

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 62 ARALIK 2018
SESI

Optik Magazin Dergisi



ben.x[®]
memory eyewear



ben.x[®]
memory eyewear

ben.x[®]
memory eyewear

by **mercan**

www.mercanoptik.com.tr



@benxeyewear

ışığa hükmet!

anında >> **reaksiyon**
hızlı >> **değişim**
kolay >> **adaptasyon**



ARALIK 2018

EDİTÖRDEN 7 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 8
8 HABER
Gözünü dört aç

10 HABER
Bu gözlükler ahşaptan...

14 SAĞLIK
Göz enfeksiyonlarına dikkat!

16 HABER
Hamilelik ve görme kaybı

18 ŞİRKET HABERLERİ
Gözlükçülük Kavramı Değişiyor!



DOSYA KONULARI
AKSESUAR Aksesuar

26



SEKTÖR Turgut Vardı yazdı Sektöre Duyuru	28
SEKTÖR Taylan Küçüker yazdı / Prizma	29
MODA Kadın Gözlük Modelleri 2019	30
SAĞLIK Murat Uyar / Gözyaşı mucizesi	34
FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu / Soğuk hava hasta eder mi?	36



KADIN GÖZLÜK MODELLERİ 2019 30

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden

Fas

38



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ
Ayda bir yayınlanır
ARALIK 2018

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 Kadioğlu
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 2018 tarihinde internetten online olarak izlenebilmiştir.



ben.x[®]
sunglasses

ben.x[®]
memory eyewear

by **mercan**

f i y t in
@ benxeyewear

www.mercanoptik.com.tr



Yeni yılın tüm insanlığa ve ülkemize barış, mutluluk getirmesi dileğiyle yeni yılınızı kutlarım. Her şey gönlünüzce olsun!

Aynı Heyecan, Aynı Mutluluk

Her yeni yıl bir başka güzel... 2019 yeni yıl sizlere hayatınız boyunca unutamayacağınız güzellikler yaşatsın. Yeni yılın tüm insanlığa ve ülkemize barış, mutluluk getirmesi dileğiyle yeni yılınızı kutlarım. Her şey gönlünüzce olsun!

2019



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 glokom (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. Ekrana kilitlenmişken gözlerinizi tamamen kırpmadığınızda da bilgisayar görme sendromuna yakalanıyorsunuz. Gözlerde kuruluk, acı ve yorgunluk oluşuyor.

TELAFİ ET Ekranları yüzünüzden en az 40 cm 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



BOLON

EYEWEAR

Hailey Baldwin



kadar yakın tutarsanız, gözlerinizin işini o kadar zorlaştırırsınız. Bu zorlama göz küresinin uzamasına ve uzun vadede miyopa sebep olabiliyor.

TELAİ ET 20-20-20 kuralını uygulayın: Her 20 dakikada mola verip, 20 saniyeliğine 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 hışırtı gibi şiddetli bir baş hareketi bile sebep olabiliyor.

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

HATA

Salata tüketmiyorsunuz

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

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

TELAİ ET Fazla kilolardan kurtulun. Sigarayı da 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.





The World sees **(with)** us.



gör
hayatı!



vê
a vida!

Sieh das
Leben!

voir
la Vie!

ve
la vida!

увидеть
жизнь!

چشم انداز
زندگی

انظر
للحياة

Bu gözlükler ahşaptan...

“Daha yeni bir şey ne yapılabilir ki her şey denendi” diye düşünürken bir de bakıyoruz hepimizi şaşırtan tasarımlar geliyor. Bunun bir örneğini Shwood tarafından üretilen bu gözlükler de görebiliriz.



Madrone ağacı, dolap menteşesi ve bildiğimiz gözlük camından oluşan bu ahşap gözlükler tam anlamıyla harika! Bu gözlükler ile selfie çekmeye, aynada kendinize bakmaya doyamayacaksınız. Eğer siz de standartlardan sıyrılıp yeni bir şey denemek isterseniz bunu kaçırmayın deriz. Eğer bu gözlüğe bayıldım fiyatı uygunsa alırım diyorsanız sizi şöyle alalım;

NOVAX®

FreeForm® Spectacle Lenses



view
life!

FreeForm®
TECHNOLOGY

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

Göz enfeksiyonlarına dikkat!

Yaz aylarında sık görülen alerjik göz rahatsızlıkları, havaların soğuması ile birlikte yerini göz enfeksiyonlarına bırakıyor.



Enfeksiyonlar da önlem alınmadığı takdirde birçok ciddi göz hastalıklarına neden olabiliyor. Bu hastalıklar arasında neredeyse ilk sırayı da 'kanlı göz' diye bilinen adenoviral konjonktivit hastalığı alıyor.

Kanlı gözün, göz kapaklarının iç yüzeyini ve gözün beyaz kısmını kaplayan ince ve saydam zarın konjonktivanın adenovirus tarafından enfekte edilmesiyle ortaya çıkan bir hastalık olduğunu söyleyen Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Cüneyt Karaarslan, hastalığın çok hızlı bulaşmasından dolayı ciddi iş kaybına neden olduğunu kaydetti. Karaarslan, "Hastalığın yayılma hızını azaltabilmek için gerekli önlemlerin alınmasına azami özen gösterilmesi gerekiyor" dedi.

Kişiler hastalığı boyunca aktif bulaştırıcı Virüsün kişilerin solunum yollarındaki veya gözlerindeki salgılar ile temasta bulunulması halinde bulaşıcı olabileceğini vurgulayan Dr. Cüneyt Karaarslan, "Virüs vücuda alındıktan 4-10 gün sonra enfeksiyon belirtileri başlar. Hastalığı boyunca da kişi aktif bulaştırıcıdır. Belirtiler başladıktan bir hafta sonra gözün şeffaf tabakası olan kornea da beyaz noktalar oluşabilir. Bu noktalar batma ve bulanık görmeye neden olurlar. Noktalar yüzeysel ise 2 haftada geçebilir, derinlere inerse iyileşme aylar hatta yıllar alabilir" diye konuştu.

Gözde sulanma, batma hissi ve kızarıklık

Dr. Cüneyt Karaarslan, hastalığın bulaşıcı olduğunu vurgularken, hastalığın aile içi bireylere geçişinin oldukça sık olduğunu söyledi. Göz şikayetlerinin ani bir şekilde başladığını belirten Karaarslan, "Gözde sulanma, batma hissi, kızarıklık ve ışık rahatsızlığı olur. Çapaklanma ön planda değildir. Kişilerin yarısından fazlasında bir göz öncelikle ve daha ağır etkilenirken diğer göz daha rahattır. Tipik olarak göz kapakları şişer. Ağır vakalarda göz beyazında boyanma tarzında kanamaya bağlı kırmızılık, hastalığın adını koysa da sanıldığı kadar sık değildir. Kulak önünde ağrılı beze oluşması da tipik özelliklerindendir" dedi.

Korunmak için ellerinizi temiz tutun
Görme bulanıklığına da neden olan kanlı göz hastalığının tedavi yöntemlerine ilişkin bilgi veren Dr. Karaarslan, şunları söyledi:

"Tedavi, şikayetleri azaltmaya yöneliktir. Etkili bir antiviral ilaç bilinmemektedir. Soğuk pansuman ve suni gözyaşlarının faydası olmaktadır. Bakterilerin tabloya eklenmemesi için antibiyotik damla verilir.

Kortizonlu göz damlaları gerek duyulduğunda kullanılır. Erken dönemde müraaat eden hastalarımızın şifaya daha çabuk ulaşabilmektedirler. Hastalık, genellikle 2-3 hafta devam etmektedir. İlk 2 hafta boyunca bulaştırıcı olduğu için sık sık ellerin sabunla yıkanması önerilir. Bu dönemde kontak lens kullanımına ara verilmelidir."



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



Türkiye
Gücünü ve
Potansiyelini Keşfet

NOVAX®
FreeForm® Gözlük Camları

Hamilelik ve görme kaybı

Hamilelikte yaşanan fizyolojik değişimler çeşitli rahatsızlıkları da beraberinde getiriyor.



Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, bu hassas dönemde ortaya çıkabilecek görme kayıplarının dikkatle incelenmesi gerektiğini söyledi.

AYRI BİR BAKIŞ AÇIŞI GEREKLİ

Görme kaybı ile başvuran hastalar için göz hekimlerinin bir araştırma protokolü bulunduğunu belirten Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, “hastanız hamile ise ayırıcı tanı ve hangi yaklaşımların sergileneceği konusu hekimlik için ayrı bir bakış gerektiriyor, birçok disiplini ilgilendiriyor” dedi.

Hamile hastalar ile diğer olağan hastaların değerlendirmesinin büyük oranda benzerlikler gösterdiğini ifade eden Dr. Aslan, “Bazı temel değerlendirmeler açısından farklılıklar kaçınılmazdır. Her koşulda amaç, görme kaybı yakınması ile gelen hamile hastanın problemini ve nedenlerini anlamaktır. Ancak bu noktadan

sonra anlamlı bir tedaviye başlayabiliriz” diye konuştu.

Görme kayıpları, teşhis yöntemleri ve kullanılacak ilaçlar hakkında dikkat edilmesi gerekenleri anlatan Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, anne adaylarını yakından ilgilendiren konuyla ilgili şu bilgileri verdi;

AYIRICI TANI ÇALIŞMASI

Hamileliğin kendisi gözde kırma kusuru değişikliği yapar. Progesteron ile bağlantılı olarak kornea dokusunun (gözün en öndeki bombe saydam tabakası) su tutma özellikleri değişir. Bunun sonucu olarak görme bulanır ve özellikle kontakt lens kullananlarda lense karşı aşırı bir duyarlanma gelişebilir. Bu dönemde kontakt lens kullanımının ertelenmesi doğru bir tercihtir. Her ne kadar hamilelerde görme problemleri fizyolojik nedenlerle olabilse de, görme zaafı ifade eden tüm hamile kadınların yakınmaları büyük bir ciddiyetle ele alınmalı ve özenle bir ayırıcı tanı çalışması gerçekleştirilmelidir.

PIXAR[®]UV

maksimum görüş performansı
maksimum **UV** koruma



gör
hayatı!

integral süper hidrofobik anti-refle kaplama + UV 400 koruma



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar.



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir.



Buhar itici
özellik.



Maksimum
UV Koruma



Türkiye
Gücünü ve
Potansiyelini Keşfet

NOVAX[®]
FreeForm[®] Gözlük Camları



Hamilelikte fizyolojik etkenler vasküler değişimleri tetikleyebilmektedir. Bunlar arasında kafa içi damar yapısal bozukluklarını, göz retinalar arter tıkanıklıklarını, kendiliğinden gelişen göz çukuru kanamalarını ve hipofiz bezi kanamalarını sayabiliriz. Hormonal değişimler hipofiz bezi ve göz boşluğunun iyi ve kötü huylu tümörleri önceden varsa büyümelerine ve klinik olarak daha belirgin olmalarına yol açabilmektedir. Hamilelik bu tümörlerin oluşma nedeni değildir ancak daha önce oluşmuşlarsa bu dönemde varlıkları daha dikkat çekici olabilmektedir.

