

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 44 TEMMUZ 2017
SESI
Optik Magazin Dergisi



BOLON

EYEWEAR

Hailey Baldwin



ben.x[®]
memory eyewear

ben.x[®]
memory eyewear

by **mercan**


www.mercanoptik.com.tr



@benxeyewear

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği



nucleo 
A Variable Base Curve Lens

HAZİRAN 2017

EDİTÖRDEN 7 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 8

8 HABER

Benim Stilim Benim BOLONOM

10 HABER

Giyilebilir teknoloji pazarı 2019'da 53 milyar dolar olacak.

14 MODA

Gözlüğümüzü takıp 1950'lere dönüyoruz.

18 MODA

Antik Çağdan, Günümüze Gözlük

24 HOBY

Pul ve Pulculuk

26 SAĞLIK

Çocuk Göz Sağlığı

28 SAĞLIK

Beynimiz Ve Biz Sağlık



DOSYA KONULARI

AKSESUAR Gözlüğü aksesuar deyip basite almayın !	32
SAĞLIK Göz sağlığı için hangi besinler tüketilmeli?	34
MODA Hangi moda hangi yıldan geldi.	36
MODA Kadınların Tercih Ettiği En İyi On Güneş Gözlük Markası	40
MODA Ünlü yıldızlar hangi gözlükleri kullanıyor?	42



KÖŞE YAZISI DR.Hüseyin ÇIRPAN / Ne zaman "Adam" oluruz? 54

SAĞLIK Doç. Dr. Murat UYAR / Tedavisi olmayan göz hastalıkları 56

FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu / Yazın sihirli kelimeleri: 58

Gölge, beyaz, hafif, sulu, yavaş 58

GÖZLÜKÇÜ BABA Metin TURANLI / Bir vida, iki gözlük 60



Giyilebilir teknoloji pazarı 2019'da 53 **10**
milyar dolar olacak.

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden;
MAKEDONYA

62



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Temmuz 2017

www.optisyeninsesi.com Adına
İmtiyaz Sahibi
Orhan Küreli

Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü
Ozan Küreli

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

Görsel Yönetmen
Mustafa Küreli

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

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

Fotoğraf Editörü
Cesur Erol

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

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

Bu dergi Temmuz 2017 tarihinde internetten online olarak izlenebilmiştir.



ben.x[®]
sunglasses

ben.x[®]
memory eyewear

by **mercan**

f i y t v in
@benxeyewear

www.mercanoptik.com.tr



Yaz Geldi...

Farkında olmadan sektöre ne kadar zarar verse de toplumun artan gözlük bilinci ile sektör öyle veya böyle gelişme gösteriyor.

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 yararlanamaktadır. Buna e- ticaret sitelerini de ilave edersek işimiz oldukça zorlanıyor.

Tüm meslektaşlarımıza bu bol güneşli yaz günlerinde, bol satışı günler diliyorum.

Saygılarımla
Orhan Kürelî



Benim Sitem Benim BOLON'um

Moda tasarım ve kalite sloganıyla dünya gözlük sektöründe iyi bir yer edinen Bolon markası, Essilor firmasının Çin'li iştirakiyle gerçekleştirdiği, yüksek ürün kalitesiyle 2013 yılından bu yana faaliyetini sürdürmektedir.

Vizyonlarını basit bir ifadeyle yaratıcı, üstün kalitede ve moda ürün olarak tanımlayan marka; kalitesinin sırrının en iyi, en dayanımlı, hafif ve rahat gözlük hammaddeyi kullanmak olduğunu ifade etmektedir. Bu Bolon'un her bir gözlüğü için tüketicilere sunduğu ayrıcalıklı, eşsiz ve kaliteden ödün vermeyen çizgisinin ifadesidir.

BOLON herkesin sahipleneceği bir markadır. BOLON'un yaratıcıları

gözlüğün bir bireysel ifade biçimi olduğunu ve bireyin kişisel sitilinin uzantısı olduğuna inanmaktadırlar. Tasarımlarının kadın erkek için modern çizgilerde kişiye özgü sitilde ve ilham verici olduğunu belirtmektedirler. Mümkün olan en yüksek kalitede hammaddeyi üst düzey ustalıklarla birleştiren BOLON, bireylere kendi kişiliklerini en iyi şekilde yansıtabilecekleri ürünler sunmaktadır. Bu BOLON markasının tüm dünyada kullandığı, "Benim sitem, benim Bolon'um" My Style, My Bolon. sloganının hikayesidir. Dünyanın bir çok şehrinde kendi mağazaları olan marka mağaza sayısını her yıl önemli oranda arttırmaktadır. BOLON Eyewear, 2017 yılı tanıtımını Amerikalı model Hailey Baldwin ile yapmaktadır.



BOLON

EYEWEAR

Hailey Baldwin

Giyilebilir teknoloji pazarı 2019'da 53 milyar dolar olacak.

James Bond'un sesle komut verdiği saat, Iron Man'in süper güçlerinin gömülü olduğu kıyafetleri, bilgisayar teknolojilerinin evriminin geldiği son nokta olan giyilebilir teknolojiler sektörüyle artık gerçek hayatımızda...

Son yıllarda akıllı giyilebilir teknolojiler, 'şeylerin interneti' ile olan bağlantısıyla birlikte, teknoloji dünyasının en sıcak gelişmelerinden biri oldu. Eskiden sadece beyaz perdede görülebilen, James Bond'un sesiyle kontrol edilebildiği saatler, görüntülü gözlükler, Iron Man'in giydiği kıyafetlere gömülü aygıtlar, artık gerçek dünyada ve uzmanlar giyilebilir teknoloji sektörünün önümüzdeki beş yıl içinde hızla büyüerek geleceği şekillendireceğini öngörüyor. Morgan Stanley analistleri bu kategorinin beklentileri de açacağını ve gelecek yılların en hızlı büyüyen tüketici teknolojileri segmenti haline gelerek, akıllı telefon ve tabletlerdeki büyümeyi bile geçeceğini belirtiyor.



Akıllı saatler ve akıllı gözlüklerin aslan payını alması öngörülen giyilebilir teknoloji pazarının hacmi 2019'da 53 milyar dolara ulaşacak. Yüksek teknolojiler konusunda lider analiz şirketlerinden biri olan Juniper Research adlı araştırma şirketinin yayınlamış olduğu bir rapora göre akıllı giyilebilir teknolojilerden sağlanan perakende gelirler 2016 yılında üç katına çıkacak, 2019 yılında ise 53.2 milyar dolara ulaşacak. "Akıllı Giyilebilir Aygıtlar:





FreeForm® Spectacle Lenses

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



gör
hayatı!

view
life!

vê
a vida!

Sieh, das
Leben!

voir
la Vie!

ve
la vida!

увидеть
жизнь!

چشم انداز
زندگیا

انظر
للحياة!

FreeForm®
TECHNOLOGY



Fitness, Gözlük, Saat, Multimedya, Kıyafet, Mücevher, Sağlık bakımı & Girişimler” adlı raporda, Apple gibi sektörün en önemli oyuncularının, giyilebilir teknolojilere giriş yapmış olmasının hali hazırda çok büyük olan bir pazarı daha da hareketlendireceği öngörülüyor. Apple’ın geçtiğimiz hafta ikinci kez lansmanını yaptığı ve fiyatları 23 bin dolara kadar çıkabilen akıllı saat iWatch’un, tüm giyilebilir teknoloji sektörünü harekete geçirebileceği belirtiliyor. Google ise akıllı gözlüğü Google Glass ile giyilebilir teknoloji sektörünün öncülerinden olmuş, sesli komutla görüntü kaydı, ses kaydı, mesaj gönderme, ‘googlrama’ gibi birçok çığır açan özelliği beyaz perdeden gerçek hayata taşımıştı.

‘Öncelik son teknoloji değil, müşteriye sağlanan fayda olmalı’
Raporun yazarlarından Juniper araştırma analisti James Moar, ‘tasarım’ ve ‘yararlılık’ konularının sektörün

en baskın ürününü belirleyeceğini vurgulayarak “Akıllı saatlerin giderek hem teknolojik anlamda geliştiğini hem de tasarım- moda algısında önemli yer ettiğini görüyoruz.” diye konuştu. Öte yandan uzmanlar akıllı bir saatin son teknolojiden ziyade müşteriye sağladığı faydaya odaklanılması gerektiğine dikkat çekiyor. Juniper’in raporuna göre tüketiciler giyilebilir aygıtlarından daha özgün faydalar bekliyor ve akıllı telefonlarında zaten bulunan fonksiyonlar için akıllı bir saat almayı düşünmüyor. Üreticilerin ‘önce teknoloji’ tutumundan vazgeçip, müşteriye sağlanan faydalara odaklanmaları salık veriliyor.

Apple aslan payına sahip olacak
CCS Insight’ın hazırlamış olduğu başka bir raporda küresel satışlarında giyilebilir teknoloji sektörünün en hızlı büyüyen segmentlerden biri olduğu, bu rakamın 2018 yılında 172 milyona ulaşacağı belirtiliyor. Rapora göre önümüzdeki 12 ay CCS Insight’ın yapmış olduğu

NOVAX®

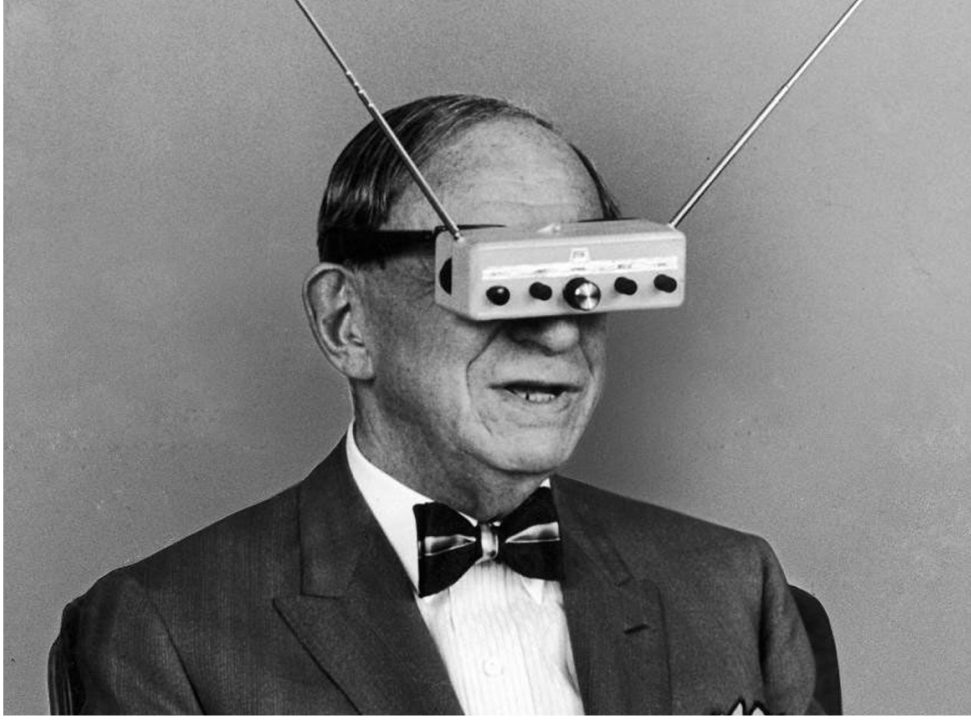
FreeForm® Spectacle Lenses



view
life!

FreeForm®
TECHNOLOGY

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



araştırmaya göre sektörün hızla yükseleceği bir yıl olacak; 2018 yılı bitiminde dünya çapında 340 milyondan fazla giyilebilir aygıt kullanılıyor olacak. CCS Insight'a göre Apple bu yıl dünyadaki tüm iPhone kullanıcılarının yüzde 7'sine iWatch ürününü satacağını öngörüyor. Bu toplamda 20 milyon Apple iWatch satışı anlamına geliyor. CCS Insights'ın şubat ayında yayınlamış olduğu rapora göre 2018 yılında ise 172 milyona yükselecek.

Tüketici algısında en anlaşılır fayda sağlık

GfK'nın yapmış olduğu araştırmada geçtiğimiz yıl sağlık ve fitness takipçisi cihazların akıllı saatleri geçmiş olmasının, akıllı saatlerden çok daha uygun fiyatlara ulaşılabilir olmasından kaynaklandığı belirtiliyor. Öte yandan – akıllı saatler de dahil – bugün tüm giyilebilir teknolojilerde müşteri açısından aranan en önemli faydanın 'sağlık' konusu olduğunun altı çiziliyor. Öte yandan giyilebilir fitness aygıtlarının müşteri isteği doğrultusunda modellerine bildirim ve mesajları alabileceği enstrümanlar eklediği, akıllı saatlerin ise kalp atışı sensörü gibi fitness unsurlarını geliştirdiği belirtiliyor.

Sağlık hizmetleri ve işletmeler sektörünün lokomotifi olacak

Juniper raporunda giyilebilir teknolojilerin önce işletmelerde ve sağlık bakımı sektöründe gelişeceği, bu segmentlerin giyilebilir teknoloji sektörünün lokomotifi olacağı ve zamanla tüketicilere doğrudan satışların yükseleceği öngörülüyor. Bu sebeple 2017 yılına kadar kullanıcıların sağlık durumu ve fitness faaliyetlerini takip edebilen giyilebilir teknolojilerin pazarın baskın segmenti olarak kalacağı, fakat 2017'de akıllı saatlerin – sağlık bakımı ile ilgili birçok özelliği de bünyesinde barındırarak – aslan payına ulaşacağı belirtiliyor. Rapordaki bir diğer önemli bulgu ise, cep telefonlarının gittikçe metalaştırılacağı, bu sebeple giyilebilir teknolojilerin ikincil aygıt olarak kalmaya devam edeceği.

Giyilebilir teknolojiler sağlık sektörünü kökten değiştiriyor

Giyilebilir teknolojiden sağlanan veri sayesinde sağlık sektörü de köklü değişiklikler yaşayacak. Londra Giyilebilir Teknolojiler Fuarı'nda konuşan akıllı spor giyim şirketi Smartlife CEO'su Martin Ashby "Giyilebilir teknolojinin geleceği sağlıklı yaşam" diyor. Apple'ın yeni iWatch ve Macbook tanıtımını yaptığı lansmanda, gölgede kalmış olan çok önemli bir ürünü daha vardı: ResearchKit.



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



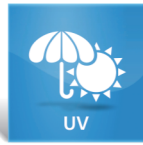
Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir



Buhar itici
özellik



Maksimum
UV Koruma



Mavi ışık
önleyici



Apple bu ürünüyle dünya üzerindeki milyonlarca kullanıcıdan önemli sağlık verileri toplayarak, bunu medikal araştırmalar yapan akademisyen ve bilim adamlarıyla paylaşacak. Başka bir teknoloji startupı Bainisha'nın insan 'dijital dövme' şeklinde omurgasına yerleştirilebilen sensörler ürettiği, bu dövmelemin sırt ağrısını azaltan öneriler sunduğu belirtiliyor.

Doktora sinyal gönderen akıllı insülin iğnesi yolda

Cambridge Consultants adlı araştırma şirketi ise akıllı bir insülin iğnesi çıkarmaya hazırlanıyor. KiCoPen adlı tasarımın bluetooth aracılığıyla doktorlarına kullandıkları insülin miktarını gönderebildiği belirtiliyor. Şirketin kurucusu Dipak Raval gelecek birkaç yılda bu gibi örneklerin artarak çoğalacağını belirterek, sağlık sektörünün kökten değişeceğinin sinyallerini verdi. Ayrıca spor sektörünün bile, atletlerin performansları giyilebilir teknolojiler sayesinde ölçülür bir şekilde yönetilerek önemli değişiklikler yaşayacağı belirtiliyor.

Kadınlar için 'Koruyucu Melek' akıllı mücevher

GFK'nın yapmış olduğu araştırmaya göre giyilebilir teknolojilerin

önümüzdeki on yılda hızla yükselmesine katkı sağlayacak ürün segmentlerinden biri de kadın tüketiciler için sektörü cezbedici hale getirecek olan akıllı mücevherler. Koruyucu melek anlamına gelen Guardian Angel isimli giyilebilir teknoloji Singapur'lu teknoloji şirketi JWT tarafından Eylem ve Araştırma için Kadın Derneği (AWARE) adlı sivil toplum kuruluşunun desteğiyle üretildi. 120 dolar gibi cüzi bir fiyata alınabilen bir kolye veya bilezik formundaki Guardian Angel'in iki önemli özelliği var. Rahatsız bir durumda üzerindeki düğmeye basıldığında kullanıcının telefonunu arayabiliyor veya acil bir durumda daha uzun süre düğmeye basıldığında kullanıcının telefonundan konum bilgileriyle bir kısa mesaj gönderilebiliyor.

Giyilebilir teknoloji nedir?

Vücuda takılabilen, giyilebilen, kıyafet veya aksesuarların bir parçası olabilen elektronik aygıtlara genel olarak 'giyilebilir teknolojiler' deniyor. Bu aygıtlar aslında temelde kablosuz bağlantı sağlayabilen ve bu sayede görüntü ekrana getirebilen, veri toplayabilen ve işleyebilen mini bilgisayarlar. Başka bir deyişle on yıllar önce bir ev büyüklüğünden taşınabilir hale gelen bilgisayar teknolojilerinin evriminde geline son nokta...

PIXAR® UV

maksimum görüş performansı
maksimum **UV** koruma



gör
hayatı!

süper hidrofobik **+** UV 400 koruma
integral anti-refle kaplama



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar.



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir.



Buhar itici
özellik.



Maksimum
UV Koruma



NOVAX®
FreeForm® Gözlük Camları

Gözlüğümüzü takıp 1950'lere dönüyoruz

Bu yaz güneş gözlüklerinde vintage ve retro modası var. Büyük çerçevelerin yanı sıra özellikle yuvarlak çerçeveler ve kedi gözü modeller dikkat çekiyor. Renk olarak kırmızı ön planda. Metal çerçeveli gözlükler ise artık modanın gerisinde kaldı ve yerini pleksi gözlüklere bıraktı.

