

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 56 HAZİRAN 2018
SESI
Optik Magazin Dergisi





ben.x[®]
memory eyewear

ben.x[®]
memory eyewear

by **mercan**

www.mercanoptik.com.tr



@benxeyewear

ışığa hükmet!

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



HAZİRAN 2018

EDİTÖRDEN 7 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 8

8 HABER

1 Haziran- Gözlükçüler Günü

10 HABER

Haftada 5 gün, günde en az 30 dakika yürüyüş

14 HABER

Ispanak 'sarı nokta'ya karşı gözleri koruyor

16 SAĞLIK

Mavi gözlü insanların tek ortak atası varmış...

18 SAĞLIK

Sağlığın ve halk sağlığının felsefesi:

21. yüzyılda gelinen nokta



DOSYA KONULARI

HOBİ

Değişik kültürlerde hobiler

26

AKTÜALİTE

Gözlerimiz bizi nasıl ele verir?

30



SAĞLIK Göz sağlığı için vitamin şart!

32

MODA 2018 Ünlüler ve Gözlükleri

34

MODA 2018 modasının trend gözlükleri

38

MODA 2018 Hangi moda hangi yıldan geldi

40

SAĞLIK Murat Uyar / Ramazanda Göz Teşhis ve Tedavileri

48

FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu / Kelebek etkisi

50

SEKTÖRDEN Mehmet R. Akay / Lentiküler Cam Nedir?

Avantajları ve Dezavantajları Nelerdir?

52

SEKTÖRDEN Turgut Vardı / Merdiven altı imalat uyarısı!

54

SEKTÖRDEN Metin Turanlı / Optical Story

56



ÜNLÜLER VE
GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ 34

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden;

Tibet

56



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ
Ayda bir yayınlanır
HAZİRAN 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. Miktaç Kadioğlu
Dr. Ahmet Doğan Ataman, Mehmet Can
Dahin

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 Haziran 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



Daha önceden tanışmadığımız, ülkenin farklı şehirlerinden arkadaşlarla kelimelerin birleştiriciliğiyle başlayan tanışıklığımız her yeni sayıda biraz daha perçinleşerek büyüdü. Her ay bizim için uzaklaştığımız kıyıya dönme zamanıydı.

1 Haziran Gözlükçüler Günü

Merhaba Sevgili Okurlarımız, Bir aylık aradan sonra yeni bir sayıyla karşınızdayız. Burada Şair İbrahim Tenekeci Bey'in 'Zaferden değil seferden sorumluyuz' sözü gelip yer ediniyor dilimin ucuna. Her ay yeni arkadaşlar katıldı aramıza. Kendi sandalımızda kıydan uzaklaşıp denizimizde dinlenmek için başladığımız yolculukta yeni yol arkadaşları dahil oluyordu aramıza. Bu güzel, mutluluk verici bir şeydi elbette. Daha önceden tanışmadığımız, ülkenin farklı şehirlerinden arkadaşlarla kelimelerin birleştiriciliğiyle başlayan tanışıklığımız her yeni sayıda biraz daha perçinleşerek büyüdü. Her ay bizim için uzaklaştığımız kıyıya dönme zamanıydı. Yükümüzü bırakıp döneceğimizi bilmeden yeni bir yolculuğa çıkıyorduk her ay. Bu ayın bizim için farklı bir anlamı da sektörümüzün özel bir günü olan 1 Haziran Gözlükçüler gününü kutluyoruz. Tüm meslektaşlarımızın gözlükçüler günü kutlu olsun. Saygılarımla



1 Haziran- Gözlükçüler Günü

2008 yılında resmi kayıtlara geçirilen, geçtiğimiz yıl Türkiye'nin değişik illerinden otobüslerle gelen meslektaşlarımızın katılımlarıyla Anıtkabir de kutlanan Gözlükçüler Günü, bu yıl 11.kez resmi olarak kutlanacak.

Tüm Meslektaşlarımızın “1 Haziran Optisyenler ve Gözlükçüler Günü” nü” kutlar, hayırlı işler dileriz.





BOLON

EYEWEAR

Hailey Baldwin

HAFTADA 5 GÜN GÜNDE EN AZ 30 DAKİKA YÜRÜYÜŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsiz yaşam), dünya genelinde ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır.



Dünya genelindeki ölümlerin % 6'sının fiziksel inaktivite ile ilişkili nedenlere bağlı olduğu bildirilmektedir. Fiziksel inaktivitenin meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının % 30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir.

Dünya genelinde hareketsiz bir yaşam, kötü beslenme ile birlikte ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık % 2'si ile ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin artırılması sağlık harcamalarının dolayısıyla ekonomik maliyetin azaltılmasında uygulanabilir,

maliyet etkin ve en temel stratejilerden birisidir. Bakanlığımızca gerçekleştirilen "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" sonuçlarına göre ülkemizde bireylerin %71.9' unun hareketsiz yaşadığı, yine Bakanlığımız tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması" na göre ülke genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Obezite tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın olup, nüfusun %30'unu etkileyen bir sorundur. Bu rakam kadınlarda % 41 erkeklerde % 21'dir. Bölgelere göre dağılımına baktığımızda



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



انظر
للحياة!

ise, en yüksek oran Batı Anadolu, Orta Anadolu, Doğu Karadeniz ve İstanbul'da bulunmuş olup %33'dür. En düşük oran Orta Doğu Anadolu'da olup % 21'dir. Obezite nüfusun Güneydoğu Anadolu'da % 23'ünü, Kuzeydoğu Anadolu'da %24'ünü, Ege'de % 28'ini Akdeniz'de % 30'unu, Doğu ve Batı Marmara'da % 31'ini, Batı Karadeniz'de ise % 31'ini etkileyen bir sorundur. Bununla birlikte obezitenin özellikle çocuk ve kadınlarda daha fazla artış gösterdiği görülmektedir.

DSÖ sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerde haftanın 5 günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. 5-17 yaş grubu için ise kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, obezitenin önlenmesi, sağlıklı bir kas-iskelet sistemi gelişimi, anksiyete ve depresyon riskinin azaltılmasında günde en az 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılması gerektiği belirtilmektedir. Orta şiddette fiziksel aktivite, solunum ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli efor gerektiren aktivitelerdir. Bu aktivitelerin şiddetini; kişinin yanındaki ile konuşabildiği ancak şarkı söyleyemediği bir şiddet olarak da tanımlayabiliriz. Buna saatte yaklaşık 5 km veya 30 dk. da 2.5 km. canlı yürüyüş yapmak örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca, günde 10.000 adım atmaya çalışmak ise, kişinin motivasyonunu artırarak daha

aktif bir yaşam sürmesini sağlar. Bu 10.000 adımın belirli bir miktarını orta şiddette atabilir geri kalanını ise gün içerisinde aktif olarak attığımız adımlarla tamamlayabiliriz. Örneğin günde en az 30 dakika orta şiddetli aktiviteyi yerine getirmek için; 30 dk. da en az 3000 adım atmaya çalışabilir, geri kalan 7000 adımı ise diğer aktivitelerle (merdiven çıkmak, metro, tren ya da otobüsten birkaç durak önce inmek, öğlen aralarında en az 10'ar dk.lık kısa yürüyüşler yapmak gibi) 24 saatte tamamlamaya çalışmalıyız. Özellikle hareketsiz bir yaşam tarzı olanlar (masabaşında çalışanlar), morbid obezler (BKİ>40 kg/m²), kronik hastalığı olanlar, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi rahatsızlıkları olan bireyler için günde 10.000 adım hedefine ulaşılması zor olabilir. Bu nedenle bireyler genel sağlık durumlarına göre kendi hedeflerini belirleyebilir veya bir uzmandan destek alabilirler.

Bu bilgiler ışığında toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır.



NOVAX®

FreeForm® Spectacle Lenses



view
life!

FreeForm®
TECHNOLOGY

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

İspanak ‘sarı nokta’ya karşı gözleri koruyor

Manchester Üniversitesi’nin yaptığı araştırmada Temel Reis çizgi film karakterinin bize sevdirdiği ıspanağın gözlerde körlüğe neden olan ‘sarı nokta’ hastalığını engellediği açıklandı.



İngiltere’nin ünlü üniversitesi Manchester’da yapılan son araştırma, ıspanak yemenin körlüğe neden olan sarı nokta hastalığına karşı gözleri koruyabildiğini ortaya koydu. Temel Reis ile özdeşleşen, ona doğaüstü güçler sağlayan ıspanağın gözler üzerindeki etkisini ölçen araştırmacılar, ıspanağın lutein adlı kimyasal bakımından zengin olduğunu ve ‘sarı nokta’ hastalığından koruduğunu belirledi.

KARA LAHANA DA ETKİLİ

Manchester Üniversitesi Yaşam Bilimleri fakültesinden Dr. Murray ve ekibinin, Tinsley Ophtalmic Instrument ortaklığı ile gerçekleştirdiği araştırmada lutein ve zeaksantin seviyeleri ölçülerek makular pigment seviyesindeki düşmenin görme bozukluğu ile ilişkisine bakıldı. Makula olarak da bilinen retinanın merkezinde yer alan ve sarı Nokta hastalığına karşı gözü koruyan Makular Pigmentin eksik olduğu durumlarda, bu eksikliği lutein ile zeaksantin bakımından

zengin, başta ıspanak olmak üzere tatlı mısır, brokoli ve kara lahana gibi sebzelerin giderip gideremeyeceği incelendi.

ÖZEL VİTAMİNLER ÜRETİLEBİLİR

Bileşenleri yüksek seviyede lutein ve zeaksantin içeren yiyecekler yendiğinde makular pigmentin artıp dejenerasyon sürecini yavaşlatıp yavaşlatmadığını test etmeyi amaçlayan araştırma, bu sebzelerin sarı noktaya karşı koruma sağladığını gösterse de, her gün yeterli miktarda lutein içeren meyve ve sebze tüketilmesinin zor olduğu biliniyor. Çünkü yeterli miktarı almak için belirtilen besinlerden günlük olarak çok fazla miktarda (günlük 1,2 kg mısır veya 48 adet yumurta gibi) tüketmek gerekiyor. Bu nedenle sarı nokta hastalığı için geliştirilmiş özel göz vitaminlerini tüketerek, antioksidan açığı tamamlanabiliyor. İçeriğinde göz için yararlı olacak bütün vitamin ve antioksidanları bulunduran mikronutrisyon ürünleri hastalığın ileri evreye geçme riskini azaltabiliyor.



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

Mavi gözlü insanların tek ortak atası varmış...

Mavi gözlü insanların ortak bir atadan geldiğini ifade eden kurum ise Kopenhag Üniversitesi bir araştırma ekibi.

Yapılan bir araştırmaya göre, mavi gözlü insanlar tek bir ortak ataya sahip. University of Copenhagen'dan bir araştırma ekibi 10.000 ila 6.000 yıl önce ortaya çıkmış olan ve bugün yaşamakta olan mavi gözlü insanların göz renginden sorumlu olan bir genetik mutasyonun izini sürdü.

Genetik Mutasyon

Aynı üniversitede moleküler ve hücrel tıp profesörü olan Hans Eiberg şöyle açıklıyor : "Orijinalinde hepimiz kahverengi gözlüyüz. OCA2 genini etkileyen bir genetik mutasyon sonucunda bir 'geçiş' yaşandı ve bu da kahverengi göz üretebilme özelliğini durdurdu."

OCA2 geni, P proteini olarak bilinen ve melanin üretiminde rol alan bir proteini kodlar. Melanin proteini ise derimize ve gözlerimize rengini veren pigmenttir. Burada bahsedilen 'geçiş' kavramı ile kastedilen OCA2 ile bitişik komşu olan bir gende meydana gelen mutasyonun OCA2 genini etkilemesidir, ancak tamamen geni durdurması değil. Bitişik gende olan mutasyon daha çok, gözün iris katmanında veya bölgesinde melanin proteininin üretim aktivitesini düşürüyor ve böylelikle gözün renginin seyreli mavileşmesine sebep oluyor. Buradan da anlayacağımız üzere buradaki kayma veya geçiş aktivitesi son derece spesifik sonuçlar doğuruyor. Çünkü mavi gözlü de olsa insanlar koyu bir tene, koyu saçlara sahip olabiliyorlar veya başka bir deyişle tüm mavi gözlüler 'albino' olmuyor.

Sınırlı Genetik Varyasyon

Göz rengindeki çeşitlilik (tam kahverengiden yeşile kadar) irisdeki melanin miktarı ile açıklanabilirken, mavi gözlü insanlarda durum biraz farklı çünkü mavi gözlü insanlar arasında gözlerindeki melanin miktarı açısından çok büyük farklılıklar bulunmuyor. Buradan çıkan sonuca göre araştırmacılar tüm mavi gözlü insanların bir şekilde aynı ortak ataya bağlandığını öne sürüyorlar. Bu insanların tamamı DNA'larının tam olarak aynı noktasında aynı 'geçiş' özelliğini taşıyor ve bunu genetik miras olarak taşıyor. Buna karşılık kahverengi gözlü olan insanlar melanin üretiminin farklı aşamalarında görev alan



veya kontrol eden tüm genler için DNA'larında farklı ve hatta çeşitli bireysel özellikler taşıyabiliyorlar.

Profesör Eiberg ve araştırma ekibi, içinde Ürdün, Danimarka ve Türkiye'nin de bulunduğu çok farklı ülkelerden mavi gözlü bireylerin göz rengini karşılaştırdı ve mitokondriyal DNA'larını inceledi. Yine aynı profesör tarafından 1996'da ortaya koyulan OCA2 geninin göz renginden sorumlu olduğu bulunmuştu.

7.000 Yıllık Mavi Gözlü Bir İnsanın Betimlenmesi

La Brana 1 adı verilen bu avcı toplayıcı insanda hem Avrupa hem de Afrika genlerinin bir kombinasyonunun bulunması heyecan verici olarak karşılandı. Bununla birlikte kafatasından yola çıkılarak yüz şekli ve görünüşü tekrar yapılandırıldı.

Siyah saçları, esmer bir teni olan La Brana 1, aynı zamanda da çarpıcı mavi gözlere sahipti.

Bugünkü İspanya'da bulunan kalıntılardaki DNA, bireyin koyu bir tene, koyu renk saçlara ve bunlarla birlikte mavi gözlere sahip olduğunu gösteriyor.

Doğa Genlerimizi Karşıyor

Kahverengi gözden maviye geçiren mutasyonlar herhangi bir şekilde pozitif veya negatif mutasyon olarak sınıflandırılmıyor. Bu da aynı saç rengi, kellik, deride çillerin olması gibi bireyin hayatta kalma şansına etki etmeyen bir mutasyon olduğunu gösteriyor. Belli ki doğa sürekli canlıların genleri ile oynuyor ve kromozomlarımızın enva i çeşidi oluşurken birbirinden yaşam şansı daha fazla olan/ olmayan bir karışım oluşuyor.

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



**Sağlığın ve
halk sağlığının felsefesi:**

21. yüzyılda gelenen nokta

**Yirminci yüzyılda sağlık alanındaki gelişmeler
insanlığın bundan önceki binlerce yılının hepsinin
toplamından daha büyük olmuştur.**



Bu gelişmelerin elde edilmesinde hane halkı gelirlerinin ve eğitim düzeylerinin artışı yanında beslenmenin iyiye götürülmesi, kontaseptif kullanımının belli bir düzeye ulaşmış olması, barınma-sağlıklı su-hijyen koşullarının iyileştirilmesi gibi etkenlerin rolü olmuştur. Bu etkenlerin bahsettiğimiz gelişmelere katkıda bulunabilmesi ancak sağlıkla ilgili riskler, sorunların ve hastalıkların sebepleri, önleme mekanizmaları, hastalıkların tedavisi, etkili politikaların uygulamaya konulması ile gerçekleşebilmiştir. Yukarıda sayılan etkenlerin, çözümlenmesi son derece zor etkileşimleri ile nihai bir çıktı olarak ortaya çıkan sonuçlar, insanlık adına büyük kazanımlar olmuştur. Doğumda

beklenen ortalama yaşam süresi, bütün bölgeler için ortalama 25 yıllık bir artış göstermiştir. Bulaşıcı hastalıklarla mücadelede kazanılan bilgi ve deneyimler, eradike edilmiş hastalıklar, erken teşhis ve tedavi olanaklarının yaygınlaşması, sağlık hizmetlerine erişimin çok daha kolaylaşması gibi başarılar bu genel sonuca katkı sağlamıştır.

