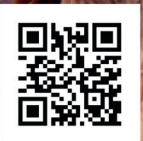


OPTİSYENİN

E-DERGi
Sayı: 33 TEMMUZ 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Colour your day

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



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği



nucleo

A Variable Base Curve Lens

The logo graphic for 'nucleo' features a stylized atomic model with a central blue sphere and three orbiting electrons. To the right of the atomic model is a large, stylized number '4'.

8 SAĞLIK

Çok para harcamadan güneş gözlüğüne sahip olabilim miyiz?

12 SAĞLIK

Çocuk göz sağlığı

14 SAĞLIK

Görsel Destek Tedavisi (Vision Therapy) Nedir?

18 MODA

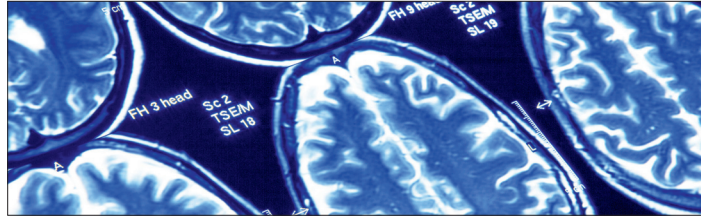
Havacılıkta güneş gözlükleri

20 MODA

Renkler ne diyor?

22 MODA

Luxottica, 2016-2017 sonbahar/kış gözlük koleksiyonlarını tanıttı



DOSYA KONULARI

SAĞLIK Zayıf Görüş	24
SAĞLIK Beynimiz ve biz	28
TARİH Antik Çağdan Günümüze Gözlük	36
SAĞLIK Polarize cam mı daha iyi? Yoksa ultraviyole cam mı?	42
DANIŞMANLIK Hüseyin Çırpan "Ne zaman adam oluruz?"	54
OPTİSYENLİK Turgut Çakar "Güneş Gözlüğü"	56



SAĞLIK Murat Uyar / Organ ve doku nakli	58
SİZİN KALEMİNİZDEN Metin Turanlı / Dutk Ağacı	60



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ
Ayda bir yayınlanır
Temmuz 2016

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. Mikta 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 Temmuz 2016 tarihinde internette online olarak izlenebilmiştir.

GÖZLE İLGİLİ
BİLİNMEYENLER **48**

ESERİNE İYİ BAK TÜRKİYE!

Güneşli günler başlıyor...

Koyduğunuz milyonlarca tuğlayla Avrupa'nın ilk, ülkemizin en donanımlı Onkoloji Kenti ve Hastanesi LÖSANTE açıldı...

%100 başarı hedefimizle artık hiç kimse kansere karşı yalnız olmayacak.

Bu büyük esere iyi bakalım ve destek olmaya devam edelim.

www.birtugladasenkoyarmisin.com

Hastane Oteli

LSV Okulları

LÖSANTE
Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

Güneşli yarınları görebilmem için...

**Bir tuğla da
siz koyun!**

Yıllardır el ele vererek binlerce lösemili çocuğumuzu hayata kazandık.
Bugün ülkemizin en donanımlı Onkoloji Hastanesi'ni kurarken de hızı yalnız bırakmayacağınızla inanıyoruz.

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı





Yaz Geldi...

Bugün Türkiye’de gözlük pazarı yaklaşık 1 milyar ABD Dolarlık bir büyüklüğe ulaşmış olup, buna numaralı gözlük çerçeveleri ve güneş gözlükleri de dahildir.

Merhaba Değerli Meslektaşlarım, Ramazan ayı, Bayram ve ardından güzel bir yaz tatili... Yazın yakıcı olduğu bu günlerde güneş gözlüksüz dışarıda dolaşmak neredeyse imkansız hale geldi. Bu sıcak yaz günlerinde olmazsa olmaz olan güneş gözlüklerinin bu yaz da gereken ilginin göreceğini umuyoruz. Farklı markalar, farklı tarzda rengarenk güneş gözlükleri vitrinlerimizi süslüyor. Ardarda yapılan kampanyalar, günü kurtarmaya çalışan firmalar, işporta da satılan güneş gözlükleri... Farkında olmadan sektöre ne kadar zarar verse de toplumun artan gözlük bilinci ile sektör öyle veya böyle gelişme gösteriyor. Bugün Türkiye’de gözlük pazarı yaklaşık 1 milyar ABD Dolarlık bir büyüklüğe ulaşmış olup, buna numaralı gözlük çerçeveleri ve güneş gözlükleri de dahildir. Ülkemizde güneş gözlüğü kullanma oranları %35 civarlarında olmasına rağmen, birbirimizle rekabet ve işporta gerçeği ile müesseselerimiz yeterince bu pazardaki pastadan yararlanamamaktadır. Buna e- ticaret sitelerini de ilave edersek işimiz oldukça zorlanıyor. Tüm meslektaşlarımıza bu bol güneşli yaz günlerinde, bol satışı günler diliyorum.

Saygılarımla



ÇOK PARA HARCAMADAN SAĞLIKLI BİR GÜNEŞ GÖZLÜĞÜNE SAHİP OLABİLİR MİYİM?



Yazın gelmesi ile birlikte güneş gözlüklerinin kullanımı da artmaktadır. Ülkemizde güneş gözlüğü, sahte ve sağlıksız olmasına rağmen büyük oranda işporta tezgahlardan alınmaktadır. Bu durum da akla çok para harcamadan sağlıklı bir güneş gözlüğüne sahip olabilir miyim? Sorusu gelmektedir. Bu makale ile fizikçi, optisyen gözü ile bu soruyu yanıtlanmış güneş gözlüğü alacak olanların göz sağlığını tehlikeye atmadan bir güneş gözlüğüne sahip olmalarının yöntemleri önerilmiştir.

İşporta tezgahlardan güneş gözlüğü almayın. Çünkü daha pahalı.

Güneşten Dünyamıza ulaşan ve gözümüz için zararlı olan morötesi ışınlardan korunmak için %100 UV filtresi özelliğine sahip güneş gözlüğü kullanmamız gerekir. Güneş gözlüğü alırken en önemli kriter UV filtresi özelliği olmasıdır. Yetkili optik müesseseleri dışında satılan güneş

gözlüklerinin camlarında ise %100 UV filtresi özelliğine sahip değildir. Bu nedenle bu tür gözlükler güneş gözlüğü özelliğine sahip değildir ve gözümüzü morötesi ışınlardan bütünü ile korumazlar. Optisyenlik müesseseleri dışında güneş gözlüğü aldığınızda aslında bir güneş gözlüğüne sahip olmuyorsunuz. Bir güneş gözlüğü için ödeme yapıyor fakat hiç güneş gözlüğü almamış oluyorsunuz. Bu hiç karlı bir alış veriş değil değil mi!

Özel bir nedeniniz yoksa farklı renkte camlar için ek ödeme yapmanız gerekmez.

Güneş gözlüğü için doğru cam rengini güneş gözlüğünün nerede kullandığınıza göre değişir. Çoğu zaman fume (gri) cam rengi güneş gözlüğü için uygun olabilir. Fume (dumanlı) güneş gözlüğü camı tüm renkleri eşit miktarda azalttığı için tüm nesneleri doğal rengi ve biçimi ile algılamamızı sağlar. Örneğin güneşli bir günde parlak bir cisme bu renk bir güneş gözlüğü ile

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

baktığımızda cisimden yansıyan ışınlar tüm renkler için eşit miktarda azalacağı için net bir görüntü oluşur. Bu durumda neden güneş gözlüklerinin hepsinin gri olmadığı ve farklı renklerde yapıldığı sorusu akla gelebilir. Bu durumu açıklayabilmek için sarı bir güneş gözlüğü camını ele alalım. Gözümüz mavi renge odaklanmakta güçlük çeker. Doğada ise fazlaca mavi renk vardır. Sarı renk gözlük camı gözümüze gelen mavi renk miktarını azaltarak renkler arasındaki ton farklarını algılama yeteneğimizi artırır. Bu nedenle parlak ışık altında performans sergileyen bir atlet için sarı gözlük camı idealdir. Farklı amaçlar için farklı gözlük camı renkleri tercih edilmesine rağmen mavi renk güneş gözlüğü çoğu zaman kullanışlı değildir. Özel bir nedeniniz yoksa moda olması sizin için önemli değilse sıradan bir güneş gözlüğü kullanıyorsanız fume, yeşil veya kahverengi bir güneş gözlüğü sizin ihtiyacınızı görecektir.

İşinize yaramıyorsa kutuplanma (polarizasyon) için daha fazla para ödemeyin.

Polarize filitre özelliği olan güneş gözlükleri çeşitli yüzeylerden (yer, çatı, su yüzeyi



vb) yansıyarak gözümüze gelen ışınları azaltmaktır. Araç kullananlar, balıkçılar, su sporları ile uğraşanlar yüzey yansımalarına maruz kaldıkları için kutuplanma özelliğine sahip güneş gözlükleri kullanmaları önerilebilir. Bir güneş gözlüğünün kutuplanma özelliğine sahip olmaması göz sağlığımız açısından bir tehdit oluşturmaz. Bu nedenle günlük kullanım için polarize güneş gözlüğü tercih edilmeyebilir. Polarize bir güneş gözlüğü almak istiyorsanız daha fazla ücret ödemeniz gerekir. Bu nedenle güneş gözlüğünüzün gerçekten polarize olup olmadığını anlamak için optisyenlik müesseselerinde bulunan testirler ile kolaylıkla kontrol edebilirsiniz veya güneş gözlüğünüzün polarize olduğunu gösteren sertifikasına bakabilirsiniz.

Markadan ödün vererseniz daha az para ödeyebilirsiniz.

Gözlüğün yüzümüzle temasını sağlayan ve gözlüğün iskeletini oluşturan çerçevedir. Bu nedenle güneş gözlüğünde çerçeve seçimi rahatlık açısından çok önemlidir. Güneş gözlüğü seçiminde yüze rahat oturan, burun ve kulak kısımlarına baskı yapmayan ve güneş ışınlarının direkt göze temas etmesini engelleyen (gözümüz ve çevresini kapsayan) modeller tercih edilmesi gerekmektedir. İlk başta hafif gelen bir gözlük uzun süre taktığımızda bize ağırmış gibi geleceği için hafif ağırlıkta çerçeve hammaddelerini tercih etmek yararlı olacaktır.

Güneş gözlükleri göz sağlığımız için son derede önemlidir. Fakat güneş gözlüklerinin çok çeşitli fiyatları olduğu ve güneş gözlüğü kullanıcılarının büyük bölümüne pahalı geldiği bilinmektedir. Güneş gözlüğü fiyatını belirleyen en önemli etken çerçevenin marka değeridir. Eğer sizin için markanın önemli yoksa şanslısınız. Optisyenlik müesseselerinde marka değeri düşük fakat cam kalitesi, marka değeri yüksek olan çerçevelerle aynı olan güneş gözlüklerini satın alabilirsiniz. Böylece kendinizi güneşin zararlı ışınlarından daha ucuza koruyabilirsiniz. Ayrıca güneş gözlüğünü hazır markalı gözlükler arasından seçmek zorunda da değilsiniz. Bir optisyenlik müessesinde numaralı gözlük çerçevelerinden kendinize bir tane beğendikten sonra güneş gözlüğü camı taktırarak yalnızca sizde bulunan bir güneş gözlüğüne de sahip olabilirsiniz.

PIXAR[®]UV

maksimum görüş performansı
maksimum **UV** koruma



gör
hayatı!

süper hidrofobik
integral 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

Çocuk Göz Sağlığı

Çocuk Göz sağlığı Göz hastalıkları ile ilgili bilgi eksikliğinden kaynaklanan ihmaller sonucu çocuklarımız ileri yaşlarda tedavisi oldukça zorlaşan sorunlarla karşılaşabilirler. Pek çok önemli göz hastalığı küçük yaşlarda ortaya çıkar. Ancak erken teşhis ve doğru tedavi ile başarılı sonuçlar elde edilebilir.

0-16 yaş grubundaki çocukların gözlerini korumak için;

İlk 1 yaşında

Okula başlamadan önce,

Okul süresince düzenli göz muayenesi yapılması gereklidir.

Ancak aşağıdaki belirtilerde vakit kaybetmeden çocuk göz hastalıkları alanında uzman bir göz hekimine (pediatrik oftalmolog) gidilmelidir.

Bir gözü kısma ya da kapatma

Siyah görünmesi gereken göz bebeğinde beyaz ya da puslu renk

Cisimleri sürekli gözüne yakın tutma

Başını bir yana eğerek bakma

Gözlerini sık sık ovuşturma

Bir veya iki gözün içe veya dışa kayması

Prematüre doğum

Ailede göz tembelliği teşhisi

Ailede göz bozukluğu

Çocuklarda Göz Hastalıkları:

bebeklerde Kornea HastalıklarıBebeklerde

Kornea Hastalıkları

Göz Tembelliği

Glokom (Göz Tansiyonu)





Göz Kapağı Hastalıkları
Göz Sulanması –(gözyaşı kanal tıkanıklığı)
Gözde Çapaklanma ve Kanlanma
Prematüre Retinopatisi (ROP)
Bebeklerde Göz Tümörleri
Renk Körlüğü
Nistagmus (İstem dışı göz hareketleri)
Doğumsal Katarakt
Tedavi Seçenekleri
Çocuk Göz Hastalıkları Tedavisi Süreçleri
Düzenli muayeneler sayesinde bir veya her iki gözde görme azlığı, buna neden olan hastalıklar ve şaşılık erken tespit edilebilir.
İlk muayeneyi 1 yaşında yaptırmak oldukça önemlidir;
Düşük göz kapağı, Nistagmus adı verilen istem dışı göz hareketleri de bu dönemde erken teşhis edilerek tedaviye başlanabilir.
Katarakt, göz tansiyonu, retina problemleri gibi hastalıklara bu dönemde tanı konulması, geri dönüşü olmayan görme kayıplarını engelleyecektir. Katarakt veya gözün ağ tabakasındaki rahatsızlıklar 2-3 ay içinde

kalıcı görme kaybı ve sonrasında yaşam boyu düzelmeyen göz titremelerine (nistagmus) neden olmaktadır.

6 ay -1 yaş arası muayene özellikle şaşılığın tespit ve tedavisi için son derece önemlidir. 6 aydan sonra devam eden kaymalar mutlaka tedavi gerektirir. Bu dönemde burun kökünün henüz gelişmemesine bağlı olarak gözlerde yalancı kayma denilen durum da görülebilir. Çocuklara Özel teşhis ve tedavi katları minik gözleri korumak ve sağlığına kavuşturmak için çocuk hastalara uygun şekilde tasarlanan tedavi merkezlerinde hizmet verilmektedir.

Çocuk Anestezisi ve sterilizasyon
Çocuk göz hastalıklarının takip ve tedavisinde FDA (Amerikan Sağlık İdaresi) onaylı teknoloji ve malzemeler kullanılmaktadır. Anesteziye gerek görüldüğü taktirde çocuk anestesizinde uzman anestezi hekimleri tarafından uygulanmaktadır. Steril ameliyathaneler çocuk hastalara da uygun şekilde dizayn edilmiş masalarda ve kişiye özel olarak tek sefer kullanılan tıbbi malzemelerle gerçekleştirilmektedir.

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.

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.

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, 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.

Teknolojik yaşamın sonucunda oluşan göz problemleri;

Çağımızın koşullarına bağlı olarak pek çok kişi günlük yaşamının önemli bir bölümünü, bilgisayar ekranları karşısında ve yakın mesafede çalışarak geçirmektedir. Buna bağlı olarak, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve görme ile ilgili problemler sıklıkla görülmektedir.

Özel durumlarda yapılan görsel rehabilitasyon;

Nörolojik bir hastalık veya sinir sistemine yönelik bir travma, kişinin görmesini etkileyebilir. Beyin ve omurga travmaları, inme, gelişimsel gerilikler, serebral palsy, multipl sklerozis gibi durumlar da görsel rehabilitasyon tedavileri yararlı olabilmektedir.

Sporculara yönelik programlar;



İyi bir vizyon bile daha iyi olabilir. Sporcularda, göz-el koordinasyonu, görsel reaksiyon zamanı, periferik farkındalık, iki gözün birlikte çalışması, odaklanma, izleme ve görsel becerilerin daha üst düzeye çıkarılması için, görsel destek tedavisi yapılabilir.

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) odaklanabilmek gibi yetilerde sorun olabilir. Bu gibi durumlar, çocuğun okulda başarısız olarak değerlendirilmesine neden olabilir.

Çocuğunuzun bu tür bir görsel problemi olup olmadığını saptamak için, aşağıdaki testi yapabilirsiniz

Bu testi doldururken, çocuğunuz ile ilgili gözlemlerinize dayanarak ve gereken sorularda çocuğunuza bu durumu açıklayarak onun ifadelerini de göz önünde bulundurarak cevaplayınız.

Puanlamanız 20 nin altındaysa çocuğunuzu bir göz hekimine muayene ettirmeniz ve gerekiyorsa görsel destek tedavisi almasını sağlamanızı öneririz.



VİSİON (GÖRSEL DURUM) TESTİ

Aşağıdaki belirtiler hangi sıklıkta oluyor?

