

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 72 KASIM 2019
SESI
Optik Magazin Dergisi

READY
FOR
**SO. MUCH.
FUN.**

Fisher-Price®

READY
FOR
**PURE
JOY**

**READY
FOR
THIS!**

READY FOR
**A BILLION
SMILES**



mercan

MERCAN OPTİK İTH.İHR.SAN.TİC.LTD.ŞTİ. 13.Cd. Mutsan Sit. M4 Blok No.10 Başakşehir / İstanbul 0090 212 485 9005 | info@mercanoptik.com.tr www.mercanoptik.com.tr

© Mattel. FISHER-PRICE and associated trademarks are owned by Mattel. And used under license from Mattel Europa B.V.



ben.x[®]
sunglasses

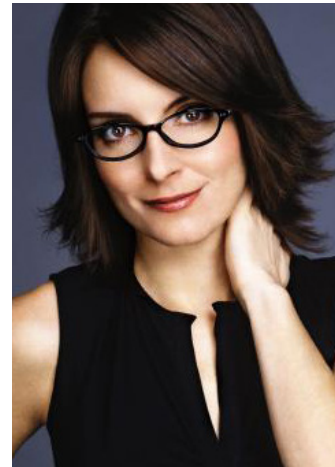
ıřıġa hükmet!

anında >> reaksiyon
hızlı >> deġişim
kolay >> adaptasyon



İçindekiler

KASIM 2019





MODA 2020 28

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden
Londra 70



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ
Ayda bir yayınlanır
Kasım 2019

www.optisyeninsesi.com Adına
İmtiyaz Sahibi
Orhan Küreli

Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü
Ozan Küreli

Yazı Kurulu Üyeleri
Mustafa Küreli, Llm. Av. Oğuz Ünal
Hakan Hürsever, Prof. Dr. Miktaf Kadioğlu
Dr. Ahmet Doğan Ataman, Mehmet Can
Şahin

Görsel Yönetmen
Mustafa Küreli

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

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

Fotoğraf Editörü
Cesur Erol

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

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

*Bu dergi Kasım 2019 tarihinde
internette online olarak izlenebilmiştir.*



ben.x[®]
sunglasses



Aynı Heyecan, Aynı Mutluluk

H

eyecanla ve büyük bir gönüllük düşüncesiyle bilginin en doğru şekilde rahatça aktarılabilceği bir alan düşündük. Öyle bir alan ki kategorileri yaşamda en önem verdiğimiz yaşamsal olgular, sektörel paylaşımlardı. Planladık ve hazırladık. Optisyeninsesi e dergi yayın hayatında 73.sayıya girmeye hazırды...

Optisyeninsesi e dergi; Yazılar ve haber-röportajlarla okuyucusunun karşısına çıktı. Aslında karşısına değil, yanı başına geldi. Bir yaşamsal destek olarak, Sektörel sorunların çözümlenmesini öngördüğü, teyit ettiği bir arkadaş, bir başucu kitabı, bir e-dergi oldu.

Optisyeninsesi e dergi adından dolayı her ne kadar sadece sektörel içerikli bir dergi sanılsa da ilk sayımızın yayına girdiği 1 Ekim 2013'den itibaren gönüllü yazarların bilinci en güzel biçimde aktardıkları bir yayın organı olmaya devam etti. Bir aktüel fikir e-dergi olarak, çalışmalarına gündeme dair konulara tarafsız yer vererek zaman zaman bazı okuyucularının tepkilerine yol açsa da, fikrin tarafsız olarak iletilmesine vesile oldu. Aksi takdirde kendi fikirlerimizi insanlara dikte ediyor durumda olurduk ki biz bunu hiçbir zaman çalışma, prensip ve amaçlarımız içinde görmedik. Sanal dünya denilen ve zamanla her kesimin iyice kullandığı internet medyası içinde yerimizi ilk sıralarda aldık ve sağlam adımlarla daha iyiyi, güzeli yapmak için tüm kadro iş başındayız.

Okuyucularının düşüncelerine her zaman önem veren ve birlikte genişlediğimiz, paylaşımlar ile kulaktan kulağa, dilden dile yayılan dergimizin bugün 73. sayısı yayında!



Yüzde 61'in gözü kusurlu



Yaş ortalaması 9 olan öğrencilerin göz taramalarında yüzde 61'inin gözü kusurlu çıktı.

Yaş ortalaması 9 olan öğrencilerin göz taramalarında yüzde 61'inin gözü kusurlu çıktı. Buna rağmen sadece yüzde 7'si gözlük kullanıyor.

Ege Üniversitesinden Prof. Dr. Ayla Bayık Temel ile Adnan Menderes Üniversitesinden Arş. Gör. Nükhet Kırığı, çocukların yaşadığı göz problemlerini araştırdı. 41 ilköğretim okulu 1 ve 5 sınıflar arası eğitim alan 650 öğrencide göz taraması yapıldı. Araştırmaya katılan öğrencilerin 309'u kız 341'i de erkeklerden oluştu.

Gözleri Yorgun

Yaş ortalaması 9 olan öğrencilerin çoğunun görme problemi yaşadığı belirlendi. Buna göre öğrencilerin yüzde 19,5'i yakına bakarken gözünü kısma ihtiyacı hissediyor. Öğrencilerin yüzde 15'i ise uzağı görmede güçlük çektiğini, yüzde 20'si de göz yorgunluğu yaşadığını ifade etti.

Şaşılık Oranı Arttı

Araştırmanın en çarpıcı tarafı ise görme bozukluğu yaşayan öğrencilerin sadece yüzde 7'sinin gözlük kullandığı oldu. İnceleme sonucunda öğrencilerin tarama sonucu yüzde 15'inin gözleri şüpheli bulundu.

Ayrıca yüzde 4,5'inde şaşılık yüzde 3,2'sinde renk körlüğü saptandı.

Kırma kusuru ve şaşılık görülme sıklığı oranı ise erkek ve kız öğrencilerde çıktı. Ancak renk körlüğü şüpheli olguların erkeklerde kızlara göre daha yüksek oranda görüldüğü anlaşıldı.

Okullara Hemşire Şart

Çalışmada ilköğretim çağındaki çocukların göz taramasının rutin taramalar şeklinde yapılması önerildi. Prof. Dr. Ayla Bayık Temel, "Okullarda tam zamanlı olarak çalışan ve okul sağlığı alanında sertifikasyon, yüksek lisans eğitime sahip okul hemşireleri olmalı.

İstihdamın sağlanarak okulda tarama programları ve sağlık eğitimi artırılmalı" dedi.



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

Dünyanın ilk miyopi programı başlıyor



Dünyanın ilk akredite edilmiş üniversite programı miyop yönetimi, gelecek yıl New South Wales Üniversitesi'nde (UNSW) kayıtlı optisyenlere açılacak.

Dünyanın ilk Miyopi programı Avusturalya- New South Wales Üniversitesi başlıyor.

OptisyeninSesi Dış Haber- Miyopi Yönetiminde ilan edilen Yüksek Lisans Belgesi, kayıtlı optisyenler için miyopi yönetimi, kanıta dayalı tedaviyi reçete etmelerine olanak tanıyan gelişmiş bilgi ve klinik deneyim sağlamak için tasarlanmıştır.

Miyopi, Avustralyalıların yaklaşık% 15'ini etkileyen en yaygın göz durumlarından biri olan UNSW Optisyenlik ve Vizyon Bilim Öğretim Görevlisi Dr Pauline Kang, birçok optisyenlerin bölgeye yetiştiklerini söyledi.

"Miyopi yönetimi, genel klinik uygulamaların bir parçası haline geliyor. Yapmak istediğimiz şey, kanıta dayalı yönetim seçenekleri sunan ve onlara mevcut olan araştırmalar ve farklı tedaviler hakkında daha derin bir bilgi veren bir kurs sunmaktır." Dedi.

Kang, programın ağırlıklı olarak çevrim içi olacağını ve optisyenlerin derse katılmak için birkaç fiziksel dersi bıraktığını söyledi.

Lisansüstü Sertifika, interaktif web seminerleri, tartışma grupları, ders kayıtları ve alıştırmalar dahil olmak üzere, kendinden temalı bir çevrim içi

uzaktan eğitim modülü aracılığıyla çeşitli ve esnek içerik dağıtımını içermektedir.

Bu program mevcut ve gelecekteki kanıta dayalı standart tedavi yöntemlerine ve Avustralya bağlamında uygulanan miyopi yönetimine dayanmaktadır.



PIXAR® BLUV

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



Her koşulda tam koruma! Pixar kaplama teknolojisinin sunduğu tüm ayrıcalıklar Pixar BLUV'da
Pixar BLUV cihazlardan yansıyan mavi ışık ve UV korumasının yanın sıra, standart PIXAR kaplamanın tüm koruma özelliklerini de taşır.



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir



Buhar itici
özellik



Maksimum
UV Koruma



Mavi ışık
önleyici



Türkiye
Gücünü ve
Potansiyelini Keşfet

NOVAX®
FreeForm® Gözlük Camları

Az Görenlere Yardım Cihazları Nelerdir?



Dünyanın ilk Miyopi programı Avusturalya- New South Wales Üniversitesi başlıyor.

1-Yüksek sferik okuma ekleri: Orta az görenlerde ilk tercih binoküler bifokal gözlüklerdir. Bu grup hastaların uzak gözlükleri iki odaklı hazırlanır. Alt kadrındaki yakın okuma bölümü normal hastaların yakın okuma gözlüğündeki numaralardan farklıdır. Normalde yakın okumadaki ilave +4.00' den düşük tutulurken, bu gruptaki hastalarda yakın okuma ilavesi +4,50(1,5x) ile +12,00(4x) arasında verilebilir. Yüksek sferik okuma ekleri uygulamayı düşündüğümüz hastanın iyi seçilmesi ve ihtiyacına en uygun yakın ilavenin yapılması gerekir. Yakın okuma ilavesi arttıkça hastanın okuduğu yazıyı gözüne daha fazla yaklaştırması gerekir. Hasta için en uygunu iyi görebildiği ve onu rahatsız etmeyecek bir mesafede yakın okuma ilavesinin yapılmasıdır.

2-Büyüteçler: Okuma alanı dardır. Alışması kolaydır. Özellikle alışveriş v.b durumlarda hasta için kolaylık sağlar. Hastanın bir elinin büyüteçi tutması dezavantajdır. Çeşitli büyütme güçlerinde (2,5x,3x,4x,6x) büyüteçler vardır. Büyütme gücü arttıkça hastanın elindeki nesneyi daha yakına yaklaştırması gerekir. Bu bakımdan pratik değildir. Kısa süreli çözümlerdir.

3-El dürbünleri: Monokülerdir. Hasta karşıdaki nesneyi görmek için eliyle fokus yapar. Özellikle karşıdaki bir otobüs levhasını v.b okumada yararlıdır.

4-Teleskopik sistemler: Görüntüyü büyütüp yakınlaştırma prensibine dayanır. Uzak ve yakın

aynı gözlükte olması avantajdır. Teleskopik gözlük camlarında Gallile ve Kepler Sistemi kullanılır.

Gallile Sistemi: Konveks objektif ve konkav oküler lensten oluşur. Görüntü düz ve büyüktür. Görüntü alanı Kepler sisteme göre daha geniştir. En çok tercih edilen sistemdir.

