

Yard. Doç. Opr. Dr. İbrahim ŞAHBAZ

Göz Hastalıkları Uzmanı
İst. Uskudar Üniversitesi SHMYO Optisyenlik Programı

Ayşe Merve Uyar ESENKAL

TOOMAD Genel Sekreteri -Optometrist/ Öğretim Görevlisi

Hüseyin Emrah ÖZBAŞ

TOOMAD Yön. Kurulu Üyesi – Optisyen

Abdullah AYDIN

TOOMAD Yön. Kurulu Üyesi

Dr. M. Fevzi TOKSOY

Acteon Danışmanlık Yön. Kurulu Başkanı





2017

2017

Her yeni yıl bir başka güzel. 2017 yeni yılı sizlere hayatınız boyunca unutamayacağınız güzellikler yaşatsın.

2016 yılında coğrafyamızda yaşadığımız olumsuz olaylar, piyasaların durgunluğuna rağmen yeni bir yılı karşılamaya hazırlanıyoruz. Yeni ümitler, yeni bir yıl... Her yeni yıl bir başka güzel. 2017 yeni yılı sizlere hayatınız boyunca unutamayacağınız güzellikler yaşatsın. Yeni yılın tüm insanlığa ve ülkemize barış, mutluluk getirmesi dileğiyle yeni yılınızı kutlarım.

Her şey gönlünüzce olsun!
Orhan Kürelİ

Üç Boyutlunun Zararları



Yapılan yeni bir araştırma, görüntüleri üç boyutlu izlemenin göz yorgunluğuna ve baş ağrısına sebep olduğunu ortaya çıkardı.

Birçok çalışma ve anekdotal kanıtlar 3D telefonların ve diğer mobil cihazların baş ağrısına ve mide bulantısına sebep olduğunu gösteriyor.

Journal of Vision'un yeni çalışmasına göre, bunun nedeni gözlerin ekrana odaklanması ve aynı anda içerikteki uzaklığı tespit etmeye çalışması olarak açıklanıyor. Bu olaya verjans akomodasyonu deniyor.

ABD'nin Kaliforniya eyaletinde bulunan

Berkeley Üniversitesi'nde optometrik bölümünden Prof.Martin Banks, görüntüleri 3D (üç boyutlu) izlemenin oluşturduğu etkilerin nedenini şu şekilde özetliyor:

“Göz, 3D görüntüleri seyrederken, ekranın uzaklığına odaklanıyor. Çünkü ekrandan ışık geliyor. Aynı zamanda göz, karşısındaki içeriğin uzaklığına doğru da yöneliyor ve normal bir görüntüye oranla çok daha fazla efor sarfediyor. Bu da, göz yorgunluğuna neden olarak sağlığımızı etkiliyor.”



2017'ye DİKKAT
Günler değişti:
CUMARTESİ – PAZARTESİ

Esaslı Optik fuarı geri döndü-heyecan verici, orijinal ve sansasyonel. Sadece bir kereye özel, **opti 2017** bir cumartesi günü başlayacak; tüm trend ve teknoloji, gelişim, fikir, bilgi ve ilham çeşitliliği ile ana endüstri olayı **opti'yi** deneyimleyin.

opti

THE INTERNATIONAL TRADE SHOW
FOR OPTICS & DESIGN

CUMARTESİ – PAZARTESİ
28. – 30.01.2017

FAIRGROUND MESSE MÜNCHEN

www.opti.de

Diyabete bağlı görme kaybına karşı farkındalık kampanyası



Türk Oftalmoloji Derneği Genel Başkanı Prof. Dr. Reha Ersöz, Türk Oftalmoloji Derneği Vitreoretinal Cerrahi Birimi Başkanı Prof. Dr. Süleyman Kaynak, Türk Oftalmoloji Derneği Tıbbi Retina Birimi Başkanı Prof. Dr. Nur Kır, Bayer İlaç Bölümü Ülke Müdürü Oğuz Mülazımoğlu

Dünyada 415 milyon diyabetli vardır ve 2040 yılında bu rakam 600 milyonu aşacaktır. Tüm dünyada kentleşme ve yaşlanmaya paralel olarak artış gösteriyor. Burada genetik faktörler, beslenme şekillerinde değişiklikler ve hareketsiz yaşam tarzı rol oynuyor.

Türk Oftalmoloji Derneği'nin diyabete bağlı görme kaybına karşı farkındalık kampanyasına Bayer'den koşulsuz destek

- Türkiye'de yedi milyondan fazla diyabet hastası bulunuyor. Diyabet hastalarının üçte birinde körlüğe yol açabilen diyabetik retinopati gelişiyor.
- Erken teşhis ile tedavi edilebilir bir hastalık olan diyabetik retinopatiye dikkat çekmek için Türk Oftalmoloji Derneği bir kampanya başlatıyor.

Diyabet, dünyada ve Türkiye'de giderek daha ciddi bir sorun haline gelen çağımızın en önemli sağlık problemlerinden biridir. 2013 yılında Türkiye'de, yaklaşık 7 milyon olan diyabetli hasta sayısının, 2035 yılında

12 milyon kişiye yükseleceği tahmin ediliyor.

Bu hastalığın etkilediği organlardan biri de göz. Diyabet hastalarında, 50 yaş altında görme kaybı son yıllarda hızla artarken, "diyabetik retinopati" ismiyle anılan bu hastalık yüzünden 90 dakikada 1 yeni körlük vakası yaşanıyor. Bu nedenle Türk Oftalmoloji Derneği, halk arasında bilinen adı "Şeker Hastalığına Bağlı Görme Kaybı" olan diyabetik retinopati konusunda, Türk Diyabet Vakfı ve Türk Diyabet Cemiyeti ile işbirliği içerisinde bir farkındalık kampanyası başlattı. İş alanlarıyla insanlığa "Daha İyi Bir Yaşam" sunmayı taahhüt eden Bayer de bu projeye koşulsuz destek veriyor.

Diyabete bağlı retina (göz dibi) hastalığı

PIXAR® BLUV

süper hidrofobik **integral** anti-refle kaplama
UV + MAVİ ışık koruması



Her koşulda tam koruma! Pixar kaplama teknolojisinin sunduğu tüm ayrıcalıklar Pixar BLUV'da

Pixar BLUV cihazlardan yansıyan mavi ışık ve UV korumasının yanın sıra, standart PIXAR kaplamanın tüm koruma özelliklerini de taşır.



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir



Buhar itici
özellik



Maksimum
UV Koruma



Mavi ışık
önleyici

olan diyabetik retinopati, herhangi bir belirti göstermeden ilerliyor ve en sonunda şiddetli ve ani görme kaybına neden olan körlüğe yol açabiliyor. Diyabetli her üç hastadan en az birinde diyabetik retinopati gelişebiliyor.

Türk Oftalmoloji Derneği 50. Ulusal Kongresi'nde düzenlenen basın toplantısında duyurulan kampanyayla, tüm diyabet hastalarında görülme riski bulunan "diyabetik retinopati"ye dikkat çekmek, hasta ve doktorların bu konuda farkındalığını arttırmak amaçlanıyor. Toplantıda söz alan Türk Oftalmoloji Derneği Genel Başkanı Prof. Dr. Reha Ersöz kampanyayla ilgili, "Şeker hastalığına bağlı görme kayıplarının önüne geçmek için diyabet hastalarının, takip edildikleri hekim tarafından düzenli aralıklarla bir göz hekimine sevk edilmesi büyük önem taşıyor. Erken teşhis edildiğinde hastalığın önüne geçmek mümkün. Bu doğrultuda hastaların ve hekimlerin farkındalığının artırılması son derece önemli. Diyabet hastası gören endokrinolog, iç hastalıkları uzmanı, aile hekimleri gibi farklı uzmanlıklardaki hekimlerin, hastalarını yılda en az 1 kez göz muayenesine gitmesi konusunda uyarması ve erken teşhis ve tedavi ile görme kayıplarının önüne geçilmesi amacıyla Türkiye genelinde bir kampanya başlattık. Bayer'in koşulsuz destek verdiği bu kampanyanın adı "Diyabeti Tanı Gözünü Korum". Bu kampanya kapsamında önümüzdeki dönemde çeşitli faaliyetler planlıyoruz ve bu şekilde, diyabetik retinopati hastalığının farkındalığı için önemli bir adım atmış olmaktan dolayı mutluyuz" dedi.

Türk Oftalmoloji Derneği Vitreoretinal Cerrahi Birimi Başkanı Prof. Dr. Süleyman Kaynak, diyabete ilişkin "Dünyada 415 milyon diyabetli vardır ve 2040 yılında bu rakam 600 milyonu aşacaktır. Tüm dünyada kentleşme ve yaşlanmaya paralel olarak artış gösteriyor. Burada genetik faktörler, beslenme şekillerinde değişiklikler ve hareketsiz yaşam tarzı rol oynuyor. Diyabetli hastalarda kan şekerinin düzensiz gitmesi ve diyabet

süresinin uzamasına paralel olarak diyabetik retinopati ve makülopati sıklığı ve riski artıyor" diye ekledi.

Türk Oftalmoloji Derneği Tıbbi Retina Birimi Başkanı Prof. Dr. Nur Kır diyabete bağlı göz komplikasyonuna ilişkin, "Diyabetik retinopatili hastaların üçte birinde diyabetik maküler ödem görülür ve bu da görme kaybının en önemli nedenlerinden birisidir. Diyabetik retinopatide, zamanla makula bölgesi damarları etkilenince, bu bölgedeki damarların zedelenmesi ile beslenme bozukluğu (iskemi), sıvı sızması (ödem) ve bu bölgeye yerleşen kanama görmeyi etkiler. Diyabetik retinopati, diyabet ne kadar uzun süredir varsa o kadar sık ve ağır seyrediyor.

Maküler ödem ne kadar erken tanı ve tedaviye ulaşırsa, o kadar belirgin iyileşmeler ve görme korunması sağlanıyor. Bu hususta son yıllarda göz içine enjekte edilen ilaçların sağladığı başarı, bir devrim niteliğindedir" dedi.

Sorun Geç Teşhis, Hasta Sayısı İse Artıyor

Araştırmalar, diyabetik retinopati hastalarının %60'ının, göz hekimine ancak görme sorunu yaşadığı zaman başvurduğunu gösteriyor. Tanıda gecikme, yetersiz tedavi, komplikasyon ve komplikasyonlarda tedavinin yetersizliği gibi nedenlerle diyabetik retinopati teşhisi konan hasta sayısı ise gün geçtikçe artıyor. Bu noktada ise diyabet hastalarının takip edildiği hekim tarafından, düzenli aralıklarla göz hekimine gitmesi konusunda bilgilendirilmesinin önemi ön plana çıkıyor. Önlenebilir körlüklerin önemli nedenlerinden biri olan diyabetik retinopati ile mücadele etmek için, hastaların bilinçlendirilmesi ve hekimlerin farkındalığının artırılması son derece büyük önem taşıyor.

Diyabetik Retinopati Farkındalık Kampanyası hem hasta hem de hekimlerin gereken özeni göstermesi için çalışmalarına Kasım ayı itibari ile başlıyor.

PIXAR® UV

maksimum görüş performansı
maksimum UV koruma



gör
hayatı!

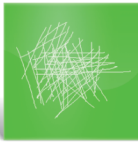
süper hidrofobik + UV 400 koruma
integral anti-refle kaplama



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar.



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir.



Buhar itici
özellik.



Maksimum
UV Koruma



NOVAX®
FreeForm® Gözlük Camları

1950'lerde Gözlük Modası

Tarih boyunca çeşitli halklar zamanın şartlarına göre materyaller kullanarak giysiler, takılar yapmışlardır.

Bugün modanın ilk ortaya çıkışının zamanı uzmanlar tarafından araştırılmaya devam ediyor. Çünkü moda, insanlığın var olduğu tarihteki sıcaktan terleme ve ya soğuktan korunma gibi doğa olaylarının etkisiyle ortaya çıkmış olsa bile, medeniyetin ilerlemesiyle moda kavramı da gelişmiş ve bugün olduğu gibi insanların hayatında zorunluluğun ortaya çıkardığı bir kavram olma yerini gerekliliğe bırakmıştır.

Özellikle kadınlar daha güzel görünmek, farklı olabilmek için değişik giyim tarzları ve ilginç aksesuarlar geliştirdiler. Bugün hepimizin geleneksel olarak adlandırdığımız giyim tarzları da aslında hepimizin içinde varolan o gizli moda kültürünün dışı yansımasıdır.

Gözlük te bu aksesuarlardan biridir. İşte 50' li yıllardan gözlük örnekleri...





BAHAR 2017 AKSESUAR TRENDLERİ

Takılar, çantalar ve hatta telefon kapları derken önümüzdeki sezonun en moda aksesuarlarını sizler için biraraya topladık. Moda haftalarından derlediğimiz İlkbahar/Yaz koleksiyonlarındaki aksesuarları ve en trend parçaları merak ediyorsanız hadi hep birlikte haberimizi okumaya;

Mini çantalar

Özellikle Valentino'da gördüğümüz mini zincirli çantalar İlkbahar/Yaz döneminde küçük ebatlı çantaların tekrar moda olacağı sinyallerini verdi. Çok eşya taşımak istemediğiniz zamanlarda kullanıp minimal bir hava yakalamanızı sağlayacak bu çantalar 2000'li yıllarda oldukça popülerdi. Mini çantaların moda sahnesine tekrar dönüşüyle büyük boyutlu, "tote" tarzı çantaların hakimiyetini kaybediyor.



NOVAX®

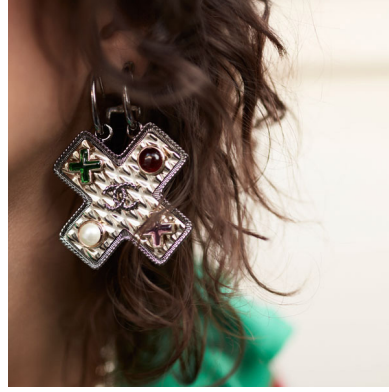
FreeForm® Spectacle Lenses



view
life!

...Çünkü hayat görmeye değer!
...Because, the life is worth to view!

FreeForm®
TECHNOLOGY



Taşlı İri küpeler

Birçok defilede kullanılan taşlı küpeleri özellikle Kenzo ve Chanel defilelerinde görüyoruz. Chanel defilesinde taşlı küpeler spor şık bir hava kazandırırken Kenzo'da tüm ilgiyi üzerine çeken farklı renklerde, abartılı, salkım tarzı küpeler görmekteyiz. Hem gündüz hem gece kombinlerinde rahatlıkla kullanabileceğiniz farklı tarzlarda taşlı küpeler bu sezon mutlaka dolabınızda olmalı.

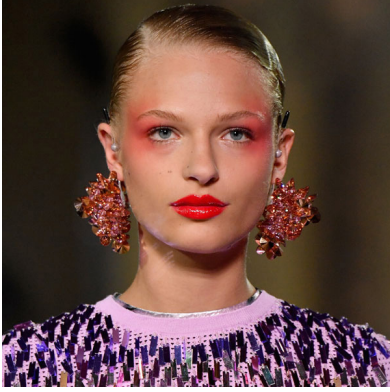
Telefon kapları

Louis Vuitton defilesinin en ilgi çeken aksesuarlarından biri, şık telefon kaplarıydı. Mini clutch görünümüne sahip bu kaplar, Vuitton'un klasik monogram karelerinin yanı sıra farklı renk ve desenleriyle davetlilerin ilgi odağı oldu.

"Cap" trendi

Chanel defilesinin genç ve dinamik görünümünü oluşturan en önemli parçalardan biri "cap" tarzı şapkalar. Özellikle yaz aylarında kullanmayı çok sevdiğimiz bu aksesuarlar Chanel'in podyumunu renklendirdi. Yarattığı spor görünüme rengarenk tasarımlarıyla şıklık katan bu şapkalar İlkbahar/Yaz aylarının trendi olacak.





Abartılı kolye ve bileklikler

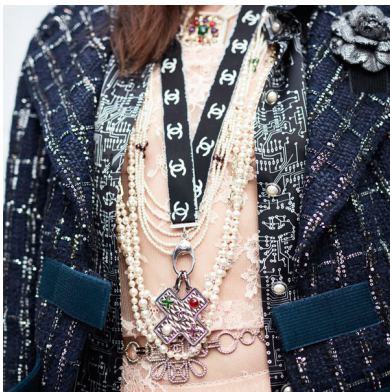
Balmain defilesinin vazgeçilmez aksesuarı kocaman kolyeler, Louis Vuitton'un altın rengi metal bileklikleri ise göz alıyor... Önümüzdeki sezon çantalar hariç tüm aksesuarlar abartıdan yana! Sade bir kombin ile kullanabileceğiniz bu abartılı ama şık aksesuarlar sayesinde feminen ve gösterişli bir hava oluşturabilirsiniz.

Portföy ve clutch modası

Kısa sürede çanta koleksiyonumuzun vazgeçilmezi haline gelen portföy ve clutch'lar bu sezon da çok moda. Çoğu tasarımcının podyumda yer verdiği bu çantaları günün her saatinde kullanmanız mümkün. Ayrıca tablet gibi teknolojik aletler için de kullanışlı. İster işe giderken, ister gece dışarı çıkarken rahatlıkla kombinlerinize uyarlayabilirsiniz. Küçük olmalarına rağmen telefon, cüzdan ve birkaç makyaj malzemesini içine koyarak pratik ve modern bir görünüme kolayca sahip olabilirsiniz.

Gözlüklerle bahara hazırlık

İlkbahar/Yaz kreasyonu denince akla gelen ilk aksesuarlardan biri de Gucci gözlüklerdi. Feminen ve şık duruşun bir sembolü haline gelen marka gözlükler tasarımlarıyla önümüzdeki sezona damga vuracak. Kenzo defilesinde kullanılan taşlı güneş gözlükleri ise farklı tasarımlarıyla ilgi çekti.



KÖRLÜK

Körlük belirtileri körlük nedenleri körlük tedavisi körlük nedenleri doğuştan körlük sonradan körlük körlük tedavi edilir mi?

KÖRLÜK ÖNLENEBİLİR Mİ?

İnsanlarda göre duyusunu kaybetme korkusu yaşam ile eşdeğerdedir. Bu derece önemli bir duyu organı olan gözlerimizin sağlığı, çeşitli sebeplere bağlı olarak bozulabilir.

Günümüzde tedavi imkanı bulamadığımız veya sınırlı olarak yardım edebileceğimiz körlük nedenleri mevcuttur. Buna karşılık, önceden çaresiz modern alet ve yöntemlerle tedavi edilebilmektedir.