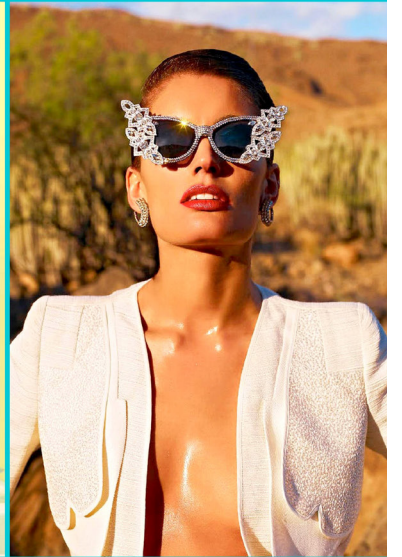
Bu sezon 50'li yılların yansımasını tekrar görüyoruz. Geçtiğimiz yıllarda 80'ler daha çok gündemdeyken bu yıl biraz daha geriye gidiliyor. 2017 yılı güneş gözlüğü modası, büyük çerçeveli gözlükler. Tabii büyük çerçeveli gözlükler herkesin yüzüne uymuyor. Özellikle küçük yüzlüler büyük çerçeveli gözlüklerden uzak durmalı. Yani gözlük alırken yüz şeklinize göre gözlük seçmelisiniz. Bu yıl eski moda pilot gözlüğüne benzeyen Jackie Onassis tarzı büyük kare çerçeveler daha çok tercih ediliyor... Aksesuar trendleri arasında en çok öne çıkan detay ise, fötr şapkalar. Jean üzerine beyaz bir gömlek ve fötr şapka ile bu yılın trendini yakalayabilirsiniz.



Kedi göz çerçeveler dikkat çekici!

Yaz aylarında çılgın gözlüklere de rastlayacağız. Özellikle 'kedi göz' denilen ve renkli çerçeveleriyle dikkat çeken modeller, birçok kişinin ilgisini çekeceğe benziyor. Tabii kırmızı rengi de unutmamak gerek. Bu yıl kırmızı çerçeve o kadar moda ki, herkes mutlaka kırmızı çerçeveli bir güneş gözlüğüne sahip olmak isteyecek.





Gözlüğünüzü yüz şeklinize göre seçin

Yüz hatları yuvarlak olanlar: Yüz hatları yuvarlak olanlar köşeli gözlükleri tercih etmeli. Çünkü diğer gözlükler yüzünüzün yuvarlaklığını daha çok belirginleştirir. Eğer büyük bir yüze sahipseniz büyük kare çerçeveli gözlükleri tercih edin.

Yüzünüz kalp şeklindeyse: Geniş gözlüklerden uzak durun. Çünkü bu tür gözlükler yüzünüzü olduğundan daha uzun gösterir. En uygunu pilot gözlükler. Bu tür gözlükleri sevmiyorsanız renkli camlı gözlük tercih edin.

Yüz hatları küçük olanlar: Çerçevesiz gözlükler daha şık duruyor. 1980'li yılların modası Wayfarer modeli klasik

bir gözlük modeli ve küçük yüzlülere çok yakışan bir model. Kate Moss gibi pek çok ünlünün de tercihi.

Yüz hatları uzun olanlar: Yüzünüzün en ve boyunu orantılamak açısından dikdörtgen çerçeveli gözlükleri seçmelisiniz. Bu tarz gözlükleri Diesel'de bulabilirsiniz.

Yüz hatları kare olanlar: Jackie Onassis tarzındaki gözlükler kare yüzlüler için çok ideal. Bu yüze sahip olanlar köşeli gözlüklerden uzak durmalı.

Vazgeçilemeyen renkli camlar

Geçen yazdan beri gözbebeği olan renkli cam fırtınası, bu yaz da devam ediyor. Brad Pitt ve Johnny Deep, Cannes'da bunu kanıtladılar.

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' ül Menazır " dır. Bu eser Ortaçağ'da optik anlayışının temel taşı oluşturmuştur. Işığın ayna gibi parlak nesnelere ugradığı 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, Ortaçağda 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 tıraşlanan mercekler yapılmaya başlandı. Bu mercekler, okunacak olan yazının özerine 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 başlandı. 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 yapılırdı. 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 gerekecekti.

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 'lentic' 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 görünmesini, düşünceleri göz ifadelerinden belli olmasını 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 kullanılabilirdi.

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 süslenmiş çeşitleri olan Lorgnon daha çok kadınlar tarafından kullanılırdı.

Pul ve Pulculuk

Filatelî Nedir?

Posta pulları, dünyada ilk kez 06 Mayıs 1840 tarihinde İngiltere’de kullanılmıştır. Ülkemizde ise 13 Ocak 1863 tarihinde kullanılmaya başlamıştır. Posta pulları aynı zamanda koleksiyon amacıyla da kullanılmaktadır. Posta pulları bir ülkenin kültürel, politik, turistik ve ekonomik propagandasını yapar. Bayrak gibi toprak gibi bağımsızlık sembolüdür. Posta pulları ve bununla ilgili İlk Gün Zarfı, Özel Gün Damgası, Posta Kartı ve benzeri maddeleri biriktirmeye **FİLATELİ** (Pulculuk), bu işi yapan kişiye de **FİLATELİST** denir.

Pul Nedir?

Pul, önyüzünde çeşitli resim, şekil veya motifler basılmış, arka yüzüne özel bir zımba sürülmüş kare, dikdörtgen, üçgen, altıgen, yuvarlak, simetrik ve asimetrik veya benzeri şekillerde hazırlanmış, çeşitli büyüklüklerde olabilen, değerli bir kağıttır. Pulun ön yüzünde, ait olduğu ülkenin adı ve para birimine göre değeri yazılır. Bu değere ‘Nominal Değer’ denir. Bazı ülke pullarında, ülke adı ve pulun nominal değeri başka dil ve alfabede de yazılabilir. Dünyada ilk pul İngiltere’de basıldığı için yalnızca İngiliz pullarında devlet adı yazılı değildir. Pullar, çeşitli büyüklükteki kağıtlara tabaka halinde değişik baskı yöntemleri ile basılır ve koparma kolaylığı bakımından özel zımba cihazı ile perfore edilirler. İlk pullar tabakalardan makasla kesilerek ayrılırdı ve arkaları zımbalı değildi.



ben.x[®]
sunglasses



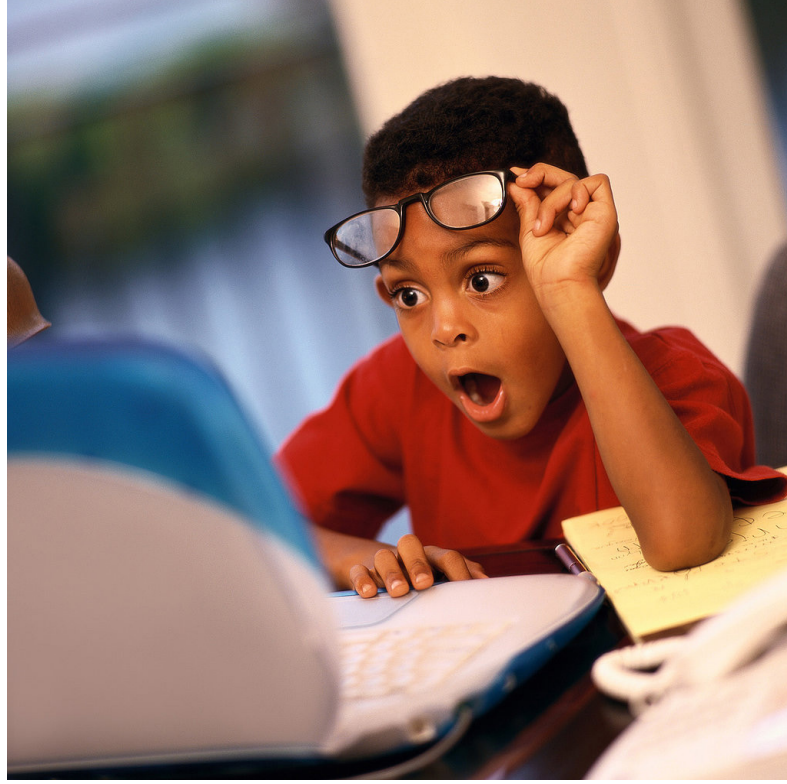
ben.x[®] by **mercan**
memory eyewear

www.benxeyewear.com
www.mercanoptik.com.tr



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 Tembelligi
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 anestezi 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.



BEYNİMİZ VE BİZ

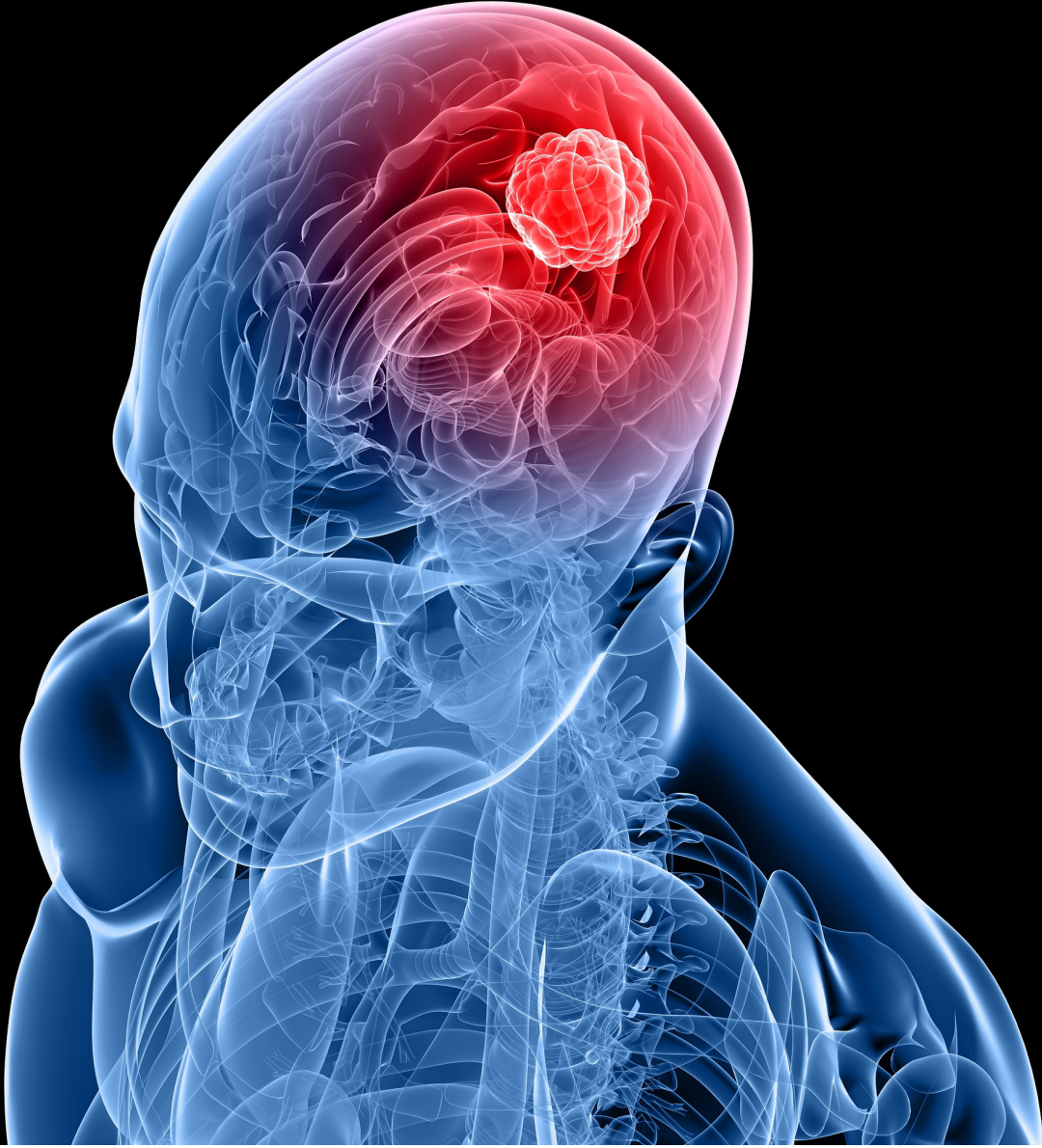
1. İnsan beyninin ayaktaiken yaklaşık %10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandıysanız, “volta atmayı” deneyebilirsiniz.
2. İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin acik havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.
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 “akil oyunları” oynayın. Yatkınsanız Meditasyon, yoga gibi zihin dinginleştiren teknikler üzerine calisin.
6. Zihinsel rutinlerinizi kirin. Bazen telefonun 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 calisin. 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 gerçekleşen 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 sudur: "Beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar." Beyninize ne verirsiniz, 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.

18. Beynin en tehlikeli yani, “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 gömülme benzer. Beyin odaklanılan hedef için çalışır, hedef olumsuz olsa bile onu gerçekleştirmek için çalışır! Topluluk önünde konuşma yapar-

ken “acaba heyecanlanacak mıyim” diye düşünürseniz, korkunuz olmasın, heyecanlanacaksınız! Korkunuza değil, konunuza odaklanın. Başınıza gelmesinden korktuğunuz en kötü şeye değil, başınıza gelmesini istediğiniz en iyi şeye 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. Hayatınızı 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 aşılmış 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 algıyorsunuz.

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 jimnastığıdır. Zihinsel adaleleri çalıştırır. Okurken Bacon’in 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 bilgiye 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!

Gözlüğü aksesuar deyip basite almayın!

Gözlük seçimi hem göz sağlığı hem de estetik kaygıların giderilmesi açısından önemli.

Doğru seçilmeyen gözlük, kişinin gözlüğe adaptasyonunu zorlaştırırken, tedavi amaçlı uygulamalarda hastalık derecesini artırabiliyor. Gözlük, uzman hekim tarafından reçete edilmeli ve yine uzman bir optisyen tarafından uygulanmalı.

Üsküdar Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Optisyenlik Programı Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. İbrahim Şahbaz, gözlük seçiminde dikkat edilmesi gerekenler konusunda şu uyarılarda bulundu:

- Gözlük seçimi yapılırken gözlüğün kullanıcının yüz şekline uyumu dikkate alınmalı. Pupila mesafesi veya şakak genişliği veya göz çukuru gibi standartlara dikkat edilirse kullanıcının rahat bir seçim yapması, dolayısıyla cam numaralarına daha kolay adapte olması sağlanabilir.

- Çerçeve seçiminde mevcut reçete değerlerinin uygulanabilir formlarına yönelmek, kullanıcının hem estetik hem de görme performansını üst seviyeye taşıyacak bir sonuca götürür bizi.

- Kullanıcının yaşı, tarzı, bireysel kimliği dikkate alınarak yapılacak bir gözlük seçiminde kişinin görme ihtiyacı giderilirken aynı zamanda bir tamamlayıcı aksesuar haline dönüştürülen gözlüğün günlük yaşamdaki yeri daha keyifli ve kalıcı hale getirilebilir.

Saç ve ten rengiyle uyumlu olmalı

- Çerçeve seçiminde renkler kişinin saç ve teni ile uyum gösterecek şekilde belirlenirse özellikle ilk kullanıcılar için bu uyum kişinin tek gözlük sahibi olacağına şayet; gözlüğün, her gün aynı giysiyi giymek gibi bir sıkıcı durum oluşturmamasını engelleyebilir.



- Kullanıcının bilinen bir alerjik durumu var ise mutlaka tespiti doğru yapıp alerji yapmayan materyallerden üretilmiş çerçevelere yönlendirilmelidir.
- Sağlıklı bir gözlük kullanıcısının uzun vadeli memnuniyeti için uygulama ve kullanıma dair tüm detaylar konusunda bilgi sahibi olması en doğal hakkıdır. Özellikle spesifik değerleri olan reçetelerde (multifocal, prizmatik veya yüksek numaralı camlar gibi) kullanıcı yeterince bilgilendirilmelidir.
- Özellikle multifocal dediğimiz birden fazla odaklı camlarda kullanıcının mesleği ya da aktif kullanım alanları dikkate alınarak yapılacak seçimler kullanıcının memnuniyetini artırır yönde olacaktır. Gözlük, bir yüz giysisidir
- Gözlüğün tıpkı bir yüz giysisi olduğunu unutmadan, üretim kalitesi iyi belirlenmiş markalardan seçilmesi sonrasında yaşanacak servis vs. gibi taleplerde sorunsuzluğa daha da yaklaştıracaktır kullanıcıyı.



Uzman bir hekim tarafından belirlenmiş olan gözlük reçetesinin yine uzman bir optisyen tarafından uygulanması seçimlerin ticari kaygılardan uzaklaştırıp tamamen sağlıklı bir kullanıma yönlendirecektir. Uzman optisyenlere danışın

- Özellikle tedavi amaçlı yapılan uygulamalarda (göz tembelliği şaşılık az görme gibi ..) mutlaka iyi bir optisyen doktor ve hasta iletişimi kullanıcının faydasına olacaktır.
- Doğru olmayan ya da eksik olan gözlük seçimlerinin kullanıcıyı mutsuz edeceği gibi aynı zamanda hekimin tedavisini de tamamlatamayacağından, mutlaka güvenilirliği tescil edilmiş optik sektöründeki uzman optisyenlerden hizmet almak öncelikli tercihimiz olmalıdır.



Göz sağlığı için hangi besinler tüketilmeli?

Op. Dr. Cüneyt Karaarslan, A vitamininin ‘kuru göz’ ve ‘gece körlüğü’ gibi hastalıkların önlenmesinde oldukça etkili olduğunu, bu durumun geçmişten bu yana bilindiğini ifade ederek, “Bilhassa yaşlanma ile ortaya çıkan katarakt ve makular dejenerasyon gibi görme sorunlarının önlenmesinde vitaminler, mineraller (A, C, E, çinko, beta karoten, lutein ve zeaksanthin, omega 3 ve 6) ve bazı bitkisel ürünlerin rolü oldukça fazla” dedi.



HASTALIĞI ÖNLEMEDE YARDIMCI

A, C, E vitaminleri, lutein ve zeuksantin gibi güçlü antioksidanların tüm göz sağlığı için büyük önem taşıdığını belirten Dr. Cüneyt Karaarslan, bu vitamin ve minerallerin yeterli tüketildiğinde, gece körlüğü ve katarakt gibi birçok hastalığın önlenmesinde yardımcı olduğunu kaydetti. Son yıllarda lutein ve zeaksanthin’in yaşa bağlı göz hastalıklarının

gelişmesindeki koruyucu rolü üzerine yapılan bilimsel çalışmalara dikkat çeken Dr. Cüneyt Karaarslan, “Bu iki bileşiğin göz dokusunda yer alan karotenoitler olması ve antioksidan etkileri göz sağlığı açısından önemini arttırıyor” dedi.

HANGİ BESİNLER NEYE FAYDALI?

Aldığımız besinlerin, göz kapağından retina kadar birçok yarar olabileceğini vurgulayan Dr. Karaarslan, meyve ve sebzelerin göz sağlığı üzerine olan

Hangi moda hangi yıldan geldi

1920'lerden 1990'lara trend yolculuğu

2014-2015 sonbahar-kış sezonundan söz ederken 50'leri, 60'ları, 80'leri anıyoruz sürekli. Geçmişin izleri hâlâ üzerimizde. Biz de o yıllara geri dönelim dedik ve 1920'lere kadar uzanan bir moda yolculuğuna çıktık. Bakın hangi trend hangi yıldan bugüne gelmiş...