Kepler Sistemi: İki tane konveks mercekten oluşur. Görüntü büyük ve terstir. Bu görüntüyü prizmatik aynalar ile ters çeviren üçüncü bir sistem olduğu için Kepler sistemindeki teleskop Gallile sistemindeki teleskopa göre daha uzun ve ağırdır.

Teleskopik sistemin avantajı yazıya olan mesafenin uzamasıdır.

Teleskopik sistemin dezavantajı ise görme alanının dar olması, halka skotom, az ışık gelmesi ve derinlik hissinin olmamasıdır.

Uzak mesafe için uygun teleskopik cam seçildikten sonra, hastanın görme gücüne ve yakın okuma ihtiyacına uygun büyütmedeki (2x,2,5x,3x,4x,5x...) yakın okuma kapağı seçilir. Daha sonra hastaya teleskopik gözlük kullanma eğitimi verilir.

5-CCTV: Kapalı devre T.V. dir. Alıcı kamera ile televizyon ekranına bağlanan fiberoptik sistemden oluşur. 60x lineer elektronik büyütme yapılabilir. En ağır görme kaybında kullanılır.

Bu tür gözlüklerde kullanılan mercekler, özellikle az gören hastalar için tasarlanmış olup, görüntüyü büyütme ve yakınlaştırma özelliğe sahiptirler. Görüntü olarak normal gözlüklerden daha kalın ve ağırdır.



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



gör
hayatı!



vê
a vida!

Sieh das
Leben!

voir
la Vie!

ve
la vida!

**увидеть
жизнь!**

چشم انداز
زندگی

انظر
للحياة

Retro Tarz Nedir?

Günümüz modasında sık sık ismi geçen Retro'dan bahsetmek istiyorum. Retro terimini duymak için illaki moda tutkunu olmanıza gerek yok aslında.



Çünkü tv magazin kadın programlarında, gazete son sayfalarında, hazır giyim mağazalarında olsun birçok yerde Retro terimini duymanız mümkün. Retro kelime anlamıyla eşdeğer olarak geçmiş modasını yansıtan çizgilerin günümüz modasında kullanılmasıdır. Vintage ile Retro tarz birbirine çok benzemektedir. Bu yüzden çokta karıştırılmaktadır.

Vintage ile Retro arasındaki farkı kısaca özetlemek gerekirse, Vintage belli bir dönemi yansıtan geçmişten kalmış kıyafetlerdir. Yani bir nevi antika kıyafetlerdir. Fakat her antika kıyafet Vintage değildir. Geçmişte belli özel anlam içeren kıyafet olması gerekir. Retro ise geçmişte moda olan akımların günümüzde tekrar moda olmasıdır. Örneğin geçmişte bir ara kalın çerçeveli gözlükler modaydı. Şuanda yine aynı şekilde tekrar moda oldu. İşte bunlar Retro'dur. Ama elinizde eskiden kalma bir kalın çerçeveli gözlük olsaydı o Vintage olurdu.

Retro örneklerine devam etmem gerekirse puantiyeler, fırfırlı elbiseler, balon etekler, bir zamanlar moda olan askılı erkek pantolonları bunlara birer Retro'dur. Retro kıyafetlerin bir diğer özelliği de abartılı olmalarıdır. Bu yüzden Retro kıyafetleri özel günlerde tercih etmek daha uygundur.



NOVAX®

FreeForm® Spectacle Lenses



view
life!

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

FreeForm®
TECHNOLOGY

Görsel Destek Tedavisi (Vision Therapy) Nedir?

Görsel destek tedavisinin amacı, 'iyi bir görme' için gerekli olan görsel becerilerin geliştirilmesidir.

'İyi bir görme' için göz, görme yolları ve beynin uyumlu bir şekilde birlikte çalışmaları gerekmektedir.

Eğer kişinin görme keskinliği (visual acuity) tam (ölçülen sisteme göre 10/10, 20/20 gibi) ise, çoğunlukla görsel durumun (vision) normal veya ideal olduğu düşünülür. Oysa, görme keskinliği, kişinin belirlenen bir uzaklıkta net görebilme ve ayrıntı seçebilme yetisidir ve görme eşelleri ile ölçülür. Görme keskinliği tam olan kişilerde bile, okuma ve yazma gibi bazı işlevlerde zorluklar yaşanabilir. Sonuç olarak kişinin görme keskinliğinin tam olması, görsel durumun(vision) ideal olduğunu göstermez. Net görme, yani görme keskinliğinin tam olması, OKUMA ve ÖĞRENME için gerekli görsel becerilerden sadece bir tanesidir.



KİMLERE GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ YAPILMALIDIR?

Görsel destek tedavisine gereksinim duyan kişiler;

Görsel problemlere bağlı öğrenme bozuklukları

Öğrenmenin % 80 i görme yetisine dayalıdır. İki gözün birlikte

çalışması, odaklama (odaklama), takip edebilme gibi görsel beceriyetersizlikleri, öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyebilir.

Disleksi dahil okuma problemi olan çocukların % 80 inde, çözülebilir görsel problemler olduğu bildirilmektedir.

Şaşılık (strabismus) ve göz tembelliği (ambliopia) Görsel destek tedavisi, şaşılık ve göz tembelliği durumlarında erken yaşlarda daha etkili olmaktadır. Ancak her yaşta yapılabilir.

GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Tam bir göz muayenesinden sonra, görsel algı becerileri değerlendirilir. Eğer gerekiyorsa, görsel destek tedavi programı 'bireysel' olarak kişinin gereksinimlerine göre planlanır. Program optik cihazlar ve çeşitli egzersizleri içeren, kurumsal uygulamalar ve evde yapılacak egzersizlerden oluşmaktadır.

Kurumdaki uygulama genellikle haftada 1-2 seans olacak şekilde 6-9 ay süresince yapılır. Ancak kişinin gereksinimine göre bazen ev egzersizleri ile desteklenecek tek seans bile yeterli olabilirken, bazen bu süre 2-3 yıla uzayabilmektedir.

GÖRMEYE BAĞLI ÖĞRENME PROBLEMLERİ İÇİN ÖN TEST

Yapılan çalışmalar, okul çağı çocukların yaklaşık %20 sinde, okul başarılarını olumsuz bir şekilde etkileyen tanı konmamış görsel problemler olduğunu göstermektedir. Üstelik bu çocukların pek çoğu, sadece uzak görme keskinliklerinin ölçüldüğü okul taramalarından geçmiş ve görme keskinliklerinin tam olduğu söylenmiştir. Görme keskinliği tam olmasına karşın, bazı çocuklarda iki gözün birlikte çalışabilmesini sağlayan işlevler, yazıyı izleyebilme ve okurken satırları kaybetmemek, çeşitli mesafelerdeki cisimlere bakarken(örneğin yakından uzağa bakıldığında) odaklayabilmek gibi yetilerde sorun olabilir. Bu gibi durumlar, çocuğun okulda başarısız olarak değerlendirilmesine neden olabilir.

PIXAR® BLUV

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



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

Pixar BLUV cihazlardan yansıyan mavi ışık ve UV korumasının yanısıra, 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

Şaşılık



Normalde gözler aynı noktaya bakarlar. Bunun sayesinde beyin iki görüntüyü birleştirerek üç boyutlu görüntü oluşturabilmektedir. Şaşılık ise gözlerin yanlış pozisyonda bulunup farklı noktalara doğru baktığı bir durumdur.

Gözlerden bir tanesi tam karşıya bakarken diğeri içe, dışa, yukarı ya da aşağıya bakmaktadır. Bir göz farklı yöne baktığı zaman beyine farklı iki görüntü gönderilecektir. Bu durumda beyin yanlış yöne bakan gözden gelen görüntüyü yok sayacak ve sadece karşıya bakan gözün ilettiği görüntüyü kabul edecektir. Böylece çocuk derinlik hissini oluşturamayacaktır.

Çocuklarda şaşılık kayan gözde görmenin azalmasına yani göz tembelliğine (amblyopi) neden olacaktır. Erişkinlerde ise çift görme meydana gelecektir.

Şaşılığın en önemli belirtisi gözde kaymadır. Kayma parlak bir gün ışığında ortaya çıkabilir. Bazen de çocuğun gözlerini düzgün tutabilmek için kendisine bir baş pozisyonu geliştirdiği gözlenir. Derinlik hissini kaybı şikayet olarak karşımıza çıkabilir. Erişkinlerde gelişen şaşılıkta en sık çift görme şikayetine rastlanır.

Şaşılık Nedir?

Gözlerin paralel bakamamasına şaşılık denilmektedir. Gözlerden bir tanesi tam karşıya bakarken diğeri dışa yukarıya içe ya da aşağıya bakmaktadır. Yanlış pozisyon sürekli belirgin olabileceği gibi bazı yöne bakışlarda da ortaya çıkabilmektedir.

Gözün hareketini gözün dışına yapışan kaslar sağlar. Her bir gözde 6 adet kas bulunur. Bu kaslar gözleri uyum içinde hareket ettirerek devamlı birlikte odaklanmayı sağlarlar. Bu kasların bir veya birkaçının görevini iyi yapamaması durumunda şaşılık meydana gelir.

Şaşılık Sebepleri

Şaşılığın oluşmasında tek bir neden yoktur. Problemleri hamilelik dönemi, çocuğun gelişim süreci ve geçirdiği hastalıklar etken olabilmektedir.

Şaşılık Belirtileri

- Şaşılıkta görülen en tipik belirti bir gözde meydana gelen kaymadır.
- Ağrı
- Baş ağrısı
- Çift görme
- Baş veya yüzün bir yana dönük olması

Şaşılık çeşitleri

- İççe şaşılık (Ezotrophia)
- Dışa şaşılık (Ekzotrophia)
- Yukarıya şaşılık (Hipertrophia)
- Aşağıya şaşılık (Hipotrophia)

Şaşılık Tedavi Yöntemleri

- Gözlük: Bazı tip şaşılıklar görme kusuruna bağlı olarak oluşur. Hasta gözlük kullanmaya başladıktan sonra şaşılık düzelir.
- Kapama Tedavisi: Bu tedavi yöntemi hastanın gözünde tembellik var ise uygulanmaktadır.
- Ortoptik tedavi: (Kapama, CAM, özel cihazlar yardımıyla yapılan egzersizlerdir Bu tedavi her iki gözle görme yeteneğini ve derinlik hissini kazandırmak amacı ile uygulanır.
- Botox tedavisi: Kaymaya neden olan kas içersine botulinum toksin enjeksiyonu yapıldığında gözde paralellik sağlanır, ancak etkisi yaklaşık 6 ay kadardır ve daha çok sinir felcine bağlı şaşılıklar gibi özel durumlarda tercih edilen bir tedavi yöntemi.
- Cerrahi müdahale: Şaşılık ameliyatları büyük çoğunlukla göz küresinin dışında yer alan kaslar üzerinde gerçekleşir. Şaşılığın düzeltilmesi ve gözler arasındaki paralelliğin sağlanması için muhtelif teknikler kullanılarak bu kasların güçleri artırılır, azaltılır veya kasların etki noktaları değiştirilir. Başarı oranı çok yüksek olan şaşılık operasyonunda hastalarımız aynı gün taburcu edilmekte ve ertesi gün normal hayatına dönmektedir.

Ambliopi 'Göz Tembelliği' nedir?