KAN BASINCI ÖLÇÜMÜNÜN ÖNEMİ

Hamile kadınlarda preeklampsi ve eklampsi adıyla tanımlanan damar değişiklikler sonucu ortaya çıkan bulgular mutlaka araştırılmalıdır. Hamile olarak başvuran tüm hastaların kan basıncı ivedilikle ölçülmelidir. Eklampsinin görme yollarının tümünü

etkileyebileceği akıldan çıkarılmamalıdır. Preeklampsi aşamasında öne çıkan bulgular hipertansiyon ve idrarla aşırı protein atılmasıdır. Preeklampsik hastalar eklampsi aşamasında istem dışı kasılmalarla hatta koma ile başvurabilirler.

Bu hastaların yapılan göz muayenelerinde; görme siniri ödemi, hipertansiyona bağlı retina değişiklikleri, göz damarsal tabakasında tıkanıklıklar, ağ tabakada sıvı toplanması görülebilir. Bu hastalarda beyin dokularında hasarlanma ve serebral körlük gelişebilir. Tedavi edilmeyen hastalarda daha ileri aşamalarda hızla geri dönebilen beyin dokusu tutulumu gelişebilir.

KAFA İÇİ BASINÇ ARTIŞI

Görme siniri ödemi sıklıkla sebebi belli olmayan kafa içi basınç artışı nedeniyledir. Hamile kadınlarda pıhtı oluşma eğilimi nedeniyle damar tıkanıklıkları ve özellikle kafa için pıhtılaşma atlanmamalıdır. Sebebi bilinmeyen kafa içi basınç artışı hamile kadınlarda sıklıkla vücutta kontrolsüz sıvı birikimi ile birlikte. Bu iki durumu dikkatle ele almak gerekir.



Bu hastalara yakın takip şarttır, genellikle kilo artışının kontrolü vücutta dengeleri sağlayabilir.

Çocuk doğurma yaşındaki kadınlarda görme siniri iltihabı rastlanan bir durumdur. Gebeliğin ilk dönemlerinde veya gebelik sonrası gelişebilir. Ara dönemde gebelerdeki mükemmel bağışıklık sistemi nedeniyle pek görülmez.

RADYASYONDAN KORUNMA

Gebelerde tanı araçları kullanılırken dikkatli davranılmalıdır. Bilgisayarlı tomografi çekim endikasyonu olduğunda karın bölgesi bir radyasyon geçirmeyen kalkanla korunmalıdır. MR gebelerde en sık kullanılan tanı aracıdır. Ancak kontrast madde ile tetkiklere çekince konmalıdır. Çok zorunlu olmadıkça ilaçlı göz damarları görüntülenmesi tetkiki ertelenmelidir. Gebelerde kan koagülasyon özellikleri de kapsamlı araştırılmalıdır.

DİKKATLİ DEĞERLENDİRME

Tanısı belirlenmiş gebe hasta için tedavi planları da özellik gösterir. Tüm göz hekimleri FDA'nın ilaç sınıflama sistemlerini bilmek zorundadır. FDA Class A grubu ilaçlar güvenlidir. Class B ve Class C grubu ilaçlar için dikkatli değerlendirme yapmak uygundur. Class D ve X grubu ilaçlar gebelerde asla kullanılmamalıdır. Hamile hastaların görme ile ilgili yakınmalarının tedavisinde nöroloji ve kadın doğum uzmanlarıyla konsültasyona ihtiyaç vardır.

HEKİME BAŞVURUN

Hamilelik sırasında bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklar iyileşebilir ancak hamilelik sonrasında hızla alevlenebileceği akılda tutulmalıdır. Epidural yapılarak doğum yaptırılan gebelerde, epidural anesteziye bağlı geçici göz kapağı düşüklüğü olabilmektedir.

Hamilelik kadınların hayatında çok özel bir dönemdir. Bu dönemde genel yakınmaların yanında görme yönünden de rahatsızlıklar olabilmektedir. Görme ile ilgili en küçük bir yakınmada bir göz hekiminin bilgisine başvurmak sağlıklı hamileliği güvenceye alabilecek doğru bir yaklaşımdır.

Gözlükçülük Kavramı Değişiyor!

Kanadalı girişim North geçtiğimiz ay tanıttığı akıllı gözlüklerini ABD’de New York ve Kanada’da Toronto şehirlerinde açtığı mağazalarda satışa sundu.

Kanadalı girişim North -eski adıyla Thalmic Labs- geçtiğimiz ay tanıttığı akıllı gözlüklerini ABD’de New York ve Kanada’da Toronto şehirlerinde açtığı mağazalarda satışa sundu.

Focals adı verilen şeffaf holografik ekranları bulunan gözlükler tanesi 1000 Dolar’dan satılıyor.

North’un en yeni giyilebilir teknoloji ürünü olan Focals, akıllı telefonunuzu cebinizden çıkarmadan bazı genel görevleri tamamlamanızı sağlıyor. Holografik ekranında bilgileri göstermenin yanı sıra Focals’ın mikrofonu da sesli komutları cihaza iletmenize imkan veriyor. Cihaza bağlı olarak çalışan bir yüzük sayesinde de elinizi kaldırmadan gözlükle etkileşim kurmanız mümkün.

Focals telefonunuza gelen mesajları görmenizi ve yanıtlamanızı, gideceğiniz noktaya yol tarifi almanızı ve Uber çağırmanızı sağlıyor. Alexa sesli asistan ile donatılmış cihaz sayesinde diğer internete bağlı akıllı ev aletlerinizle de iletişime geçebiliyorsunuz.

Biraz beklemek gerekebilir

Focals şu anda iki farklı şekilde ve üç renk seçeneğiyle sunuluyor. The Classic seçeneği, geleneksel köşeli çerçeveye modern bir yaklaşımla tasarlanmış ve Aralık ayından itibaren müşterilere teslim edilmeye başlayacak. Yuvarlak ve daha kalın çerçeveler ise 2019’un başında piyasaya sürülecek. Eğer halihazırda numaralı gözlük kullanıyorsanız, Focals satın almak için biraz beklemeniz gerekiyor. Focals’ın numaralı camlar kullanan versiyonu henüz geliştirilmedi ve herhangi bir tanıtım tarihi de duyurulmadı. Gözlükleri internet üzerinden ön siparişle almak mümkün ancak yine de mağazalardan birine gidip gözlüğü kendinize göre ayarlatmanız gerekiyor. Her gözlük kişiye özel yapıldığı için internet üzerinden sipariş vermek mümkün değil.

Müşteriler ayrıca ön sipariş vererek kendi bölgelerinde de bir North mağazası açılmasını bekleyebilir.





Kadın gözlüğü sevmiyor, erkek hayata flu bakıyor

Kadınların 13, erkeklerin ise 18 yaşında gözlük takmaya başladığını söyleyen Prof. Dr. Halil Bahçecioğlu'na göre cinsiyetler farklı olsa da göz aynı göz... Bahçecioğlu: Kadın miyopla baş ederken gözlük takmıyor. Gözlük kullandığını etrafa göstermek istemiyor. Erkek flu görse de doktora gitmek istemiyor...

Prof. Dr. Halil Bahçecioğlu, kadın ve erkek gözü arasındaki farkları anlattı:

Kadın gözü mü yoksa, erkek gözü mü uzağı daha iyi görür?

Kadın ve erkek gözü olarak istatistiksel anlamda bir fark yoktur. Kırılma kusurlarında da iki cins arasında bir fark görmüyoruz. Ancak gözlük veya kontakt lens kullanımı kadınlarda daha fazladır. Çünkü erkekler hafif flu görseler de idare ederler. Bundan dolayı lazer ile gözlükten kurtulmayı kadınlar daha fazla ister.

Kadın gözü mü yoksa erkek gözü mü miyop olmaya daha yakın?

Kadınlar miyop olup da gözlerini kısarak bakmayı, gözlük kullanmaya tercih eder. Çoğu kadın, gözlüğünü, sinema, tiyatro ve kafe gibi kapalı yerlere gidince takar. Gözlük kullandığını etrafına göstermek istemez.

ERKEK SIVI KAÇIRIYOR

Kadın gözü daha mı zor yaşlanır?

Erkeklerin kadınlara oranla genetik hastalıklara daha sık yakalandığı bilinmektedir. Yani irsî olarak geçen tavuk karası ve yüksek miyopinin erkeklerde görülme oranı daha fazladır. Yine erkeklerde daha fazla görülen göz rahatsızlığı strese bağlı 'Santral Seröz Retinopati' (SSR) yani görme merkezindeki sıvı kaçağıdır. 30'lu yaşlarda ortaya çıkan bu rahatsızlıkla birlikte görme problemi oluşur. Genetik hastalıklarda kadınlar sadece taşıyıcıdır. Erkeklerde ise hastalık direkt ortaya çıkar. Kadınlarda üveyit (göz içi iltihabı) ve tiroide bağlı göz yapısındaki değişiklikler (Göz kapağı ve gözün öne doğru gelmesi,

göz hareketlerinde kısıtlılık) daha sık görülür.

Kadınlar erkeklere oranla daha mı renkli görür?

Göz olarak bir fark olmamakla birlikte hayal gücü açısından insanlar olayları farklı değerlendirirler.

Kadınların gözleri daha mı dayanıklıdır? Kadınlara erkeklerin gözlerinin dayanıklılığı açısından ciddi bir fark yoktur. Katarakt, göz tansiyonu ve sarı nokta gibi ciddi göz hastalıklarının çoğunda kadın veya erkek üstünlüğünden söz edilemez.

KADINDA GÖZ KURULUĞU

Menopoz kadınların gözlerini nasıl etkiler? Gözleri menopozdan sonra mı bozulur?

Menopoz boyunca kadınlarda göz kuruluğu çok yaygındır. Bunun sebebi de bu dönemde hormon desteğinin azalmasıdır. Çünkü gözyaşı üretimi, prolaktin ve cinsiyet hormonlarınca kontrol edilir. Menopozdan sonra gözlerde yanma, batma ve kızarma gibi şikayetlere yol açan kuruluk, hormon destek tedavisi ile düzelir. Göz kuruluğunun tedavisinde suni gözyaşı ve gözyaşı salgısını artırıcı damlalar kullanıyoruz. Göz bozukluğuna gelince göz bozulmasının menopozla ilişkisi yoktur. Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan yakını görme problemi, menopozlu kadınlarda da görülür.

45 DAKİKA EL İŞİ YAPAN 15 DAKİKA DİNLENMELİ

El işi yapan kadınların gözleri daha mı çabuk bozulur? Nasıl etkilenir? Neler

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği

nucleo

A Variable Base Curve Lens



4D



yapmalılar?

El işi yapan kadınların gözü daha çabuk bozulmaz. Fakat hiç dinlenmeden, çok uzun süre yakından el işi yapan kadınlarda, bir süre sonra uzak görmede geçici problemler yaşanabilir. Bunun için 45 dakika eli işi yapan bir kadının, 15 dakika el işine ara vermesi ve eğer çok gerekiyorsa devam etmesi büyük önem taşır.

Erkek gözü katarakta daha mı yatkındır?