(Puan) Asla (0) Nadiren (1) Bazen (2) Çoğunlukla (3) Daima (4)

Yakın çalışma esnasında (okurken veya yazarken) baş ağrısı

Gözlerde yanma, kaşıntı, sulanma

Yakın çalışmaları (okuma veya yazma) sevmemek

Okurken kelimelerde kayma veya bulanıklaşma

Okurken satır atlama veya aynı satırı tekrar okuma, yerini kaybetme

Okuma sırasında küçük kelimeleri atlamak

Kitabı çok yakın tutmak veya yazarken çok eğilmek

Okuma sırasında başını eğmek veya kitabı gözlerden birisine daha yakın tutmak

Okuma sırasında dikkatini verememek

Okuduğunu zor anlayabilmek

Düzgün yazı yazamamak (yazının aşağı veya yukarı doğru kayması)

Sayı basamak ve sütunlarını hizalayamamak

Tahtada yazılanları deftere geçirememek

Çalışırken sık sık ara verme isteği

Ödevlerini zamanında bitirememek, zamanını iyi kullanamamak

Sakarlık, her şeyi kırmak, etrafındaki eşyalara çarpmak

Eşyalarını kaybetmek

Hafızası zayıf olmak, çabuk unutmak

Okulda görev almaya istekli olmamak

Havacılıkta Güneş Gözlükleri

Güneş gözlükleri bir pilotun gizemini sağlamakta beyaz eşarp ve deri ceket kadar önem taşır.

Güneş gözlükleri bir pilotun en önemli duyusu olan görüşünün korunmasında önemli görev sahibidir.

İyi bir güneş gözlüğü, kokpitte yoğun güneş ışığının bazı olumsuz etkilerini azaltarak, göz yorgunluğunu en aza indirerek ve göz dokularını zararlı güneş ışınlarına maruz kalmaktan koruyarak en uygun görsel performansın korunmasını sağlayabilir. Aksine, uygunsuz güneş gözlüğü kullanılırsa korunma yetersiz kalır, görsel performans azalabilir.

Kırılmaya dayanıklı camlardan oluşan nitelikli bir güneş gözlüğü pilotun gözlerini travmalardan (kuş çarpması veya kabin patlaması sonucu uçuşan kokpit camı kırıkları ve diğer nesneler) ve yaralanmalardan koruyabilir. Dahası, uygun renklendirilmiş güneş gözlükleri, uzun süre güneşe maruz kalma sonrasında güçleşebilen veya gecikebilen karanlık adaptasyonunu de kolaylaştırabilir.

Radyasyon. Güneşe yoğun ve uzun süreli maruz

kalma sonucu cilt ve gözlere zarar verebilen görünmez ışınlar da saçmaktadır. Neyse ki atmosfer bizleri en tehlikeli güneş ışınlarından (Gamma ve X ışınları) korumaktadır; ancak hem kızılötesi, hem morötesi ışınlar çevremizde günün saatine, yılın gününe, yüksekliğe, enleme, hava durumuna ve çevredeki yüzeylerin yansıtıcılığına göre değişen miktarlarda mevcuttur. Mesela, bir bahar günü öğle vakti ekvator üstünde veya bulutların üstünde üstü açık bir uçakla uçmak, deniz seviyesinde bulutlu bir kış sabahı ABD'nin kuzeyinde veya Kanada'da maruz kalmaktan çok daha fazla güneş ışığına maruz kalmış olmak demektir. Bariz biçimde günün saatindeki, güneşin mevsimlik açısındaki ve yükseklikteki değişiklikler morötesine maruz kalmada çeşitliliğe neden olacaktır. Ancak, atmosfer ultraviyole soğurucu ozon tabakasının ekvatorunda ve kutuplardaki göreceli inceliğine ve bir o kadar da kalın bir bulut tabakasının üstünden uçan uçucuya kendilerine gelen güneş ışınımının %40-90'ını yansıtabilmelerine bağlı farklılıklar fazla bilinmez. Atmosferdeki kızılötesi dalgalar

Kırılmaya dayanıklı camlardan oluşan nitelikli bir güneş gözlüğü pilotun gözlerini travmalardan (kuş çarpması veya kabin patlaması sonucu uçuşan kokpit camı kırıkları ve diğer nesneler) ve yaralanmalardan koruyabilir.

uzun dalga boylu, düşük frekanslı ışınlardan (700-1400 nanometre) oluşmakta olup, bu da elektromanyetik yelpazede görünür ışıkla (400-700 nm) mikrodalgalar arasında yer alır. Kızılötesi, güneşin hissettirdiği sıcaklığı sağlar ve havadaki olağan düzeylerinde göz ve cilde zararsızdır. İnsan dokularına daha zararlı olanlar, kısa dalga boylu, yüksek frekanslı ultraviyole ışıdır. Morötesi ışıdır üç dalga boyu aralığına ayrılır: UVA (400-320 nm), UVB (320-290 nm) ve UVA (<290 nm). Aşırı veya süregelen UVA ve (daha büyük oranda) UVB maruziyeti güneş yanığına, çoğu cilt kanserine neden olabilir. Katarakt, maküla dejeneransı veya diğer göz hastalıklarının oluşumunda da suçlanmaktadır. Amerika Optometri Derneği, UVA ve UVB'den korunmayı %99-100 sağlayan güneş gözlüklerinin kullanılmasını önermektedir. Neyse ki en zararlı ve tehlikelisi olan UVC havakürenin ozon tabakası tarafından dünya yüzeyine inmeden soğurulmaktadır. Ancak kimi bilim adamlarına göre ozon tabakasının tükenmesi sonucunda havaküreye daha fazla morötesi sızabilecektir, bu da gözlük seçiminde %100 morötesi korumasının sağlanmasını daha akılcı bir seçenek haline getirmektedir.

Mercek Maddeleri. Günümüzde en sık kullanılan mercek maddelerinin üçü taç camı, CR-39 monomer plastiği ve polikarbonat plastiğidir. Cam mercekler mükemmel optik özelliklere sahiptir ve çizilmeye de daha dirençlidir ancak daha ağırdır ve CR-39 plastiği veya polikarbonat merceklerle göre darbelere daha dayanıksızdır. Cam, morötesi ışınların bir kısmını soğurur ve morötesi soğurumu kimi kimyasalların mercek maddesine

yapım aşamasında katılmasıyla veya özel kaplama yapılmasıyla artırılabilir. Cam daha uzun süre boya tutabilir ancak daha yüksek numaralı merceklerde merceğin kimi kısımları daha kalın olacağı için renk tekdüzeliğini kaybedebilir. Fotokromatik cam mercekler (PhotoGray ve PhotoBrown) morötesi ışınlarda kendiliklerinden kararır loş ışıta daha açık renkli hale gelebilirler. Kararmanın çoğu ilk 60 saniyede gerçekleşirken; ağarma ise birkaç dakika sürebilir. Her ne kadar çoğu kromatik mercek sıradan güneş gözlükleri kadar kararsa da (ortalama doğrudan güneş ışığının %20'sini geçirecek kadar) karardığında ön camdan gelen morötesinin azlığına bağlı olarak daha açık renkte olabilir. Dahası, fotokromatik gözlüğün saydamlaşmış hali, gece veya bulut altında uçarken yeterince berrak olmayabilir.

Plastik mercekler mükemmel optik niteliklere sahiptir, ayrıca daha hafiftir ve cam merceklerle göre kırılmaya daha dayanıklıdır, ancak çizilmeye dayanıklı kaplamayla dahi daha kolay çizilirler. Polikarbonat plastik mercekler CR-39'dan daha hafiftir ve piyasadaki en kırılmaya dayanıklı merceklerdendir. Yüksek bir refraktif düzeltme gerektiğinde, polikarbonat mercekler yansıtma-önleyici kaplama eklenmediği surette CR-39'dan daha kötü optik niteliklere sahiptir. Polikarbonat mercekler üretimden çıktığında CR-39'dakilere eklenenden daha güçlü bir çizilme-önleyici kaplamaya sahiptir ve yapılarında morötesi koruma özelliği taşırlar. (Dikkat: CR-39 plastik merceklerinin gözleri zararlı UVA ve UVB ışıdırından koruması için özel kaplama yapılması gerekir).

CR-39 mercekler büyük oranda refraksiyon düzeltmesi gerektiren merceklerde dahi renkte fazla bozulma olmadan istenen karartmaya boyanabilir, ancak cam kadar iyi boya tutamaz. Eğer aşırı derece saydamlaşırsa CR-39 plastikleri ağartılıp tekrar boyanabilir. Polikarbonat mercekler boyayı CR-39 plastiği kadar rahat tutamadığı için, çizilme-önleyici kaplama boyanın çoğunu soğurur. CR-39 ve polikarbonat kromatik mercekler, cam türevlerinde olduğu gibi parlak gün ışığında otomatik olarak kararır ve loş ışıkta renkleri açılır. Bunların kapalı pilot kabini ortamında veya sıcak havalarda cam mercekler kadar iyi kararmadıklarından yakınılmıştır. Sonuç olarak, yüksek-dizinli (yani ışığı geri çekme (retraksiyon) dizini 1,60'ın üstündeki) maddeler, yüksek dereceli ışık-kırma kusuru düzeltmesine gerek duyan ve daha hafif ve ince mercekler kullanmak isteyen kimseler için hem cam, hem plastik içinde sağlanabilmektedir.

Boyalar. Güneş gözlükleri için uygulamada sonsuz boya seçeneği mevcuttur. En çok kullanılan üç renk gri, gri-yeşil ve kahverengi olup, uçuşu için her biri mükemmel bir seçim olabilir. Renkleri en az bozduğu için nötr yoğunluk süzücü gri

önerilmektedir. Ancak kimi pilotlar gri-yeşil ve kahverengi boyaların parlaklığı artırıp ışık dağılmasını (mavi ve mor) en aza indirdiği için sisli ortamlarda zıtlığı arttırdığını belirtmektedirler. Sarı, kehribar ve turuncu (yani mavi engelleyici) boyalar özellikle tüm kısa-dalga-boylu ışınların kullanıcının gözlerine ulaşmasını engellemekte ve görüşün keskinleştiği bildirilmesine rağmen bu iddiayı destekleyecek herhangi bir bilimsel çalışma yapılmamıştır.

Dahası, bu boyaların renkleri bozarak yeşil ve kırmızı ışıkların (havacılık sinyalleri, çarpışma önleyici ve yönlendirici ışıklar) ayırt edilmesini güçleştirdiği bilinmektedir. Uçuş için güneş gözlüğü mercekleri renkleri belirgin biçimde bozmadan görünür ışığın sadece %70-85'ini süzmelidir. Görünür ışığın %85'inden fazlasını engelleyen boyalar görüş keskinliğini azaltır (örneğin 20/20 Snellen görsel keskinliği 20/40 veya 20/60'a düşebilir), göstergelerin veya pilot kabinindeki yazılı malzemenin görülmesini engelleyebileceğinden uçuşlarda önerilmemektedir.

Su veya kar gibi yatay yüzeylerden yansıyacak parlıtyı engelleyebilen kutuplu mercekler uçuş ortamında önerilmemektedir. Polarizasyon, parlaklık-önleyici filtreler içeren cihazların görünürlüğünü azaltabilir veya tümüyle yok edebilir ve hava aracının ön camından dışarının görünmesini de katmanlı malzemenin çizgilerinin belirginleşmesine neden olarak engelleyebilir. Dahası, polarize mercekler bir başka uçağın kanadı veya ön camı gibi parlak yüzeylerden yansıyan ışığın pırılıstısını gizleyerek pilotun hava trafiğindeki “gör ve kaçın” durumundaki tepki verebilmesi için sahip olduğu süreyi azaltabilir.

Çerçeveler. Güneş gözlüğü çerçevelerinin seçimi muhtemelen mercek malzemesi veya boya ile karşılaştırıldığında daha şahsi bir tercihtir. Ancak bir uçucunun güneş gözlüklerinin çerçevesi de işlevli olmalı ve iletişimi sağlayan kulaklıklar veya koruyucu soluma cihazlarıyla etkileşmemelidir. Küçük mercekleri alabilen çerçeve biçimleri, çok fazla görünür ışık ve morötesi ışınımın kenarlarından geçmesine izin vereceğinden uygun olmayabilir. Bir güneş gözlüğü çerçevesi kırılmadan zorlanabilecek kadar sağlam ve rahat olacak kadar hafif olmalıdır.

Uyum. Bir uçucunun güneş gözlüğü, türbülans nedeni ile olan ani baş hareketleri veya akrobasi sırasında yerinde oynamayacak şekilde yüzüne uymalıdır. Kazara yerinden oynaması veya kısa süreli çıkarılması (yani pilot kabini içindeki cisimlere bakmak için veya bulut içinden geçişler sırasında) ve tekrar geri takılması gerektiği durumlarında bir zincir kolye veya kayış ile pilotun başına

sabitlenmesi önerilir.

Özet olarak güneş gözlükleri bir uçucunun gizemine katkıda bulunurken, pilotun gözlerini parlak güneş ışığının kamaştırması veya zararlı etkilerinden de korurlar. %100 morötesi koruması sağlayan güneş gözlüğü mercekleri cam, plastik ve polikarbonat malzemelerden yapılabilmektedir. Cam ve plastik merceklerin üstün optik nitelikleri varken, polikarbonat mercekler daha hafif ve darbeye daha dayanıklıdır. Havacılık ortamında kullanılacak gözlük camı boyalarının seçimi, görsel verimliliği en uygun düzeye getirirken, renk bozulmasını en aza indiren %15-30 ışık geçirimli gri, gri-yeşil veya kahverengi boyalarla sınırlandırılmalıdır. Polarize güneş gözlükleri göstergelerle veya pilot kabinindeki diğer malzemelerle olası etkileşimleri nedeniyle önerilmemektedir.

Bir uçucu için bir güneş gözlüğü, kırma kusuru düzeltilmesi gerekse de gerekme de önemli bir eşyadır. Bu nedenle uçuş için uygun nitelikli güneş gözlüğünün seçilmesinde dikkatli olmak gereklidir. Ronald W. Montgomery & Van B. Nakagawara, OD (Çeviri : Dr. Şansal Gedik)

The Federal Air Surgeon's Medical Bulletin * Fall 2003

Yazarlar : Mr. Montgomery is a Vision Research Specialist at the PAA's Civil Aerospace Medical Institute in Oklahoma City, OK. Dr. Nakagawara is a Research Optometrist at Civil Aerospace Medical Institute, and he is also a charter member of the American Optometric Association's Aviation Vision Committee.

Kaynaklar

1. World Meteorological Organization, Scientific Assessment of Ozone Depletion: 1994, WMO Global Ozone Research and Monitoring Project - Report No. 37, Geneva, 1995.
2. Rash CE, Manning SD, For Pilot's, Sunglasses are Essential in Vision Protection, Flight Safety foundation Human Factors & Aviation Medicine, July-August 2002; 49(4): 1-8.

Luxottica, 2016-2017 sonbahar/kış gözlük koleksiyonlarını tanıttı

Lifestyle, Premium, lüks ve spor gözlük sektöründe dünya lideri olan Luxottica bünyesinde yer alan Ray-Ban, Vogue Eyewear, Persol, Oakley, Giorgio Armani, Prada, Dolce&Gabbana, Miu Miu, Prada Linea Rossa, Emporio Armani, Burberry ve TopTen markalarının 2016-2017 Sonbahar/Kış sezonunun nabzını tutacak gözlük modelleri basına özel bir etkinlikle tanıtıldı.



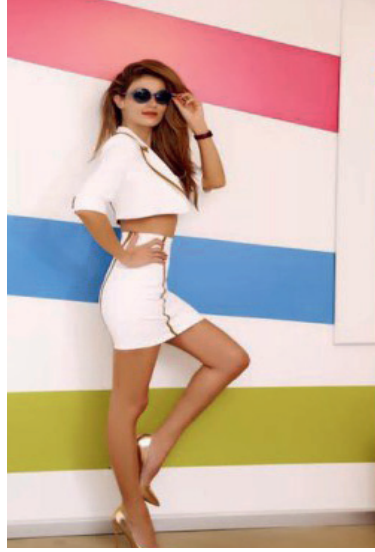
Yeni sezon basın lansmanında, Adriana Lima'nın global marka yüzü olduğu Vogue Eyewear güneş gözlüklerinin tanıtımı ünlü top model Tülin Şahin tarafından yapıldı.

Cesur EROL- Güçlü ve geniş marka portföyü ile gözlük alanında lider Luxottica, bünyesinde bulunan gözlük markalarının, 2016-2017 Sonbahar/Kış koleksiyonlarının tanıtımını 1 Haziran Çarşamba günü basına özel düzenlediği bir etkinlikle tanıttı. Etkinlik, Luxottica'nın markalarının özgün ruhunu yansıtarak Akatlar'da bulunan Luxottica İstanbul Showroom'unda gerçekleşti.

Gelmiş geçmiş en ikonik ve dünyanın en çok bilinen güneş gözlüğü markası Ray-Ban yepyeni modelleri ile önümüzdeki sezona da damgasını vuracağını şimdiden gösterdi.