Bu konuda en önemli noktalardan birisi, birçok göz hastalığının zamanında teşhis ve tedavi edilmesi ile körlüğün önlenebileceği gerçeğidir. Hastaların bu konuda duyarlı olması, en küçük bir şikayeti dikkate alması, en kıymetli organlarımızdan biri olan gözlerimiz için çok önemlidir. Özellikle periyodik göz kontrollerinin yapılması, birçok göz hastalığını henüz belirtileri başlamadan önlenmesini ve gerekli tedbirlerin alınmasını sağlayacaktır.

KÖRLÜĞÜN SEBEBLERİ DOĞUŞTAN VEYA ÇOCUKLUK ÇAĞI KÖRLÜKLERİ

Doğuştan körlüklerin en önemli sebeplerinden birisi temel göz dokularının oluşmaması veya eksik oluşudur. Bunun yanı sıra görme sinirinin veya retina adını verdiğimiz görme tabakasının gelişme bozuklukları ve hastalıkları söz konusu olabilir. Bu gibi bozukluklar az görme veya his görmemeye neden olabilirler. Bu tip körlüklerin bir çocuğun tedavisi mümkün değildir.

Bu gibi bozukluklara yol açan nedenler,

kalıtım, akraba evlilikleri, annenin hamileliğinde geçirmiş olduğu bir takım hastalıklar olabilir. Bazı bilinmeyen nedenlerden oluşmuş olabilirler.

Çocukluğun erken dönemindeki görme kayıplarının bir nedeni de göz tansiyonu yani karasudur. Bu rahatsızlık gene öncelikle akraba evliliği olan kişilerin çocuklarında görülür. Başlangıçta basit sulanma şikayeti ve ışıktan rahatsızlık duyma ile başlayan hastalıkta daha sonra göz büyümesi meydana gelir. Görme tabakalarında su birikmesi nedeni ile göz buzlu cam görüntüsünü alır. İlaçla tedavisi sınırlı olan bu hastalığa cerrahi müdahale gereklidir. Aksi takdirde görme sinirinin ölmesi ve ileride gözün delinmesi söz konusu olacaktır. Cerrahi tedavi ise umut vericidir.

Kalıtsal görme azlığına neden olan hastalıklardan bir başkası ise tavuk karası adı ile bilinen retinitis pigmentosadır. Tedavisi olmayan bu hastalıkta akraba evlilikleri rol oynar. Görme tabakasının yavaş yavaş harap olması ile seyreder. Loş ışıkta ve karanlıkta az görme şikayeti ile başlar görme alanının giderek daralmasına yol açar. Bu hastalığın dereceleri ve çeşitli tanımları mevcuttur. Bazıları erken görme kaybına neden olurken bazıları ise yetişkin yaşlarda hafif görme kaybına neden olabilir.

Her yaşı ilgilendiren göz kazaları, hafif görme bozukluğundan gözün tüm kaybına kadar yol açabilmektedir. Bu durumlarda acil müdahale, gözün tamiri, iltihabı olayların önlenmesi ve kalıcı zararların oluşmasını engellemek açısından son derece önemlidir. Bu gibi kazaların göze bıraktığı sekellerin birçoğu günümüzde kornea nakli ve diğer modern



SAĞLIK



cerrahi yöntemleri ile tedavi edilebilmektedir.

Çocukluk çağında görme kaybına yol açan hatta hayati önemi olan bir hastalıkta göz içi tümörüdür. Bu hastalıkta da kalıtım faktörü önemlidir. Gözbebeğinde gri bir parlaklık ile fark edilir. Tümörün ilerlemesi gözün kaybına neden olabileceği gibi yanılma riski de mevcuttur. Erken teşhis hayati öneme sahiptir.

YETİŞKİNDE KÖRLÜĞE YOL AÇAN SEBEBLER DİABET

Şeker hastalığı, gözde çeşitli bozukluklara yol açabilir. Göz enfeksiyonlarının sıklığı, göz adale felçleri, katarak gelişmesi diabete bağlı göz komplikasyonları arasında sayılabilir. En önemli komplikasyon ise, diabet sürecinin uzaması ve düzensiz kan şekeri seviyeleri ile orantılı olarak göz dibinde retina adını verdiğimiz görme tabakasında kanamalar ödem ve yeni damarlanmalar ile seyreden diabet retionopatisidir. Bu hastalıkta görme merkezinin kanama ve ödem ile etkilenmesi ile hastanın görmesi giderek azalır. Yeni damarların çatlaması ise büyük göz içi kanamalarına ve gözün kaybına sebep olabilir.

Şeker hastalığının iyi kontrol edilmesi, birlikte olabilen yüksek kol tansiyonunun ve böbrek bozukluğunun tedavisi, bu komplikasyonunun oluşması veya ilerlemesi üzerinde etkilidir.

Hastalık oluşmuşsa en önemli tedavi yöntemi; göz anjiyografisi adı verilen göz dibi damarlarının özel fotoğraflarını aldıktan sonra uygulanan lazer tedavisidir.

Lazer fotokoagülasyon adını verdiğimiz bu yöntem özellikle çok ilerlememiş durumlarda görmenin korunmasını %70-80 oranında sağlamaktadır. Ancak çok ilerlemiş durumlarda vitrektomi adı verilen özel aletlerle yapılan ameliyat, birçok göz için kurtarıcı olmaktadır. Bir diabet hastasının 3-6 aylık aralarla muntazam bir şekilde göz kontrolü yaptırması, bu komplikasyonun henüz başlangıç durumlarda teşhisini sağlamakta tedavide başarı şansında o derece yüksek olmaktadır.

YÜKSEK KOL TANSİYONU DAMAR SERTLİĞİ

Yüksek kol tansiyonu ve sıklıkla birlikte mevcut olan damar sertliği bütün vücut damarlarını bu arada göz damarlarını da etkilemektedir. Yüksek kol tansiyonuna bağlı göz dibi kanamaları, damar tıkanmaları, görme kaybı ile sonuçlanabilir. Yine bu hastalarda görme sinirini besleyen damarların tıkanması da bir körlük nedenidir.

Bu hastaların kol tansiyonlarını düzenli takip etmeleri, rutin kan muayenelerini düzenli yaptırmaları, diyet ve spora önem vermeleri iç hastalıkları uzmanının kontrolünde olmaları bu gibi komplikasyonların oluşmasını önleyecektir.

Bu gibi hastaların periyodik göz kontrollerini yaptırmaları gereklidir. Göz hekimi, göz damarlarının durumu hakkında bilgi vereceği gibi herhangi bir komplikasyon oluştuğunda gerekli tedbirlerin alınmasını sağlayacaktır.

GÖRME TABAKASI VE SINIRINI ETKİLEYEN DEJENARATİF-İLTİHABİ HASTALIKLAR

Bu grup hastalıkta bilinen veya bilinmeyen bir sebeple, görme tabakası, görme merkezi veya siniri bozulabilmekte ve körlüğe neden olabilmektedir. Bu gibi bozukluklarda sebebe veya hastalığın durumuna göre ilaç veya lazer tedavileri ile görmenin kazanılmasına veya korunmasına yardımcı olmaktadır.

GÖZ TANSİYONU (GLOKOM)

Glokomun en yaygın şekli olan açık-açılı glokom sinsi başlayan ve yavaş gelişen bir hastalıktır.

Glokomun bu tipi kolaylıkla kontrol altında tutulabildiği halde, genellikle, tamiri mümkün olmayan görüş kaybı oluşturduktan sonra, teşhis edilir.

Açık açılı glokom, gözün içinde mevcut olan sıvının artışına bağlı basıncın, optik siniri oluşturan hassas lifleri harap etmesine bağlanır. Genellikle belirli semptomları olmadığı ve aşamalı olarak gelişip, görüşü kademeli olarak etkilendiğinden glokom çabuk teşhis edilemez. Tedavi uygulanmadığı durumlarda, optik sinir bozulmaya ve sonuç olarak görüş alanı daralmaya başlar. Maalesef bir çok insan, görüş alanı daralmaya kadar, görüşmelerdeki kademeli kaybı fark etmez, optik sinir harabiyeti durdurulmadığı takdirde, glokom tünel görüşe neden olur ve sonuç körlüğe varır. Glokomdan doğan körlük tedavi edilemez.

Kırk yaşı aşkın her kişi açık-açılı glokom şüphesi ile karşı karşıyadır. Özellikle ailesinde

Glokom hikayesi olan kişiler bu hastalığa adaydır.

Glokomun diğer çeşitleri açık-açılı glokom kadar sık görülmez. Açık kapanması glokomu ciddi ağrı, bulantı, göz kızarması ve bulanıklığa neden olur. Tıbbi müdahalenin gecikmesi halinde bir iki gün içerisinde körlüğe sebep olabilir.

İkinci dereceden glokomları; geçirilmiş ameliyat sonrası ilerlemiş katarakt, yara tümör veya göz iltihapları gibi diğer etkenlerden oluşabilir.

Ciddi önem taşıyan neovascular glokom diabete ve diğer göz dibi damar hastalıklarına bağlı olarak çıkabilir.

Glokom hastalığında göz tansiyonunun düşürücü ilaçlar, lazer, ameliyat gibi tedavi yöntemleri mevcuttur. Amaç, göz tansiyonunu düşürerek görme sinirinin ve görme alanının bozulmasına engel olmaktadır.

KATARAKT

Görme azlığına neden olabilecek bir başka hastalık ise katarakt veya beyaz su delinen göz merceğinin keşifleşmesidir. Kataraktlar doğuştan olabilirler veya ileri yaşlarda ortaya çıkabilirler. Bazen de göze bir darbe neticesinde çok kısa sürede gelişebilirler. Gözde geçirilmiş hastalıkların sonucunda veya diyabet gibi sistemik bir hastalığa bağlı olarak gelişebilirler. İlaçla herhangi bir tedavisi olmayan bu hastalığın çözümü cerrahi yöntemle olur. Günümüzde katarakt cerrahisi en yüksek başarıya sahip olan ameliyattır. Hasta ameliyet sonrasında gözlük veya kontakt lens takar, ancak modern cerrahi yöntemlerde



SAĞLIK



gözün içine perde alındıktan sonra yeni yapay bir lens yerleştirilir. Sonuçlar yüz güldürücüdür.

Gene ameliyat ile tedavisi gerçekleştirilmesi gereken bir hastalık retina dekolmanı adı verilen görme tabakalarının yırtılarak birbirinden ayrılmasıdır. Bu hastalıkta kişi görme alanının bir bölümünün karanlık bir duvar ile kaplı olduğunu görür. Bu durumda kişi hemen bir göz hekimine başvurmalıdır ve birkaç gün içinde ameliyat edilmelidir. Çok uzun bir vakit kaybı ameliyatında başarısını düşürecektir.

Ülkemizde körlüğün önemli nedenlerinden bir tanesi Behçet Hastalığıdır. Bu hastalık gözde nöksler ile seyreden iltihaplar yapmaktadır. Tecrübeli bir merkezin takibi altında tedavi edilen hastalarda görme bozukluğu en alt seviyelerde tutulabilir. Gözün haricinde ağızda aftlar ve cinsel bölgede yaralar ile kendini gösteren bu hastalık tedavi ile tümüyle ortadan kalkmaz ve kişiye, tıpkı şeker hastalığı gibi ömür boyu arkadaşlık eder. Ancak ilaçlar ile kontrol altında tutulabilir. Behçet dışı göz iltihapları da aynı şekilde uzun seyirlidir ve sıkı takip ile ilaç tedavisi gereklidir.

GÖZ TÜMÖRLERİ

Nadirde olsa gözün kapaklar gibi dış kısımlarında veya göz içinde gelişebilen tümörler, giderek gözün harap olmasına ve körlüğe yol açarlar.

Bu Gibi Tümörlerin Tedavisinde Cerrahi

Yöntemler Radyoterapi, Krioterapi (Dondurma yolu ile) Fotokoagülasyon gibi çeşitli tedavi yolları kullanılmakta ve gözün kazanılmasına çalışılmaktadır.

GÖZ SAĞLIĞI AÇISINDAN NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

Gözlerimizin sağlığı açısından başta gelen konu düzenli ve vitamin yönünden zengin beslenme, düzenli uyku ve sağlık şartlarına dikkat edilmesidir. Işık şartları da önemlidir. Özellikle okuma, TV seyretme gibi gözün sürekli ve dikkatli kullanılması durumlarında ne kamaşma yapacak kadar parlak ışık ne de görmeyi güçleştirecek kadar az ışık olmalıdır. Işık kaynağı, yazarken sağ elini kullanan kişinin sol omuzu ve başı üstünden gelmelidir. Parlak güneş ışığının ultraviyole etkisinden korunmak için güneş gözlükleri gerekli olduğu gibi değişik ışık kaynaklarına meslek veya diğer amaçlarla maruz kalabilecek kişilerin koruyucu gözlük kullanmaları şarttır.

Ayrıca okuma mesafesi (30-40 cm), TV seyretme uzaklığı 3-4 mt'den az olmamalıdır.

Gözlerin periyodik kontrolleri yapılmalı görme ve gözün sağlıklı olduğu bilinmelidir. Özellikle şeker hastalığı gibi gözü direkt etkileyen sistemik bir hastalığa sahip kişiler bu kontrollerini 6 ayda bir mutlaka yaptırmalıdır.

Bu şekilde: bu önemli organımızı koruyabilir veya herhangi bir tehlike karşısında gereken tedbiri alabiliriz.

Akantamoba Keratit

Kontakt lens takan kişilerde akantamoba göz enfeksiyonları nadirdir ama ciddidir ve sıklıkla lenslere uygunsuz dokunma ve kötü hijyenden dolayı başlarlar.

Kontakt lens takan kişilerde akantamoba göz enfeksiyonları nadirdir ama ciddidir ve sıklıkla lenslere uygunsuz dokunma ve kötü hijyenden dolayı başlarlar.

Akantamoba keratitten kaçınmak için kontakt lens takan kişiler hem üreticilerin hem de göz doktorlarının kullanma ve temizlik talimatlarını çok dikkatli uygulamalıdır. Uygun lens bakımı, akantamobadan kaynaklananlar dahil bütün kontakt lenslerle ilişkili göz enfeksiyonlarının riskini büyük ölçüde azaltır.

Önlemek her zaman en iyi yaklaşımdır çünkü akantamoba keratitin tedavisi hat safhada zor olabilir; aslında, bazen bu enfeksiyonlar ciddi bir cerrahi işlem olan kornea nakli gerektirebilir.

Nedir?

Akantamoba doğal olarak meydana gelen, musluk suyu, kuyu suyu, jakuzi, toprak ve kanalizasyon sistemlerinde bulunan amiplerdir (küçük bir hücreli canlılardır).

Bu küçük parazitler gözü enfekte ederse akantamoba keratit meydana gelir. Bu durum ilk olarak 1973 yılında teşhis edilir, vakaların yaklaşık %90'ı kontakt lens kullanan kişilerdir.

Sebepleri

Akantamoba keratit bulaşma riskini artıran etmenler ve etkinlikler arasında kontakt lenslerdeki mikroplu musluk veya kuyu suyu kullanmak, kontakt lensleri saklamak ve temizlemek için ev yapımı çözümler kullanmak, jakuzide kontakt lens takmak, lens takarken yüzmek veya duş almak bulunur.



Kirli bir lens de akantamoba enfeksiyon kaynağıdır.

Ek olarak, bazı bilim insanları sudaki dezenfektanlar gibi kanserojen (potansiyel olarak kansere neden olan) ürünleri azaltmayı hedefleyen düzenlemelerin istemeden, su kaynaklarında akantamoba bulma ihtimalinin artması gibi mikrobik riskleri artırmış olabileceğini ileri sürüyorlar.

Başka araştırmacılar kontakt lensle bağlantılı göz enfeksiyonlarını daha etkisiz kontakt lens temizleme ve dezenfeksiyonuyla sonuçlanabilecek “ovuşturma olmayan” lens bakım sistemleriyle ilişkilendiriyorlar.

Ama artışın sebebi ne olursa olsun, akantamoba kolayca öldürülebilir, özellikle temizleme sırasında lens yüzeyi ovulursa. Sonunda, iyi bir kontakt lens hijyeni akantamoba keratiti önlemek için en iyi yoldur.

Belirtiler

Akantamoba keratit belirtileri arasında kontakt lenslerinizi çıkardıktan sonra göz kızarıklığı ve göz ağrısının yanı sıra yırtılma, ışığa duyarlılık, bulanık görüş ve gözünüzde bir şey varmış hissi bulunur.

Bu tür belirtiler olduğunda her zaman göz doktorunuzla irtibata geçmelisiniz. Ama akantamoba keratitin başta teşhis edilmesinin doktorunuz için genelde zor olduğunu aklınızda bulundurun çünkü belirtileri pembe göz belirtilerine ve başka göz enfeksiyonlarına benzerdir.

Keratit teşhisi genelde o durum başka antibiyotikleri kontrol etmek için kullanılan antibiyotiklere dirençli olduğu tespit edilir edilmez konulur. Kornea dokunuzda halka benzeri ülserleşme de meydana gelebilir. Ne yazık ki, akantamoba hemen tedavi edilmezse kalıcı görme kaybına neden olabilir veya görme kaybını iyileştirmek için kornea nakli gerekebilir.



Önleme

Bu görüşü tehdit eden hastalığı, aslında her türlü kontakt lens ilişkili göz enfeksiyonunu kapma riskinizi büyük ölçüde azaltmak için birçok kolay yol vardır:

1. Göz doktorunuzun kontakt lens bakımına dair önerilerini takip edin. Sadece onun önerdiği ürünleri kullanın.
2. Asla kontakt lenslerinizle musluk suyu kullanmayın. Lenslerinizi takarken yüzmeyin, duş almayın veya jakuzi kullanmayın. Yüzerken lenslerinizi takmaya karar vererseniz hava geçirmez deniz gözlükleri takın ve ardından lensleri hemen atın.
3. Lenslerinizi her gece temiz dezenfektan solüsyonuna koyduğunuzdan emin olun. Dezenfeksiyon için hedeflenen ıslatma solüsyonu veya salin solüsyon kullanmayın.
4. Lensleri kullanmadan önce her zaman ellerinizi yıkayın.

5. Günlük değiştirilen kullan at kontakt lenslerden takıyorsanız çıkarmanızın üstüne kontakt lenslerinizi çok amaçlı bir solüsyonun buharında, “ovuşturma olmayan” bir solüsyon kullanmanız bile ovuşturarak ve onları, taze (takviye edilmiş değil) çok amaçlı veya dezenfekte solüsyonuyla dolu temiz bir kaptaki saklayarak her zaman temizleyin.

Kontakt lensinizin bakımı

Temizlik ve uygun bakım kontakt lens kaplarında eşit ölçüde önemlidir.



Birçok göz doktoru kontakt lens kabınızı sıcak musluk suyuyla durulamanızı ve kullanılmadığında kurumaya bırakılmasını önerir.