Ancak hala beklenen yaşam sürelerinin ve sağlık durumuyla ilgili iyileşmelerin bütün insanlığa eşit şekilde yansıtılmadığı bir noktadayız. 17. yüzyıldan beri gelir düzeyi ve sağlık arasındaki ilişki ortaya konulmuş durumdadır. Villerme, 1820'lerde Fransa'da Paris'in mahallelerinde refah ve sağlık (wealth and health) arasında bir ilişki belirledi. Engels de İngiltere'de 1845'te bir rapor yazdı ve Manchester'da

çalışan işçilerin gittikçe kötüleşen yaşam koşullarını ortaya koydu. 1980'lerde İngiltere'de yayımlanan Kara Rapor adında (The Black Report) bir rapor vardır. Bu rapor, İngiltere'de sınıf eğimleri diye çevirebileceğimiz (class gradient) sosyal fenomene dikkat çekmektedir. Bu eğimler çok karmaşık sebep-sonuç ilişkileri sonucunda oluşmuştur. Sözelgeşi vasıfsız el emekçileri, profesyoneller denilen gruba göre daha kötü sağlık düzeyindedir. Sağlıkta sosyal katmanlar arasında beliren farklılaşmalar çok keskindir. Bu farklılıklar müdahalelere çok dirençlidir ve bunları düzeltmek yüzyıllar sürer. Sınıflar arasında süregelen sağlık farklılıkları bize aşağıdaki hususları göstermektedir: Küçük siyah kare Zengin ülkeler ile yoksul ülkeler arasında farklılaşmalar. Küçük siyah kare Sağlık sistemlerinin başarısızlıkları. Küçük siyah kare Sağlık daha kötü olanların hizmetlere erişimini daha kolay hale getirmede teknik sıkıntılarımızın olduğunu. Küçük siyah kare Yaşam tarzı, etnik ve sosyoekonomik gruplar arasında kültür ve davranış farklılığı bulunduğunu ve bunların sağlık eğitimi ve geliştirme ile üstesinden gelinebileceğini. Küçük siyah kare Hem zengin hem de yoksul ülkelerde ortaya çıktığını, yani evrensel ekonomik, eğitimsel ve çevresel farklılıkların bir sonucu olduğunu. Sorunlara bu bilinçle yaklaştığımız zaman meselenin sadece sağlık sistemini iyileştirmekle çözülemeyeceğini, toplumsal düzeyde müdahalelerle yıllar içinde azaltılarak eritilebileceğini de anlamış oluruz. Sağlık sorunlarının ve hakkaniyetsizliklerin mekanizmaları karmaşık, birden çok düzeyde ele alınması gereken ve zaman içinde değişim gösteren karakterdedir ama bir kaç sosyal açıklama ileri sürülerek açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu açıklamalar; 1. Psikososyal 2. Yeni maddeci (Neo-material) 3. İstatistiksel gölge (Statistical artifact) 4. Sağlık Seçimi (Health selection) olarak 4 grupta ele alınabilir. Psikososyal açıklamalar Mikro-düzey (sosyal statü): Gelir eşitsizliği "vidansız" bir sosyal hiyerarşi ile sonuçlanır ve bu hiyerarşide, sosyal karşılaştırmalar alttakiler üzerinde giderek sağlık bozukluğuna neden olacak stres yaratır.

Makro-düzey (sosyal uyum): Gelir eşitsizliği, kişilerin bir arada çalışmalarını sağlayan sosyal bağları aşındırır. Sosyal kaynakları azaltır, güven ve sosyal katılımı yok eder, suç ortamı vb sağlıksız haller oluşturur.

Yeni-Maddeci Açıklamalar

Mikro-Düzey (bireysel gelir): Gelir eşitsizlikleri demek, en yoksulların en az ekonomik kaynağı oluyor demektir. Bu da riskleri önlemede, hastalık veya yaralanmayı iyileştirmede ve sağlığın bozulmasını önlemede yetersiz kalmak anlamına gelir.

Makro-Düzey (sosyal yatırımda tıkanma): Gelir eşitsizliği, sosyal ve çevresel koşullara daha az yatırımla sonuçlanır (güvenli evler, iyi okullar, kanalizasyon sisteminin iyileştirilmesi vb.) olanaklar herkesin ulaşabildiği noktadan uzak kalır.

İstatistiksel gölge (artifact) açıklamaları Her toplumda en yoksul grubu en hasta olanlar oluşturur. Bir toplumda gelir eşitsizliği büyük uçurum gibiyse çok sayıda çok yoksul vardır ve bu da çok sayıda hasta demektir.

Sağlığın seleksiyonu açıklamaları "İnsanlar yoksul olduğu için daha çok hastalanıyor" demek yanlıştır. Doğrusu, "sağlığın bozulması insanın gelirini ve gelir elde etme potansiyelini azaltır" şeklinde yargıya gitmektir. Ancak bu sebep-sonuç ilişkisinde sebepler sonuç, sonuçlar da sebep pozisyonuna geçerek olumsuzluklar döngü haline gelir.

Sağlık kavramı

Dünya Sağlık Örgütü'nün, sağlığı, "yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlamasının altında yatan, toplumları oluşturan bütün bireylerin sosyal ve ekonomik olarak üretken bir yaşam sürmesinin temel felsefe haline getirilmesidir. Bu yeni felsefeye göre:

Küçük siyah kare Sağlık temel bir insanlık hakkıdır.

Küçük siyah kare Sağlık üretken bir yaşamın vazgeçilmez koşuludur.

Küçük siyah kare Sağlık tıbbi hizmetlere yapılan ve giderek artan harcamaların bir çıktısı değildir.

Küçük siyah kare Sağlık kalkınmanın ana bileşenlerinden (integrallerinden) biridir.

Küçük siyah kare Sağlık bireysel, ulusal ve uluslararası sorumlulukları kapsar.

Küçük siyah kare Sağlık ve bunun sürdürülmesi majör bir yatırım alanıdır.

Küçük siyah kare Sağlık dünya çapında bir amaçtır.



Bir kişiyi sağlıklı kılan nedir? Şüphesiz sadece uygun egzersizleri yapmaktan ve doğru beslenmekten daha fazla bir boyutla karşı karşıyayız. Birinden sağlıklı diye bahsederken, “bu kişinin fiziksel olarak fit (yine dilimize yapışan yabancı kelime belası), görünüşte “zinde” veya hiçbir rahatsızlığı ya da hastalığı olmadığını kastettik” dersek ifadeyi çok daraltmış oluruz. Sağlıklı olmak halini (Azerbaycan Türkçesi’nde bu durum bizim ifademizden daha yakışıklı olarak sağlamlık diye ifade ediliyor) anlamaya ve anlatmaya başlamanın güzel bir çıkış noktası, fiziksel görüntü şeklinde konuya girmektir. Ama mesele burada bitmemekte hatta yeni başlamaktadır. Bir kişinin sağlıklı olduğu sonucuna ulaşabilmek için onun hayatına her yönüyle bir bakmak gerekecektir. Birincisi, ruhsal durumuna bakmalıdır çünkü şaşılabilecek derecede kişinin sağlık durumu bu temele dayanmaktadır. Kişinin ruhsal durumunun elverişli olması ona çevre ve arkadaş kazandıracak, dengeli ortamlarda yer bulmasının olanağını verecektir. İkincisi, ruhsal durumla çok yakından ilişkili ve birçok noktada iç içe geçmiş olan duygusal duruma eğilmelidir. Bu, özellikle kişinin ne tür bir gruba ait olmaya istekli olduğunu belirleyendir. Kendisine sağlıklı olma yolunu açacak bir grup dinamiği oluşturacak kişilere meyletmekle kişi derinden derine bir ölçüde sağlığının düzeyini belirlemiş olmaktadır. Tabii ki bunun tersi de doğrudur. Aslında halim selim, kişilikli birinin sürekli şiddete eğilimli kişilerle vakit geçirmesi onu şiddet eğilimine sokar. Kolayca mutlu olmaya uygun olmayan kişi de hayatı güzelce yaşayan ve neşeli günler geçiren kişilerle bir arada olursa

mutlu zamanlar yaşar. Üçüncüsü, neredeyse hiç şaşmaz şekilde kişinin başkalarına ne şekilde davrandığı, onun sosyal çevresini ve giderek sosyal sağlığını belirlemektedir. Nihayet bir kişinin fiziksel sağlığı onun genel iyilik halini belirleyen olarak önem taşımaktadır. Bütüncül yaklaşım (holistic approach), bu kısmi bileşenlerin hepsini kabul eder ve genel anlamda sağlık düzeyinin belirlenmesinde bunların tek tek katkısını da ele alır. Ancak sağlığı bunların sadece birine indirgemek (sıklıkla bunu beden sağlığı gibi anlamak) büyük hatadır.

Halk sağlığı disiplini

Halk sağlığı; “organize çabalarla ve toplumun, örgütlerin, tüzel ve özel kişiliklerin, bireylerin bilgilendirilmesi sonucu yapılan tercihlere dayanarak hastalıkları önleme, yaşamı uzatma ve sağlığı geliştirme bilim ve sanatıdır” diye tanımlanmaktadır (CEA Winslow, 1920). Daha basit ifadeyle söylersek, toplumun sağlığıyla bir bütün olarak ilgilenen tıp yaklaşımına halk sağlığı denmektedir. Halk sağlığı bir yörede yaşayanların toplamının sağlığını koruyacak, geliştirecek ve kaybedilen sağlığı kazandıracak organize çabalardan biridir. Bu çaba bütün insanların sağlığını geliştirmek ve sürdürmek anlamında değişik bilim dallarının, becerilerin ve inanışların bir kombinasyonu olarak karşımıza çıkar. Sağlık hizmeti hepimizin hayatı boyunca bazı durumlarda yaşamsal önem taşır (olup olmaması ölüm-kalımı belirler) ama halk sağlığı hepimizin bütün hayatı boyunca yaşamsal önem taşır durur (Surgeon General C. Everett Koop, MD). Tıbbın bu branşının mensupları, bir toplumda, örgütte, sağlık kuruluşunda, muayene ofisinde veya programda söz konusu topluluğun sağlık



hedeflerine ulaşmasına rehberlik etmek için görev alırlar. Bugüne kadar dünyanın çeşitli yerlerinde halkın sağlık sorunlarını azaltacak veya çevrenin kirlenmesinin önüne geçecek sayısız halk sağlığı çalışması ortaya konulmuştur.

Halk sağlığı uygulamaları ne zaman gündeme gelir?

Halk sağlıkçıları, işini güzel yaptığı ve olağanüstü bir durum söz konusu olmadığı sürece gündeme gelmez. Görünmez bir yerlerde her şey yolunda gider. Ne zaman yokluğu fark edilirse, ortada ciddi bir sağlık sorunu varsa veya sistemde başarısızlık ortaya çıkarsa halk sağlığı gündeme gelir. Yirminci yüzyıl halk sağlığı uygulamalarında büyük başarıların ortaya konulduğu bir dönem olarak dikkat çekmektedir. ABD’de kurulmuş olan ve hem ulusal hem de

uluslararası halk sağlığı çalışmalarının öncü kuruluşları arasında yer alan CDC, bu yüzyılın 10 temel başarısını şöyle listelemektedir:

1. İçme sularının florlanması
2. Bulaşıcı hastalıkların kontrol altına alınması
3. Motorlu araçların kullanımında güvenliğin sağlanması
4. İşyeri güvenliğinde gelişme sağlanması
5. Güvenli ve sağlıklı beslenme
6. Anne-çocuk sağlığında gelişmeler
7. Tütün kullanımının sağlığa zararlarının belirlenmesi
8. Aile planlaması
9. Koroner kalp hastalığı ve felçlerden kaynaklı ölüm ve hastalıkların kontrol edilmesi
10. Bağışıklama

Halk sağlığı uygulamalarının kendine göre zorlukları bulunmaktadır. En önemli zorlukları arasında; bilim, politika ve mesleki uygulama arasındaki gerilimin hiç de kolay olmayan şekilde yönetilmesi sorunu bulunmaktadır.

Bu üç güçlü odak, üç ayrı açıdan konuya yaklaşmakta ve bunları aynı düzlemde buluşturmak zor olduğu kadar da önem taşımaktadır. Yeni akım olarak dikkatimizin toplandığı bir nokta da hazırlıklı olmak (afetlere, krizlere salgınlara vb.) sorunudur. Gelmeden önce olumsuz bir duruma organize şekilde hazırlıklı olmak büyük bir birikim ve bilinç gerektirmektedir. Ülkelerin birçoğunda bu bilinç henüz oluşmuş değildir.

Yeni akım ve yaklaşımların halk sağlığına uyarlanması ve adapte olma güçlükleri, ele alınan konuların zaten halk sağlığı ve çevre konuları olarak birbirine karmaşık şekilde sarılmış olması, işleri zorlaştırmaktadır. Doğası gereği halk sağlığının küresel boyutu olması (bulaşıcı hastalıklar, küresel ısınma, seyahatler ve turist sağlığı vb.) ve görüş açısının da çok geniş olması onun uygulanabilirliğinin sektörler arası ve disiplinler arası işbirliğine bağımlı hale getirmektedir. Zamanla hastalıkların sebepleri ve kontrol yöntemleri anlaşıldıkça (epidemioloji ve epidemiyolojik birikim) halk sağlığı önlemlerinin de etkililiği büyük ölçüde artmıştır. Halk sağlığı tarihi boyunca iki majör etken sorunların çözümünde belirleyici olmuştur:

1. Bilimsel ve teknik bilginin düzeyi
2. Toplumun değerleri ve popüler görüşler (bunlar nihayet politik iradeyi de belirleyendir)

Yoksulluk ve hastalık kişisel olduğu kadar toplumsal bir sorun olarak algılanınca, toplumsal sorunlara hükümetlerin eğilmeye başlamasıyla, hastalığa karşı kolektif tavır yaklaşımı büyük ölçüde kabul görmüştür. Böylece sağlık kişisel olduğu kadar toplumsal bir sorumluluk konusu sayılmış, sonuçta halk sağlığı herkesin yarar sağlayacağı işleri yapan, hastalığı önleyen ve toplumu eğiten bir role bürünmüştür. Ancak bu geniş anlamlı ve kabul gören saptamaların ne gibi uygulamalarla yaşama aktarılacağı konusunda görüş birliğine ulaşılamamış ve her ülkede başka bir uygulama ortaya çıkmıştır. ABD’de Tıp Enstitüsü-IOM- (belki de ABD’nin Sağlık Bakanlığı demek daha doğru olur) halk sağlığının misyonunu ve hükümetlerin rolünü şu şekilde açıklamaktadır.

Halk sağlığının misyonu

Küçük siyah kare Bireylerin sağlıklı olabileceği ortamın gerektirdiği koşulları sağlayarak toplumun isteğine cevap vermek. Küçük siyah kare Hastalığı önlemek ve sağlığı geliştirmek için bilimsel ve teknik bilgiyi uygulayarak organize şekilde toplum çabası oluşturmak.

Küçük siyah kare Bu misyonun yerine getirilmesi için kamu kuruluşlarının olduğu kadar özel kuruluşların ve bireylerin katılımını sağlamak.

Küçük siyah kare Devletin sağlık politikası yetkililerinin en önemli işi hayati önem taşıyan elementlerin yerli yerine oturmuş olduğunu belirlemek ve bunu güvence altına almak olmalıdır.

Halk sağlığında hükümetin rolü

Her düzeydeki kamu sağlık görevlilerinin temel işlevi; izleme ve değerlendirme, politika geliştirme ve güvence altına almadır. Resmi kurum ve kuruluşların halk sağlığı çalışmaları açısından değerlendirme, politika belirleme ve güvence altına alma konusunda sorumlulukları bulunmaktadır. Bütün halk sağlığı kuruluşları düzenli ve sistematik olarak toplumun sağlığıyla ilgili enformasyon toplar, değerlendirir, analiz eder, akılcı çözümler üretir. Bu çabaların içine istatistiklerin incelenmesi, sağlık ihtiyaçlarının belirlenmesi, sağlık sorunlarıyla ilgili epidemiyolojik çalışmalar girer. İzleme ve değerlendirme sorumluluğu bu işlevleri kapsamaktadır.