1920 Korse gitti, rahatlık geldi

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

1. Dünya Savaşı sonrasında kadınların giyim tarzı da bağımsızlık hareketinden etkilendi. Lüle lüle saçlar yerini kısa ve rahat kesimlere bıraktı. Fırfırlar gitti, yerine sadelik ve rahatlık geldi. Düşük belli dökümlü giysiler, eteklerde saçak, boncuk, payet ve volan 20'lerin trendleriydi.

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

1925'te kadınlar dizin biraz altına kadar inen pilili eteklere büyük ilgi gösterdi. 1928'de vücuda oturan kıyafetler moda oldu. Haute couture'un merkezi şimdi olduğu gibi Paris'ti. 20'lerin en belirgin özelliği, Paris kültürünün yansıması olan şık ve zarif kıyafetlerdi. Payetler, kürkler, şaşaalı detaylar; püsküllü elbiseler, dalgalı saçlar, uzun eldivenler feminen tarzı yansıtıyordu.

Korse, yerini daha hafif ve seksi iç çamaşırlarına bıraktı.

Coco Chanel'den küçük siyah elbise

Modanın unutulmaz ismi Coco Chanel, korseyi reddeden ve pantolon giyen ilk kadınlardan biri oldu. Chanel, özgürlükçü tasarımlarıyla 1920'lerde devrim yarattı



1960s
Fashion



ve 20. yüzyıl modasına damgasını vurdu. 1925'te unutulmaz takımlar, vücuda oturan etek ve ceketler, o zaman için devrim niteliğindedi. 1926'da "küçük siyah elbise" koleksiyonuyla çığır açtı.

1930-1945 Sırt dekoltesi, uzun eldiven

2. Dünya Savaşı sonrasında moda sert çizgiler hâkim oldu. Abartılı vatıklar, kelebek kollar döneme damgasını vurdu. Bu dönemde yaşanan büyük ekonomik buhran, modayı da etkiledi. Hazır giyime rağbet azaldı, kadınlar dikiş dikmeye başladı; kıyafetler onarılıp tekrar tekrar giyiliyordu. 1920'lerin özgür ve çağdaş havası da yerini muhafazakârlığa bıraktı. Etek boyları bileğe kadar uzadı, salaş ve erkekse tarzın yerini kadınsı çizgiler aldı. 30'ların sonuna doğru boyundan bağlı gece elbiseleriyle sırt dekoltesi öne çıktı. 1933'te geniş omuz ve ince bel modaydı. Verev kesimli elbiseler feminen tarzı simgeliyordu. Moda dünyası 1930'da Schiaparelli sayesinde kadın kıyafetlerinde fermuarla tanıştı. Eldivenler o dönemin en önemli aksesuarıydı. Gece elbiseleri uzun eldivenlerle tamamlanıyordu. Günlük kıyafetlere ise deri ya da kumaş kısa eldivenler eşlik ediyordu.

Kadınlar gece-gündüz kürk giyiyordu.

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

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

1945-1960 Kalem etek

Kıvrımları ortaya çıkaran klasik kum saati kesimi moda dünyasına bu yıllarda girdi. 50'li yıllar kadın bedeninin gerçek anlamda özgürleştiği dönemdi. Kıvrımları ortaya çıkaran kesimler, kadınsı dokunuşlar moda damgasını vurdu. Düz kesimli, dar kalıplı elbiseler bel kıvrımına vurgu yaptı. Kıyafetleri inci, eldiven gibi feminen aksesuarlar tamamladı.

50'lerde orta yaşlı kadınlar daracık kalem etekleri tercih ederken, genç kızlar uçuşan kloş eteklerle özgürce hareket ediyordu. "Cigarette" olarak adlandırılan dar pantolonlar, kısacık dar ceketler modaydı. Seksi gecelik "baby doll" tarzı bluzların altına mini etek giyiliyordu.

Brigitte Bardot stili sarı saçlar gözdeydi.

Büyük çantalar 50'lerde popülerdi. Grace Kelly'nin kocaman Hermes'iyle karnını gizlemesi, o yıllardan itibaren büyük çantalara ilgiyi artırdı. Kabarık balon etekler Audrey Hepburn sayesinde 50'lerin şık ve klasik parçaları arasına girdi.

Audrey Hepburn'ün kapri pantolonu

Audrey Hepburn'ün sinemaya girmesiyle modada yeni tarzlar öne çıktı. Hepburn,

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

1960 Hippi tarzı, mini etekler

Amerika Başkanı'nın eşi Jackie Kennedy'nin "first lady stili" tarihe kazandı. Moda ilk kez elit kesimin hâkimiyetinden çıktı. Mary Quant tarafından tasarlanan mini etek "sokak tarzı" olarak hayatımıza girdi. Jackie Kennedy sayesinde French manikür ve peçeli şapkalar moda oldu. Hippi gençliğin etkisiyle "hippie look" bu dönemin moda akımı oldu: Üst üste takılan kolyeler, bol paçalar, saç bantları, batık ve şal desenleri, jean pantolonlar, çiçek desenleri...

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

Maksi ve mini etek boyu modanın yeni konseptleriydi. Maksi pantolonlar mini eteklerle birleşti ve yeni bir tarz ortaya çıktı. 60'ların belirgin özelliklerinden biri de "canlı" elbiselerdi. Puanlı ve çizgili baskılardan oluşan bu giysiler pop-art stilinden ilham alıyordu. Yves Saint Laurent, "trapez line" adındaki, göğüsten aşağı bollaşan elbiseleri modaya kazandırdı.

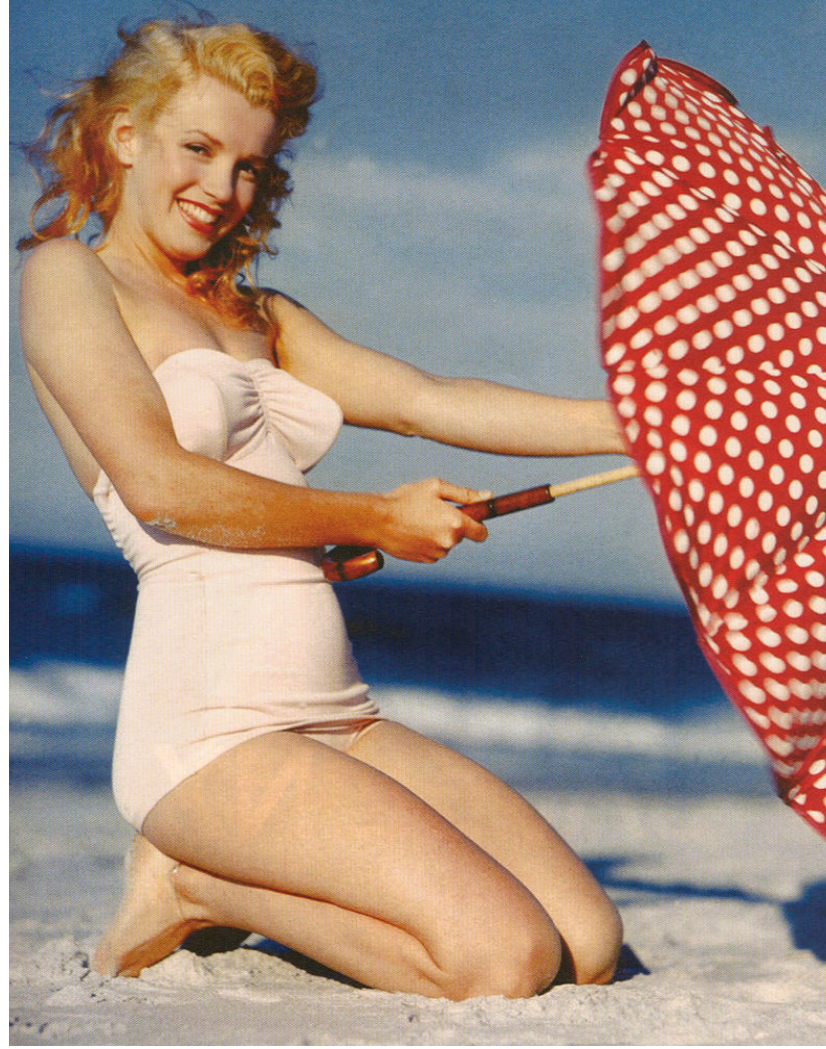
Unisex tarz, 60'larda kendini iyice hissettirdi.

Pançolar, mokasenler, uzun madalyon kolyeler, küt burunlu botlar, zincir kemerler, puantiye desenler dönemin trendleriydi. Hanım hanımcık tarz, 60'ların en önemli moda akımıydı. Yumurta topuklar, zarif kıyafetleri tamamlıyordu.

1970 Kısa şort, İspanyol paça, disko tarzı

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

O yılların trendi iddialı, genç ve modern



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

Elbiselerde akıcı kesimler ve biçimsiz çizgiler öne çıktı. 1970'lerin sonlarına doğru disko tarzı parlardı. Parlak taytlar ve elbiseler, saç bantları, rengârenk spor ayakkabıları, göz alıcı kıyafetler disko tarzını yansıtıyordu.

Punk grupları modaya da yön vermeye başladı. Yırtık jean'ler, tişörtler, iddialı kısa saçlar, deri ceketler punk tarzının simgeleri idi. Bol paçalı pantolonlar, yüksek belli kesimler bu dönemin trendleri arasındaydı.

1980 Pilot gözlüğü, vatka, Madonna

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

Flashdance filmi, sweatshirt'ün moda ol-



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

Michael Jackson'ın rekorlar kıran albümü Thriller, moda ilham verdi. Kırmızı-siyah deri pantolon ve ceket, eldiven, güneş gözlüğü ve büklüm büklüm saçlarla Michael Jackson taklidi gençler ortalığı sardı.

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

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

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

Siyah o dönemin moda rengiydi. G Dış giyimde kullanılan iç çamaşırları trendiydi. G Converse ve Air Jordan basketbol ayakkabıları 80'lerde moda oldu. G Asitle

yıkanmış kotlar, deri ceketler yine o dönemin modasıydı. 1990 Likralı tayt, jean, siyah 1990'lar modası deyince jean ve tişörtler, kısacası rahatlık ve cool tarzlar akla gelir. 90'larda moda trendleri birbiri ardına rüzgâr gibi geçti gitti. Önce grunge akımı (şalaşlık), sonra minimalist şıklık moda oldu. 2000 yılına doğru ise abartılı teatral görünüm ile minimalizm kapıştı.

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

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

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

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

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

KADINLARIN TERCİH ETTİĞİ EN İYİ ON GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ MARKASI

Şık kadın, her zaman detaylara çok daha dikkatli olmalı ve tarzını göstermek için her zaman iyi aksesuarlara ihtiyacı vardır. Güneş gözlükleri kendini ifade etmek için harika bir yoldur ve aynı zamanda UV ışınlarına karşı korumalıdır.

Kadın nereye giderse gitsin her zaman güneş gözlüğü ve benzeri kıyafetini eşleyen bazı materyaller taşınmalıdır. Bu stilini ve tarzını göstermesi açısından şarttır. Güneş gözlüğü seçerken aralarından seçim yapabileceğiniz markaların da bolluğu dikkat çekicidir. Bu markaların sadece piyasadaki en şık tasarımları değil, aynı zamanda en kaliteli olanlarıdır göz sağlığı için önemlidir.

Gulf Luxury dergisi, İşte kadınlar için en iyi 10 güneş gözlüğü markalarını seçti:

10. Ray-Ban. Erkekler ve kadınlar için göz aşınma liderlerinden biri, bu marka klasikleri Aviators veya Wayfarer dahil olmak üzere sayısız tasarımlar bulunuyor.

9. Fendi. Birçok lüks malların satış ve üretimde iyi bilinen bir marka, bu marka tarzınıza uygun çok şık güneş gözlüğü vardır.

8. Dior. Bu marka çok modern ve yenilikçi tasarımlar vardır. En iyi güneş gözlüğü biri kadınlar için markalar ve kesinlikle onların tasarımlarını kontrol etmelisiniz.

7. Tom Ford. Güneş gözlüğü çok klasik ve zarif tasarımları ile, Tom Ford çok popüler ve diğer gözlük markaları arasında saygı haline gelmiştir.

6. Prada. Eğer moda bir aşk varsa, Prada güneş gözlüğü bir çift gerekir. Ünlü lüks aksesuarlar, özellikle torbaları için, bu marka zerafet bağıdır.

5. Gucci. Lüks eşanlımlı, kadın için güzel zamansız tasarımlar değil, aynı zamanda yüksek kalite güneş gözlüğü sunuyoruz.

4. Burberry. Çok iyi Burberry gözlük kaliteli olması ve yeni bir çift ararken dikkate alınmalıdır, hazırlanmış. Onlar daha abartılı klasik gelen, özel olarak

herhangi ihtiyaçlarına uyacak şekilde dizayn edilmiştir epeyce koleksiyonları var.

3. Chanel. Gerçek moda tutkunları Chanel güneş gözlükleri bir çift isteyeceklerdir. Lüks tasarımları ve yüksek son kalite herhangi bir kalabalıkta fark yapacaktır.

2. Miu Miu. Bu marka çanta ve gözlükte, kadın aksesuarlarında uzmanlaşmıştır. Onların güneş gözlüğü gerçek bir prenses gibi hissettirecek çok güzel tasarımları var.

1. Dolce & Gabbana. birçok ünlü tarafından tercih edilen seçkin güneş gözlüğü özel hissettirecek. tasarımları sofistike ve bu marka bu aksesuar, özellikle kadın güneş gözlüğü geldiğinde dünyanın en iyi hale benzersizdir.





Ünlü yıldızlar hangi gözlükleri kullanıyor?



Tarzlarıyla bize her daim ilham kaynağı olan ünlüler, bakalım seçtikleri güneş gözlükleriyle de bunu başarabilecekler mi? İşte ünlülerin gözlük tercihleri...

Dünyanın en zengin top modeli unvanına sahip brezilyalı top model Gisele Bündchen, New York'taki evinden çıkarken son zamanların popüler modellerinden "siper" olarak da adlandırılan Diesel visor gözlükleri ile objektiflere yakalandı... Pembe, mor, siyah ve kahverengi gibi hem klasik hem de aykırı renklerde bulabileceğiniz bu güneş gözlüklerinin dört farklı rengi var... Tek yapmanız gereken size yakışanı bulmak...

Amerikalı şarkıcı Mariah Carey, Jack Russell cinsi sevimli köpeğiyle Beverly Hills'de Gucci mağazasında alışveriş yaparken görüntülendiğinde, bu yılın popüler modeli, kenarları bambu tasarımlı Gucci 2969 model güneş gözlüğünü kullanıyordu... Mariah Carey'in kullandığı Gucci marka bu güneş gözlüğünün farklı renk alternatifleri

de mevcut. Yapmanız gereken tek şey yedi farklı renkten en beğendiğinizi seçmek...

Los Angeles havalimanında beyaz elbisesi ve Gucci 2794 model güneş gözlükleri ile kameralara yakalanan sosyetik güzel Paris Hilton, oldukça şık ve alımlı görünüyordu... Gözlük seçimi de en az giyisileri ve aykırı tavırları kadar dikkat çekiciydi... Paris Hilton'ın favori modellerinden olan bu gözlüklerin Kahverengi, siyah, mor, beyaz ve mavi gibi çeşitli renkleri de mevcut...

Bir restaurant çıkışında sevgilisiyle birlikte görüntülenen Natalie Portman, Emporio Armani 9439 Aviator model gözlüklerinin arkasına gizlenmeye çalışsa da, yine de dikkat çekmemeyi başaramadı... Natalie Portman'ın geniş çerçeveli Aviator model bu gözlüğünün kırmızı, mor, kahverengi, siyah mavi ve yeşil olmak üzere altı farklı rengi bulunuyor. Bu gözlüklerden bu yaz heryerde görebilirsiniz...



Polarize cam mı daha iyi? Yoksa ultraviyole cam mı?

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

Polarize filtre nedir?

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

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

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

Polarize cam nasıl anlaşılır?

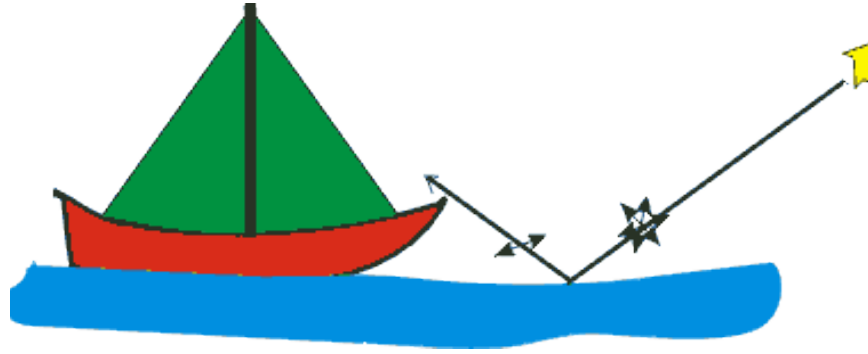
Polarize camı anlamamanın en kolay yolu, cep telefonunuzun ekranı açıkken güneş gözlüğünüzü yatay konumdan dikey konuma getirin, ekranı kararıyor ya da renk değiştiriyorsa camlarında polarize filtre var demektir. Bu işlemi yansıması olan bir yüzeyde de yapabilirsiniz.

Polarize camla normal cam arasındaki görüş farkı nedir?

Soldaki yansımalı görüntü normal camın, sağdaki yansısız 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 gözlerle 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 gözlüğümlerle 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.



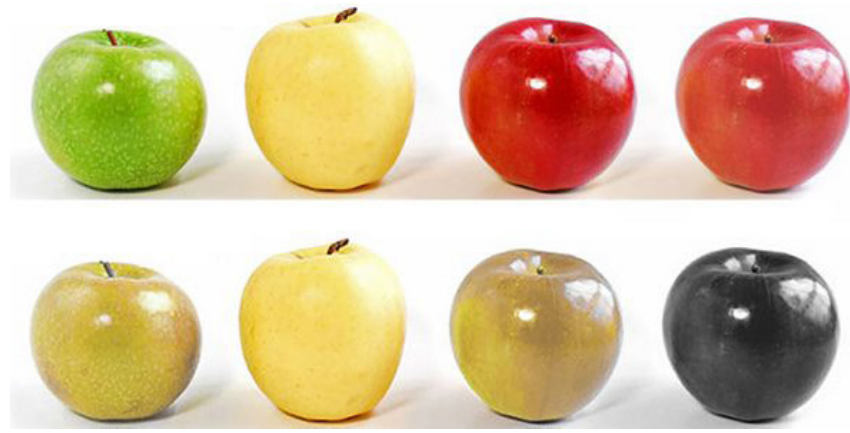
Renk körlüğünü ortadan kaldıracak gözlük

Bilim insanları, dünyanın dört bir yanından binlerce insanda bulunan renk körlüğü rahatsızlığını ortadan kaldıracak bir gözlük geliştirdi.