Akantamobanın musluk suyuyla olabileceğini belirten başka doktorlar kontakt lens kabınızı durulamak ve temizlemek için sadece kontakt lens temizleme solüsyonu (veya çok amaçlı solüsyon) kullanmanız gerektiğini söylerler. Bu önemli konuda göz doktorunuzun tavsiyesini isteyin.

Kontakt lensi kurumaya bıraktığınızda araştırma gösteriyor ki kap düşük nemli bir alana (örneğin banyonuza değil yatak odasına) ters konulursa daha az kirlilik riski vardır.

Fazladan bir önlem olarak, boş kontakt lens kabınızı haftada bir, birkaç dakikalığına kaynar suya batırarak sterilize edebilirsiniz.

Birçok doktor da kirlenmeyi önlemeye yardımcı olmak için lens kabınızı her üç ayda bir atıp yenilemeniz gerektiğini söylerler.

Yine, önlem akantamoba keratite karşı en iyi savunmadır. Kontakt lens kullanımı ve bakımı sırasında her zaman iyi hijyen kullanın. Bir enfeksiyonu işaret edebilecek olağandışı göz belirtileri fark ederseniz hemen doktorunuza danışın.

GÖZÜNÜ DÖRT AÇ

Görme bozukluklarına gençler arasında daha sık rastlanır oldu. Gözünüzü, günlük rutininizdeki hatalardan sakının.



Bu satırları bir gözünüzü kapayıp okuyun. Şimdi diğerini kapayın. Herhangi bir gözünüzde belirgin bir görme zorluğu hissettiniz mi? Eğer öyleyse, gözleri kırmızı alarm veren milyonlarca genç erkekten birisiniz demektir. Stanford Üniversitesi göz hekimliği bölümünden MH Danışmanı Dr. Kimberly Cockerham, “Son zamanlarda görme problemleri yaşayan daha çok gençle karşılaşıyorum” diyor. Başta miyop olmak üzere glom (göz tansiyonu), katarakt ve diğer göz rahatsızlıklarında büyük bir artış var. Uzmanlar bir numaralı suçlu olarak ekranları (akıllı telefon, TV, tablet vb.) göstermeye meyilli olsa da stres, kötü beslenme, sigara bağımlılığı da görüş gücünü zayıflatıyor. Aslına bakarsanız, kalbinize zarar veren

gözünüze de veriyor. Daha keskin gözlere sahip olmak içinse aşağıdaki yaygın hatalardan kaçınmanız gerekiyor.

HATA

Ekran önünden ayrılmıyorsunuz

Elektronik cihazlardan yayılan mavi ışık makula dejenerasyonuna, yani merkezi görme kaybına yol açıyor. Ekranla kilitlenmişken gözlerinizi tamamen kırpmadığınızda da bilgisayar görme sendromuna yakalanıyorsunuz. Gözlerde kuruluk, acı ve yorgunluk oluşuyor.

TELAFİ ET Ekranları yüzünüzden en az 40 cm



FreeForm® Spectacle Lenses

Dünya, **bizimle** görüyor.
The World sees **(with)** us.



gör
hayatı!

view
life!

vê
a vida!

Sieh das
Leben!

voir
la Vie!

ve
la vida!

увидеть
жизнь!

چشم انداز
زندگی

انظر
للحياة!

FreeForm®
TECHNOLOGY

uzak tutun. New York Üniversitesi'nden Dr. Mark Rosenfield, harflerin puntosunu büyütmenizi öneriyor.

HATA

Stres topu gibisiniz

Stres hormonu kortizol, retina hastalıklarını tetikleyebiliyor. Özellikle gözün arka kısmında sıvı birikimiyle oluşan santral seröz koryoretinopati rahatsızlığına yol açarak bulanık görüş yaratıyor.

TELAFİ ET Egzersiz ve meditasyon yapın veya kendinizi müziğe verin: İngiltere'de yapılan bir araştırma, bir saatlik canlı müzik etkinliğinin kortizol seviyesini yüzde 25 düşürdüğünü söylüyor.

HATA

Çok yakın okuyorsunuz

Akıllı telefonunuzu veya kitabınızı yüzünüze ne kadar yakın tutarsanız, gözlerinizin işini o kadar zorlaştırırsınız. Bu zorlama göz küresinin uzamasına ve uzun vadede miyopa sebep olabiliyor.

TELAFİ ET 20-20-20 kuralını uygulayın: Her 20 dakikada mola verip, 20 saniyelik 20 adım uzağa bakın. Daha da iyisi pencereden bakmak. Geniş perspektif gözleri rahatlatıyor.

HATA

Sakarlık yapıyorsunuz

Göze yanlışlıkla darbe almak, genç erkekler arasındaki en yaygın görme kaybı nedenlerinden. En korkuncu ise retina dekolmanı, yani retinanın göz küresinden ayrılması. Büyük bir hapşırma gibi şiddetli bir baş hareketi bile sebep olabiliyor.

TELAFİ ET Spor yaparken koruyucu bir gözlük takın. Darbe aldığınızda, noktalar veya ışık çakmaları fark ettiğinizde hızla bir uzmana görün.



HATA

Salata tüketmiyorsunuz

Yeşil yapraklı sebzelerden uzak duruyorsanız, makula dejenerasyonu ve glokoma karşı savaşan lütein ve nitratlar gibi besin öğelerini de kaçıırıyorsunuz demektir.

TELAFİ ET Nitratlar, retinaya kan akışını destekliyor. Güncel zamanlı bir çalışmaya göre, günde 240 mg yeşil sebze (bir kâse ıspanak)



bırakın. Yağlı balıklar, meyve ve sebzeler (özellikle C vitamini ve çinko içerenler) bakımından zengin bir beslenme planı her şeye olduğu gibi (!) göz sağlığına da faydalı.

Güncel bir araştırmaya göre, hastaların yüzde 96'sı lazer ameliyatından sonra görme düzeylerinin 20/20 yani yüzde 100 olduğunu kaydediyor. Öte yandan bu yöntem herkese uygun olmayabiliyor. Göz Hekimi Josh Dunaief, "Eğer korneanız inceyse, bu ameliyat gözlerinize zarar bile verir" diyor. Dahası, ameliyat olanların yüzde 10'u gece araba sürerken puslu gördüklerini söylüyor.

yiyecekler, yemeyenlere göre glokoma yakalanma risklerini yüzde 30 düşürüyor.

HATA

Kötü alışkanlıklara sahipsiniz

Sigara bağımlısı ya da obezsiniz. Veya her ikisi. O hâlde, glokom, katarakt, makula dejenerasyonu ve diğer göz rahatsızlıkları riskiniz yüzde 300 artıyor.

TELAFİ ET Fazla kilolardan kurtulun. Sigarayı da



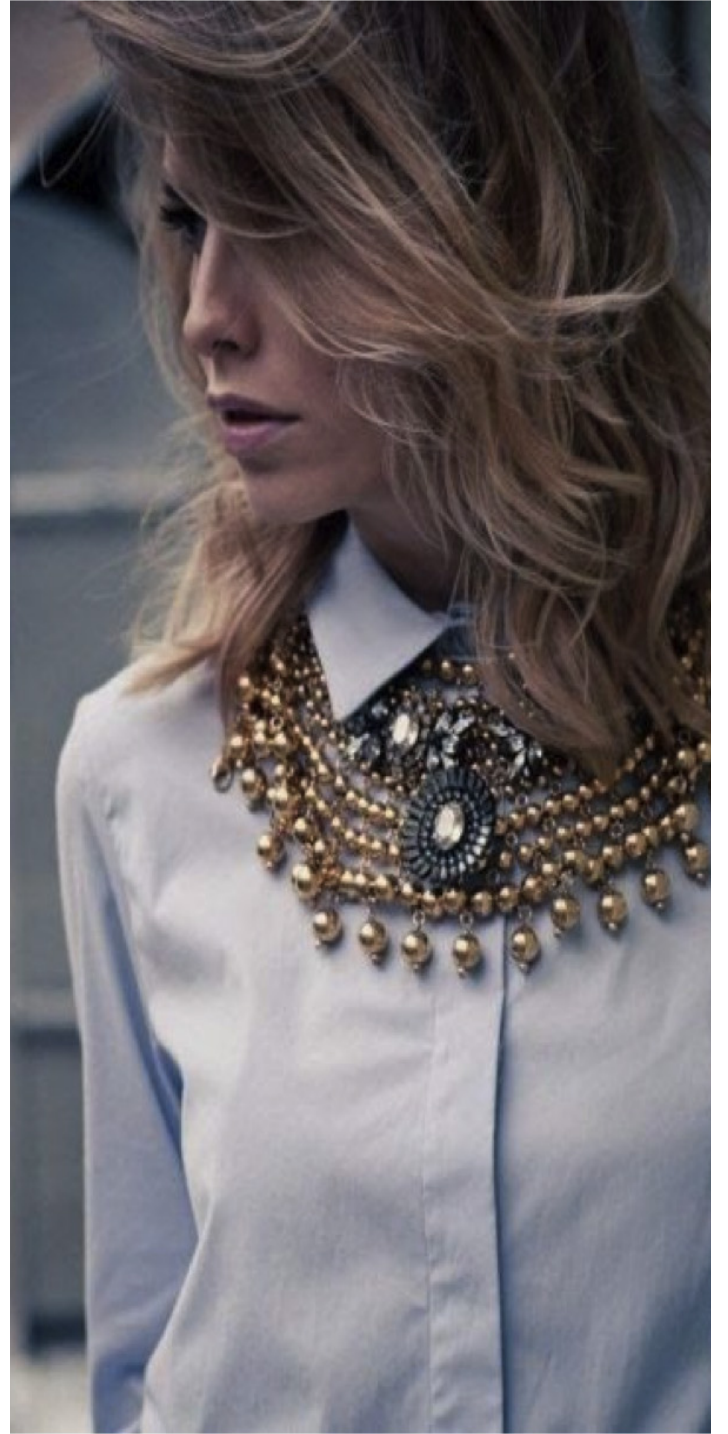
Kadınların olmazsa olmaz aksesuarları nelerdir?

Kadınlar dış görünüşlerine ne kadar önem veriyorsa, ruhlarının da o kadar sağlıklı ve bakımlı olduğunu düşünüyorlar. Her kadının gardırobunda olmazsa olmaz kıyafetleri ve eşyaları vardır. Bunlar bazılarımız için küçük detaylar ama kadınlar için güzelliği tamamlayan ince ama mühim detaylar..



Kadınlar dış görünüşlerine ne kadar önem veriyorsa, ruhlarının da o kadar sağlıklı ve bakımlı olduğunu düşünüyorlar. Her kadının gardırobunda olmazsa olmaz kıyafetleri ve eşyaları vardır. Bunlar bazılarımız için küçük detaylar ama kadınlar için güzelliği tamamlayan ince ama mühim detaylar..

En sade giyinen kadının bile bir kaç aksesuarı mutlaka vardır. Çünkü kadının genetik kodlarında vardır süslenmek.. Ten ve saç rengine, yüz ve vücut tipine uyumlu aksesuarları bir de kıyafetleriyle bütünleyen kadınlar, diğerlerinden her zaman bir adım önde olur şıklık yarışında diyelim ve bakalım neler kullanabiliriz. O kadar çok çeşit var ki..



Kullandığımız çantanın ayakkabımıza ve kıyafete uyumu, işlevselliğinden öte onu şık bir aksesuar haline getirir.

Mesela spor bir kıyafete, çapraz takılan küçük bir çanta ne hoş yakışır değil mi? Saçlarımız uzunsa, şık bir saç bandı, ya da fular, ya da güzel bir toka.. Yüz şeklimizle uyumlu küpeler, kolyeler, burnumuza taktığımız

hızmalar.. Yaz mevsiminin olmazsa olmazı güneş gözlükleri ve de şapkalar.. Kışın bereler, atkılar, eldivenler.. Yüzükler, bilezikler, bileklikler, saatler, broşlar, hatta ayağımıza taktığımız sevimli bir halhal..

Sahi ne çok aksesuarımız varmış vazgeçemediğimiz!

TARİH

Liberté, égalité, fraternité
RESNELİ NİYAZI BEY



Merhaba,

Bu gün sizlere hürriyet kahramanı olmuş bir vatanseverden ve Türkçemize kazandırdığı iki deyimden söz edeceğim.

Resne; günümüz orta Makedonya'sında küçük, şirin bir şehir. Türkiye Cumhuriyetinin kuruluşunda önemli rolü olan İttihat ve Terakki Cemiyetinin kurucularından, Mustafa Kemal Atatürk'ün silah arkadaşı Niyazi bey nedeniyle ünlenmiş bir şehir! Resneli Niyazi olarak bildiğimiz, Ahmed Niyazi bey, oldukça renkli kişiliğe sahip bir Osmanlı subayı.

Bu yurtsever subay, 1873 Yılında Resne'de doğuyor. Harbiye Mektebini bitirdikten sonra, görev için Bulgaristan'a gönderiliyor. Bulgaristan'da başarılı olunca, yüzbaşılığa yükseltiliyor ve Resne'ye geri dönüyor. İlk ittihatçı ve özgürlükçülerden biri olarak, Mustafa Kemal ile kader birliği yapıp, önemli işlere imza atıyor.

Sultan Abdülhamit'in Rusya ve İngiltere ile masaya oturup, Balkanların bölünmesi konusunda anlaşmaya varması sonucu, çok sinirlenerek, Sultan Abdülhamit'e ağır hakaretler içeren mektuplar yazmaya başlıyor. Bu mektuplardan sonra, daha da ünlenip, İttihat ve Terakki cemiyetinin devrim stratejisi doğrultusunda, 3 Temmuz 1908'de Selanik'ten 200 fedaisi ile dağa çıkarak Sultan 2.Abdülhamit'in istibdat rejimine karşı başkaldırıyor. Bu olay Avrupa ülkelerinde ve ülke içindeki azınlıklarda büyük yankı yapıyor.

Nihayet, Sultan Abdülhamit 1878'de ortadan kaldırdığı 1.Meşrutiyet rejimini, 23 Temmuz 1908'de yeniden ikinci kez ilan etmek ve Anayasa'yı (Kanunu Esasi) yürürlüğe sokmak zorunda kalıyor. 24 Temmuz'da Meşrutiyet resmleşiyor.

"Hürriyet, Adalet, Eşitlik ve Kardeşlik" sloganlarıyla yola çıkan Resneli Niyazi Bey, "Hürriyet Kahramanı" unvanı ile dağdan şehre büyük gösteriler içinde iniyor.

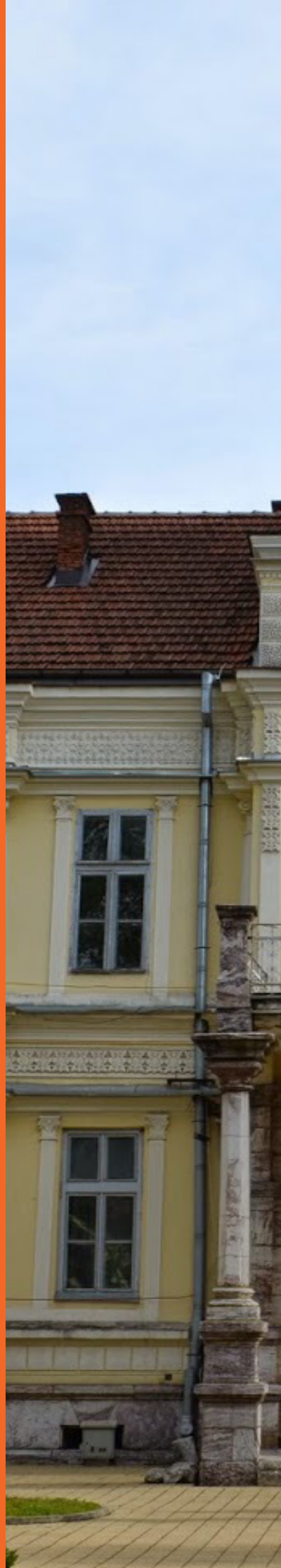
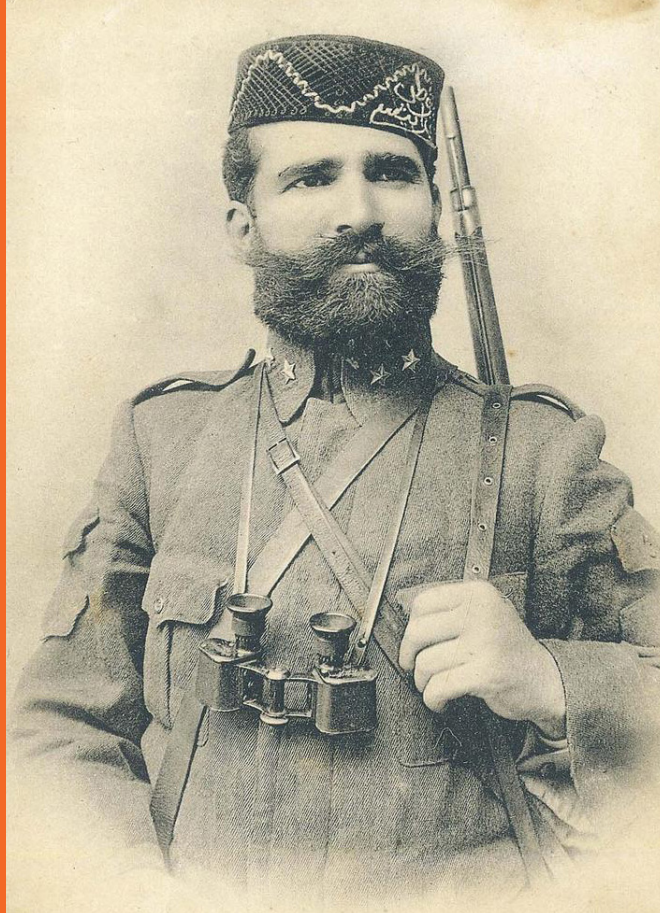
Bir Fransız kartpostalında gördüğü “Versailles” Sarayını çok beğenip, Resne’ye bir saray yaptırıyor. Saray, 1909 Yılında bitmesine rağmen, katıldığı savaşlar nedeniyle oturmak kısmet olmuyor. Günümüzde seramik müzesi olarak hizmet veren ve 2 Kez tamirat gören saray, bir dönem de Resne belediye binası olarak kullanılıyor.

GEYİK MUHABBETİ

Resneli Niyazi’nin bir de geyik hikâyesi var. Niyazi Bey, bir gün Resne’de ormanlık bölgede dolaşırken yavru bir geyik buluyor. O günden sonra geyiği oğlu gibi yanından hiç ayırmıyor ve her yerde bu geyikle görülmeye başlıyor ve İstanbul’u ziyaretinde yanında getirdiği geyik ile birlikte anılır oluyor. Halen günümüzde de kullanılan “Geyik Muhabbeti” deyiminin kaynağı olan bu geyik, neredeyse tüm fotoğraflarında Resneli Niyazi beyin yanında görülüyor.