Politika geliştirme ise; halk sağlığı çalışmalarının ilgi alanına giren konularda toplumun tercihlerinin belirlenmesi ve buna uygun bilimsel ve uygulanabilir çözüm önerilerinin oluşturularak belirli stratejilerin, politikaların ve programların ortaya konulmasıdır. Burada bilimsel ve teknolojik bilgi ve toplumun tercihleri olmak üzere çifte kaynaktan beslenilmektedir. Güvence altına alma işlevi de üzerinde uzlaşma sağlanan hedeflere ulaşmak için gereken bütün faaliyetlerin ortaya konulmasını, planlama yapılmasını, ilgili aktörlerin ve paydaşların bu amaçlara yönelik bilinçlendirilmesini ve harekete geçirilmesini, gereken mevzuat düzenlemelerinin yapılmasını ve gereğinde hizmetlerin kamu eliyle doğrudan verilmesini içermektedir.

Halk sağlığıyla kimler ilgilenir?

Halk sağlığı birçok meslektan kişilerin bir araya geldiği interdisipliner bir anabilim dalıdır. Bu alanda bazı uğraş alanları da alt disiplin olarak yapılanmış durumdadır. Sonuç olarak toplumun sağlığını korumayı ve geliştirmeyi iş edinen herkesin bir araya geldiği bir çatıdan söz etmekteyiz. Halk sağlığını oluşturan meslek, uzmanlık, uğraş alanlarından ortaya çıkmış bu geniş yelpazeyi aşağıdaki şekilde özetleyebiliriz: Küçük siyah kare Epidemiyologlar ve biyo istatistikçiler Küçük siyah kare Biyomedikal bilimciler (biyolog, mikrobiyolog, bakteriyolog, virolog, eczacı, hekim, hemşire) Küçük siyah kare Çevre sağlığı bilimcileri ve teknisyenleri Küçük siyah kare Sosyal bilimciler ve davranış bilimcileri Küçük siyah kare Sağlık politikacıları ve yöneticileri Küçük siyah kare Diğer halk sağlıkçılar (mühendisler, hukukçular, beslenmeciler, öğretmenler) Küçük siyah kare Diğer mesleklerden kişiler (teknisyenler, kanalizasyon ve su profesyonelleri vb.) ABD’de ulusal halk sağlığı çalışmalarının amiral gemisi olan ve aynı zamanda uluslararası öncülüğü üstlenen Bulaşıcı Hastalıkların Kontrol Merkezi (CDC), bu geniş alanı daha iyi anlamamızı sağlayabilecek bir şekil ile durumu açıklamıştır (Şekil 1). Şekil 1’de sağlık kuruluşlarının ve sağlık profesyonellerinin rollerinin yanında polis, itfaiye, sivil toplum örgütü, park ve bahçeler gibi kuruluşların da rollerine vurgu yapılmaktadır. CDC’nin halk sağlığı çalışmalarının kesintisiz olarak ve sürekli bir döngü şeklinde sürdürülmesine dikkat çektiği bir şekil, çalışmaların kesintisiz sürdürülmesinin önemini anlatmaktadır. Son söz: Halk sağlığı faaliyetlerinin özeti Şekil 2’de halk sağlığı uygulamalarının çok geniş yelpazede ve çok aşamada, ama birbiriyle sıkı sıkıya bağlantılandırılmış 10 faaliyetinin zinciri gösterilmektedir. Bu 10 faaliyet, izleme ve değerlendirme, politika

geliştirme ve güvence altına alma başlıklarıyla 3 temel işlev olarak gruplandırılmıştır.

Sağlığın izlenmesi, sorunların teşhis edilmesi ve incelenmesi izleme ve değerlendirmeyi oluşturmaktadır. Politika belirlemeyle ilgili faaliyetler arasında sırasıyla bilgilendirme, eğitime ve güçlendirme, toplumsal güç odaklarının harekete geçirilmesi, politika geliştirilmesi sayılmaktadır. Güvence altına alma faaliyetleri ise yasa ve kuralların uygun şekilde düzenlenmesi, sağlık sorunlarının ve kişilerin hizmetlerle bağlantısının sağlanması, işinin ehli sağlık personelinin yetiştirilmesi ve çalıştırılması, değerlendirme ile durumun analiz edilmesi şeklinde sıralanmıştır. Bu faaliyetler her hizmet açısından geçerlidir ve sonsuza kadar kesintisiz olarak birbirine eklenerek yürütülecektir.

Sağlık hizmeti felsefesi içinde özellikle iki anahtar sözcük bu çalışma alanının amacını en kapsamlı olarak anlatmaktadır. Bu iki anahtar sözcük koruma ve geliştirmedir. Halk sağlığının sağlığı koruma ve geliştirme adına amacını incelemek yerinde olacaktır.

Korumanın 3 düzeyde ele alındığı bir sınıflama oluşturulmuştur. Bu düzeyler birincil, ikincil ve üçüncül koruma olarak isimlendirilmektedir. Birincil koruma hastalığın başlamasının önüne geçilmesi, bu anlamda bir takım önlemlerin geliştirilmesidir. Güvenli cinsel yaşam, sigara ve alkolden uzak durma, emniyet kemeri takma, sağlık eğitimi programları uygulama gibi faaliyetler bu çerçeveye girer. İkincil koruma çerçevesine; hastalık ve rahatsızlıkların erken tanınması, sağlık taramaları, bulaşıcı hastalık taşıyanların belirlenip topluma yaymasının önüne geçilmesi gibi faaliyetler girmektedir. Üçüncül koruma ise rehabilitasyon çalışmalarından oluşmaktadır. Olan olmuş, kişi hastalanmış, ortaya çıkan tablo bir şekilde sağlığa hasar vermiştir ancak tablonun daha kötüye gitmesinin önlenmesi, kişinin başkalarına bağımlı olmadan yaşaması için destek sağlanması ile olumsuzluk hafifletilmeye çalışılmaktadır. Konuşma terapileri, el terapileri, kardiyolojik rehabilitasyon, spinal kord yaralanmalarında destek çalışmaları vb. faaliyetler buna örnek gösterilebilir.

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği

nucleo

A Variable Base Curve Lens



4D

Değişik kültürlerde hobiler

Türkiye’de popüler olan hobileri biliyoruz. Son zamanlarda özellikle fotoğrafçılık ve dans kurslarının rağbet gördüğünü söyleyebiliriz. Acaba dünyanın bambaşka yerlerinde insanların ne gibi hobileri var diye merak ettik. Araştırdık, soruşturduk. Belki meraklılara ilham kaynağı olur diye düşündük. İşte karşınızda dünyanın bazı ülkelerinden popüler hobi örnekleri!

İngiltere’de futbol hobilerin başında geliyor. Futbol meraklısı İngilizler, rugby, karate, bisiklet ve yüzme gibi farklı sporlara da zaman ayırıyorlar.

Mutfak sanatlarına meraklı İngilizler yemek kurslarına yoğun katılım gösteriyor. En ünlü şeflerin İngiltere’den çıkması tesadüf değil.

Ayrıca İngiltere’de dans ve örgü, patch-work gibi el işleri de ilgi gören hobiler arasında çorap Danimarka’lıların sağlıklarını korumak için yapmayacakları şey yok. Sokaklardaki insanların neredeyse yarısı ya koşuyor, ya koşuya gidiyor, ya koşudan dönüyor, ya da fitness için spor salonu yolunda.

Danimarka’da hüküm süren bitmek bilmez kışlardan mıdır bilinmez, yün çorap örmek özellikle genç kızlar arasında moda haline gelmiş bir hobi. Ama ne çoraplar! Ninelerimizin yaptığı gibi 5 şişle örülen, desenli, motifli çoraplar herkesin elinde. Kendileri de giiyorlar, çevrelerine hediye de ediyorlar.

Doğa sporları Almanya da futbol meraklılarının fazla olduğu ülkelerden. Bunun yanı sıra kaya tırmanışı, trekking, kampçılık gibi doğa sporları da revaçta olan diğer hobiler arasında. Özellikle gençler arasında da graffiti yaygın hobilerden.

Hollanda’lıların tüm günü bisiklet üzerinde geçirmeleri yetmiyormuş gibi, onlar da spora meraklı, sporu önemseyenlerden. Futbol, yüzme, fitness gibi sporlar pek çok kişinin hobileri arasında.

Lalesiyle meşhur Hollanda’da tabi ki bahçecilik de popüler olan bir diğer hobi. Hatta, Hollandalılar yaşadıkları evin bahçesi yoksa geniş bir alana yayılmış bahçe sitesi diye tabir edebileceğimiz bir yerden toprak kiralayıp, hobileri için gereken mekanı sağlayabiliyorlar.

Hollanda’daki bir diğer yaygın hobi ise marangozluk. Bahçesine kulübe, masa, hatta koltuk yapan meraklılar dahi var.







petanque

Fransa'da popüler olan hobiler arasında, "pétanque" adı verilen, açık alanda oynanan Fransızlara özgü bir tür bowling başı çekiyor.

İtalyanlar motor sporlarına meraklı. Bisiklet de diğer yaygın hobiler arasında yer alıyor. Şarap yapımı ve şarap tadımı da olmazsa olmazlardan.

Amerika bildiğiniz gibi çok geniş bir coğrafyayı kapsıyor. Bu sebeple de en çok ilgi gören hobiler içinde birçok farklı seçenek barındırıyor. Spora meraklı Amerikalılar arasında golf, kayak, yüzme, snow boarding, kaya tırmanışı, balıkçılık, bowling, ve tabi ki basketbol, futbol, Amerikan futbolu gibi takım oyunları epey revaçta. Bir de – ne kadar spor sayılabileceği tartışılır ama – avcılığa meraklı olanlarında sayısı oldukça fazla.

Amerikan rüyasında bahsedilen bahçeli kocaman evler de beraberinde bir hobi olarak bahçeciliği getiriyor. Çiçek ekmek, çimleri biçmek, peyzaj ve dekorasyon gibi bahçe işlerinin yanı sıra, Amerika'da yılların eskitemediği ağaç ev modası da halen devam ediyor.

Bunların dışında koleksiyonculuk, müzik enstrümanı çalmak, ve fotoğrafçılık merakı da Amerikalıların yaygın hobileri arasında yer alıyor.

poiHindistan takı tasarımına merak sarmış durumda. Kurslar, atölyeler ve takı malzemeleri hem çok ucuz hem de çok kolay bulunabiliyor. Özellikle makrome örgü tekniği ve doğal taşlar ile takı tasarımının meraklısı bol.

Ayrıca, Hindistan'da "poi" denen alevli bir tür performans sanatı ve jonglörük yapmayı dövüyorlar. Hintliler arasında popüler olan bir diğer hobi ise mum yapımı.

origamiÇin'de yazı sanatı olarak tanımlayabileceğimiz kaligrafi çok ilgi görüyor. Bunun dışında Çinlilerin hobileri arasında pin pon, kağıt katlama sanatı olarak tarif edilen origami, bir tür fiziksel ve ruhsal egzersiz olan tai chi yer alıyor.

Japonya'da da "shuuji" adı verilen geleneksel kaligrafi hobi dendiğinde ilk karşımıza çıkanlardan. "İkebana" denen geleneksel çiçek aranjmanı ikebanaJaponların meraklısı olduğu bir diğer hobi.

Rusya'da dantel, kanaviçe işlemek ve örgü örmek en yaygın hobiler arasında yer alıyor. Bunun dışında bir müzik enstrümanı çalmak da Rusların başta gelen hobileri arasında.

Avustralya'da özellikle su sporlarına ilgi çok yüksek. Yüzme, sörf, dalış, o da olmadı balık tutmak adet haline gelmiş.

Gözlerimiz bizi nasıl ele verir?

Gözlerin kalbin aynası olduğuna, saklamak istediğimiz duyguları ele verdiğine inanılır.



Optiğe önemli katkıları olan Ebu Ali Hasan İbn'Ül Heysem, islam fizikçilerinin en büyüğü sayılmaktadır. Batıda Alhazen olarak bilinen Heysem'in fiziki bilimlere ve özellikle de optiğe yapmış olduğu katkılar, hem teori hem de pratikte yeni bir çağ açmıştır.

Onların sadece beyinde olup bitenleri yansıtmadığı, olayları hatırlama ve karar alma süreçlerini de etkilediği düşünülüyor.

Gözlerimiz sürekli hareket halindedir. Bunların bir kısmı bilinçli hareketler olsa da çoğu bilinçaltı yapılan kontrolsüz hareketlerdir. Okurken örneğin her bir kelime üzerinde duran, sonra sıçrayarak bir sonraki kelimeye geçen hızlı ve seri hareketler yapar.

Bir odaya girdiğimizde benzer hareketleri daha geniş açılı bir şekilde yaparız. Yürürken kafamızın hareketini telafi ederek etrafımızda gördüklerimizi sabit kılmak için istemsiz bir şekilde yaptığımız kısa göz hareketlerimiz olur. Uyku sırasında ise REM (hızlı göz hareketleri) aşamasında gözler yine hareket halindedir.

Bugün bazı göz hareketlerimizin düşünme sürecimizi ifşa ettiğine dair veriler ortaya çıkıyor.

Geçen yıl yayımlanan bir araştırma, gözbebeği büyümesinin karar alma

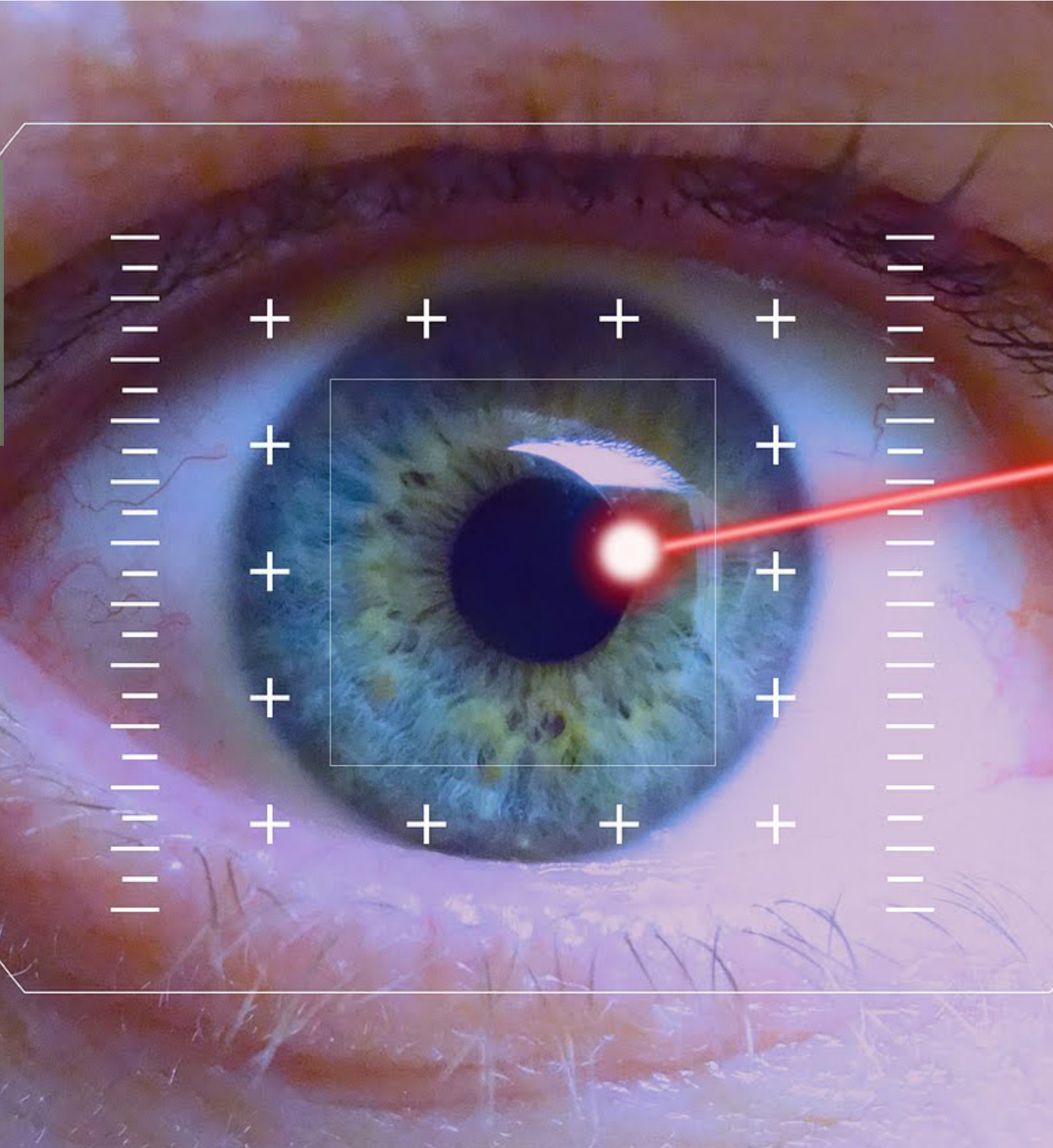
sürecindeki belirsizlik derecesiyle ilgili olduğunu gösteriyor. Eğer aldığımız karar konusunda çok emin değilsek daha fazla uyarılma uyarılma hissederiz ki bu da gözbebeklerinin büyümesine neden olur. Gözdeki bu değişim ise ne söyleyeceğimize dair ipuçları verir. Araştırmacılar, 'hayır' demeyi huy edinmiş temkinli bir insanı 'evet' demeye götürecek kararı ne zaman alacağını öngörebilmiştir.