Erkek gözü travmalara daha yatkındır. Gerek çalıştıkları işler gerekse yaşama biçimine bağlı olarak kazalara daha açıktırlar. Buna bağlı olarak gözlerine daha fazla darbe alırlar. Bazı meslek gruplarında örneğin; cam fabrikasında çalışan işçilerde mesleki anlamda katarakt daha sık ortaya çıkar. Bu tür işlerde çalışan erkeklerde 'mesleki katarakt'ın görülme oranı daha fazladır.

BEŞ DAKİKADA GÖZDEN CHECK-UP YAPIYORUZ

Erkekler check-up'a kadınlar kadar kolay gitmiyor. Gözden check-up yapılır mı?

Evet. 'Hızlı check-up' sadece gözden yapılabilir. İcini görebileceğimiz tek organ gözdür. Göz muayenesi ile çeşitli hastalıkların tanısı konabilir. Bu durumda doktora gitmeyi sevmeyen kişiler için basit bir göz muayenesi ile beş dakika içinde diyabet, yüksek tansiyon, beyin ve kan hastalıkları teşhis edilebilir.

Yakın gözlüğünü erkekler mi yoksa kadınlar mı daha çok kullanıyor? Yakın gözlüksüz yaşamanın yolları neler?

Mümkün olduğunca kullanmamak. Tabii ki uzun süre okumada veya ince işler yaparken gözlük kullanmak zorunda kalıyoruz. Bazen de hastalara bir göz yakın, bir göz uzak ayarını yapıp gözlüksüz yaşamı öneriyoruz. Bu şekilde kişi, uzak ve yakından biraz ödün vermiş oluyor. Buna karşılık uzak ve yakını gözlüksüz görebiliyor.

GÖRME KAYBI VE ÇİFT GÖRME MS BELİRTİSİ OLABİLİYOR!

Göz check-up'ıyla ortaya çıkacak hastalıklardan biri de 'Multipl Skleroz' (MS) hastalığıdır. Bu hastalık aslında teşhisi zor bir rahatsızlıktır ve ancak göze bakılarak ortaya çıkar. Merkezi sinir sistemini oluşturan beyin, beyincik ve omurilik gibi yapıları etkileyen rahatsızlık, genç erişkinlerde görülen bir hastalıktır. İlk belirtileri bir gözde görme kaybı, bulanıklığı ve çift görmedir. Konuşmada zorluk, bir beden yarımında güçsüzlük ve uyuşukluk, ellerde titreme, yürüme güçlüğü veya dengesizlik, ince hareketlerde hafif beceri kaybı yine belirtiler arasındadır. Gençlerde çok sık görülür. Hastalık 20 ile 40 yaşları arasında ortaya çıkmaktadır. Bunu ciddiye alıp görme kaybı durumunda hemen doktora başvurulursa, hastalık geç kalmadan teşhis edilebilir.

KADINLARDA İKİ KAT FAZLA

Hastalığa ait ilk belirtilerin ortaya çıkış yaş ortalaması memleketimizde 27, Batı ülkelerinin çoğunda ise 30 yaş olup kadınlarda erkeklere göre iki kat

daha fazla görülmektedir. Ancak yukarıda sayılan belirtiler, tek başlarına MS hastalığı için özgün olmayıp birçok başka nörolojik veya diğer hastalıklarda da görülebileceği unutulmamalıdır. Göz doktorlarının görme kaybını değerlendirip hastalığın ilk teşhisinin ardından, hastayı vakit kaybetmeden nöroloğa yönlendirmesi gerekir.

KIZLAR LENSLE ERKEN TANIŞIR

Kadınlar mı yoksa erkekler mi daha çok lens kullanıyor?

Kadınlar gözlük kullanmaktan rahatsız oldukları için daha erken yaşta kontakt lens ile tanışırlar. Kız çocukları 13'ünde gözlüğe başlarken, erkeklerde bu yaş 18'i bulmaktadır. Daha sonraki yıllarda da kontakt lens kullanımı kadınlarda daha fazladır. Bunun en bariz göstergesi renkli kontakt lens kullanımıdır. Kontakt lensi yüzde 90 oranında kadınlar tercih eder.

VİTAMİNLE BESLEYİN

Gözü gençleştirmek mümkün mü?

Katarakt gözün görme mesafesini azaltır. Katarakt ameliyatıyla gözleri tekrar 18 yaşındaki haline döndürmek mümkündür. Bu da tıp dünyasının en başarılı ameliyatlarından biridir. Gözü dışarıdan vitamin ve minerallerle beslemek gözün daha yavaş yaşlanmasını sağlar..

RENKLİ GÖZ 'DEFO'DUR!

Açık renk gözlü kadınlar ve erkekler dış etkenlerden daha mı kolay etkilenir?

Açık renkli göz, güneş ışığı açısından bir dezavantajdır. Ancak diğer dış etkenlerden koyu renkli gözlere göre daha çok etkilenmez. Renkli göz, insanlar arasında çok istenen bir şey olmasına rağmen aslında gözün anormal bir durumudur. Normal olan koyu renk yani gözdeki pigmentin olması gereken miktardan daha az olduğu durumdur.

BOTOKS GERİ DÖNÜŞLÜ

Kadınlarda görülen göz kapağı problemi botoksle ne kadar ertelenir?

Botoks etkisi, uygulamadan iki-üç gün sonra ortaya çıkar. Yaklaşık olarak dört-beş ay sonra ise biter. Tekrarlayan uygulamalarla etki süresi bir müddet daha uzun olabilir. Etki tamamen geri dönüşlüdür.

AKSESUAR

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..

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!







Sektöre Duyuru

Yapılan çalışmalarda emeği geçen tüm arkadaşlara teşekkür ediyorum. Geceli gündüzlü çalışmaya devam edeceğiz. Tüm çalışmalarımız mesleğimizin daha düzenli ve verimli olması için.

Değerli Meslektaşlarım,

Her işte bir hayır var diye hepimizin malumu Türkçe de bir deyim vardır. Çakma derneklerin kurulması ile birlikte bildiğiniz gibi uzun bir süredir mahkemeler de bunların iptali ve genel kurulumuzu yapmak için uğraşmaktaydık.

Bugün itibari ile baktığımızda CHP, 7063 sayılı Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun'un 7. maddesi ile 5193 sayılı Optisyenlik Hakkında Kanun'a eklenen bazı hükümlerin iptaline karar verilmesi istemiyle Anayasa Mahkemesinde açmış olduğu dava Oda ve Birliğimizin oluşturulmasında çok önemli bir gelişmeye vesile oldu.

CHP, Anayasa mahkemesinde iki maddeye itiraz etti. Bunlardan birincisi 6/12/2017 tarihli ve 7063 sayılı Bazı kanunlarda Değişiklik yapılmasına dair kanun' un 7. Maddesiyle 22/06/2004 tarihli ve 5193 sayılı Optisyenlik hakkında Kanun' a eklenen geçici 4. Maddenin;

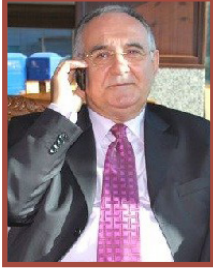
İkinci fıkrasında yer alan "... Sağlık Bakanlığının daveti üzerine..." ibaresine yönelik iptal talebi, 5/7/2018 tarihli, E.2018/15, K.2018/78 sayılı kararla reddedildiğinden, bu ibareye ilişkin yürürlüğün durdurulması talebi reddedilmiştir.

Anayasa mahkemesinde açılan bu davanın karar gerekçesinde ise Türk Optisyen- Gözlükçüler Birliği (TOGB) Merkez yönetim kurulu tarafından hazırlanacak yönetmeliğin daha önce belirtildiği "Sağlık Bakanlığının uygun görüşüyle hazırlanacak" hükmü Sağlık Bakanlığının uygun görüş vermesi şartına bağlayan mezkur hükmün , TOGB' nin hemen hemen bütün faaliyet alanları ve işlemleri ile ilgili düzenlemelerde " onay" yetkisini Bakanlığa verdiği; böyle geniş bir idari vesayet yetkisinin kamu kurumu niteliğindeki meslek kuruluşunun özerkliği ile bağdaşmadığı ve kuralın idari özerkliği anlamsız hale getirdiği belirtilmiştir.

Bu itibarla kamu kurumu niteliğindeki meslek kuruluşu TOGB tarafından ilgili bakanlığın görüşüne uyulmadan, yayınlanmak üzere Cumhurbaşkanlığına gönderilen yönetmelik taslağının mezkur CBK' nin 6. Maddesine göre incelenerek uygun bulunması halinde Resmi Gazetede yayımlanması mümkün olduğundan ilgili bakanlığın görüşünün veya uygun görüşünün öngörülmesi arasında esasen bir mahiyet farkı da söz konusu değildir. Denmektedir.

Bu gelişmenin sektörümüz için hayırlı olmasını diliyorum. Bu dönemdeki tüm çabalarımızın Oda ve Birliğimizin kurulması için olduğunu da buradan sizlerle paylaşmak istiyorum.

Saygılarımla,



PRİZMA

Uluslararası halk sağlığı sorunları olarak körlük ve görme bozukluğu kamu bilincini artırmak farkındalık yaratılmak amaçlanmaktadır.

İki plan yüzeyi birbirine paralel ve iki yüzeyin bir noktada kesiştiği optik ortamlar prizma olarak adlandırılmaktadır. Prizmanın iki yüzeyi arasındaki açı, prizmanın (Tepe)apikal ya da kırıcılık açısı olarak bilinmektedir. Açığı ikiye ayıran çizgi prizmanın aksı, refraktif açının karşısındaki kenar da prizmanın tabanı olarak adlandırılmaktadır. Işık prizmada daima tabana doğru kırılır. Prizmadan bakan bir göz baktığı cismin görüntüsünü prizma tepesine doğru kaymış olarak algılar. 1 metre mesafede ışığı orijinal doğrultusundan 1cm saptıran prizmatik etkiye 1 prizma diyoptrisi denir. Böyle bir prizmadan bakan göz , baktığı cismin görüntüsünü 1cm prizma tepesine doğru kaymış olarak algılar. Prizmanın fokus gücü yoktur, sadece ışığı tabana doğru kırar.

Cam prizmalar 6 prizmanın üzerinde pek kullanılmazlar. Kalın prizma lensleri ağırlıkları nedeniyle problem oluşturabilmektedirler. Klasik lens çapı ve kırıcılığının arttığı oranda prizmanın ağırlığı artmaktadır. İlginç olanı prizmaların kırıcılığı ile çok doğrudan ilgili olmayıp önemli olan iki yüzey arasındaki açıdır. Bir lenste ışık sadece refraktif yüzeyde kırılıma uğradığından ve daha sonra lens içinde kırılmaksızın düz bir çizgide yoluna devam ettiğinden, bir lens ya da prizmanın kırma gücü primer olarak iki rekraktif yüzey arasındaki relatif açılanmaya bağlıdır. Bir fresnel prizması, geniş prizmaların küçük bir kule yapısını alarak engelleyici kalınlık gösterir. Bir fresnel prizmanın nasıl çalıştığının anlamak için, çok sayıda eşit güçteki prizmaların tepelerinin kesildiğini ve bunların birbirleri üzerine ince bir plastik parçasına yapıştırıldığını tahayyül etmek gerekir. Fresnel prizmaları tek bir parça materyalden kalıba dökülebilir.