NE ŞEHİTTİR NE GAZİ...

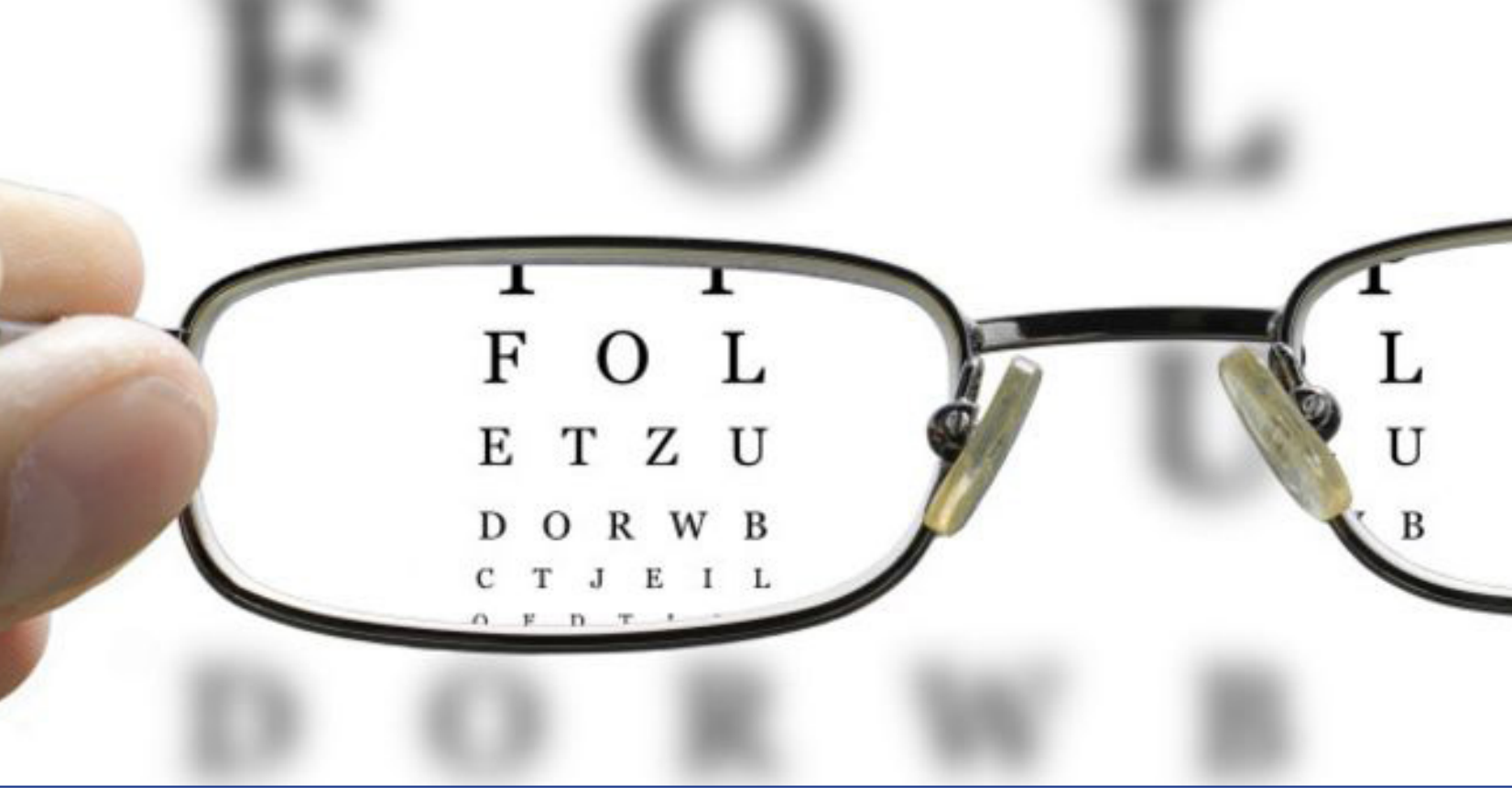
Hürriyet kahramanı Niyazi beyin ölümü de yaşamı gibi sıra dışı oluyor. 1913 Yılında, İstanbul’a gelmek üzere Arnavutluk’un Avlonya limanında geminin rıhtıma yanaşmasını beklerken, uzun zamandır hizmetinde olan yaveri tarafından, tek kurşunla ensesinden vurularak, gizemli bir ölümle, 40 Yaşında yaşama veda ediyor. Büyük bir şaşkınlık yaratan bu beklenmedik ve talihsiz olay birçok insanın üzüntü nedeniyle söylediği “Ne şehittir, ne gazi, pisipisine gitti Niyazi” deyişi dilimize tekerleme olarak yerleşiyor.





ДОМ НА КУЛТУРАТА
И МАТИ ТОЗНИА ПЕЧЕР

Neden miyop oluruz?



Miyopluk ya da uzağı net görememe sorunu en yaygın göz bozukluklarından biridir.

Böyle bir göz bozukluğu teşhisi konmuş ise açıklamaların çoğu, sorunu genlere ve fazla okumaya bağlama yönünde oluyor. Ancak son araştırmalar bu varsayımların yanlış olduğunu gösteriyor.

Farklı çevresel faktörler de göz bozukluğuna neden olabilir. Bazı basit önlemler olarak çocuklarımızı bu sorundan kurtarmak mümkün olabilir.

Miyopluk oldukça yaygın; Avrupa ve ABD'de nüfusun yüzde 30-40'ı gözlük kullanıyor. Bazı Asya ülkelerinde ise yüzde 90'ı buluyor bu oran. Miyopluk kalıtsal ise, yani genler neden oluyorsa nasıl olur da böylesine bir dezavantajlı özellik binlerce yıl öncesinden bugüne kadar gelebilir?

Eskimoların durumu

Kanada'daki Eskimoların durumuyla ilgili gelişmeler, bu sorunun üstünü aslında 50 yıl önce çizmiş olmalıydı. Eski kuşak Eskimolarda neredeyse hiç miyopluk görülmezken bugünkü çocuklarda yüzde 10-25 arası gözlük kullanımı söz konusu. Uzmanlar miyoplüğün genetik olması halinde böyle durumun asla mümkün olamayacağını belirtiyor. Zaman içinde Eskimoların eski yaşam tarzından vazgeçip daha Batılı bir tarza yönelmelerinin bu göz bozukluklarına neden olması daha muhtemel. Bazı uzmanlar genlerin kısmen belirleyici olabileceğini, ancak asıl nedenin çevresel faktörlerden kaynaklandığını, miyoplüğün bir sanayi hastalığı olduğunu söylüyor.

Okumakla miyopluk arasındaki bağlantı ise önce güçlü bir olasılık olarak düşünülse de, konu üzerinde araştırmalar yoğunlaştıkça böyle bir bağlantının olmadığı görülmüştür.

Güneşin etkisi

Bugünlerde üzerinde durulan bir başka olasılık ise içeride geçirilen zaman ile miyopluk arasındaki ilişki. Avrupa, Avustralya ve Asya'da yapılan birçok araştırmada, açık havada daha çok zaman geçirenlerin miyop olma ihtimalinin kapalı ortamda zaman geçirenlerden çok daha düşük olduğu görüldü. Bunun nedeni kesin olarak bilinmese de güneş ışığının gözleri beslemesine dayandırılıyor.

Avustralya'da öğrenciler üzerinde yapılan bir deneyde de fiziksel olarak aktif olmanın etkisi ölçülmüş, ancak arada bağlantı kurulamamıştı. Fakat dışarıda gün ışığında geçirilen zamanın belirleyici olduğu sonucuna varıldı. Gün ışığına ne kadar çok maruz kalınıyorsa göz bozukluğu riski de o kadar azalıyordu.

Güneşin vücutta D vitamini üretimini tetiklediği ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve beyin fonksiyonlarında bu vitaminin etkili olduğu biliniyor. D vitamini göz sağlığında da etkili olabilir.

Başka bir açıklama ise güneşin doğrudan gözde dopamin salgılanmasını sağladığı yönünde. Miyopluk göz yuvarının aşırı büyümesi nedeniyle lensin görüntüyü retina üzerine odaklamada sorun yaşamasına neden oluyor. Dopaminin ise bu büyümeyi sınırlayarak gözü

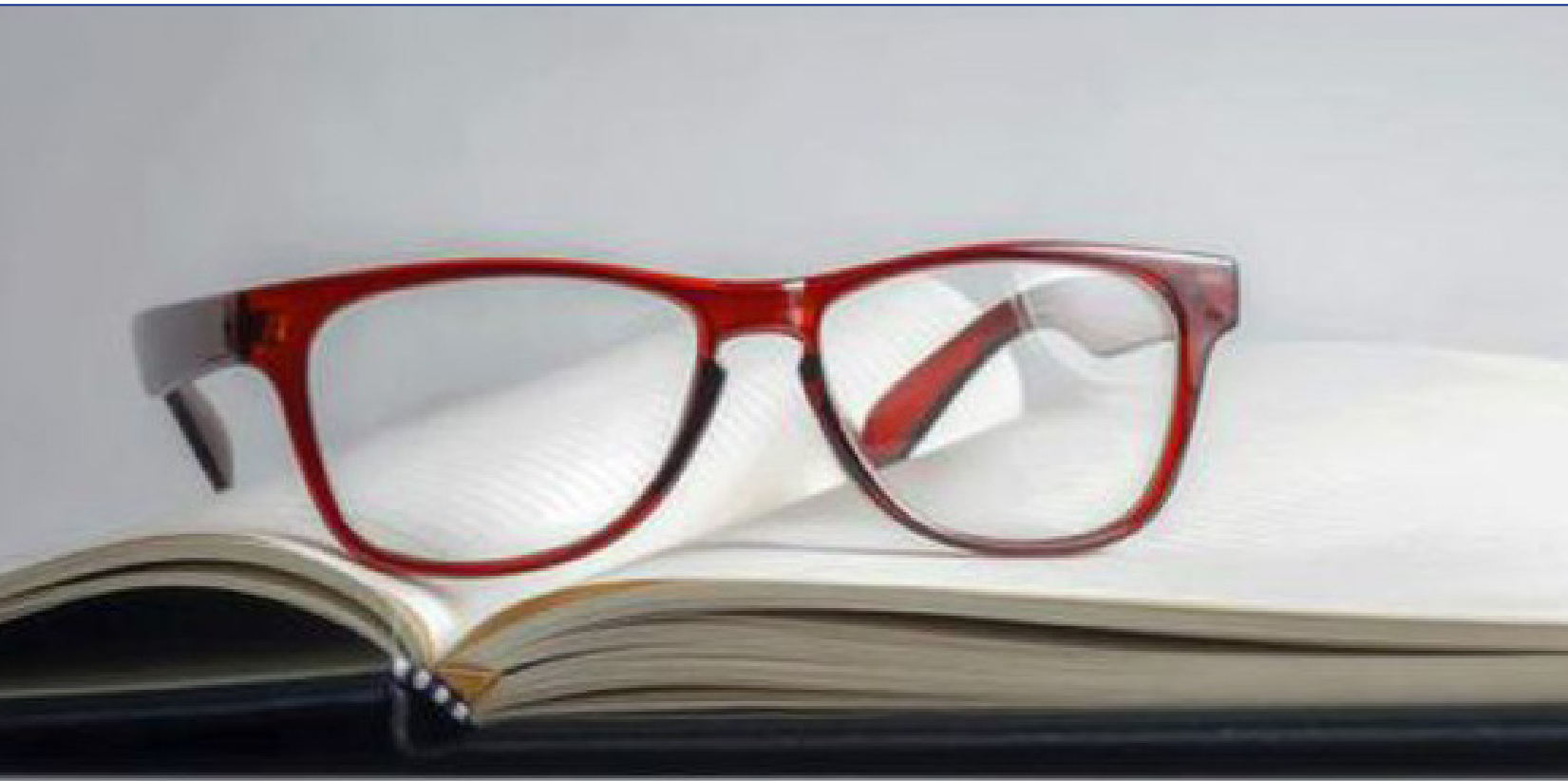
sağlıklı kıldığına inanılıyor.

Doğal ışık, yapay ışık

Başka bir açıklama ise doğal ışıkla yapay ışığın içerdiği renkler ve görüntüyü retina üzerinde farklı yerlerde odaklaştırması sorununu gündeme getiriyor. Bu uyumsuzluk gözdeki kontrol mekanizmasında karışıklığa yol açıyor olabilir. Yani göze en uygun noktada odaklanma sağlanmadığını ve bu durumu gidermesi için büyümesi gerektiği mesajını iletiyor olabilir. Avustralya'da bir üniversitede yapılan araştırmada daha çok kırmızı içeren yapay ışıkta yetiştirilen tavuklarda, mavi ve yeşil rengin daha yoğun olduğu ortamlara kıyasla miyopluk riskinin çok daha yüksek olduğu görüldü.

Bazı uzmanlar ise sorunu görme alanımızdaki eşya kalabalığına bağlıyor. Kapalı mekânlarda gözün farklı uzaklıktaki eşyalara odaklanmada uyum sorunu yaşayabileceği, dışarıda ise görüş mesafesinin daha geniş olması sayesinde bu sorunun ortadan kalktığı ve gözün gelişiminin daha sağlıklı olduğu dile getiriliyor.

Bu tartışmalar sadece akademik önem taşıyor, tedaviye yönelik ipuçları da içeriyor. Örneğin miyop çocuklarda sorunun ilerlemesini engellemek, hatta hasarı geri çevirmek üzere mavi ışık yayan lambaların kullanılması

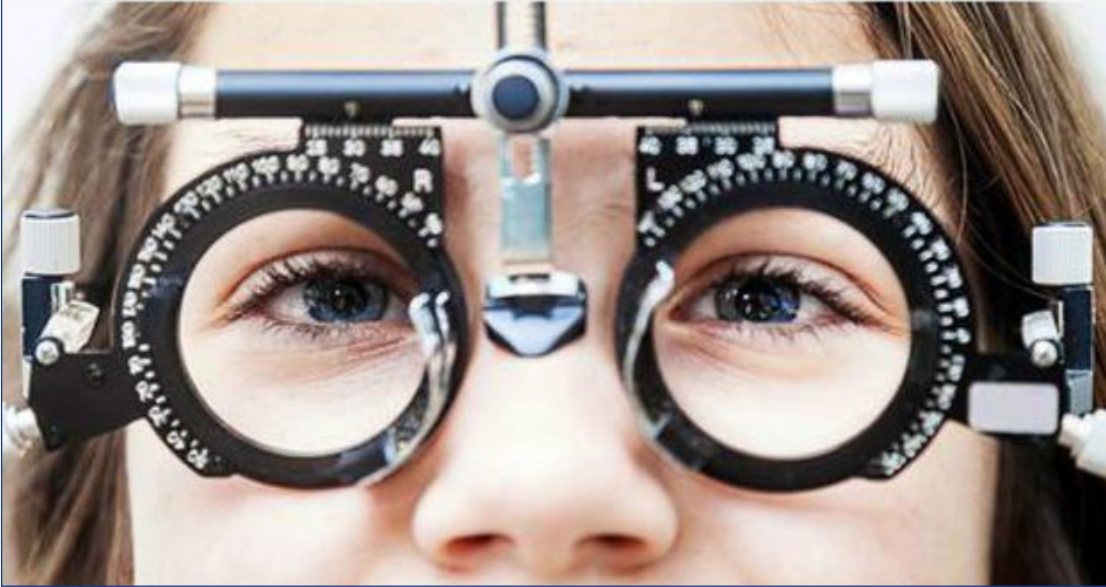


tartışılıyor. Miyop tavuklarda kırmızı ışığın yol açtığı hasarın günde birkaç saat mavi ışıkta kalma yoluyla giderildiği görüldü.

Göz damlası

Miyopluk tedavilerinden biri de atropine adlı göz damlası üzerinde yoğunlaşıyor. Bu damlanın, miyopluğa neden olan göz yuvarının büyümesi sorununu yavaşlattığı biliniyor. Fakat damlanın bazı yan etkilerinin görülmesi üzerine bu denemelere ara verildi. Ancak daha önce kullanılan miktarın yüzde biri bile kullanıldığında damlanın etkili olduğu görülünce bu yan etkilerin de minimuma ineceği düşünülerek damla üzerinde çalışmalar yeniden başlatıldı.

Bugün için yapılacak en iyi şey ise gözlük ya da lens kullanmaya devam etmek ve çocukları dışarıda daha fazla zaman geçirmeye teşvik etmekten ibaret görünüyor.





İstanbul da Optometri toplantısı yapıldı

İstanbul Ticaret Odası'nda (İTO) gerçekleştirilen Optometri başlıklı toplantıda Optometri' nin Türkiye ye gelmesi durumunda sektöre ve toplum sağlığına katkılarının neler olabileceği, bu nedenle Optometri' nin ülkemize gelmesinin ne kadar doğru olduğu tartışıldı.



Katılımcıların 2017 kış sezonun trend ürün ve modellerini inceleme fırsatı bulacakları toplantı boyunca yeni sezon ürünlerinin de lanse edileceği gözlükler, bayilerin beğenisine sunuluyor.

İTO Gözlükçülük Meslek Komitesi' nin düzenlediği, seminerin açış konuşmasını İTO Yönetim Kurulu Sayman Üyesi Hasan Erkesim yaptı. Erkesim "Sektörün önde gelen uzman, akademisyen ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcilerinin bir araya geldiği bu gün burada dile getirilen konular sektörün geleceğini şekillendirecek" dedi.

ÖĞRENCİLER DE KATILDI

Optisyenlik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin de katıldığı seminere katılım oldukça yoğundu. Salona sığamayan izleyiciler fuayeye kurulan ekranlardan toplantıyı takip etti.

Toplantının Açılış konuşmasını yapan Komite Başkanı Orhan Küreli, "Tüm Optik ve Optometrik Meslekler Birliği Derneği(TOOMD), Tüm Optik ve Optometrik meslek Adamları Derneği (TOOMAD), katkıları ile düzenlediğimiz bu toplantının, yıllardır herkesin bu konu üzerine konuştuğunu ancak böyle akademik bir seviyede Optometrinin tartışıldığı bir toplantının ilk defa yapıldığını, bu toplantıya da İTO, Gözlükçülük meslek komitesi olarak yaptıkları ev sahipliğinden duyduğu mutluluğu dile getirdi.



ODAMIZIN DESTEĞİ BÜYÜK

Seminerin moderatörü İTO Meclis Üyesi Numan Hocaoğlu da konuşmasında “Son yıllardaki sektörel toplantılarımızda odamız yönetimi gerek odada, gerekse üniversitemizde bize her türlü imkânı sağladı. Bundan büyük memnuniyet duyuyoruz” dedi.