Ambliopi, en azından gözlerden birinin erken çocukluk çağlarında normal bir görme düzeyi kazanamaması halidir. "göz tembelliği" olarak da bilinir. Belli koşullarda gözlerden biri normal bir görme keskinliğine ulaşırken, diğerinin görmesi düşük kalır ve buna ambliopik göz ("tembel göz") denir. Genellikle tek bir gözde görülse de bazen her iki gözde de bulunabilir.

Göz tembelliğine neden olan en önemli hastalıklar şaşılık, kırma kusuru ve katarakt gibi hastalıklardır.

Erken teşhis edilmesi , kontrol takipleri ve ailenin de durumun önemini kavrayarak yapacakları kapama tedavisi tedavinin temelini oluşturur.

AMBLİOPİ TEDAVİSİ

CAM

CAM, 5-9 yaş arası çocuklarda klasik kapama tedavisi prensibine göre çalışan, özel bir cihaz yardımıyla hastanede yaklaşık 10 seanslık programlar şeklinde uygulanan bir yöntemdir, herhangi bir cerrahi girişimi ya da ilaç kullanımını gerektirmez, her seans yaklaşık 30 dakika kadar sürer ve etkinliği kanıtlanmıştır. Klasik

kapama tedavisinin yerini almaz, tedaviye yine kapama tedavisi ile devam edilmelidir.

Neurovision tedavisi

Tembel gözün görme fonksiyonun artırmayı amaçlayan, kişiye özel, algılayarak öğrenme prensibi ile çalışan ve görmeyi, artırmayı amaçlayan yeni bir göz tembelliği tedavi yöntemidir.

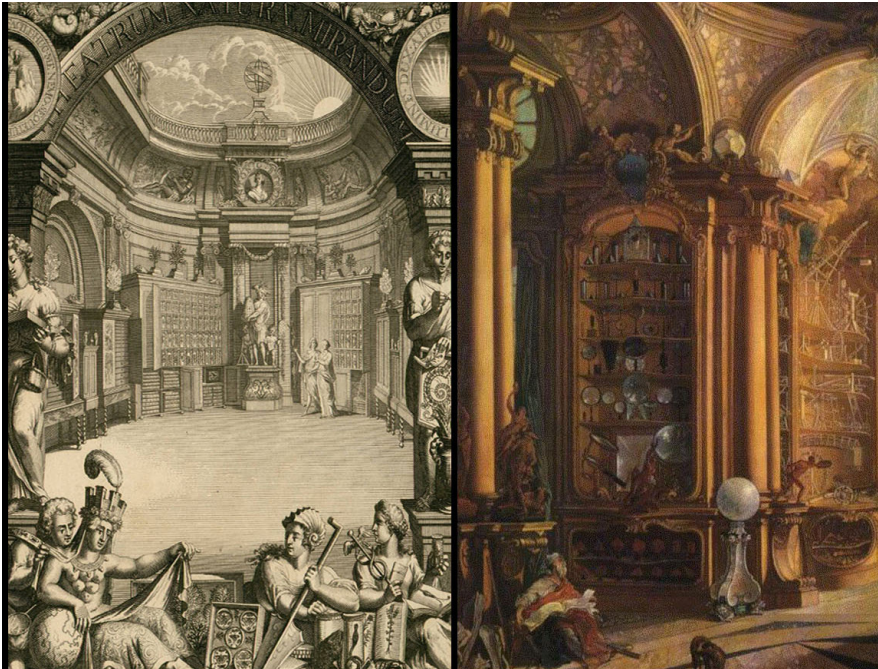
Çocuklarda göz muayenesi ne zaman yapılmalıdır?

Çocuklarda göz muayenesi yeni doğan döneminden başlayarak yapılmalıdır. İlk muayene yeni doğan odasında deneyimli bir hemşire veya çocuk doktoru tarafından yapılır. Daha sonra 6. ve 18. aylarda çocuk doktoru veya aile hekimi tarafından genel göz sağlığı muayenesi yapılmalıdır, şüphe edilen bir bulgu varsa göz doktoruna yönlendirilir. Bu dönem içinde ebeveynler göz kayması, kapak düşüklüğü, sık göz kırpması, gözlerini ovuşturması gibi normal dışı bir bulgu gördüklerinde göz doktoruna başvurmalarıdır. Aile de bilinen bir göz hastalığı varsa bunun erken dönemde izleme alınması gerekir. Gözler tamamen normal görünümde olsa bile her çocukta 3 yaşında mutlaka ilk göz muayenesi yapılmalıdır.



Gözlüğün Tarihçesi

Anneannenizin gözlerinin önüne kurulup örgüsüne ortak olan bir çift camın huzurla dinlenişin aldanmayın siz. Bugünkü mertebesine ulaşınca dek ne çetin yollar aştı o ne gözlere uğradı bunca yolculuktan sonra azıcık soluklanmak hakkıdır!



Onun ilk kez nerede geliştirildiğinin bilmiyoruz. En eski kayıt Romalı Seneca ya ait. Üstat su dolu küre şeklinde bir camı büyüteç gibi kullanarak Romadaki tüm kitapları okumak istemiş rivayete göre.

Aslında gözlüğün ana malzemesi olan camın tarihi 4 500 yıl öncesine gitmektedir. Antik dünya insanların optik hakkında bilgileri olduğu, camın belirli bir formunun cisimleri büyüttüğünü fark ettikleri biliniyor. Hatta milattan önce 1000 yıllarına ait, büyüteç olarak kullanılmış cam örneklerine Girit'teki kazılarda rastlanılmıştır. Ne var ki büyütecin cam haline

gelmesi çok zaman almıştır.

Gözlüğü ilk bulan kişinin kim olduğu bilinmiyor.

İnsanlık tarihinin büyük teşekkür borçlu olduğu, bu parlak buluşu gerçekleştiren kişinin kim olduğu bütün araştırmalara rağmen hala sırrını koruyor. Bu kişinin 1250 veya 1280 yıllarında Venedik'te yaşamış olması büyük bir olasılık, çünkü 13. Yüzyılda Venedik, cam üretimiyle ünlü olan bir yerdi.

İlk gözlüklerin mercekleri (konveks) dışbükeydi ve sadece yakını görme problemi olanların işlerine yarıyordu. Uzağı görme sorunu olanların derdine çare olacak (konkav) içbükey merceklerin üretilmesi için yüzyıl

geçmesi gerekecekti. Görüldüğü gibi gözlüğün tarih içindeki gelişmesi oldukça yavaştır.

Bununla beraber asırlar önce Çin de ve Avrupa da okumak için çevreye tutturulmuş büyütücü mercekler vardı. Bunlara en büyük katkıyı yapansa kırılma yasalarının keşfederek optik uygulamalarına hız kazandıran fizikçi İbn Heysem olmuştur.

Çok kalın camdan yapılan gözlük 1000 li yılların İtalya okuma taşı olarak nam saldı. Bu mercekler okunacak yazının üzerine konularak kullanılırdı. Okuma taşları daha çok kuartz ve dağ kristallerinden yapılırdı ayrıca beril adlı taşlar da yazıyı netleştirirdi.

Gel zaman git zaman kitabın üzerine koyduğu taşı usulünce biçimlendirip yüzüne yerleştirmek istedi insanoğlu 13. Yüzyılda son 20 yılında her iki göz için ayrı camlar kullanılmaya başlandı. Bu gözlüğün ilk olarak İngiliz bilim adamı roger Bacon tarafından icat edilen rivayet edilir. Bacon İtalya ya yaptığı bir seyahat sırasında sırra piza rahiplerinden spina ya açar. Salvato amarti adında bir Floransalı gözlüğü yaygınlaştırır. Matbaanın gelişmesi ve okuma yazma oranının artmasıyla 15. Yüzyıl ortalarında gözlüğün yaygınlaştığı görülür.

İlk gözlüklerin bir özelliği de sadece yakının görmek için kullanılmalarıyla. Uzağı görmek için tercih edilen iç bükey camlara ilk kez Raphael in 1517 de yaptığı papa x. Leo portresinde rastlanır. 17. Yüzyılda ortalarında kadar bu camları kullanmak pek az kişiyi nasip olmuştu. Göz önüne yerleştirilen camların kulak üstlerine sabitlenmeleri diye bir şey akla gelmemişti. Çerçevelenerek birleştirilen ve perçinli gözlük olarak bilinen bu aletlerin çerçevelerin demir tahta veya boynuzdandı.

Zamanla çerçeve form ve malzemeleri çeşitlendi farklı modeller üretildi 16. Yüzyılda gözlüklerin geniş deri kordonlar ve teller kafaya veya şapkaya takılarak gözlüğün düşmeden kullanılması sağlandı. Zenginliği göstermek isteyenler bu tellerin altın gümüş ya da demirden yaptırdılar.

Çerçevelerin durumu böyle, peki ya camlar 17. Yy başında dürbün ve teleskobun keşfi gözlüklerin kalitesine de yansdı. Basılı metinlerin artması ve operaya rağbet, dürbüne benzer süslü opera gözlüklerini sosyo-ekonomik sınıfın nişanesi olarak kullanıma soktu. Gözlük 1730'da Edward scarlett sayesinde sahibinin gözlerine, kulağa uzanan sabit saplar aracılığıyla tutundu. Böylece saplar başa göre ayarlanıyor, gözlük burun üzerine daha az ağırlık

yaptığından düşme tehlikesi önendi. Gözlük pratik ve estetik bir şekle bürünerek sahibinin yüzünde güvenle nöbet tutacaktı artık. Antik güneş gözlüğünü ilk kez roma imparatoru neron kullandı desek inanır mısınız ? gladyatör dövüşlerini izlerken güneş ışınlarından korunmak için şeffaf yeşil renkli mineral camlar kullanıldığı biliniyor. Ne var ki güneş gözlüğüne ilişkin en kesin veriler çin'de çıkar karşımıza. 12. Yy duman isiyile kararttıkları gözlükleri güneşten korunmak için değil, mahkemelerde göz ifadeleri belli olmasın diye takıyorlardı. 1430'larda italya'dan çin'e numaralı gözlükler de getirildi ama Çinliler onların çoğunu iste karartıp güneşten korunmak için kullanmayı tercih etti

Divan Şiirinde Gözlük

Divan şiirinde gözlük kelimesinin geçtiği beyitler onun tarihçesi hakkında ipuçları verir. İlk olarak 15. Yy sarıca kemal'in şu beyitinde çıkar karşımıza:

Hatun temaşa itmege gözlük
urınmuşdur kemal / ol pire rahm
it ey cevân kim çeşmi car olup
durur."

Yani: " kemal senin ayva tüylerini görmek için gözlük takmıştır / ey sevgili gözleri çeşme gibi akan bu ihtiyara merhamet et."

Görüldüğü gibi " gözlük takmak" ifadesinin o zamanki karşılığı

" gözlük urınmak" ve " gözlük tutmak"tı. "takmak" fiili ancak 18 yy kullanıma girecektir. Fatih sultan Mehmed'in 1477'deki barış antlaşmasından sonra Venedik senyöründen kendisine gözlük de yapabilen bir cam ustası göndermesini istediği bilinir. Bu tarihten itibaren osmanlı'da gözlükçülük, gayrimüslim tebaa tarafından kanına tabi olmadan icra edilen zanaatlardan biri olmuştur. Yavuz sultan selim, okumak için mercek kullandığını bildiğimiz ilk padişah'tır. Sultan vahdettin ise gözlüğü yüzünden hiç eksik etmeyen ilk ve tek Osmanlı padişahı..