2016-2017 Sonbahar/Kış koleksiyonunun en çok dikkat çeken modellerine gösterilen ilgi yoğunluğunda. Ray-Ban ikonik modelleriyle yeni sezona da damgasını vuracağını gösterirken İtalyan markası Persol'ün el işçiliği, titizlik ve ustalık ile hazırlanmış modelleri dikkat çekti. Sezonun nabzını her daim yüksek tutan Dolce&Gabbana, Prada, Miu Miu, Giorgio Armani, Emporio Armani ve Burberry marka güneş gözlükleri; hem kadın hem de erkek modelleri ile önümüzdeki sezonda da trendlerin belirleyicisi olacağını gösterdi. Podyumlarda yerini alan kıyafetlerin tamamlayıcısı bu güneş gözlüklerini 2016-2017 Sonbahar/Kış sezonunda da sık sık göreceğiz.

Aktif sporlarda profesyonel spocuların



vazgeçilmezi olan performans modelleri ve günlük hayatta sportif tarzından ödün vermek istemeyenler için sıradışı tasarımlara sahip lifestyle gözlük modelleri ile Oakley markası davete katılanların gözdesiydi. Teknoloji, tasarım ve performansın kusursuz birleşimi ile tasarlanan Oakley gözlükleri, detaylar için en hassas görüş ayarını sağlayan “Prizm Teknolojisi” ile üretilen lensleriyle ilgi odağı oldu. Ünlü Top Model Tülin Şahin, Vogue Eyewear Güneş Gözlüklerini Basın İle Tanıştırdı.

Günümüz moda dünyasının önde gelen isimlerinden ünlü top model Tülin Şahin, Vogue Eyewear 2016-2017 Sonbahar/ Kış tanıtımını basına özel bir sunumla gerçekleştirdi. Sezonun öne çıkan modellerini

tanıtan top model, en uygun gözlüğü seçerken dikkat edilmesi gereken hususların da altını titizlikle çizdi. Gözlük modasına dair merak edilenleri basın ile paylaşan Tülin Şahin, şehirli kadının modern aksesuarı Vogue Eyewear güneş gözlüklerinin her tarza uygun bir modeli olduğunu dile getirdi. Gözlükler 150 ülkeyi kapsayan küresel dağıtım ağına sahip Luxottica Group; lüks, premium fashion, fast fashion, lifestyle ve spor gözlük alanlarında liderdir. Bünyesinde Ray-Ban, Oakley, Vogue Eyewear, Persol, Oliver Peoples ve Alain Mikli gibi şahsi markaların yanı sıra Giorgio Armani, Burberry, Bvlgari, Chanel, Coach, Dolce&Gabbana, Michael Kors, Prada, Ralph Lauren, Tiffany & Co. ve Versace gibi lisanslı markalar da yer almaktadır.



Zayıf Görüş

Temel olarak zayıf görüş gözlükle, kontakt lensle, ilaçla veya göz ameliyatıyla tamamen düzeltilemeyen önemli görüş bozukluğunu ifade eder.

Şunları içerir:

- En iyi düzeltilen görüş keskinliği (BVCA) kaybı daha iyi gözde 20/70'ten daha kötüdür.
- Önemli görüş alan kaybı. Tünel görüşü (çevrede görüş eksikliği) ve kör noktalar görsel alan kaybının örnekleridir.
- Yasal körlük. Bazı ülkelerde bu en iyi olası düzeltmeyle en iyi gözde 20/200 veya daha az merkezi görüş keskinliğidir ya da 20 derece veya daha az görsel alandır.
- Neredeyse tam körlük.



Sebepler

Göz hastalıkları zayıf görüşün yaygın bir sebebidir:

- Puslu, bulanık görüş kataraktlardan kaynaklanabilir.
- Bulanık veya kısmen engellenmiş merkezi görüş makula dejenerasyonuna özgüdür.
- Diyabetik retinopati kör noktalara, bulanıklığa ve görsel bozulmaya neden olur.
- Zayıf çevre görüşü glokomun ayırıcı özelliğidir.
- Pigmenter retinopati (tavuk karası) çevresel görüşü ve karanlıkta görme yeteneğini azaltır.
- Işık duyarlılığı ve kontrast kaybı da bu hastalıklarla başka hastalıkların belirtisidir.

Kalıtım ve göz yaralanmaları da düşük görüşle sonuçlanabilir.

Etkisi

Yetişkinler kadar çocukların da görüşü bir doğum kusuru veya yaralanmadan ötürü bozulabilir. Zayıf görüşlü çocukların kavramları öğrenmede sorunları olabilir ve erken yıllardan itibaren özel talimatlara ihtiyaç duyacaklardır. Başka çocuklar ve yetişkinler arasında sosyalleşmek için ek yardıma da ihtiyaçları olabilir.

Ama düşük görüş yaygın olarak yetişkinleri ve ileri yaştakileri etkiler. Görüş kayıpları travmatik olabilir, üzüntü ve depresyona yol açabilir.



Güvenli şekilde araç kullanmak, hızlı okumak, televizyon izlemek veya bilgisayar ekranına bakmak zayıf gören kişilerin dünyadan uzaklaşmış hissetmelerine neden olabilir. Şehir merkezinde bağımsız dolaşamayabilirler veya başka yiyeceklerle ihtiyaçlar için alışveriş yapamayabilirler.

Görüşü bozulmuş bazı kişiler arkadaşları ve tanıdıklarına çok bağımlı hale gelirken diğerleri tek başına yaşar. Yazık çünkü görüş bozulmasının üstesinden gelmek ve bağımsız olarak yaşamak için kişilere yardımcı olan birçok ustalıkli alet bulunur.

Tedavi

Günlük etkinliklerinizi sergileme ve yaşamdan zevk alma becerilerinizi engelleyen bir görme bozukluğunuz varsa ilk adımınız tam bir göz muayenesi için bir göz bakım uzmanıyla görüşün. Gözlükler veya kontakt lensle düzeltilemeyen zayıf görüş yaşa bağlı makula dejenerasyonu, glokom veya pigmenter retinit gibi ciddi bir göz hastalığının ilk işareti olabilir.

Alınması gereken bir katarakt meydana geldiğini de gösterebilir. Durum ne olursa olsun daha fazla görme kaybı yaşanmadan harekete geçmek akıllıcadır.

Göz doktorunuz standart gözlük, tıbbi tedavi



veya ameliyatla yeterince düzeltilemeyen görme kaybınız olduğunu keşfederse yeni durumunuzla baş etmek için sonraki adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

Zayıf görüş alanında çalışmayan bir göz doktoru sizi bir zayıf görüş uzmanına yönlendirir.

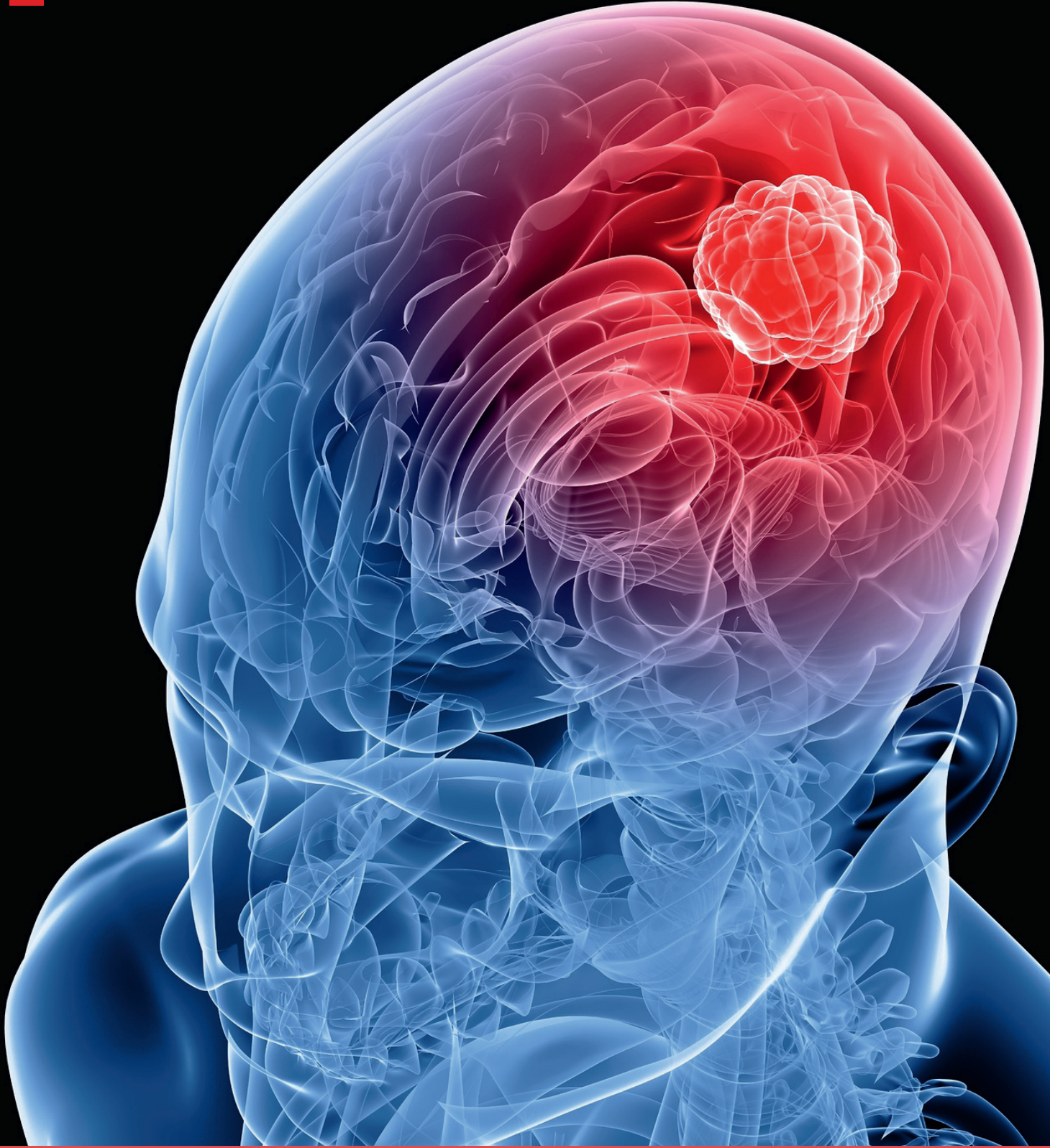
Bir zayıf görüş uzmanı sizde bulunan görme kaybının derecesi ve türünü değerlendirebilir, uygun zayıf görüş araçlarını, dijital masaüstü büyüteçlerini ve biyoptik teleskopları reçete edebilir ve onları nasıl kullanacağınızı öğrenmenize yardımcı olabilir.

Yeni seçenekler arasında alışveriş yapmak ve dışarıda yemek yemek için elde taşınan dijital

büyüteçlerin yanı sıra bilgisayar kullanımını büyütme ve metinden konuşmaya özellikleriyle basitleştiren yazılımlar da bulunur.

Zayıf görüş uzmanı da optik olmayan uyarlamalı cihazları, örneğin büyük fontla basılmış malzeme, ses kayıtları, özel ışık özellikleri ve çeklerle belgeleri imzalamak için imza rehberlerini önerebilir. Renkli UV filtreleri olan özel gözlükler ışık duyarlılığını azaltıp kontrastı artırabilir.

Gerekirse, uzmanınız veya göz doktorunuz görme kaybınızla baş etmenize yardımcı olabilmeniz için bir zihinsel sağlık uzmanı ve/veya hareket koçuna da sizi yönlendirebilir.



BEYİNİMİZ VE BİZ

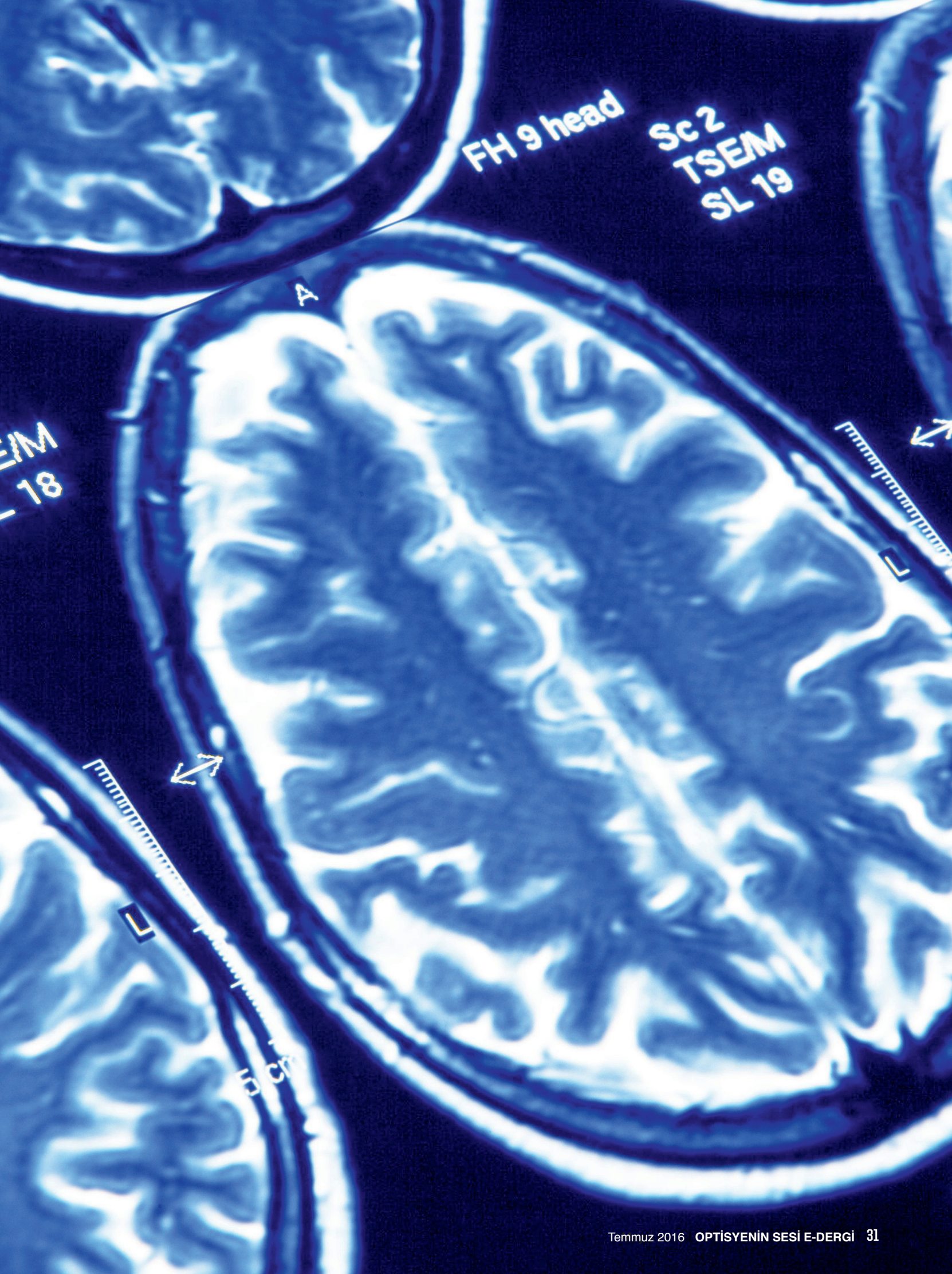
Kontakt lens kullananların özellikle yaz aylarında lenslerinin temizliğine ekstra özen göstermesi gerektiğini söyleyen uzmanlar, yüzerken lens takılmasını önermiyor.

Günümüzde; özellikle sosyal yaşamda ve spor yaparken kullanımı son derece rahat olan yumuşak kontakt lensler tercih edilmektedir.

1. İnsan beyninin ayaktayken yaklaşık %10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandıysanız, “volta atmayı” deneyebilirsiniz.
2. İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin açık havada ve ayaktayken daha iyi çalışır.
3. Yürürken kolları sallamak, beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken almaya ne dersiniz?
4. Yabancı bir dil öğrenme ve ezber beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni bir kelime öğrenin ve kullanabilirsiniz. Sözlük okuyabilirsiniz. Alışveriş listesi ve telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.
5. Zihinsel jimnastik/antrenman yapın. Bunun için basta Sudoku olmak üzere çeşitli bulmacalar çözün. Satranç gibi “akıl oyunları” oynayın. Yatkınsanız Meditasyon, yoga gibi zihin dinginleştiren teknikler üzerine çalışın.
6. Zihinsel rutinlerinizi kırın. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizde taşıyın, evinize başka bir yoldan gidin. En azından, bir günlüğüne TV kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun!
7. Entelektüel damak zevkinizi zenginleştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden, birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin!
8. Her gün güzel bir resme, manzaraya veya fotoğrafa bakmaya çalışın. Estetik algınız, gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir. Beyninizi estetik görüntülerle besleyin!
9. Her gün bir süre sevdiğiniz bir müziği gözleri kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekayı 7 puan ekleyebildiği iddia edilmektedir.
10. Günde aklımızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekillenir. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.
11. İyi bir uyku kaliteli bir beyin için şarttır. Çok uyuyorum diye üzülmeyin, Einstein’ın günlük 10 saatten fazla uyuduğu biliniyor. 24 saati geçen uykusuzluk beyinde sarhoşluğa benzer bir etki yapmaktadır.