Göz hareketleriyle tahmin

Göz hareketlerini gözleme yoluyla kişinin aklından geçen sayıyı tahmin etmek bile mümkün olmuştu. Zürih Üniversitesi'nde 12 gönüllü üzerinde yapılan deneyde deneklerden 40 rakam söylemeleri istenerek bu sırada yaptıkları göz hareketleri takip edildi.

Deneklerin göz hareketlerinin yönü ve ölçüsü incelenerek gösterilen sayının bir öncekinden büyük mü küçük mü olduğu ve aradaki farkın ne kadar olduğu tahmin edilebiliyordu.

Deneklerin sayıları söylerken, bu sayı öncekinden büyükse gözlerinin sağ yukarıya, küçükse sol aşağıya baktığı görüldü. Bu hareket değişimi ne kadar fazlaysa sayılar arasındaki fark da o kadar büyük oluyordu. Bu ise beyinde soyut sayıları boşluktaki hareketlerle ilişkilendirdiğimizi gösteriyordu.



Göz sağlığı için vitamin şart!

Besinler, göz sağlığımız için büyük önem taşıyor. Araştırmalar da doğru beslenme ile gözümüzü birçok hastalığa karşı koruyacağımızı, hatta hastalıkların ilerlemesini yavaşlatabileceğimizi ortaya koyuyor.

Havucun içerdiği A vitamini nedeniyle göze iyi geldiğini bilmeyen yoktur. Ancak göz sağlığı için faydalı tek besin havuç değil. Dünyagöz Etiler Hastanesi'nden Op. Dr. Elvan Yalçın, gözün doğal olarak ihtiyaç duyduğu vitaminlerin başında A, E, C ve B2 vitaminlerinin geldiğini söyledi. Dr. Yalçın, Omega 3 ve 6 yağ asitleri ile çinko ve magnezyum gibi minerallerin de göz sağlığına faydası olduğunu anlattı.

A VİTAMİNİ GECE KÖRLÜĞÜNÜ ÖNLÜYOR

Gözlerimizin karanlıkta normal olarak görmesine ve alacakaranlığa alışmasına yardım eden A vitamini, yetersiz alındığında gözün üç bölümünü birden etkiliyor. Retinadaki rod hücrelerinin A vitamini yetersizliğine karşı hassas olduğunu söyleyen Dr. Yalçın, A vitamini eksikliğinin gözün bölümlerinde kuruluğa neden olarak görmeyi olumsuz etkilediğini belirtti.

Dr. Yalçın, A vitamininin yeterli miktarda tüketilmesinin başta gece körlüğü, olmak üzere makula dejenerasyonu ve katarakt oluşumunu geciktirdiğini vurguluyor.

A vitamini genellikle hayvansal gıdalarda buluyor. Yumurta ve süt ürünleri yemeyen vejeteryan kişilerde A vitamini eksikliği görülebiliyor. Balıkyağı ve karaciğer, böbrek, süt, yumurta sarısı, buğday, havuç, mantar, baklagiller, fıstık, ceviz ve domates, A vitaminini bol bulunduran besin maddelerinin başında geliyor.

B2 EKSİKLİĞİ KAŞINMA VE YANMA YAPIYOR

Enerji üretimi, cilt, saç, tırnak ve göz sağlığı için önemli, deri ve göz sağlığı için gerekli olan B2 vitamini, göz yorgunluğunu azaltıyor. Dr. Yalçın, B2 vitamini eksikliğinde gözlerde yanma, kaşıntı, ışığa karşı hassasiyet ve

kornea hastalıkları gibi göz rahatsızlıklarının oluşabileceğine işaret ediyor. Karaciğer, yağsız süt, yoğurt, peynir, ısırgan otu, adaçayı, ıspanak, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerle balık, baklagiller ve tahıllarda bol bulunan B2'nin yeterli alınması gözlerde katarakt oluşumunu önüyor.

E VİTAMİNİ RETİNAYI KORUYOR

Yağda eriyen ve güçlü bir antioksidan olan E vitamini, kalp, damar, beyin ve sinir fonksiyonlarını düzenlemenin yanı sıra kronik göz hastalıklarından korunmada da fayda sağlayabiliyor. Zeytinyağı, ay çiçek yağı, ceviz, badem, tereyağı, kırmızı et, brokoli, ıspanak gibi yeşil yapraklı bitkiler ile kivi, mango ve muzda bol bulunan E vitamini, retina dejenerasyonunu önlemede faydalı olabiliyor.

C VİTAMİNİ DİYABETİK RETİNOPATİYE KARŞI

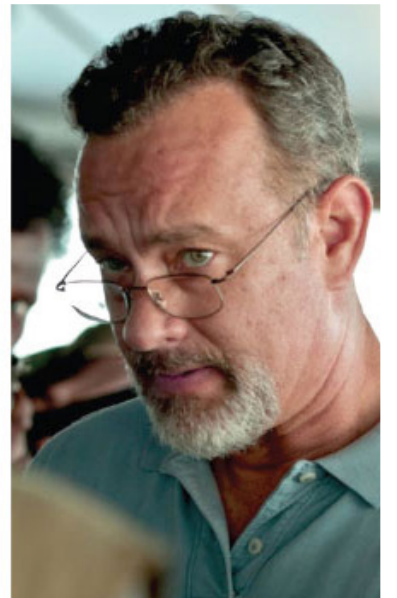
Vücut ve göz sağlığı için en gerekli vitaminlerden biri olan C vitamininin gözleri katarakt ve makula dejenerasyonuna karşı koruduğunu belirten Dr. Yalçın, diyabet hastalarının gözlerini korumak için düzenli olarak C vitamini almalarını öneriyor. Zira C vitamini, diyabet hastalarında şekerin sinir ve damarlarda yaptığı hasarı önüyor. Bu da C vitamininin diyabetik retinopatiyi önlediği anlamına geliyor.





Ünlüler ve Gözlükleri









2018 modasının trend gözlükleri

Yaz aylarında güneş gözlüğü olmazsa olmaz aksesuarların başında geliyor.

Bu sezon yeni bir güneş gözlüğü almayı planlayanlar için 2018 yaz gözlük modellerinin bir analizini yapalım.

Trendleri oluşturan markaların modellerine bakıldığında bu sezon gözlüklerde cılgın modeller ön planda. Koleksiyonlarda en göze çarpan modeller aynalı olanlar.

Özellikle yuvarlak gözlüklerde aynalı cam kullanılmış. Çerçeveler genelde kullanım rahatlığıyla tercih sebebi olan kemik çerçeveler.

Öne çıkan modellerden bir diğeri ise kare ve büyük gözlükler. Bu tarzdaki gözlükler güneş ışınlarına karşı gözler için maksimum koruma sağlıyorlar.

Eğlenceli modelleri tercih etmek isteyenler için ise renkli camlı gözlükler üretilmiş. Hatta renkli gözlüklerde gölgelendirmeler ve renk geçişlerini görmek mümkün.

Renkli camların yanında renkli çerçeveli modellerde var.

Gösterişten vazgeçemeyenler için dekoratif gözlük modelleri tercih edilebilir.

Süsten hoşlanan bayanlar için dekoratif gözlük çerçevelerinde abartılı detaylar kullanılmış.

İlginç ve dikkat çekici görünümünden hoşlanan bayanlar içinse kedigözü ve pilot gözlükler kullanılabilir. Frapan olmak isteyenler leopar desenli çerçeveleri seçebilirler.

Gözlük seçiminde yüz şeklinize uygun olması gerektiğini atlamamak son derece önemli. Dikkat edilmesi gereken başka bir nokta ise satın alınan gözlüğün markasız olmaması. Göz gibi önemli bir organ, kalitesiz ürünlerle tehlikeye atılmamalı. 2018 yaz gözlük modelleri arasından, hem stilinizi en iyi şekilde yansıtabilecek, hem de gözlerinizi güneşin olumsuz etkilerinden koruyabilecek bir gözlük seçimi yapabilirsiniz.





Hangi moda hangi yıldan geldi

1920'lerden 1990'lara trend yolculuğu

2016 sonbahar-kış sezonundan söz ederken 50'leri, 60'ları, 80'leri anıyoruz sürekli. Geçmişin izleri hâlâ üzerimizde. Biz de o yıllara geri dönelim dedik ve 1920'lere kadar uzanan bir moda yolculuğuna çıktık. Bakın hangi trend hangi yıldan bugüne gelmiş...

1920 Korse gitti, rahatlık geldi

1920'ler modada yeni ve modern bir dönemin başlangıcı oldu. Kadınlar daha özgür, rahat kıyafetleri keşfetti. Bazı kalıplar yıkıldı, özellikle gençler çağdaş ve spor tarzları denemeye başladı.

1. Dünya Savaşı sonrasında kadınların giyim tarzı da bağımsızlık hareketinden etkilendi. Lüle lüle saçlar yerini kısa ve rahat kesimlere bıraktı. Fırfırlar gitti, yerine sadelik ve rahatlık geldi.

Düşük belli dökümlü giysiler, eteklerde saçak, boncuk, payet ve volan 20'lerin trendleriydi.

Çarliston elbiseler, tüvit kıyafetler de modaya bu yıllarda girdi. Jarse kumaşlar, bej ve koyu lacivert renkleri modaydı.

1925'te kadınlar dizin biraz altına kadar inen pilili eteklere büyük ilgi gösterdi. 1928'de vücuda oturan kıyafetler moda oldu.

Haute couture'un merkezi şimdi olduğu gibi Paris'ti.

20'lerin en belirgin özelliği, Paris kültürünün yansıması olan şık ve zarif kıyafetlerdi. Payetler, kürkler, şaşıyalı detaylar; püsküllü elbiseler, dalgalı saçlar, uzun eldivenler feminen tarzı yansıtıyordu.

Korse, yerini daha hafif ve seksi iç çamaşırlarına bıraktı.

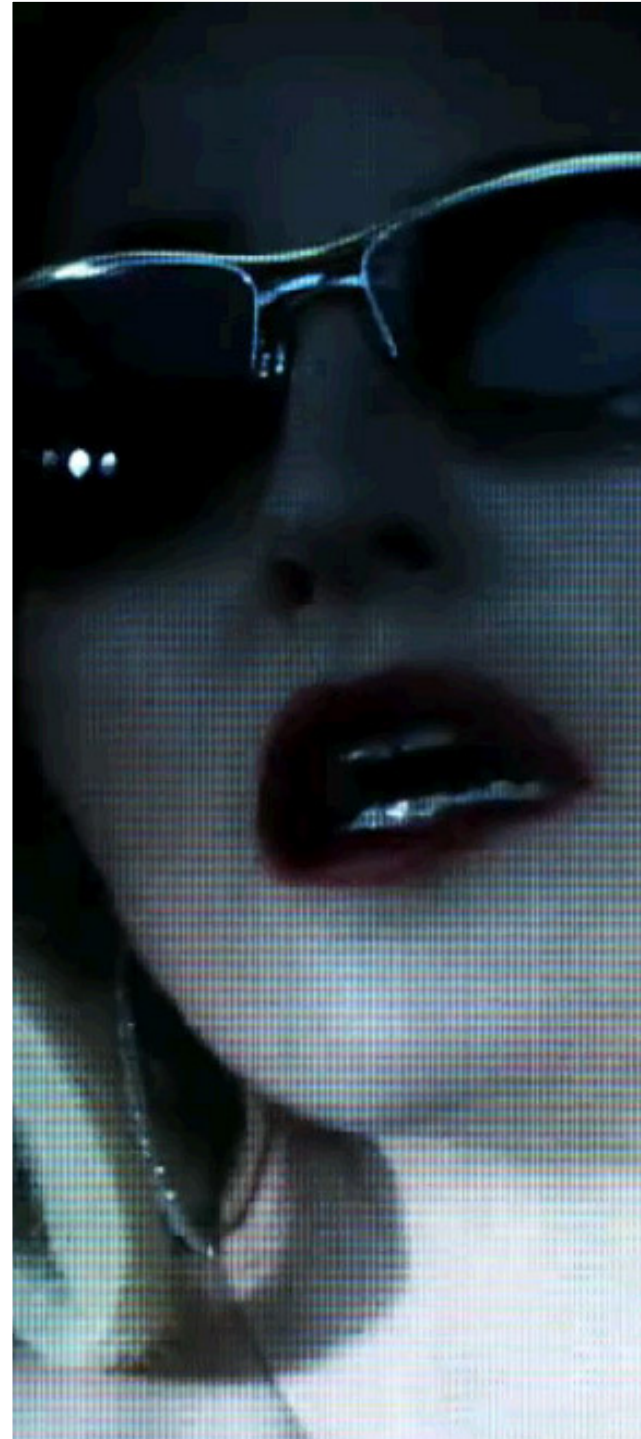
Coco Chanel'den küçük siyah elbise

Modanın unutulmaz ismi Coco Chanel, korseyi reddeden ve pantolon giyen ilk kadınlardan biri oldu. Chanel, özgürlükçü tasarımlarıyla 1920'lerde devrim yarattı ve 20. yüzyıl modasına damgasını vurdu. 1925'te unutulmaz takımlar, vücuda oturan etek ve ceketler, o zaman için devrim niteliğindeydi. 1926'da "küçük siyah elbise" koleksiyonuyla çığır açtı.

1930-1945 Sırt dekoltesi, uzun eldiven

2. Dünya Savaşı sonrasında modaya sert çizgiler hâkim oldu. Abartılı vatkalılar, kelebek kollar döneme damgasını vurdu.

Bu dönemde yaşanan büyük ekonomik buhran, modayı da etkiledi. Hazır giyime rağbet azaldı, kadınlar dikiş dikmeye başladı; kıyafetler onarılıp tekrar tekrar giyiliyordu.





1920'lerin özgür ve çağdaş havası da yerini muhafazakârlığa bıraktı. Etek boyları bileğe kadar uzadı, salaş ve erkeksi tarzın yerini kadınsı çizgiler aldı.

30'ların sonuna doğru boyundan bağlı gece elbiseleriyle sırt dekoltesi öne çıktı. 1933'te geniş omuz ve ince bel modaydı. Verev kesimli elbiseler feminen tarzı simgeliyordu.

Moda dünyası 1930'da Schiaparelli sayesinde kadın kıyafetlerinde fermuarla tanıştı.

Eldivenler o dönemin en önemli aksesuarıydı. Gece elbiseleri uzun eldivenlerle tamamlanıyordu. Günlük kıyafetlere ise deri ya da kumaş kısa eldivenler eşlik ediyordu.

Kadınlar gece-gündüz kürk giyiyordu.