Eminönü ile Karaköy'de ve anadolu'nun bir kaç şehrinde bazı saatçı ve eczanelerde "pince au nez" veya " ront " tipinde, yüzde sabit durmayan perçinli gözlüklerde bulundurulurdu. Sadece iki camın birleştirilmesiyle yapılan bu gözlük, zamanla çerçevelenerek bir köprü sayesinde birbirine bağlandı.

Osmanlı'da yüksek tabaka aksesuarı olarak kullanılan gözlüğün yaygınlaşması matbaanın gelişimini takip etti. Tek bir camla serüvenine başlayan gözlük , iki bitişik camla perçinlendi. Meraklı gözlerin hevesiyle iki cam arasına tel ve deri köprüler eklenecek ve "taçlı gözlük" adını alacaktı. Moda ve sanatın gelişmesiyle kelebek gözlükler, opera gözlükleri ve makaslı gözlükler sahiplerinin gözünün önünden ayrılmadı yıllarca. Her ne kadar günümüze 19. Yy taşınan kontakt lensler yerine göz dikse de , sadece bir araç değil, aksesuar da olan gözlüğün tahtına oturmayı başaramadı. Gözlüğün hikayesi anlatmakla bitmez. En iyisi bir nasihatle bağlayalım sözü: gözümüzün nuru gözlük, ne yap et, gözümüzün önünden ayrılm!



Akantamoba Keratit

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



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

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

kontakt lenslerle ilişkili göz enfeksiyonlarının riskini büyük ölçüde azaltır.

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

Nedir?

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

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



Sebepleri

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

Kirli bir lens de akantamoba enfeksiyon kaynağıdır.

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

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

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

Belirtiler

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

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

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

Önleme

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

1. Göz doktorunuzun kontakt lens bakımına dair önerilerini takip edin. Sadece onun önerdiği ürünleri kullanın.
2. Asla kontakt lenslerinizle musluk suyu kullanmayın. Lenslerinizi takarken yüzmeyin, duş almayın veya jakuzi kullanmayın. Yüzerken lenslerinizi takmaya karar verirsiniz hava geçirmez deniz gözlükleri takın ve ardından lensleri hemen atın.
3. Lenslerinizi her gece temiz dezenfektan solüsyonuna koyduğunuzdan emin olun.

Dezenfeksiyon için hedeflenen ıslatma solüsyonu veya salin solüsyon kullanmayın.

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

Kontakt lensinizin bakımı

Temizlik ve uygun bakım kontakt lens kaplarında eşit ölçüde önemlidir.

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

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

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

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

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

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

Kadınların olmazsa olmaz aksesuarları nelerdir?



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

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

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

Mesela spor bir kıyafete, çapraz takılan küçük bir çanta ne hoş yakışır değil mi? Saçlarımız uzunsa, şık bir saç bandı, ya da fular, ya da güzel bir toka.. Yüz şeklimizle uyumlu küpeler, kolyeler, burnumuza taktığımız hızmalar.. Yaz mevsiminin olmazsa olmazı güneş gözlükleri ve de şapkalar.. Kışın bereler, atkılar, eldivenler.. Yüzükler, bilezikler, bileklikler, saatler, broşlar, hatta ayağımıza taktığımız sevimli bir halhal..

Sahi ne çok aksesuarımız varmış vazgeçemediğimiz!





Ünlüler ve Gözlükleri





MODA 2020





MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020





MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020





MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



MODA 2020



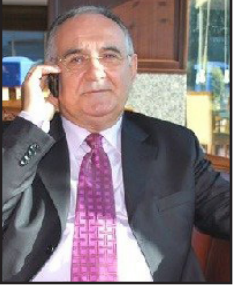
MODA 2020



MODA 2020







Ecz. Gözlükçü
Taylan
Küçük

Kimya optik malzeme randımanı nasıl pekiştirir?

1930 larda PPG tarafından icat edilmiştir. UV tutma kapasitesi %70 ler civarındadır. Abbe değeri 58 dir. Mineral Crown camlarda abbe değeri 59 dur. CR 39 Berrak net bir görüş için abbe değeri uygundur. CR 39 polimerleştirilmiş camlardır,



Daha yüksek özgül ağırlık, ısıya dayanıklı ancak diğer monomerlere nispeten kırılmalıdır. Mineral camlara göre neredeyse yarı ağırlıkta, kırılmaya karşı dayanıklılığı ve çizilmelere karşı da özel bir vernikle kaplanarak dirençli hale gelmesi nedeniyle, günümüzde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Kullanım rahatlığı ve her tür çerçeveye tatbik edilmesindeki avantajlar, mineral camlar yerine öncelikli olarak tercih edilmesini sağlamıştır.

Kimya optik malzeme randımanı nasıl pekiştirir?1980'ler

Termoplastikler,Polikarbonat,Enjekte camlar

Özellikleri

Belli açılardan dayanım, Düşük üretim maliyeti, Hafiflik Fakat Zayıf optik randıman

Polikarbonat camları, sağlamlığı anlamak için bir kitap yaprakları gibi üst üste katmanlar düşününüz. Sağlamlık emniyet yüksektir. Ancak Dayanıklılık testlerinde kolayca etkilendiği deforme olduğu görülmüştür. Abbe değeri 29-31 dir. Bu değerler berrak net görüşü kısıtlar. Onun için polikarbonat camlarla çalıştığınızda mutlaka hassas ölçü alınız. Kullanıcının optik merkezden bakmasını sağlayınız. Sadece optik merkezden bakıldığında ışık kırılmadan geçer.Cromatic aberasyon meydana gelmez. Polikarbonat malzeme günümüzde yaygın olarak emniyet gözlüklerinde kullanılmaktadır. Polikarbonat camlarda optik performans berrak görüş düşük abbe değerinden dolayı zayıftır. %99 UV tutma özelliği vardır.

Polimerleştirilmiş camlar 2000'ler

Trivex (+/- 3 diyoptriler için tavsiye edilir)

Özellikleri: Optik randıman, Hafiflik, Dayanıklılık

. UV radyasyonunu %100 tutar. Sağlamlığı ve dayanıklılığı çok yüksektir. Abbe değeri 45 dir. Gözlük kullanıcıların beklentisi olan Daha ince cam, berrak temiz bir görüş, hafiflik ve sağlamlık ihtiyaçlarını karşılar.cm küp ağırlığı 1.11 gr dır.

UV radyasyonu gözde zamanından önce katarakt oluşmasına neden olur. UV etkisi kümülatifdir. Trivex %100 UV tutar.

2010'lar,Tribrid

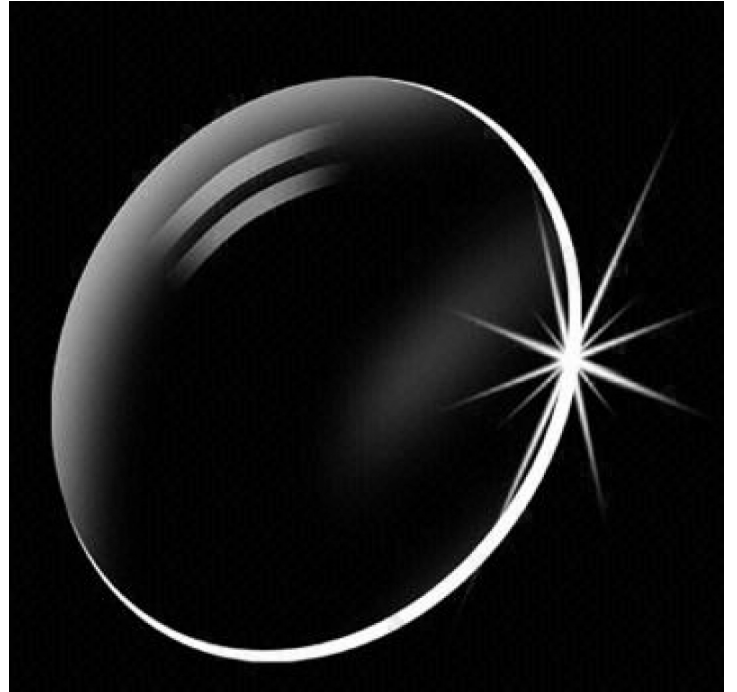
Özellikleri: Yüksek indeks ve trivex randımanını birleştirme

Yüksek indeks izosiyanat tabanlı monomerler

İndeks yükseltmek için "S"(Kükürt) katılır. Yüksek indeksli plastik lensleri kestiğimizde sarımsak gibi oluşan koku kükürt elementi yüzündendir. İndeksi artırmak için daha yüksek oranda kükürt katılırsa kırılmalı artar. Asetonla yapılan temizle işlemlerinden etkilenmez.

İndeks ve randımanları malzeme sülfür (kükürt) içeriğine bağlıdır (1.6da yaklaşık %30, 1.74de yaklaşık %60).Yüksek kükürt yüzdesi daha yüksek indeksi ifade eder, fakat

Daha zayıf optik randıman, Daha yüksek özgül ağırlı, Daha zayıf dayanıklılık.



Kullanım rahatlığı ve her tür çerçeveye tatbik edilmesindeki avantajlar, mineral camlar yerine öncelikli olarak tercih edilmesini sağlamıştır.



Doç. Dr. Murat UYAR / Göz Hastalıkları ve Cerrahisi Uzmanı, FEBO, FICO
www.muratuyar.com.tr www.facebook.com/muratuyar.com.tr omuyar@gmail.com

Sadece iyi görmek sağlıklı gözlerin garantisi midir?

Gözlerinizin sağlıklı olup olmadığı sizin iyi görüp görmemenizle mi alakalıdır sorusuyla çok sık karşılaşıyoruz. Bunun yanıtı, ‘kesinlikle hayır’dır.

Örneğin 40 yaş üzerinde yüzde 2 sıklıkla rastlanan glokom (göz tansiyonu) hastaları, geç dönemlere kadar merkezden çok iyi görebilirler. Ancak fark ettiklerinde, genellikle bir borunun içinden bakıyormuş gibi dar bir alan görürler. Ne yazık ki kaybedilen görme ve görme alanı hiçbir şekilde tekrar geri kazanılamaz. Sadece kalan görme ve görme alanını korumak için tedavi edilebilirler.

Benzer bir şekilde damarları ve retinayı etkileyen damar sertliği, yüksek kolesterol ve şeker hastalığı da çok iyi görenlerde bile damar tıkanıklıkları, göz kanamaları ile ani ve kalıcı körlüklere neden olabilir. Özellikle kişinin kırklı yaşlardan sonraki göz muayeneleriyle bu risk faktörleri ve riskli durumlar kolaylıkla yakalanabilmekte, bazı başarılı tedavilerle bu körlüklerin yüzde 95’i önlenabilmektedir.

Televizyona yakından bakabilirsiniz.