12. Bol ve temiz “birinci el” oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun %2’sini oluşturduğu halde, vücuda gelen oksijenin %25’ini tüketmektedir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü ilk gerçekleştiren organ beynimizdir. Odanızın penceresini açarak kendinize bol bol oksijen ısmarlayın!
13. Beyin kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bilgi ve inançlarınıza göre çalışır. “Türkün akli tuvalette çalışır” diye inanıyorsanız, beyniniz sizi doğrulayacaktır! Beynin çalışma prensipleri hakkında doğru bilgi öğrenin.
14. Farklı düşünme tarzları beyni geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.
15. Kullanılmayan organ körelir. Sürekli TV seyrederek beyninizi “düşük viteste” çalıştırmayın. Beyninizin sınırlarını zorlamayan etkinlikler, Beyninizi geliştirmez.
16. Beyin “garbage in, garbage out” ilkesine göre çalışır. Bu kuralın Türkçe meali şudur: “Beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar.” Beyninize ne vererseniz, onu size verir. Kafa konforunuzu bozacak verileri beyninize almayın.
17. Beyin içindeki düşünceler harita, dış dünya ise araziye benzer. Beynimizdeki iç gerçek (harita) araziye uymadığında fikirlerimizin “son kullanma tarihi” geçmiş demektir. Bir insanın kafasının içindeki iç değişim, kafasının dışındaki dış değişimden yavaş ise, o kişinin “dinozorlaşma” süreci başlamış demektir.





FH 9 head

Sc 2
TSEM
SL 19

TSEM
18

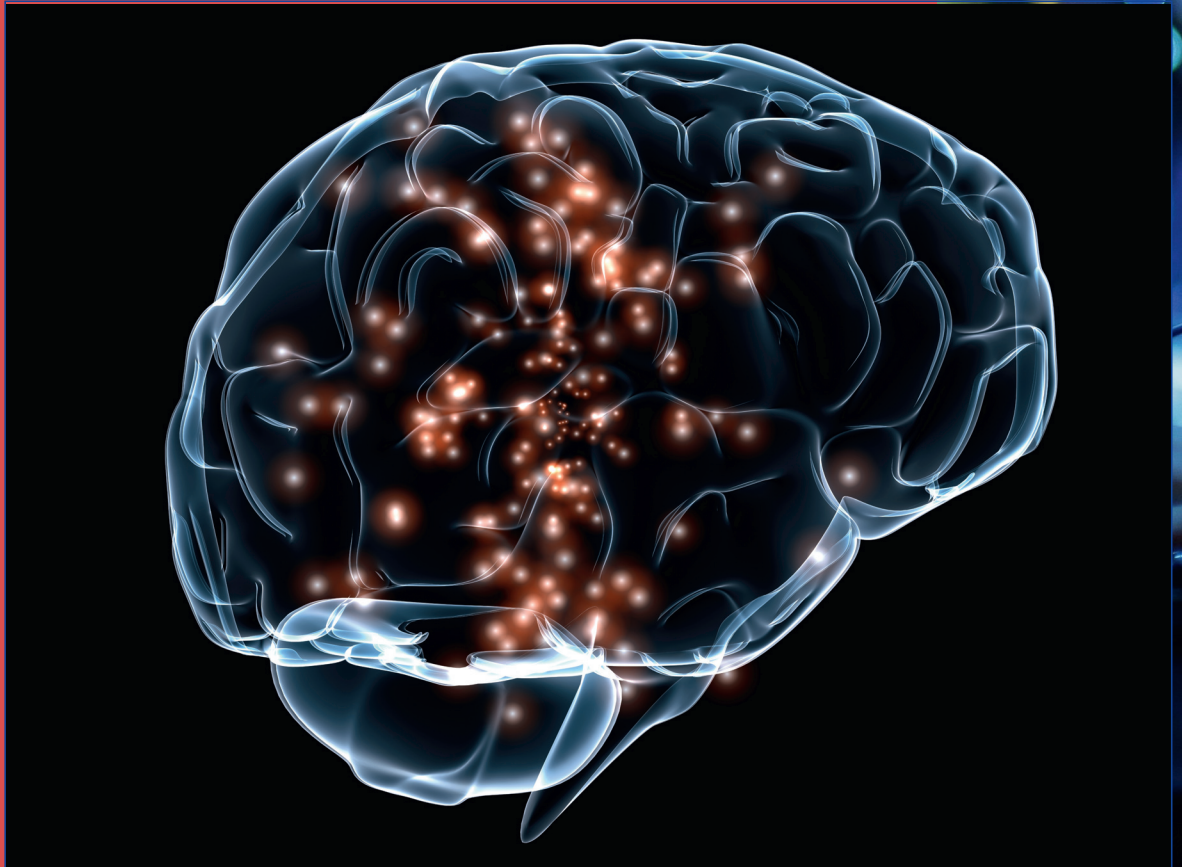
Sc 2





18. Beynin en tehlikeli yanı, “ters caba” kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz şeye odaklanırsanız, beyin onu size çeker, korktuğunuzu başınıza getirir! Buna ters caba kuralı denir. Bataklıktan çıkmaya çalıştıkça, dibe gömülmeye benzer. Beyin odaklanılan hedef için çalışır, hedef olumsuz olsa bile onu gerçekleştirmek için çalışır! Topluluk önünde konuşma yaparken “acaba heyecanlanacak mıyim” diye düşünürseniz, korkunuz olmasın, heyecanlanacaksınız! Korkunuza değil, konunuza odaklanın. Başınıza gelmesinden korktuğunuz en kötü seye değil, başınıza gelmesini istediğiniz en iyi seye odaklanın. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.
19. Beyin kas sistemi ile değil, elektro-biyo- kimyasal reaksiyonlarla çalıştığı için, kolumuz ya da bacağımız gibi fiziksel anlamda yorulmaz. Beyni yoran en önemli şey monotonluktur. Hayatinizi ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelendirirsiniz.
20. Beyin kısa süreli hafızada beş ile yedi arasındaki bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna sihirli sayı kuralı denir. Bu kural aşıp aşırı bilgi yüklemesi durumunda, beynimiz “servis dışı” olur. Hayatınızın en büyük kararlarını alırken “kafadan” değil, tıpkı beş haneli iki rakam grubunu çarparken yaptığınız gibi, bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.
21. Ders çalışırken ilk öğrenilenler, son öğrenilenler ile aralarda geçip sık tekrarlananlar ve ilginç bulunanlar en çok akılda kalanlardır. Dersleri kısa aralar vererek çalışmak (geri ders başına dönmek kaydıyla!) akıllıca bir harekettir.
22. Einstein “bir problemi yaratan bir zihni, aynı düzeyde çalıştırarak o problemi çözemezsiniz” der. Yeni bir hayat için gereken, yeni bir akıldır. Yeni bir aklın önündeki en büyük engel entelektüel atalettir. Entelektüel atalet nedir? Düşündüğünü yapmamak ve yaptığı üzerine düşünmemek.
23. Beyin analizde tıkanıldığında örneklerle akıl yürütür. Kendinize bir “kanaat önderi” secin ve onun zihnini kafanızın içindeymiş gibi düşünün. Mesela kararsız kaldığınız bir durumda benim yerimde olsaydı ne yapardı?” diye varsayımsal akıl yürütebilirsiniz.
24. Beyninizin arama motorlarına sizi başarıya programlayacak sorular sorun. Hayatta gelebileceğim en iyi yerde miyim? Tüm hayallerimi gerçekleştirmiş olsaydım, hayatımda neler olurdu? Benim diğer insanlardan daha iyi yapabileceğim ne var?
25. Beynin kendini gerçekleştiren kehanetler kurma gücü çok yüksektir. Kendinizi ve hayati nasıl tanımlarsanız, öyle algılırsınız. Dr.Davit J.Schwartz’a göre: “Bir ispatlamak üzere çalışmaya baslar. Ama bir şeyin yapılabileceğine inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözüm bulmanıza yardım etmek için çalışmaya baslar”

26. Kitap okumak güçlü bir beyin jimnastiğidir. Zihinsel adaleleri çalıştırır. Okurken Bacon'ın su ilkesini izleyebilirsiniz: "Kurnaz insanlar okumayı küçümser. Basit insanlar ona hayran olur. Akıllı insanlar ise ondan faydalanırlar. Yalanlamak ve reddetmek için okuma. İnanmak ve her şeyi kabul etmek için de okuma. Tartmak, kıyaslamak ve düşünmek için oku."
27. "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Fiziksel zindelik zihinsel zindelik getirir. Uzun süre fiziksek hareketsizlik, zihinsel hareketsizlik yapar. Spor yapmaya, fazla kilolarınızdan kurtulmaya, yediğinize ve içtiklerin ize dikkat edin. Yeterince su için ve unutmayın ki, insan beyninin %78'i suyla kaplıdır!
28. Her şey beyinde baslar. Her şey beyinde biter. İnsan "kafadan" kaybeder ya da kazanır. Eski bir bilgeliğe küçük bir "çekme kat" atarak, size sunmak istiyorum."Öğrendiklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin, karakterinizi biçimlendirir. Karakteriniz ise kaderinizdir."
29. Son olarak kafanızı nasıl daha iyi çalıştırabileceğiniz üzerine daha fazla kafa yorun! Unutmayın, beynimizi daha iyi çalıştırmak için kullanacağımız organ yine beynimiz! Aklınızı "başınıza" toplayın ve kullanın!





Antik Çağdan Günümüze Gözlük

Yüzyıllardır insanlarda görme kusuru olmuştur. 13. Yüzyılda gözlük ortaya çıkıncaya kadar gerek doğuştan gerekse sonradan göz bozukluğu olan insanlar, ömürlerini böyle geçirmeye, iş yapamamaya hatta evden dışarı çıkamamaya mahkum olmuşlardır.



Aslında gözlüğün ana malzemesi olan camın tarihi 4500 yıl evveline kadar gidiyor. Antik dünya insanların optik hakkında bilgileri olduğu, camın belli bir formunun cisimleri büyüttüğünü fark ettikleri biliniyor. Hatta milattan önce 1000 yıllarına ait, büyütülmüş olarak kullanılmış cam örneklerine Girit'teki kazılarda rastlanmıştır. Ne var ki büyütecin cam haline gelmesi çok zaman almıştır.

965 yılında dünyaya gelen, dönemin en büyük araştırmacılarından ve İslam fizikçilerinden olan Ebu Ali EL Hasan İbn El Haytam görme optiği ve lenslerle ilgili araştırmalarıyla optik biliminin gelişmesinde önemli rol oynamıştır.

Bu gün bizim için optikle ilgili en önemli eser El Haytam' a ait olan " Kitab' ul Menazir " dır. Bu eser Ortaçağ'da optik anlayışının temel taşı oluşturmuştur. Işığın ayna gibi parlak nesnelerde uğradığı değişimleri inceleyen yansıma; yani katoptrik, çok eskiden beri

bilinen bir konudur.

ANTİK DÖNEM

Uzun bir süre Roma İmparatoru Nero'nun gözlük kullanan ilk kişi olduğu zannedilmekteydi. Yakını görememesi ve ünlü tarih yazarı Plinius 'un " Nero, Gladyatör dövüşlerini bir zümrüden bakarak izliyor" sözleri, bu düşüncenin başlıca sebebiydi. Fakat son dönemde yapılan araştırmalar Antik dönemde gözlüğün henüz bulunmadığını ortaya çıkarmıştır. Gözlük yapmak için yeterli teknik optik bilgisi henüz yoktu. Suyun cisimleri büyük gösterme özelliği bilinmesine ve bu keşiften faydalanılmasına rağmen, cisimleri olduğundan büyük gösteren yardımcı aparatlar henüz keşfedilmemişti.

Roma İmparatoru Nero'nun o dönemde kullandığı şey, güneşe Arena' da yansıyan güneş ışınlarından korunmak amacıyla kullandığı, şeffaf yeşil renkli mineral ve camlar, yani bir nevi güneş gözlüğü camıydı. Bu açıdan bakacak olursak, Antik

dönemde güneş gözlüğünün bir ön keşfi söz konusu idi.

ORTAÇAĞ-13. YY

13. Yüzyıl, Kültür, Bilim ve Dinlerin Yenilenme Yüzyılı olarak bilinir. O dönemin din adamları kültürlerini Avrupa'nın her yerine taşımışlardır. Gözlüğü bulan ilk kişinin kim olduğu bilinmiyor. İnsanlık tarihinin büyük teşekkür borçlu olduğu bu parlak buluşu gerçekleştiren kişinin kim olduğu bütün araştırmalara rağmen hala sırrını koruyor. Ancak bazı rivayetlerde Roger Bacon tarafından icat edildiğinden söz edilmekte. Bu kişinin 1250 – 1280 yıllarında da Venedik'te yaşamış olması büyük

bir olasılık. Çünkü 13. yy. da, Ortaçağ'da Venedik, İtalya'da cam üretimiyle ünlü bir yerdi.

Bir başka rivayete göre gözlüğün ilk olarak İtalya'nın kuzeyinde, 1280 yılında, bir Manastırda keşfedildiği düşünülmektedir. İtalya o dönemlerde, Murano'daki Cam atölyeleri ile cam üretiminin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde Okuma Taşı olarak bilinen yassı ve bikonveks olarak traşlanan mercekler yapılmaya başlandı. Bu mercekler, okunacak olan yazının üzerine koyulur ve böylece büyüyen yazı daha kolay okunurdu. Roger Bocan, üzerinde birçok çalışmalar yaparak okuma taşını daha da geliştirmiştir. Okuma taşları daha çok kuartz ve dağ kristallerinden yapılırdı. Ayrıca beril dediğimiz taşlarda kullanılırdı.



13. yy. sonlarında, o zamana kadar yarı küre şeklinde kullanılan camlar, düz cam şeklinde tıraşlanma ya başladı. Bu şekilde bakış alanının genişlediği tespit edildi. Daha sonra her iki göz içinde ayrı camlar kullanılmaya başlandı. Bu gelişim süreci içinde gözün önünde kullanılarak kullanılan bu camlar çerçevelerin içine konularak birbirleri ile birleştirildi. Perçinli gözlük diye bilinen bu gözlükler demir, tahta veya boynuzdan yapıldı. Kulak üstünde durmaları için hiçbir tebdil alınmamıştı ve sadece göz önünde tutularak kullanılırdı. İlk gözlüklerin mercekleri konveks, yani dış bükeydi ve sadece yakını görme problemi olanların işlerine yarıyordu. Uzağı görme sorunu olanların derdine çare olarak konkav (içbükey) merceklerin üretilmesi için yüzyıl geçmesi gerekcekti.

İLERİ ORTAÇAĞ-14.YY

Katolik Manastırları'nın hızla yayılması ile, Gözlük Avrupa'da çok kısa sürede yayıldı. Günlük yaşamları içinde sürekli okuyan ve yazan din adamları'nın çok sık kullanmasına rağmen, gözlük, toplumda sanıldığı kadar çabuk kabul görmedi.

14. yy. ortalarında İtalyanlar gözlük camlarına belki şekillerindeki benzerlikten dolayı 'mercimek' anlamında 'lenticchie' adını verdiler. İngilizcesi de 'lensis' olan mercimek, yaklaşık iki yüzyıl gözlük camı anlamında da kullanıldı. Günümüzde kullanılan 'lens' adının kökeni de bu sebeple mercimeğe dayanıyor.

İlk gözlük çerçeveleri, demir, tahta, boynuz ve kemik malzeme kullanarak üretilmiştir. 15. yüzyılda ise ilk gözlük çerçevesi formunun yapıldığı bilinmektedir. İlk güneş gözlüklerinin 1430'lu yıllarda Çinliler tarafından kullanıldığını biliyor muydunuz? Ateşte dumanın isisi ile kararttıkları gözlükler görme kusurlarını düzeltmek için değildi. Sanılacağı gibi güneşten korunmak içinde değildi. Çinliler başta mahkemelerde olmak üzere bir çok yerde gözleri görünmesin, düşünceleri göz ifadelerinden belli olmasın diye bu koyu renkli gözlükleri takıyorlardı. Daha sonraları İtalya'dan Çin'e numaralı gözlüklerde getirildi ama Çinliler onların çoğunu iste kararttılar.

Zaman içinde gözlük çerçeve form ve malzemeleri çeşitlenerek, farklı modeller üretilmeye başlanmıştır.

REFORM DÖNEMİ-15.YY

Günümüzde matbaanın Johannes Gutenberg tarafından keşfi ve Luther Reformları, bugünkü bakış açısı ile tarihsel bir bağa sahiptir.

Reformlar toplumu hergün dini kitapları okumaya itmiştir. Bu yüzyılda, hiçbir dönemde olmadığı kadar çok kitap basılması ve okuma-yazmanın hızla artması, gözlük üretimini de hızla arttırmıştır. Bunun



sonucunda bu yüzyılda özellikle tel gözlükte seri üretime geçilmiştir.

16 yüzyılda ise gözlük farklı biçimlerde üretilmeye başlamıştır. Özellikle bu dönemde geniş deri kordonlu kafaya bağlanabilen gözlükler, yada ipli gözlük ve kulağa takılarak kullanılan çerçeveler çok artmıştır.



BAROK DÖNEMİ

17. ve 18. Yüzyıl'ın başı olarak kabul edilen Barok dönemi, bilim dünyasında bir patlama yaşandığı dönemdir. 17. Yüzyıl'ın başında dürbün keşfedildi. Aynı dönemde Teleskop ve Dürbün camlarındaki gelişmeler, gözlük camlarının kalitesine de yansdı. Bu dönemde Nürnberg – Tel Gözlük Çerçevesi en meşhur gözlük oldu.