Ayakkabıda ise parmakları ve topukları açıkta bırakan modeller, apartman topuklar, bilekten bağlı ve tokalı modeller modaydı.

Çantada boncuklu tasarımlar popülerdi. 30'ların sonlarında deri kullanılmaya başlandı.

1945-1960 Kalem etek

Kıvrımları ortaya çıkaran klasik kum saati kesimi moda dünyasına bu yıllarda girdi.

50'li yıllar kadın bedeninin gerçek anlamda özgürleştiği dönemdi. Kıvrımları ortaya çıkaran kesimler, kadınsı dokunuşlar modaya damgasını vurdu. Düz kesimli, dar kalıplı elbiseler bel kıvrımına vurgu yaptı. Kıyafetleri inci, eldiven gibi feminen aksesuarlar tamamladı.

50'lerde orta yaşlı kadınlar daracık kalem etekleri tercih ederken, genç kızlar uçuşan kloş eteklerle özgürce hareket ediyordu.

"Cigarette" olarak adlandırılan dar pantolonlar, kısacık dar ceketler modaydı. Seksi gecelik "baby doll" tarzı bluzların altına mini etek giyiliyordu.

Brigitte Bardot stili sarı saçlar gözdeydi.

Büyük çantalar 50'lerde popülerdi. Grace Kelly'nin kocaman Hermes'yle karnını gizlemesi, o yıllardan itibaren büyük çantalara ilgiyi artırdı.

Kabarık balon etekler Audrey Hepburn sayesinde 50'lerin şık ve klasik parçaları arasına girdi.

Audrey Hepburn'un kapri pantolonu

Audrey Hepburn'un sinemaya girmesiyle modada yeni tarzlar öne çıktı. Hepburn, biniciler için tasarlanan kapri pantolonu filmlerinde giymekle kalmayıp günlük hayata da taşıyarak devrim yarattı. Kaprinin üzerine giydiği gömleğin düğmelerini göğüs hizasına kadar açtı. İnce, uzun boynunu pembe fularla sardı. Saçlarını kısacık, kahküllü kestirdi. Hanımefendi ifadesini ele avuca sığmaz çocuk görüntüsüyle birleştirip özgür kadının sembolü oldu. Hepburn, 1950'li yıllarda kadınların idolü haline geldi ve moda tarihine geçti. Dünyanın gelmiş geçmiş en zarif giyinen kadınlarından biriydi.

1960 Hippi tarzı, mini etekler

Amerika Başkanı'nın eşi Jackie Kennedy'nin "first lady stili"





s
on

tarihe kazandı. Moda ilk kez elit kesimin hâkimiyetinden çıktı.

Mary Quant tarafından tasarlanan mini etek “sokak tarzı” olarak hayatımıza girdi.

Jackie Kennedy sayesinde French manikür ve peçeli şapkalar moda oldu.

Hippi gençliğin etkisiyle “hippie look” bu dönemin moda akımı oldu: Üst üste takılan kolyeler, bol paçalar, saç bantları, batik ve şal desenleri, jean pantolonlar, çiçek desenleri...

Hippi tarzın tersine, vücut kıvrımlarını öne çıkaran elegant tarz da modaydı.

Maksi ve mini etek boyu modanın yeni konseptleriydi.

Maksi pantolonlar mini eteklerle birleşti ve yeni bir tarz ortaya çıktı.

60’ların belirgin özelliklerinden biri de “canlı” elbiselerdi. Puanlı ve çizgili baskılardan oluşan bu giysiler pop-art stilinden ilham alıyordu. Yves Saint Laurent, “trapez line” adındaki, göğüsten aşağı bollaşan elbiseleri modaya kazandırdı.

Unisex tarz, 60’larda kendini iyice hissettirdi.

Pançolar, mokasenler, uzun madalyon kolyeler, küt burunlu botlar, zincir kemerler, puantiye desenler dönemin trendleriydi.

Hanım hanımcık tarz, 60’ların en önemli moda akımıydı. Yumurta topuklar, zarif kıyafetleri tamamlıyordu.

1970 Kısa şort, İspanyol paça, disko tarzı

70’ler, moda tarihinin en parlak ve çarpıcı dönemlerinden biriydi. Punk, disko, yuppie tarzları o dönemin devrim niteliğinde moda akımlarıydı.

O yılların trendi iddialı, genç ve modern çizgilerdi: Kısacık dar şortlar, apartman topuklu ayakkabılar, kolsuz atletler, kısa üstler, boyundan bağlı maxi elbiseler, uzun soket çoraplar, desenli pantolonlar, ince kemerler, İspanyol paçalı pantolonlar, yumurta topuklu botlar...

Elbiselerde akıcı kesimler ve biçimsiz çizgiler öne çıktı.

1970’lerin sonlarına doğru disko tarzı parladı. Parlak taytlar ve elbiseler, saç bantları, rengârenk spor ayakkabıları, göz alıcı kıyafetler disko tarzını yansıtıyordu.

Punk grupları modaya da yön vermeye başladı. Yırtık jean’ler, tişörtler, iddialı kısa saçlar, deri ceketler punk tarzının simgeleri idi.

Bol paçalı pantolonlar, yüksek belli kesimler bu dönemin trendleri arasındaydı.

1980 Pilot gözlüğü, votka, Madonna

Markalar bu dönemde büyük önem kazandı, Ralph Lauren ve Calvin Klein önde gelen isimlerdi.

Flashdance filmi, sweatshirt’ün moda olmasını sağladı.

Aerobik, egzersiz ve dans içerikli televizyon dizileri ve filmler, modayı da etkiledi. Tozluk gibi, profesyonel dansçıların giysileri sokağa indi.

Michael Jackson’ın rekorlar kıran albümü Thriller, modaya ilham verdi. Kırmızı-siyah deri pantolon ve ceket, eldiven,





güneş gözlüğü ve büküm büküm saçlarla Michael Jackson taklidi gençler ortalığı sardı.

80'lerin sonuna doğru, II. Dünya Savaşı'nda pilotların giydiğine benzeyen kahverengi havacı ceketleri ve havacı tarzı güneş gözlükleri yeniden moda oldu.

Madonna, müziği ve giyim tarzı ile 80'lerde tüm dünyaya örnek oldu. Genç kadınlar onun "sokak çocuğu" stilini taklit etti: Tozluk üzerine kısa etek, gerdanlıklar, plastik bilezikler, balık ağı eldivenler, saç bantları, dipleri koyu uçları açık renk dağınık saçlar, dantel kurdeleler....

Kısa, dar, likra ve deri mini etekler, boru şeklinde elbiseler, bolero tarzı ceketlerle beraber giyildi.

Siyah o dönemin moda rengiydi. G Dış giyimde kullanılan iç çamaşırları trendiydi. G Converse ve Air Jordan basketbol ayakkabıları 80'lerde moda oldu. G Asitle yıkanmış kotlar, deri ceketler yine o dönemin modasıydı.

1990 Likralı tayt, jean, siyah

1990'lar modası deyince jean ve tişörtler, kısacası rahatlık ve cool tarzlar akla gelir.

90'larda moda trendleri birbiri ardına rüzgâr gibi geçti gitti. Önce grunge akımı (salaşlık), sonra minimalist şıklık moda oldu. 2000 yılına doğru ise abartılı teatral görünüm ile minimalizm kapıştı.

Amerikan modası 90'ların baskın akımlarından biriydi. Floresan ve neon tonlarındaki kıyafetler 80'leri aratmadı. Mavi, yeşil, turuncu, pembe renkler kıyafetlerde ve aksesuarlarda göze çarpıyordu.

Likralı taytlar, daracık deri etekler, mini elbiseler, payetli ve dantelli kokteyl elbiseleri 90'ların vazgeçilmez parçalarıydı.

Kolej modası özellikle gençler arasında yaygındı. Pilili etekler, uzun soket çoraplarla tamamlanıyordu.

Jean, sadece günlük spor giysi olmaktan çıkıp gece de giyilen şık bir kıyafet olarak kabul gördü.

Siyah ve koyu renkler, 90'ların sonuna doğru çok popüler oldu. Baştan aşağıya siyah giyinmek isyankâr gençliği simgeliyordu.







Ramazanda Göz Teşhis ve Tedavileri

On bir ayın sultanı ramazan.

Kelime anlamı olarak İslam barış, Müslüman da kendini Allah'a teslim eden ve insanlarla barış içinde yaşayan kimse demek iken son yıllarda İslam coğrafyalarında 400 yıl önceki Hristiyan mezhep savaşlarının benzerleri vahşi bir şekilde sürüyor.

Vatandaşlarımız, görevlilerimiz rehin alıp kaçırılırken, soydaşlarımız tehdit ve saldırı altındayken bu kutsal ayın ve yapılan ibadetlerin başta birbirine düşman edilen Müslüman alemine ve tüm insanlığa barış ve huzur getirmesini diliyorum.

Ramazan aylarında göz hastalıkları uzmanlık alanım ile ilgili en çok merak edilen konuları Diyanet İşleri Başkanlığı, Din İşleri Yüksek Kurulu ve İlahiyatçı öğretim üyelerinin de kabul ettiği şekilde paylaşmakta yarar görüyorum.

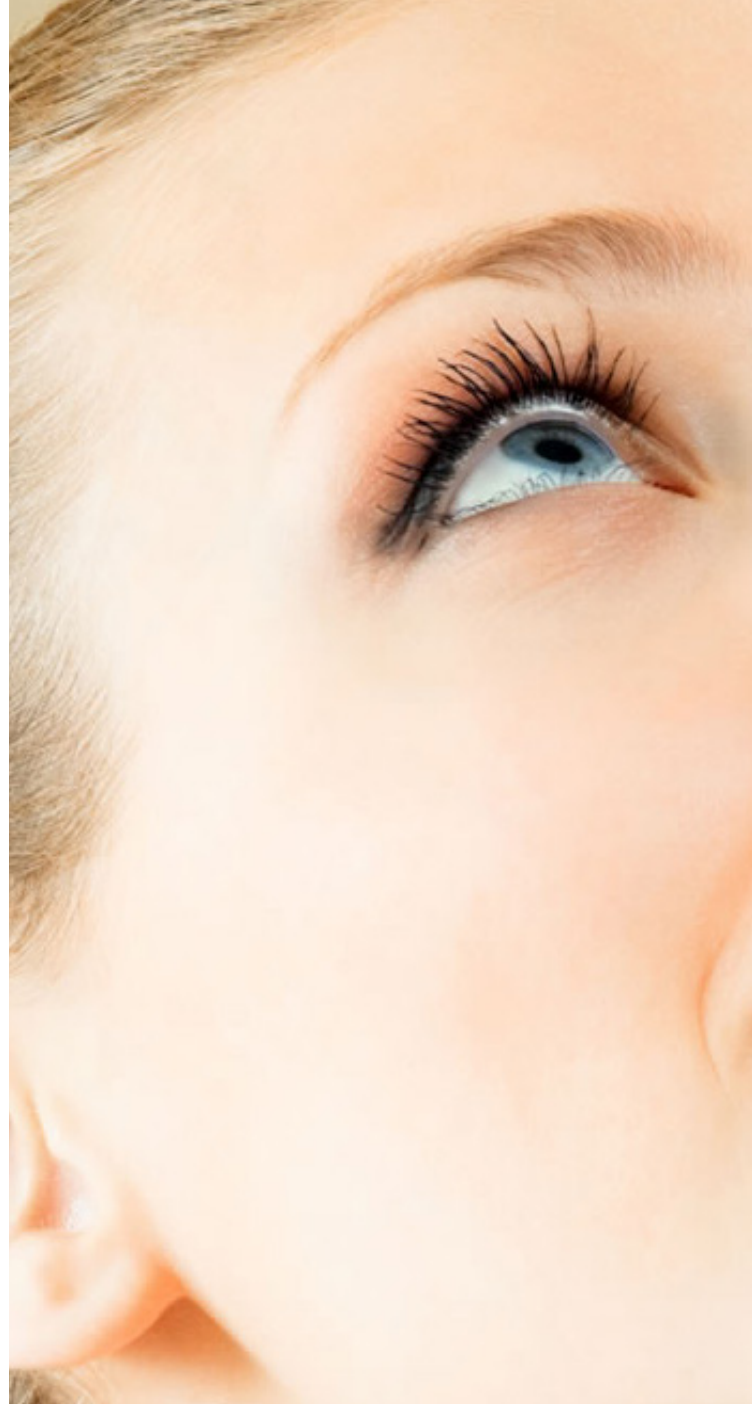
Göz Damlası, İğnesi, Anjiyosu Orucu Bozmaz

Abdest alırken ağız ve burun temizliği sırasında kullanılan su, nasıl orucu bozmuyorsa muayene sırasında damlatılan damlalar da, tedavide kullanılan göz damlaları da orucu bozmuyor. Özellikle glokom hastalarında, göz tansiyonu damlaları kesildiğinde ya da aksatıldığında giden görmeler geriye gelmiyor. Gözleri zaten etkilenmiş olan şeker hastalarında da, kan şekerinin açlıkta çok düşmesi ve toklukta aşırı yükselmesiyle oluşan dalgalanmalar da göz tabakalarında ödeme, kanamalara neden olarak görmeyi azaltabiliyor.

Lokal anesteziyle yapılan ameliyatlar, gözden yapılan iğneler veya damardan kontrast madde verilerek yapılan anjiyolar da orucu bozmuyor. Ancak narkozlu ameliyatlarda serum veya kan verilirse, ya da mineral ve vitamin iğneleri yapılırsa oruç bozuluyor.

Sigarayı Bırakmak İçin Fırsat

Sigara dinen mekruh sayılıyor, yani tam yasaklanmadığı halde kullanılmaması isteniyor. Bu ramazan vesilesiyle ömür boyu sürecek bir sigara orucu, başta kalp-damar, akciğer hastalıkları, felç ve kanser olmak üzere, kadınlarda erken menopoz, erkeklerde cinsel güç kaybı gibi hemen hemen çoğu hastalığa ek olarak gözde katarakt, yaşa bağlı sarı nokta hastalığı, damar tıkanıklıkları ve kanama oranlarını azaltmak için çok önemli bir fırsat. Sağlıklı ve huzurlu bir ramazan dileklerimle...



Çeşitli makyaj malzemeleri gibi, ezbere, muayenesiz kontakt lens kullanımı da alerjik göz nezlesi etkenlerinden biri. Aynı zamanda konu komşunun tavsiyesiyle bazen aile boyu kullanılan, özellikle kortizonlu göz damlaları da bazı şikayetleri geçirmesine rağmen, faydadan çok kalıcı zararlar verebiliyor.





Kelebek etkisi

Kelebek etkisi küçücük bir esinti değişiminin korkunç bir fırtınaya yol açabileceğini, atmosferin en küçük bir fiziksel değişime karşı ne kadar duyarlı olduğunu anlatıyor.

Normal yaşantımızda olduğu gibi hava durumunda da küçük şeylerin zincirleme etkisi hava tahmininde büyük değişikliklere yol açıyor, özellikle de uzun vadeli tahminlerde.

Geçtiğimiz yazı için İklim ve Toplum İçin Uluslararası Araştırma Enstitüsü'nün (IRI) uzun vadeli hava sıcaklığı tahminlerini aktarmıştım. IRI'nın "Yaz çok sıcak geçecek" tahmini özellikle poyrazın etkisinde serin bir yaz geçiren bölgeler açısından yanıldı; "özür dilerim"! Aslında yanlış olan tek bir merkezin tahminine bağlı kalmaktı. Normalde havanın kelebek etkisinden kurtulmak için bu tür analizlerde birden çok tahmin bir arada değerlendirilir. Peki, profesyonel amaçlı uzun vadeli tahminlerde mutlaka dikkate alınan havanın kelebek etkisinedir?

Doğaya yeni bir bakış açısı geliştirildi

Doğadaki karmaşa çok açık, şöyle gökyüzüne bir bakmak yeterli: Bulutlar, aslında doğadaki birçok başka cisim gibi, karışık ve düzensiz bir yapıya sahip; sonsuz değişik şekiller alıyor; aralarından birinin tıpkısının aynısını tekrar gözleyemeyiz. Üstelik, bulutların biçimlerindeki karmaşa ve düzensizlik, doğadaki diğer sistemlerde görülenlerden çok farklı. Doğanın bu karmaşık, düzenli-düzensiz yapısının sırrını çözmek için yeni bir bakış açısı geliştirildi ve bu, kaos teorisi olarak adlandırıldı.