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

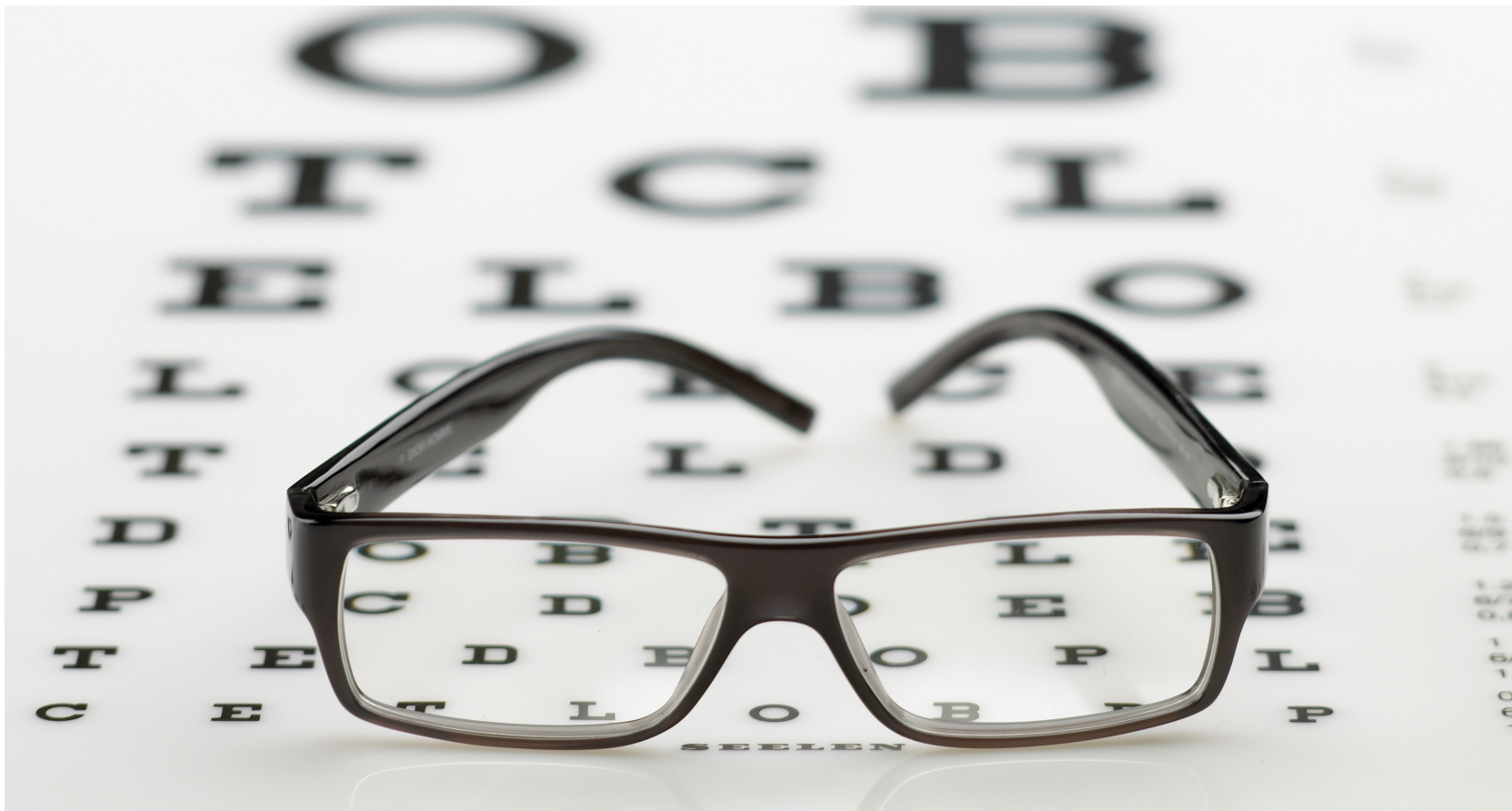
Bulanık görmesi olanlar genellikle televizyona veya ekrana zaten yaklaşarak bakmak zorunda kalırlar. Bu bir neden değil, bir sonuçtur. Dolayısıyla kesinlikle gözü bozmaz; hatta göz

tembelliği olan bir çocuğun daha iyi gören gözünü bantlayarak gözlükleriyle tembel gözünü fazladan çalıştırmak için televizyonu, bilgisayarı ve cep telefonu oyunlarını özellikle önermekteyiz. Ancak uzun süreli ve dikkatli bakış gözleri yorduğu gibi, normal gözlerde bile doğal göz kırpma sayısını azalttığından kuruma, yanma, batma, kızarıklık, yorgunluk ve ara ara refleks sulanmalar oluşabilir.

Gözlük takmak numarayı artırmaz

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

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





Prof. Dr. Mikdat KADIOĞLU
İstanbul Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi

Kasımın karakteristik havası: Durgun hava, sis ve pus

Hayatınız da hiç su buharı gördünüz mü? Ben görmedim; siz de görmediniz! Belki gördüğünüzü sanıyordunuz ama aslında su buharı görülmez bir gazdır. Banyoda, tencere veya çaydanlığın üzerinde gördünüz su buharı değildir. Aslında bu şekilde yıllardır bildiğimizi sandığımız bir çok şeyi gerçekte bilmediğimizi de bilmiyor olabiliriz.

Peki sis hakkında neler biliyoruz? Neden bu günler sis daha çok İstanbul Boğazı gibi çukur yerlerde oluşuyor? Neden bazı yerlerde sis daha yoğun ve geç kalkıyor? Küresel iklim değişimi sisli günleri nasıl artırıyor? Ne zaman kimine göre bulut, kimine göre sisdir? Sis ile pus arasındaki temel fark nedir? Sisin kuraklık ve hastalık demek olduğunu da biliyor muydunuz? Peki sisin, yerdeki kar örtüsünü hızla erittiğini?..

BAHAR VE KIŞ SABAHİ SİS KURAKLIK DEMEKTİR

Sis ve pus, havada asılı duran çok küçük ama kirli, sıvı su damlacıklarıdır. Sis ile pus arasındaki fark havada bulunan damlacıkların sayı bakımından yoğunluğundadır. Damlacık sayısı çoksa, ileriye görmemiz o kadar zor olur. Yani havada asılı duran küçük damlacıklar bulunduğumuz yerdeki görüş mesafesini 1 kilometrenin altına düşürüyorsa “sis”, görüş mesafesi 300 metrenin altına düşüyorsa “yoğun sis” olur. Görüş mesafesi hava yollarında 1 kilometrenin altına düştüğünde uçak, kara yollarında ise 50 metrenin altında araç trafiğini durdurabilir.

Sisin oluşması için rüzgarsız, bulutsuz ve uzun geceler idealdir. Bu nedenle yüksek basınç merkezlerinin hakim olduğu kasımdan mart ayına kadar hava sisli geçebilir. Bu günlerde görülen sis, “ışınım sisi” olarak tanımlanır, çünkü yer yüzeyi geceleri ışıınım kaybıyla soğur... Bu durumda yüzeye temas eden havada yoğunlaşan su buharı havadaki kirleticilerle birlikte sis (veya smog) dediğimiz kirli ama çok küçük olan damlacıkları oluşturur. Sabah görünen sis, açık bir güne işaretir. Bu nedenle, kışın ve bahar aylarında



havanın sisli ve güneşli olması aynı zamanda kuraklık demektir!

Güneş ortaya çıkınca sis, yok olmaya başlar. Güneş öğlene kadar sisi yakıp görüş mesafesini 1 kilometrenin üzerine çıkartabilir ama kirleticiler sisi oluşturan damlaların buharlaşmasını zorlaştırdığı için pus şehrin üzerinde kalabilir. Böylece bu kirli havanın, bazen çok yoğun, kalın ve uzun ömürlü olmasında kalitesiz kömür, egzoz gibi kirleticilerin parmağı vardır.

1952 LONDRA FACİASI

Dünyada sislerinin en ölümcülü Aralık 1952'de Londra'da meydana geldi. 5 Aralık'ta rüzgârların dinmesiyle sis oluşmaya başladı. Bundan sonraki üç gün boyunca sis yoğunlaştı, o dereceye kadar ki görüş mesafesi birkaç metreye indi. Trafik tamamen durdu, birçok kaza meydana geldi. Halk, soğukla mücadele etmek için gerekenden, daha çok evlerini ısıttı. Bu da daha çok kömür tozu ve sülfür dioksit üreterek havayı daha fazla zehirledi ve çok yoğun bir sise sebep oldu. Bu durumda Londralılar ağızlarında maskelerle, kaldırım boyunca binaların duvarlarına dayanarak yollarını bulup işlerine gidebilmişlerdi. Bu sis ve hava kirliliği yüzünden yalnız Londra bölgesinde 12 bin kişi öldü. Bu facia İngiltere'de "Temiz Hava Hareketi"nin başlamasına sebep oldu.

Çoğumuz farkında olmasa da ülkemizde sis ve dumanın oluşturduğu "smog" denilen zehirli karışım KOAH, astım, alerjik rinit gibi solunum yolu hastalıklarında

patlamalara neden oluyor. Sonuç olarak daha ucuz diye kalitesiz yakıt kullananlar ve kullanmayanlarla birlikte sağlığını kaybetip tedavi olmak için de çok daha fazla para harcıyor...

Bu nedenle, böyle günlerde birçok ülkede "Hava Kalitesi Endeksi" belli bir değere ulaşınca halka "smog uyarısı" yapılır. Örneğin, ABD'de okullar "Afet Acil Yardım Planı"nı uygular. Bu günlerde okul bahçesinde beden eğitimi dersi yapılmaz ve öğrenciler teneffüste dışarı çıkartılmaz. Biz de kışın adına "pastırma yazı" dediğimiz bu sisli ve güneşli kış günlerinde yaşantımızı "smog tehlikesi"ne göre planlamalıyız.

Lütfen bu sisli, güneşli ve durgun (güzel değil tehlikeli!) günlerde zehir solumamamız için ilgili ve yetkililerimiz başta olmak üzere herkes biraz duyarlılık gösterebilir!..



YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





Özgür Ülkenin Özgün Şehri... *Londra*

Günlük konuşmalarımızda İngiltere olarak andığımız Birleşik Krallık, aslında İngiltere, Galler, İskoçya ve Kuzey İrlanda'dan oluşan bir birleşik ülke. Bir zamanlar, "Üzerinde Güneş Batmayan İmparatorluk" adıyla anılan çok renkli, çok kültürlü; bir yandan alabildiğine özgür diğer yandan alabildiğine gelenekçi, demokrasinin beşiği ama monarşinin de kalesi bir ülke.

İstanbul'dan hareketle üç buçuk saat süren uçak yolculuğundan sonra Londra'nın beş havaalanından biri olan Stansted Havaalanı'na inerken uçağın penceresinden Londra'nın altın gibi parlayan ışıkları aşağıdaki hayatın renkliliğini anlatır gibi. Gerçekten de ısıltı ısıltı göz kamaştıran bir şehir karşılıyor bizi.

Zenginliği, ısıltısı, canlılığı ile hemen sizi içine alıveriyor bu sekiz milyonluk metropol. Bir saat bile boş kalamayacağınız, sürekli değişen bu kentte her an yapacak bir şey ya da gidecek bir yer var. Sergiler, müzeler, konserler, kütüphaneler, alışveriş merkezleri, lokantalar, şovlar, mağazalar, parklar sizi bekliyor. Hele bir de tarih merakınız varsa kaybolup gideceğinize garanti verebilirim.

Havaalanında karşımıza çıkan ilk İngiliz,

pasaport kontrolünü yapan polis oluyor. Gayet kibarca ve güler yüzle, "Hoş geldiniz," diyerek karşılıyor bizi. Hemen kontrolünü yapıyor ve pasaportumuzu geri verirken iyi tatiller dilemeyi de unutmuyor. Danışmayı bulup şehir merkezine nasıl gideceğimizi soruyor ve en hesaplı ulaşımın, bir kat alttan giden tren olduğunu öğreniyoruz. Danışmadan öğrendiğim kadarıyla taksi doksan-yüz pound yazıyormuş, oysa tren yirmi iki buçuk pound. Bir poundun neredeyse üç lira olduğunu düşünürsek, aradaki farkın epeyce hatırı sayılır olduğu anlaşılıyor.