Bu ünlü gözlük basit bir telin kalıpta bükülerek çerçeve formuna sokulması ve sonra buna cam takılarak tamamlanması ile oluşturulmuştu. Bu gözlük 19. Yüzyıl' a kadar en popüler ve en çok satan model olmayı sürdürdü. O zamanlar, gözlük ve cam seçerken kullanıcı rahat edene kadar defalarca deneyerek, en iyi görebildiği gözlüğü seçmeye çalışıyordu.

18.YY

Bugünkü bilinen çerçeve form ve modelleri 18.Yüzyıl' da ortaya çıkmıştır. Önceleri gözlüğe yanlardan takılan bir nevi gözlük sapı vazifesi gören teller sayesinde, gözlüğün kafaya takılarak düşmeden kullanılması sağlanıyordu. Kulağa takılan saplı gözlüklerin üretilmesi uzun zaman almadı, bunun için çubukların uzatılarak kulağa takılması daha pratik bir çözüm olarak görüldü.

Böylelikle bugün kullandığımız anlamda gözlük çerçevelerinin yaratılması 19.Yüzyılı buldu, bu sebeple de bu döneme kadar gözlük takmak gereksiz ve hatta ayıplanacak bir durum olarak algılandı ve gözlük sadece çok gerektiği zaman kullanıldı.

Tüm bunlara rağmen, kulağa takılan gözlük, umulduğu kadar hızla yayılmadı.

Her şeye rağmen Nürnberg Tel Gözlük özellikle Almanya' da Pazar hakimiyetini korudu. Bunun yanı sıra Fransız tarzı gözlükler hızla yayılmaya başladı.

19.YY

Hemen 19. Yüzyıl'ın başlarında gözlük için yeni bir dönem başladı. Özellikle Göz Sağlığı konusunun üniversitelere girmesi ve önemli bir Tıp dalı olması ile beraber, gözlük üretimi de önemli bir döneme girdi. Bilimsel ve teknik gelişmelerin artması ile bildiğimiz anlamda, gözlüğün odaklanması ve kişiye uyarlanması bu döneme dayanmaktadır.

Bu yüzyılın ikinci yarısında cam tekniğinde devrim niteliği taşıyan gelişmeler sonrasında gözlük üretimi farklı bir noktaya geldi ve bu günkü gözlük üretim teknolojisinin temelini oluşturdu.

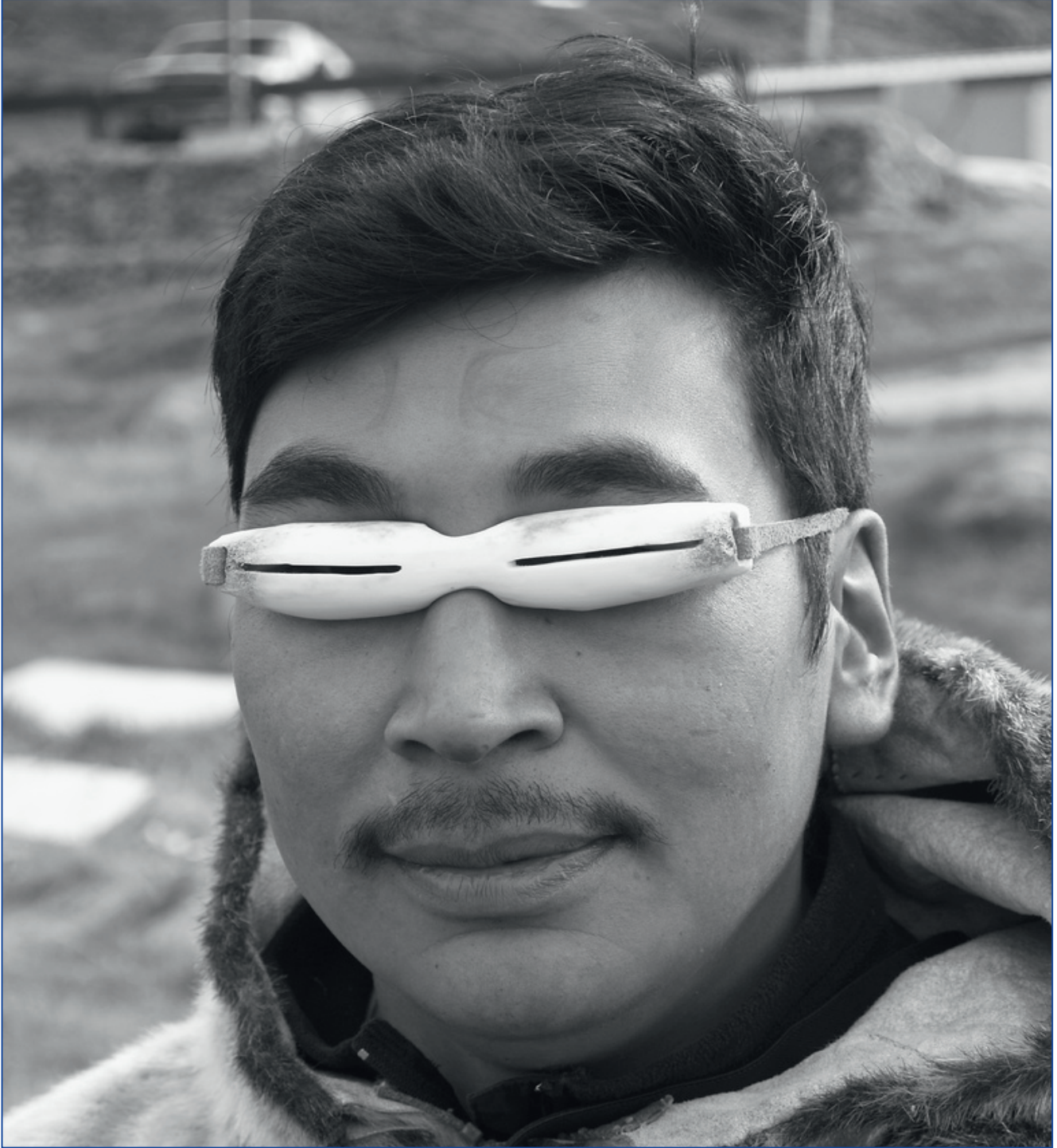
20.YY

Gözlük üreticilerinin üstün el becerileri ve zaman içinde gelişen teknolojiye uyum sağlamaları sayesinde, gözlükte inanılmaz gelişmeler yaşanmaya başladı.

Özellikle plastik ve kemik çerçevelerin gelişmesi, çerçevelerde yeni bir dönemi başlattı. Farklı tasarımlar ortaya çıktı ve özellikle 2. Dünya Savaşı'ndan sonra çerçeve modelleri hızla gelişti.

Gözlük artık okumaya yardımcı bir araç değil, aynı zamanda, moda bir aksesuar haline geldi.

GEÇMİŞTE KULLANILAN GÖZLÜKLER



PERÇİNLİ GÖZLÜK

14. yy. sonlarına doğru gözlük, teknik açıdan daha da gelişti. Perçinli gözlük sadece birbirleriyle birleşmiş iki parçadan ibaret iken yeni yapılan köprülÜ gözlüklerde çerçevelenmiş camlar yarım ay şeklinde bir köprü sayesinde birbirine bağlanmıştır. Basit bir tasarım ile taşınan, şapkaya bağlanan gözlükler, gözlük kullanımını kolaylaştırmıştır. Bu çeşit gözlükler 15. yy. ve 18. yy. arasında kullanılmıştır. Okuma taşının gelişim sürecinde, 14. yy' da okunulacak yazıların üzerine konularak veya gözün önünde tutularak kullanılan okuma taşı 16.

yy' da kaş ve elmacık kemiği arasına sıkıştırılarak kullanılmaya başlanmıştır. Gözlük 16. yy. sonlarına doğru, taç şeklinde bir demir halkaya bağlı çerçeveli camlarla kafaya takılıyordu. Bu gözlükte cam ile göz bebeği arasında ki uzaklığa dikkat edilmişti ve kulaklar ilk kez gözlükleri tutmak için kullanılıyordu.

TAÇLI GÖZLÜKLER

Taçlı gözlüğün gelişmesine paralel olarak perçinli gözlük de, daha önce sabit olan perçinin hareket etmesi sağlanarak oynak bir eklem aracılığı ile



geliştirildi. Başlangıçta iki çerçeveli cam, demirden veya bakırdan yapılmış bir köprü ile birbirine bağlanırken, daha sonraları çerçeveye deri ile kaplı oynak parçalar takılarak, buruna değen plakelerin baskıları azaltıldı.

KELEBEK GÖZLÜK

17. yy. ve 19. yy. arasında kelebek gözlük çok yaygındı. Burun üzerine oluşan baskı, kelebek gözlüğün en büyük dezavantajıydı. 16. yy. sonlarında bir bağcıkla kafaya bağlanma fikri doğdu. Bağcıklı gözlük olarak ta bilinen bu gözlükler kullanılırken

kullanıcının elleri serbest kalıyor ve burunlarının üzerinde herhangi bir baskı oluşmadan rahatça kullanılabiliyordu.

MAKASLI GÖZLÜK

18. yy. başlarında çerçevelerin kenarlarına saplar takılmış ve sokak gözlüğü diye anılan gözlükler ortaya çıkmıştır. Kulak arkalarına daha iyi oturabilmeleri için sapların uçlarına küçük halkalar takılmıştır. Günümüzde de kullanılan Lorgnon cinsi gözlüklerin kaynağı ters tutulan perçinli gözlüklerdir. 15. yy' da ortaya çıkan bu gözlüklere makaslı gözlükte deniliyordu. İnce işlenmiş ve değerli taşlarla

Polarize cam mı daha iyi? Yoksa ultraviyole cam mı?



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

Polarize filtre nedir?

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

Polarize cam mı daha iyidir? Yoksa ultraviyole cam mı?

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

Polarize cam nasıl anlaşılır?

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

Polarize camla normal cam arasındaki görüş farkı nedir?

Soldaki yansımalı görüntü normal camın, sağdaki yansımaz görüntü ise polarize filtreli camın görüntüsüdür.

Polarize güneş gözlükleri kimlere önerilir?

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

Polarize cam renkleri nelerdir?

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

Polarize camın avantajları nelerdir?

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

Polarize camın dezavantajları nelerdir?

Polarize camın bilinen en büyük dezavantajları;

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

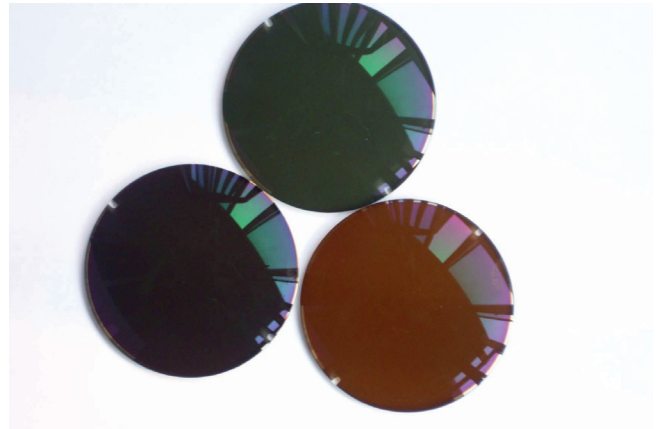
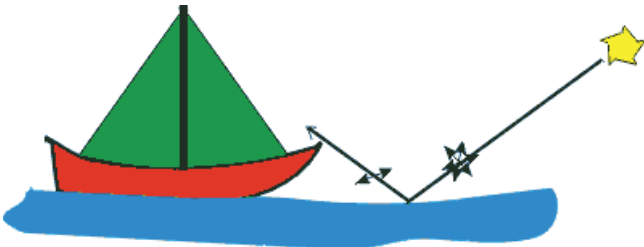
Polarize güneş gözlüğümle 3D televizyonumu izleyebilir miyim?

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

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

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

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



Makula Dejenerasyonu (Sarı Nokta)

Sarı nokta (makula dejenerasyonu) hastalığı, merkezi görmeden sorumlu bir retina hastalığıdır. Toplumda 55 yaşından sonra oldukça sık görülür ve ilerlemesi halinde görme kaybına yol açabilir.

Sarı nokta hastalığı kimlerde görülür?

- Sigara kullananlar
- 55 yaşın üstündeki kişiler
- Kalıtsal risk taşıyanlar

risk etkenleri, kişinin yaşı ve kalıtsal özellikleridir. Diğer risk etkenleri ise hipertansiyon, sigara, beslenme şekli, lipid - kolesterol yüksekliği, güneş ışığına uzun süre maruz kalma ve şişmanlıktır.

Risk faktörleri

Yaşa-bağlı sarı nokta hastalığının esas

Hastalığın belirtileri

- Görme kaybı





- Cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme
- Göz önünde karartılar
- Görme kalitesinde bozulma
- Renk görmede bozukluklar

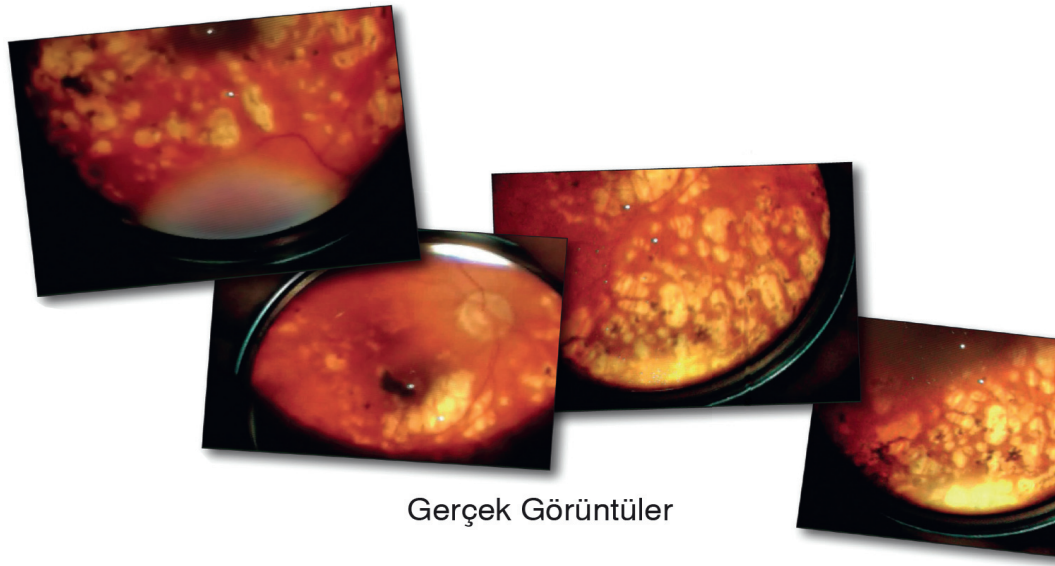
Yaşa bağlı ve kalıtsal etkenleri ortadan kaldırmak mümkün değildir. Fakat diğer risk etkenleri kontrol edilebilir. Hipertansiyon varsa regüle edilebilir. Sigara içiliyorsa bırakılması gerekir. Güneş için filtreli güneş

gözlüğü takılması gerekir. Beslenmede ise Akdeniz diyeti önerilir. Tereyağı, kırmızı et ve kolesterol içeren yiyeceklerden uzak durulması önerilir.

Hastalığın kaç tipi vardır ve sonuçları

Hastalığın kuru ve yaş tip olmak üzere iki tipi bulunmaktadır. Kuru tip %90 oranında, yaş tipi ise %10 oranında görülür. Fakat





Gerçek Görüntüler

görme kaybına yol açması yüzünden yaş tipte erken teşhis daha büyük önem taşır. Kuru tipe oranla daha hızlı ilerleyen hastalık, ani görme kaybı ile birlikte renkli görmenin ve kontrast hassasiyetinin bozulmasına, zamanla retina ve makulada oluşan yeni damarlarda kanama yapması sonucu körlüğe sebep olur.

Sarı nokta hastalığının tedavisi

Kuru tipte koruyucu tedavi, yaş tipte ise göz içine iğne tedavisi ve fotodinamik tedavi uygulanır. Koruyucu tedavide anti-oksidan A, C, E vitaminleri, lutein ve çinko kullanılır. Göz içine iğne tedavisi yöntemi damla ile uyuşturularak yapılır. Bu uygulama sırasında hasta herhangi bir ağrı hissetmez. Fotodinamik tedavide ise önce toplardamardan özel bileşimde verteporfin adında bir ilaç verilerek, düşük şiddette bir lazer uygulanır.

Sarı nokta tedavisinde uygulanan ilaç enjeksiyonu

Göz içine iğne tedavisinde bir çeşit protein (anti-VEGF antikoru) kullanılır. 75 - 85 yaş arası her üç kişiden birinde görülen sarı nokta hastalığının yaş tipinin tedavisinde göz içine iğneli enjekte yöntemi ile uygulanan, anti-VEGF ilaçları FDA tarafından onaylıdır. Tedavi süresince kullanılan anti-VEGF ilacı, göz arkasındaki göz hücreleri tarafından hastalık durumunda salgılanan ve yeni damar oluşturan proteini engelleyerek görme kaybını önler. 4 - 6 hafta aralıklarla göz içine enjekte edilen ilaç, sarı noktadaki yeni damar gelişimini durdurmakta ve hastanın şikayetlerini büyük ölçüde azaltmaktadır. Enjeksiyon en az 3 kez uygulanır; ancak daha fazla uygulanan hastalar da vardır. Enjeksiyon aralıkları hastanın tedaviye verdiği cevaba göre 4 - 6 hafta arasında değişmektedir.