Kamu yararına göre hareket etmeliyiz

Seminerin ilk konuşmacısı Actean Danışmanlık Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Fevzi Toksoy, optometri ve oftalmolojideki çalışmalara kamu yararının yön vermesi gerektiğine dikkat çekerek “Türkiye’de göz kusuru olan insanların hepsi sağlık hizmeti alabiliyor mu, tedavi görebiliyor mu? Bu sorununun cevabının ‘hayır’ olduğunu biliyoruz. Tüm toplumu ilgilendiren bu durumun getirdiği zararı acilen hesaplamalıyız. Türkiye ve benzer ülkelerdeki göz doktoru başına düşen hasta sayısı yeterli mi analiz edilmeli. Sorun varsa adım adım çözülmeli. Göz doktoruna gidemeyen insan varsa bu durum tartışılmalıdır ve gidemeyen olduğunu da biliyoruz.

Aile hekimleri refraksiyon eğitimi alabilir.

TOOMD Genel Başkan Yardımcısı Erol Aydoğan Türkiye’de 6 bin 800 aile sağlığı merkezi ve 20 bin 200 aile hekiminin görev yaptığını belirterek şunları söyledi: “Toplumun göz sağlığına ulaşma sıkıntısını giderebilmek için aile hekimleri refraksiyon eğitimi alabilir.

Böylece aile sağlığı merkezlerinde ön tanı yapılabilir. Ayrıca tıp eğitiminde cerrahi eğitimden bağımsız refraksiyona dayalı bir doktorluk eğitimi sağlayabiliriz. Böylece daha ayrıştırılmış, sağlıklı bir muayene sistemine gidebiliriz.”

Toplantının tek Optometristi

Yeni Yüzyıl Üniversitesi öğretim görevlisi ve TOOMAD Genel Sekteri Optometrist Ayşe Merve Uyar Esenkal, optometri eğitimi aldığı Hollanda’da optometri sistemine geçiş ve optisyenlik mesleğinin gelişimi hakkında bilgi verdi. Esenkal, “Hollandalı göz doktorlarının hasta yoğunluğu optometri sisteminin gelmesi ile azaldı. Refraksiyonun dışında hekimlerin yapabileceği işlerine zaman fırsatı buldular” açıklamasını yaptı.

GÖZLÜK KULLANIMINI ARTIRIR

TOOMAD Yönetim Kurulu Üyesi Hüseyin Emrah Özbaş, Türkiye’nin göz sağlığı ve

gözlük kullanımında bilinçli olmadığını söyledi. Optometrinin gözlük kullanımını artıracaklarını ifade eden Özbaş, “Küçük yerlerde göz sağlığı taraması yapılmaması ciddi bir sorun” dedi.

Üniversitelerimiz hazır değil

İstanbul Okan Üniversitesi ve Işık Üniversitesi Öğretim görevlisi Semih Kabak, Türkiye üniversitelerinin optisyenlik ve optometri alanında Avrupa’nın gerisinde olduğunu söyledi.

Optometrinin dünyadaki örnekleri ve Türkiye’de uygulanabilirliği kapsamında bilgi veren, gözlük kullanım oranının artmasının ancak toplumu bu konuda bilinçlendirmekle mümkün olacağını ifade eden Kabak “Avrupa’daki yüksek standartlı eğitimi bir an önce yakalamalı ve enerjimizi toplumun göz sağlığı bilincinin arttırılması yönünde sarf etmeliyiz” dedi.

Optometristin genel tıp eğitimi olmalı

Üsküdar Üniversitesi Optisyenlik Programı Başkanı Yrd. Doç Dr. İbrahim Şahbaz, Türkiye’nin illerinde yeterli sayıda göz doktoru bulunduğu dikkat çekerek, optometristlerin genel tıp eğitimi almış olmasının zorunluluğu üzerinde durdu. Yrd. Doç Dr. Şahbaz sözlerini şu şekilde sürdürdü: “

Gözler hastalıkların aynasıdır. Mesela göz doktoru muayenede hastasının beyin, kalp, bağırsak hastalıkları varsa bunu gözlerden anlar. Bu nedenle göz muayenesi yapan kişi donanımlı, doktor olmak zorundadır ve bu nedenle de optometristler tıp eğitimi olmalıdır.

Refraksiyon kusurlarını anlamaya indiremeyiz konuyu. Pratisyen hekimlerimize optik cihaz ve refraksiyon eğitimi verebiliriz. Kendi ülkemizin gerçeklerine göre en güzelini yapmalıyız, başka ülkelerinin gerçeklerine göre değil. Optometri uzmanı, optisyen ve göz hekimi ayrı ayrı branşlaşmalı, birbirlerinin sahasına girmemeli.

TOOMAD Yönetim Kurulu Üyesi Abdullah Aydın, sektörün yaşadığı sorunların nedenleri üzerinde durdu, geçmiş dönemde Optometri üzerine yapmış oldukları çalışmalarını anlattı.

İstanbul Acıbadem Üniversitesi Öğretim Üyesi Turgut Çakar ise Optometri nin, gelebilmesi için her şeyden önce Tababet ve Şuabat Kanununda ve 5193 sayılı optisyenlik hakkındaki kanun da değişiklikler yapılması gerektiğini belirtti.

Günün sonunda konukların görüşlerinin de alındığı Toplantı, birlikte çekilen fotoğraf ile sona erdi.



Polarize cam mı daha iyi? Yoksa ultraviyole cam mı?



Güneş gözlüğü kullanıcılarını bilinçlendirmek için faydalı bir yazı. Polarize gözlükler hakkında bilmeniz gereken her şeyi bu yazıda bulabilirsiniz.

Polarize filtre nedir?

Fotoğrafçıların çekim esnasında oluşan yansımaları engellemek için kullandıkları bir çeşit filtredir. 1940'lı yıllardan beri güneş gözlüğü sektöründe de kullanılmaktadır. Güneş gözlüklerinde polarize filtrenin tek bir amacı vardır. O da yerden ya da yere paralel yüzeylerden gelen yansımaları engellemek, azaltmaktır.

Polarize cam mı daha iyidir? Yoksa ultra viyole cam mı?

Her güneş gözlüğünde UV filtre vardır ve olmalıdır. Polarize filtre ise bir seçimdir. Güneş gözlüğünün polarize olmaması gözü bozmaz, göz sağlığına zararlı değildir. Ancak UV koruma olmaması gözü kör edebilir, kalıcı zararlar bırakabilir.

Polarize cam nasıl anlaşılır?

Polarize camı anlamanın en kolay yolu, cep telefonunuzun ekranı açıkken güneş gözlüğünüzü yatay konumdan dikey konuma getirin, ekranı kararıyor ya da renk değiştiriyorsa camlarında polarize filtre var demektir. Bu işlemi yansımaları olan bir yüzeyde de yapabilirsiniz.

Polarize camla normal cam arasındaki görüş farkı nedir?

Soldaki yansımaları görüntü normal camın, sağdaki yansımaları görüntü ise polarize filtreli camın görüntüsüdür.

Polarize güneş gözlükleri kimlere önerilir?

Yansımaların kişiyi rahatsız ettiği herkes polarize güneş gözlükleri kullanarak konforlu bir görüş sağlayabilir. Balıkçılar, su sporlarıyla uğraşanlar, araç kullananlar, sürücüler, kayakçılar, golfçüler, bisikletçiler, ışığa çok duyarlı kişiler, 60 yaş sonrası katarakt ameliyatı olanlara önerilir.

Polarize cam renkleri nelerdir?

Genellikle füme yeşili, kahverengi, füme renklerde üretilir. %60-%70 koyuluk oranında olur. Teknik olarak üretimi pahalı olduğundan degrade (koyudan açığa giden renkte) polarize cam pek fazla üretilmez. Renk seçeneği kısıtlı olduğundan koyu renk camlar kadınlar tarafından çok tercih edilmez. Bu yüzden polarize gözlükler genelde erkekler tarafından tercih edilir.

Polarize camın avantajları nelerdir?

- Yansımaları giderdiğinden su yüzeyi gibi durağan olmayan yüzeylerde görüşü keskinleştirir. Kaliteli bir görüş sağlar.
- Işığa karşı hassas gözlere en iyi çözümdür. Yansımaları azaltarak göze giren ışık miktarını da azaltır. Seçilebilirliği artırır.
- Yansımaları engellemesi sürüş sırasında önümüze çıkacak tehlikeleri ciddi oranda azaltmaktadır.

Polarize camın dezavantajları nelerdir?

Polarize camın bilinen en büyük dezavantajları;

- LCD/LED ekranlar üzerinde ters polarizasyona girerek belli derecelerde ekranları koyu göstermesidir. Cep telefonu ekranları, araç içi lcd ekranlar, tv'ler başımızı ufak oynatmalarda bile karardığından rahatsızlık verebilir.
- Koyu renkte üretildiklerinden gün batımında ve gün doğumunda kullanmak uykumuzu getirebilir. Araç kullanıcılarının sıkça şikayet ettiği bir durumdur.
- Yansımaların olmadığı görüntü beynimiz tarafından yapay olarak algılanabilir, baş ağrısı yapabilir.
- Polarize filtre şeffaf yüzeylerdeki gerilmeleri gösterir. Plastik yüzeylerde ve araç camlarında oluşan gerilmeler bazen rengarenk, bazen benek benek oluşabilir. Bu özellik araç kullanırken bir öndeki arabanın camından ötesini görmemize engel olabilir.

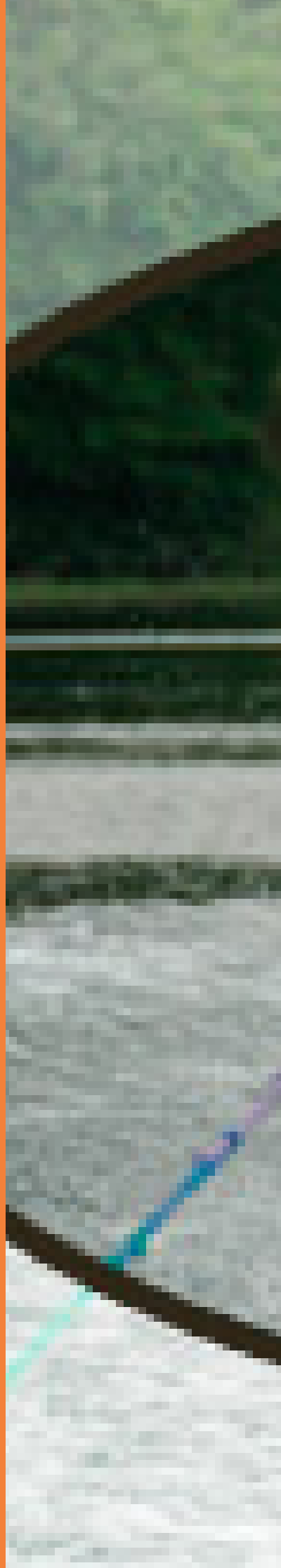
Polarize güneş gözlüğümle 3D televizyonumu izleyebilir miyim?

Hayır. Güneş gözlüklerinde çizgisel polarizasyon, 3D televizyonlarda dairesel polarizasyon kullanılır. 2 kavram birbirinden tamamen farklıdır.

Özetleyecek olursak, Polarize filtre bir güneş gözlüğünde olmazsa olmaz bir özellik değildir. Bir güneş gözlüğünde olmazsa olmaz en önemli özellik Ultra viyole (UV filtre) koruma özelliğidir.

Yani cam rengi ve koyuluğu ne olursa olsun, güneş gözlüğünüzün güneşin zararlı ışınları olan mor ötesi ışınları engellemesi gereklidir.

Optik mağazalarından satın alacağınız her güneş gözlüğünde UV filtre vardır. Ancak tezgahlarda satılan güneş gözlükleri Sağlık Bakanlığı tarafından denetlenmediklerinden göz sağlığınız için güvenilir değildir. Bu yüzden güneş gözlüğünü güven duyduğunuz optik mağazasından satın alınız.





Sağlıkta harcamalar 69 milyar lirayı buldu

Sağlık harcamaları için vatandaş 15 milyar, devlet 54 milyar lira ödeyecek. Kişi başı 767 dolar olan harcama tutarı, OECD ülkeleri ortalamasından 4.5 kat daha düşük

Vatandaşın sağlık için yaptığı başvuruları ve harcamaları baş döndürücü bir hızla artıyor. İstanbul Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler Odası'nın (İSMMM) 'Türkiye'de Sağlık Stratejileri ve Harcamalar' raporuna göre, 2009'da 245.9 milyon olan hastanelere başvuru sayısı 421 milyona çıktı. Bu yılın ilk 4 ayında başvurunun 155 milyon olduğu dikkate alındığında yıl sonunda rakam 450 milyona yaklaşacak. Bu dönemde devlet hastanelerine başvuru 222 milyona, özel hastanelere 91.3 milyona yükseldi.

5 yılda ikiye katlandı

Vatandaşın cebinden çıkan sağlık harcamaları tutarı da yıl sonu itibariyle 15 milyar lirayı bulacak. 2009'da 8.1 milyar lira olan bu tutar, 2012'de 11.7 milyar lirayı aşarken, 2013'te 13.2 milyar liraya ulaştı. Genel Sağlık Sigortası ile ödenecek primler 37 lira ile 226 lira arasında değişiyor. Özel sağlık kurumlarında 10 farklı isimle katılım payı alınıyor.

SGK giderleri içerisinde yüzde 27 payla, emekli aylıklarından sonra en büyük kalemi oluşturan sağlık harcamalarındaki yükseliş de dikkati çekiyor. Sağlık harcamaları 2009'da 28.8 milyar lirayken, 2013'de 50 milyar liraya dayandı. Bütçe planlamasına göre





bu yıl SGK'nın kasasından çıkan sağlık giderleri 54 milyar liraya ulaşacak. Sağlıkta dönüşüm programının başlatıldığı Ekim 2008'den sonraki ilk yıl olan 2009'a göre bu yıl sonu itibarıyla sağlık harcamaları yaklaşık ikiye katlanmış olacak.

2013 itibarıyla sağlık harcamaları içerisinde tedavi giderleri 33.5 milyar lira ile en önemli bölümü oluşturuyor. İlaç harcamaları ise 13.1 milyar liradan 15.6 milyar liraya yükseldi.

767 dolarlık harcamayla OECD içinde sonlardayız

Raporda sosyal güvenlik açığı verilerine de yer verildi. Buna göre, 2009 yılında 28.7 milyar lira olan Türkiye'nin sosyal güvenlik açığı, 2011'de 16.2 milyar liraya düştükten sonra yeniden çıkışa geçti. Açık, Genel Sağlık Sigortası uygulamasının zorunlu hale getirildiği 2012'den itibaren yükselerek 17.2 milyar lirayı, 2013 yılında ise 19.6 milyar lirayı buldu. 2016 yılı SGK açık beklentisi 21.5 milyar lira düzeyinde.

Sosyal devlet ilkesi gereği önemli olan sağlık harcamaları şu anda bile OECD verilerine kıyasla yine çok düşük kalırken, Türkiye'de kamunun kişi

başına sağlık harcaması yıllık 330 dolardan, 2014 itibarıyla 10 yılda 767 dolara yükseldi. Ancak bu rakamlarla Türkiye, OECD ülkeleri arasında son sıralarda yer alıyor. OECD ortalaması 3 bin 339 dolar civarında. Bu durumda Türk hastalara yaklaşık 4.5 kat daha düşük harcama yapıyor.

Yaşlanma ile riskler artacak

Raporu değerlendiren İSMMMO Başkanı Yahya Arıkan, bütünleştirilmiş bir sağlık hizmeti sistemi olmadan finansal sürdürülebilir bir yapı kurmanın mümkün olmadığını bildirdi. Sağlıkta hastalık değil, hasta merkezli bir sistemin kurulmasının daha faydalı olacağını belirten Arıkan, tüm halkı kapsayan, yüksek standartlara sahip altyapının önemini vurguladı.

Nüfusun ilerideki yıllarda yaşlanmasına bağlı olarak ekonomiyi ve bütçeyi daha büyük risklerin beklediğine dikkati çeken Arıkan, "Sağlık politikalarında çocuk, kadın, yaşlı gibi gruplara yönelik bir strateji oluşturulmalı. Sağlık bütçesi nüfus bilim verilerine dayalı olarak planlanırsa vatandaşın ileride sağlığa cebinden ödeyeceği harcamalar minimize edilebilir" dedi.



Koruyucu İş Güvenliği Gözlükleri

Gözler için risk oluşturan tehlike nedenlerini darbe, yüksek sıcaklık, tozlar, kimyasallar ve optik radyasyon olarak sınıflandırıyoruz. Bu doğrultuda göz ve yüz koruma aşağıdaki şekilde özetlenebilir;

Bu yazımızda “koruyucu gözlük seçiminde nelere dikkat edilmeli? İş güvenlik gözlüğü nasıl seçilir? sorularına yanıt arayacağız.

Gözler için risk oluşturan tehlike nedenlerini darbe, yüksek sıcaklık, tozlar, kimyasallar ve optik radyasyon olarak sınıflandırıyoruz. Bu doğrultuda göz ve yüz koruma aşağıdaki şekilde özetlenebilir;

Darbelere karşı koruma

Likit sıçramalara, gaz, toz, erimiş metal veya yüksek sıcaklığa karşı koruma

UV ışınları, iyonize edici radyasyon ve elektrik arklarına karşı koruma

Laser ışınlarına karşı koruma

Bilgisayar ortamında (ekranlı araçlar) koruma





Göz koruma ekipmanları yukarıda bahsi geçen tehlikeler ve yaratacağı riskler doğrultusunda sınıflandırılmış olup, doğru işte doğru koruma ekipmanının kullanımı büyük önem taşımaktadır. “Kişisel Koruyucu Donanımların İş yerlerinde Kullanılması Hakkında Yönetmelik” içeriğinde ise göz ve yüz koruyucular şu şekilde sınıflandırılmıştır:

Gözlükler

Kapalı gözlük (dalgiç tipi gözlük)

X-ışını gözlüğü, lazer ışını gözlüğü, ultra-viyole, infrared, görünür radyasyon gözlükleri

Yüz sperleri

Ark kaynağı maskeleri ve baretleri

(elle tutulan maskeler, başa veya koruyucu başlıklara bağlanabilen maskeler)

KORUYUCU İŞ GÜVENLİĞİ GÖZLÜKLERİ

a) Kaynakçı Gözlükleri

Ağır sanayi bölgelerinde tehlikeli iş kollarında çalışan yoğun ışığa maruz kalmamak için

kullanılan koyulaştırılmış yüksek UV korumalı gözlüklerdir.

b) İş Güvenliği Gözlükleri

Ağır sanayi bölgelerinde tehlikeli iş kollarında göze gelebilecek dış etkenlerden koruyan kırılmalara karşı dayanıklı yüksek UV korumalı gözlüklerdir.



c) Kar ve Toz Gözlükleri

Bu tür gözlükler genellikle askeri alanlarda ve doğa sporları alanında kullanılan gözlüklerdir.

d) Balistik Koruyucu Gözlükler

Bu tür gözlükler hava ve ortam

koşullarına bağlı olarak göze zarar verebilecek (şarapnel parçası, taş, kum, toz, bilye;) sıçrayan parçaların göze zarar vermemesi için kırılmaya karşı dayanıklı gözlüklerdir.