Dünya sıralamasında pahalı ülkeler arasında sayılan İngiltere'de karşılaştığınız her fiyatı üç ile çarparsanız karalar bağlar, ne bir şey yiyebilir ne de alışveriş yapabilirsiniz. Herhangi bir şey beş pound ise beş pounddur. Üç ile çarpmak keyfinizi kaçırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Tren ile kırk beş dakikada Marble Arch'ta iniyor, oradan da taksi ile Hammersmith semtindeki Victoria dönemi binalarından oluşan bir sokakta, evden bozma küçük otelimize kavuşuyoruz. Londra merkezden başlayarak, dairesel olarak altı bölgeye ayrılmış. Hammersmith, ikinci bölgede. Metro ve otobüs





Çok renkli, çok kültürlü, bir yandan alabildiğine özgür diğer yandan alabildiğine gelenekçi, demokrasinin beşiği ama monarşinin de kalesi bir ülke.

biletleri buna göre fiyatlandırılıyor.

Otelin resepsiyonunda Pakistanlı bir genç karşılıyor bizi. Güler yüzle odamızı gösteriyor. Oda üç metreye üç metre ölçülerinde, yani dokuz metrekare. Bırakın odada adım atmayı, valizlerimizi bile içeri alamıyoruz. Pakistanlı Hüseyin hemen sorunu çözüyor ve otelin en büyük şömineli odasını bize veriyor.

Dışarı çıkıp, Hammersmith metro istasyonunun karşısında bir kafede bir şeyler atıştırıp, kahvelerimizi de içtikten sonra otelimize dönüyor ve günü bitiriyoruz.

Sabah pırıl pırıl bir hava karşılıyor bizi. Aylardan kasım, dahası yağmurdan gözümüzü açamayacağımızı düşünerek geldiğimiz Londra'da güneş var. Kahvaltıya iniyoruz, servis yapan genç bir kız. Adeta moda dergisinden

fırlamış bir manken. Boyu posu, endamı, kaşı gözü... Bir sarışın afet. Kıza bakmaktan kahvaltı yapamıyoruz. Masaya servis yapıyor, "Aman efendim, siz zahmet etmeyin ben





edeyim,” diyesim geliyor. Getir yurduma sal televizyoncular sokağına, el âlem güzel görsün. Hele bir de otelin dış merdivenlerini ayağında terlik, hortumla su tutarak yıkarken görünce acımadım, dersem yalan olur. Öğlene kadar çalışıyor, otelin odalarını temizliyor, dış merdivenlere kadar yıkıyor, kahvaltıları veriyor, bulaşıkları yıkıyor ve gidiyor.

Dünyaca ünlü, kızarmış tost ekmeği, yumurta, salam ve fırınlanmış fasulyeden oluşan geleneksel İngiliz kahvaltı tabağından damak tadımıza uyanları seçip yiyerek kahvaltı faslını bitiriyoruz. Hava 12 derece, yağış yok, hatta güneş zaman zaman güneş gözlüğü bile taktırıyor. Bir turist daha ne ister?

Londra, suyun şekil verdiği ve köprüleriyle anılan açık bir müze adeta. Şehre can veren Thames Nehri, Londra’nın pırlanta gerdanlığı gibi. Nehrin etrafına dizilmiş St.Paul Katedrali, Tower of London, Westminster Abbey, Big Ben ve parlamento binası da gerdanlığın taşları gibi.

Thames Nehrinin üzerinde sekiz adet köprü var. Nehrin kenarında yürüyerek, kafelerinin keyfini çıkartmak, kahvelerinin tadını almak, ara sokaklarda kaybolmak hiç bu kadar neşelendirmemişti bizi. Gittiğimiz her yerde büyük turist gruplarıyla karşılaşıyoruz. Bu kış günü bu kadar turist almasına şaşırıyoruz. Herkes elinde harita ile bir sonraki gideceği yeri arıyor. Şehrin altı örümcek ağı gibi metro ile donatılmış. Dünyanın ilk toplu taşımalarını yapmakla övünüyorlar. Bütün Londra’yı metro ve otobüs ile gezebilirsiniz ama önerim mümkün olduğunca yürüyerek gezmeniz. Her sokakta karşınıza sürpriz bir eser veya müze ya da bir güzel pub çıkabiliyor çünkü.

Buckingham Palace, Big Ben ve House of Parliament gibi turistik yerlerin dışında, 1805 yılında Amiral Lord Nelson’un Napoleon’u yendiği Trafalgar Savaşı anısına yapılmış anıtın olduğu Trafalgar Meydanı’ndaki Ulusal Müze ve Ulusal Portre galerisi, British Museum ve Bilim Müzesi mutlaka gezilmesi gereken yerler. Dünya tarihi ve bilim alanındaki

gelişmeleri bu müzelerde gözlemleyebilir, İngiliz tarihi hakkında biraz daha fazla bilgiye sahip olabilirsiniz. Hemen eklemeliyim ki Londra’da birçok müze ücretsiz.

Kraliçe II. Elizabeth’in yönetiminde, yazılı bir anayasası bile olmayan, demokrasinin ve futbolun beşiği bir ülkede sokakları adımlamak değişik bir duygu. Kraliçe, hâlâ çok önemli bir kişilik. Halkın gözü kulağı kraliçede. Kraliyet düğünlerinin bütün dünyada ne kadar ilgi gördüğünü hepimiz biliriz. Kısa bir zaman önce Prens Charles ve Prenses Diana’dan olan torun Prens William’ın, Kate Middleton ile evlendiği masal gibi düğün, bütün dünyayı ekran başına kilitlemişti.

Kraliyet ailesinden herhangi birinin attığı her adım haber oluyor. İngiliz kızlar taze gelin Kate Middleton’u kendilerine örnek



alıyorlar. Middleton her gün bir derginin kapağını süslüyor, gazetelere haber oluyor. Ve İngiliz halkı da sıkı bir şekilde takip ediyor. Her akşam tüm metro istasyonlarında ücretsiz olarak “London Evening Standart” gazetesi dağıtılıyor. Yani herkes her şeyden neredeyse zorla haberdar ediliyor.

Bir hafta Londra’yı gezmek için ideal bir

Londra; suyun şekil verdiği, köprüleriyle anılan açık bir müze adeta. Şehre can veren Thames Nehri, Londra’nın pırlanta gerdanlığı gibi.





süre. Thames Nehri kenarındaki dev dönme dolap London Eye, Waterloo Station, St. Paul Katedral, Big Ben saat kulesi, Hyde Park, London Bridge (Londra köprüsü), Tower Hill, Tower Bridge, Victoria, Sloane Square, Piccadily Circus, Leciester Square, Oxford Circus, New Bond Street, Camden Town, Covent Garden, Kew Garden, Richmond, Liverpool Street, Knightsbridge, Trafalgar Square, Chinatown, Soho mutlaka görülmesi gereken yerler. James Bond'u anlatan kurşun

şeklindeki bina ve yeni yapılan piramide benzetilen Londra'nın en uzun binası da ilginizi çekebilecek yerlerden.

Londra'da İki tip taksi var. Biri, yoldan çevirebileceğiniz, sevimli nostaljik bir tarzı olan ve oldukça pahalı taksiler; diğeri ise rezervasyon yaptırarak kullanabileceğiniz mini cab denilen taksiler. Ulaşım konusunda (Transport for London) web sayfası "www.tfl.gov.uk" size çok yardımcı olacaktır. Bu web sitesinden, şehir içindeki bütün ulaşımınızı planlayabilirsiniz.

Thames Nehri'nin iki yakasına kurulmuş Londra, West End ve Central London olmak üzere ikiye ayrılmış. Waterloo Station, Londra'nın merkez demiryolu istasyonu. Waterloo'ya geldiğiniz zaman London Eye, Southbank Centre, Big Ben, Tate Modern Sanat Galerisi, Embankment, Southwark, Waterloo Bridge, County Hall, Queen Elizabeth Hall, King's College ve IMAX'a ulaşmanız çok kolaylaşacak. Eğer yürümeyi seviyorsanız, hepsini yürüyüş mesafesinde sayabilirsiniz. Zaten çoğu Thames Nehri'nin çevresinde bulunuyor.

Kraliyet ailesine ait pek çok mücevherin



sergilendiği Tower Hill, ilgi çeken yerlerin başında geliyor. Çok şaşıla olmasa da kocaman bir saray. Hemen yanında Thames Nehri'ndeki sekiz köprüden biri olan mavi köprü, Tower Bridge ve karşısında bulunan Central London bölgesi yer alıyor.

Londra, yüzyıllar boyunca dünyanın her yerinden gelen gezginlerin gözde duraklarından biri olmuş. Aynı ilgi bu gün de sürmekte. Bu ilginin bir nedeni de şehre gelen herkesin kendini ev sahibi gibi hissetmesi. Gerçekten biz de birkaç saat içinde yabancı olduğumuzu unutup, havasına kapılıyorruz. Londralıların kibarlığının da bunda önemli bir payı olduğunu söylemeden geçemeyeceğim. Hiç bir yerde duyamayacağınız kadar "Lütfen" ve "Teşekkür ederim" sözlerini duyacağınızdan emin olabilirsiniz.

Bir arkadaşım, "Londra'yı gezerken hiç acele etme, nasıl olsa bitiremezsin," demişti. Gerçekten de hiç acele etmeden, sindire sindire gezmek gerekiyor. Roma imparatorluk döneminin Londinium'undan Victoria hükümdarlığına; İkinci Dünya Savaşı'ndan günümüze dek üst üste geçmiş zengin bir tarih ve kültürü keşfetmenin oldukça zor olduğuna



karar veriyor, acele etmekten vazgeçiyoruz.

Dünyadaki nüfus hareketliliğinden en çok nasibini alan ülkeler arasında olan İngiltere'nin başkenti Londra giderek daha da popülerleşmekte. Londra'da yaşayan insanların etnik çeşitliliğine bakarsanız adeta bir dünya başkenti gibi. Üç yüz çeşit dil konuşulduğunu okumuştum. Zaten sağa sola baktığınızda göreceğiniz Araplar, Afrikalılar, Çinliler, Filipinliler, Avustralyalılar, Karayiplerden gelenler, Hintliler, Taylandlılar ve daha birçok ulustan insanı görmek olası. Ayrıca Londra'nın yılda on milyon turist ağırladığını





da eklemeliyim. Pahalılığına rağmen bu kadar insanı kendine çekmesi, şehrin bir tılsımı olduğunu düşündürüyor bize.

Bir şehri gezmenin en iyi yolu turistik yerlerden başlamaktır. Önce en ünlülerinden başlayıp daha sonra ara sokaklara dalarak öteki yüzünü tanımak gibi bir alışkanlığımız var. En uygun taşıtla, yani ayaklarımızla gezecek, yavaş da olsa tadını çıkararak hatta sürpriz bir şeyler görme olasılığını da kaybetmeyeceğiz.

Metro ile Trafalgar Meydanı'na ulaşıyoruz. Meydan cıvı cıvı! Güvercin besleyenler, bir şeyleri protesto eden protestocular, sokak sanatçıları, müzisyenler ellerinden geleni yapıyor. Nereye bakacağınızı şaşırtıyorsunuz. Amiral Nelson'un elli iki metre yükseklikteki heykeli meydanı tepeden izliyor. Meydana bakan kamu binalarının arasında biri var ki görmeden gitmek olmaz. Zaten kapısındaki insan kuyruğu ile kendini gösteriyor. Evet "National Gallery" dedikleri ulusal müze.