Şüphesiz, kaos teorisinin atmosferik bilimlere büyük bir katkısı olacağı beklentisi onu keşfedenin bir meteorolog olmasından çok, üç gün sonraki hava durumunu henüz tam olarak tahmin edemememizden kaynaklanmakta. Hava tahminlerindeki bu başarısızlığa neden olarak kelebek etkisi bulundu. Kelebek etkisi bizim havayı, yani bulutların ve rüzgarın hareketlerini bir gezegenin veya füzenin hareketinde olduğu gibi tahmin edebilmemizi imkansız kılıyor. Yarı şaka olarak verilen bu ad, rüzgardaki küçücük bir esinti değişiminin belli bir zaman sonra korkunç bir fırtınaya neden olabileceğini, atmosferin en küçük bir fiziksel değişime karşı ne kadar aşırı derecede duyarlı olduğunu vurgulamaya çalışır.



Her ne kadar hava karmaşık bir sistemse de bilinen fiziksel kanunlara uyması gerektiğinden, onu en gerçekçi bir şekilde modelleyebilmek bilim insanlarının uzun süredir üzerinde çalıştıkları konulardan biri olmuş.

Havanın davranışları periyodik değil

1950'li ve 60'lı yıllarda hava tahmininde ulaşılabilecek başarının hayali insanların başını döndürecek kadar büyüktü. Uluslararası araştırma projeleri insanoğlunun havanın acımasız diktatörlüğüne son vermesini amaçlıyordu.

Ancak sonuç, kurulan büyük hayallere göre bir fiyasko oldu. Mevcut fiziksel kanunlar atmosfere uygulanamaz diye düşünenler bile çıktı. Ama açıkça unutulmuş bir şey vardı: Havanın davranışları bir sarkaç gibi sabit, periyodik bir özelliğe sahip değildi. Havanın her molekülünde bir başka kararsızlık ve karmaşa gizliydi, yani "kaos" göz ardı ediliyordu.

Kaos teorisinin gerçek kaşifi Edward Lorenz, 1960'ta atmosferin ilk basit modeli olan bir "oyuncakhava"ya sahip olmuştu. Lorenz bu bilgisayar dünyasında "doğacı"nın kanunlarını serbestçe ve dilediğince değiştirerek yıllarca deneyler yaptı. Rüzgarların esintileri konusundaki çalışmaları hiç beklenmedik sonuçlar verdi. Bilgisayar modelinin başlangıç anındaki sayısal değerlerin on binler hanesinde, küçücük bir değişiklik yapıp modeli tekrar her çalıştırdığında, sözü bile edilemeyecek bir ufacık farklılık onun dünyasında birbirinden çok değişik fırtınalara neden oluyordu.

Kaos teorisi bizi nereye götürür bilinmez ama artık havaya başka bir gözle bakacağınızdan ve hava tahmininde artık tek bir kaynağa bağlı kalmayacağınızdan eminim.



Lentiküler Cam Nedir? Avantajları ve Dezavantajları Nelerdir?

Bir ay kadar önce, Lentiküler camlar hakkında bilgi talebinde bulunan ve alacağı cevapları sosyal medyada yayınlayacağını belirten bir gözlükçüye bu camlar hakkında bilgilendirmede bulundum. Bu ay ki yazımda bu konuya yeniden değinmeye, konuyu daha kapsamlı olarak ele almaya ve daha çok optikçiye ulaştırmaya karar verdim.



Lentiküler gözlük camı nedir?

Eğer reçetedeki diyoptri tek odaklı “kesilmemiş” camın tamamında mevcut değilse ve sadece camın ortasında (yuvarlak, oval veya camların takılacağı çerçeve şeklinde) ise, bu camı Lentiküler olarak adlandırabiliriz.

Henüz yüksek indeksli mineral ve organik camların mevcut olmadığı yıllarda Lentiküler camlar oldukça popüler idi. Mineral camların sadece 1.523 indeks materyelden üretildiği

(ve organik camların henüz olmadığı) yıllarda örneğin -12.00 (veya +12.00) Diyoptri bir konkav (veya konveks) cam o kadar ağır oluyordu ki birçok kullanıcı 1.523 indeks mineral lentiküler camları tercih etmek zorunda kalıyordu. Daha sonraki yıllarda özellikle konkav lentiküler camlar, 1.6, 1.7, 1.8 ve 1.9 indeks mineral ve 1.5, 1.54, 1.56, 1.6, 1.67 ve 1.74 indeks hammaddelerden üretilmeye başlandı. Günümüzde, teorik olarak tüm hammaddelerden Tek Odaklı

lenticüler camlar üretilebilmektedir. Lenticüler camlar Bifokal olarak da üretilebilir.

Üretilen konveks ve konkav lenticüler camların sınır çizgisi net olarak görünmüyorsa, bu tip lenticüler camlar “Blended” veya “Gizli lenti” olarak adlandırılır. “Blending” olarak adlandırılan işlemin uygulandığı Freeform (Tek odaklı, progresiv ve bifokal) camlar da Lenticüler olarak nitelendirilebilir.

Lenticüler camlar yekpare olabileceği gibi, lenticüler camı oluşturan iki eleman ayrı ayrı işlenerek değişik tekniklerle birbirine sabitlenebilmektedir. Periferide oluşan yansımayı azaltmak ve kullanım konforunu artırmak için özellikle konkav lenticüler camlara Anti-Refle kaplama uygulanması ısrarla tavsiye edilir.

Lenticüler Camların Avantajları ve Dezavantajları nelerdir?

Lenticüler camların en önemli avantajlarını şu şekilde özetleyebiliriz:

- a. Hafiftirler
- b. Camların orta ve kenar kalınlıkları daha azdır.
- c. “Bi-konkav Lenticüler” haricindeki Lenticüler camların çerçeveye montajı (kenar kalınlıklarının daha az olması nedeniyle) normal camların montajından genellikle daha kolaydır.
- d. Ham madde kalınlığının kurtarmadığı çok yüksek konkav camlar (örneğin -35.00) ancak Lenticüler olarak üretilebilir.

Lenticüler camların başlıca dezavantajları da şunlardır:

- a. Estetik değildirler
- b. Konveks Lenticüler camların görüş açıları, diyoptri değerleri arttıkça daralmaktadır. Bu

nedenle konveks Lenticüler cam kullanan kişilerin yanal görüş açıları oldukça dar olup araç kullanımında sorun yaşama ihtimalleri yüksektir. Konkav Lenticüler camların görüş açıları ise, diyoptri değerleri arttıkça genişlediğinden, bu tip gözlük kullananlar görüş açısı konusunda genellikle sorun yaşamamaktadırlar.

Lenticüler camların üretim aralıkları nedir? Teorik olarak Lenticüler camların üretim aralığında herhangi bir sınırlama yoktur; üretim aralığı piyasadaki yarı mamül hammadde (Semi-finished blank) detaylarına bağlıdır. Yarı mamül hammadde (Semi-finished blank) imkanlarına bağlı olarak -/+ 6.00 Diyoptri Lenticüler camların yanında -/+ 35.00 Diyoptri (hatta daha yüksek diyoptride) Lenticüler camların üretimi mümkündür.

Konkav Lenticüler camların yüzey işlemleri tamamen Rx laboratuvarı tarafından yapıldığından, laboratuvarın özel yarı mamül ham maddeye (Semi-finished blank) bağımlılığı olmamakta ve çok küçük ve çok büyük diyoptrilerde de konkav Lenticüler camlar üretilebilmektedir. (Örneğin, -4.00 ve -35.00 gibi). Fakat konveks diyoptrilerde üretilen yarı mamül ham madde (Semi-finished blank) sınırlı olduğundan üretim aralığı da sınırlı olmaktadır.

Örneğin (ham madde olmaması nedeniyle) +2.00 Diyoptri veya +35.00 Diyoptri konveks Lenticüler camlar yekpare olarak üretilememektedir. Fakat yukarıda da belirttiğim gibi lenticüler camı oluşturan iki eleman ayrı ayrı işlenerek yapıştırma yöntemiyle birbirine sabitlenerek daha yüksek diyoptrilerde organik ve mineral konveks lenticüler camlar üretilebilir.

Merdiven altı imalat uyarısı!



Güneş gözlüklerinin ithalat denetimlerinin ilgili yönetmeliğe tabi bir ürün olarak Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı adına Ekonomi Bakanlığınca gerçekleştirmektedir.

Güneş gözlükleri mevzuata göre tehlike sınıfı en düşük olan, az tehlikeli ortamlarda kullanılabilecek Kategori 1 sınıfına girmektedir. Gözlükçüler ve Optisyenler Konfederasyonu Genel Başkanı Turgut Vardi, standart dışı üretilmiş ve kaçak güneş gözlüklerinin hem insan sağlığına hem de ülke ekonomisine zarar verdiğini söyledi.

Vardi, "İşportada, cami önlerinde, kahve köşelerinde, spor mağazalarında, marketlerde, alt geçitlerde, garanti belgesiz, UV ışınlarından koruma özelliği bulunmayan güneş gözlükleri halk sağlığı açısından ve ülkemize kayıt dışı sokulması nedeniyle kamu zararı bakımından endişe vericidir." dedi.

Söz konusu ürünlerin göz sağlığına son derece zararlı olduğunu belirten Vardi, ünlü markaların taklitlerinin sahte ve ucuz olmasının yanı

sıra satın alan için suç teşkil etmemesi nedeniyle piyasada önemli miktarda kendine yer bulduğunu dile getirdi.

Vardi, çocukların ve gelişme çağındaki gençlerin yaygın olarak kullandığı plastik camlı güneş gözlüklerinin, "çoğunlukla işçilerin gözlerine çapak kaçmasını engelleyen sert plastikten bir ürünmüş" gibi Kişisel Koruyucu Donanım Yönetmeliğine göre ithal edildiğine dikkati çekti. Güneş gözlüklerinin ithalat denetimlerinin ilgili yönetmeliğe tabi bir ürün olarak Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı adına Ekonomi Bakanlığınca gerçekleştirildiğini vurgulayan Vardi, şunları kaydetti:

"İşin daha ilginç yanı, güneş gözlüklerinin mevzuata göre tehlike sınıfı en düşük olan, az tehlikeli ortamlarda kullanılabilecek Kategori 1 sınıfına girmesidir.

Bu bahisle ithalatçının güneş gözlüğü ithal edebilmek için üreticiden veya tedarikçiden almış olduğu beyanı Ekonomi Bakanlığına ibraz etmesi yeterli olmaktadır."



OPTICAL STORY!...

Kaç yaşında mıyım?
Sizce kaç gösteriyorum evladım?

Boşuna kendinizi yormayın. Ayrıca yaş takıntıda yok. Onun için mahsuru yok söylememin. 49 yaşımdayım. Şaşırdınız di mi?

Bir gözlük için inanılmaz bir yaş. Hele günümüzde. Size tuhaf gelecek biliyorum. Siz kullan-at kültürünün çocukları sayılırsınız. Oysa biz yetiştiğimiz dönem gereği mal kıymeti bilinen, işi bitince atılmayıp başkalarının kullanımına sunulan nesillerin yetiştirmesiyiz. Hele ben. Türkiye de ilk üretilen Luxor ailesinden Rufi. Tam selüloit. İçimde hiç naylon karışım olmadığı için sağlamlığım bir nevi genetiğimden. Benim dönemimden birileri kalmadı her halde. Yerli olarak benim gibi bir Anadol, bir Rengin falan vardı. Avrupa olarak, Amor, L'amy, Diana, Alman ağırlıklı çerçeveler ve İLO vardı. Çok saf bir şeydi İlo..Kızdırmak için Saf-ilo adını takmıştı bizimkiler.

İşte o dönem, yeni üretilen gözlüklerin raflarda henüz 1 ay duramadığı, toplumun gözlüğe aç olduğu dönemdi. Beni isteyen ne doktorlar, ne mühendisler vardı diye anlatmak isterdim ama nafile. Dükkâna gelişimin ikinci günü satıldım.

İlk sahibim 65 yaşında yaşlı bir hanımdı. 12 yılı yatakta olmak üzere tam 21 yıl beraber yaşadık. Ben tanıdığım da aksi biriydi. Yaşlandıkça daha da huysuzlaştı. Devamlı benden şikâyet eder, sıktığımı, burnuna iz yaptığımı falan söylerdi. Ama her yeni alınan gözlükle birlikteliği 2-3 günü geçmez yine bana dönerdi. Beraberliğimiz süresince iyi hizmet ettiğimi sanıyorum. Çocukları, torunları organik, ince, kolormatik ne gözlükler getirdiler de yine benden ve camlarımdan vazgeçemedi.

Zaman ilerledikçe de artık onun bir parçası oldum. Yataktaki dönemimiz uzun ve yıpratıcı oldu. Bu saplarımda gördüğün bombeler hep o günlerden kalma. 24 Saat TV seyrederdik. Herkesin sabah kahvaltı ettiği saatlerde biz öğle yemeği yedik. Katarakt ameliyatı sonrası dahi yeni gözlükleri yerine yüzünde ben vardım. En canımı acıtan da uyuduğu zamanlar beni gözünde unutmasıydı. Beklerdim ki biri gelsin de, beni kaldırsın. Bazen gün olur sehpa üstünde dinlendiğim 1-2 saati bile bulmazdı.

Nur içinde yatsın. 86 Yaşında vefat etti. Uzun bir süre -11 yıl kadar- odasında şifonyerin çekmecesinde unutuldu. Ne zaman ki büyükanenin evi restore edilip orada oturulmaya karar verildi, o zaman keşfedildim. Büyük kızı Aysel Hanım tarafından anne hediyesi

olarak, hipermetrop camlarla kuşatılıp yakın gözlüğü olarak kariyerime kaldığım yerden başladım.

Aysel Hanım da daha bir rahattım. Sadece evde uzun süreli bir şey okuduğunda beni takıyordu. Artık yükümü paylaşacak bir kordonum bile vardı. Uzunca bir dinlenmenin ardında bu pek te aktif olmayan görevle kendime güvenimde geldi. Aysel hanımla daha da beraber olacakken, torunu Sezgin bey beni çok beğendi. Bindir çeşit dil dökerek beni aldı. 13 yıl sonra ailenin en küçük ferdi Sezginle -tabir yerindeyse- haytalık günlerimiz başladı. Beni Ergün başka adlarla arkadaşlarına tanıtmaya başladı. Atıf Kaptan dedi, Dr.Morrison dedi, Klark Kent dedi. Onun anlatımına göre ben retroymuşum. Bizim gibi zamanı geçmiş ama kullanılabılır eşyalar, eskiye olan özlem nedeniyle vintage diye adlandırılıyormuş falan. Çocuk işte...

Benim çocuğum. Onun gençliğiyle ikinci baharı, toplumsal duyarlılığıyla da bakmaktan öte görmeyi öğrendim. Sinema günlerinde, rock konserlerinde, yürüyüşlerde, HES gibi gösterilerde yer aldım.

Aslında Sezgin, Yaşlıtlarından daha zayıf, ince ama sırım gibi bir çocuktur. Tıp fakültesi 2nci sınıf öğrencisiydi bana sahip olduğunda. Haa, bir de her şeye alerjisi vardı o dönem. Bir aksırmaya başlar, dur-durak bilmezdi. Bu yüzden aksırmaya başlayacağını anlayınca otobüsteyse hemen iner, başkalarını rahatsız etmekten korkardı. O aksırmaya başlayana, bir kaç kez yüzünden düşünce artık ben de tedbirimi alırdım. Kaşlarının kalktığını, başını geriye doğru çekildiğini hissettiğim anda tüm gücümle kulaklarına yapışır, düşmemeye çalışırdım.