Fresnel ilkesinin esası alışımlı bir lensin refraksiyona katılmayan önemli bir kalınlık kesimini ortadan kaldırmaktır. Kalınlığı 10 mm olan bir klasik prizmada tepe taban aralığı 2mm ye indirilerek kalınlık taban platformu da dâhil olmak üzere 1mm ye yani onda birine indirilebilmektedir. Relatif tepe açısı da korunduğundan kırıcılık aynı kalacaktır.

Fresnel membran prizmaları saydam polivinil kloridden (PVC)yapılmış ve konvansiyonel oftalmik lenslerin arka yüzeyine yapıştırıcısız uygulanabilecek şekilde tasarlanmışlardır. Kırma kusuru olmayan kişilerde fresnel prizma doğrudan taşıyıcı plano cam üzerine uygulanabilir. Yapıştırıcısız uygulama gözlük camına zarar vermediği için işlem tekrarlanabilir.

Özellikle çocuklarda genellikle 20 prizma diyoptri ye kadar olan fresnel prizmaları bir gözün önünde tolere edilebilmektedir.

FRESNEL PRİZMANIN TAŞIYICI LENS ÜZERİNE TESPİT REHBERİ

Fresnel prizması son derece hafif olup 2,4,8,10,12,15,20,25,30 prizma diyoptrilerinde üretilmektedir. Fresnel prizmasının tespitinde temel prensip daima kullanılan taşıyıcı mineral veya organik gözlük camları üzerine aşağıdaki belirtilen esaslar içerisinde yapılır.

Kullanılacak fresnel prizmayı taşıyıcı cam çerçeveye göre tıraşlanır, Fresnel, taban yönü reçeteye göre tayin edilerek üzerine tatbik edilecek taşıyıcı camdan 1–2 mm daha küçük olarak kesilir.

Prizma tabanı sağ ve sol göz için BU(Taban yukarı) yazıldıysa 900 ,BD(Taban Aşağı)yazılmışsa 2700 ,BI (Taban içeri) yazılmışsa ,sağ göz için sıfır derece sol göz için 1800 ,BO(Taban Dışarı) yazılmışsa sağ göz için 1800 ,sol göz için 00yönüdür(Not: Fresnel prizması üzerinde yazılı BASE sözcüğü tabanı ifade etmektedir.)Tabanın yerleşeceği yönün tespiti çok önemlidir.

Yüksek miktarda prizma gerektiren durumlarda fresnel prizma esneklik, kalınlık ve hafiflik avantajı nedeniyle faydalıdır.

Kaynaklar

İşbir Optik Fresnel prizması tespit kılavuzu, Ankara Oftalmoloji Derneği Akademik Eğitim Programı (Ulusal Oftalmoloji Kursu), REFRAKSİYON (Nisan 1990 - ANKARA)

Kadın Gözlük Modelleri 2019

Yeni moda 2019 bayan gözlük modelleri incelediğimizde daha çok yuvarlak çerçeveli ve kahverengi desenli gözlük modellerinin trend olduğunu görüyoruz. Aynalı ve leopar gözlük modelleri ise yine moda olan 2019 gözlük modeller arasında.

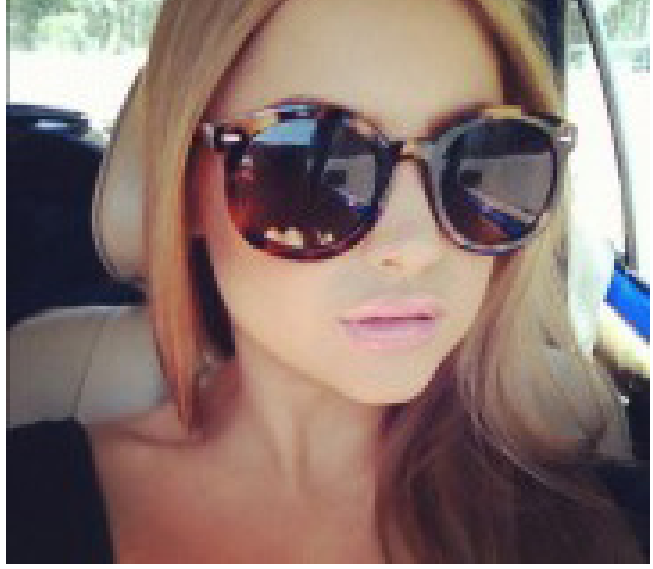


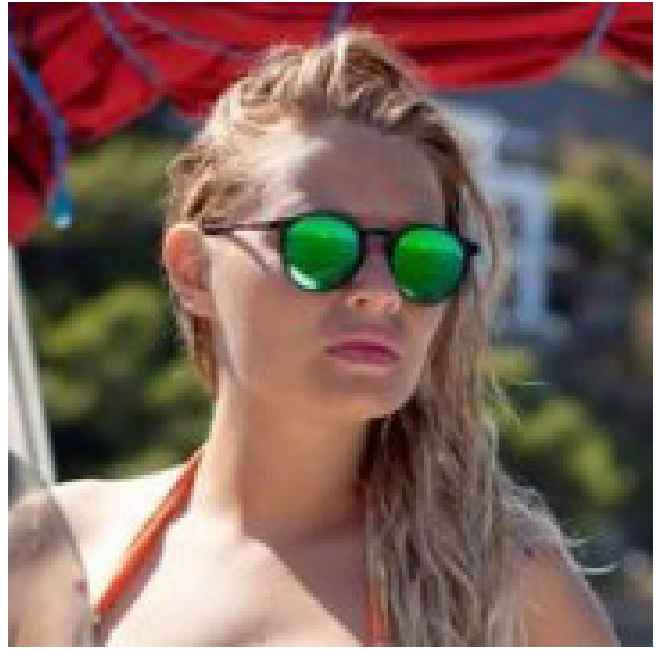
İsterseniz kış aylarında da bu gözlük modellerini kullanabilir şıklıkta bir adım daha önde durabilirsiniz.

Gözlük hem gözlerinizi güneşten koruyan hem de tarzınızı ve stilinizi belirleyen en önemli aksesuarımızdır. İyi bir gözlük seçimi sizin bir anda tüm havanızı değiştirebilir. Önemli olan yüzünüze yakışan ve moda trendlere uygun bir gözlük seçebilmek. İşte sizler için 2019 gözlük modelleri!











Gözyaşı Mucizesi



Çoğu zaman üzüntüden, kimi zaman sevinçten dökülür gözyaşları. Bir damla gözyaşı bile aslında bu köşeye sığdırılamayacak kadar geniş, mucizevi bir yapı. Göze kaçan en ufak bir tozu refleks sulanmayla atabildiği gibi içindeki mikrop kırıcı maddeler sayesinde de büyük bir koruyucu etkiye sahip.

Kuru Göz (Gözyaşı Fonksiyon Bozukluğu)

Özellikle hanımlarda menopoz sonrası daha fazla olmak üzere toplumda sıkça görülen bir konu. Gözlerde yanma, batma, kızarıklık, bulanık görme ve ara ara ani sulanmalar söz konusu. Bazı (alerji, hipertansiyon, depresyon, anksiyete vb) ilaçları, enfeksiyonlar, tümörler, şeker, tiroid, romatizma hastalıkları, kimyasal yanıklar, refraktif cerrahiler gözyaşı miktarı ve fonksiyonunu bozabiliyor. Gözyaşı su dışında, başlıca müsin (şekerli protein) ve yağdan oluşuyor. Sadece sudan oluşsaydı, göz yüzeyine tam tutunamadığı gibi, çok daha çabuk buharlaşacaktı. Hastalarımı soruyla karışık verdiğim bir örnek: Birisinde biraz sıvı yağ olan birer litrelik 2 tencere suyu güneşin altında bekletirsek önce hangisi buharlaşır? Sırf su olan dediğinizi duyar gibiyim. Tabii ki yağ en üstte kalarak buharlaşmayı engelliyor. Gözyaşımızın da en dış kısmındaki bu yağ tabakası olmasaydı

balıklar gibi suda yaşamak ya da dakikada 15-20 yerine 50-60 kez göz kırpmak zorunda kalırdık. Klimalı ortamların olumsuz etkilerine ek olarak özellikle cep telefonu ve bilgisayar kullanımında dikkatli bakış nedeniyle dakikada 4'e düşen kırpma sayısı yüzeyin yeterince ıslanmasını engelleyerek şikayetleri arttırıyor.

Her Damla Olmaz

Muayenede gözyaşı miktarını, bütünlüğünü, kimyasal yapısını, göz yüzeyinin durumunu ve kişiye özel en yararlı damlaları belirlemek mümkün. Örneğin, su miktarı yeterli olan bir kişide yağ miktarı yetersizse su içeren bir damladan fayda beklenemez. Genelde katkı maddesi içermeyen küçük tek kullanımlıkları daha çok tercih etmekteyiz. Ancak, bu damlaların hiçbirinde 50-60 değişik madde olan doğal gözyaşının yerini tutmuyor. Bu nedenle, göz pınarına koyduğumuz tıkaçlarla doğal gözyaşının burun boşluğuna geçmesini engelleyerek gözde daha fazla kalmasını da sağlayabiliyoruz. Son yıllarda ise gözyaşı salgı bezi kenarına yerleştirilen milimetrelilik elektrodların uyarılarıyla doğal gözyaşını 5 kat daha fazla salgılatmak mümkün olacak görünüyor.

Gözyaşlarınızın hiç kurumaması, sadece sevinç gözyaşları dökmeniz dilekleriyle...

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği

nucleo

A Variable Base Curve Lens



4D



Soğuk hava hasta eder mi?

Grip gibi viral enfeksiyonların birinci sorumlusu hava değildir. Soğukta hasta olmamızın sebebi, kapalı mekanları daha çok kullanıp mikroplarımızı birbirimizle daha çok paylaşmamızdır

Sanki havaları ben soğuttum! Havalarda iki gün soğur soğumaz bir şikayet, bir şikayet ki sormayın gitsin! “Havalarda bizi şaşırtıyor. Bir gün güneş, ertesi gün yağmur. Ne giyip nasıl hareket edeceğiz, bir türlü kestiremiyoruz. Bu durum çoğumuzu hasta etmeye yetiyor. Kalın giymek hasta ediyor. Ani hava değişimleri hasta ediyor...”

Bu kadar soru bombardımanı üzerine, “Soğuk hava bizi nasıl hasta ediyor?” diye merak edip araştırdım. Türkçe kaynakların bazıları “Soğuk hava değil, düşen vücut ısısı hasta ediyor” diyor. “Vücut sıcaklığı” yerine yanlış bir şekilde “vücut ısısı” diyen bu kaynaklara ne kadar güvenilir!

Soğuk algınlığı ve gribin nedeni üşümemiz

Bu konuda en doğru Türkçe açıklamayı internette buldum. “Soğuk hava gribe neden olmaz!” diye başlık atıp “Doğru bilinen bazı tıp yanlışları kötü bir grip gibidir; geçmek bilmez” diyerek taşı gedğine koymuş. Bu hatayı en çok da “Ceketini giy, üşüteceksin” diye çocukların arkasından bağırarak anneler yapıyor. Aslında biz ne kadar “Soğuk hava grip ve nezleyle neden olmaz” dersek diyelim tüm anneler binlerce yıl yaptıkları gibi çocuklarını hep sarıp sarmalamaya devam edecektir. Ama soğuk hava insanı nasıl hasta eder ki?