Sırada, zaman zaman kraliçeye ev sahipliği de yapan Buckingham Sarayı var. Kraliçenin sarayda olup olmadığını gönderdeki bayraktan anlıyoruz. Kraliçe sarayda ise bayrak göndere çekiliyor. 1702 yılında Buckingham Dükü için yapılmış bu saray, simge yapılardan biri.

Saat 11.30 u bekliyoruz. Sarayda nöbet değişimi yapılacak. Dillere destan bu tören için binlerce kişi meydanı dolduruyor. Sarayın avlusuna bakan parmaklıklar hınca hınç dolu. Herkes fotoğraf makinelerini hazırlamış bekliyor. Atlı polisler güvenliği sağlıyor.





Yaklaşık yarım saat süren tören, bandonun çaldığı melodilerle saat 12.10 civarında tamamlanıyor.

Saraydan ayrılıp biraz yukarıya çıkıyor ve kraliçenin atlarının bakım gördüğü Royal Mews'e geliyoruz. Ahırda kraliyet düğünlerinde kullanılan ve gelinleri taşıyan arabalar sergileniyor. Dışarı çıkıp biraz dinlenmek amacıyla bir *pub*'a giriyoruz. Barda on civarında fıçı bira musluğu var. Garsona sadece bira, dersiniz size "bitter" yani acı dedikleri siyah biradan getiriyor. Mayasına kattıkları şerbetçiotu nedeniyle biraz acımsı olan bitter biranın adına hiç de uymayan bir tadı var. Gayet yumuşak ve meyvemsi! En çok içtikleri birayı "Ale" olarak adlandırıyorlar. Bizim bildiğimiz, alıştığımız biranın adı ise "Lager". Bira isteyenler çeşmelerin üstünde yazan isimleri söyleyerek istiyorlar. Ortaya bir karışık yap da diyebilir, hiçbirinin tadından mahrum kalmayabilirsiniz. O zaman, yarım pint dedikleri 250 ml'lik





Londra'da, en eskisi beş yüz yaşında olmak üzere beş binden fazla pub olduğu söyleniyor.

küçük bardaklarla sekiz çeşit birayı masanıza diziıyorlar.

Londra'da, neredeyse bütün *pub*'lar çok güzel dekore edilmiş. En eskisi beş yüz yaşında olmak üzere beş binden fazla *pub* olduğu söyleniyor. Biz, daha yürüyecek çok yolumuz olduğu için bira tadımını daha sonraya erteliyor, kahve ile yetiniyor ve yine sokaklara atıyoruz kendimizi. Hedefimizde, 1065 yılında yapılan ve dört yüz yıl kraliyet

ailesine ev sahipliği yapan Westminster Palace (saray) var. Sarayın sadece Avam Kamarası ve Lordlar Kamarası halka açık. Bir yanda Victoria Tower, diğer yanda Big Ben saat kulesi. Londra'nın kalbindeyiz sanki. Big Ben adının, kulenin adı olmayıp kuledeki on üç buçuk ton ağırlığındaki çanın adı olduğunu not ederek nehir kenarına iniyoruz.

Nehrin diğer yakasında, Parliament Meydanı'nın tam karşısında bulunan ve neredeyse tüm Londra'dan görünen, dünyanın en büyük dönme dolabına yöneliyoruz. Yüz otuz beş metre yüksekliği ile gökyüzünü delen dönme dolap ağır ağır dönüyor. Bir turu yarım saatte tamamlıyor ve hatırı sayılır bir bilet ücreti gerekiyor. En ucuz standart bilet elli Türk lirası civarında. Hizmette sınır yok. Eğer küçük bir servet ödemeyi göze alırsanız akşam yemeğini dönme dolapta, özel bir kapsül içinde ve Londra'ya 135 metre yüksekten bakarak yiyebilirsiniz. Resmi adı "British Airways London Eye" olan dönme dolabın çapı 424 metre ve 1600 ton ağırlığında.

Yönümüzü ünlü mabet Westminster





Abbey'e çeviriyoruz. İngiltere ve ingilizler için çok önemli olaylara tanıklık etmiş bu mabette bir de ünlü ve önemli insanların yattığı mezarlık var. Krallar, kraliçeler, en büyük devlet adamları, bilim adamları, askerler, müzisyenler ve edebiyatçılar bu mezarlıkta yatıyor. Dokuz yüz yıldan bu yana bütün kraliyet düğünleri burada yapılıyor. Hâlâ ibadete açık. 31 metre yüksekliğindeki batı kapısından geçtiğimizde karşılaştığımız ilk ve en çok ziyaret edilen mezarın adsız bir askere ait olması ilgi çekici. Üzerinden yürünmesi yasak olan tek mezar da bu zaten. Kraliyet alayı bile bu mezarın etrafından dolaşmış. "Tomb of the unknown warrior", yani, adı bilinmeyen savaşçının mezarı olarak isimlendirmişler. Kilisenin iç tarafında VII. Henry şapeli var. Muhteşem bir ahşap işçiliği ile yapılmış oymalarına ve duvar işçiliğine hayran olmamak mümkün değil. Tüm şapel Bath şövalyeleri tarikatının bayrak ve sancakları ile süslü.

Dışarı çıktığımızda acıktığımızı hissediyoruz. İngilizlerin ulusal yemeği

"Fish and Chips" yemek niyetindeyiz. Yani bildiğimiz mezgit balığı, yanında da patates ve tabi buz gibi İngiliz birası, Ale. Yemeğin lezzetine lezzet katan bir şey daha var ki o da *pub*'ların atmosferleri. On dört yaşından küçüklerin girmesi yasak olan bu *pub*'larda, on sekiz yaşından küçükler alkollü içki de verilmiyor.

İkinci Dünya Savaşı'nda, Alman bombardımanı sonucu yerle bir olan, şimdi ise karaktersiz binaların, iş merkezlerinin ve gökdelenlerin bulunduğu "City of London"u gezilecek yerler listemizin dışına atıyoruz. İş günleri dışında hayalet şehir haline gelen bölgede eskiye dair hiç bir şey kalmamış gibi. Savaş, bu eski bölgenin hafızasını bile silmiş sanki.

Sevimli ve şık mimarisi ile insanı kendine hayran bırakan "Tower of London"un önüne geldiğimizde güneş devrini tamamlamış, Thames Nehri'nin suları karşı yakadaki binaların silüetlerini yansıtmaz olmuştu. Tarihi, kanlı ve korkunç hikayelerle dolu Tower of London, yapımının üzerinden geçen

Resmi adı "British Airways London Eye" olan dönme dolabın çapı 424 metre ve 1600 Ton ağırlığında.



dokuz yüz yıl boyunca zaman zaman kraliyet sarayı, hapisane, işkencehane ve idam yeri olarak kullanılmış. Yılda iki milyon ziyaretçi alan kule-sarayın surlarında ilginç ve renkli kıyafetleri ile ilgi çeken ve adına “Beefeaters” denilen muhafızlar dolaşıyor. XIX. yüzyılda etrafındaki hendek doldurulmuş ve yemyeşil bir bahçeye çevrilmiş.

Oyalanmadan, Londra’nın simge

yapılarından “Tower Bridge”e yöneliyoruz. Gotik taş işçiliğiyle İngilizlerin gurur duyduğu yapılarından biri de bu tarihi “Kuleli Köprü”. Cıvıl cıvıl insan kalabalığı ile birlikte köprüyü geçip tekrar geri dönüyoruz. Akşam olmak üzere. Piccadilly Circus’a gidip şehir ışıklarının izini süreceğiz. Ama önce bir kahve içerek enerji toplamak niyetindeyiz. Adım başı rastladığımız *pub*’lardan birine giriyoruz. Siparişimizi verip beklerken bir yandan da gördüklerimiz hakkında yorumlar yapıyoruz. Biraz önce siparişimizi alan garson bize doğru geliyor, eli boş. “Abi, siz Türk müsünüz?” diyor. Sahibinin de Türk olduğu bir *pub* bulmuşuz. Malum sohbet başlıyor. Kahvelerimizi içip, İzmir kökenli Giray ile vedalaşıyoruz.

Göz alıcı neonları, dev mağazaları, alışveriş caddeleri, sokak müzisyenleri ile insanların en önemli uğrak yerlerinden biri olan “Piccadilly Circus”, yüz yıllık ışıltısını ve cazibesini hiç kaybetmeden tüm canlılığıyla insanları kendine çekmeye devam ediyor. Bu kadar



Göz alıcı neonları, dev mağazaları, alışveriş caddeleri, sokak müzisyenleri ile insanların en önemli uğrak yerlerinden biri olan “Piccadilly Circus”, yüz yıllık ışıltısını ve cazibesini hiç kaybetmeden tüm canlılığıyla insanları kendine çekmeye devam ediyor.

kalabalık tabii ki bir o kadar da gürültü demek. Biraz ötesinde bulunan başka bir kalabalık meydan “Leicester Square”de de gişe filmleri oynatan sinemalar ve gece klüpleri var. Bütün akşamı burada geçirip yorgun argın otelimize dönüyoruz.

Ertesi güne, yine aynı güzel sarışının verdiği kahvaltı ile başlıyoruz. Bu gün yolculuğumuza Hyde Park’tan başlayacağız. Parkın Marble Arch köşesindeki “Speakers’ Corner” en çok merak ettiğimiz yerlerden biri. Önceki yıllarda halk gösterilerinin yapıldığı yer olan bu köşe, şimdilerde sadece pazar günleri söyleyecek bir sözü olanların, bir yükseltiye çıkarak konuşma yaptıkları yer olarak kullanılıyor. Oraya vardığımızda belediye görevlisi olduğunu sandığımız birileri kamyonetle getirdikleri kürsü, sandalye, şezlong gibi eşyaları çimenlerin üzerine diziyordu. Biraz yürüyünce parkın içindeki Serpentine adlı yapay göle ulaşıyoruz. Gölde gezinti yapan kayıklar çok hoşumuza gidiyor. Sabah kahvemizi, Gölde gezen kayıkları seyrederek içiyoruz.

1 milyon 380 bin metrekare büyüklüğü ve konumu ile Londra’nın akciğerleri gibi algılanan Hyde Park, binlerce ağaca, kuşa, sincaba ev sahipliği yapıyor. Kraliçe’nin bile bazen yürüyüş için buraya geldiği, herkesin severek, koruyarak yaşattıkları bir yaşam alanı. Festivaller burada düzenleniyor, her türlü şenlik burada yapılıyor. İçinde gölet, gölette adası, Peter Pan heykeli, sincaplar, kuğular, ördekler ve daha bir sürü canlı özgürce yaşıyorlar. Bir saat kadar daha parkın başka bir köşesinde kurulu panayır tipi hediyelik eşya dükkanlarında oyalanıp, derin derin nefes alarak parktan çıkıyoruz.