Bu tür gözlükler numaralı olarak yapıldığında iş verimliliğini artırmaktadır.

Bu tür gözlükler EN 166 standartlarının altında kullanılmamalıdır.



Sadece iyi görmek sağlıklı gözlerin garantisidir mi?

Optometri ve Yabancı Hekim

Gözlerinizin sağlıklı olup olmadığı sizin iyi görüp görmemenizle mi alakalıdır sorusuyla çok sık karşılaşırız. Bunun yanıtı, 'kesinlikle hayır'dır. Örneğin 40 yaş üzerinde yüzde 2 sıklıkla rastlanan glokom (göz tansiyonu) hastaları, geç dönemlere kadar merkezden çok iyi görebilirler. Ancak fark ettiklerinde, genellikle bir borunun içinden bakıyormuş gibi dar bir alan görürler. Ne yazık ki kaybedilen görme ve görme alanı hiçbir şekilde tekrar geri kazanılamaz. Sadece kalan görme ve görme alanını korumak için tedavi edilebilirler.

Benzer bir şekilde damarları ve retinayı etkileyen damar sertliği, yüksek kolesterol ve şeker hastalığı

da çok iyi görenlerde bile damar tıkanıklıkları, göz kanamaları ile ani ve kalıcı körlüklere neden olabilir. Özellikle kişinin kırklı yaşlardan sonraki göz muayeneleriyle bu risk faktörleri ve riskli durumlar kolaylıkla yakalanabilmekte, bazı başarılı tedavilerle bu körlüklerin yüzde 95'i önlenmektedir.

Televizyona yakından bakabilirsiniz.

Televizyona yakından bakmak veya uzun süre bilgisayar kullanmak gözü bozar mı?

Bulanık görmesi olanlar genellikle televizyona veya ekrana zaten yaklaşarak bakmak zorunda kalırlar. Bu



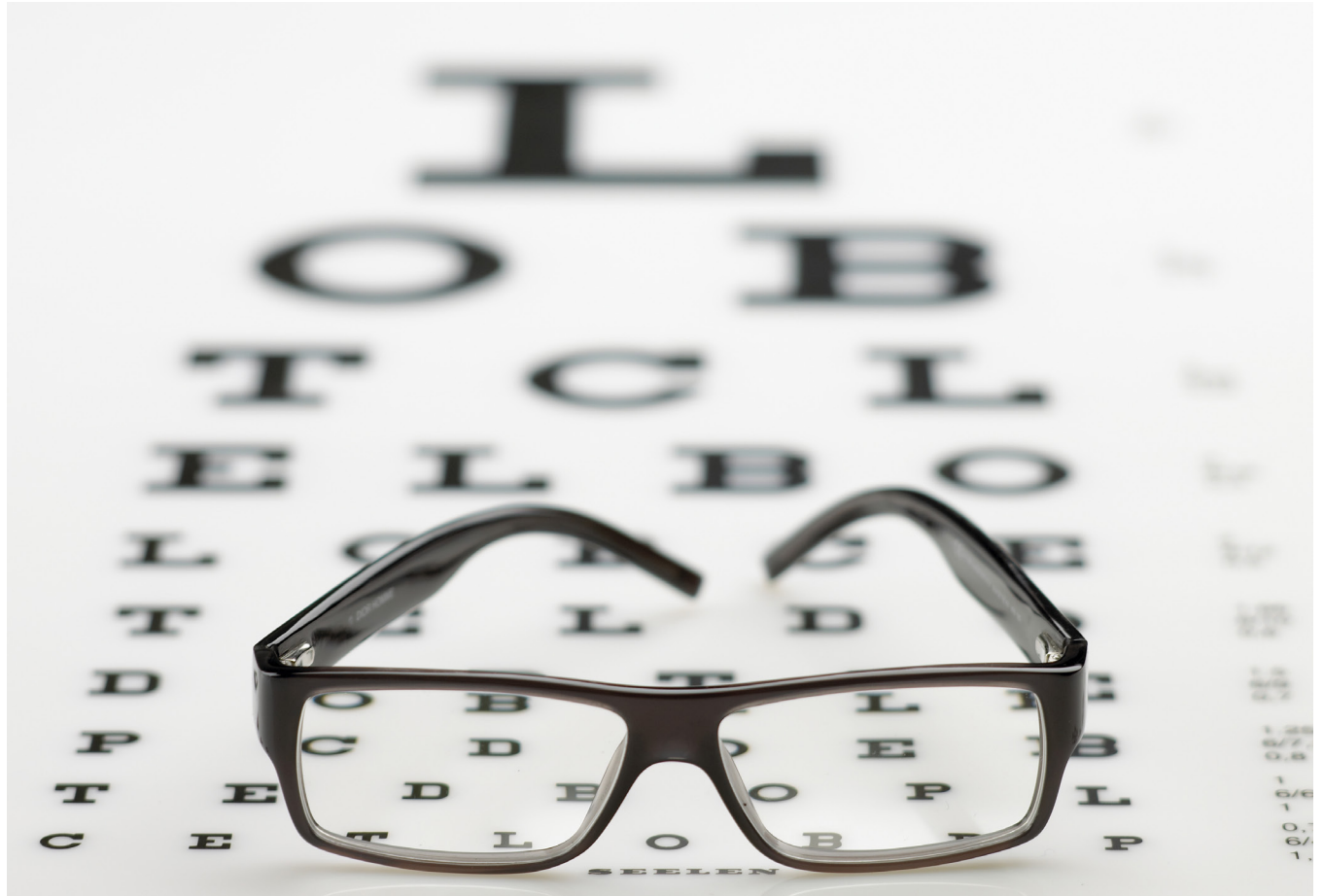


bir neden değil, bir sonuçtur. Dolayısıyla kesinlikle gözü bozmaz; hatta göz tembelliği olan bir çocuğun daha iyi gören gözünü bantlayarak gözlükleriyle tembel gözünü fazladan çalıştırmak için televizyonu, bilgisayar ve cep telefonu oyunlarını özellikle önermekteyiz. Ancak uzun süreli ve dikkatli bakış gözleri yordduğu gibi, normal gözlerde bile doğal göz kırpması sayısını azalttığından kuruma, yanma, batma, kızarıklık, yorgunluk ve ara ara refleks sulanmalar oluşabilir.

Gözlük takmak numarayı artırmaz

Çocuklarda göz derecesinde değişme nasıl olur? Gözlüklerini düzenli bir şekilde kullanırlarsa numaraları bir süre sonra düşer mi?

Genellikle büyüme (ergenlik) döneminde hipermetroplarda göz numaralarında (dioptrilerinde) azalma, miyoplarda ise artma gözlenir. Gözlük takıp takmamak numaranın artmasını ya da azalmasını hiçbir şekilde etkilemez. Ancak ne kadar erken yaşta fark edilir ve düzenli takılırsa, elbette görme kuvveti ve gelişimi de o kadar iyi olur. Genellikle yaklaşık yirmi yaşlarında numara sabitlenir. Yine de yıllık veya en geç iki yılda bir yapılan muayene ile numarada ve varsa astigmatizma açılarındaki ufak değişiklikler belirlenmelidir.





Acaba bu yıl kış gelmeyecek mi?

Birçok kişi bu yıl kışın gelmemesinden yakınıyor. Aslında bizdekine benzer bir durum şu an Avrupa'da da yaşanıyor. Bunun nedeni hava ve su hareketlerinin motorundaki tekleme...

Böyle kış mı olur yahu? Geçen sene ne güzeldi bu zamanlar, kar vardı. Bu yıl niçin böyle? Gelmeyecek mi kış? Şöyle ağız tadıyla üşüyemeyecek miyiz?

Bu tür soruları soran çok. Yani pek çok kişi bu yıl kış mevsiminin geciktiğini düşünüyor. Peki kış nerede?

Meteoroloji profesörü olsam da kış nedir acaba diye sözlüğe baktım. Bir sözlükte "(kuzey yarımkürede) aralık ayının 22'sinde başlayıp martın 21'ine dek süren, yılın en soğuk mevsimi" diyor. Bu tanımı herkes biliyordur ama kış, "tavuk gibi kümes hayvanlarını kovalamak için çıkarılan ses" diye kaç kişi düşünmüştür bilemem! Millet herhalde "kış, kış" sesi gelmedi diye şikayet etmiyor şu an. Ayrıca 22 Aralık da epey uzakta.

Yağış azaldı

Bizdekine benzer bir durum şu an Avrupa'da da var. Örneğin, kasım ayından itibaren kışın başladığı kabul edilen İskandinav ülkeleri de mevsim normallerinin üzerinde seyreden sıcaklıklar sebebiyle endişeli.

Milletin "kış" dediği herhalde "çok soğuk hava" olmalı. Anlaşılan tartışmayı soğuklar üzerinden yürütemeyeceğiz. Kimine göre ise kış demek kar demek. Ama "İstanbul'a kar yağmadan Türkiye'ye de kış gelmez" derler. Aslında Türkiye'de kış ilk olarak Kuzey doğu Anadolu Bölgesi'nde başlayarak batıya doğru ilerler. Sonuçta bir yerlere yağın karı da bir kenara bırakıp kışı başka bir şekilde sorgulamamız gerek.

Bir Twitter takipçimin dediği gibi bu yıl "kıştan ziyade yağmurlar gelmedi"! İSKİ'nin internet sayfasına bakınca bu yılın başından beri, yani 2013 yılının ocak ayından ekim ayının sonuna kadar İstanbul'da metrekareye düşen toplam yağış miktarı 412 kilogram olmuş. Geçen sene bu değer 617



kilogrammış. Geçen yıl çok yağışlı bir yıl olduğu için onunla kıyas yapmak doğru olmaz. Bu nedenle, son

50 yılın ortalaması olan 529 kilogram ile karşılaştırma yapmak lazım. Özetle bu yıl İstanbul'a şu ana kadar düşen yağış miktarı son

50 yıla göre yüzde 23 daha az... Bu önemli bir rakam!

Küresel iklim değişikliği yüzünden mevsimler kaydı, bu nedenle ekim ve kasımda tatil mümkün diyebilirsiniz ama dünyanın pek çok yerinde de şu an hava karlı ve çok soğuk. Yani dünya için genelleme yapmak çok zor. İklim değişikliği dünyanın değişik yerlerinde çok değişik bir şekilde kendini gösterebiliyor.

Sıcaklık farkı

Ülkemizde kuraklık en büyük problem. Küresel iklim değişikliği yüzünden bu aylarda bize kuzeyden gelen cephelerinin ve yağışın artık gelemez olacağı uzun zamandır söyleniyor. Teknik jargonda adına baroklinik kararsızlık dediğimiz mekanizma hava ve su hareketlerinin motorudur. Bu motor uzun zamandır teklıyor. Çünkü kutuplar, ekvator bölgesine göre şu an daha fazla ısınıyor. Böylece ekvator ile kutuplar arasındaki sıcaklık farkı giderek azalıyor.

Farklı havalar

Normalde dünya ısl bir dengeye ulaşabilin diye soğuk hava/su akıntısı güneye, sıcak hava/su akıntısı ise kuzeye gider. Bu hava sirkülasyonu ve okyanus akıntılarının hızı ve takip ettiği yollar kutupla ekvator arasındaki sıcaklık farkına bağlıdır. Özetle, kutup ve ekvator sıcaklıklarındaki melezleşme sonucunda ortaya alıştığımızdan çok daha farklı havalar çıkıyor...



YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





*Hasta siempre**
KÜBA

** Sonsuza kadar**

İşte ben de yolculuk hakkındaki bu fikirlerimin ışığında, “OPTİSYENİN SESİ” dergisinin her sayısında bir başka ülkeye yaptığım yolculukları anlatacağım sizlere. Umarım ve dilerim ki bu yol hikâyelerim, ufkunuzu genişletmeye ve yeni yerler keşfetmek için yolculuklara çıkmanıza neden olur.

Duymuşsunuzdur, ünlü bir yazarımız “İnsan, bazen iki adımı arasına bir okyanus koymalıdır.” demiş. Bu sözcükler, okuduğum günden beri, zaman zaman kafamın içinde dönüp durur ve birkaç yılda bir de, bunu uygulamam için içerden baskı yapmaya başlar.

İşte, yine seyahat damarlarımın kabardığı bir gün, bu kez, Atlas Okyanusu’nu aşıp, Karayip Denizi’nin incisi, efsane ada Küba’ya gitmeyi kafama koyuyorum.

O andan itibaren, uzun zamandır, elime geçen her türlü belgeyi, gazete ve dergi kesliğini taktığım “Küba Dosya”nın epeyce kabardığını görüyor, gitme zamanının geldiğine karar

veriyorum. Beş, altı yıl boyunca biriktirilmiş belge ve bilginin ışığında hazırlıklara başlıyoruz. Otel, uçak, gezi planı, vize gibi hazırlıklardan sonra, ocak ayının ıslak ve soğuk günlerinden birinde, eşim ve ben kendimizi Air France uçağında buluyoruz. Önce, 3 saat uçuş ile Paris’e, 2 saatlik bir aradan sonra, yaklaşık 11 saat daha uçup, Havana’nın ünlü Jose Marti Havaalanı’na iniyoruz.

Havaalanı eski bir okul binasını andırıyor. Loş koridorları adımlayıp, yeni bir ülkede olmanın verdiği sevinçle pasaport kuyruğuna giriyoruz. Kenarda bekleyen ve bazı görevlilere talimatlar veren asker üniformalı bir genç kız dikkatimizi çekiyor. Başında, asker şapkası, apoletli gömleği, rütbesi ile üst taraf gayet normal bir kadın asker. Ama kıyafet alt tarafta biraz farklı! Minicik bir etek giymiş. File çoraplar, yüksek topuklu ayakkabı ve erkeklerin yüreklerini hop hop ettirecek fiziği ile Küba gezimizin gayet neşeli geçeceğine işaret ediyor.

Polis kontrolünden geçtikten sonra kalabalığı





yararak dışarı çıkıyoruz. Neredeyse bir tam gün uçtuk ama tarih hala 26 Ocak. Hava yeni kararmış herkes evlerine çekilmeye başlamış, ortalıkta sadece gece sakinleri (!) dolaşiyor.

Takside etrafı izlemeye çalışıyorum. Çok karanlık. Geleni geçeni zar zor seçiyorum. Taksimiz 1959 Model Dodge, her yerinden ses geliyor. Benzin kokuları içinde gidiyoruz. Şoför şarkı mırıldanıyor, keyfi yerinde olmalı, diye düşünüyorum. Çok büyük ve ışıklandırılmış Che portresinin olduğu bir büyük binanın önünden geçiyoruz. Şoför, İçişleri Bakanlığı binası olduğunu söylüyor. Çok geçmeden Hotel Sevilla'nın önünde duruyoruz, sokağa yayılan salsa seslerini duyduğumda Küba'da olduğumuza iyice inanıyoruz.

Hotel Sevilla, 1908 Yılında yapılmış çok güzel bir bina. Graham Green'in yönetmenliğini yaptığı Havana'daki Adamımız filminin burada çekildiğini ve zaman içinde bu otelde Al Capone, Caruso, Josephine Baker gibi ünlü isimlerin kaldığını duyunca, sabah ilk



işimizin oteli gezmek olduğuna karar veriyor ve öyle de yapıyoruz.

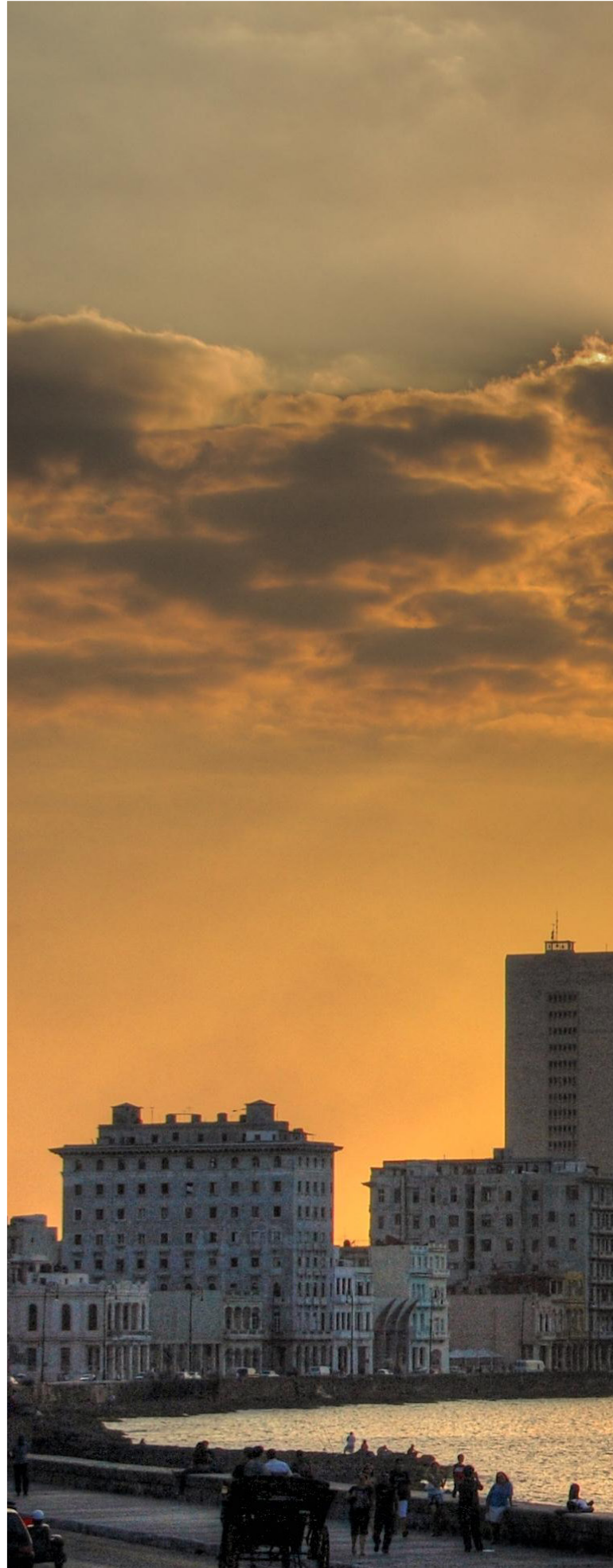
101 yıllık, 9 katlı, yüksek tavanlı bir bina. Ortada bir avlusu, minik bir müzesi, alışveriş için bir pasajı, lobideki eşyalarıyla 1950'li yıllara götürüyor insanı. Her an köşeden Frank Sinatra çıkacakmış gibi geliyor. Otelin 9'ncü Katı muhteşem bir restaurant. Çepeçevre bütün Havana'yı görüyor. Liman, Okyanus, şehrin eski

dokusu, masmavi gökyüzü ve Moro Kalesi ayaklarınızın altında.