ABD’de insan algıları, duyguları ve görme konularının çalışıldığı bir araştırma merkezinde geliştirilen teknolojik gözlük, renk körlüğü hastalığına çözüm olacak. Genelde erkeklerde görülen bir hastalık olan renk körlüğü, kırmızı, yeşil veya mavi renklerden en az bir ya da birkaçını ayırt edememe durumu olarak biliniyor. ABD’nin Boise State Üniversitesi’ne 2AI Labortuvarları’nda çalışan bilim insanları, renkleri ayırt edememe durumunu ortadan kaldıracak bir gözlük geliştirmeyi başardı. Araştırmayı yürüten ekipte yer alan nörobiyolog Dr. Mark Changizi, ‘renkleri görmenin tamamıyla renkler ve kanın fizyolojisi arasındaki ilişkiye dayalı olduğu’ teorisini 2006 yılında ortaya atmıştı. Aynı zamanda 2AI Laboratuvarları’nın müdürü olan Changizi, aynı yıl üzerinde çalışmaya başladığı projelerle, ‘oksijenleşmiş kDoktor ve hemşireler için geliştirilmek istenen bu gözlükler üzerinde yapılan çalışmalar, Changizi ve ekibine renk körlüğü rahatsızlığını tedavi etmek için de çözümler sundu.

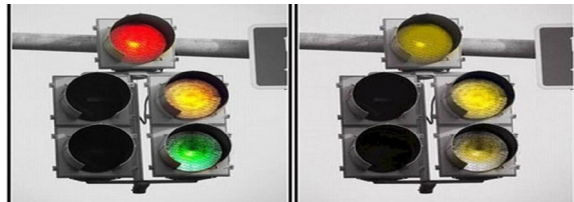
RENK KÖRLÜĞÜ TEDAVİ EDİLDİ

2AI Laboratuvarları’nda geliştirilen gözlükleri kullanan deneklerin birçoğunda, rahatsızlığın ortadan kalktığı belirtildi. Denemelerin ardından, renk körlüğünü tedavi eden üç çeşit gözlük, İngiltere’nin Sussex Üniversitesi’nde profesör olan ve renk körlüğü çeken Daniel Bor’a gönderildi. Profesör Bor, gözlüklerin işlevi hakkında bilgilendirildikten sonra kendi üzerinde deneme yaptı. Bor, ‘Ishihara’ renk körlüğü testini çıplak gözle yaptığında 0/8 elde ederken, Oxy-iso gözlüğünü taktığında 8/8 sonucunu elde etti ve hemen ABD’li meslektaşlarına sonuçları bildirdi.



NASIL ÇALIŞIYOR?

Gözlük, derideki oksijenleşmeyi ayırt eden bir sistemle, hemoglobin yoğunluğundaki değişiminin algılanmasını saf dışı bırakıyor. Gözlük bu filtreleme sayesinde kırmızı-yeşil ayrımını keskinleştiriyor. Ancak bunu yaparken, bu gözlükler takılı oldukları zaman sarı-mavi ayrımını güçleştiriyor. Dr. Changizi, bir sonraki aşamada, sarı-mavi ayrımı hiç etkilenmeden daha net çözüm aramak istiyor. Aynı laboratuvar da geliştirilen gözlükler güvenlik ve tıbbi amaçla da kullanılabiliriyor. Changizi, “Günlük hayatta taktığımız gözlükler insanların dünyasını gölgelemekle kalmıyor; aynı zamanda sosyal iletişimimizi de gölgeliyor. Bizim teknolojimiz de dünyayı gölgeliyor; ama sosyal hayatı gölgelemiyor” ifadesini kullandı. Anı daha keskin görmeyi sağlayacak’ gözlük geliştirmeyi amaçladı.



www.mercanoptik.com.tr

ben.x[®]
sunglasses



ben.x[®]
memory eyewear

by


merican

www.benxeyewear.com



@benxeyewear

Az görenlere ‘Teleskoplu gözlük’

‘Teleskoplu gözlük’, az görme yetisine sahip olanlarda görme kapasitesini yüzde 90 oranında artıracaktır.



Ankara Üniversitesi (AÜ) Halk Sağlığı Anabilim Dalı Görme Engelliler Rehabilitasyon ve Araştırma Biriminde, teleskoplu gözlük kullanımını öğretiliyor.

AÜ Halk Sağlığı Anabilim Dalı bünyesinde hizmet veren Az Görenler Merkezi Sorumlusu Prof. Dr. Aysun İdil, Türkiye’de az görme ve körlük ile ilgili ulusal bir kayıt sisteminin olmadığını, ancak hesaplamalara göre her bin kişiden 5’inin yüzde 5’in altında görme yeteneği (kör) olduğunu ve bin kişiden 20’sinin ise az görebildiğini söyledi.

TÜRKİYE’DEKİ TEK MERKEZ

Türkiye’nin göz hastalıklarının tedavisinde çok iyi bir noktada bulunduğunu, ancak rehabilitasyon açısından eksikler olduğunu belirten

İdil, “AÜ bünyesinde hizmet veren Az Görenler Rehabilitasyon Merkezi’nin, üniversite bünyesinde Türkiye’de kurulmuş ilk ve tek merkez olduğunu” söyledi.

Merkezde yaklaşık bin hastanın rehabilitasyon hizmetinden yararlandığını ifade eden İdil, “Hastaların yüzde 60’ında ‘yararlı görme’ sağlandı. Yüzde 3’ü cihaz kullanımını reddetti, yüzde 9.5’unun görme yeteneği bu sistemi kullanmaya uygun değildi, yüzde 8.4’ü ise az görme yardım cihazı dışında reçeteli normal gözlük desteğiyle hedeflerine ulaştı” dedi.

İdil, merkezlerinden, 6 yaş altı okul öncesi gruptan yararlananların oranının yüzde 5 olduğunu, yüzde 26 oranında okul dönemi yaş grubunun ve yüzde 41 oranında 19-64 yaş aralığındaki yetişkin gruptaki kişilerin faydalandığını, ayrıca gelenlerin yüzde



93'ünün sosyal güvenliğinin bulunduğunu belirtti.

KULLANIMI KOLAY DEĞİL, UYUM SÜRECİ GEREKİYOR

Merkeze başvuruya gelenlerin öncelikle tüm görme fonksiyonlarının değerlendirildiğini ve ardından kişiye özel cihazların seçildiğini belirten İdil, "Bunun için optik ya da optik olmayan sistemler kullanılıyor. Optik sistemlerden, çeşitli formlarda üretilmiş teleskopik, mikroskopik ve benzeri gözlükler kullanılıyor. Az gören hastalar için geliştirilmiş ve gözlüklerin üstüne monte edilmiş küçük teleskoplu gözlükler ile kişinin yüzde 10'luk görme kapasitesi yüzde 90'ın üstüne, hatta tam düzeye çıkabiliyor" diye konuştu. İdil, teleskopik gözlüklerin kullanımının kolay olmadığını, hastanın buna uyum sürecinin aşamalı olduğu için zaman aldığını vurgulayarak, şu bilgileri verdi: "Teleskopik gözlük, önce kişiye oturarak kullanılır. Gözlüğü takıp, alışması sağlanır. Çünkü, teleskop sayesinde, objeler bulunduğu büyük ve farklı yerde görülüyor. Bu da özellikle yaşlılar ve çocuklar için düşme riskini artırabiliyor. Yaklaşık bir ay oturarak kullanım sağlanıyor, ikinci aşamada ise teleskopik gözlüğün model ve uygulama yerleri değiştirilerek, yürürken kullanımı sağlanıyor. Bu sürecin de adaptasyonu altı ayı bulabiliyor.

ÖĞRENCİLER İÇİN ÇOK AVANTAJLI

Daha sonrasında ise evde günlük yaşamda veya mesleki alanda nasıl kullanılacağı öğretiliyor. Eğitim



aşamaları yapılmadığı takdirde cihazlardan yararlanma oranı yüzde beşin altında olabiliyor."

Teleskopik gözlük kullanımının özellikle öğrenciler için çok avantajlı olduğuna dikkati çeken İdil, "Örneğin, görmesi nedeni ile eğitimden yararlanma olanağı kısıtlanan bir öğrenci, teleskoplu gözlük kullanarak bu engeli aşabilmektedir. Çok kitap okuması gereken hukukçular, ara mesafeyi görmesi gereken piyanistler, uzak görüşün çok önemli olduğu fotoğrafçılar da bu cihazları kullanarak mesleklerini yapabiliyor" dedi.

GERİ ÖDEMEDE SIKINTI OLABİLİYOR

İdil, teleskoplu gözlük kullanımının yurt dışında 1950'li yıllardan bu yana sıkça kullanıldığını, ancak Türkiye'de kullanımının yeni olduğunu söyledi. Gözlüklerin rahatlıkla temin edilebileceğini, fakat geri ödemede sıkıntı yaşanabildiğini belirten İdil, "SGK şimdi çok sınırlı bir ödeme yapıyor ve katkı payını artırdı" diye konuştu. İdil, teleskoplu gözlüklerin diğer gözlüklerden oldukça farklı olduğu için yadırganabildiğini, kimi hastaların estetik kaygısı ya da toplumdan gelebilecek tepkilerden dolayı gözlüğü kullanmayı reddettiğini söyledi. Teleskopik gözlüklerin daha estetik olabilmesi için yurt dışında çalışmalar yapıldığını da anlatan İdil, "Teleskop, son teknoloji ile gözlük camı haline getirildi. Yani, çok yakında gözlüğün üstüne ayrı bir şekilde teleskop monte edilmeyecek" dedi.

GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ (VISION THERAPY) NEDİR?

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

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

'İyi bir görme' için göz, görme yolları ve beyin 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, odaklanma (odaklama), takip edebilme gibi görsel beceriyetersizlikleri, öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyebilir.

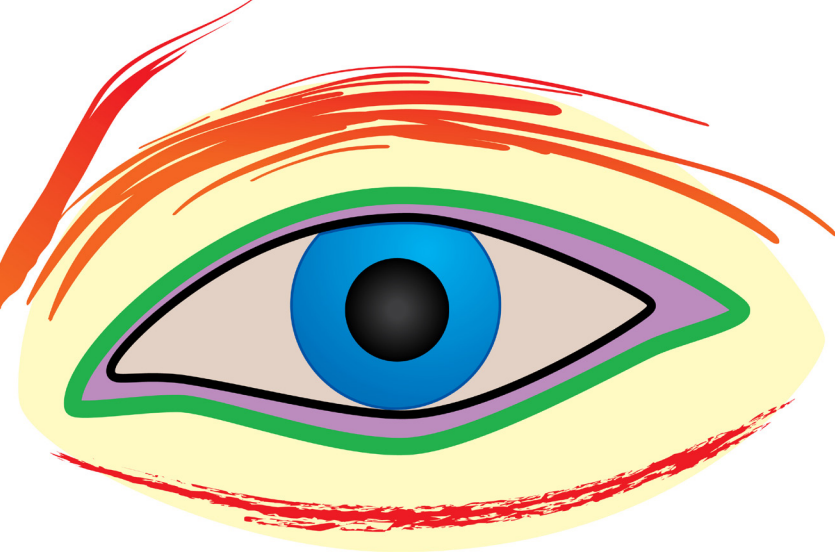
Disleksi dahil okuma problemi olan çocukların % 80 inde, çözülebilir görsel problemler olduğu bildirilmektedir.

Şaşılık (strabismus) ve göz tembelliği (ambliyopia)

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?	Asla	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Daima
(Puan)	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
Yakın çalışma esnasında (okurken veya yazarken) baş ağrısı					
Gülerde yırtma, kaşıntı, sulanma					
Yakın çalışmaları (okuma veya yazma) sevmemek					
Okurken kelimelerde kayma veya bulanıklık					
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 basını eğmek veya kitabı gözlerden birisine daha yakın tutmak					
Okuma sırasında dikkatini verememek					
Okuduğunu zor anlayabilmek					
Düzgün yazı yazamamak (yazının esdidi veya yukarı doğru kayması)					
Sayı bazamak ve sütunlarını hizalayamamak Tahtada yazılanları deftere geçirememek					
Çalışırken sık sık ara verme isteği					
Ödevlerini zamanında bitirememek, zamanını iyi kullanamamak					
Sakarlık, her şeyi karmak, etrafındaki eşyalara çarpmak					
Eşyalarını kaybetmek					
Hafızası zayıf olmak, çabuk unutmak					
Okulda görev almaya istekli olmamak					

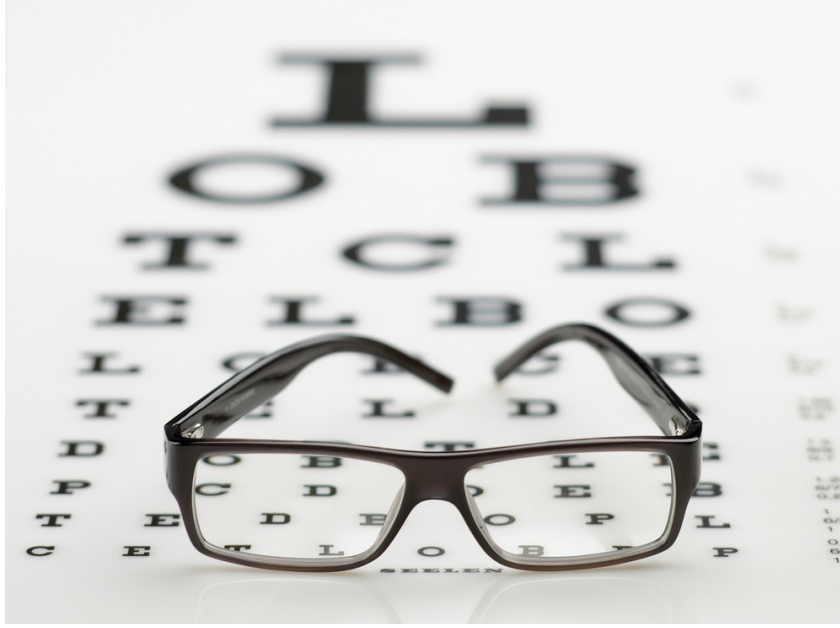


Zayıf Görüş

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



- 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.

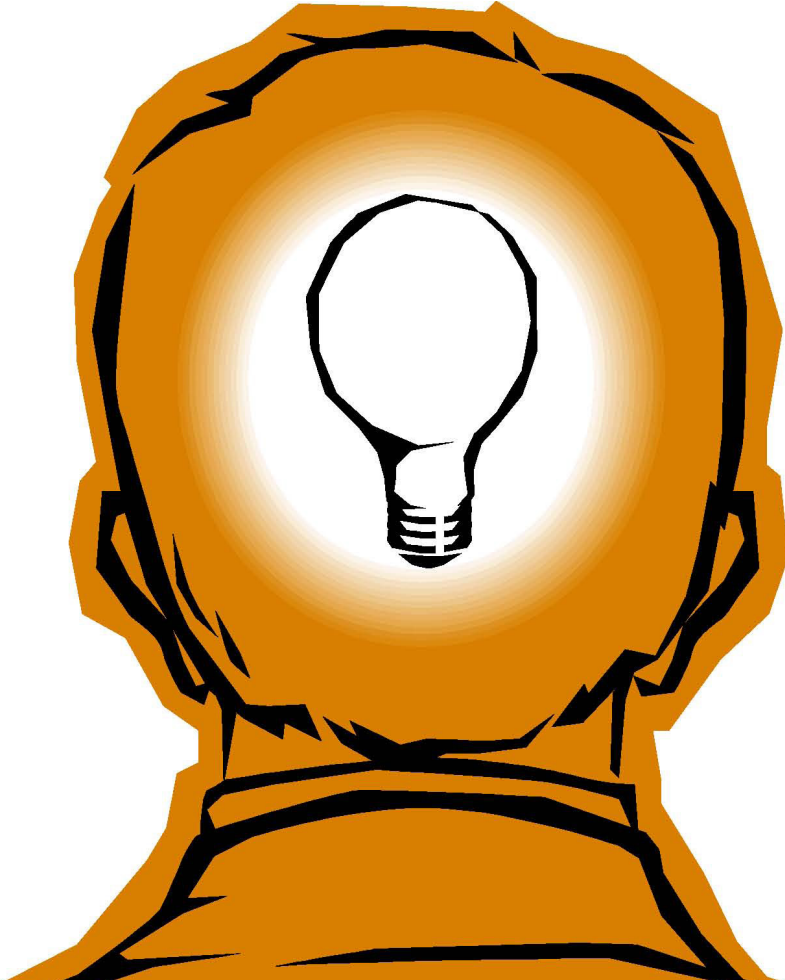


Ne zaman “Adam” oluruz?

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.

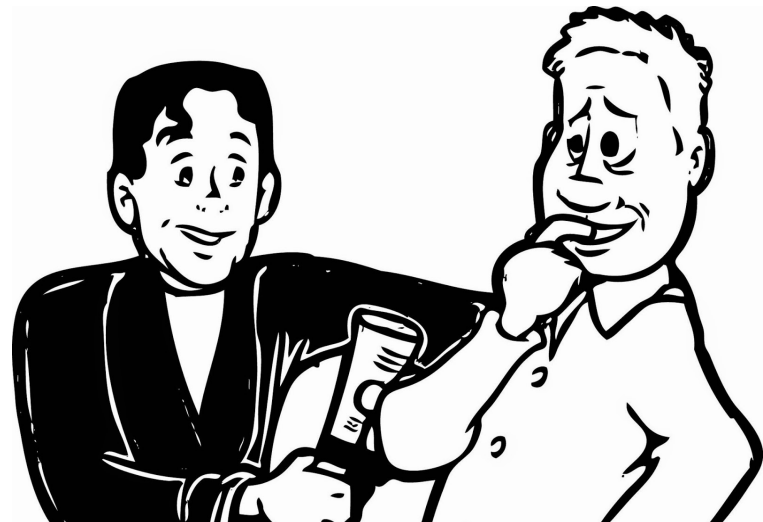
Yapılması gerekeni görüp eyleme geçmek emek, bedel, cesaret, rahatını bozma ve enerji harcamayı gerektirir. Aynı şekilde diyelim ki eyleme geçtiniz, her eylemin bir sonucu vardır, ortaya çıkan sonuçların sorumluluğunu üstlenmek de güç, kendine güven ve dayanıklılık gerektirir.

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...