Şimdi asistan oldu. Hastanede çalışmaya başladığının 3.cü ayında o olay yaşandı işte. Trafik kazası geçiren bir hastaya müdahale ederken sarhoş bir hasta yakını tarafından bıçaklanınca çıkan arbedede ben de yaralandım. Sezgin hastanede, ben ise burada, optikçi de tedavideyim. Camlarımdan kırılması ve bir-iki çatlak dışında cam yuvalarım dönmüş, rengim iyice matlaşmış, saplarımda yer yer kurumayla karışık beyazlaşmalar da başlamış. Artık bundan sonra ne kadar iş görürüm bilemem ama yok olmakta istemiyorum. Şu son yılları yaşlı halime rağmen dolu dolu yaşadım. Eğer iyi bir elden geçirilirim, bir 30-40 yıl daha yaşamak niyetindeyim. Belki o zaman Sunay Akın'ın oyuncak müzesinde sergilenen gözlüklerin arasında yer alabilirim.

Her ne kadar müzelik bir vizyonum olmasa da....





“Dünyanın çatısına yolculuk”
Tibet



“Dünya bir kitaptır, gezmeyenler sadece bir sayfasını okur” demiş St. Augustine. Yeni bir sayfa okumak niyetindeyiz. Çin’in Chengdu şehrinde kalkan China Eastern havayollarının uçağı ile geldiğimiz Tibet’in başkenti Lhasa, 3650 metre ile dünyadaki en yüksek rakımlı şehir olarak kabul edilmiş ve dünyanın çatısı unvanı verilmiş.

Uçağın kapısı açılıyor, içeri dolan serin hava hafifçe ürpermemize neden oluyor. Henüz uçağın merdivenlerinde yere ayak basmadan bir kadın yolcu fenalık geçiriyor ve öndeki yolcuların üzerine yıkılıyor. Önce aşağı indirip, havaalanının soğuk zeminine yatırılıyor. Telsizler çalışıyor ve acilen ambulans getirilip hastaneye doğru yola çıkarılıyor, benim hemen önümde bir başka yolcu daha fenalaşıyor ama zar zor aşağıya inebiliyor. Yere ayak basana kadar bu insanlara ne olduğunu anlamaya çalışıyoruz. Birkaç adım sonra kalbim üç misli hızlı çalışıyor sanki. Kulaklarım çınlıyor, nefesim yetmiyor, oksijen az geliyor ve iki tam gün sürecek müthiş bir baş ağrısı başlıyor.

Gitmeden önce yükseklik hastalığını dair birçok şey okumuştum. Bir yerlerden aklımda kalmış; yüksek rakımlı yerler için söyleniyor. “Walk slowly, eat less and sleep alone”. Yani, yavaş yürü, az ye ve yalnız uyu! İnsanların

yüzde yirmisi etkileniyormuş bundan, o yüzde yirminin de yüzde doksan beşi birkaç gün içinde atlatıyormuş. Hastalık; Literatürde “altitude sickness” olarak geçiyor.

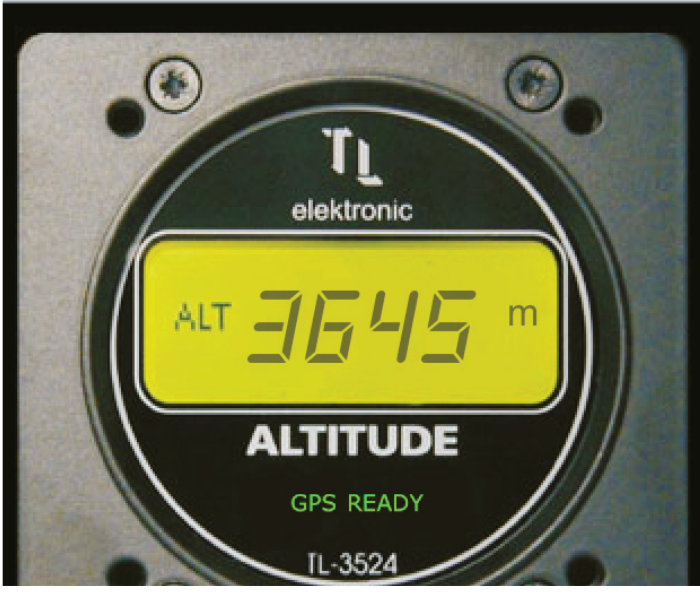
3000 metreden itibaren dikkatli olmak gerekiyor. Hafif yemeli, içki, sigara içmemeli. Sorocho Pills denen bir tabletler var ama bir işe yaramadığı söyleniyor. Genel olarak baş ağrısı, kusma, iştahsızlık, halsizlik olmasına rağmen, daha ileri aşamalarda ise el ve ayaklarda his kaybı, uyuşmalar oluyor. Bu arada zaman zaman ölenlerin olduğunu da belirtmeliyim. Daha havaalanında oksijen tüplerinin satıldığını görünce işin ciddiyetini anlıyoruz.

Tibet zor coğrafi koşullar içerdiğinden herkesin ziyaret edebileceği bir ülke değil. Başkent Lhasa’nın 3650 metre yükseklikte oluşu Tibet’e gitmek isteyenlere fiziki zorluklar çıkartıyor. Bu sebeple yüksek tansiyon, astım, kalp rahatsızlıkları, kolesterol sorunları, aşırı kilo gibi rahatsızlıklarınız varsa ve aşırı alkol ve sigara tüketiyorsanız riskiniz daha yüksek olacaktır. Yani kesinlikle Tibet’i aklınızdan çıkartınız.

Nihayet, yılın 300 günü güneşli olduğu söylenen Lhasa’dayız. Üzerinde bulunduğu yaylaya sere serpe yayılmış şehir, 1300 yıl önce kurulmuş.



Lhasa, halk arasında güneş ışığı şehri olarak biliniyor. Gonggar Havaalanı'nın şehre uzaklığı 60 kilometre. Havaalanından çıktığımızda yolların güzelliği ve otobanın bakımı dikkatimizi çekiyor. Otoyol 4 gidiş 4 geliş. Bizim E5 köy yolu gibi kalır. Tibet'te hiç beklemediğimiz bir durum bu. Şahane viyadükler, Geniş köprüler, modern tüneller, dijital tabelalar, pırıl pırıl asfalt, tertemiz yol çizgileri şaşırtıyor bizi.



Rahatsız ve huzursuz bir şekilde otelimize geliyoruz. Dört yıldızlı Xin Ding Hotel. umduğumdan daha güzel bir otel. Tibet bizi şaşırtmaya devam ediyor. Check-in işlemlerimizi yaparken, resepsiyon görevlisi çok fazla su içmemizi öğütlüyor. Günde 4-5 litre su tüketmemiz gerekiyormuş. Bunu başarabilirseniz baş ağrısı hemen hemen hiç yaşamayacaksınız diyor. Her odada hastane odalarındaki gibi oksijen tüpleri var.

Yüksek rakımlı yerlerde insan vücudunun değişen şartlara uyum sağlama süreci daha tıbbın tam olarak açıklayabildiği bir şey değil aslında. Herkeste farklı etkilenmeler oluyor. Burun kanaması gibi belirtiler gösteren kişiler acil oksijen desteği verilerek ilk uçakla geri yollanıyorlar. Ama çoğunlukla benim gibi halsizlik, baş ağrısı ve vücudun gücünün düşmesinden doğan eklem ağrıları gibi gribal belirtiler ve uykusuzluk yaşanıyor.

Bu günümüz ziyan oldu. Hastayım ve yorgan-döşek yatıyorum. Başım ortadan ikiye ayrılacak sanki. İnternete bağlanıp İstanbul'da ki bir doktor arkadaşıma sorduktan sonra ağrı kesici alıyor ve şişelerle suyu bitirip, sabaha iyileşme umuduyla yatağa gömülüyorum.





Sabah gözümü açtığımda hala başım ağrıyor. Bir süre tüpten oksijen çekip, duş aldıktan sonra biraz gözüm açılıyor. Camdan dışarı bakıyorum, pencere bir kavşağa bakıyor, iki-üç dakikada bir tane araba geçiyor. Nasıl huzurlu, nasıl sessiz anlatamam. Trafik ışıkları kendi halinde yanıp sönüyor. Arada bir kırmızı yanıyor ama duracak araba yok.

Lhasa'ya gelirken de oldukça şaşırdık aslında. Böyle iki yüz bin kişinin yaşadığı bir şehir ve birçok yerde yüksek katlı binalar, alışveriş

merkezleri, reklam panoları ile dolu bir şehir hayal etmemiştik.

Kahvaltımızı yapıp, pırıl pırıl bir havada dışarı atıyoruz kendimizi. Güneş burada bir başka parlıyor. Yürümeye başlıyoruz ama astımlı gibiyim, elli metrede bir durup dinlenmem gerekiyor. Yoksa gerçekten halsiz düşüyorum. Arkadaşım benden 7 Yaş daha genç dolayısıyla benden biraz daha iyi durumda. O yüz metre kadar dayanabiliyor. Eski Lhasa'nın sokaklarına dalıyoruz. Dar sokakları Budist tapınakları, camileri, halk pazarları, yerel kıyafetli insanları, eski evleri ile hayalimdeki Lhasa işte.

Bu gün planımızda Dalay Lama'nın Potala sarayı, Jokhang tapınağı ve Lhasa'nın yeni gelişen bölgesinde Barkhor caddesi var. Elimizde haritamız yürüyoruz. Sora sora Barkhor caddesini buluyoruz. Meydanın merkezine inşa edilmiş Jokhang tapınağı Budizmin kalesi gibi duruyor. Önünde yüzlerce insan sabahtan akşama kadar yere uzanıp, daha doğrusu yatıp, kalkarak ibadet ediyorlar. Gene binlercesi de tapınağın çevresini ellerinde Mani Wheel denilen dua tekerleklerini çevirerek dolanıyorlar.



Her köşe başında Çinli askerler nöbet tutuyor. Ana caddelerin girişlerinde ve çıkışlarında X-Ray cihazları var. Çantalarınız bu cihazdan geçiriliyor. Her cadde alışveriş merkezine girer gibi kontrol ediliyor. Bu kontroller her caddede olunca tabi biraz can sıkıyor. Kimsenin askerle falan bir işi yok. Herkes cennete gitme derdinde dualar ediyor, elindeki manileri çeviriyor, yere yatıp kalkıyor. Kısaca Lhasa da büyük bir çoğunluk din ile yatıp, din ile kalkıyor. Eminim bu durum yöneticilerin de çok hoşuna gidiyordur. Bu dünyada aç bi-ilaç yaşayıp öbür dünyaya yatırım yapıyorlar. Binlerce kişi mani çevirerek yürüyor. Önce tapınağın etrafını, sonra da Potala sarayının bulunduğu 130 Metre yüksekliği olan Marpo Ri tepesinin etrafını dolanıyor. Her bir tur birkaç saat sürüyor. Yaşlı ayaklarıyla ise yarım gün. İleri yaşlarda binlerce insanın tek işi her gün bu tepenin etrafını dolanmak.

Her yer tereyağı kokuyor. Bu kadar yüksek dağlarda bulamadıklarından olsa gerek bitkisel yağları yok. Tapınaklardaki kandillerde bile tereyağı yanıyor ve her yer tereyağı kokuyor. Tapınaklardaki tereyağı ve tütsülerin birbirine karışarak çıkardıkları koku, zaten nefes darlığı çeken bizlere narkoz gibi geliyor. Bu mistik ortam sanki fırtına önceki sessizliği anımsatıyor. Bu kadar huzur ve barış dolu görünen şehirde neden bu kadar çok asker var?

Tibetlilere göre ülke 60 yıldan uzun bir süredir Çin'in işgali altında. İşgal altında olsa da Tibetliler kendi kimliklerini her türlü engele ve zorlamalara rağmen devam ettiriyorlar. Tibet bayrağı, Tibet milli marşı yasak. Çin yönetimi Tibetlilerdeki özgürlükçü akımları susturabilmek için



her türlü baskıyı yapıyorlar ama değişen bir şey yok. 2008 yılında Lhasa'da çıkan plansız ve programsız ve bir anda oluşan ayaklanma sonucunda Çin yönetimi oldukça korkmuş olmalı ki askerlerinin açtıkları ateş sonucu 13 rahip ölüyor. Bu ayaklanma denemesi üzerine Çin hükümeti daha çok asker ve polis yığıyor, baskıları arttırıyor. Adım başı polis merkezleri kuruyor. Sadece cadde başlarında inşa edilen karakol sayısı iki yüz.

Tibetliler bu baskıyı sürekli protesto ediyorlar. 2013 yılı başından beri de kendilerini yakarak protestolarını göstermeye başlamışlar. Sadece bu sene başından beri 100'den fazla Tibetli kendini yakarak eylemde bulunuyor. İşte o







gün bu gündür Tibet'e özel izinlerle giriliyor. Bu ayaklanmaları kıskırtanların batılılar olduğuna inanıyorlar.

Başvurumuza on günde cevap çıkmasının nedenini şimdi daha iyi anlıyoruz. Çok sıkı kurallar uyguluyorlar. Aynı milliyetten ve 3 kişiden az iseniz izin yok. Tibet'e gidemiyorsunuz. Diyelim ki 3 Türk, 3 İngiliz olmak 6 kişisiniz, izin var. Ama yine 6 kişilik gurubun 2 si Türk, 2 si İngiliz, 2 si Kanadalı olsun o zaman izin yok. Diyelim ki 10 kişilik bir grup oldunuz ve 5 ayrı milliyetten 2 şer kişi olsun. Tibet'e gidemezsiniz, izin vermeyeceklerdir. İzin belgeniz sadece Lhasa'da geçerli, şehir dışına çıkacaksanız başka izin belgeleri de gerekiyor. Bunun dışında, eğer Hintli iseniz de Tibet'e çok zor girersiniz. Çünkü Dalai Lama sınıra yakın bir Hint köyünde yaşıyor.

Dalai Lama demişken, bu muhterem kişiden bahsetmeden geçmek olmaz. Dalai Lama'ların 14 üncüsü ve asıl adı Tenzin Gyatso olan ruhani lider, 1950 yılından beri bu görevi sürdürüyor. Tibet'in Amdo şehrinde çiftçilikle

geçinen bir ailenin 16 çocuğundan 5 incisi olarak dünyaya geliyor. 2 yaşındayken cevheri fark ediliyor ve özel olarak eğitilerek 17 Kasım 1950'de, 15 yaşında iken Tibet, Çin Halk Cumhuriyeti'nin kuşatması altında olduğu bir dönemde Tibet'in devlet başkanı ve en önemli politik yöneticisi olarak atanıyor. Çin Halk Cumhuriyeti Tibet'i işgal etmeye başlayınca genç yaşına rağmen ulusal kabine başkanlığı görevini de üstlenmek zorunda kalan "Kutsal" Dalai Lama dokuz yıl boyunca Çinli işgalcilerle karşı barışçıl, şiddet karşıtı bir politika izliyor.

Savunmasız on binlerce Tibetliyi katlettiği söylenen Çin ordusu kutsal şehir olarak kabul edilen Lhasa'yı kuşatmaya başlamasıyla, Hindistan başbakanı Nehru'nun daveti üzerine mücadeleyi sürdürmek üzere Himalayaları aşarak 31 Mart 1959'da Hindistan'a geçiyor. Dharamsala'da "Sürgündeki Tibet Hükümeti" adıyla bir hükümet kuruyor ve kendisine eşlik eden 80 binden fazla Tibetli mülteci ile birlikte Tibet kültürünü ve eğitimini korumaya çalışıyor. Barışçıl politikaları ve Tibet'in özgürlüğü için şiddet karşıtı mücadelesi sonucunda 10 Aralık 1989'da Nobel Barış





Ödülü alıyor.

Unesco tarafından dünya mirası listesine alınan Jokhang Tapınağı'na giriyoruz. Budist hacıların uğrak yeri ve adeta Budizm'in kâbesi olan tapınak, VII. Yüzyılda Kral Songtsen Gampo tarafından inşa ediliyor ve ruhani bir merkeze dönüştürülüyor. Lhasa'nın en eski yerleşim

yerinde bulunan tapınakta, Tang hanedanı dönemine kadar uzanan emanetlerin yanı sıra çok sayıda heykel var. Hem kapının önü hem de içerisi oldukça kalabalık. İnsanlar huşu içinde yerlere yatarak ibadet ediyorlar.