Sevdiklerimize haber uçurabilmek için, birer Bucanero bira alıp interneti olan bilgisayarın başına yerleşiyoruz. Küba'da Internet, kendi halkına yasak! Sadece turistler kullanabiliyor ve oldukça pahalı. Pahalı demişken, Küba'da iki tür para kullanılıyor. Her ikisi de peso. Halkın kullandığı Peso ile yabancıların kullandığı peso farklı. Bize, yani turistlere CUC ile ifade edilen "Convertible Peso" veriyorlar. 1 CUC = 25.- peso ediyor. Yabancılar sadece CUC kullanabiliyor. Şimdi sıkı durun, 1 EURO= 1.15 CUC. Neredeyse Euro'ya eşit! Böyle olunca da her şey pahalı oluyor. Sürekli içinizde bir "kazık yemişlik" duygusu oluşuyor. 1 saat Internet 7.-CUC. (16.-TL) Kahve 1,5 – 3.-CUC, orta boy bir peynirli sandviç 6.-CUC. Bu CUC'leri Euro gibi algılamak hiçte yanlış değil. Kredi kartı kabul eden dükkânlar var ve her türlü kredi kartını kabul ediyorlar, yeter ki kartı veren banka, Amerikan bankası olmasın. Visa, Master kart fark etmiyor. Aldığınız banka Türk bankası ise sorun yok. Dolar bozdurduğunuzda yüzde 12 komisyon kesiyorlar. Euro'da biraz daha insafli bu komisyon, yani %8.

Havana'yı ve Küba'yı tanımak, anlamak isterseniz yapacağımız tek şey, binaların tarihini, hikâyelerini, yapıtınların kişiliklerini, yapılış sebeplerini öğrenmek. Neredeyse her binanın bir hikâyesi var. Sömürgecilerin neslini kurduğu yerliler, İspanyol, İngiliz, Amerikan istilaları, korsan saldırıları, limanı, meydanları, müzeleri ve insanlarıyla kendinizi Hollywood'ta bir stüdyoda sanabilirsiniz. Karayip korsanları biraz sonra limana girecekmiş, Fidel Castro veya Che Guevara bir köşeden çıkacakmış gibi...

Avrupa'da gezdiğim, birbirinin kopyası ülkelerden sonra, Camara Oscura, Hemingway'in yıllarca kaldığı otel Ambos Mundos, Havana'nın en eski oteli Hotel Inglaterra, Anadolu'da bir sokaktan hallice alışveriş caddesi Calle Obispo, bulunduğu meydana da adını veren fransiskan manastırı San Francisco de Asis'i hayranlıkla geziyoruz. Duvarında fener Rum Patriği Bartelomeo'nun "Ekümenik" olarak yazılı







tableti bulunan, San Nicolas de Mira katedrali, Havana feneri, Morro ve Cabana kaleleri, barları, kafeleri, müziği, sokak çalgıcıları, sokakları, vitrinsiz dükkânları, ırk ve kölelik hikâyeleri ile başka bir âlem bu Küba! Kübalı ünlü mimar Mario Coyula “Burası bir yer değil, bir kafa yapısıdır” diyerek ne kadar güzel özetlemiş.

Kübalıların “La Habana” dedikleri Havana’da ilk günümüzü, kilometrelerce yürüyüp yukarıda saydığım tarihi yerleri dolaşarak geçiriyoruz. Yorgun, argın otelimize döndüğümüzde saat 20.00 yi buluyor. Odanın penceresini açtığımda, Salsanın kıvrak nağmeleriyle doluyor oda. İnsanlar, otelin önündeki Prado Caddesi’nde (aslanlı yol) çalıyor, dans ediyorlar. Yürümeye halim olsa hemen koşup aralarına karışacağım ama o kadar yorulmuşuz ki banyoya zor varıp, yataklarımızda kayboluyoruz.

Sabah, pırıl pırıl güneşli, masmavi bir gökyüzüne uyanıyoruz. Önümüzdeki

caddeden cıvıl cıvıl çocuk sesleri geliyor, camı açıp bakıyorum, Küba devriminin fikir babası Jose Marti’nin 156 ncı doğum günü anısına kutlamalara gidiyor rengârenk giysili çocuklar. Bütün cadde çocuk sesleriyle çnlıyor. Bizim 23 Nisanlarımız gibi.

Duş alıp, Kahvaltıya iniyoruz. Peynir, zeytin yok. Ama biz tedbirliyiz. Yanımızda getirdiğimiz yarım kilo kadar nefis zeytinimiz var. Bol miktarda et ürünleri veriyorlar. Allah’tan yumurta her yerde olduğu gibi, burada da vaziyeti kurtarıyor. Kahvaltıdan sonra yine vuruyoruz kendimizi yollara. Okyanusun tuzlu suyunun perişan ettiği kolonyal dönem binalarıyla ünlü Malecon bulvarına iniyoruz. Aynen İstanbul’da, insanları denizden koparan Sirkeci-Bakırköy sahil yolu gibi bir bulvar, Sıcak ve güneşin altında kilometrelerce yürüyüp, Atatürk’ün büstünü arıyor, bulamıyoruz. Sonradan öğrendiğimize göre, Yenisi yapıldığı için eskisi kaldırılmış. Emeklerimiz boşa gidiyor.





Bir semt pazarına girip, ıvır zıvır şeyler satın alıyor, hindistancevizi suyu içiyoruz. Kafelerde kahve molaları veriyor, canlı müzikler eşliğinde “Bucanero” biralar ile keyfimizi sürdürüyoruz.

Hemingway’ın 7 Yıl kaldığı Ambos Mundos oteline girip terasından canlı müzik eşliğinde Havana’yı seyrediyoruz. Fotoğraflar çekiyoruz, eski başkanlık sarayı olan Devrim müzesini (Museo de La Revelucion) geziyoruz. 1959 Devrimden sonra 1968 Yılına kadar şehir meclisi olarak kullanılan bu ilginç müzede, 18 ve 19.yüzyıl Havana’sının kaymak tabakasının yaşamını, o dönemin silahlarını, arabalarını, kısaca önemli bir tarih kesitini de izliyoruz.

Çok özel bir sokağa düşüyor yolumuz. 1790 lı yıllarda Vali olan, Las Casas, yatak odasının önünden geçen atlıların nal seslerinden rahatsız olunca, İspanya’dan getirttiği ahşap malzemeyle kaplatmış önündeki sokağı. Ahşap zaman zaman çürüdüğü için bir bölümü tamir ediliyordu. Bahçesinde, Havana’ya gelen ilk kölelerce kutsal saydıkları için Afrika’dan getirilen Banyan

ağacının bulunduğu El Templete denilen eski bir Yunan tapınağı, katedral meydanındaki el sanatları pazarı, kitapçılar, Etnik çeşitlilik, Alıp götürüyor insanı.

Ne saat farkı kaldı, ne ülke farkı kaldı kafamızda. Sanki 40 yıldır burada yaşıyormuş gibiyiz. Biraz dinlenmek için otele dönüyoruz. Bir, iki saat dinlenip Duvarına demirden bir Che silueti yapılmış, içişleri bakanlığı ve Jose Marti anısına yapılmış dev anıtı görmeye gideceğiz. Uzakdoğu’da “tuktuk” denilen, motosiklet üstüne yapılmış “CocoTaxi” ci ile sıkı bir pazarlık yapıp, yaklaşık 7-8 km için 10.-CUC’a anlaşıyoruz (19-TL). İstanbul’da taksimetre 5-6.-TL. Yazar Herhalde

Hiçbir yerde Fidel Castro’nun heykelini ve/veya Fotoğrafını görmezken Jose Marti’ye ve Che Guevara’ya verilen bu önem şaşırtıyor insanı. Merkeze dönüyoruz. Havana’nın en eski oteli olan Hotel Inglaterra’nın terasından şehir seyredip, önündeki kafeteryasında Bucanero biralarımızı içiyoruz. Uzunca bir süre eve

dönüş telaşındaki insanları izliyoruz. Hotel İngilterra müze gibi bir bina ve bu müze, bu şehre çok yakışıyor. Oradan kalkıp, Fotoğraf aşkına, yabancıların pek girmediği, Vieja (eski) Havana'nın arka sokaklarına giriyoruz. İnsan kalabalığı, yoksulluk, salsa, et kokuları insanın ciğerine işliyor.

Biraz da çekinerek dolaştığımız bu fakir sokaklardan çıktığımızda hava karamaya başlıyor. Acıktığımızı karar verip, doğru Obispo caddesine giriyoruz. Duvarında bir Eyfel fotoğrafı var diye adının Paris cafe olduğunu düşündüğüm kafeteryada alıyoruz soluğu. Et görmekten gına geldi. Pizza yiyeceğiz. Napolitan pizza, ton balıklı salata ve Bucanero bira'dan oluşan yemeğimizi yiyoruz. Servis temiz ve hızlı. Bütün işyerlerinin devletin olduğu düşünüldüğünde fazlasıyla iyi bir servis veriliyor Paris Cafe'de. 14.80.CUC'a (Yaklaşık 28.-TL.) tika basa doyuyoruz.

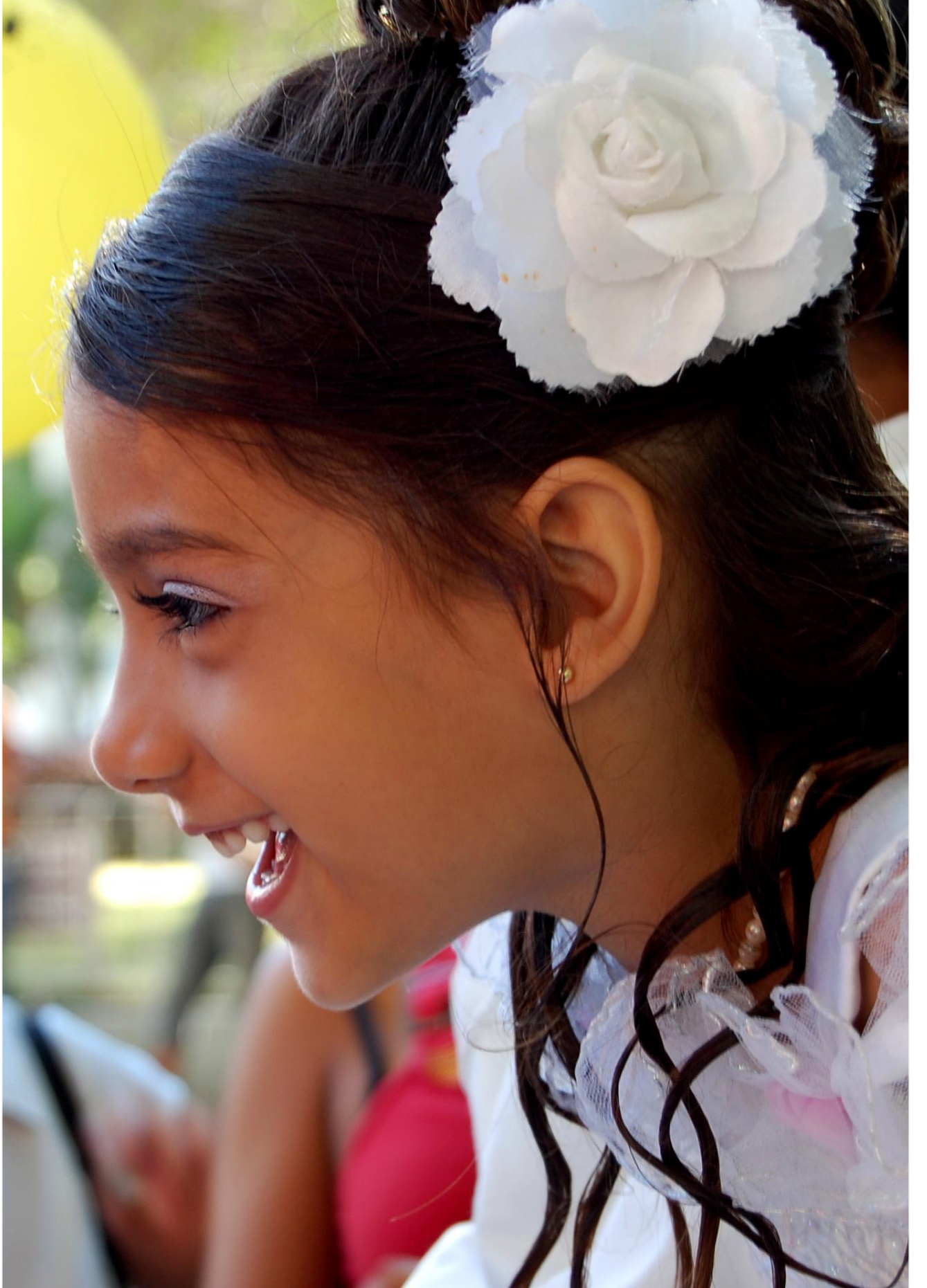
Yorgunluğun üstüne dolu midelerle otelimiz bizi çağırıyor. Lobide Mojito içip,

sevdiğimizle mail'leşeceğiz. Mojito; Bardağa bol miktarda taze nane koyup, biraz toz şeker ve yeşil limon suyuyla iyice eziyorlar. Üstüne beyaz rom, soda ve buz koyup, bir sap taze nane ile süsleyip servis ediyorlar. Çok güzel ve ferahlatıcı bir tadı var. Küba'lular neredeyse sabahtan içmeye başlıyorlar Mojitolarını.

Otele dönüp, lobide çalan canlı salsa müziği ile internet bölümüne oturup, İstanbul ile yazışmalarımızı yapıyoruz. Biraz daha müzik dinleyip, odaya çıkıyoruz. En son duş aldığımı hatırlıyorum. Ertesi gün, Küba'nın batısındaki Pinar del Rio şehrine ve tütün tarlalarıyla ünlü Vinales vadisine gideceğiz.

Sabah erkenden kalkıp, kahvaltımızı yapıyoruz. En güzel doyduğumuz öğünler kahvaltılar oluyor. Hiç olmazsa yumurta, domates, meyve, tereyağı ve reçel var. Pirinç ve siyah fasulye yemekten bıktık. Önceden ayarladığım, şoför Daniel tam zamanında geliyor. Biz eski bir araba beklerken, yeni bir Peugeot 306 araba ile gelmiş. Hemen yola çıkıyoruz. Havana'yı arkada bırakıp,





adına otoban dedikleri A4 Yolundan batıya dönüyoruz. Yaklaşık 150 km. Yolumuz var. Yolda in cin top oynuyor. Yol kenarında gayet hoş ve dekolte giysili bayanlar otostop yapıyor. Daniel'den bu insanların normal vatandaş olduğunu, başka türlü (!) düşünmememiz gerektiğini öğreniyoruz. Kimileri elindeki paraları gösteriyor şoförlere. Beni alırsan para vereceğim demekmiş. Daniel bunun yasa dışı olduğunu anlatıyor bize.

Ülkede ki tüm taşıtlar devletin. Özel izni olmadan araçlara yolcu almak yasak! Hele para almak, hepten yasak! Eğer şehirlerarası yolculuk yapacaksanız, önceden kayıt yaptırarak ücretsiz gidebiliyorsunuz, gideceğiniz yere. Yalnız arabalar değil, evler, dükkânlar, motosikletler, ekilen veya ekilmeyen tarlalar, bisikletler her şey, her şey devletin. Satılık veya kiralık diye bir kavram yok. Yiyebileceğin kadar balık tutmak serbest, ancak bir tekini bile satamazsın diyor Daniel. Diğer insanların hakkını çalıyorsun diyerek suç kabul edilmiş ve yasaklanmış.

Çiftçilerin yetiştirdikleri koyun, domuz, inek ve tavukları soruyorum Daniel'e, canları çektiğinde kesip yiyebilirler mi diye. "Diğer hayvanlar için bir sorun yok ama inekler için durum biraz farklı" diyor. Farkı soruyorum. "İnek bir nevi kutsal bir varlık" gibi. İnanç açısından değil, ekonomik değeri açısından. Bir domuz, bir tavuğu, bir koyunu veya bir keçiyi kesip yersin, ama bir inegi kesip yersen 8 Yıl, inegi kesip, etini satmaya kalkarsan 20 Yıl hapis cezası var" Diye yanıtlıyor. Ev almak, satmak, kiralamak yok. Evleneceksin ev lâzım diyorum. "Adayı yılda 2 kez kasırga vuruyor. Devlet, yıkılanları yeniden yapmaya ancak yetişebiliyor, yeni ev yapamıyor" diye yanıtlıyor. "Ya kendi, ya da eşinizin ailesiyle yaşayacaksın". Satılık inşaat malzemesi ve arsa da olmadığı için ortalama 30 Metrekare evlere sıkışmak zorundayız diye de ekliyor.

Farklı renkleri olan araç plakaları dikkatimi çekiyor. Plakaların çoğu mavi, yani devletin kullanımında olan araçlarmış. Az sayıda sarı plaka, özel mülkiyet. Babadan kalma tarihi arabalar. Kırmızı plakalar, turizm işi yapan devletin ortak olduğu şirketlerin araçları. Bir de





kahverengi plakalar var ki, onları da komünist parti üst düzey yöneticileri ve fabrika..vs. müdürleri gibi üst düzey bürokratlar kullanıyor. Malum, Küba'da tek bir siyasi parti var. Fidel Castro, yaşlı ve hasta olduğu için, kardeşi Raul Castro devlet başkanı. Üç Başkan yardımcısı var. Doğru dürüst kimse tanımıyor. Uydu anten, Internet, mikrodalga, elektrikli fırın gibi fazla elektrik tüketecek gereçler yasak. Dört Televizyon kanalı ulusal yayın yapıyor.

Cep telefonuna 1 yıl önce serbestlik getirilmiş ama çok pahalı (dakikası 0,75 TL). Seçim yapılıyor, ancak halk sadece bölge delegelerini, delegeler eyalet temsilcilerini, eyalet temsilcileri, bakanları, bakanlar da başkanı seçiyorlar. Edindiğim izlenim, hiç kimse Raul'den sonra kim başkan olacak bilmiyor. Bu arada Fidel 82, Raul 77 Yaşında.