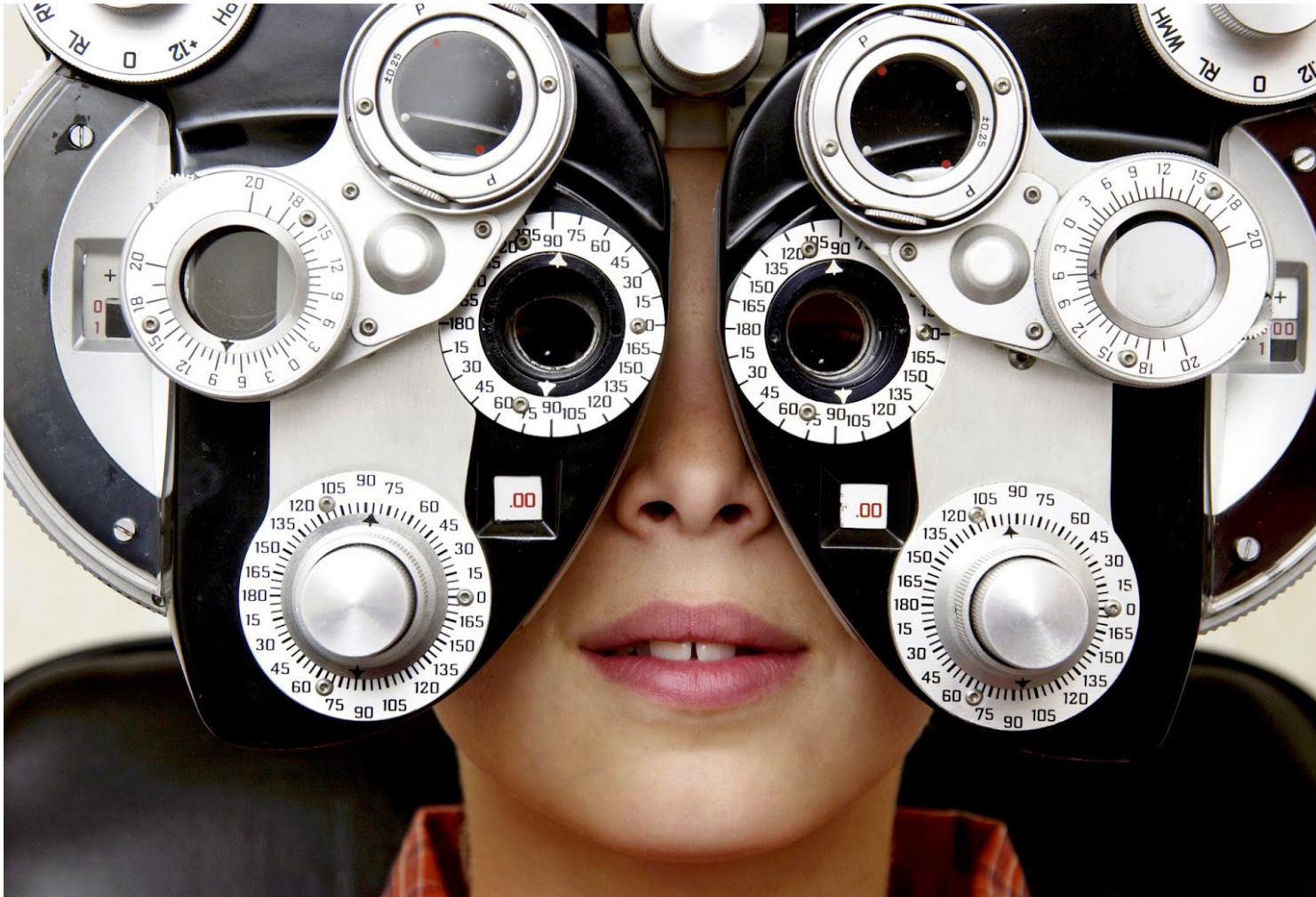
Tedavisi olmayan göz hastalıkları

Yaşam dünyaya gözleri açmayla başlıyor, yummayla, kapatmayla bitiyor; şairin dediği gibi ömür göz açıp kapayıncaya kadar geçiyor... Ömür boyunca beş duyunun hepsinin yeri ve önemi ayrı olsa da görme bambaşka; öyle ki içinde "göz" veya "görme" geçmeyen şiir, şarkı neredeyse pek yok. Günümüzdeki bilimsel ve teknolojik gelişmelere ve ilerlemelere rağmen ne yazık ki bazı göz hastalıklarının henüz tam tedavileri mümkün değil. İşte bu nedenle de ne yazık ki çeşitli suistimallere şahit olmaktayız. Gözü ve görmeyi ilgilendiren tüm alanlarda (tıbbi, cerrahi ve optik) tüm yaklaşımları sağlama yetkisine sahip tek meslek dalı olan göz

hastalıkları uzmanı olabilmek için ülkemizde liseden sonra en az 11 yıl olmak üzere zorunlu hizmetlerle 14-15 yıl gibi uzun ve çok zorlu bir süreç söz konusudur. 50000 hekimin girdiği Tıpta Uzmanlık Sınavı olan TUS'da ilk 200'e girip 5 yıl boyunca, nöbetler dahil, gece, gündüz çalışıp bir göz uzmanı olabilmek neredeyse 4 adet dörder yıllık fakülte bitirmeye denk gelmektedir.

Umut Tacirlerine Dikkat

Günümüzde tam tedavileri olmamakla birlikte, deneysel çalışmaların sürdüğü başta tavukkarası (retinitis pigmentosa) ve Stargardt hastalığı olmak üzere çeşitli göz





hastalıklarında yanıltıcı bilgi ve reklamlarla çaresiz insanlara umut ticareti yapanlar arasında ne yazık ki sülükçüler gibi göz uzmanı olmayan tıp doktorları da var. Bunların hiçbir ciddi bilimsel çalışmaları olmamasına rağmen, çeşitli medya organlarında ve web sitelerinde çeşitli pazarlama taktikleriyle insanları çekmeye çalışıyorlar. Bu hastaların az da olsa kalan görüntülerini tehlikeye atacak herhangi bir uygulama, belki de birkaç yıl sonra çıkacak gerçek bir tedavi

şansını tamamen kaybetmelerine neden olabilecektir. Bu konuda Bakanlık'ça yasal denetimlerin yanı sıra toplumun da aydınlatılması çok gereklidir. Sadece göz hastalıklarından değil, göz sağlığından da sorumlu 4000 göz hekiminin resmi derneği Türk Oftalmoloji Derneği'nin gozsagligi.todnet.org/ sitesinden yararlanılabileceği gibi göz hastalıkları uzmanlık belgesi olan hekimlere danışılması da uygun olur.



Yazın sihirli kelimeleri: Gölge, beyaz, hafif, sulu, yavaş

Her ne kadar cilt kanseri yetişkinlerde görülüyorsa da buna çocuklukların da aldıkları morötesi ışınlar neden olabiliyor. İlgili literatüre göre insanların birçoğu

Çalışmak zorunda olmayan çocuklar için yaz, okulsuz, dışarıda sonsuz oyun oynanabilen güzel günler demektir.

Diğer bir deyişle, yaz gelip havalar çok ısındığında sıcak havalar ve çoğalan böcekler çocukları bunaltabilir; ciltlerinin rengini koyulaştıran veya bazen yakıp su toplanmasına (ve ileriki yıllarda cilt kanserine) neden olan güneş de zarar ve acı verebilir; daha çabuk bozulan gıdalar tarafından da kolayca zehirlenebilirler...

ABD Ulusal Çocuk Güvenliği Kampanyası'na (NSKC) göre, 14 yaşından küçük çocuklarda kazayla yaralanma ve ölümlerin yarısı mayıs ile ağustos ayları arasında oluyor. NSKC tarafından yazın dışarıda bilinçsizce dolaşmasına veya yüzmeye gitmesine izin verilen çocuklar için tehlikeleri şöyle belirlenmiş: Boğulma ve sığ suya kafa üstü dalmak, düşmek, araç çarpması ve kazaları, zehirlenme ve böcek ısırılmaları, aşırı güneşlenme sonucu güneş çarpmasıyla birlikte ileriki yaşlarda cilt kanseri ve gözlerde katarakt, yıldırım çarpması ve sel sularına kapılma. Bir de yetişkinlerin 'hemen geliyorum' diyerek otomobillerde yalnız ve kapalı bıraktıkları küçük çocuklar da tehlikede... Diğer bir deyişle yaz mevsimi ve havası, özellikle çocuklar için, en tehlikeli mevsim olarak bilinir. Küresel iklim değişimi sonucu artması beklenen problemlerle birlikte bu durumda, çocuklar için yazın getirdiği tehlikelerde artışlar olmaktadır. Günümüzde artan tehlikelerden olan aşırı güneşlenme ve sıcak hava dalgalarından kendimizi ve çocuklarımızı korumak için dikkat etmemiz gerekenler şunlardır:

Her ne kadar cilt kanseri yetişkinlerde görülüyorsa da buna çocuklukların da aldıkları morötesi ışınlar neden olabiliyor. İlgili literatüre göre insanların birçoğu yaşamında maruz kaldığı toplam güneş ışığının yüzde 80'ini 18 yaşına kadar almakta. Bu da özellikle çocukların bazen aşırı güneşlenebildiğini göstermektedir. Ayrıca, çocukluğumuzdaki ciddi bir güneş yanığı, ileriki yaşamlarında cilt kanserine yakalanma riskini de artırmaktadır.

Bronzlaşmak ve güneş yanığı, güneş ışınlarına ne kadar



maruz kaldığına, güneş ışınlarının geliş açısına ve derinin hassaslığına bağlıdır. Havanın durumunu da buna eklememiz gerekir, çünkü bulutlu, kirlenmiş bir gökyüzü, güneş ışınlarını süzüp zayıflatırken, dağlar ve yaylalar gibi yüksek yerler ise artırır. Bu nedenle, yaylada ve dağda olan çocuklar da en az deniz kenarındakiler kadar güneş yanığından korunmalıdır. Güneşin zararlı ışınlarından korunabilmeniz için öncelikle morötesi ışın endeksini (kısaca UV-endeksini) günlük hava durumu bültenlerinden ve internetteki hava durumu sitelerinden izlemeniz gerekir. Açık hava etkinliklerini planlayabilmek ve güneşin zararlı ışınlarından korunabilmek için Türkiye'deki birçok şehrin 5 günlük UV-endeks değerlerini hava durumu sitelerinden elde edebilirsiniz. (Örneğin, bkz. http://www.metoffice.com/weather/uv/uv_eu.html)

Günlük UV-endeks değerini öğrendikten sonra aşağıdaki tablodan bu ışınlardan çocukları korunmanın yollarını bulabilirsiniz:

SÜREKLİ SU İÇMELİLER

Sıcak, nemli hava sadece bunaltıcı değil aynı zamanda sağlığımız için tehlikelidir. Bu nedenle, sıcaklıklar 40.6 derece C ve daha yüksek olduğu günlerdeki hava şartlarına 'Sıcak Hava Dalgası' denir. Sıcak hava dalgasının en az iki gün süreceği belirlendiğinde de halka 'Sıcak Hava Dalgası' uyarısı yapılmalıdır. Hava sıcaklıkları normal değerinden 6 derece C ve daha yüksek olduğunda 'Aşırı Yüksek Hava Sıcaklığı' olarak adlandırılır.

Çocukları sıcak hava dalgalarından korumak için; yaz başında sıcak hava dalgalarına alışmaları için onları 2-3 gün içeride bekletin. Saat 10:00 ile 16:00 arasında güneşten uzak tutun. Bu saatlerde, evinizin serince bir yerinde çok hareket etmeden oynayabilecekleri oyunlar yaratın. Susamasalar bile, vücut sıcaklığının aşırı artmasını önleyerek vücutlarına yardımcı olmak için sürekli su verin...

Özetle, güneşten ve sıcak hava dalgalarından kötü bir şekilde etkilenmek istemiyorsanız, yazın, 'gölgede ve beyaz kalın, hafif, sulu ve yavaş bir yaşam' sürdürmeye dikkat edin.



Bir vida, iki gözlük

Hadi çocuklar! Bugün üzerimizde ki ölü toprağı bir silkeleyelim.

İçimde bir his var. Bugün çok güzel iş yapacağız. Hey! Bu sakalın ne senin? Akşamdan kalmış gibisin. Git.. Git! Git hemen sakalını kes. Uzatma... 15 dakka burada olacaksın. Kızım sende biraz alımlı ol. Makyaj mı yapacaksın, ne yapacaksan yap. Atın üzerinizde ki bu tembelliği. Bugün ben de tezgahta duracağım....

Aoooo hoş geldiniz efendim. Hoş geldiniz... --Ben vida... Gözlüğün vidası düş... --Buyrun efendim. Buyrun. Şöyle oturun --Rahatsız etmeyeyim. Vida düştü de.. --Rahatsızlık ne kelime efendim. rahatsızlık ne kelime. Vidadır düşer. Al oğlum. Bir vida takın şuna. Hazır bekliyorken bir şey alır mıydınız? --Gerek yok efendim. Zahmet etmeyin. --Zahmet mi olur beyefendi. Bakın poğaça da var. Biz de kahvaltı ediyorduk zaten. --Çok teşekkür ederim. --Alın alın bir tane. Gözlüğünüz de orijinal bir şey. Onun vidasından da zor bulunur. Yurt dışından mı almıştınız? --Bilmiyorum. Benim değil. --Güzel gözlük. Bazı esnaflar vardır. Vida mida takmayı pek sevmezler. Angarya olarak görürler. İsterler ki her dükkana giren gözlük alsın. Olur mu öyle şey? Sen her dükkana giren müşteriye aynı hizmeti vermek zorundasın. Değil mi efendim? --Öyle efendim. Çok haklısınız. --İşin büyüğü-küçüğü olmaz. Müşteri, müşteridir. Hem vida deyip geçmemek lazım. Benim öyle müşterilerim var ki beyefendi, Allah sizi inandırın, adam bir vida taktırıyor, 30-40 lira gönlünden ne koparsa bırakıp gidiyor. Niye?? Çünkü adam müteahhit. O anda çok önemli bir işini hallediyor da ondan. --Ben şey?? --Ya beyefendi lütfen üzerinize alınmayın. Biz vidaydı, kordonda para-mara almayız. Siz rahat olun. Ama işin büyüğü küçüğü olmaz diyordum

ya, ona örnek olsun diye anlattım. Bak saatçılar, taktıkları her pile para alırlar di mi? Pili bırak, pim' e para alırlar. Şu karşıda ki saatçı var ya, kordona pim takmaya gittim. "Sen yabancı değilsin komşum. 5 lira sermayesini ver, kafi" dedi.

"Helal olsun " dedim içimden. Ama Biz gözlükçüler vidaya para istemeye utanırız. Niye? Çünkü bizde meslek ahlakı çok gelişmiştir . Öyle alıştırdık. Vidaydı, kordonda, plaketti, kılıftı, silme beziydi, solisyondur parasız karşılanan hizmetlerdir. Yani aslında bu yapılacak bir iş değil ama, seviyoruz bu mesleği be abim. Bak şimdi şurda oturmuş karşılıklı ne güzel sohbet ediyoruz di mi? Bu biraz da gönül işidir. Başka meslekler de ciddi kazanç kapısı olan hizmetler için müşterimiz çoğu kez teşekkür eder gider. Asla gocunmayız.

Bu arada müşteri gönlünden koparda para verirse ne diyeceğiz? 1 lira verende var, inanmazsın 50 lira verende var. Adamı mahcup etmek olmaz. Ama ben ne yapıyorum? 50 lira mı verdi? Bir 20 lira daha istiyorum.70 liraya kampanya yaptığımız güneş gözlükleri var, yakın gözlükleri var. Hemen yüzüne göre bir gözlük veriyorum. Evde kalsa faydası var. Yedek olaraktan. Hem adamın işi görülüyor, hem de güvencedir onun için. Bu gözlük sizin mi?

--Değil efendim. Annemin. 70 yaşında. ışıktan etkileniyor. İçerdeyken bile güneş gözlüğü takıyor. --Tabii. tabii. Anne kutsal varlıktır. Onun kıymetini bilin. Allah uzun ömür versin. Kıymetini yokluğunda anlarsınız. Bak size bir şey söylüyüm mi? Kız evlatlar daha hayırlı. Erkek evlat evin eksigini giderir. Ama kız evlat ilerde olması mümkün kötü olayları da engeller. Sakın üzerine alınma. Laf olsun diye söylüyorum. Mesela bu vidayı taktırmaya kız kardeşiniz gelseydi, tecrübelerimden biliyorum, kampanya olduğunu da öğrense mutlaka bir yedek gözlük alırdı. Alınmıyorsunuz di mi? Biz bizyiz diye



konuşuyorum. Sırf samimiyetten.

--Bilmem ki.. Yani bir güneş gözlüğü için yedek gözlüğe ihtiyacı var mı? tabii de.. Bir kontrolden geçseydi...

--70 yaşında kadın. Gerek yok doktora. Bak şu güneş gözlüğü.. Çok sağlamdır. Bu aslında kampanya ya falan dahil değil ama, annenizi, o mübarek annenizi sevindirmek için dahil ederiz.

-Bir sorsaydım kendisine ama...

--Sakin! Sakin! Gözünü seveyim onu yapma. Annen bile olsa kadın kısmına seçme şansı tanımayacan. Demin ki çay soğuktu gibi di mi? Al şu yenisi. Bu tam deminde.

--Zahmet etmeseydiniz. Gerek yoktu.

--Sen böyle zahmet mahmet deyince bir terbiyesiz fıkra var. O geliyor aklıma. Diyarbakır da bir otobüs şirketi sahibi, personeline müşterileriyle küfürlü konuşmayı yasaklamış. Bir seyahat esnasında da adamın biri muavinden su istemiş. "beyefendi çok zahmet olacak bir su alabilir miyim" demiş. Muavin tüm samimiyetiyle "zahmetini s.. kim abi. Zahmet ne kelime" demiş. Onun için rahat ol. Biz herkese karşı rahat ve samimiyiz de... şimdi seni düşünüyordum.

--Özür dilerim. Anlayamadım.

--Sen diyorum. Evlisin di mi? Yüzükten belli.

Annenle kalıyorsun.

--Evet. Elinizden öper. 2 de çocuk var.

--Maşallah. Maşallah. Allah başılsın. Şimdi anneyle kalınan evde erkeğin işi çok zordur. Bir tarafta anne, diğer taraf ta karın. Karın da olsa elin kızı. Şimdi bu güneş gözlüğünü aldın ya, evde bir tatsızlık çıkmasın?

--Yok canım, daha neler?

--Valla bilmem ki.. Tecrübelerime dayanarak söylüyorum. Annenize gözlük aldınız ya, yenge unutulduğunu zannetmesin. Bunlar çok hassas konular. Bak şimdi vicdan yaptım iyi mi? İstersen alma o gözlüğü.

--Bir şey olmaz, merak etmeyin.

--Elimde değil. Çok hassas bir insanım. Aslında

bir şey söylüyüm mi. ben esnaf falan değilim.

Beceremiyorum sert ve acımasız olmayı. Şimdi de size farkında olmadan kötülük mü yaptım acaba diye düşünüyorum.