Sarı nokta tedavi edilmez ise görme %95 oranında azalır ve sonucu görme kaybıdır.



Görme yasal olarak körlük sayılabilir bir seviyeye iner ve hastalar baktığı noktayı göremez hale gelirler. Örneğin kişi karşısında duran bir şahsın yüzünü göremez ama kolunu ya da bacağını görebilir. Bu tür hastalar tek başına sokağa pek çıkamazlar, evde kendi işlerini görebilirler; ancak çoğu işlerinde başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar. Göremedikleri için okuyamaz, yazamaz, televizyon izleyemez ya da araba kullanamazlar.

Sarı nokta hastalığında Amslergrid testi

Bu test rutin bir göz muayenesinin karşılığı değildir ancak Sarı Nokta hastalığının erken belirtilerini kendi kendinize uygulayarak tespit etmenizi sağlayacak bir şemadır. Uzmanlar tarafından 40 yaş üzeri herkesin bu testi uygulaması tavsiye edilmektedir.

Amsler grid testi ile gözlerinizi test edin:

Amsler grid testinin uygulama şekli

- Normalde okumak için kullandığınız gözlük ya da kontakt lens varsa takınız.
- Yukarıda görülen şemayı iyi aydınlatılmış bir odada, yüzünüzden yaklaşık 30 - 40 cm ilerde sabit şekilde tutunuz.
- Bir gözünüzü elinizle kapatınız ve açık olan gözünüz ile ortadaki noktaya odaklanınız. Şemada yer alan büyük karenin her 4 köşesini de görüp görmediğinize dikkat ediniz.
- Diğer gözünüzü de aynı şekilde test ediniz.
- Çizgilerde dalgalanma, kırılma, bulanıklık görüyorsanız ya da köşeleri göremiyorsanız sizde sarı nokta hastalığı belirtileri olabilir.

Bu durumda en kısa zamanda retina hastalıkları uzmanı bir göz hekimine başvurmak gerekir.



Göz ile ilgili bilinmeyenler

Doğru olmayan pek çok bilgi göz sağlığı konusunda insanları yanlış yönlendiriyor. Göz sağlığı hakkında neleri yanlış biliyoruz?

1) Yanlış: Gözlük veya lens takmak gözlük numarasının ilerlemesini engeller!

Doğrusu: Bilinenin aksine gözlük takmak ya da takmamak gözlük numarasının ilerlemesini etkilemez. Gözlük tedavisinin amacı görme düzeyini artırmaktır.

2) Yanlış: Gözün gözlük kullandıkça gözlüğe alışır.

Doğrusu: Gözün gözlüğe alışması diye bir şey yoktur. Kişi gözlükle iyi görmeyi nasıl öğrendiğini anladığı için gözlükten vazgeçemez.

3) Yanlış: Bebek veya küçük çocuk gözlük takamaz.

Doğrusu: Yüksek numara göz bozukluklarında çocuk yaşta görmeyi geliştirmesi ve tembellik olmaması için mutlaka erken yaşta gözlük takılması gerekir.

4) Yanlış: Ara sıra gözlerim ağrıyor, dinlendirici gözlük kullansam geçer herhalde.

Doğrusu: Dinlendirici olarak adlandırılan standart bir gözlük yoktur. Dinlendirici gözlük numaralıdır ve ihtiyacı olana verilir. Kırma kusuru bulunanların mutlaka kendi gözüne uygun numarada gözlük kullanması gerekir.

5) Yanlış: Yakından televizyon izlemek gözleri bozar!

Doğrusu: Yakından televizyon izlemenin göz sağlığı açısından herhangi bir zararı yoktur. Fakat az gören çocuklar televizyonu daha yakından izleyeceğinden göz hastalıklarının erken bir belirtisi olabilir.

6) Yanlış: Uzun süreler bilgisayar kullanmak gözü bozar!

Doğrusu: Uzun süre bilgisayar başı çalışanlarında ufak miktarlardaki kırma kusurları şikayet nedenidir. Bu bozukluk zaten gözde mevcuttur, kişinin günlük yaşantısında gözlük ihtiyacı yoktur.

7) Yanlış: Göz tembelliği lazer ameliyatıyla düzelir.

Doğrusu: Göz tembelliği ameliyatla düzeltilemez. 7 yaşından önce gözlük kullanımı ve iyi gören gözün kapatılması ile düzeltilebilir. Lazer ameliyatlarının da göz tembelliğini tedavi edici özelliği yoktur.

8) Yanlış: Katarakt ameliyatı lazerle yapılır.

Doğrusu: Günümüzde en modern ameliyat yöntemi olan FAKO halk arasında yanlış olarak lazerli ameliyat olarak bilinmektedir. Oysa FAKO yönteminde lazer kullanılmaz, ultrasonik titreşimlerden faydalanılır.

9) Yanlış: Katarakt sadece yaşlılarda olur.

Doğrusu: Katarakt en sık yaşlılarda olmakla birlikte bebeklerde, çocuklarda ve gençlerde de görülebilir.

10) Yanlış: Katarakt bir gözden diğerine geçer.

Doğrusu: Katarakt bir gözden diğer göze geçmez.

11) Yanlış: Katarakt tekrarlayabilir.

Doğrusu: Katarakt tekrarlayıcı değildir. Bazen katarakt ameliyatından sonra, göz içine yerleştirilmiş olan merceğin arkasındaki zarda kesifleşme olabilir ve bu yanlış olarak 'katarakt tekrarladı' şeklinde bilinir.

12) Yanlış: Bebeklerdeki şaşılık tedaviye gerek yoktur, zamanla kendiliğinden geçer.

Doğrusu: Bebeklerdeki bazı şaşılıklar çok ciddi olup hemen tedavisi gerekebilir. Tedavi gözlük veya ameliyat şeklinde olabilir. Bu tip şaşılıklar tedavi edilmediğinde ileriye dönük kalıcı görme kayıpları (göz tembelliği) gelişebilir.

13) Yanlış: Gözlükle şaşılık tedavi edilir ve bir daha gözlüğe gerek kalmaz.

Doğrusu: Göz kaymalarının çoğu gözlükle tedavi edilebilir. Fakat şaşılık tedavi edildikten sonra genellikle gözlüğe devam etmek gerekir. Aksi takdirde şaşılık tekrarlayabileceği gibi görme bozuklukları da görülebilir.









14) Yanlış: Lazer ile şaşılık tedavisi yapılır

Doğrusu: Şaşılık cerrahisi göz kaslarına yapılan dikişli bir müdahaledir. Lazerle şaşılık ameliyatı yapılamaz.

15) Yanlış: Gözlerim çok ağrıyor, göz tansiyonum yükselmiş olabilir.

Doğrusu: Göz tansiyonu çok az belirti veren bir hastalıktır. Pek çok göz hastalığı ve vücudun diğer bölgelerindeki hastalıklar da göz ağrısına yol açabilir. Gözdeki ağrıların çok az bir kısmı göz tansiyonuna bağlıdır.

16) Yanlış: Göz tansiyonu ameliyatı olunca görmem netleşecek.

Doğrusu: Ameliyatının amacı, ilaçlarla kontrol altına alınamayan göz tansiyonunu düşürmektir. Ameliyattan sonra görme düzeyinde bir artış olmaz.

17) Yanlış: Fazla tuzlu yemek gözü bozar.

Doğrusu: Tuzlu yemek tansiyonun yükselmesine sebep olup bazı rahatsızlıklara yol açabilirse de göz sağlığı açısından herhangi bir etkisi yoktur.

18) Yanlış: Bol bol havuç yemek göze çok faydalıdır.

Doğrusu: Göz sağlığı açısından gerekli olan vitaminler çoğu sebze ve meyve de bol olarak bulunur. Dengeli beslenen bir kişi için bol havuç yemenin fazladan bir faydası yoktur.

19) Yanlış: “Gözyaşım kurudu galiba, ağlayamıyorum.”

Doğrusu: Ağlamak psikolojik bir olaydır ve ağlama ile gelen gözyaşı da refleks sonucudur. Gözyaşı kuruluğu kavramı vardır, ancak bunun ağlama ile ilişkisi yoktur.



Ne zaman “Adam” oluruz?

Bu konu gazete köşe yazılarının alt kısmında yazılan birer cümleye sıkıştırılamayacak kadar ciddi! Bu nedenle ayrı bir yazı olmayı hak ediyor. Çünkü, toplumda yaşadığımız problemlerin merkezinde çocukluktan “adam”lığa geçememenin yattığına inanıyorum.

Bu yargıda iki temel unsur var: çocuk olmak ya da “çocukça davranmak” ve adam olmak. Öncelikle burada “adam” olmak ile cinsiyet temelli bir yaklaşımdan söz etmiyorum. “Adam” gibi adam deriz, çok hoşumuza giden bir insanı gördüğümüzde. Ya da tersi durumda birbirimizi “çocuk olmak” veya “çocukça davranmak”la suçlarız. Bu nedenle bu durumun yaş ile de bir ilgisi

yok. Yaş olarak ellisine gelmiş olan bir insan da bahsettiğimiz çocuk olma özelliklerini gösterebilir. Bu özellikleri aşağıda ele aldığımızda etrafımızda ne de çok yetişkin bedenli, yaşlı ve kıyafetli “çocuk” dolaştığına şaşırabiliriz.

Çocuk olmak nasıl bir şeydir, isterseniz oradan başlayalım. Ana özellikleri nelerdir? Adam olma sürecine geçerken neyi geride bırakırız



ve hangi özellikleri kuşanmaya başlarız. En temel olanlarını yazmakla yetineceğim.

Çocukça davranışın en belirgin özelliği şikayetçi olma ve mızızlanmadır. Şikayetin yerli yerinde yapıldığında gerekli bir unsur olduğunu hepimiz biliyoruz. Müşteri Şikayet Yönetimi sistemi de tam bunun için vardır. Burada ana unsur mızızlanma davranışı ile kendisini gösteren zihin yapısıdır. Trafikten, kalabalıktan, soğuk havadan, sıcak havadan, gürültüden, dışarıda havlayan köpekten bile şikayet ederiz. Bu listeyi uzatmak mümkün. Sadece oturup dert yanan insanlar çok uzağımızda değiller. Hatta kendimiz bile çoğu zaman bu tuzağa düşeriz. Başımıza gelen her hangi kötü bir olayla ilgili olarak da bir şey yapmak yerine söylenme ve şikayet etme yoluna gideriz.

Yetişkin bedenli çocuklarda gördüğümüz ikinci özellik ise suçlamadır. Suçlanılanın ne olduğu önemsizdir. İlişkiler yolunda gitmiyorsa ötekini, işler yolunda gitmiyorsa patronu, ekonomiyi, sağlığımız iyi gitmiyorsa yiyecekleri, hayatımız iyi gitmiyorsa anne-babamızın bizi yetiştirme tarzını vs.yi suçlu buluruz.

Mazeret bulma veya bahanelere sığınma bir diğer çocukça davranış. Bu davranışı temellendirecek haklı gibi görülen sebepler de olabilir. Burada belirleyici olan kişinin niyetidir. Ters giden veya sonuca ulaşmayan her hangi bir durumun gerçekten objektif nedenleri olabilir. Önemli olan bu duruma nasıl yaklaştığımızdır. Durumu rasyonelleştirme yolunu mu seçiyoruz yoksa payımıza düşeni sahiplenme cesareti gösteriyor muyuz?

Çocukça davranışın en masum ve belki de en örtük olanı beklemek ve ümit etmektir. Ümit etmenin neresi kötü denebilecek bir durum bu. Bunu çocukça kılan yine kişinin beklemek ve ümit etmeye yüklediği anlamdır. Bu durum kişiyi pasif kılıp, gizli bir elin veya kurtarıcının sorunları çözeceğini ümit eder hale getiriyorsa çocukça davranış özelliğine dönüşür. Şartların olgunlaşması ve belirli bir hazırlık dönemini için beklemeyi seçiyorsak o zaman durum değişir. O zaman konuştuğumuz durum iyimser olma ve sabretme gibi erdemlere dönüşür.

Çocukça davranış gösterenlerin, yukarıda yazdıklarımızın hepsini taşıması gerekmez,

hatta taşımazlar da. Bunlar arasında her birimizin bir favorisi vardır. Bunların nasıl oluştuğu da önemli değildir. Aslında yetişkinliğe geçiş emek ve uğraş isteyen bir süreç olduğundan bireyin yetişkinlik özellikleri gelişmemiş olması bu sonuçları doğurur.

Peki, neden bu özellikler etrafımızda yaygındır? Bana göre bunun bir tek sebebi var: kolaya kaçma arzusu.

Yapılması gerekeni görüp eyleme geçmek emek, bedel, cesaret, rahatını bozma ve enerji harcamayı gerektirir. Aynı şekilde diyelim ki eyleme geçtiniz, her eylemin bir sonucu vardır, ortaya çıkan sonuçların sorumluluğunu üstlenmek de güç, kendine güven ve dayanıklılık gerektirir.

Yetişkin bir bireyin, bir durum karşısında izleyeceği adımlar; mevcut realiteyi doğru okumak, mevcut durumu sahiplenmek, seçeneklerini gözden geçirmek ve eyleme geçmektir. Sonrasında yapılması gerekense, ortaya çıkan yeni durumda da aynı adımları tekrar etmek olacaktır.

Onun yerine yukarıdaki davranışlardan birisine başvurmak daha kolay gelir. Görünüşte böyle yapmak kolay ve maliyetsiz görünse de, sonuçta ödediğimiz bedel daha ağırdır ve ölümcüldür: “İnsan” olamama bedeli. Bireyi insan yapan, bireyi lider yapan eyleme geçme cesareti göstermesi ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenme özelliğidir.

Seçim senin, benim ve hepimizin...





Güneş gözlüğü

Mor ötesi (UV) ışınımın dalga boyu görünür ışıktan daha kısadır. UV ışınımı görünür ışıktan daha enerjik olduğu için insan vücudunda kalıcı ve zararlı etkenlere neden olur.

Gözümüz doğası gereği en korunaklı organlarımızdan biridir. Kafatası kemiğinin yanı sıra orbita boşluğunu çevreleyen ikinci bir kemik tarafından da korunur. İris, göze gelen ışık miktarının ayarlanmasını sağladığı gibi zararlı ışınların absorbe edilmesinde de önemli rol oynar. Gün içinde maruz kaldığımız ışık farklılıkları içerir. Şöyle ki:

Görünür ışık, insan gözünün ışık veya renk olarak algıladığı aralığa denk gelen elektromanyetik enerjidir. Beyaz ışık, bir prizmadan geçirildiğinde bileşenleri olan diğer dalga boylarına ayrılabilir. Her dalga boyu farklı bir frekansa sahiptir ve göz tarafından farklı bir renk olarak algılanır.

Mor ötesi (UV) ışınımın dalga boyu görünür ışıktan daha kısadır. UV ışınımı görünür ışıktan daha enerjik olduğu için insan vücudunda kalıcı ve zararlı etkenlere neden olur.

Yıllar boyu aynı saatte aynı güzergâhta giden

kamyon şoförünün yüzünün güneşte kalan kısmı yıpranmışken, diğer tarafı son derece sağlıklı görünmektedir.

Zararlı ışınların tehlikeli boyutta olanlarının atmosferde ozon tabakası tarafından filtre edilmesine rağmen dünyamıza ulaşan kısmı bizleri etkilemeye yeter.

Gözlük, tarih boyunca önemli kabul edilen buluşlar içinde kendine yer edinmiş bir araçtır. Sanayinin gelişmesi ve insanlığın çevreye verdiği zararlardan dolayı ozon tabakasındaki incelme güneş ışınlarının daha fazla gelmesinin engelini zayıflatmış, bu durum güneş gözlüğünün daha da önemli bir sağlık gereci olmasına neden olmuştur.

Refraksiyon kusurlarını giderilmesi için kullanılan optik bir gözlüğün seçimi ne kadar önemli ise güneş gözlüğü seçimi de bir o kadar önemlidir. Güneş gözlüğü alırken dikkat edilmesi gereken öncelikli hususlar şunlardır:

- Gözlük, kullanıcının yüzünün anatomik yapısına uygun olmalı.
- Sosyokültürel durumuna uygun olmalı.
- Kullanım amacına uygun olmalı. (yumuşak burunluk ve esnek kasa gibi.)
- Yapılan spor ve o aktivitelerde kullanılan yardımcı aparatlar için uygun olmalı. (kask kullanımı gereken sporlar gibi.)
- Kullanılan gözlük ne kadar sağlıklı olursa olsun özellikle güneş ışınlarının dik geldiği öğlen saatlerinde mutlaka şapka da kullanılmalıdır.



Çerçeve seçimi ve önemi hakkında yukarıdaki satırlarda değinmiştik. İyi bir seçim ve gerekli ayarlamalar yapılmamış bir gözlük kullanmak yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Bu aşamada optisyenle mutlaka konuşmalı, onun önerilerini dikkate almak gereklidir.