Yola keyifle devam ediyoruz. Bir mola yerinde durup, nefis Küba kahvesi içiyoruz. Bardaki güzel melez kızın fotoğrafını çekiyorum. Şu ana kadar kime fotoğraf makinemi gösterip, fotoğrafını

çekmek istediysem izin verdi. Hiç itiraz edene rastlamadım. Bu konuda ya şansım yaver gidiyor ya da çok iyi niyetliler. Yılda 2 kez hasadı yapılan, koca yapraklı tütün tarlalarının arasından kıvrılarak giden yoldan Pinar del Rio'ya giriyoruz.

Pinar del Rio, Küçük, şirin bir tarım kenti. Bizde anlatılan Karadeniz fıkraları Küba'da, Pinar del Rio'lular için anlatılıyor. Bizdeki "Temel" orada Jose olmuş ve Jose, Pinar del Rio'lu. "Jose bir gün" diye başlıyor fıkralar. Ben bir temel fıkrası anlatıyorum, Daniel'de bir Jose fıkrası. Gülüyoruz.

Araba ile şehri şöyle bir turlayıp, dillere destan Küba purolarının yapıldığı bir fabrikaya geliyoruz. Kapıda sorun çıkıyor. Her türlü çanta ve fotoğraf makinesi yasak! Çaresiz fotoğraf makinesini emanete bırakıp, pasaportlarımızın bulunduğu çantaları vermeden, rica minnet içeri giriyoruz.

Büyükçe bir ev salonunu andıran ve okul sıraları gibi arka arkaya dizilmiş masalarda

çalışan kızlar (bu kişilere Torcedor deniyor) harıl harıl puro sarıyorlar. E, Hani kızlar, puroları bacalarında sarıyorlardı? Önceden tahmin ettiğim gibi bu “Şehir Efsanesi”nin de palavra olduğu tescilleniyor. Gayet mazlum, sessiz, sakın çalışıyorlar. Bir kişi, yüksekçe bir yere oturmuş onlara kitap okuyor (zaman zaman da gitar çalarmış), diğerleri de kafalarını kaldırmadan çalışıyorlar. Paketleme, kalite kontrol, nem odası gibi bölümleri de dolaşp dışarı çıkıyoruz. Ortalıkta yoğun bir idrar kokusu var. Tütün böyle kokarmış. Fabrikanın karşısında ki dükkândan purolar alıyoruz. Kahve eşliğinde birini tütürüyorum. Tütün reklâmı olmasın diye fikrimi söylemiyorum! Küba’da, havaalanının bir bölümü hariç, her yerde puro veya sigara içmek serbest!

Yeniden yola çıkıyoruz. Kuzeye dönüp, yine tütün tarlalarının arasından Vinales’e doğru yol alıyoruz. Yolda bir mola verip, taze şeker kamışı kullanılarak yapılan Pina Colada içiyoruz. Şeker kamışı işçilerinin çalışmalarını seyredip, verdikleri şeker kamışı saplarını emerek yola devam ediyoruz. Gerçekten yeşil bir cennet olan Vinales

vadisini, bir dağın yamacına 3 Yılda yağlı boya ile yapılan ve insanın evrimini anlatan dev boyutlu resmi görüp, 15-16. Yüzyılda kölelerin kullandığı mağarayı gezdikten sonra sazlardan yapılan çardakların altında kurulu bir lokantaya giriyoruz. Yaslandığı dağ ve mağarası, tahta masalar ve tabii canlı müziğiyle huzurlu bir yer. Siyah fasulyeli pirinç, ızgara tavuk, salata ve Bucanero ile yemeğimizi yiyoruz. Her yerde, müzik canlı! En az dört kişiden oluşan orkestralar, CD çalardan ucuza mı geliyor acaba? Diyerek şakalaşyoruz.

Yemekten sonra Vinales şehrine geliyoruz. Vinales dedikleri yer, zaten iki caddeden oluşan, köy irisi bir kent. Her yer tütün ekilmiş. 30-40 santimetreye yaklaşan yaprakları olan bir tütün cinsi ekiliyor. Yemyeşil bir ovada tek başımıza yol alıyoruz. 100 km den sonra Las Terrezas denilen bir komüne geliyoruz. Tertemiz, Küçücük bir gölün kenarına kurulu, huzur dolu bir yer. Önceden ayarladığım, La Moka isimli motele yerleşiyoruz. Nefis bir manzaraya bakıyor odamız. Banyo küvetine girdiğinizde bile göl bütün güzelliği ile karşınızda. Otel çok büyük değil. Ama her şey var. Resepsiyonunda



ki bilgisayarı kullanarak, E-posta alışverişimizi yapıp, yürüyüşe çıkıyoruz. Göl bir harika! Sanki cenneteyiz. Gölün kenarına inip, şirin bir kafenin verandasına oturuyoruz. Biraz sonra genç bir çift geliyor, selamlaşıyoruz. Hollandalı bu genç çift ile kısa zamanda sohbeti koyulaştırıp, Küba hakkında bilgilerimizi paylaşıyoruz. Hollanda dışında gördükleri ilk Türk bizmişiz. Bunun doğru olmadığını, Türk'lerin de artık daha çok gezdiklerini ve geçen yıl Kamboçya'da rastladığım yaşlı Türk çiftini anlatıyorum. Birlikte fotoğraf çektirmeye kadar varıyor samimiyetimiz. Acıktığımızı fark edip kalkıyoruz. Çektığımız fotoğrafı göndermek için e-posta adreslerini alıp, vedalaşıyoruz.

Akşam yemeğinde, sebze çorbası, Bolones soslu spagetti yiyoruz. İçecek olarak Küba'da pek rağbet görmeyen, kırmızı şarap, üstüne Cohiba puro ve Küba kahvesi ile keyfimize keyf katıyoruz. Ve tabii ki bütün bunlar, canlı salsa nağmeleriyle taçlandırılıyor. Bir tiryaki olarak, Küba'da içtiğim kahveleri es geçmemeliyim. En salaş yerden, en şık yerlere kadar içtiğim bütün kahveler harika idi. Hepsi nefis tatlar bıraktı

damağımızda. Bu güzel kahvelerin hatırının kırk yıldan fazla olması gerektiği konusunda fikir birliğine vararak, günü bitiriyoruz. Evet, bu gün de bitti. Günler çabuk geçiyor. Yarın, Küba'nın bir başka ünlü şehri Trinidad'a gideceğiz.

Sabah 9:00 da Yola düşüyoruz. 380 km. Yolumuz var. Las Terrezas'tan 50 km. Havana, Havana'dan da yaklaşık 330 km. 5 Saat daha yol yapıp Trinidad'a varacağız. Otobana (!) giriyoruz. Yol kaplaması oldukça bozuk, yer yer polis kontrol noktalarından geçiyoruz. Yol üstünde otostop yapan mini şortlu kızlar, erkekler, onları da almamız için ısrarla el sallıyorlar. Bizim Daniel hiç orali değil. Ana yoldan ayrılıp güneye dönüyoruz. Bir süre sonra arabamız teklemeye başlıyor. Benzin otomatığı tıkanmış. Daniel telefona sarılıyor. Arabamızı, yolun 100 Metre kadar dışında, okul otobüslerinin park edildiği açık bir garajın önüne çekiyoruz ve yardım bekliyoruz.

Küçük bir büfe var, sığındığımız gölgelikte. Koca kalçalarını devire devire yürüyen, gelene geçene sataşan, gamsız, neşeli bir kadın





bakıyor büfeye. Buz gibi biralar veriyor bize. Onu izleyerek geçiyoruz zamanı. Hava 34'C, Toz, toprak bir alan, bizim hurdalıklarımızda bile göremeyeceğimiz eskilikte otobüsler gelip gidiyor. Yürüyebildiklerine şaşırılmak elde değil. Herhalde bütün Avrupa'daki eski arabaları toplasak, bu kadar eski arabayı bir araya getiremeyiz. 1,5 Saat sonra 4 Kişi geliyor, arabamızın pompasını söküyor, temizliyorlar ve sorun halloluyor.

Yeniden yola çıkıyor, Cienfuegos ve Santo spiritos şehirlerini şöyle bir turlayarak geçiyoruz. Akşamüstü saat 16.00 da bitiyor yolculuğumuz. Trinidad'tayız. Otel Merkezin 8 km dışında, sahile kurulmuş bir resort. Eşyalarımızı odaya atıp, güneşin batışını kaçırmamak için hemen sahile iniyoruz. İstanbul'dan fotoğraf siparişi var, beyaz kumlu, palmyeli, okyanus fotoğrafları çekip, Karayip denizinde batırıyoruz güneşi. Otele dönüp, mojito'larımızı alıp bambu koltuklarda, çevremizdeki güzellikleri sindirmeye ve hafızalarımıza kazımaya çalışıyoruz. Sakin,

dinlenerek bir akşam geçiriyoruz. Yarın için enerji biriktiriyoruz.

Sabah resepsiyon'dan bir taksi isteyip, 8km. Yol için 8-.CUC'a anlaşılıp, şehrin en önemli meydanı olan Plaza Mayor'da iniyoruz. Aman tanım! Hangi zamandayız? Şehrin 16.Yüzyılda kurulduğunu biliyorum ama burada zaman hiç geçmemiş mi? Adeta "Vizon Tele Küba" Yaşıyor insan. Daha birkaç yıl öncesine kadar karadan ulaşımı olmayan Trinidad, hiç bozulmadan, 16.Yüzyılı bugüne taşımış.

Arnavut kaldırımlı sokakları, müzeleri, müze gibi evleri, evlerde bulunan antika eşyaları ile şehrin kendisi bir açık hava müzesi zaten. Güler yüzlü, güzel insanları, eski Amerikan arabaları, otantik evleri, kolonyal dönemden kalma yapıları, Meydanları, Kafeleri, sokak müzisyenleri, neredeyse her evden yükselen samba, ça ça ça, rumba sesleri ile bir dönemin tanığı ve fotoğraf meraklıları için az bulunur bir hazine bu şehir.

Beş Meydanı var şehrin. En büyüğü



Plaza Mayor. Bu meydanda, Küba'nın En büyük katedrali olan "Iglesia Parroquial de la santísima Trinidad" var. Katedralin yanında ise ilginç bir hikâyesi olan "Museo Romantico" konuklarını ağırlıyor. İsmi not almadığım için hatırlayamadığım, Zamanın şekerkamışı zenginlerinden bir kontun, kızının karıştığı bir skandal yüzünden, evini olduğu gibi bırakıp, Avrupa'ya dönünce, öylece bıraktığı ev sonradan müzeye dönüştürülüyor. Dolayısıyla müzede, kontun kullandığı eşyalar da sergileniyor. Bir başka ilginç müze de meydanın diğer tarafında. Yerel tarih müzesi (Museo Municipal de Historia). Devrim sonrası fotoğrafları, şahane binası ve çıkmayı göze alırsanız, Kulesi ile görülmeye değer bir mekân.

Sokaklarında yürümek, yürürken insanları ile (farklı dillerimize rağmen) laflamak, gizli saklı ama kulağınıza gelen müzik sesi ile takip edip bulabileceğiniz kafelerinde oturmak nasıl keyiflendiriyor insanı anlatamam. Bal, soda, rom, yeşil limon ile yapıp, toprak bardaklarda

sunulan "Cachancara" ve "Mojito"larını içmek, çocukluğumuzdan beri dinlediğimiz, Jose Marti'nin Guntanamo'lu kız anlamına gelen "Guantanamera" şarkısını kendi vatanında dinlemek kime ne ifade eder bilmiyorum ama biz mest olup, öğle yemeğini bile unutuyoruz.

Bir taksi bulup, şeker kamışı işleme tesislerinin bulunduğu "Valley of Ingenious" vadisini görmeye gittiğimizde saat 17.00 oluyor. Binlerce köle çalıştıran ve onları gözetlemek için çok yüksek bir kule yaptıran, Iznaga ailesinin barok tarzı yapılmış çiftlik evine ve vadiye bakarken, köle filmleri geçiyor gözlerimizin önünden. Bir zamanların köle ve kaçakçılık şehrinde dolaşmak, dün akşam seyrettiğimiz gösteride de kendini belli eden efendiköle mizansenleri, kölelerin torunları olduğunu tahmin ettiğim, şişman zenci kadınların rengârenk giysileri, başlarına sardıkları başlıkları ile şeker kamışı tarlalarından şimdi dönmüşler gibi izlenim bırakıyor insanda.

Acıktık ve yorgunuz. Güneş devrini tamamlıyor. Biran önce otele dönüp, bir şeyler

Yiyip, havuzda şöyle bir serinleyip, notlarımı yazma derdindeyim. Akşam bavullar toplanacak. Yarın, Havana'ya dönüyoruz, Ertesi gün de Jamaika'nın başkenti Kingston'a gideceğiz.

Küba'da son bir günümüz kaldı. Akşam yemeğine kadar işleri bitirip, yemekten sonra kitaplarımızla birkaç saat daha geçirip erkenden uyuyoruz. Sözleştiğimiz saat olan 12.00 de Daniel geliyor, hemen yola çıkıyoruz. 2 mola ve 350km. Sakin bir yolculuktan sonra Havana'da ki otelimize varıyoruz. Hemen sokağa atıyoruz kendimizi. Son birkaç saatimiz var Havana'da.

Caddelerdeki dans gösterilerini ve Capitolio'nun basamaklarına oturarak gelen geçeni izleyip, sokakları arşınlayarak, fotoğraflar çekerek, salsalar dinleyerek tüketiyoruz zamanımızı. Yarın, başka bir yazı konusu olacak Jamaika' dayız.

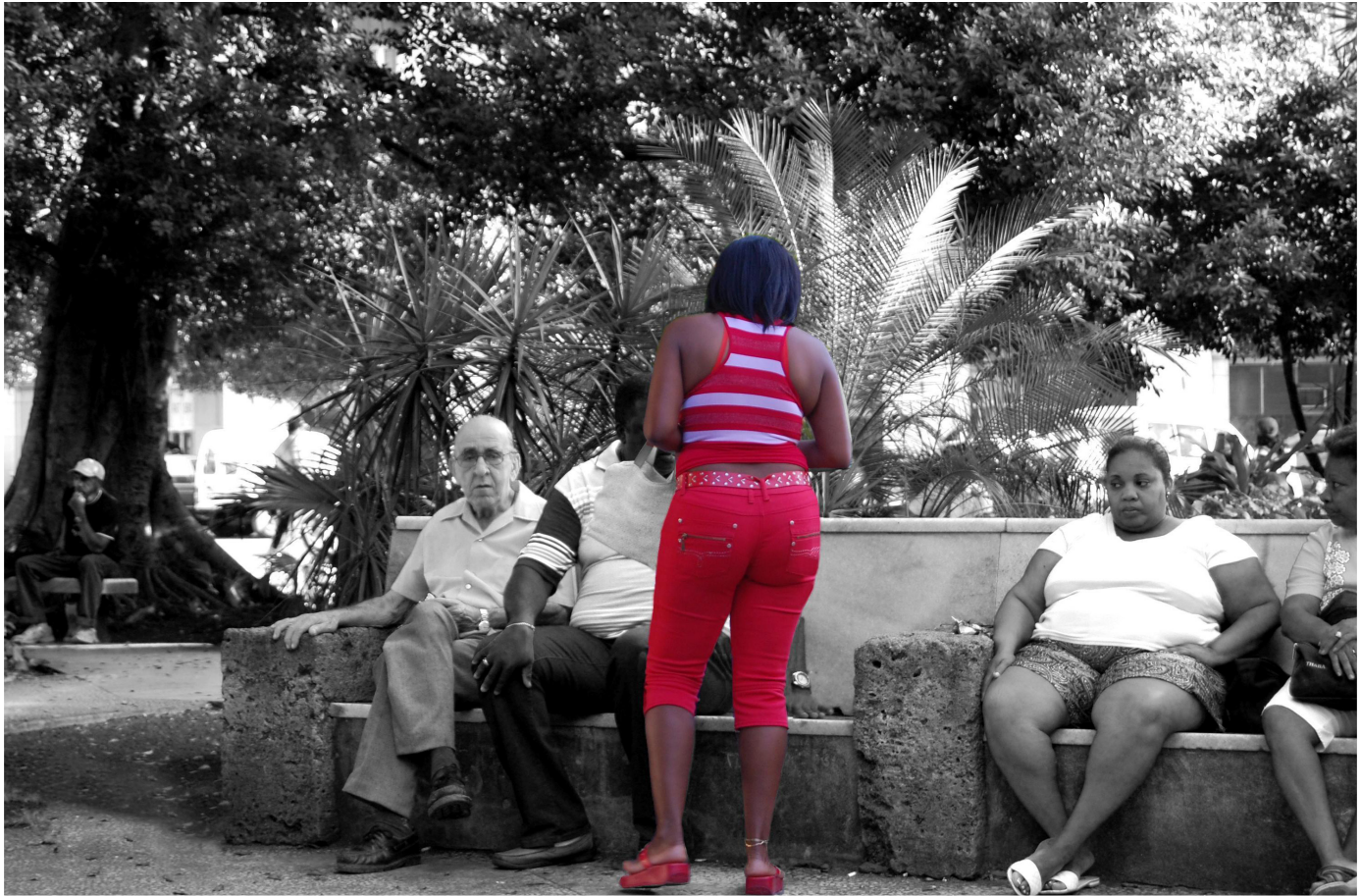
Her ülkenin olduğu gibi, Küba'nın da değişik kültürü, tarihi, şehirleri, insanları ve yaşam tarzları var. Ama bana göre, Küba'nın en önemli turizm değeri, dünyada pek örneği kalmayan

sosyalist sistemlerinde yatıyor. Orada yaşayanların farkında olmadan yaşadıkları bu zorlu sistemi kaldırırsanız, geriye sadece tarihi ile anılacak sıradan bir ülke kalacaktır.

Bu tarz yaşayan bir toplum, diğer ülke insanlarına ilginç geliyor, Yıllardır sadece okuduklarımızla bir fikir sahibi olmaya çalıştığımız bu sistem ile yönetilen bir ülkede bulunmak, gözlem yapmak, bir kütüphane dolusu kitaba bedel diye düşünmeden edemiyorum. "İnsanlar fakir ama mutlular" cümlesi ile tarif edilen Küba'dan ayrılırken, yine de içimde hafif bir sızı kalmıyor değil.

Özet olarak ; "Fakirliği eşit olarak paylaşan insanların ülkesi" Küba'ya gitmeyi düşünüyorsanız, ne yapıp edip, bu sistem değişmeden gitmelisiniz.

Gezenlere,
Gezmek isteyenlere,
Gezmesini bilenlere,
Bitmeyen yolculuklar diliyorum.



OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 38 ARALIK 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi

SAĞLIK

Neden miyop oluruz?

SAĞLIK

Polarize mi ultraviyole mi?

AKSESUAR

Kadınların olmazsa olmazları

SEKTÖRDEN

Atilla Karip yazdı: Koruyucu iş güvenliği gözlükleri

ben.x[®]
memory eyewear



@benxeyewear

www.mercanoptik.com.tr