--Ya şaşırtıyorsunuz beni. Yani????

--Yanisi manisi yok. Bakın şöyle yapalım. Ama lütfen yanlış anlamayın. Bir tane çok çok uygun fiyata, hatta sermayesine bir güneş gözlüğü de hanım efendiye verelim. Lütfen itiraz etmeyin. Kızımız çok zevklidir. Bir tane seçsin. Hanımefendi beğenmezse değiştiririz.

--Yaaa?

--Yok! yok ! bir şey söylemeyin. Bunu erkek dayanışması gibi algılayın. Biz bu yaştan sonra kadınlara koz vermemeliyiz. di mi ama?

--Öyle olsun. Borcumu ödeyeyim.

--Tabii, kızım yardımcı ol beye. Bakın çayımız, kahvemiz her daim vardır. Her zaman bekleriz.

--Elbette.

--Güle güle kullansınlar. Bu arada çocuklar kaç yaşındaydı?

--Aman beyefendi!

--Yok yok. Telaşlanmayın. Merak ettiğim için sordum. Zaten elimde çocuk gözlüğü de yok. Ama sezonda getirirseniz, onları da tanımak isterim.

--Ben kaçayım artık. -

--Hadi hadi. Güle güle. Güle güle. Yine bekleriz. Unutmayın, her vida düştüğünde biz buradayız.

YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





НАЦИОНАЛНА УСТАНОВА
- ЗАВОД ЗА ЗАШТИТА НА
СПОМЕНИЦИТЕ
НА КУЛТУРАТА И МУЗЕЈ -
БИТОЛА
NATIONAL INSTITUTE
FOR PRESERVATION
OF MONUMENTS
OF CULTURE AND MUSEUM
BITOLA

VO OBAА KACAPHA, BO 1899 ГОДИНА
ЗА ЗАВРШИВ ВОЕНАТА ГИМНАЗИЈА
ТВОРЕЦИОТ И ПРВИОТ ПРЕДСЕДЕТЕЛ
НА СОВРЕМЕНА РЕПУБЛИКА ТУРЦИЈА
МУСТАФА КЕМАЛ АТАТУРК.
SAGDAS TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN
YARATICISI VE İLK CUMHURBAŞKANI
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK 1899
YILINDA ASKERİ İDADİ'Yİ
BU KİSLADA BITİRDİ.
THE FOUNDER OF MODERN REPUBLIC
OF TURKEY AND THE FIRST PRESIDENT
MUSTAFA KEMAL ATATÜRK,
IN THE YEAR OF 1899,
COMPLETED MILITARY HIGH SCHOOL
EDUCATION IN THIS BUILDING.

МАКЕДОНИЈА

Kara kışın ortasında, bir akşam sohbetinde ortaya atılan bir fikirle başlayan yolculuklarımızın 7'nci yılı bu yıl. Önceleri, pek olacak bir iş gibi gelmiyordu ama 50'li yaşlarda dört arkadaşı, 2002 Yılı'nın 23 Nisan haftası, Antalya'dan, Mersin'e yürüyerek ilk "Yürüyerek seyahat etme" denememizi başlatmış oluyorduk.

"Nasıl yürüdünüz?" diye düşündüğünüzü görür gibiyim. Yolculuktan birkaç ay önce, bir akşam toplanılıyor ve o yıl yapılacak yolculuğun nerede olacağına karar veriliyor. Hazırlıklara başlanıyor. Biletler alınıyor, araba kiralanıyor, yürüyüş ayakkabısı, çorap vs. gibi donanım eksikleri tamamlanıyor ve günü geldiğinde hareket noktasına ulaşıyor. İlk etapta bir kişi direksiyona geçiyor ve arabayı alıp, 5 kilometre kadar gidiyor. Geride kalanlar yürümeye başlıyor. Arabaya ulaşıldığında, lojistik destek olarak su, meyve, kuru tişört vs. alınıp şoför değiştiriliyor. Araba yine 5 kilometre gidiyor. Diğerleri yürüyor. Yürüyüş, her 5 kilometrede bir sürücü değişerek akşama kadar devam ediyor. İlk günler 20-25 kilometre olarak gerçekleşen bu yürüyüşlerimiz, son günlerde 30-35 kilometreye kadar çıkabiliyor. Akşam olurken son etapta, araçta olan kişi en yakın yerleşim yerinde, keşif yaparak, yemek yenilebilecek yeri arıyor. Günlük yürüyüş bitip, duşlar alındıktan

sonra rakılar açılıyor ve tadına doyum olmaz, kahkaha dolu dost yemekleri yeniliyor. Çekirdek kadro hiç değişmiyor. 2'nci yıl, Kıbrıs'ta, Girne'den, Gazi Mağusa'ya. 3'üncü yıl, Bandırma'dan, İzmir'e. 4'üncü yıl, yine Kıbrıs'ta Girne'den, Dip Karpaz'a. 5'inci yıl Adana'dan, Suriye sınırına. 6'ncı yıl Bergama'dan, Bodrum'a yürüyerek kahkaha dolu anların ve unutulmaz anların sahibi oluyoruz. Bu yıl ise, Makedonya'nın başkenti Üsküp'ten başlayan, Tetovo (Kalkandelen), Ohrid, Bitola'dan (Manastır) geçerek Tito Veles'e (Köprülü) kadar sürecek bir yolculuk planlayarak hazırlıklara başlıyoruz. Saat 12.30 da Üsküp, Büyük İskender havaalanına indiğimizde, koyu gri, yağdı yağacak bir hava ile karşılaşıyoruz. Vize derdi vs. olmadığı için kısa bir sürede dışarı çıkıyoruz. İnternette kiraladığımız arabamızı almak üzere ilgili firmayı bulup, arabamıza kavuşuyoruz. Her gece başka bir yerde kalacağımız için eşyalarımızı hep yanımızda taşımak zorunluluğumuz var. Bu nedenle bir minibüs kiraladık. Minibüsümüz, küheylan (!) gibi. Havaalanından çıkıp, Üsküp şehir merkezine doğru yola koyuluyoruz. Bir değişiklik olduğunu söyleyebilmek zor... Benim Makedonya'ya ikinci gelişim. İlk gelişim, bu ülkenin adı "Yugoslavya Sosyalist Federal Cumhuriyeti" iken, Mareşal Josip Broz Tito sosyalizminin halen hüküm sürdüğü





yıllarda idi. Ülkenin doğası çok güzel. Ancak insanlar, binalar, yollar aynı gibi. Şimdilik, çok fazla bir değişiklik olduğunu söyleyebilmek zor! Benim Makedonya'ya ikinci gelişim. İlk gelişim, bu ülkenin adı "Yugoslavya Sosyalist Federal Cumhuriyeti" iken, Mareşal Josip Broz Tito sosyalizminin halen hüküm sürdüğü yıllarda idi. Ülkenin doğası çok güzel. Ancak insanlar, binalar, yollar aynı gibi. Şimdilik, çok fazla bir değişiklik olduğunu söyleyebilmek zor! Önceden planladığımız için, yolculuğumuzun bütün detayları belli. Yürünecek yollar, Konaklanacak oteller, şehirler, kasabalar belirlenmiş. En iyi Üsküp kebabı, Tavçe Gravçe (Güveçte kuru fasulye), Şopska salata nerede ise aranacak, Skopsko biralar içilecek ve Makedonya şaraplarının tadına bakılacak. Bu hayallerle Üsküp dışılık fakültesinin karşı sokağındaki, bir villa görünümünde, sevimli Victoria otelini bulup odalarımıza yerleşiyoruz. En hızlı şekilde valizlerimizi odalarımıza bıraktıktan sonra sokağa atıyoruz kendimizi. Yürüyüşe yarın sabah başlayacağız. Yolda, nehir ne tarafta diye sorarak Vardar Nehri'ne kavuşuyoruz. Bu şehirde ne var bilmiyorum ama benim kafamda "Atatürk" ile bu kadar özdeş bir başka yer daha yok. Burada hissettiklerimi ne Selanik'te, ne Samsun'da ne de





Anıtkabir’de hissetmedim. Kulaklarımda, Atatürk’ün en sevdiği türkülerden olan, Vardar Ovası türküsünü mırıldanarak, nehrin üzerindeki taş köprüden başlayıp, şehrin sokaklarına dalıyoruz. Üsküp, ne kadar da “bizden” bir şehir! Taş köprü, Kapan Han, Esnaf Han, Müslüman Mahallesi, Koç Holding’in Ram Market ve alışveriş merkezi, adım başı Türkçe konuşan birileri hiç yabancılık çektirmiyor insana. Yemeğimizi yiyor, “Skopsko” biramızı içiyor, nehir kenarındaki kafeteryalardan birinde kahvemizi yudumluyoruz. Gelen geçeni izliyoruz, fikir sahibi olmaya çalışıyoruz. Makedonya’nın yaklaşık 2 Milyon nüfusu var. Bunun 500 Bini Üsküp’te yaşıyor. Nüfusun %2 si kadarı Müslüman, etnik olarak, bol miktarda Arnavut var. Tabii Sırp ve Bosnalı (Boşnak) nüfusu da azımsanmayacak oranda. Bir de Türk olmayıp, Müslüman olanlar var ki onlara da “Torbeş” deniliyor. Makedonlar, fazlasıyla gururlu insanlar. Yunanistan ile yaşadıkları “Makedonya” isim anlaşmazlığında, Yunanistan’ın her türlü ambargosuna ve baskılarına karşılık çok kararlı ve sıkı durmaya çalışıyorlar. Yunanistan, tutturmuş adınızı değiştireceksiniz diyor. Neden? Çünkü Yunanistan’ın kuzey bölgesinin



de adı Makedonya. Yarın, öbür gün siz bizden bu toprakları talep edersiniz, diye sürekli baskı yapıyor. Üstelik Büyük İskender'e de sahip çıkıyor, Yunanlı olduğunu iddia ediyorlar. Kısa bir zaman önce Avrupa Birliği, diğer Balkan ülkelerine vizeyi kaldırmasına rağmen, Makedonya, Yunanistan engeline takılıyor ve vizesiz serbest dolaşımını başka bahara kalıyor. Baskılardan yılmış olmaları ki bir süredir, açılımı "Formel Yugoslav Republic of Macedonia" olan "F.Y.R. Macedonia" ismini kullanıyor. Çarşıya dalıp, eski dükkânların vitrinlerinde, adeta tarih içinde bir yolculuğa çıkıyoruz. Zamanın yiyip bitirdiği, ahşap dükkân doğramalarının arkasındaki vitrinleri ve sattıkları ürünler, Anadolu'daki bir kente götürüyor bizi. Bir genç kızın baktığı tezgâhtan, adına "Kikiriki" dedikleri, yer fıstığı alıp, yiye yiye dolaşmaya başlıyoruz. Vardar nehrinin bir tarafı Müslüman Mahallesi. Sanki daha bizdenmiş gibi. Her yer Türk ürünleri ile dolu. Camiler, külliyeleri, hanlar, hamamlar ve tabii Türkiye'den gelen girişimciler, hiç yabancılık çektirmiyor bize. K-Marash isimli dönerci görüşmemize neden oluyor. Raflardaki bisküviler, deterjanlar, boyalar hep Türkiye kaynaklı. İnsanlar güler yüzlü, yardımcı olmak için gözünüzün içine bakıyorlar. Elleri açık, baktığınız bir ürünü hemen tattırmak istiyorlar ve ikram ediyorlar. Sokaklara girip çıkıyoruz. Saat kulesinin etrafında dolaşıyoruz. XVI. yüzyılda yapılmış kulenin saati ise Macaristan'dan getirilmiş. 1689 yılında Avusturyalılar, işgal sonrası, şehirden çekilirlerken açtıkları top ateşi ile yıktıkları kule, 1904'te yeniden yapılıyor. 1963 yılında meydana gelen depremden sonra duran saat, tamir için Bulgaristan'ın başkenti Sofya'ya gönderiliyor. Ancak, tamire giden saat bir daha geri gelmiyor, sonrasından ise kimsenin haberi yok. Saatsiz saat kulesi, ilginç değil mi? görmek üzere yürümeye devam ediyoruz. Rahibe Teresa'nın Üsküplü olduğunu unutmamışlar ve heykelini dikmişler. Üsküp'ü tepeden seyreden Vodna Dağı'na dikilen dev Haç'tan bahsetmemek olmaz. 66 metre yüksekliğinde bu dev haçı şehrin herhangi bir yerinden görmemek imkânsız. Sultan Murat Camisini ve Restorasyonunu Türkiye'nin yaptığı, tek şerefeli, tek minareli Mustafa Paşa camisini şöyle bir gezip, kaleye gidiyoruz. Kaleden geriye bir şey kalmadığını görerek geri dönüyoruz. Acıktığımız aklımıza geliyor. Eski çarşıya iniyoruz. Üsküp kebabı yiyeceğiz. Orada adına kebab diyorlar ama aslında kebab değil. Bildiğimiz, Tekirdağ köftesi. Oldukça başarılı yapılmış Üsküp kebabı, Şopska salata ve Skopsko bira ile karnımızı doyuruyoruz. Şopska; tabağa doğranan yeşillik ve domateslerin üzerine

rendelenmiş bol peynirden oluşan bir salata. Kaldığımız yerden yürümeye devam ediyoruz. Vardar Nehri'nin akış yönüne göre sağ tarafı eski Üsküp, sol taraf ise yeni şehir. Sveti Spas Kilisesi'ni, 1550 yılında yapılmış, Kurşunlu Han'ı, Sulu Han'ı, Esnaf Han'ı gezip Kapan Han'ın içindeki restoranda kahve molası veriyoruz. Bir adı da Fatih Sultan Mehmet olan, tarihi taş köprü ve çevresi, tertemiz çiçeklerle süslenmiş, Üsküp'ün en önemli tarihi miraslarından. Köprünün üstünden Vardar Nehri'nin usul akan sularına bakmak, adeta tarihin içine akıp gitmek gibi. Sevgililer, arkadaşlar basamaklara oturmuş sohbet ediyorlar. 220 metre uzunluğundaki köprünün tam ortasında bir plaket var. Plakette, Karposh isimli birinden bahsediyor. Karposh, Makedonlara göre bir kahraman. Osmanlı'ya baş kaldırıp, kurduğu çetesiyle dağa çıkıp, ülkeyi bağımsızlığına kavuşturmak için savaşmış bir devrimci. Peki, bu Karposh'un ismi, Osmanlı'nın yaptığı köprünün plaketinde ne arıyor? Osmanlı askeri, 1680 yılında Karposh'u 70 Kişilik çetesiyle birlikte yakalayıp, bu köprünün üstünde asıyor. Makedonlar da Osmanlı çekildikten sonra bu kahramanlarını (!) unutmadıklarını göstermek için köprüye taştan bir plaket ekliyorlar. Makedonya, Sultan I. Murat döneminde yani 1383-1387 yıllarında Osmanlı topraklarına katılıp, 1912 yılında başlayan Balkan Savaşı'na kadar, yaklaşık 530 yıl kadar Osmanlı idaresinde kalıyor. Bunca yılı yok sayıp Osmanlı'nın izlerinden kurtulmaları mümkün değil. Böyle bir çabaya tanık olmadık ama kendi ulusal bilinçlerini oluşturmaya çalıştıkları açıkça belli oluyor. Başkent Üsküp, Sakin, huzurlu ve telaştan uzak bir şehir. Nehrin kenarına onlarca çay bahçesi, kafeterya ve restoranlar açılmış. İnsanlar, arada bir yüzünü gösteren güneşin tadını çıkarıyor. Nehrin kenarından ayrılıp daha içerilere yürüyoruz. Önümüze bir heykel çıkıyor. Önce Büyük İskender sanıp, önünde fotoğraf çekiyoruz. Tabii Kiril alfabesiyle yazıldığı için, plaketinde yazılanları sorarak öğreniyoruz. Yoldan geçen birine, "Ne yazıyor burada," diye soruyorum "Albanian Hero" diyor. Yüzde 25 oranında Arnavut nüfus barındıran Makedonya'da, bir Arnavut kahramanının dev heykeli bizi çok şaşırtmıyor. Heykel, bütün ihtişamıyla, Vardar Ovası'na doğru atını sürmeye hazır bir komutan figürü. Osmanlı için hain ve asi, Arnavutlar içinse ulusal kahraman olan Skadenbeg'in heykeli. Tam adı, George Kastrioti Skadenbeg olan bu tarihi kişilik, varlıklı bir Arnavut ailenin çocuğu olarak dünyaya geliyor. Hayatını Osmanlı ile mücadeleye adanmış tescilli bir Türk düşmanı. Osmanlıya karşı yaptığı bütün savaşlarda Vatikan tarafından da desteklenen