Optisyen, gözlük önerirken:

- Çerçevenin kaş üstüne çok taşıp alını tamamen kapatacak kadar veya yanaklara değecek kadar büyük olmamasına özen gösterecek.
- Çerçevenin gözden uzak veya yanak eğiminin standartlar dışında olamamasını dikkate alacak.
- İki göz bebeği arasındaki mesafeyi dikkate alarak bombe ve büyüklüğün önemini vurgulayacak.
- Kullanıcının plastik veya metal alerjisi olup olmadığını öğrenip, mesleki bilgilerini kullanarak yardımcı olacaktır.

Bir güneş gözlüğü, sadece çok pahalı, çok koyu renkli veya ünlü bir marka olduğu için iyi bir gözlük değildir. İyi bir gözlüğün taşınması gereken koşullar değişkendir, ihtiyaca göre değişecektir. İhtiyaç belirlenerek kullanım amacı optisyen ile paylaşılmalıdır. Böylece en verimli sonuca varılabilir.

Sadece imaj için yapılmış bir gözlük UV ışınlarını absorbe etmiyorsa gözün savunma mekanizmasını da devre dışı bırakacağı için fayda vermediği gibi zarar verecektir.

İhtiyaç ve kullanım amaçlarına göre güneş gözlüğü seçiminde dikkate alınması gereken unsurları şöyle sıralayabiliriz:

Sürekli iç ve dış mekân çalışanlarında degrade cam önerilebilir.

Işık geçirgenliği çok düşük olan güneş camlar (çok koyu renkli) araç kullanırken uygun bir gözlük değildir. Görme kalitesini oldukça düşüreceğinden kazalara neden olabilir.

Sarı renkli camlar kontrast artırıcı özelliğe sahip oldukları için, avcılık, atıcılık, kayak, sisli ve yoğun bulutlu havalarda kullanılır. Bu nedenledir ki sürücüler kadar denizciler için de koyu güneş gözlüğü ve polarize camların yanı sıra sarı camlı gözlükler de kullanılır.

Gece araç kullanırken asla renkli cam kullanılmamalıdır. Bu kural sarı camlar içinde geçerlidir. Işık geçirgenliği oldukça yüksek. AR

kaplamalı ve Temiz gözlük kullanılmalıdır.

Uzun süreli ve açık alanda güneşte kalanlar için ışık geçirgenliği çok az olan koyu renkli güneş gözlükleri kullanılmalıdır. Bu gözlükler koyu renkli oldukları için arkadan gelen ışık geçmeyip parlak yüzeyde yansıma yapacaktır. Bu gözlüklerde camların arka yüzeyine AR kaplama yapılabilir.

Polarize cam: fotoğrafçılık ve kamera çekimlerinde yüzeydeki yansımaları engellemek için kullanılan bir filtredir. Gözlükçülükte güneş gözlüklerinde aynı amaç için kullanılmaktadır. İyi bir güneş gözlüğünün sahip olması gereken yeteri kadar renkli ve UV absorbasyonunun olmasıdır. Polarizasyon, yansımaları engellediği için artı bir değere sahiptir. Araç kullanırken yol, yol çizgileri ve tabelaları daha net görmeyi sağlar. Balıkçı, denizciler ve kış sporları yapanlar için de tercih nedenidir.

Spor yaparken gerek başarı gerekse kazaların en önemli nedenlerinden bir kaliteli görüştür. Kar, güneş ışınlarının neredeyse %80'nini geri yansıtır. Bu nedenle dağcılar ve kayakçılar için aynalı güneş gözlükleri önerilir. Golf sporunu yapanlar, derinlik algısını bozmayacak filtreli özel camları kullanmalıdır.

Refraksiyon kusuru olan ve güneş koruması isteniyorsa, seçilecek gözlük çerçevesi, diyoptri ve işareti (- minus + plus özelliğini) dikkate alınmalıdır. Orta ve kenar kalınlıkları, optik merkez ve desantrasyon hesaplamaları ve Pd ölçüsü bir kez daha önem kazanmış olacaktır. Bu konularda optisyenin önerileri dinlenmelidir.

Optik Transition lensler, güneş gözlüğü kadar koyulaşıp hızla açılabilirler. Her diyoptri ve (-+) özellikte camın tüm yüzeyinde aynı oranda renk dağılımı sağlanır. Hızlı koyulaşma, açılma ve tüm optik özelliklere sahip bir lens olarak, güneş gözlüğünü yanında taşımak ve her seferinde görme gözlüğü ile değiştirmek istemeyenlerce tercih edilirler.

Yaşam kaynağımız olan güneş aynı zamanda sağlığımızı tehdit etmektedir. Güneşi ve ondan gelen ışınları en doğru şekilde yönetebilmek için optisyenlerin üzerine düşen görev güneş gözlüğü verirken tüm bu unsurları ele alarak kullanıcının en doğru seçimi yapabilmesi için yardımcı olmaktadır.

Bilgi, doğruya götüren yoldur.



Organ ve doku nakli

Mor ötesi (UV) ışınının dalga boyu görünür ışıktan daha kısadır. UV ışınımı görünür ışıktan daha enerjik olduğu için insan vücudunda kalıcı ve zararlı etkenlere neden olur.



İnsanoğlu yaptıklarıyla, eserleriyle, yetiştirdikleriyle, kısacası geride bıraktıklarıyla anılır. Ölümünden sonra başta kalp, karaciğer ve böbrekleriyle en az 4 kişiye hayat, kornealarıyla da 2 kişiye ışık verecek olmanın, hayır işlemenin manevi kazancı hiçbir şeyle ölçülemez. Din âlimlerinin de ifadesiyle “Organ

bağışı candan cana giden en büyük sadakadır.” Kendilerinin veya yakınlarının organlarını bağışlayanlar bir yandan sevap kazanırken aynı zamanda başkalarının acılarını dindirip canlara can katıyorlar.

Her yıl 3-9 Kasım tarihleri arasında kutlanan “Organ

Bağış Haftası"nda bu yıl göz hastalıkları ulusal kongresinde film gibi bir olay yaşadık. 2000 kadar göz hekiminin katıldığı kongrede göz hastalıkları camiasının en saygın hocalarından Prof. Dr. Öner Gelişken'in toplantı sırasında duran kalbi salondaki meslektaşlar tarafından kalp masajıyla çalıştırıldı. Suni solunum desteğiyle 20-30 dakika süren ilk müdahalenin ardından gelen 112 Acil ekipleri tarafından Akdeniz Üniversitesine yetiştirilen hocamız yoğun bakıma alındıktan sonra "iflas eden" kalbinin değiştirilmesi için zamana karşı bir yarış başladı.

Robert Kolej, Hacettepe Üniversitesi ve Belçika'da uzmanlık eğitimi sonrası Bursa Uludağ Üniversitesi'nde öğretim üyeliğiyle 35 yıllık

alınan kalp, Antalya Akdeniz Üniversitesi'nde sabaha kadar süren başarılı bir ameliyatla nakledildi ve uyum için bekleme süreci başladı. Her geçen gün hocamızın iyi haberlerini almayı ve iletmeyi ümit ediyoruz.

Türkiye'de 21 bin 114 kişi böbrek, 436 kişi kalp, 2 bin 63 kişi karaciğer, 35 kişi akciğer, 1 kişi ince bağırsak, 3 kişi kalp kapağı, 243 kişi pankreas ve 4 bin 832 kişi de kornea olmak üzere toplam 28 bin 727 kişi organ nakli bekliyor. Böbrek hastaları diyalizden yaşam desteği alabilirken akciğer, kalp ve karaciğer hastalarının tek şansı organ nakli. Çıkarılan organlar öncelikle doku ve kan grubu uyumuna göre, tıbbi aciliyet göz önünde bulundurularak, Ulusal Koordinasyon



meslek hayatında sayısız hastaya şifa veren, yüzlerce hekim yetiştiren Öner Hoca'ya ailesel geçişli bir kalp hastalığı nedeniyle 9 yıl önce de kalp nakli yapılmıştı. Ancak o kalp de geçen süreye yenik düşmüş oldu. Yeni nakil arayışlarına İzmir'den olumlu haber geldi. 11 Kasım akşamı

Sistemi tarafından belirlendikten sonra nakil gerçekleştiriliyor.

Bu vesileyle herkesi organ bağışına davet ediyor, hayata tutunmak için doku ve organ bekleyen hastalara da acil şifalar diliyorum.



DUT AĞACI



Ne yağmur yağdı, ne yağdı! Sicim gibi. Göz gözü görmez oldu. Böylesine sıklıkta bir yağmur görmemiştim.

Dışarı çıkıp tenteyi bile açmaya vaktim olmadı. Gerçi yağacağı belliydi ama, önce bir, iki damlayla başlar sanmıştım.

Dükkan vıda takmak için gelmiş bir müşteri ile baş başayım. Adamın işi bitti ama, çıkıp çıkmamakta kararsız. ' 'Buyrun! Yağmur dinince çıkarsınız ' ' diyorum. "İyi olur " diyor.

"Bahar yağmuru çabuk diner " diye de ekliyorum. İkimiz birden dışarıyı seyrederiz. "Nasıl ıslanmışım, bundan beteri ne olacak? " diye ağır, aksak yürüyen bir gençten başka etrafta kimsecikler yok. Herkes apartman girişi ve tente altlarına sığınmışlar.

İnternet te haberleri okuyordum, şimdiyse adamı yalnız bırakmamak için ayaktayım. Ben konu bulmak için çabalarırken o konuştu:

-Dükkanın arkasını kapattınız mı?

-Anlamadım, dedim. " ne dükkanı ? "

-Buranın. Bu dükkanın daha büyük olması lazımdı...

-Haa! Diyorum. " Arkasını atölye yaptık. Kapısını da dekoratif bir gizlilikte yaptık. Ordan bakılınca pek belli olmuyor."

-Yok diyor. "Demin kapıyı açınca içeriyi gördüm. Onun dışında bu dükkan daha da büyük

olmalı. 70 m2 girişti diye hatırlıyorum. Bodrumu ve üst katı da vardı. " soruyorum:

-Burayı biliyor musunuz?

-Oldukça. Bir de dut ağacı vardı... diyor.

3 yıl önce geldiğimde yine oradaydı. Bugün göremedim. Kesilmiş herhal. kurumuş muydu ?

-Garajda ki ağaç mı? 2 Ay önce yönetici kesti.

1.Katta oturanlar şikayetçi olmuşlar. Sinek yapıyormuş da... Mecburen kestiler.

Canının sıkıldığını yüzünden anlıyorum.

"Tahmin etmişim " dedi. " Göremeyince...

Keşke kurusaydı. "

-Şimdiki insanlarda kent yaşamına ait hiçbir hatıraya saygısı yok. İstanbul'un neredeyse tamamı köy kökenli. Buna rağmen bu insanların ikinci, üçüncü kuşakları ağaçlara tahammül edemiyorlar.

Polenden, sinekten rahatsız oldukları için ağaçları kesiyorlar. İnsanlar topraktan uzaklaştıkça daha kolay alerjik rahatsızlıklara uğruyorlar.

İlgiyle dinliyorum. Sonra ilgisi birden bana yöneldi.

-Kaç yaşındasınız?

-29.

-Burada ?

-4.cü senemiz. Bir de Bakırköy de dükkanımız var.



Fırsat geçti ya elime, bu sefer ben soruyorum.

–Buraya ilginiz?

–Çocukluğum burada geçti. Buranın bodrumunu dedem kapattırdı. Üstünü de bizden alanlar bağımsız daire yapıp satmışlar.

–Siz ne yapıyordunuz? Dediğimde yağmur biraz dinmişti.

–Biz mandıra işletirdik diyor.

–Eeee ?

–E si, mandıraydı burası.

Nasıl yani? Kafam basmıyor. Bu mağazanın yerinde mandıra? Böyle cadde üstünde ???

Yanıt geliyor: O zamanlar cadde değildi ki burası. Genişçe bir sokaktı. Şu karşı sokakta Hasan Usta tatlıcısının olduğu yerde evimizdi. Buranın ufak ta bir bahçesi vardı. Atlar da orda kalırdı. O dut ağacını da o sene dedem benim adıma dikmişti.

İçini çekiyor. Uzunca bir aradan sonra “Babamla beraber Topkapı’dan başlar, Beyazıt’a kadar süt dağıtırdık.

Yaşını soruyorum. 68 miş. Bu binayı yangın geçirdikten sonra yapmışlar. 6-7 eylül olaylarından sonra da binayı bir Karadenizli fırıncıya satıp, Kurtuluş’a, dayılarının yanına gitmişler. Sigarayı yeni bıraktığı için çay teklifimi geri çeviren bu beye farklı bir yakınlık hissediyorum. Benden çok buralı bu adam

Fransa da kuyumculuktan emekli olduktan sonra senenin 3 ayını Kadıköy de geçiriyormuş. Sağlık hizmetleri buradan daha iyi olmasa daha fazla burada kalırmış ya, ne çare? Yaş kemale ermiş, çocuklar da orada. 2 arada 1 derede kalmışlar.

Bir tarafta yaşanmışlıklar, hatıralar; öte yanda realite, gelecek...Her İstanbul’a gelişinde Kocamustafapaşa’ ya uğrar, dut ağacını ziyaret edermiş. En son 3 yıl önce Saven kırmızıyan’ın cenazesine gelmiş.

Gözü tavanda, etrafı incelemekle meşgul. Sanki her şeyi hafızasına not etmek ister gibi. Sonra gizli bir şey söylemiş gibi, beni hedef alarak “ genç adam ” diyor.

—Bir yeri sevmek, hatıraları sevmekle mümkün. Çok boktan şeyler yaşasan da sana iyiyi hatırlatacak bir şeyleri nerde görebiliyorsan oralısın. Sana iyiyi, güzeli hatırlatan şeyler kayboluyorsa, yok olan senin tarihindir.

Gözlerini kapatarak, Zor duyabileceğim bir sesle mırıldanıyor.

Dünyanın ötesinde de olsan bir ağaç yaşadıkça sen de yaşarsın. O ağaç kesilirse, kesilen bir ağaç değil, senin köklerindir.

YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com



Karayiplerin kara adası Jamaika...





“Köşe başlarında boş boş gelen geçene bakan, üstü başı dökülen insanlar...”



Jamaika denilince, küçük ve temiz şehirler, beyaz kumsallar, palmyelerin denize uzandığı sahiller, neşeli, güler yüzlü, mutlu insanlar çizmişim hayalimde. Yaşamın anlamının sadece eğlenmek olduğunu düşünen ve sanki herkesin tek amacının “ gününü gün etmek” olduğunu düşündüren “Vur patlasın, çal oynasın” felsefesinin çokça ilgi gördüğü ve eğlenmek için yaratılmış insanların yaşadığı, bu Karayiplerin önemli adası hep güzel şeyler çağırıyordu bana.

Evet, Karayip denizinin ortasında Jamaika’dayız. Jamaika, Honduras ve Nikaragua’nın açıklarında, Küba Haiti-Dominik ve Porto Rico adaları ile komşu, yemyeşil bir tropik ada.

“No woman, no cry” şarkısıyla unutulmazlar listesine giren ve Jamaika’da ulusal kahraman olarak kabul edilen, “Rastafarizm” dini inanışının en tanınmış kişilerinden sayılan “Bob Marley” in ülkesi burası. Bütün dünyada ün kazanmış bir raggae şarkıcısının ülkesinde çok değişik şeyler görürüz umuduyla gezi programımıza eklemiştik Jamaika’yı.

2 Şubat günü saat 08.30 da Havana’nın cıvıl cıvıl sokaklarını, güler yüzlü insanlarını arkamızda bırakıp, rengârenk boyanmış Jamaica Airlines uçağına biniyoruz. 70 Dakika sonra Başkent Kingston’un, Norman Manley havaalanına iniyoruz. Uzakdoğu’yu aratmayacak bir sıcak ve rutubetli hava çarpıyor yüzümüze. Bizim, Dalaman havaalanından daha küçük olduğunu düşündüğüm, bu başkent havaalanı denize doğru uzanan, daracık bir yarımadanın üzerine kurulmuş. Uçak inerken denize ineceğinizi sanıyorsunuz. Jamaika, Türklere vize istemiyor. Çok oyalanmadan kendimizi kapının önünde buluyoruz. Para bozduracak bir yer bulup, biraz Jamaika Doları alıyoruz. 1.-Euro için, 98.-Jamaika Doları(JD) ödüyorlar. Yani 1.- Jamaika Doları, 22.-Kuruş ediyor.

Dışarı çıktığımızda etrafımızı taksiciler çeviriyor. Taksicilerin arasında bir de havaalanının resmi taksi işletmesinin görevli genç bayanı var. Bayana biraz sonra geleceğim diyerek, biraz havaya alışmak için bir kafeteryanın önündeki masaya oturuyoruz. Soğuk bir

“Bu insanlar, suç oranının neden bu kadar yüksek olduğu konusunda bir fikir veriyor.”

şeyler içip etrafı gözlüyoruz. 2 Kutu meyve suyuna 600.-JD. Hesap geliyor.(6.-Euro). Demek ki piyasa fiyatları Jamaika Doları kadar ucuz değil.

Görevli genç kızı tekrar buluyorum. Gözlerinin içi gülüyor. Bize hemen bir taksi çağırıyor. Gelen taksi, bizim damacana su dağıtıcılarının kullandığı, her tarafı dökülen, Mitsubishi minibüs. Şoför 130 kiloluk zifiri karanlık bir abla. Minibüsün sürgülü kapısını açıyor, aracın içinden gelen ve bangır bangır çalan cızırtılı radyonun yoğun gürültüsü adeta asfalta dökülüyor. Yola çıkıyoruz. Rastaman olduğunu, dinlediği radyo istasyonu ile anlıyoruz. Radyodaki din adamı bağıra bağıra vaaz veriyor. Şoför abla sürekli burnunu çekiyor. Ama nezle çekmesi değil. Sanki enfiye çekiyor.