Sağlıklı bir yaşam için en güvenilir tavsiyeleri ben Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Yayınları’ndan alırım. Harvard’a göre araştırmacılar bu soruyu uzun yıllar incelemiş ve günümüzde normal bir soğuk havaya maruz kalmanın gribe neden olmayacağı sonucuna



varmışlar. Çünkü grip ve soğuk algınlığı viral birer enfeksiyondur. Yani uzmanlar kışın artan soğuk algınlığı ve gribin nedeninin üşümemiz olmadığını belirtiyor. Diğer bir deyişle, araştırmalar soğuk ve ılık ya da kuru

ve ıslak havada insanların virüs kaptıklarında hasta olma şanslarının eşit olduğunu söylüyor.

Acunn.com'da aktarıldığına göre, New England Journal of Medicine'in 1968 yılında yayımladığı bir araştırma, havanın soğuk algınlığına etkisi olduğunu kesin olarak yalanlıyor. Araştırma, düşük sıcaklıkların soğuk algınlığına yakalanma olasılığında hiçbir etkisi bulunmadığını gösteriyor.

Dr. Janet O' Mahony'ye göre grip ve nezle doğrudan temasla geçer. Hastalanmanız için birinin üzerinize doğrudan öksürmesi ya da hapşırması gerekli veya sizin mikrop bulaşmış eşyalara dokunup elinizi gözlerinize, ağzınıza, burnunuza götürmeniz yeterli. Özetle, kapalı alanlarda mikroplarla yakın temasta bulunduğumuz zaman hasta oluyoruz.

Buraya kadar soğuk ya da sıcak havanın vücudumuza virüsü koymadığını anladık. Ama etraftan aldığımız her virüs bizi neden bazen hasta ediyor bazen de etmiyor? Kimine göre soğuk algınlığına sebep olarak ani hava değişiklikleri gösterilebilir çünkü havanın ani değişmesi veya soğuması insanların vücut direncini düşürüyor, yani bağışıklık sistemimizi zayıflatıyormuş. Ne yalan söyleyeyim, ben de öyle düşünüyorum, ne vitamini alsam, ne yesem de bağışıklık sistemimi kuvvetlendirsem diye sorup soruşturuyordum.

Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Yayınları'na bağışıklık sistemimi nasıl kuvvetlendiririm diye bakınca bu arayıştan vazgeçtim. Harvard'a göre soğuk havanın insan bağışıklık sistemi üzerine herhangi bir olumsuz etkisi yok. Şüphesiz aşırı soğuk havaya maruz kalmanın neden olduğu hipodermi ve soğuk ısırtığı, doku hasarı gibi problemler olur fakat bağışıklık sisteminiz için endişelenmeyin diyorlar. Kimine göre de kalın giyinmek de hasta ediyor çünkü terletiyormuş! "Bu da mı yalan!" diyebilirsiniz ama bunun da bilimsel hiçbir dayanağı yokmuş.

O yalan, bu yalan ama sigara içmemek, doğru beslenmek, hijyen, yeterince uyumak, düzenli doktor kontrolü ve hareketli bir yaşam sürmek en doğrusu!

Evet, soğuk hasta eder ama grip gibi viral enfeksiyonların birinci sorumlusu hava ve meteorologlar değildir. Sonuçta soğukta hasta olmamızın sebebi, kapalı mekanları daha çok kullanıp mikroplarımızı birbirimizle daha çok paylaşmamızdır. Ayrıca sadece soğuklar gribe neden olsa bahar ve yaz aylarında hiç kimse grip gibi hastalıklara yakalanmazdı.

Sağlık Bakanlığı'ndan bir ricam var: Grip gibi bulaşıcı hastalıkların yayılmaması için reçete yazdıranlara bir de maske hediye edilsin. Sonuçta koruyucu hekimlik, tedaviden daha ucuz, acısız, sıkıntısız...



*Bir gelin beyazdır,
bir de Tunus...*



Üzerinde yaşadığımız dünyanın size düşen parçasının, yani yaşadığınız bölümünün üzerini örten bir kubbe düşünün. Kubbenin çapı yaşadığınız ülke, il, ilçe, mahalle veya sokak ile sınırlı olacaktır. Her birimizin dünyası, gidebildiğimiz mesafelerle belirlenmektedir. Ne yazık ki “Orada bir köy var uzakta” diye başlayan çocuk şarkısındaki gibi olmuyor. Gitmediğimiz, görmediğimiz köy bizim dünyamızı genişletmiyor. Başrolünde ünlü oyuncu Jim Carrey’in oynadığı “The Truman Show” filmini görenler ne demek istediğimi daha iyi anlayacaklardır. Hepimiz, kendimize has bir kubbenin altında doğuyor, yaşıyor ve ölüyoruz. Yaşamımız boyunca yaptığımız her yolculuk bu kubbeyi büyütüyor ve dünyamızı genişleterek daha büyük bir alanda yaşamamızı, adeta daha rahat nefes almamızı sağlıyor.

Bu gözle baktığımda, yerinde duramayan, sürekli yolculuklara çıkan gezgin, seyyah gibi sıfatlar taktığımız insanları daha iyi anlamaya başlıyorum. Bu insanların tek çabalarının, altında yaşadıkları kubbeyi büyütmek olduğunu geç de olsa anladım. Bu insanlar biliyorlar ki yaptıkları her yolculuk nefes aldıkları alanı genişletmekte, dünyalarını büyütmektedir. Yani, bu yolculuklar,

yolculuğu yapan kişiye özgür olduğunu hissettirmektedir.

İstanbul Atatürk Havalimanı’ndan bindiğimiz Türk Hava Yolları uçağının havalandığı andan itibaren kafamın içinde uçuşan bu fikirlerle Tunus Cumhuriyeti’nin başkenti Tunus’taki Kartaca (Carthage) Havaalanı’na iniyoruz. Aylardan şubat. İstanbul, oldukça soğuk ve her şeyin gri görüldüğü günlerinden birini daha yaşıyordu.

Vize olmadığı için ülkeye giriş işlemleri oldukça çabuk bitiyor. Dışarı çıktığımızda bizi pırıl pırıl parlayan Afrika güneşi karşılıyor. Hava sıcaklığı yirmi derece civarında, şahane bir bahar havası sanki. Her ülkede olduğu gibi geleneksel taksi pazarlığımızı yapıp, yirmi dolara anlaşıp yola çıkıyoruz. Yaklaşık yarım saat yolculuktan sonra Habib Burgiba Bulvarı’ndaki otelimize geliyoruz.

Atatürk’ümüze hayranlığı ile bilinen, modern Tunus’un kurucusu Habib Burgiba’dan söz etmeden geçmek olmaz. Atatürk için, “O’nun ölmez eseri, egemenliklerini elde etmiş milletlerin kaderlerine hükmedenler için ışıklı bir örnek ve bir ilham kaynağı olarak kalacaktır,” diyen Habib Burgiba, her fırsatta Mustafa Kemal



Birkaç cümleyle Tunus...

Batı ile Doğu kültürlerini harmanlamış, Arap ve kuzey Afrika halklarının karışımı egzotik bir ülkedeyiz. On milyon altı yüz bin nüfusu var. Bin iki yüz kilometre uzunluğundaki sahil şeridi turizm için önemli bir kapı açmış. Nüfusun yüzde doksan sekizi Arap, yüzde birden biraz fazlası da Batılıların “Barbar” kelimesinden üreterek isim haline getirdikleri “Berberi” topluluğu.



Atatürk'ü ve Türk Devrimi'ni örnek aldığını açıklayan bir devlet adamıdır. 1957 yılında ülkesini bağımsızlığına kavuşturuncaya kadar uğraşan ve bunu başaran modern Tunus'un kurucusudur. “İslami yönetim” ve “dışarıdan kontrol edilen köktendinci çabalara” karşı ülkesini korumuş, ülkesindeki aşırı İslamcı akımları destekleyen Sudan'la ilişkisini askıya alarak, laikliğin kalesi haline getirmiştir. 2011 yılında yaşanan Arap Baharı'na kadar ülkenin devlet başkanı olan ve Habib Burgiba'nın sağ kolu konumundaki yardımcısı Zeynel Abidin Bin Ali tarafından başkanlıktan indirilerek, ölünceye kadar gözetim altında tutulmuştur. Zeynel Abidin Bin Ali, daha sonraları yirmi üç yıl ülkeyi bir diktatör gibi yönetmiş, kökten





dincilere verdiği tavizler bile 2011 yılındaki halk isyanında koltuğundan indirilmesini engelleyememiştir. Şimdi, canını zor kurtararak sığındığı Suudi Arabistan'da bir kaçak olarak yaşamaya devam etmektedir.

Eşyalarımızı odalarımıza bırakıp, kendimizi sokağa atıyoruz. İşte Tunus'tayız. Sahra Çölü'nün Akdeniz'e açılan ucu, nam-ı diğer "Yasemin Kokulu Tunus"

Batı ile Doğu kültürlerini harmanlamış, Arap ve kuzey Afrika halklarının karışımı egzotik bir ülkedeyiz. On milyon altı yüz bin nüfusu var. Bin iki yüz kilometre uzunluğundaki sahil şeridi turizm için önemli bir kapı açmış. Nüfusun yüzde doksan sekizi Arap, yüzde birden biraz fazlası da Batılıların "Barbar" kelimesinden üreterek isim haline getirdikleri "Berberi" topluluğu. Berberiler, genellikle kırsal kesimde ve çölde yaşıyorlar. Berberice denilen bir dil konuşuyorlar. Fas, Tunus, Libya ve Gine'ye kadar yayılmış olan Berberilerin toplam nüfuslarının yaklaşık altmış milyon olduğu tahmin ediliyor. Kuzey Afrika'nın bilinen en eski halklarından olan Berberilerin büyük bir kısmı göçebe olarak yaşıyor ve deve



yetiştiriciliği yapıyorlar. Yerleşik düzene geçenler ise genellikle şehirlerin dışındaki mahallelerde yaşıyorlar. İslamiyet öncesi sadece ruhların varlığına inanan bir inanç biçimi olan “Animizm” inancı yaygın iken, artık neredeyse tamamı Müslüman olarak yaşamlarını sürdürüyor. Doğrusu, daha sonraları gitme olanağı bulduğum Kuzey kutbunda Ren geyiği yetiştirerek yaşamlarını sürdüren Sami topluluğunun da Animist olduğunu öğrendiğimde oldukça şaşırmıştım.

Berberiler, tarih boyunca Roma, Kartaca ve Fenikelilerden oldukça etkilenerek bu gün kullandıkları, İbraniceye benzer bir dil ortaya çıkarmışlar. Yedinci yüzyıldan itibaren İslamiyeti seçen bu halkın, Arap Baharı’na kadar otlaklar ve toprak üzerinde özel mülkiyet olmadığı için kura ile dağıtılan toprakları sıra ile kullanabilmekteymişler. Daha düne kadar “Fallahin” dedikleri topraksız Berberiler ise başkalarının topraklarını yüzde yirmi karşılığı ekip biçerek geçinmeye çalışıyorlarmış.

1571 yılından 1881 yılına kadar, üç yüz on yıl Osmanlı idaresinde kalan Tunus’ta, Osmanlı izi bulmak için oldukça fazla çaba harcamanız gerekiyor. Gelgelelim, kırk yıl kadar Fransız idaresinde kalan bu ülkede sokak tabelalarına kadar her şeyin Fransızca olması ilginç. Aramama rağmen Türkçe bilen birini bulamazken, çöldeki çoban, şehirlerdeki dilenci bile Fransızca konuşabiliyor.

Şehirlerin kalbi, düşman saldırılarından korunmak için etrafı surlarla çevrili Medina denilen merkezlerde atıyor. Neredeyse Tunus’un her şehrinde böyle bir Medina var. Tunus şehrinin merkezindeki Medina’nın



büyük kapısından içeri girerek daracık sokaklarını adımlamaya başlıyoruz. İstanbul, Tahtakale’deyiz sanki. Tipik bir Doğu kenti görünümündeki bir Medina burası. Halı tüccarları, kuyumcular, esans satıcıları, turist avlamaya çalışan hanutçuları ile cıvıl cıvıl bir çarşı burası. Neredeyse bütün öğleden sonrayı Medina’da sokakların ve güzel Tunus kapılarının fotoğraflarını çekerek geçiriyoruz.

Sokaklara yayılmış turist avcılarını sürekli önümüzü kesiyor ve teras var, teras var diyerek bizi dükkânlarına çekmeye çalışıyor. İçlerinden birine, “Ne var bu terasta?” diye soruyorum. “Şehre tepeden bakacaksınız,” diyor. Peki deyip, peşine düşüyoruz. Tunus



şehri düz bir araziye kurulduğu için yokuş, tepe gibi yeryüzü şekillerinden mahrum kalmış. Ülkenin büyük bir bölümü zaten çöl, sadece kıyı şeridi boyunca, denize paralel giden Atlas dağları tekdüzeliği bozuyor. Bu nedenle, şehrin genel bir fotoğrafını çekebilmek için yüksek bir yere çıkmak gerekiyor. Adamın peşine takılıp binaya giriyoruz. Labirent gibi dar koridorlardan geçip, merdivenlerden çıkarak bir halı mağazasına geliyoruz. Başka bir adam bize halıları anlatmaya başlıyor. Halı istemediğimizi ve daha iyilerini İstanbul'da bulabileceğimizi söyleyince biraz bozuluyorlar. Terasa çıkıyoruz. Yerden altı, yedi metre yüksekteki binanın ikinci katındayız. Bu yükseklikten ne görülebilirse o kadarı ile yetinip çıkışa yöneliyoruz. Bizi içeri davet eden adam önümüze geçiyor ve, "Bana para vereceksiniz," diyor. "Madem alışveriş yapmadınız o zaman bahşış verin," diye tutturuyor. Eline birkaç Dinar tutturuyoruz ve kendimizi dışarı atıyoruz.

Neredeyse tamamı beyaz boyalı binaların aralarında dolaşıp, dükkânlara, okullara

gire çıka akşamı ediyoruz. İngilizcenin hiç işe yaramadığı ender ülkelerden birindeyiz. Neredeyse kimse İngilizce bilmiyor. Başka bir diliniz yoksa zor durumda kalabilirsiniz.

Tunus'ta Türk olmak sanki bir ayrıcalık. Konuştuğum hemen herkes Türkiye, özellikle de İstanbul hayranı. Bir kadına, "Arap mısın? Berberi mi?" diye sorduğumda sesini yükselterek, hatta bağırarak baba tarafının Türk olduğunu öğünerek söylemesi bir fikir edinmemizi kolaylaştırıyor.

Ertesi sabah başkentin yirmi kilometre kuzeyinde bir banliyö olan Sidi Bou Said'e gidiyoruz. Uzun yıllar sufizmin merkezi olarak anılmış, deniz kenarına kurulu şirin, temiz ve güzel bir sayfiye yeri. Adını Sufi şeyhi Sidi Bou Said'ten alan köy, XIII. yüzyıldan bu yana bölgenin cazibe merkezi haline gelmiş. Buraya gelene kadar Tunus'un beyaz evlerini ve ünlü Tunus kapılarını gördüğümüzü sanıyorduk. "Bana kapını göster, sana kim olduğunu söyleyeyim," diye bir söz var Tunus'ta. Evlerinin kapılarına o kadar özen gösteriyorlar ki, o evde yaşayanlarla ilgili birçok şeyi kapılarından



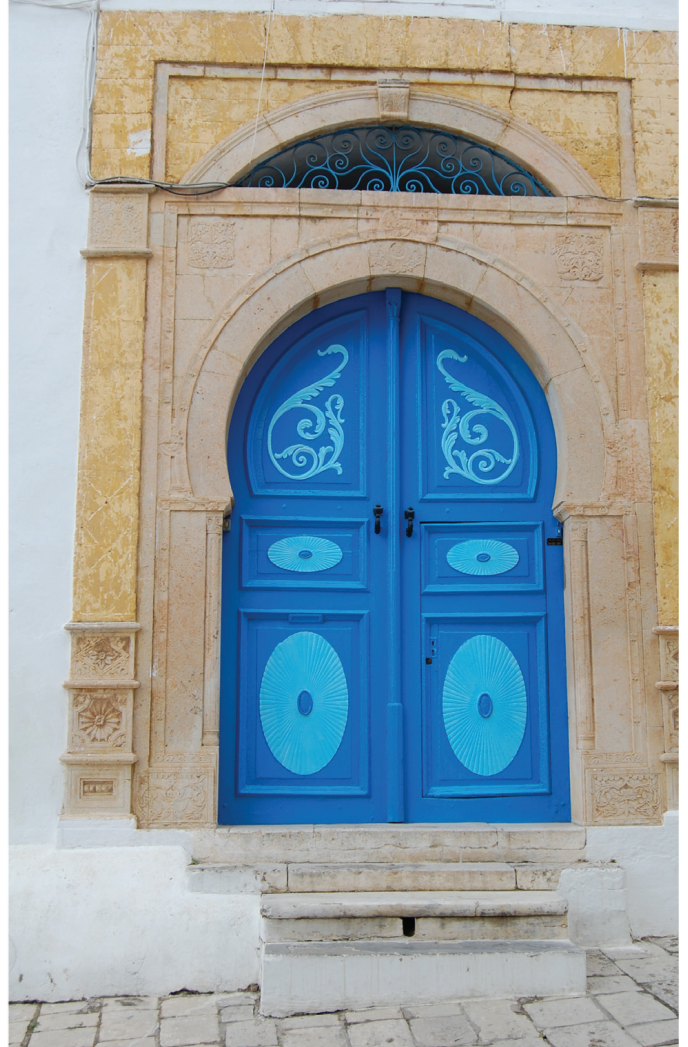


Tunus'ta Türk olmak sanki bir ayrıcalık. Konuştuğum hemen herkes Türkiye, özellikle de İstanbul hayranı.

anlayabiliyorsunuz.

İnişli, çıkışlı sokaklarını adım adım geziyor, "Mashrabiya" dedikleri balkonların, mavi, sarı kapıların, sokakların ve bembeyaz evlerin bol bol fotoğraflarını çekiyoruz. Evlerin mimarisine beyaz badana ancak bu kadar yakışır, diye aramızda konuşuyoruz. Tunus anlatılırken, haklı

olarak bu beyazlığa atıfta bulunuluyor. Binaların beyazlığı, "Bir gelin beyazdır, bir de Tunus," sözünü yerden göğe kadar haklı kılıyor. Gerçek bir Akdeniz kasabasında olduğunuzu her an hatırlıyorsunuz. Yasemin ağaçlarından gelen ve çevreyi saran koku ve palmye ağaçları sanki bir şiirsellik katıyor bu köye. Bu şiirsellik nedeniyle





olsa gerek, Andre Gide, Faucoult, Klee gibi düşünürler yaşamlarının bir bölümünü burada geçirmişler.

Yürümekten yorulup, portakal ağaçlarının süslediği meydana hâkim bir kahvehanenin üst katındaki verandasına oturuyoruz. Kahveye çıkan geniş merdivenin yanlarına birer masa sığabilecek localar yapılmış. Meydanı izlerken çayınızı, kahvenizi yudumluyorsunuz. Tarihi bir kahve olan Alia kahvesi, söylememe gerek bile yok, kapı ve pencereleri mavi, binası ise tabii ki beyaz boyalı. İçerisi koyu yeşil, kırmızı ve siyah boya ile şeritler halinde boyanmış. Bütün duvar dipleri yerden seksen santimetre kadar yükseklikte betondan sedir yapılmış. Sedirlerin üstüne çıkıp, bağdaş kurarak oturuyorsunuz. Büyük bakır tepsiler sehpa niyetine kullanılmış. Her yere halılar serilmiş, duvarlar eski kahvehane malzemeleri ile süslü. Çatıyı taşıyan ahşap direklerden yapının yaşını tahmin etmek hiç de zor değil. Sanki tarihin izleri, bu anıtsal kahvehanenin duvarlarına sinmiş.

Ama sattıkları çay için aynı güzellikte şeyler söyleyemeyeceğim. Şöyle demini almış, berrak





bir cam bardakta çay içmek için Tunus doğru bir yer değil. ay istediğinizde, kalın bir cam bardakta pekmez rengi ve kıvamında bir Şey getiriyorlar. Bardağın yarısına kadar taneli bir Şey doldurulmuŐ ve uŐtune de birkaç yaprak yeŐillik atılmıŐ olarak servis ediliyor. Tarifini soruyorum, garsonumuz anlatıyor. Sabah erkenden, büyük bir çaydanlığa su, bol miktarda çay ve Şeker dolduruluyor ve ateŐe oturtuluyor. Saatlerce ateŐin uŐtnden alınmadan, suyu bittike eklenerek, pekmez gibi oluncaya kadar kaynatılıyor. Servis sırasında önce bardağa yarıya kadar am fıstığı (dolmalık fıstık) konuluyor. Daha sonra aydanlıktaki koyu renkli sıvı ile bardak dolduruluyor. Son olarak üzerine birkaç yaprak taze nane eklenerek müŐteriye sunuluyor. ay seven biri olarak, bütün iyi niyetimle içmeye çalıŐtıysam da başarılı olamadığım gibi bir daha denememeye karar veriyorum.

Fotoğraf makinemin hafızasını epeyce doldurduktan sonra dönüŐ yoluna ıkıyoruz. YokuŐlardan aşağı inerken bir tarafımızda Akdeniz bir tarafta Atlas dağlarının manzarası keyfimize keyif katıyor. Bir yerlerden müzik sesi geliyor, Arap dünyasının bülbülü Fairouz'un sesi kulaklarımızda, yanımızdaki arkadaŐıma, "İŞte Şimdi dekor tamamlandı,"

diyorum. Hafif bir yağmur atıŐtırıp geçiyor. Niyetimiz, dünyanın en büyüğü olduğunu iddia ettikleri Bardo Mozaik Müzesi ve Beylical Sarayı'nı gezmek. Roma döneminden kalma mozaikler anlatılır gibi değil. Tek kelimeyle muhteŐem! Daha sonra Romalıların yerle bir ettikleri Kartaca harabelerini ve Şehir merkezindeki Zeytuni camisini gezip otelimize dönüyoruz.

Kartaca denilince ünlü komutan, savaş dhisi ve taktik uzmanı Hannibal'i anmadan geçmek olmaz. Bu kuzey Afrika ülkesinin yani Kartaca'nın efsanevi komutanı Hamilcar Barca'nın oğlu olan Hannibal, babasının yanında çocukluğundan itibaren tescilli bir Roma düŐmanı olarak büyüyor. Romalıların sürekli saldırılarından bıkan Kartacalılar, dokuz yaŐından itibaren askerlerin arasında büyüyen ve iyi bir asker eğitim alan Hannibal'i M.. 221 yılında, henüz 26 yaşında olmasına rağmen Kartaca ordusunun baŐına geçiriyorlar. Askeri tarihi Theodore Ayrault Dodge'un da bir strateji ustası olarak nitelendirdiği Hannibal, zaferden zaferine koŐuyor.

Özellikle II. Pn savaŐlarındaki baŐarıları önüne n katıyor. İberik yarımadasını hkimiyetine aldıktan sonra Pirene ve Alp dağlarını fillerle takviye edilmiş ordusu ile



aşarak Roma hariç bütün İtalya'yı boyunduruğu altına alıyor. Hannibal savaştan savaşa, zaferden zafere koşarken ülkesindeki bazı yöneticiler bu başarılarından korkarak altını oymaya başlıyor. Savaş sırasında malzeme desteği kesilince savaşı bırakarak, Roma'yı alamadığı gibi savaşı da kaybederek geri dönüyor. Bütün bu olup bitenden haberi olan Roma, Kartaca'ya gelerek taş taş üstünde bırakmayana kadar yakıp yıkıyor. Bütün Kartaca kalın bir kül tabakası ile kaplanıyor. Hannibal, ömrünün kalan kısmını sürgünde geçiriyor. Suriye ve Ermenistan'da

bir süre yaşadktan sonra Anadolu'ya gelerek, şimdiki adıyla Kocaeli-İzmit bölgesi olan Bitinya'da yaşamaya başlıyor. Bir süre sonra Bitinyalıların onu Romalılara teslim edeceğini anlayınca, yüzüğündeki zehri içerek intihar ediyor. İntihar ederken söylediği, "Artık Roma rahat edebilir," sözü tarihe geçiyor. Mezarının yeri tam olarak bilinmese de 1937 Yılında Atatürk tarafından Gebze'ye bir heykeli diktiriliyor. Daha sonraki yıllarda Gebze Belediyesi'nin yaptığı su hattı çalışmalarında rastlanan büyük mezarın Hannibal'in olduğu tahmin ediliyor.



Habib Burgiba Bulvarı'nın başında bulunan büyük özgürlük anıtının yanından geçerken etrafı bir inleme sesi sarıyor. Acıdan inleyen ve ne söylediği anlaşılmayan bu sesin akşam ezanı olduğunu anlamamız biraz zaman alıyor. Tekdüze, makamsız, vurgusuz ve duygusuzca sanki bir inleme gibi okunan ezan hiç duymamıştım. Birçok yerde ezanlar dinledim ama hiçbirini İstanbul'umuzun güzel ezanlarının yerini

tutamaz. Önce müezzinin yeteneksizliği diye düşünüyoruz ama daha sonra bütün Tunus'ta aynı şekilde okunduğunu duyunca usulün böyle olduğunu anlıyoruz.

Tunus'un milli yemeği kuskus denilen bir makarna çeşidi. Bizim evlerimizde de yapılan kuskus ile aynı. Tabaga tepeleme bu kuskus makarnayı yığıyorlar, ortasına da yumruk büyüklüğünde, haşlanmış kemikli bir eti oturtup servis ediyorlar. Zaten kuskus sevmezdim, bir de böyle parça etlisini görünce tamamen sildim defterimden.

Aç kaldım diye düşününce düşününce otele dönüyoruz. Resepsiyon görevlisinden bir sandviç ve bize kiralık araba bulmamız konusunda yardımcı olmasını istiyoruz. Sandviç hemen geliyor. Araba için bir iki yere telefon ediyor ve bir adamı çağırıyor. Lobide oturup pazarlık yapıyoruz ve bir hafta için günlüğü kırk dolardan anlaşıyoruz.

Sabah, saat 08.00'de arabamızı getiriyor. Otelden ayrılıp, yönümüzü güneye, sahra çölüne çeviriyoruz. Bir süre yol aldıktan sonra yolumuzun üstündeki ilk şehir olan El Djem'e geliyoruz. El Djem, Roma'daki Colesseum ve Hırvatistan'ın Pula şehrindekinden sonra en büyük amfitiyatroya sahip şehir. Russel Crowe'un oynadığı ünlü gladyatör filminin çekildiği tiyatro burası. Neredeyse yeniden yapılmış kadar bakımlı ve temiz. Çevresi turistik eşya satan dükkânlarla sarılmış. Birkaç saat oyalandıktan sonra yeniden yola koyuluyoruz. Bütün günü yolumuzun üstündeki köylere gire çıka, kahve molaları, fotoğraf molaları vererek geçiriyoruz.

Tunus'un yüzde elli beşi ekilebilir toprak, tarıma elverişli olan kısmı ise yüzde otuz beş. Çok geniş bir alanda zeytin yetiştiriliyor. Dünyanın onuncu büyük zeytin üreticisi olan bu küçük kuzey Afrika ülkesi, ayrıca dünyanın en büyük hurma üreticilerinden biri. Hava kararmaya başlarken, büyük şehirlerden biri olan Sfax şehrindeki, Syphax isimli otelimizi buluyoruz. Otelin park yerine girdiğimizde her yerin tıklım tıklım dolu olduğunu görüyor, hafif bir şaşkınlık geçiriyoruz. Otelin lobisine girdiğimizde kalabalığın sebebi anlaşılıyor. Otelin lobisi fuar alanı olarak düzenlenmiş ve Tunus Optik ve Optometrik Ürünler Fuarı'na ev sahipliği yapıyor. Salon yüz-yüz elli metre civarında. Birkaç firma ürünlerini tanıtmış, yavaş yavaş toplanıyorlar. Mesleki merakımızdan birkaç dakika stantları dolaşıp, odalarımıza çıkıyoruz.



Tunus'un yüzde elli beşi ekilebilir toprak, tarıma elverişli olan kısmı ise yüzde otuz beş. Çok geniş bir alanda zeytin yetiştiriliyor. Dünyanın onuncu büyük zeytin üreticisi olan bu küçük kuzey Afrika ülkesi, ayrıca dünyanın en büyük hurma üreticilerinden biri.

Akşam yemeğine indiğimizde ortalıkta kimseler kalmadığını görüyoruz. Yemekler pek dişimize göre gelmiyor. Balık yemeye karar veriyoruz. Balık pazarlarındaki tezgâhlarda bol miktarda balık ve diğer deniz ürünlerini görmek mümkün. Adını bilmediğim bir balık ızgara ve salatanın yanında da Tunusluların övünerek bahsettikleri "Sidi Saad Magon" şarabı. Kurutulmuş biber, sarımsak ve birçok baharat karıştırılarak yapılan "Harissa" isimli sosları yanında yediğiniz her şeye lezzet katıyor. Tunus'a gideceklere bu kadar bol ve ucuzunu bulmuşken karides, kalamar ve diğer deniz ürünlerini yemeden ayrılmamalı diye bir de tavsiyede bulunayım.

Bir avro, iki Tunus dinarı ediyor, yüz milim ise bir dinar. Aynı lira ve kuruş gibi. Bir kahve iki buçuk Tunus dinarı, bir kola bir buçuk dinar. Ülkenin ekonomik durumu çok iyi değil. Çevresindeki ülkeler petrolle yatıp, petrolle kalkarken ne yazık ki Tunus bundan nasiplenemiyor. Pahalılık ve işsizlik sorunları ile uğraşıyorlar. Bildiğiniz gibi 2011 yılında yaşanan “Arap baharı” isyanı, işsiz bir gencin kendini yakmasıyla başlayıp bütün ülkeyi alt üst etmişti. Sadece 140 kilometre uzaklıktaki Avrupa’dan oldukça etkilendiğini sandığım modern ve medeni giyimli insanları, günümüz Türkiye’si’nden daha aydınlık geliyor bana. Çevresinde bulunan Libya ve Cezayir’den başka ağır bir dini diktanın yaşandığı, insanların baskı ile inin inin inlediği Nijer ve Çad gibi geri kalmış ülkelerin ortasında adeta nefes alınabilecek tek vaha sanki. Çevre ülkelerde yerleşmiş ve kendini herkesten daha çok dindar sayan, Müslüman kardeşler, Hizbulah, El Kaide gibi terör örgütlerinin yasadışı faaliyetleri nedeniyle Tunus yönetimi oldukça tedbirli davranmaya çalışıyor. Örneğin, cami etrafında

bu tip örgütlenmelere fırsat vermemek için namaz biter bitmez cami kapıları bir sonraki namaz vaktine kadar kilitleniyor. Her ne kadar bu uğraşlar boşunaysa da ülkenin din ile yönetilir bir sisteme geçmesini geciktirmeye çalışıyor. Buna rağmen aynı bizdeki gibi “Türban” oraya da bulaşmakta gecikmemiş. Zaten tecrübelerimiz ile biliyoruz ki bu gidişi durdurmak çok zor.

Adını “Yasemin Devrimi” koydukları isyandan sonra iktidar koltuğuna oturan, ılımlı İslamcı bir parti olan Ennahda ve koalisyon ortağı yönetiyor ülkeyi. Devletin TV kanalını günah işleniyor diye basmak isteyen güruha günlerce göz yuman hatta destek çıkan bir iktidar. Bu da bize Tunus’un gelecekte neler yaşayacağı ve sistemlerinin nereye gittiği hakkında fikir veriyor. Birkaç yıl öncesine kadar sokaklarda kara çarşaf veya türbanlı birini görmemiz mümkün değilken artık her köşeden bir tane çıkıyor. Tunus, artık dönüşü olmayan yola girmiş.