Skadenbeg, Osmanlıya karşı savaştığı Kosova Savaşı ve diğer mücadeleleri nedeniyle ulusal kahraman ilan edilip, Üsküp'ten başka, Roma'ya, Pristina'ya ve Tiran'a da heykelleri dikiliyor. Eski tren garını ve Koç Holding'in 2005 yılında açtığı, Ramstore alışveriş merkezini geziyoruz. Orta büyüklükte bir alışveriş merkezi ama Üsküp'te başka bir alışveriş merkezi yok. usul Kapısındaki Makedon bayrağının yanında Türk bayrağının da olması gururumuzu okşuyor. Yağmur atıştırmaya başlıyor. Yeniden Makedonya Meydanı'na dönüyoruz. Kulağımıza gelen bir müzik sesinin peşinden, Makedonya Meydanı'na açılan bir sokağa giriyoruz. Sokağa yayılmış bu kafeteryada, akşam yemeğine kadar oyalanıyoruz. Adım başı bir şeyler yediğimiz için, akşam yemeği yerine yine ayaküstü bir şeyler atıştırıp, otele dönüyoruz. Sabah yine yağmurla uyanıyoruz. Kahvaltımızı otele yapıp, yola çıkıyoruz. Bugünkü Hedefimiz Tetovo şehri, yani Kalkandelen. Yürüyüş yapan arkadaşlarımızın temposuna uyarak, 45 kilometre uzaklıktaki Kalkandelen'e ancak akşam hava kararıırken varabiliyoruz. Yürüyen ekip için genellikle anayolların dışında, ara



yolları seçiyoruz. Küçük ve sakin bir şehir Kalkandelen. Ilırja Caddesi'ndeki Tivoli Otel'i ne rezervasyonumuz var. Bir saat sonra buluşmak üzere sözleşip odalarımıza dağılıyoruz. Yeniden bir araya geldiğimizde, kurt gibi acıkmış olarak dışarı çıkıyoruz. Neredeyse bütün ana caddeleri dolaşp, yemek yiyecek uygun bir yer bulamıyoruz. Geri dönüp, otelimizin altındaki lokantada, pizza yiyip, Makedonların çok övündükleri şaraplarının tadına bakıyoruz. Traminec üzümünden yapılan, çiçek, baharat ve meyve aromalı beyaz şarabını çok beğeniyoruz. Garson, asıl güzel şarapların, Tikveş bölgesinde olduğunu söyleyince, rotamızda Tikveş'in de olmasına memnun oluyoruz. Eğer zaman kalırsa uğrayacağız. Yürüyüşümüzün ilk günü olduğu için herkes çok yorgun. Erken sayılabilir bir saatte, uyumak üzere dağılıyoruz. Sabah güneşli bir güne uyanıyoruz. Kahvaltı faslını kısa tutup, önemli bir Arnavut nüfusu barındıran Kalkandelen sokaklarına atıyoruz kendimizi. Kalkandelen oldukça geri kalmış ve yoksul bir kent. İnsanlar nafakalarını çıkartmanın peşinde. Ekonomik olarak çok sınırlı imkânlarla sahipler. Büyük bir nüfusun tarım yaparak geçindikleri anlaşılıyor. Sessiz, sakin, kendi hallerinde insanlar. Arnavutlar, Türkler, Boşnaklar, Makedonlar barış

içinde yaşıyorlar. Üstelik bu konuları konuşmak bile istemiyorlar. İnsanların etnik kökenini anlamak tabii ki zor ama bunun için kullandıkları başlıklar yeterli ipucunu veriyor. Türkler kalpak, kasket takarken, Arnavutlar saf yünden yapılmış beyaz fesler takıyorlar. Makedonların ise başları açık! Batılıların Boyalı Cami dedikleri, Alaca Camii'nin bahçesine giriyoruz. İlginç mimarisiyle hayranlık uyandıran Alaca Cami, 1438 yılında, Hurşide ve Mensure isimli iki hanım tarafından yaptırılmış. Mimarlığını İshak Bey yapmış. Caminin bütün dış cephesi geometrik şekillerle süslenip, rengârenk boyanmış. Dış cephede kullanılan boyalar için, o günün imkânları nedeniyle 30 binden fazla yumurta kullanılmış. 1830 yılında onarım görmüş ve çevresine Osmanlı usulü bir bahçe duvarı eklenmiş. Cami bahçesindeki türbede yatan bu iki hanımefendiye rahmet okuyarak yolumuza devam ediyoruz. Yolumuzun üstünde, ünlü Sersem Baba Tekkesi, diğer adıyla Harabati Baba Tekkesi var. Bu Sersem Baba'nın hikâyesi de şöyle anlatılıyor. Kanuni Sultan Süleyman'ın vezirlerinden olan Ali Baba, bir gün Sultan Süleyman'a, artık dinini yaşamak istediğini söyleyerek, saraydan ayrılmak için izin istiyor. Bunun üzerine Sultan Süleyman, "Sen bilirsin, eğer sersem isen git," diyor. Ali Baba,



saraydan ayrılıp, Kalkandelen'e geliyor ve buraya yerleşiyor. Bir süre sonra namı yayılıyor ve "Sersem Ali Baba" olarak anılmaya başlıyor. Ölümünden sonra, oluşan tekkeyi sahiplenen Harabati Baba nedeniyle, Balkanlarda ünlenerek "Harabati Baba Tekkesi" adını alıyor. Şimdi otel olarak kullanılan tekkenin, bir dönem diskotek olarak kullanılması Türkiye'nin tepkisini çekiyor ve hükümetler arası görüşmelerle anlaşma sağlanıyor ve diskotek kapatılıyor. Yolumuz güneye dönüyor. Onlarca kilometre, yeşillikler içinde Mavrovo Milli Parkı'nda yol alıyoruz. Birkaç köye girip, çıkıyoruz. Yüksek duvarları üstüne yapılmış bir manastır geziyoruz. Muhteşem bir manastır, St. Jovan Bigorski Manastırı. XI. yüzyılda yapılmış ve tahta ikonaları ile ünlü. Osmanlı hâkimiyeti sırasında tamamen yıkılan manastır yeniden inşa ediliyor. Yeni binalar, bizim Safranbolu ya da Beypazarı evlerini anımsatıyor. Yani bildiğimiz şekliyle cumbalı Türk evi. Manastırdan ayrılıp, Mavrovo Milli Parkı'na giriyoruz. Atatürk'ün babası, Ali Rıza Efendi'nin evini de gezmek, görmek istiyorduk ama yolumuzun epeyce dışında olduğu için uğrayamıyoruz. Mavrovo Milli Parkı'nda, Bütün günümüzü, güzellikler içinde

yürüyerek geçiriyoruz. Nehir kenarında molalar veriyor, kâh araçla, kâh yürüyerek ruhumuzu yıkıyoruz. Kalkandelen'den sonra, Ohrid'e kadar olan 175 kilometrelik mesafeyi aşp, Ohrid Gölü kenarındaki Tino Oteli'ne geliyor ve odalarımıza yerleşiyoruz. Odalarımız, göle ve gölün karşı tarafındaki Arnavutluk'un dağlarına bakıyor. Ohrid şehri, dün Yugoslavya'nın olduğu gibi, bu gün de Makedonya Cumhuriyeti'nin önemli bir şehri ve köklü bir tarihe sahip. Unesco'nun dünya miras listesine alınmış, tarihi yapısıyla korunmayı fazlasıyla hak eden bir şehir. Rusya ve diğer bütün Slav halklarının, IX. yüzyıldan beri kullandığı, Kiril alfabesinin yaratıcıları olan, St. Kiril ve Methodius, Ohrid'li. Şehir merkezinde heykelleri var. Otelin merdivenlerine asılmış bir film afişi dikkatimi çekiyor. "Before the Rain" – Yağmurdan önce- filminin afişi. Resepsiyondaki görevliye soruyorum, "Oscar'a aday olan ilk Makedonya filmi" diyor. Film, Ohrid'te çekiliyor ve Venedik Film Festivali'nde, Altın Aslan ödülü alıyor. Film gösterime girdikten sonra, filmin geçtiği, St. Kaneo Kilisesi, o kadar ünlü oluyor ki, göl kenarında bulunan, bu kiliseye dünyanın birçok ülkesinden insanlar, evlenmek için akın akın gelmeye devam ediyor. Ohrid'te, hatırı



sayılır bir inci üretimi yapılıyor. Ohrid incisi, adeta aranan ve tercih edilen bir inci markası olmuş. İnci üretimi doğal yollardan değil. Gölde yaşayan alabalıkların pulları kazınıp, öğütülüyor. Sadece üretim yapan ailelerin bildiği bir yöntemle hamur haline getirildikten sonra, kalıplanıp, piyasaya gönderiliyor. Bize göre çok makbul olmasa da incinin her yerinde ışık ve renk yansımaları homojen bir görüntü oluşturduğu için tercih ediliyormuş. Duşlarımızı alıp, Otelin lobisinde bulduğumuzda, hava kararmış, açlık tavana vurmuş bir haldeyiz. 300 metre kadar uzaktaki şehir merkeze gitmek üzere otele ayrılıyor. Meydandaki St. Naum heykelinin hemen arkasında bulunan bir restoranta giriyoruz. Samimi, sıcak bir havası var restorantın. Bizi karşılayan garson, Türk olduğumuzu anlayınca, hemen yerini Türkçe bilen garson ile değiştiriyor. Masanın ortasına tahtadan yapılmış, üç katlı, yuvarlak bir meze sehpa konuluyor. Üzerine çepeçevre minik meze kapları sıralanıyor. İstedığınız zaman döndürülebilen mezelikte, tereyağından taratora, acılıdan ezmeye yaklaşık yirmi çeşit meze var. İçimizden bir kişi pembe Tikveş şarabı, diğer herkes boğma rakı içiyor. Bir arkadaşımızın içtiği

şarabın” pembe” oluşu bütün gece espi konusu oluyor. Ana yemek Ohrid Gölü’nden tutulan balık. Bizler mezelerle oyalanırken, kapıdan içeri beş kişilik müzisyen grubu giriyor. Keman, klarnet, basgitar, akordeon ve darbukadan oluşan orkestra neredeyse bütün Türkçe meyhane şarkılarını biliyor. Gece ilerledikçe, diğer masalarda oturan turistleri de “Heybelide mehtaba çıkmış” bir vaziyette lokantanın ortasında göbek atarken buluyoruz. Eğlence bütün gece sürüyor. Otele dönerken, herkes birbiri ile akraba olmuş, bir muhabbetle vedalaşırken tekrar görüşme dileklerini iletiyor. İki günümüzü Ohrid’e ayırmışız. Yürüyüş göl çevresinde yapılacağı için acelemiz yok. Ağır ağır, keyifle kahvaltımızı yapıp, göl kenarındaki banklara oturuyoruz. Sabahın ve birkaç gündür az görünen güneşin tadını çıkaracağız. Saat 08.30 civarında, Yürümek isteyenler yola çıkıyor. Geride kalanlarla şehrin merkezine geliyoruz. Çarşuyu, gündüz gözüyle dolaşp, yönümüzü tepedeki kaleye çeviriyoruz. Kan ter içinde kaleye varıyoruz. Şehri ve gölü tepeden gören kale, elden geçirilmiş ve oldukça iyi durumda. 30 MK Dinarı ödeyerek kaleye giriyoruz. Kapının karşısında bir Gayda-Tulum çalan müzisyen



karşılıyor bizi. Çok eğlenceli Balkan ezgileri keyfimize keyif katıyor. Bir süre dinliyor, önündeki kutuya para atıyoruz. Kale içinde halen kazı çalışmaları sürüyor. Şahane görüntüsüyle görenleri hayran bırakan Plaoshnik Manastırı, arkasındaki göl manzarasıyla birlikte hafızalarımıza kazınıyor. Kalede uzunca bir süre oyalanıyoruz. Arka sokaklardan dolaşarak aşağıya inerken yolumuza çıkan Ayasofya Kilisesi'ni de gezip, restore edilmiş eski Türk evlerinin arasından merkeze geliyoruz. Makedonya'daki 13 Müftülükten biri Ohrid'te. İslamiyet de Ortodoksluk gibi her an kendini hatırlatıyor. Şehirde 10 adet cami var. Birçok türbe ve hamam görüyorsunuz. Halveti tarikatının hatırı sayılır bir müridi var. Bir yandan sokakları dolaşırken, bir yandan da yemek yiyecek temiz bir lokanta arıyoruz. Makedonya'nın milli yemeği olarak kabul edilen ve bizim Mudurnu fasulyesi büyüklüğünde, güveçte pişirilmiş bir kuru fasulye yemeği olan "Tavce Gravce" yiyeceğiz. Sonunda muradımıza eriyoruz. Sahibi Arnavut olan bir lokantaya giriyoruz. Yanında turşu ile servis ediyorlar. Gerçekten aradığımızı değişiyor. Herkes ikişer porsiyon tavce gravce yiyor. Arnavut patron, çat pat Türkçe biliyor. Arada bir

lâf atıyor. Bir yandan yemek yiyor, bir yandan da sohbet ediyoruz. Masamızın ortasına bir bayraklık getiriyor. Bayraklıkta, Türk, Arnavut ve Makedon bayrakları yan yana. Türkiye'ye ve Türklere sevgiyle bakan bu güler yüzlü Arnavut, son olarak bize Helva ve kahve ikram ediyor. Sohbet epey bir süre devam ediyor, gelecek yerlerimiz olduğunu söyleyip sohbeti bitirip, veda ediyoruz. Yemekten sonra Elveda Rumeli TV dizisinin çekildiği sokaklar da dâhil olmak üzere girip çıkmadık sokak bırakmıyoruz. Yorgun ama keyifle otele dönüyoruz. Herkes toplanıyor ve gölün kenarında akşamın tadını çıkarırken, gün içinde yaşadıklarımızı paylaşıyoruz. Akşam yemeğine kadar oyalanıyor, yeni bir lokantada açlığını gideriyoruz. Başka bir yerde kahvelerimizi içip, çok geç olmadan otelimize dönüyoruz. Yorgunluk, gözlerimizin üstüne çöküyor ve günü bitiriyoruz. Sabah saat 09.00'da kahvaltımızı yapmış, üstüne minibüsümüze dolup yola çıkıyoruz. St. Naum Manastırı'nı ziyaret ettikten sonra, Arnavutluk'a geçip, Ohrid Gölü'nün karşı kıyısındaki köy ve şehirleri dolaşarak, gölün etrafını tam tur dolaşmış olacağız. Hafif hafif çiseleyen yağmurla yol alıyoruz. Harika bir doğa parçası. Yolun bir tarafı



zümrüt yeşili dağlar, ormanlar, diğer tarafı lacivert göl. St. Naum Manastırı'na kadar olan 28 kilometrelik yolu, göz açıp kapayıncaya kadar bitiyoruz. Aracımızı manastırın otoparkına bırakıp içeri giriyoruz. Manastır, hemen göl kıyısında ve su seviyesinden 20-25 metre yüksekte. Taş avlusunda, tavus kuşları salına salına dolaşiyor. Asırlık çınar ağaçlarının dallarında sincaplar geziniyor. Huzur dolu bir yer. Manastırın avlusunun yarından fazlası otele dönüştürülmüş. Kendi ülkemizde de böyle şeyler yapan zihniyete alışkın olduğumuz için hiç şaşırıyoruz ama biraz bozuluyoruz. Nasıl bozulmayalım? Bu kâr hırsı hiçbir kutsallık, dokunulmazlık tanımıyor. Dokuyu bozmamışlar, manastırla aynı taştan yapılmış ama Selimiye Camii'nin bahçesine otel yapmak gibi geliyor bize. Slav ırkından önemli bir nüfusun VI. Ve VII. yüzyıllarda, şimdiki Rusya ve Ukrayna bölgesinden gelerek, bu bölgeye yerleşmelerinden sonra, dini açıdan Bizans kilisesinin etkisine giriyorlar. 863 Yılında Ohrid'e gelen St. Naum Ortodoksluğu yaymak amacıyla verdiği uğraşlardan sonra azizlik derecesine yükseliyor. İşte bu Aziz Naum'un aynı dönemlerde, Balkanlarda İslâmiyeti ve özellikle

Bektaşiliği yaymaya çalışan "Sarı Saltuk" ile çakıştığı ve zaman zaman karıştırıldığı anlatılıyor. Dinler arasında, bu şekilde çakışan veya benzeşen insanlara ve olaylara çok sık rastlanıyor. Bu tip çakışmalara ya da bir birine karşı fikirleri kaynaştırmaya, benzeştirmeye "Senkretizm" veya "Senkretik anlayışlar" deniliyor. Her yeni dinin yayılması aşamasında, mevcut din veya geleneklerle karışması gayet normal karşılanıyor. İşte burada da böyle bir durum söz konusu. Bulgar asıllı St. Naum ile asıl adı Muhammed Buhari olan, önemli bir Anadolu ereni, Horasanlı "Sarı Saltuk" birçok yerde karıştırılıyor. Bulgaristan'da da bu iki isim sık keyif kahvelerimizi içmiş olarak, otelin önünden derin Slav ırkından önemli bir nüfusun VI. ve VII. yüzyıllarda, şimdiki Rusya ve Ukrayna bölgesinden gelerek, bu bölgeye yerleşmelerinden sonra, dini açıdan Bizans kilisesinin etkisine giriyorlar. 863 Yılında Ohrid'e gelen St. Naum Ortodoksluğu yaymak amacıyla verdiği uğraşlardan sonra azizlik derecesine yükseliyor. İşte bu Aziz Naum'un aynı dönemlerde, Balkanlarda İslâmiyeti ve özellikle Bektaşiliği yaymaya çalışan "Sarı Saltuk" ile çakıştığı ve zaman zaman karıştırıldığı anlatılıyor.



sık yan yana görülebiliyor. Biri, bütün güney Slavlarının Ortodoks olmasına, diğeri de Romanya ve Bulgaristan'da islamiyetin yayılmasına ve Rusya'daki Tatarların Müslüman olmalarına büyük katkılar sağlıyor. İşte, bu manastırda St. Naum ile Sarı Saltuk'un adları buluşuyor. Manastır, 905 yılında, bu kişi veya kişilerin adına yapılıyor. Ortodokslar, Azizi Naum Manastırı, Müslümanlar ise Sarı Saltuk Dergâhı olarak anıyorlar. Otele girip, kafeteryasında göle karşı bir kahve içmeden ayrılmayalım diyoruz. Kahveler bitince yeniden yola çıkıyor ve doğruca Arnavutluk sınırına geliyoruz. Önce Makedonya gümrüğünü geçip, Arnavutluk kapısına geliyoruz. 1940'lı yılların kıyafetleri ile Arnavut askerleri karşılıyor bizi. Neredeyse yere degecek paltoları var. Pasaportları veriyoruz. Türk vatandaşlarına vize yok. Aşağı inin diyorlar. Üzerimizdeki tüm parayı, verdikleri giriş formuna yazmamızı istiyorlar. Dediklerini yapıp, giriş işlemlerini bitiriyoruz. Bir süre yol aldıktan sonra, göle bakan bir tepede fotoğraflar çekiyoruz. Daha sonra Pogradec şehrinden geçerek kuzeye dönüyoruz.

Memelisht kasabası civarında yemek molası veriyoruz. Göl kenarında bir restavuranta giriyoruz. Daha doğrusu kapıda restavuranta yazıyor ama adamın satacak yiyeceği yok. Anne, baba ve 17 yaşlarında kızları birlikte çalışıyorlar. Bayattan öte, eskimiş ekmekleri kızarttırıyoruz. İki arkadaşımız mutfağa giriyor, raflarda közlenmiş biber, yeşil zeytin, Yunanlıların feta cheese dedikleri bir tür beyaz peynir, biber salçası buluyor. Anne ile baba hazırlıyor, kızları masaya servis yapıyor. Bu "mükellef ziyafet" sofrasına birer bardak açık şarap ekleyince keyfimiz tamam oluyor. Arnavut amca ile şakalaşarak, gölün üstüne yapılmış, etrafı yere kadar camla kapatılmış küçük salonda açlığımızı bastırıyor, güle oynaya yola koyuluyoruz. Harika manzaralarla gözümüz, gönlümüz açılıyor. Hudenisht ve Piskupat kasabalarından geçerek, Kjafasan gümrük kapısından Makedonya'nın Elbasan bölgesine giriyoruz. Yağmur hızını arttırıyor. Durmaksızın yola devam edip, Struga'dan geçerek, Avrupa'nın en büyük gölü olan Ohrid Gölü'nün etrafındaki turu tamamlıyor, Ohrid şehrine dönüyoruz. Akşam, gölün nimetlerinden faydalanmak istiyoruz.