Günün ilk ışıklarıyla başlayan törenler gün batımına dek sürüyor. Dini bütün Lhasa'lılar beraberlerinde getirdikleri kuru otlarla kutsal ateşi besliyor, yak tereyağı ile adak kandillerini yakıyorlar. Kırsal kesimden gelen hacılar içinse zorlu yolun son durağı burası. Nirvana'ya giden yolu bulmak için haftalar

belki de aylar süren yolculuklarında yüzlerce kilometreyi yürüyerek ve her adımda yerde secde ederek ulaşıyorlar Jokhang tapınağına. Kültürlerini ve dinlerini yaşatma savaşı veren binlerce Tibetli hacı, kadın, erkek Budist keşişler ve Lhasa'lılar ellerinde dua çarkları ile saat yönünde dönerek tavaf ediyorlar bu tapınağı.









Dillerinden düşmeyen, kelimeyi şahadet gibi olmuş kutsal mantra, “Om Ma-ni Pad-me Hum”u her adımda tekrarlıyorlar.

Jokhang tapınağının baktığı meydanın dört bir yanı hediyelik eşya, dua çarkları, dua bayrakları ve muhtelif din araç gereci, yak yününden yapılmış şallar, örtüler ve T-shirtler satan seyyar satıcı tezgahlarıyla dolu. Tek tek tezgahları dolaşılıyor, ufak tefek şeyler satın alıyoruz. Meydan tıklım tıklım insan dolu ve sürekli bir hareket var. Bir kısmı tapınağa dönüp, secdeye yatıyor, bir kısmı da tapınağın çevresinde

Müslümanların Kâbe etrafında döndükleri gibi saat yönünde dönüyorlar.

Hızla turumuzu tamamlayıp, dışarı çıkıyor, tapınağın arkasındaki yoldan devam ederek Müslüman mahallesine geliyoruz. Meydanda el arabalarına konmuş sıcak pideler ve çöp şişlerin kokusu etrafı sarmış. Konu et olunca dikkatli olmak gerekiyor. Kokular güzel ama ağır yiyecekler daha çok hastalanmamıza neden olabilir diyerek oradan uzaklaşıyoruz.

Günlük ibadetleri için sarayın bulunduğu tepenin etrafında yürüyen insan seli ile birlikte Potala sarayına gidiyoruz. Yol üzerinde geçtiğimiz bir parkta insanların dans ettiğini görüyoruz. Aslında danstan daha ziyade jimnastik yapıyorlar. Yaş ortalaması kırkın üzerinde bir grup insan neşe ile oynuyorlar. Çoğunluğu kadın olan bu grup çantalarını emniyete almak için bütün çantaları ortaya toplayıp, çantaların etrafında dönerek oynuyorlar.

Kadın, erkek herkesin elinde, bir çeşit tespih yerine geçen ve sürekli döndürerek evrene “iyi enerji” yaydıklarına inandıkları “Mani”ler var.





Yürürken, otururken, ibadet ederken, sohbet ederken mani çeviriyorlar. Sonradan görüyoruz ki, bütün tapınakların ve manastırların hemen önünde de dev boyutlarda maniler var. İçeri girecek kişiler sırayla bunları döndürerek içeri giriyorlar. En çok satılan obje olmalı ki her hediyelik eşya satan dükkânda bol miktarda ve her boydan mani satılıyor. Biraz ilerliyor, küçük bir çarşıya geliyoruz. Yirmi kadar dükkân var 7-8 tanesi tereyağı yani “yak yağı” satıyor. Birkaç tanesi de hırdavat, plastik oyuncak ve hediyelik eşya satıyor.

Pırıl pırıl güneş var ama eylül ayındayız. Gölgele oldukça serin. Güneş batmadan sarayı ve daha bir çok yeri görmek istiyoruz. Marpho Ri tepesinin altında, caddenin kenarındaki giriş kapısına varıyoruz. Sarayı ziyaret süresi bir saat ve günlük ziyaretçi sayısı yaklaşık 2000-2500 kişi ile sınırlandırılmış. Biletlerimizi alıp, yavaş yavaş tırmanmaya başlıyoruz merdivenleri. Bulunduğumuz yerden 130 metre daha yükseğe çıkacağız. Tırmanmaya başlıyoruz. Zaten nefes almakta zorlanıyorken bir de bu bitmeyecek gibi gelen merdivenleri çıkmak nasıl bir duygu anlatamam. Sık sık basamaklara oturuyor, nefeslenmeye çalışıyoruz ve sonunda saraya varıyoruz.

İşte, Unesco’nun dünya kültür mirası olarak

tescillediği, Dalai Lama’ların kışlık sarayı Potala’dayız. Tırmanışımız, oksijen azlığından uzun sürüyor. Yaklaşık 1 saat 15 dakikada Dalai Lamaların halkı kabul ettiği ve selamladığı büyük avluda gözümüzü açıyoruz. Tahta merdivenlere çıkıp, inerek, Dalai Lamaların mezarları, Buda ve diğer dini kişilerin heykelleri arasında dolanıyoruz. Her çeşit Buda var. Oturan Buda, yatan Buda, ayakta duran Buda, rengarenk dua bayrakları, mantralar ve mandalalar arasından geçerek inceleye inceleye, tartışarak koridorları dolaşıyoruz.

Açık havaya çıktıkça derin nefesler alıyor, adeta ciğerlerimize yapışan tütsü ve kandillerde yanan yak yağı kokusunu atmaya çalışıyoruz. Her yer, ibadete gelen yurttaşların bağış olarak getirdiği yak tereyağı kokuyor. Kutsal odalarda duvarlardan sarkıtılmış renkli bezler sanki yüzyıldır yıkanmamış. Kandillerde yanan tereyağı isı ve toz sinmiş yoğun koku anlatılır gibi değil.

Saray ilk kez M.S. 7 yy.da kral Songtsen Gampo tarafından inşa ediliyor. Yaklaşık 900 yıl sonra eskimiş olmalı ki 1645 yılında 5 nci Dalai Lama tarafından yeniden yaptırılıyor ve bu inşaat 50 yıl sürüyor. Ancak sarayın bu günkü halini alması yaklaşık 300 yıl sürüyor. 1959 yılında Çin’in işgali sonrasında



Hindistan'a geçen 14 ncü Dalai Lama'ya kadar Tibet'in dini ve politik önderlerine hizmet veriyor.

Potala sarayı, Tibet'teki en etkileyici anıtsal yapı. Aynı zamanda dünyadaki en popüler antik ve dini eserlerden biri. Eski Tibet'in politik ve dini merkezi ve Dalai Lama'nın kışlığı olan saray, hem tüm Dalai Lamaların hayatına hem de birçok önemli politik ve dini kararlara şahit olmuş bir yapı. Potala Sarayı aynı zamanda altın Budist yazıtları, Çin imparatorlarından gelen değerli hediyeler ve paha biçilmez

antikaların bulunduğu bir yer. Saray 13 katlı. Yapı malzemesi olarak taş ve ahşap kullanılmış. Çatıların bazı yerleri altından. İki kral mezarı burada bulunuyor. Beşinci Lama Kundung'un mezarı 3700 kilogram, 13. Dalai Lama'nınki ise bir ton ağırlığında altınla kaplanmış.

Günümüzdeki Çin yönetimince müzeye dönüştürülen saray, Lhasa'ya her yerden görünen bir güzellik katıyor. Adeta şehrin başına takılmış pırlanta bir taç gibi. Yaklaşık 1000 odası bulunan saray, doğudaki beyaz salonlar, ortasındaki kırmızı salonlar ve pagodalar ile batısındaki rahiplerin kaldığı beyaz evlerden oluşuyor. Bazı yerlerde, yapının duvarlarının kalınlığı 5 metreyi buluyor. Rehberimiz Emily, sarayın yüzyıllardır dimdik ayakta duruyor olmasını, inşaat sırasında duvarların içine, eritilmiş demir dökülerek depreme karşı dayanıklılık kazandırılmasından kaynaklandığını anlatıyor.

Tepeden Lhasa'ya bakıyorum. Tibet kralı Songtsan Gampo, prenses Wencheng ile evlendikten



sonra meditasyon amacıyla Potala Sarayını inşaa ettirmesini şimdi daha iyi anlıyorum. Göz alabildiğine uzanan bir yaylanın ortasına kurulmuş bu şehir. Bulunduğumuz tepedeki sessizlik ve huzur müthiş! Ufuk çizgisi çepçevre mor dağlarla çevrili. Deniz seviyesinden 3650 metre yüksekte, neredeyse ot bitmeyen bir coğrafyada yaşamaya çalışan, kırmızı yanaklı ama zayıf, incecik bacakları, kösele gibi görünen derileri ile elle tutulabilir yoksulluğunu hissettiğimiz, saygılı ve güler yüzlü insanlar ülkesi.

Yavaş yavaş aşağıya iniyoruz. Açık! Mümkün olduğu kadar içinde et olmayan Tibet yemeği yiyecek bir yer bulmak niyetindeyiz. Biraz yürüdükten sonra Lhasa standartlarına göre güzelce bir lokanta buluyoruz. Ben momo yiyeceğim. Momo; içi et, peynir veya sebze ile doldurulmuş, haşlanmış büyük boy mantıya benzer bir yemek ve oldukça lezzetli. Tibet'in ilginç bir mutfağı var. Yemek yemek keyiften daha çok yaşamak için yapılan bir eylem. Hepimiz "yaşamak için" yemek yemiyor muyuz? diye düşündüğünüzü tahmin ediyorum. Tabi ki öyle ancak bizler yemek işini biraz daha farklı algılıyoruz. Süslüyoruz, yeni lezzetler katıyoruz, yeni soslar araştırıyor aynı zamanda da damak ve göz zevkimizi besliyoruz. İşte Tibet'te işin bu kısmı hiç yok. Tibet dilinde "Bö cha" denilen, batılların ise "Yak-butter Tea" dedikleri tereyağlı, baharatlı ve tuzlu çay içiyorlar diyeyim ve bu konuyu kapatayım.

Tibet mutfağı öyle çok çeşidi olan bir mutfak değil. Benim yediğim Momodan başka Thugpa dedikleri etli veya sebze şehrili çorbası gibi bir yemekleri var. Çin mutfağı da oldukça yaygın. Hemen her şehirde bir veya birkaç Çin lokantası var. Benim de favorim olan, yak sütünden elde edilen yak peyniri de en sevilen yiyecekler arasında. Tibet'in milli yiyeceği ise, kavrulmuş arpa ununun yak tereyağı ile karıştırıldıktan sonra su veya bira ile ıslatıp, hamur haline getirilerek yapılan Tsampa adı verilen bir yemek. Bir de Tibetlilerin vazgeçilmezi kurutulmuş yak eti var. Şeritler halinde kesilen et, açık havada gölge bir yere asılarak kurutuluyor ve her yemeğe karıştırılabilir.

Yemek faslını atlattıktan sonra, Lhasa'nın yaklaşık 8 km. dışında, Ganpoi Uza Dağı'nın eteklerinde bulunan Drepung Manastırına gitmek üzere yola çıkıyoruz. Tibet'in en büyük



budizm okulu olan Drepung Manastırı bir zamanlar 10 bine yakın "Monk" yani rahip barındırıyorken şu anda sadece 700 rahip bulunduğunu öğreniyoruz. Drepung Manastırı, dünyanın en büyük manastır kompleksi. Bu komplekste dört Budist yüksek okulu, bir çok stupa, sunaklar, etrafı dua çarklarıyla çevrili tapınaklar, çok büyük bir tören salonu ve Ganden Phodrang Sarayı bulunuyor. Altın ve değerli taşlarla süslenmiş yüzlerce Buda heykeli ve thangkalar gerçekten görülmeye değer. Tören salonunda, kendimize güzel bir yer seçiyoruz. Yavaş yavaş kalabalıklaşan salonda hayatımızın en unutulmaz anlarından birini

yaşıyor, yüzlerce keşişin dev borazanlar ve davullarla yaptıkları dualarını dinliyoruz.

Yönümüzü ülkenin Drepung ve Ganden manastırları ile birlikte en önemli üç manastırından biri olan Sera manastırına çeviriyoruz. Sera “Yaban gülü bahçesi” demek. Lhasa’nın kuzeyindeki Sera Manastırı, Gelugpa mezhebinin kurucusu Tsong Khapa’nın müridi Jamchen Choje tarafından 1419 yılında kurulmuş. Manastır halen aktif olarak rahip adaylarının eğitildiği bir yer. Arkasına yaslandığı dağda, kayaların üstü Buda resimleri, padme yazıları, rengârenk Buda bayrakları ile sembolize edilmiş Buda’ya yönelik resimler yapılmış. 5 temel elementi temsil eden dua bayrakları dikkat çekiyor. Her kaya, her köşe başı, her nokta bir ibadet yeri olarak iş görüyor. İnsanlar, manastırı çevreleyen bu dağın çevresinde de dolaşarak tavaf ediyorlar ve sevap kazandıklarına inanıyorlar.

Ağaçların altına yayılmış yüzlerce rahip görüyoruz. Bir çeşit eğitim yapıyorlar. Biri kalkıp diğerinin önüne gidiyor ve iki elini

karşısındaki rahibin burnunun ucunda birbirine çarpıyor. Bu hareket bir kez değil, defalarca tekrarlanıyor. Sinir olmak işten bile değil. Sürekli aynı soruları soruyor, karşısındaki rahibin Sabrını sınıyorlar.

Bir süre daha rahipleri izleyip, dönüş yoluna çıkıyoruz. Bu günlük yeter diye düşünüyoruz. Hava kararmaya ve soğumaya başladı. Hala başım ağrıyor. Şehre dönüyor ve otelin yakınlarında bir lokantada karnımızı doyuruyor ve sabah daha sağlıklı uyanmak umuduyla günü bitiriyoruz.

Sabah batı usulü bir kahvaltıdan sonra yine yola düşüyoruz. Programımızda; Norbulingka Parkı var. Kapısından içeri adım attığımızda cennetten bir köşe görüyoruz. Norbulingka “Mücevherlerle süslenmiş bahçe” anlamına geliyor. M.S. 1751 yılında Dalai Lama’nın yazlık evi olarak inşa edilmiş. Şu anda 40 hektarlık alanda Tibet tarzı inşa edilmiş irili ufaklı 370 odadan oluşan bir saray kompleksi burası. Her yer yemyeşil. Dünyada eşi benzeri olmayan ağaçlar ve çiçeklerle süslenmiş. 1959





yılından önce, soylu olmayanların girmesi yasak olan bu yapılar kompleksi günümüzde festival ve tatillerde halka açılıyor. Halk renkli kıyafetleriyle buraya gelerek çadır kuruyor, yemekler yiyor, danslar edip, gece boyunca şarkılar söyleyerek eğleniyorlar.

Şehre dönüyor, gezmediğimiz Tibet Müzesine yöneliyoruz. Kalan zamanımızı burada değerlendireceğiz. 1999 yılında kurulan müzede tarih öncesine ait tüm giysiler, eşyalar, araçlar, takılar, yak yününden yapılmış çadırlar, yak derisinden yapılmış kanolar vs. sergileniyor.

Ertesi gün öğlene doğru Tibet'ten ayrılıp, bir başka yazının konusu olacak, Çin'in Yichang şehrinden nehir gemisine binerek, Yangtze nehrinde yapacağımız 3 günlük nehir yolculuğunun heyecanı ile akşam yemeğini otelimizde yiyor, erkenden günü bitiriyoruz.

Tibet halkını; yıllardır süre gelen, bitmez, tükenmez baskılara direnen, acılarla yoğrulmuş, çilekeş insanlar topluluğu olarak düşünmeden edemiyorum. İçimde tarifi zor bir buruklukla uçağın penceresinden son bir kez daha Lhasa'ya bakarken, kulaklara

“Mantra”ların fısıldandığı, sessiz insanları, sakin manastırları, stupaları, uçsuz bucaksız bozkırları, Himalaya dağlarının göz alabildiğine uzanan manzaralarının yanı sıra her yerden daha yüksekte olduğunuzu hissettiren havası ile hiç unutmayacağım. Bu ülkeye ve bu çilekeş halka en iyi dileklerimi gönderiyor,

Gezenlere, Gezmek isteyenlere, Gezmesini bilenlere bitmeyen yolculuklar diliyorum.



OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 56 HAZİRAN 2018
SESI
Optik Magazin Dergisi