Sabah erken bir saatte kahvaltı faslını bitirip,





Artık Sahra çölündeyiz, bomboş bir düzlükte yol alıyoruz, her yer kum. Çok uzaklarda develer görüyorum, değişik duygular içerisindeyim. Yol üstünde küçük bir köyde kahve molası veriyoruz. Kahvelerimizi içerken, bir yandan da kahveci ile sohbet ediyoruz. “Nerelisiniz?” diye soruyor, Türk olduğumuzu söylüyorum. “O zaman siz de Müslümansınız,” diyor. “Elhamdülillah,” diyorum, çok hoşuna gidiyor.

yola koyuluyoruz. Hedefimiz, çölün ortasında bulunan ve insanların yer altı mağaralarında yaşadığı, George Lucas'ın yönetmenliğini yaptığı *Yıldız Savaşları* filmlerinin çekildiği, Matmata şehrine gideceğiz. Sarı sıcak ve gözleri yorar bir parlaklıkta yola devam ediyoruz. Gabes şehrinden sonra çevrede bitki örtüsü değişiyor hatta bitiyor. Evet, artık Sahra çölündeyiz, bomboş bir düzlükte yol alıyoruz, her yer kum. Çok uzaklarda develer görüyorum, değişik duygular içerisindeyim. Yol üstünde küçük bir köyde kahve molası veriyoruz. Kahvelerimizi içerken, bir yandan da kahveci ile sohbet ediyoruz. “Nerelisiniz?” diye soruyor, Türk olduğumuzu söylüyorum. “O zaman siz de Müslümansınız,” diyor. “Elhamdülillah” diyorum, çok hoşuna gidiyor. Bütün ısrarlarıma rağmen kahve paralarını almıyor. “İkramım olsun,” diyor. Yapacak bir

şey yok, teşekkür ediyoruz. Bu arada gözüm kahvenin karşısındaki dükkânların önüne çengellere asılmış deve ve inek başlarına takılıyor. Kahveci, kasapların yeni hayvan kestiklerini göstermek için kestikleri hayvanın başını kapının önüne astıklarını anlatıyor.

Bir tepenin üstüne bir metre büyüklüğünde yazılmış “Matmata” kelimesini gördüğümüzde hedefe ulaştığımızı anlıyoruz. Buraya gelmekle ne kadar doğru bir iş yaptığımızı konuşuyoruz. Sadece başkenti, sahil kasabalarını, tatil köylerini görüp dönseymişiz, hiçbir şey görmemiş olacaktık. Bence, Tunus'un en ilginç, en görülmesi gereken yeri burası. Üç binden fazla mağara ev var bölgede. İnsanlar toprak altındaki bu mağara evlerde yaşıyorlar. Bu insanlar, kuzey Tunuslulara göre daha esmer ve daha uzun boylu insanlardan oluşan Berberi topluluğu. Önceki yıllarda tamamen içlerine



kapalı bir hayat yaşayan bu çöl insanları, turistten ve turizmden gelecek paranın tadını almış olmalı ki yol üstünde rastladığınız insanlar sizi evlerine davet ediyor. Bizi evine davet eden kadın çay hazırlarken, evde yalnız olduğunu anlayınca gerçekten şaşıyoruz.

Tek tek odaları açıp bize evini gezdiriyor. Kadının hazırladığı çay tabii ki Tunus usulü, yani fıstıklı ve naneli. “İçsen bir türlü, içmesen olmaz...”

Evin fotoğraflarını çekip kadına birkaç dinar verip dışarı çıkıyoruz. Çevre küçük tepeciklerle dolu ve her tepecikten bir ya da birkaç esmer tenli, iri gözlü çocuklar çıkıyor. Sessiz, sakın bir kenara çekilip sizi izliyorlar.

Ev dedikleri mağaraların yapımı da ilginç! Küçük bir tepecik düşünün, tam tepe noktasından aşağı doğru yaklaşık üç-dört metre çapında, yine üç-dört metre derinliğinde bir kuyu kazılıyor. Bu geniş kuyunun tabanından başlayarak yanlara doğru odaları, mutfak olacak alanı, evin giriş koridorunu adeta bir köstebek





yuvası gibi oyarak ve toprağını taşıyarak bir yaşam alanı oluşturuyorlar. Duvarlar çamurla sıvanıyor, sıva kuruduktan sonra da kireçle boyanınca ev hazır hale geliyor.

Matmata'ya veda edip çöle dalıyoruz. Çevremizde hiçbir şey yok. Duz şehrine doğru gidiyoruz. Uçsuz bucaksız çölü hissederek uzun bir süre yol aldıktan sonra artık tamamen kurumuş olan tuz gölünün gözleri yakan beyazlığı başlıyor. Kum tepeliklerinin arkasından yirmi-otuz develik bir kervan geçiyor. Sanıyorum yük kervanı değil, deve yetiştiren bir Berberinin deve sürüsü olmalı. Arabanın CD çalarında Emre Aracı'nın, bir Donizetti bestesi olan *Aziziye* marşı çalıyor ve sanki uzay boşluğunda gibi yol alıyoruz. Bir süre sonra Duz şehrinden geçerek, eskilerin cennet olarak adlandırdıkları Tozeur şehrine giriyoruz. Açık renkli tuğlaları yatay şekilde ve içeri, dışarı olmak üzere girintili çıkıntılı inşa edilmiş, desenli duvarlarıyla ünlü yapılar dikkatimizden kaçmıyor. Tuğlaların böyle döşenmesinin nedeninin, yüzeyi genişleterek

olduğunu anlatıyorlar. Çöl sıcağına karşı bir nevi soğutucu görevi görüyor.

Bölge halkı, toprağının tuzlu olması nedeniyle dünyanın en lezzetli hurmalarını yetiştirmekle övünüyor. Gerçekten de şehre çok yakın bir bölgede, iki yüz bin ağaçlık bir hurma ormanı yetiştirmişler. Hurmaların sulama planını da ünlü Arap matematikçisi İbn-Shabat yapmış.

Dar Saida Baya isimli otelimize yerleşiyoruz. Güzel bir otel. Çölün ortasında bundan daha iyisi olamazdı herhalde. Akşamı otelde sohbet ederek geçireceğiz. Otelin barında barmene, "Tunuslular ne içer?" diye soruyorum, o da ülkeye ya da bölgeye has içkilerin hepsinden azar azar tattırıyor bize. Adına "celtia" dedikleri Tunus birası ile başlayıp, hurma likörü "thibarine", incirden yapılan brandileri "Boukha" ve Palmiye öz suyundan yapılan "Laghmi" isimli içkilerinin tadına bakıyoruz. Tadımlıkların üstüne uyku bastırıyor, odalarımıza çıkıp, günlüğümü bile zar zor yazarak yatakta kayboluyorum.

yapıyor, fazla sıcak bastırmadan şehri dolaşmaya çıkıyoruz. Önce kapısında mızraklı bir askerin beklediği Dar Cherait Müzesi'nden başlamak üzere sokaklarını adımlıyoruz. Şehrin Medinası'nda bir tur attıktan ve bol miktarda taze hurma aldıktan sonra yola çıkmak üzere otele dönüyoruz. Yarım günlük bir yürüyüş şehrin tamamını görmemize yetiyor. Otelden ayrılıp yeniden yola koyuluyoruz.

Önce 90 Kilometre uzaklıktaki Gafsa şehrine geliyoruz. Gafsa, kasaba büyüklüğünde küçük bir şehir. Şöyle bir turlayıp yola devam ediyoruz. Akşam olmadan orta Tunus'taki en önemli şehir olan Kairouan'a geliyoruz. Dünya kültür mirası listesinde olan bir şehir Kairouan şehri. Şehrin sakinleri, Afrika kıtasına yapılan ilk camiye sahip olmakla övünüyorlar. Kairouan şehri, VIII. Yüzyılda Hz. Muhammed'in sahabelerinden "Oqba İbn-Nafi" tarafından kurulmuş. Şehir XI. Yüzyıla kadar Fatımi hanedanlığının merkezi olmuş. Tüm İslam alemi tarafından, Mekke, Medine ve Kudüs'ten sonra dördüncü kutsal şehir

olarak kabul edilmiş, Müslüman olmayanların girmesi yasaklanmış. Bu yasak, 1812 yılında Fransızların şehri işgal edişine kadar sürmüş.

Büyük Camii ya da Sidi Oqba olarak adlandırdıkları Kairouan Camii, kale gibi bir yapı. Avlusuna girebilmek için kapısına geldiğimizde, kapıdaki görevli eli ile dur işareti yapıyor. "Ne var?" diyorum, "Giriş on Avro," diyor. Sinirlenmiş gibi yaparak, "Ben müslümanım," diyorum, inanmadığını gösterir bir şekilde, alay eder bir tarzla kaşlarını yukarı kaldırarak, hadi oradan der gibi bakıyor. Çevrede bulunan herkesin duyabileceği gibi, yüksek sesle "Amentü billahi ve melaiketihî ve kütübihî" diye okumaya başlayınca, diğer turistlerde durup bize bakmaya başlıyor. "Hasena hasena, girin," diyor. İçeri giriyoruz, caminin avlusunda, adamın ve diğer turistlerin şaşkınlığına kahkahalarla gülüyoruz.

Caminin çatısını, iki metre aralıklarla dikilmiş ahşap direkler taşıyor. Bu açıdan Beyşehir'deki Eşrefoğlu camisini hatırlatıyor. Değişik bir mimarisi var. Bu camiye yedi kez ziyaret eden





2011 yılında yaşanan “Arap Baharı” ya da “Yasemin Devrimi” adını verdikleri değişim dilerim bir işe yarar da dost Tunus halkı, daha özgür, daha varlıklı ve daha

biri, Mekke’ye gitmiş gibi sayılıyor. Müslüman olmayanları camiye sokmuyorlar. Onlar on avroyu ödeyip sadece avluda gezinebiliyorlar. Avludaki güneş saati ve yağmur sularının sarnıçlarda birikmesini sağlayan logar kapaklarının güzelliği dikkatimizden kaçmıyor.

Camiden çıkarak şehrin Medinası’na geliyoruz. Yedi kilometre uzunluğundaki yüksek surlarla çevrili Medina, adeta bir alışveriş merkezi gibi. Medinadaki bir başka güzel yapı da Üç Kapılar Camii. Camiden çıkıp, suyunu içenin mutlaka bir daha buraya geleceğine inanılan ve kuyusundan su çekmekte kullanılan dönme dolabı bir deve ile döndürülen tarihi kahveye geliyoruz. Her yer çini ile kaplanmış. Emin değilim ama bu çiniler hiç yabancı gelmiyor bana.

Kahvelerimiz içip yola koyuluyoruz. Artık yönümüz kuzeydeki plajları ile ünlü turistik sahil kasabası Hammamet. Otelimiz, bir İtalyan yatırımı olan Hotel Lella Baya. Neredeyse Antalya-Kemer’e geldik diyeceğim. Bol yıldızlı otelleri, tatil köyleri, uzun ve

geniş kumsalı, yolları ile gerçekten güzel bir tatil kasabası Hammamet. Başkent Tunus’a 70 kilometre uzaklıkta sakin, sessiz ve gayet huzurlu bir yer.

Bu son günümüzü, zaman zaman deniz kenarında yürüyerek, uyuyarak, kısacası dinlenerek geçiriyoruz. Ertesi sabah çok erken yola çıkıp, havaalanına kadar olan yetmiş kilometreyi aşip uçağımıza yetişeceğiz.

2011 yılında yaşanan “Arap Baharı” ya da “Yasemin Devrimi” adını verdikleri değişim dilerim bir işe yarar da dost Tunus halkı, daha özgür, daha varlıklı ve daha mutlu günlerine kavuşur.

Dünyanın başka bir köşesinde buluşmak umuduyla,

Gezenlere

Gezmek isteyenlere,

Gezmesini bilenlere,

Bitmeyen yolculuklar diliyorum.

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 62 ARALIK 2018
SESI
Optik Magazin Dergisi



ben.x[®]
memory eyewear