Balık yiyeceğiz. Göl, önemli bir balık kaynağı. İki endemik olmak üzere 17 çeşit balık bulunuyor. Garsonumuz, Ohrid Alabalığı'nın 10 kilograma kadar çıkabildiğini ve çok ünlü olduğunu anlatıyor. Tereyağlı bir sos ile servis ediyor. Bu güzel akşam yemeğini, Boğma rakı, mezeler ve kahkahalarla gece geç vakitlere kadar uzatıyoruz. Yağmur durmuyor, ıslanarak, gölden esen serin rüzgâr yüzümüzde, dolu dolu geçen bir günün mutluluğuyla otele dönüyoruz. Nisan ayının son günlerine denk gelen bu seyahat, sabah yine yağmurla devam edecek gibi görünüyor."Nisan yağmuru kadar, kısa süren hayatımız..." diye başlayan şarkı dilimizde, yola çıkıyoruz. Eskiler nisan yağmurlarına, ab-ı hayat'tan esinlenerek, "ab-ı Nisan" derlermiş. Gerçekten etrafın yeşilliğine bakınca hak vermemek elde değil. Şimdiki adıyla Bitola, Türkçedeki adıyla, Manastır şehrine 60 Kilometre yolumuz var. Ohrid ile Manastır arasında, Makedonların Resen, bizim ise Resne olarak adlandırdığımız küçük bir şehre düşüyor yolumuz. Resne şehri, Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşunda rolü olan, önemli bir şahsiyet nedeniyle de ünlenmiş bir şehir. Resneli Niyazi

olarak bildiğimiz, Ahmed Niyazi Bey, İttihat yükseltiyor ve Resne'ye geliyor. İlk ittihatçı ve özgürlükçülerden biri olarak, Mustafa Kemal ile kader birliği yapıp önemli işlere imza atıyor. Sultan Abdülhamit'in Rusya ve İngiltere ile masaya oturup, Balkanların bölünmesi konusunda anlaşmaya varması sonucu, çok sinirlenerek, Sultan Abdülhamit'e ağır hakaretler içeren mektuplar yazmaya başlıyor. Bu mektuplardan sonra daha da ünlenip adamlarıyla birlikte dağa çıkıyor. Meşrutiyetin ilanından sonra, dağdan iniyor ve hürriyet kahramanı olarak anılmaya başlıyor. Bir Fransız kartpostalında gördüğü "Versailles" Sarayını çok beğenip, Resne'ye bir saray yaptırıyor. Saray, 1909 yılında bitmesine rağmen, atıldığı savaşlar nedeniyle Resneli Niyazi'ye oturmak kısmet olmuyor. Günümüzde seramik müzesi olarak hizmet veren ve 2 kez tamirat gören saray, bir dönem de Resne Belediye binası olarak kullanılıyor. Resne'li Niyazi'nin bir de geyik hikâyesi var. Niyazi bey, bir gün Resne'de ormanlık bölgede dolaşırken yavru bir geyik buluyor. O günden sonra geyiği yanından hiç ayırmıyor ve her yerde bu geyikle görülmeye



başlıyor. Halen günümüzde de kullanılan “Geyik Muhabbeti” deyiminin kaynağı olan bu geyik, neredeyse tüm fotoğraflarında Resne’li Niyazi beyin yanında görülüyor. Hürriyet kahramanı Niyazi beyin ölümü de yaşamı gibi sıra dışı oluyor. 1913 Yılında, İstanbul’a gelmek üzere Arnavutluk’un Avalonya Limanı’nda geminin rıhtıma yanaşmasını beklerken, uzun zamandır hizmetinde olan yaveri tarafından, tek kurşunla ensesinden vurularak, gizemli bir ölümle, 40 yaşında yaşama veda ediyor. Geyik muhabbeti deyiminden sonra da bu beklenmedik ve talihsiz olay nedeniyle, “Ne şehittir, ne gazi, pisi pisine gitti Niyazi” deyişi dilimize tekerleme olarak yerleşiyor. Sarayın etrafında dolaşılıyor, fotoğraf çekiyoruz. Yolun karşısında bir manav var. Resne’nin elması çok ünlü. Yol boyu, çiçek açmış elma ağaçlarıyla doluydu. Elma almak bahanesiyle girdiğimiz manavı çalıştıran kadına, sarayın ne zaman açıldığını soruyoruz. O sırada içeri giren bir teyze, belediye binasına gidip, görevliyi bulursak kapıyı açacağını söylüyor. Çok zamanımızı alacağı için, içeri girmekten vaz geçiyoruz. Elma satın alıp, manavda yıkadıktan sonra dışleyerek yola çıkıyoruz. Terakkinin

kurucularından. Oldukça renkli bir kişiliğe sahip bu yurtsever Osmanlı subayı, 1873 yılında doğuyor. Harbiye Mektebi’ni bitirdikten sonra, görev için Bulgaristan’a gönderiliyor. Bulgaristan’da başarılı olunca, yüzbaşığa Akşamüstü Bitola-Manastır’a giriyoruz. Şehir merkezindeki en hareketli cadde olan “Shirok Sokak” Caddesi’ne bakan Milenium Otel’e yerleşiyoruz. Caddenin adı Shirok Sokak”. Sokak kelimesi Osmanlılardan kalmış olmalı. Şehir haritalarında da, “Shirok Sokak Street” yazıyor. Cadde, araç trafiğine kapalı ve kafeteryalar, dışarı çıkardıkları masalarla cıvıl cıvıl insanlarla dolu. Rengârenk tarihi binalar elden geçirilmiş, belki birçoğu restore edilmiş, bu ana caddeyi süslüyor. Manastır, Makedonya’nın ikinci büyük şehri. 1382’den, 1912 yılına kadar, tam 530 yıl Osmanlı idaresinde kalmış. İttihat Terakki’nin merkezi ve Atatürk’ün askeri idadiyi okuduğu önemli bir tarihi barındıran, 90 bin nüfuslu, sevimli bir şehir. Dragor Nehri’nin kenarına kurulmuş, güney Makedonya’nın ekonomi ve sanayi merkezi durumunda. Bitola adını, Osmanlı’nın Balkanlardan çekilmesinden sonra almış.



Makedonya'nın ikinci üniversitesi burada. Atatürk'ün sevdiği şarkılardan olan "Manastır'ın ortasında var bir havuz" türküsünde geçen havuzu soruyorum. Kimse bilmiyor. Shirok Sokak Caddesi'nin sonunda açıldığı meydanın ortasında bir havuz var ama bu havuz, o havuz mu bilemiyorum. Kapısındaki tabelada "Çağdaş Türkiye Cumhuriyeti'nin yaratıcısı ve ilk cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk 1899 yılında askeri idadi'yi bu kışlada bitirdi" yazılı şimdi müze olan binaya geliyoruz. Büyük bir bina, Atatürk'ün eğitim gördüğü sınıfın dışında kalan bölümü arkeoloji müzesi yapılmış. Atatürk'ün sınıfı da düzenlenerek, ziyarete açılmış. Türkiye'den gelen misafirlerin oldukça fazla rağbet ettikleri bir müze olmuş. Atatürk'ün uniformaları, fotoğrafları, üstündeki masalardan birine oturuyoruz. Skopsko bira eşliğinde gelen geçen insanları izliyor, şehrin güzelliğinden söz ediyoruz. Buram buram Osmanlı kokuyor burası. Camiler, hanlar, hamamlar, köprüler, çeşmeler ve şehrin her yerinden görünen, XVII. yüzyıldan kalma saat kulesi de Osmanlı mirası. Şimdi haç olan kulenin ucunda, daha önceleri komünist yıldızı varmış. Atatürk'ün ilk aşkı olduğu

söylenen, Rum kızı Eleni Karinte'nin evine gidiyoruz. Balkondan balkona, gizli gizli büyüyen bir aşk hikayesi var aklımızda. Mektubunun, Atatürk'ün müzesindeki duvara asıldığı bir aşk. Anne Eyde Hanım'ın, oğluna uygun bulmadığı Eleni ile Mustafa Kemal'in aşkı. Eleni'nin evi gayet güzel bir şekilde korunuyor. Akşam olmak üzere, hava kararırken otele dönüyoruz. İki saat sonra buluşmak üzere odalarımıza çekiliyoruz. Akşam yemeği için, gözümüze kestirdiğimiz bir restoranta oturduğumuzda, herkes dinlenmiş ve kurt gibi acıkmış halde tabaklarımıza saldırıyor. Garsonumuz Türkçe bilen, sevimli bir genç. Lokantanın içinde yapılmış dev akvaryumdan, beğendiğimiz balığı yakalayıp, pişirilmesi için mutfağa gönderiyor. Minik kaplarda çeşitli mezeler getiriyor. "Türk Rakısı içer misiniz?" diye soruyor. Biraz sonra, elinde yeni rakı ile görünüyor. Bürek, tarator, baklava her iki dilde de aynı şekilde söyleniyor. Yemeği baklava ile bitiriyoruz. Hesabı ödeyip çıkacağımız sırada, garsonumuz, "Benim mesaim bitti, isterseniz sizi bir bara götüreyim," diyor. Beraber çıkıyoruz, birkaç yüz metre sonra modern bir binanın bodrum katına iniyoruz. Çok



büyük bir gece kulübü, gürültülü müzik dayanma sınırlarımızı aşıyor. Kulüp, Hınca hıncı dolu! Kimsenin müzikle ilgisi yok. 3'lü, 5'li gruplar halinde ayakta sallanıyorlar. Gürültüden kendi söylediğimizi anlayamıyoruz. Daha fazla dayanamıyor, kendimizi dışarı atıyoruz. Yeniden Shirok Sokak Caddesi'ne dönerek bir kafeteryada huzur ve kahve buluyoruz. Günü bitiriyor, otelin yolunu tutuyoruz. kullandığı eşyalar teşhir ediliyor. Duvara asılmış televizyonda, Türkçe dahil olmak üzere 5-6 dilden Atatürk'ü anlatan film oynuyor. Eskişehir'in sanatsever, büyükşehir belediye başkanı, Prof. Yılmaz Büyükerşen'in yapıp, gönderdiği Atatürk'ün bal mumu heykeli de cam bir vitrin içerisinde ziyaretçilere sunulmuş. Tabii çok duygulanıyoruz. Yüreğimiz kabarmış, ziyaretçi defterine duygularımızı dökerek dışarı çıkıyoruz. Shirok Sokak Caddesi'ne geri gelmeyi bilmeyen resepsiyon görevlisine Türkçe, bir şeyler anlatmaya çalışması dikkatimizi çekiyor. Yardımcı olmak için yanlarına gidiyorum. Hikâyeleri şöyle; karı-koca, Bulgaristan'a gezmeye geliyorlar. Bir, iki gün gezdikten sonra, bakıyorlar ki Makedonya çok yakın ve vize de

istemiyor, üstelik "Elveda Rumeli" dizisi, Manastır yakınlarında Peseçan isimli bir köyde çekiliyor. Sabah erkenden atlıyorlar arabalarına, Manastır'a kadar geliyorlar. Ertesi sabah geri dönecekler. Bulgaristan'daki oteli bile boşaltmamışlar, eşyalarını otelde bırakıp, yola düşmüşler. Buraya kadar her şey iyi! İyi de, geri Bulgaristan'a dönmek için yeniden vize lazım. Hâlbuki bu çiftin tek giriş-çıkışlık vizeleri var. Vize alacak Bulgaristan konsolosluğu arıyorlar. Resepsiyon görevlisine de Bulgar konsolosluğu soruyorlar. Gerçi bulsalar bile Bulgaristan konsolosluğu bulunduğu ülkeden başka bir ülke vatandaşına vize vermesi neredeyse imkânsız. Yunanistan'dan da geçmeleri için de Schengen vizesi gerekli, o da yok. Geriye bir tek yol kalıyor. Arabalarını, Manastır'da bırakıp, uçakla İstanbul'a dönerek yeniden vize almaları ve Bulgaristan'dan bagajlarını, Makedonya'dan arabalarını toplayarak, Türkiye'ye dönmeleri gerekiyor. Dizi merakı oldukça pahalıya patlayacak gibi görünüyor. yürümeye başlıyoruz. Bir meydanın ortasına dikilmiş büyük bir heykeli incelerken, karşı kaldırımdan birisi, heykeli göstererek, bir şeyler söylüyor. 50 yaşlarında,



gayet “Esmer” bir vatandaş. “Aleksandar Veliki”, “Aleksandar Veliki” diyor. Ne dediğini anlamıyoruz. Gel gel diye bağıyorum. Yanıma geldiğinde, “A, siz Türk müsünüz?” diyor. “Ben sizi Yunanlı sandım. Yunanlılar, her şeye sahip çıktıkları gibi, Büyük İskender’e de sahip çıkıyorlar. Ben de onları kızdırmak için Büyük İskender’in heykeli dedim,” diyor. Gülüşüyoruz ve yavaş yavaş yürüyor, yemek yiyecek yer arıyoruz. Aslında heykel, II. Dünya Savaşı’nda kahramanlıklar göstermiş ve 1943 yılında ölmüş bir asker olan, Koço Solev Ratsin’e ait. Esmer arkadaş, “Çok işim var, ama size bir lokanta bulayım,” diyor. Yol boyunca çok işi olduğunu anlatıyor. Bir tepeye tırmanıyoruz. Tepede, lunapark gibi bir oyun alanında bir Karadeniz pidecisi buluyor. Bir yandan da, “Acelem var, ben kalamam,” diyor. İki saat sonra pidelerimizi hep birlikte yemiş, karnımız tok, aracımızın yanına kadar geliyor. Bu renkli kişiliği tanıdığımızı memnun olarak veda edip ayrılıyoruz. Enver Paşa’nın, 1908 yılında II. Meşrutiyet Bildirisi’ni okuduğu Veles yani Köprülü şehri, Vardar Nehri’nin iki yakasına kurulmuş. 55 bin nüfuslu, çok gelişmemiş bir şehir. Aşağı yukarı Makedonya’nın tam ortasında. Yıllarca Tito Veles olarak anılan şehrin ismine, Mareşal Josep Broz Tito’nun eklediği “Tito” kelimesi, ölümünden sonra kaldırılmış. Artık sadece Veles deniliyor. Osmanlı’dan kalan Kara Cami ve köprüler halen

kullanılıyor. Yağmur yüzünden daha fazla dolaşamıyoruz. Üsküp’e kadar, geriye kalan 40 Kilometreyi, Vardar Nehri’ne paralel giden yol ile bitiriyoruz. Yağmur hızını arttırmış, hava kararmak üzereyken otelimize yerleşiyoruz. Sabah, kahvaltıdan hemen sonra havaalanına gideceğiz. Akşam yemeğini, seyahatin bitmiş olmasının verdiği hüznle yakın bir lokantada halledip, odalarımıza çekiliyoruz. Bol yağmur ve bol kahkaha ile geçen bu nisan yolculuğunu, tadı damağımızda, anılarımızda hak ettiği yeri alacağından emin, yıllarca hatırlayacak olmamızın verdiği mutlulukla sonlandırıyoruz. Gezenlere, Gezmek isteyenlere, Gezmesini bilenlere Bitmeyen yolculuklar diliyorum. Geriye kalan yarım günümüzü de görmediğimiz Yeni Cami, Çınar Cami, Haydar Kadı Cami, İsa Bey camilerini dolaşıyoruz. Bir süper marketten, zve götürmek üzere, İtalyan’ların Locatello Romano dedikleri Kaşkaval peyniri alıyoruz. Alışverişi de bitirip otelden eşyalarımızı alarak, kuzeye yönelip, Üsküp’e doğru yola çıkıyoruz. Yağmur yağdı yağacak. Koyu gri bir gökyüzü, her şeyi gri yapıyor sanki. Bir saat kadar sonra, Türk’lerin “Köprülü” dediği, eski adıyla “Tito Veles”, şimdiki adıyla Veles’e geliyoruz. Öğle yemeğini burada yiyeceğiz. Aracımızı bir parka bırakıp,ri dönüyor, cadde dikilmiş büyük bir heykeli incelerken, karşı kaldırımdan birisi, heykeli göstererek, bir şeyler söylüyor. 50



yaşlarında, gayet “Esmer” bir vatandaş. “Aleksandar Veliki”, “Aleksandar Veliki” diyor. Ne dediğini anlamıyoruz. Gel gel diye bağıyorum. Yanıma geldiğinde, “A, siz Türk müsünüz?” diyor. “Ben sizi Yunanlı sandım. Yunanlılar, her şeye sahip çıktıkları gibi, Büyük İskender’e de sahip çıkıyorlar. Ben de onları kızdırmak için Büyük İskender’in heykeli dedim,” diyor. Gülüşüyoruz ve yavaş yavaş yürüyor, yemek yiyecek yer arıyoruz. Aslında heykel, II. Dünya Savaşı’nda kahramanlıklar göstermiş ve 1943 yılında ölmüş bir asker olan, Koço Solev Ratsin’e ait. Esmer arkadaş, “Çok işim var, ama size bir lokanta bulayım,” diyor. Yol boyunca çok işi olduğunu anlatıyor. Bir tepeye tırmanıyoruz. Tepede, lunapark gibi bir oyun alanında bir Karadeniz pidesi buluyor. Bir yandan da, “Acelem var, ben kalamam,” diyor. İki saat sonra pidelerimizi hep birlikte yemiş, karnımız tok, aracımızın yanına kadar geliyor. Bu renkli kişiliği tanıdığımızı memnun olarak veda edip ayrılıyor. Enver Paşa’nın, 1908 yılında II. Meşrutiyet Bildirisi’ni okuduğu Veles yani Köprülü şehri, Vardar Nehri’nin iki yakasına kurulmuş. 55 bin nüfuslu, çok

gelişmemiş bir şehir. Aşağı yukarı Makedonya’nın tam ortasında. Yıllarca Tito Veles olarak anılan şehrin ismine, Mareşal Josep Broz Tito’nun eklediği “Tito” kelimesi, ölümünden sonra kaldırılmış. Artık sadece Veles deniliyor. Osmanlı’dan kalan Kara Cami ve köprüler halen kullanılıyor. Yağmur yüzünden daha fazla dolaşamıyoruz. Üsküp’e kadar, geriye kalan 40 Kilometreyi, Vardar Nehri’ne paralel giden yol ile bitiriyoruz. Yağmur hızını arttırmış, hava kararmak üzereyken otelimize yerleşiyoruz. Sabah, kahvaltıdan hemen sonra havaalanına gideceğiz. Akşam yemeğini, seyahatin bitmiş olmasının verdiği hüznle yakın bir lokantada halledip, odalarımıza çekiliyoruz. Bol yağmur ve bol kahkaha ile geçen bu nisan yolculuğunu, tadı damağımızda, anılarımızda hak ettiği yeri alacağından emin, yıllarca hatırlayacak olmamızın verdiği mutlulukla sonlandırıyoruz. Gezenlere, Gezmek isteyenlere, Gezmesini bilenlere Bitmeyen yolculuklar diliyorum.









OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 44 TEMMUZ 2017
SESI
Optik Magazin Dergisi



BOLON

EYEWEAR

Hailey Baldwin