Kensington Caddesi tarafından çıktığımız için karşımıza; Kraliçe’nin çok sevdiği ancak genç yaşta kaybettiği için kırk yıl yasını tuttuğu kocasının anısına yapılan





“Albert Memorial” anıtı ve hemen karşısında kubbesiyle dikkat çeken “Royal Albert Hall” çıkıyor. Hızlı adımlarla Thames Nehri kıyısına inmek üzere yola koyuluyoruz. İngilizlerin “Under Ground” dedikleri metro ile birkaç dakikada London Eye dönme dolabının hemen yakınındaki iskeleyle ulaşıyoruz. Nehirde *cruise* denilen teknelere binerek gezinti yapmak niyetindeyiz. Sekiz buçuk pound, yani yaklaşık yirmi beş lira

ödeyerek, bir saatlik tur için biletlerimizi alıyor ve tekneye biniyoruz.

Kuru bir ayaz var. Fotoğraf çekebilmek için güvertede durmak zorundayım. Şehri bambaşka bir açıdan görmek, muhteşem yapıların fotoğraflarını çekebilmek için harika bir yolculuk oluyor bu kısa gezi. Tate Modern, St Paul’s Cathedral, The City Of London School, Tower Of London, Tower Bridge, birçok tarihi bina ve köprü ile London Eye,

Big Ben ve Houses Of Parliament ‘i de görme imkânı buluyoruz. Açıkta kalan yüzüm ve ellerim soğuktan morarmaya yüz tutmuşken gezi bitiyor. Ama olsun, şimdi bile çektiğim fotoğraflara değdi doğrusu, diye düşünüyorum.



Nehri gören sıcak bir *pub*’ın cam kenarında, sıcacık kahvelerimizi yudumlarken buluyoruz kendimizi. Günler kısa, çabucak akşam oluyor. Günün nasıl geçtiğini anlamadık. Yorulduk, acıktık. Dünden gözümüze kestirdiğimiz, Hammersmith metro istasyon meydanındaki bir lokantaya gideceğiz. İki yüz yıllık tipik bir İngiliz restoranı. Oturduğumuz sandalyeler, masa, duvardaki tablolar ve yer döşemesi

Başka bir müzeye gittiğinizde bilet alıp içeri girersiniz. Burada ise durum tam tersi. Bileti alıp dışarı çıkıyorsunuz!

çok eski ama bir o kadar da zevkli ve uyumlu. Bizi karşılayan garson kız, üst katta meydana bakan pencere kenarında bir masa gösteriyor. İşte şimdi Londra'dayım, diyorum içimden. İngiliz kibarlığı ve zevki ile bütünleşmiş bu mekânın huzuruna varıyor ve beyaz şarap eşliğinde enfes bir akşam yemeği ile günü bitiriyoruz.

Son iki günümüzün ilki olan bu günü, önceden rezervasyon yaptırdığımız bir yolculuğa ayırdık. Piccadilly'ye açılan caddelerden birinden konforlu bir otobüs ile hareket ediyoruz. Gidiş-dönüş toplam üç yüz Kilometre yolumuz var. İlk durağımız Windsor Castle, yani Windsor Sarayı. Dokuz yüzyıl hanedana hizmet ve tanıklık etmiş bu sarayda İngiliz Kraliyet ailesine ait bir çok eser sergileniyor. Fotoğraf çekmek yasak. Zümrüt, elmas ve yakutlarla süslü hançerler, oymalı işlemeli gümüş kaplı tüfek ve tabancalar, şövalyelerin zırhları ve çok özel sanat eserleri

ziyarete açılmış.

Yeniden yola çıkıyoruz. Otobüsümüz homurdanarak yönünü "The Roman Bath" yani Roma hamamına çeviriyor. Adeta küçük bir İtalyan kasabası gibi. Sarı boyalı binalar, panayırlar, sokak sanatçıları. M.S. 43 yılında Romalıların İngiltere'yi işgal etmesinden sonra yapılan bu hamam, daha sonraları şifalı su merkezi olarak kraliyet ailesine de hizmet etmiş.

Yeniden yola çıkıp asıl hedefimize kavuşuyoruz. Salisbury şehrinin altı kilometre dışında adına "Stonehenge" denilen dünya miras listesinde kayıtlı, yaklaşık beş bin yıllık dikili taşların bulunduğu tarihi alana giriyoruz. Salisbury Düzluğu'nde bulunan, eski zamanlarda dinsel törenler için kullanılan ve Kelt rahiplerinden oluşan bir sınıf olan Druid'lere atfedilen büyük taşlardan oluşan bir çember bu Stonehenge. Yontularak





düzgünleştirilmiş ve dışarıdan bu bölgeye taşınmış, dik konumundaki halen 17'si ayakta duran 30 taştan oluşuyor.

Stonehenge'in çemberini bölen ve yapının girişinden geçen eksen, yaz dönencesindeki gün doğumuna (21 Haziran) doğru konumlandırılmış. Buna karşılık, İrlanda'da yaklaşık olarak aynı zamanlarda inşa edilen ve benzer bir yapı olan Newgrange anıtının kış dönencesindeki gündoğumuna (21 Aralık) yöneltilmiş olmasını da not ettikten sonra çevreyi dolaşmaya başlıyoruz. Hava çok soğuk. Rüzgar bıçak gibi kesiyor. Biletlerimizi ve audio elektronik rehberimizi alıp taşların bulunduğu araziye giriyoruz. Başka bir müzeye gittiğinizde bilet alıp içeri girersiniz. Burada ise durum tam tersi. Bileti alıp dışarı çıkıyorsunuz!

Üç metreden yüksek, dikine duran taşlardan oluşan Stonehenge, göz alabildiğince uzanan Salisbury düzlüğündeki tek yükselti. *Sarsen* ve *lintel* olarak adlandırılan iki grup taş Stonehenge çemberini meydana getiriyor. *Sarsen*'lerin her biri yirmi altı ton ağırlığında ve hepsi üç metrenin üzerinde bir yüksekliğe sahip. Bir çember oluşturacak şekilde dizilmişler. *Lintel*'ler ise her biri altı ton ağırlığında ve yatay olarak, kiriş gibi *Sarsen*'lerin üzerine yerleştirilmişler. Çemberin iç kısmında ise benzer taşlardan oluşturulmuş olan başka bir iç çember

daha var. Peki bu taşlar ne işe yaramış acaba, diye düşünebilirsiniz. Otobüste yol boyu hiç susmadan konuşan rehberimiz bu soruyu, "İki teori var," diyerek yanıtlıyor: "Birincisi; Astronomi bilimi için. Bu en güçlü olasılık. Çünkü günümüzde astronomlar Stonehenge'in şifresini çözerek 56 yıllık ay ve güneş tutulma döngüsünü keşfettiler. Güneşin ve ayın hareketlerinin Stonehenge'in yapısı içine yansıtıldığını buldular. Stonehenge çevresinde bulunan taşların ya da deliklerin hepsi döngünün içinde farklı günleri ya da yılları temsil ettiği artık biliniyor," diyor ve ekliyor; "İkinci teori de, bazı insanlar buranın gizli bir tapınma yeri olduğunu söylüyor." Kısaca anıt binyıllardır koruduğu gizemli havayı bugün de devam ettiriyor.

Aklıma Şanlıurfa'da, değerini bulamamış, yeterli tanıtımını yapamadığımız, neolitik döneme ait ve 11 bin 500 yıllık geçmişe sahip olan, dünyanın en eski tapınağı olarak bilinen Göbeklitepe geliyor. Derin bir iç çekip Stonehenge taşlarının etrafında dönmeye devam ediyoruz. Hızlı hızlı fotoğraflarımızı çekip daha fazla üşmeden otobüse koşuyoruz. Otobüsümüz güneş batarken hareket ediyor. Londra'ya döndüğümüzde hava kararıyor. Piccadilly'de otobüsten iniyor, bir şeyler atıştırdıktan sonra yorgun bir halde otele dönüyoruz.

Sabah yine "Best model of London" kızımızın verdiği kahvaltı ile güne başlıyoruz. Londra'da son günümüz. Günlerden Pazar. Kahvaltıdan sonra otelden çıkıp, beş dakikalık bir yürüyüşten sonra Hammersmith metro istasyonuna kavuşuyoruz. Amacımız bu günü çarşı pazar gezerek geçirmek. Pazar günleri Liverpool Sokağı'nda "Old Spitalfields Market" adında büyük bir pazar kuruluyor. Renk renk, çeşit çeşit tasarım ürünleri, incik boncuk, takı, tekstil ve daha neler neler. Buradan başka Camden Town'daki Camden Market'i ve Notting Hill'deki Portobello Marketi de görmek gerekiyor. Portobello Market, Londra'nın çok güzel bir

Şanlıurfa'mızdaki hakettiği değeri bulamamış ve halen yeterli tanıtımını yapamadığımız, neolitik döneme ait ve 11 bin 500 yıllık geçmişe sahip olan dünyanın en eski tapınağı Göbeklitepe'yi hatırlıyoruz...



bölgesi. Amsterdam'ı hatırlatan, rengarenk ve kutu kutu evleri var. Camden Town ise başka bir ilginç yer. Uçuk kaçık ve marjinal diyebileceğimiz her şey burada. Çeşit çeşit insan, tarz, tip hepsi buraya toplanmış. İnsan nereye, kime bakacağını şaşıyor.

Bu günümüzü Londra'nın pazarlarını, arka sokaklarını, çarşılarını gezerek tamamlayıp biraz erken denilebilecek bir saatte otelimize dönüyoruz. Valizlerimi toparlayıp, hazırlık yapacağız. Gönülsüz geldiğim Londra'dan üzülerek ayrılacağım hiç aklıma gelmezdi. Şimdiden Londra'ya yeniden gelme planlarını yapmaya başladım bile.

Her ülke, her şehir için söylenen "Yapmadan, görmeden dönme!" listeleri vardır. Tabi İngiltere'den de yapmadan dönülemezcek bazı şeyler var. Örneğin *fish&chips* yemeden, çay kültürünü gözlemlemeden, tiyatrolara gitmeden, sergileri müzeleri gezmeden, köşebaşı publarda *happy hours* keyfini yaşamadan, alışveriş yapmadan dönmek olmaz. İşte size görmeden dönmeyin, diyebileceğim

kısa bir öneri listesi.

Buckingham Palace, Victoria Memorial, Trafalgar Square, National Gallery, Wellington Arch, London Eye, Tower Bridge, Hyde Park, Tower of London, Science Museum, Royal Albert Hall, Albert Memorial, London Zoo, Westminster Abbey, Imperial War Museum, Victoria ve Albert Museum, Madame Tussaud Museum (Balmumu Heykel Müzesi), See Life Aquarium, Thames Nehri tekne turu, Big Ben saat kulesi, Houses Of Parliament, Natural History Museum, British Library (Ulusal kütüphane), British Museum, St Paul's Cathedral, Museum Of London, Oxford Street (Alışverişin kalbi), Piccadilly Circus, Harrods Alışveriş Merkezi, ve Camden Town...

Gezenlere,

Gezmek isteyenlere,

Gezmesini bilenlere,

Bitmeyen yolculuklar diliyorum.

mkureli@gmail.com

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 72 KASIM 2019
SESI
Optik Magazin Dergisi

READY
FOR
**SO. MUCH.
FUN.**



Fisher-Price®

**READY
FOR
THIS!**

READY
FOR
**PURE
JOY**



READY FOR
**A BILLION
SMILES**


mercan

MERCAN OPTİK İTH.İHR.SAN.TİC.LTD.ŞTİ. 13.Cd. Mutsan Sit. M4 Blok No.10 Başakşehir / İstanbul 0090 212 485 9005 | info@mercanoptik.com.tr www.mercanoptik.com.tr