Radyo sesinden kendi konuştuğumuzu anlamıyoruz. Bu bağırان din adamı mı? Diye soruyorum. “Evet” diyor, “ben dindar biriyim. Her pazar kiliseye giderim” diye de ekliyor. Bu konu orada kapanıyor. Ama sonradan öğreniyorum ki, Rastafarizme göre marihuana kutsal dumanmış (!) Bu uyuşturucu madde kullanımı toplumsal sorun olunca, devlet uyuşturucu ile mücadele çerçevesinde, kiliseler dışında marihuana içmeyi yasaklıyor. Sadece kiliselerde içmek serbest. Böyle olunca da ister istemez herkes kilisenin devamlısı

(!) oluyor. Pazar günleri kiliseler dolup taşıyor. Tanrıya ulaşmanın en kolay ve keyifli(!) yolunu bulmuşlar.

Rastafarizm, Etiyopya kökenli bir din. Felsefesi “Barış, eğlen ve müzik yap” Etiyopya’nın eski kralı olan Haile Selassie’nin, peygamber ve tanrının yeryüzünde vücut bulmuş hali olduğuna inanılıyor. Bu dinde Haile Selassie ‘Jah’ yani (Tanrı) olarak adlandırılıyor. Rastafar hareketinin inancını oluşturan başka bir düşünce sistemi ise Haile Selassie’nin İncil’de bahsedilen İsa peygamberin tekrar yeryüzüne inmiş halidir. Bu inanışa göre Haile Selassie’nin, tüm insanlığı ve özellikle siyahları, vaat edilen topraklara kavuşturmak için çalıştığına inanılıyor. Kısacası, Rastafarizm, Afrika gelenekleri, Hristiyanlık ve Haile Selassie’nin aklına gelenleri harmanlayarak oluşturduğu bir din gibi. Bu dine inanan kişilere de Rastaman deniliyor. (İslam’a inanan Müslüman gibi.)

Yol boyunca ilginç cadde ve sokaklardan geçiyoruz. Fakirlik diz boyu. Reklam tabelalarında her şey var ama bu ürünleri alabilecek insan sayısını çok az gibi görünüyor. Bu kısa yolculukta içki veya uyuşturucudan sızmış, kaldırıma boylu boyunca uzanmış 4-5 kişi görmem ilk gözlemlerimiz oluyor. Köşe başlarında boş boş gelen geçene bakan, üstü başı dökülen insanlar, suç



“No woman, no cry”

“No woman, no cry” şarkısıyla unutulmazlar listesine giren ve Jamaika’da ulusal kahraman olarak kabul edilen, “Rastafarizm” dini inanışının en tanınmış kişilerinden sayılan “Bob Marley” in ülkesi burası.



oranın neden bu kadar yüksek olduğu konusunda bir fikir veriyor. Bir başka açıdan bakarsak, ülkenin nüfusu 2.750.000. Nüfus artış oranı % 0,8 Ama mülteci oranı – (eksi) % 0,6. Yani ada devamlı dışarı göç veriyor. Her 1000 Bebekten 16 sı ölüyor. Fırsatını bulan bir başka ülkeye gidiyor. Nüfus sürekli azalıyor. Herkesin hayali, kapağı bir gün Amerika’ya atmak!

20 km. için 2.000.- JD (20.-Euro) ödeyip, otelimize kavuşuyoruz. Otelin adı Four Seasons ama sakın İstanbul’daki ile karıştırmayın, Otoyol motelleri gibi. Ben de internetten yer ayırtırken adına kanmışım. Neyse ki korktuğumuz olmuyor, kaldığımız sürece rahat ediyoruz. Elektrik 110V. İyi ki yanımda küçük bir 110-220 Adaptör getirmişim. Yoksa ne telefonları, ne de fotoğraf makinelerimizi kullanabilecektik. Turkcell orada da çalışıyor. Türkiye’yi Arama, dakikası 7,80 TL. Aranma, 2,00 TL, Sms 0,90 TL.

Eşyalarımızı odaya bırakıp, hemen kendimizi sokaklara atıyoruz. Cadde, sokak demeden yürüyoruz. Ne anlatayım diye şimdi bile düşünüyorum. İnanın, şehirde hiçbir şey yok. Sanki insanlar bu adaya 10 Yıl önce gelip yerleşmişler gibi. Trafik soldan, İngiliz’lerden hatıra kalmış. Arabaların % 70 Toyota. Daha önce herkesin İngilizce konuştuğu bir ülkede hiç bulunmamıştım. Yabancı dilimin keyfini çıkarmak için, yoldan geçen birisine laf olsun diye “New Kingston”u soruyorum, cevap veriyor ama bu arada ısrarla yol üstünde bir parkı tarif ediyor. Adı Enhancement parkmış, mutlaka görmelisiniz diyor. Turistiz diye şehrin güzel bir yerini görmemizi tavsiye ediyor. Parkı buluyoruz. Birkaç dönüşlük sıradan bir park! Kapısında büyük bir çıplak kadın ve erkek heykeli var. İçeride insanlar banklarda oturuyor, kimileri de parkın çevresini dolaşan, birkaç yüz



“İlk bakışta ‘vur patlasın, çal oynasın’ felsefesinin çokça ilgi gördüğü bir ülke..”

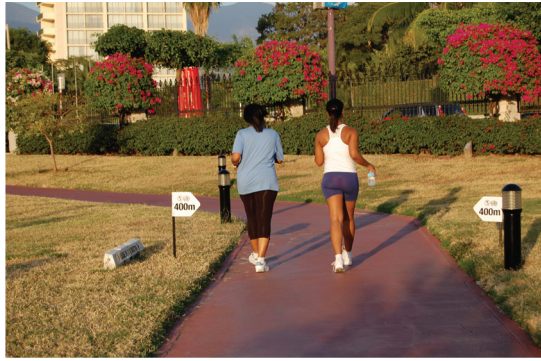
metrelik parkurda yürüyüş yapıyor.

Bir süre etrafı seyredip, yürüye yürüye merkezi buluyoruz. Saat 18.00 Acıktığımızı fark edip, yiyecek satan bir yerler, bir şeyler bakınıyoruz. Caddenin tam karşısında bir tabela gözüme çarpıyor. Tabelada “5 Star Restaurant, Pizza Hut” Yazıyor. İşi şansa bırakmamak için, bildiğimiz bir tat olsun diye kapısından içeri giriyoruz. Şehrin merkezindeyiz. Çevremiz iş ve alışveriş merkezleri ile dolu. Restaurant, sanki Tahtakale’de bir esnaf lokantası. Neyse ki pizzalarımız fena değil. Her yerde reklamını gördüğümüz “Red Stripe” birası ile pizzaları yiyip, dışarı çıkıyoruz.

Hava kararmak üzere! Otel resepsiyonunda, broşürlerde gördüğüm uyarı geliyor aklıma. “Gündüz, yerleşim yerleri dışında, hava karardıktan sonra ise boş caddelerde yürümeyin” Gerçekten

de caddeler boşalmaya başlamış, insanlar hızlı hızlı yürüyorlar. Buraya gelmeden önceki araştırmalarımda da Jamaika’da ki suç oranının oldukça fazla olduğu konusunda uyarılar vardı. Cinayet ortalaması, diğer ülkelerin ortalamasından oldukça yüksek. Hatta İngiltere turizm bakanlığının web sitesinde yurttaşlarını ciddi şekilde uyarıyordu. Google’da “Crime Jamaica” yazdığımda ciddi uyarılarla karşılaşmışım. Hemen bir taksiye biniyoruz, 3-4 km lik yol için 300.-JD. Ödeyip otelimizin güvenli kucağına kavuşuyoruz. Hava hala çok sıcak. 30’C nin üzerinde. İstanbul’un soğukunu düşünerek havuzun sıcak sularına bırakıyorum kendimi. Kurulanırken Jamaika rom’u ve Mango suyu ile yapılan içkimle havuzun yanında ki barda barmen ile sohbete dalıyoruz. Bedava internette bir iki saat geçirip, odaya dönüyoruz. Valizler, odanın bir





köşesinde, Küba'da kapattığımız gibi duruyor. Daha doğrusu biz öyle sanıyoruz. Valizleri açtığımızda, Küba gümrüğünde eşyalarımızın didik didik edildiğini ve her şeyin karıştırıldığını, hiç yanımdan ayırmadığım minik bir radyonun yerinde yeller estiğini görüyorum. Ne yapalım bu kadar fire olur deyip, klimayı sonuna kadar açarak, uykuya dalıyor ve günü bitiriyoruz.

Sabah, 10.00 sularında kahvaltı bitiyor. Bob Marley müzesine gideceğiz. Yürüyerek öğleye doğru müzeyi buluyoruz. Müze, özel bir işletme. Bob Marley'in oğlu Ziggy Marley ve eşi işletiyor. Bob Marley'in en "veciz" sözlerinden biri de "Para hayatı satın alamaz" imiş. Müzenin duvarında öyle yazıyor. Ben onun yalancısıyım. Bilet almak üzere gişeye yanaşıyorum, giriş 20.-Amerikan Doları. Hakikaten duvardaki yazı bir anlam kazanıyor. Buraya kadar geldik, girmesen olmaz. Bir de Herkese rehber alma mecburiyeti getirmişler. Rehber için de ayrıca 15 dolar istiyorlar. Lâhavle! Çekip giriyoruz. Girişte, bir Bob Marley heykeli, içeride, gitarı, özel eşyaları vs. teşhir ediliyor. Sıradan, büyükçe bir ev işte.

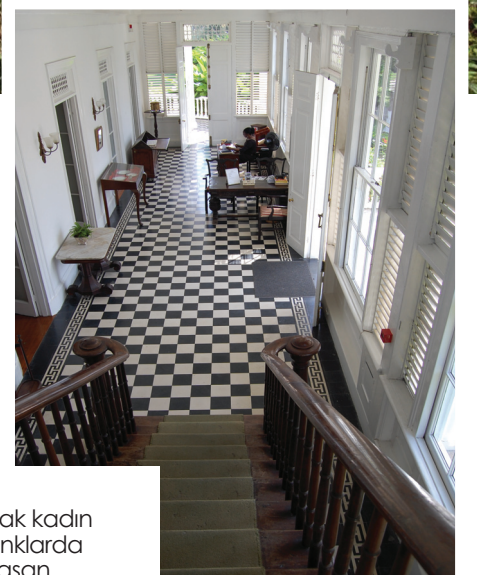
Kahramanımızın Asıl adı, Robert "Bob" Nesta Marley. 1945–1981 yılları arasında yaşamış. Doktorlara ve tıbbı olan inançsızlığından dolayı, 36 Yaşında, ayağında çıkan bir yaranın tedavi edilmemesi

nedeniyle, deri kanserinden ölmüş. Bazı Rastlamanlar tarafından peygamber olarak nitelendirildiğini öğreniyoruz. Dışarı çıkıyoruz, müzeden 100 metre sonra yanımıza 30'lu yaşlarda bir adam yanaşiyor. Güler yüzlü, konuşurken her yeri oynuyor. Soru cevap şeklinde sohbet ederek birlikte yürüyoruz. Bize görmemiz gereken yerleri anlatıyor. Adı William. Anlıyoruz ki biraz para kazanmak için yanımızdan ayrılmayacak. Fena birine benzemiyor. Sürekli konuşuyor, herlki lâfından biri Bob Marley. "Niye sizinle geliyorum biliyor musun?" Diye soruyor. Bilmediğimi söyleyince de "Bob Marley , -Turistlere iyi davranın, ülkelerine dönünce, komşularını gönderirler" Demiş. Bu veciz(!) sözden sonra, artık kimse bizi tutamaz. Vuruyoruz kendimizi yollara.

Beraber bir parka giriyoruz. "Hope Botanik Garden". Çevresinde küçük küçük dükkânlar sıralanmış, hediyelik eşya satıyorlar. Bir banka dinleniyor, yanımızda oturan insanlarla lâflıyoruz. Şu ana kadar hiç beyaz insan görmedim desem yeridir. Başkent Kingston'da pek turist yok. Jamaika'ya gelen turistler, daha çok adanın kuzey batısındaki Occo Rios ve Montego Bay gibi, deniz, kum ve güneş bölgelerini tercih ediyorlar. Oralarda bulunan birçok tatil köyünden birine girip, güvenlik



"Birkaç dönümlük sıradan bir park, Enhancement! Kapısında büyük bir çıplak kadın ve erkek heykeli var. İçeride insanlar banklarda oturuyor, kimileri de parkın çevresini dolaşan, birkaç yüz metrelik parkurda yürüyüş yapıyor."



görevlilerince sarılmış bu tesislerde bütün tatillerini geçirip, ülkelerine dönüyorlar. Yani benim anlamakta zorlanacağım bir tatil anlayışı.

Yürümeye devam ediyoruz. Jamaika adasının ve Karayiplerin ilk siyahî milyoneri olan George Stiebel'in 17nci yüzyılda yapılmış, şimdi müze olan evine geliyoruz. 600 Dönümlük bir arazinin ortasına yapılmış bu bina, ulusal anıt sınıfına alınmış. Müzenin adı "Devon House". Jamaika denilince karşınıza

çıkacak ilk fotoğraflardan biri de bu ev. Yaklaşık 130 Yıllık ev eşyaları sergileniyor.

15 Dakika süren müze ziyaretinden sonra, biraz daha yürüyüp, ülkenin ünlü sanatçıların eserlerinin sergilendiği "ulusal galeri"yi de gezip, bir kafe bulup kahve içme derdindeyiz. Ama yok. Ta ki, alışveriş merkezine benzer bir çarşı buluncaya kadar. Çarşıda da oturacak yer yok, kahvelerimizi ayakta içiyoruz.

Canımız sıkılıyor. Gidecek başka bir yer de yok.



"Jamaika'da kaldığımız süre boyunca hiç beyaz insan görmedim desem yeridir."



Bir gece önce bir sürü araştırma yaptım. Bütün broşürlerde, suyu 2-3 metreden düşen, şelâle benzeri bir su akıntısının reklâmı var. Bizim musluklarımızda bile su daha yüksekte iniyor. Herhalde yeşil, serin bir yer diye seviyor ama 12.000 km.lik yolu pınar başında oturmak için gelmedik ki.

Bizim William'ın eline biraz para sıkıştırıp yolcu ediyor ve otelin yolunu tutuyoruz. Çok sıcak, ter içindeyiz. Sanki hamamın göbek taşında yürüyüş yapıyoruz. Akşam saat 17.30 a kadar otelde havuz, kitap, şekerleme yaparak vakit geçirip, yine bir taksi

ile New Kingston'a yani şehir merkezine geliyoruz. Sıcaktan canımız hiç bir şey yemek istemiyor ama yemek zorundayız. Birkaç yere bakıp, en güvenli olarak Burger King'i görüp, yemek derdinden kurtuluyoruz. Bir an önce günü bitirip, bu ülkeden ayrılacağımız sabah saat 08.00i bekliyoruz. Hareketli bir caddenin köşesinde bir bankta oturup gelen geçeni seyrederiz. Yaklaşık bir saat daha oyalanıp, otele dönüyoruz. Otelin telefonundan bizi buraya getiren "Rastaman" şoför ablayı arayıp, sabah 06.00 da bizi otelden alacağını hatırlatıyoruz. Biraz havuz



“Gerçekten güzel sahilleri var. Sahillerinde, güvenlik nedeniyle dışarı çıkmanızın pek istenmediği tatil köyleri de oldukça güzel. Occo Rios, Montego Bay gibi plajları dünyaca ünlenmiş tatil beldeleri var.”

başında zaman öldürüp, yatacağız.

Neredeyse iki gün yollarda olacağız. Önce Havana’ya gidip, aynı gün Paris aktarmalı İstanbul’umuza kavuşacağız. Hayal kırıklığı yaşadığım ender ülkelerden biri oldu Jamaika. Kafamda bir sürü keşke var. Mesela, biraz daha uzaktaki Dominik ve Haiti’ye gidebilir, belki bu kadar boş günler geçirmezdik diye düşünüyorum.

Özetle; Sadece deniz, kum ve güneş için gidecekseniz bir şey diyemem. Gerçekten sahilleri çok güzel. Bu sahillerde, güvenlik nedeniyle dışarıya

çıkmanıza pek rıza gösterilmeyen tatil köyleri ise gayet konforlu. Occo Rios, Montego Bay gibi dünyaca ünlenmiş tatil beldeleri ve plajları var. Ancak bunları her yerde bulabileceğimizi düşünürsek, Jamaika’ya yapılacak gezileri boşa harcanmış ve zaman kaybı olarak düşünmeden edemiyorum.

Gelecek ay, bir başka ülkede buluşmak dileğiyle, Gezenlere, gezmek isteyenlere, gezmesini bilenlere, bitmeyen yolculuklar diliyorum.

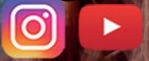
OPTİSYENİN

E-DERGi
Sayı: 33 TEMMUZ 2016
SESI

Optik Magazin Dergisi



benxeyewear



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR