

OPTİSYENİN

E-DERGi
Sayı: 34 AĞUSTOS 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi



Sarı nokta hastalığına karşı
önlem alın

2016-2017 Güneş
Gözlüğü Modelleri

A. Turan Alkan
Gözlük

YOLNAME
Filipinler



www.mercanoptik.com.tr



Colour your day

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



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği



nucleo

A Variable Base Curve Lens

The logo graphic for 'nucleo' features a stylized atomic model with a central blue sphere and three smaller blue spheres orbiting it in a circular path. The word 'nucleo' is in a light blue, sans-serif font. Below it, the text 'A Variable Base Curve Lens' is in a smaller, white, sans-serif font. To the right of the atomic model is a large, stylized blue number '4'.

AĞUSTOS 2016

EDİTÖRDEN 7 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 8

8 HABER

Gözlüğü aksesuar deyip basite almayın!

12 SAĞLIK

Bu hastalıkları biliyormusunuz?

14 SAĞLIK

Sarı nokta hastalığına karşı önlem alın

18 MODA

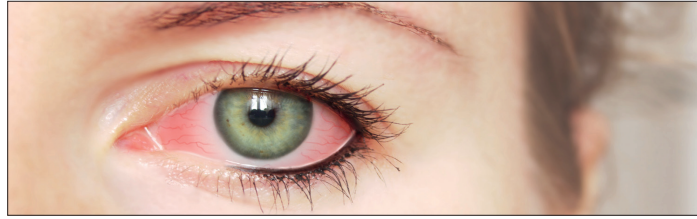
2016-2017 Güneş Gözlüğü Modelleri

22 HOBİ

Zaman ve Saat Modası

24 MODA

RAY-BAN, FERRARİ İLE BİRLİKTE FORMULA 1'E DAMGASINI VURUYOR!



DOSYA KONULARI

EKONOMİ İngiltere de Gözlük Satışı	26
SAĞLIK Göz enfeksiyonlarına dikkat!	30
SAĞLIK Göz nedir?	32
SAĞLIK Kataraktın en yaygın olduğu ülkeler	34
SAĞLIK Yüzerken lens takmak göze zarar veriyor	36
GÖRÜŞ A. Turan Alkan / Gözlük	42



OPTİSYENLİK Turgut Çakar / Doğru bilinen yanlışlar	44
SAĞLIK Murat Uyar / Doç. Dr. Murat UYAR / Organ ve doku nakli	46
FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu / 3 bin yıllık Aydıntepe yeraltı şehri keşfedilmeyi bekliyor	48
SİZİN KALEMİNİZDEN Metin Turanlı / Mesleki Kıskançlık	48



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Ağustos 2016

www.optisyeninsesi.com Adına
İmtiyaz Sahibi
Orhan Küreli

Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü
Ozan Küreli

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

Görsel Yönetmen
Mustafa Küreli

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

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

Fotoğraf Editörü
Cesur Erol

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

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

Bu dergi Ağustos 2016 tarihinde internette online olarak izlenebilmiştir.

ZAMAN VE 22
SAAT MODASI

ESERİNE İYİ BAK TÜRKİYE!

Güneşli günler başlıyor...

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

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

Bu büyük esere iyi bakalım ve destek olmaya devam edelim.

www.birtugladasenkoyarmisin.com

Hastane Oteli

LSV Okulları

LÖSANTE
Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

Güneşli yarınları görebilmem için...

**Bir tuğla da
siz koyun!**

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

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı





Yarınlar daha güzel olsun.

Dünya üzerindeki en kıymetli varlık insandır. İnsanın da içinden çıkamadığı ve çıkamayacağı olumsuzluk yoktur. Yeter ki ümidini kaybetmesin. Biz ümitliyiz.

Değerli Meslektaşlarımız, Söze nasıl başlasam bilemiyorum, bir bayramın ardından durgun geçen bir sezon ve 15 Temmuz darbe girişimi... Türkiye 15 Temmuz'da tarihinin en uzun gecesini yaşadı. Yaşanan gerilimler, şehitlerimiz, yaralılarımız. Yeter artık ülkemizin üzerine oynanan oyunlara. Günümüz dünyasında, artık çok az insanın sahip olduğu fakat çok da değerli olan bir haslet; ÜMİT.

Kelime olarak Ümit, söylemesi kolay ve çok kısadır. Fakat mana olarak bakarsak, ona sahip olmak ve de onu uzun süre koruyabilmek gerçekten zor bir duygudur. Zordur çünkü yıkmak kolay, yapmak veya tamir etmek zordur. Özellikle günümüzde; kavgaların kolayca çıktığı, dostlukların kolayca bozulduğu, anlaşmaların değil anlaşmazlıkların arttığı, buna bağlı olarak gelecekle alakalı ümitsizliğin arttığı bir ortamda ümitli olmak zordur.

Evet, dünyanın ve yaşadığımız çevrenin bu olumsuzluklarına rağmen, gelecekte hâlâ ümit edilecek şeyler var. Çünkü inanıyoruz ki dünya üzerindeki en kıymetli varlık insandır. İnsanın da içinden çıkamadığı ve çıkamayacağı olumsuzluk yoktur. Yeter ki ümidini kaybetmesin. Biz ümitliyiz.

Bu ümidimizi siz okurlarımızdan aldığımız destek ve bizleri motive edici yazılarınıza borçluyuz. Gelecek, ülkemiz ve dünya adına daha da aydınlık olacak. Bu yazıları okuyorsanız siz de bir Ümit'e sahipsiniz demektir.

Ümitli ve mutlu yarınlara.

Gözlüğü aksesuar deyip basite almayın!



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

İşporta tezgahlardan güneş gözlüğü almayın. Çünkü daha pahalı.

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

PIXAR® BLUV

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



gör
hayatı!

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

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.

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.



PIXAR[®]UV

maksimum görüş performansı
maksimum **UV** koruma



gör
hayatı!

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



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar.



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir.



Buhar itici
özellik.



Maksimum
UV Koruma

Bu hastalıkları biliyormusunuz?

Günümüzde tıp dilindeki adıyla tanınan pek çok göz hastalığı, özellikle Anadolu'da, halk arasında yıllardır farklı isimlerle anılıyor.

Bu hastalıklar aslında halk arasında farklı isimlerle anıldığı gibi farklı geleneksel yöntemlerle de tedavi ediliyorlardı.

Günümüzde ise bu hastalıklar modern tıbbın imkanlarıyla tedavi edilebilmektedir.

Göze Perde İnmesi(Katarakt): Gözdeki doğal merceğin saydamlığını kaybetmesidir. Saydamlığı bozulan lens isli, buzlu veya lekeli cam gibi olur ve görme ile ilgili şikayetler başlar. Cisimler şekilsiz bulanık veya zayıf görülür. Göz yorgunluğu ve baş ağrısı oluşur.

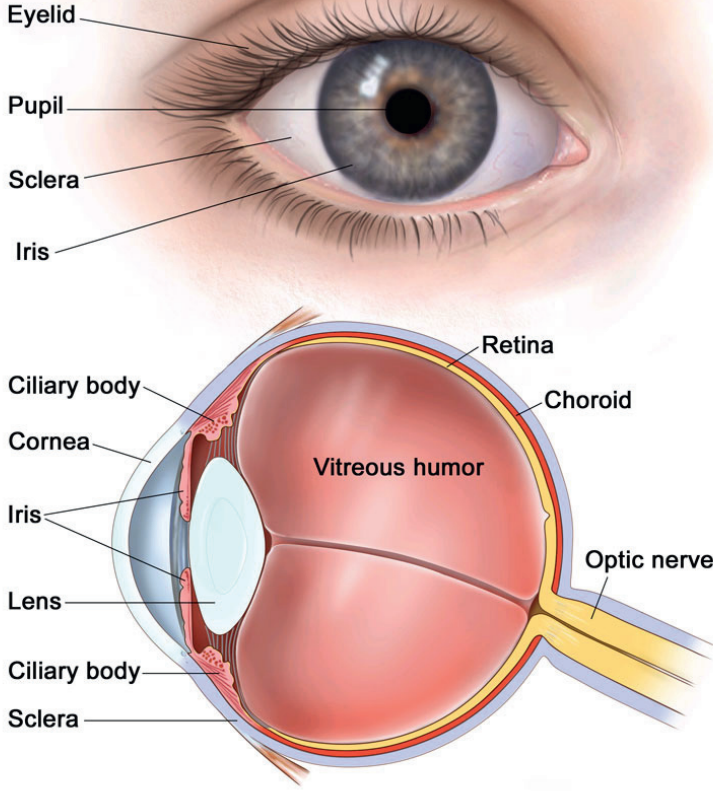
Kataraktın ilaçla tedavisi olmadığı için çözüm yöntemi cerrahidir. Ameliyatta saydamlığını

kaybeden lens alındıktan sonra yerine yapay mercek yerleştirilerek, hastanın tekrar iyi görmesi sağlanır. Görme bulanıklığı hastanın günlük işlerini aksatacak seviyede (okuma güçlüğü, televizyon izleme güçlüğü, araba kullanmada zorluk) ise ameliyat kararı hastanın ihtiyaçlarına göre uzman hekimler tarafından belirlenir. Tedavinin tek yolu gözdeki kataraktlı lensin saydam göz içi lensi ile değiştirilmesidir. Katarakt operasyonu başarı oranı çok yüksek bir ameliyattır.

Tavuk Karası(Retinitis Pigmentoza): Kalıtsal retina hastalıklarının başında gelen



Görme bulanıklığı hastanın günlük işlerini aksatacak seviyede (okuma güçlüğü, televizyon izleme güçlüğü, araba kullanmada zorluk) ise ameliyat kararı hastanın ihtiyaçlarına göre uzman hekimler tarafından belirlenir.



bu hastalığın ilaçla veya cerrahi yöntemle tedavisi günümüz koşullarında mümkün değildir. Ailesinde akraba evliliği olan kişilerde görülme sıklığı daha yüksektir. Konu ile ilgili hücre nakli çalışmaları ileride bir çözüm oluşturabilir. Retina hastalıkları için kök hücre çalışmaları ile gen tedavisi gelecekte yeni tedavi seçenekleri sunulacaktır.

Göz Nakli(Kornea Nakli): Halk arasında göz nakli olarak bilinen, aslında gözün sadece çeşitli hastalıklar sonucu bozulmuş olan en ön saydam tabakasının kadavradan alınan sağlıklı kornea dokusuyla değiştirildiği ameliyattır. Kornea nakli ameliyatında bağışlanan sağlıklı korneadan 6-9 mm çapında, daire şeklinde bir parça çıkartılır. Alıcının korneasından da aynı büyüklükte bir parça çıkartılarak aynı bölgeye ameliyat ile dikilir. Gelişen teknoloji ile birlikte kornea ameliyatları artık Intralase Lazer teknolojisi kullanılarak yapılabilmektedir. Bu ameliyatta korneanın hasta tabakası lazer ile kesilir. Gözün sağlıklı alanları hasar görmez. Aynı şekilde nakil yapılacak gözün ihtiyacına göre yeni ve

sağlıklı kornea tabakası lazer ile kesilerek göze yerleştirilir.

Kornea Sivrileşmesi(Keratokonus):

Keratokonus gözün en önde yerleşimli saydam tabakasının yani korneanın, ilerleyici incelme ve sivrileşmesiyle görülen hastalığıdır. Genellikle ergenlik döneminde başlayan Keratokonus'dan hastalar 20'li yaşlarında haberdar olurlar. Keratokonus 20-40 yaş arasında ilerleme gösterip 40 yaştan sonra durağan döneme girer. Günümüzde keratokonus hastalığı batı toplumlarında her 2000 kişiden birinde gözlemlenmektedir. Keratokonus, özel uzmanlık ve takip gerektiren bir rahatsızlıktır. Keratokonus'un tedavisi dört ayrı yöntemle yapılmaktadır: 1-Kontakt Lens 2-Göz içi halka tedavisi(Intacs) 3- Crosslinking: CCL 4-Kornea Nakli

Sarı Nokta Hastalığı(Makula

Dejenerasyonu): Sarı Nokta Hastalığı ya da Yaşa Bağlı Görme Kaybı olarak da isimlendirilen Makula Dejeneresansı, görmeden sorumlu retina merkezinin hastalığıdır. Toplumda 55 yaşından sonra ve oldukça sık görülen ve ilerlemesi halinde körlüğe yol açan bir göz rahatsızlığıdır. Görme zamanla kademeli olarak azalır ve merkez karanlık bir odak haline gelir. Merkez çevresindeki retina sağlam oluşan tam bir körlük değildir, ancak bu durum (baktığı noktayı seçememe) hastanın hayat kalitesini olumsuz yönde etkiler. Daha önce hastalığı durduracak ya da tedavi edecek hiçbir yöntem olmadığı halde uzun yıllardır devam eden çalışmalar neticesinde 2000 yılından itibaren bu hastalık 'Fotodinamik Tedavi' adı verilen yöntemle tedavi edilmeye başlanmış, ardından göz içine (Vitreusa) enjeksiyonla uygulanan anti-VEGF (damar büyüme faktörünü bloke eden) ilaçlar kullanıma girmiştir.

Sarı nokta hastalığına karşı önlem alın

Renkleri daha soluk, yazıları daha bulanık ve düz çizgileri kırık, dalgalı görmeye başladıysanız o zaman sarı nokta hastalığına yakalanmış olabilirsiniz. Dünyada görme kaybıyla sonuçlanan görme bozuklukları arasında üçüncü sırada yer alan sarı nokta hastalığı, sadece ileri yaştan değil sigaradan ve yanlış beslenmeden de kaynaklanıyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre dünyada görme kaybıyla sonuçlanan görme bozuklukları arasında 3. sırada yer alan sarı nokta hastalığından etkilenen kişi sayısı yaklaşık 30 milyondur. Merkezi retina bölgesinde bulunan ve sarı nokta olarak bilinen hücrelerin hasar görmesiyle birlikte, görme keskinliği kaybına yol açan, ileri yaşa bağlı olarak ortaya çıkan sarı nokta hastalığı, tıp literatüründe "maküler dejenerasyon" olarak geçiyor.

Sarı nokta hastalığında, cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme, renklerin daha soluk olması, okurken sayfadaki harflerin bozulması gibi görme kalitesini düşüren çok fazla belirti bulunuyor. Dünyada ve ülkemizde çok önemli bir kesimi etkileyen, genel olarak yaşa bağlı olarak ortaya çıkan sarı nokta hastalığında hasta, cisimleri kırık ve yamuk görmeden şikayet eder. Bir süre sonra gri bir leke görmeye başlar, hastalık ilerledikçe leke siyahlaşır. Hastalığın her iki gözde de kendisini göstermesi ve önlem alınmaması durumunda, hasta başkalarının yardımı olmadan günlük işlerini yapamayacak hale gelir. Daha çok 50 yaş ve üzeri kişilerde görülen sarı nokta hastalığının görülme yaşı ise günümüzde 30'lara kadar düşmüş bulunuyor. Hareketsiz yaşam, düzensiz beslenme, güneşe fazla maruz kalmak, A vitamini eksikliği ve sigara tiryakiliği, sarı nokta hastalığını etkileyen en büyük faktörler arasında yer alıyor. Sigara dumanını solumak da içmek kadar zararlı

Her geçen gün artan sigara bağımlılığının yaşı giderek düşmeye başladı ve sigara bağımlılığı

sadece akciğer rahatsızlıklarını değil, birçok sağlık sorununu da tetikliyor. Çağımızın en büyük sağlık sorunlarını yaratan sigaranın sarı nokta hastalığını nasıl tetiklediğiyle ilgili olarak, "Sigara, retinayı koruyan önemli bir antioksidan olan lutein'in emilimini ciddi ölçüde azaltır ve bu da sigara kullananlarda lutein düzeyini düşürerek, sarı nokta hastalığı riskini artırır. Hastaların sigarayı bırakmaları durumunda, hastalık zaman içinde geriler ve ilerlemesi yavaşlatılmış olur. Sigara içenler kadar pasif içici konumunda bulunan kişiler de aynı tehlike altındadırlar." diyebiliriz. Yaş tip, körlüğe sebep oluyor Sarı nokta hastalığının kuru ve yaş tip olmak üzere iki çeşidi bulunuyor. Sarı nokta hastalığında kuru tip yüzde 90 oranında görüldüğü için daha tehlikeli gibi algılsa da aslında yaş tip, görme kaybına yol açıyor ve bu yüzden de yaş tipin erken teşhisi büyük önem taşıyor.

Kuru tipe oranla daha hızlı ilerleyen hastalık, ani görme kaybıyla birlikte renkli görmenin ve kontrast hassasiyetinin bozulmasına, zamanla retina ve makulada oluşan yeni damarlarda kanama yapması sonucu körlüğe sebep oluyor. Kuru tipte çeşitli vitamin ve takviyelerle hastalığın ilerlemesi yavaşlatılabileceğini, yaş tipte ise anormal olarak gelişme gösteren ve makulaya zarar veren damarların çok erken dönemde lazerle yakılarak geriletilebileceğini söyleyebiliriz. Son yıllarda ortaya çıkan fotodinamik tedavi yöntemi de sarı nokta hastalığını durdurmakta önemli bir rol oynuyor.

Fotodinamik tedavi yöntemi, ilaçla birlikte yapılan bir lazer tedavisi olup hastalık nedeniyle yeni oluşan damarları tıkararak,



hastalığın durmasını sağlıyor. Bazı vakalarda anormal damarlanmayı önleyen veya gerileten göz içi enjeksiyonları da bir umut ışığı oluşturuyor. Mutlaka göz muayenesi yaptırılmalı Sarı nokta hastalığının önüne geçmek için neler yapılması gerektiğini şöyle sıralayabiliriz;

Ailesinde sarı nokta hastalığı olanlar, 40'lı yaşlarında mutlaka göz muayenesinden geçmelidir.

Özellikle 40'lı yaşlarında olanlar beslenme düzenlerine ve yaşam tarzlarına dikkat

etmelidir.

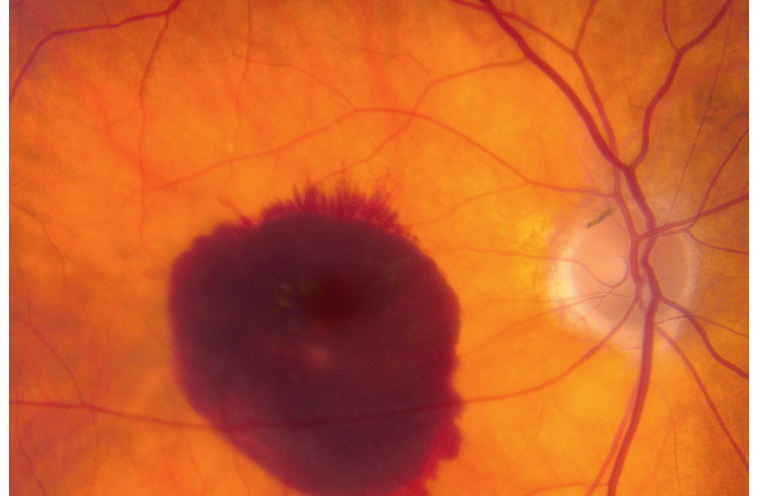
Gözleri zararlı ışıklardan korumak için güneş gözlüksüz dışarı çıkmamalıdır. .

Omega 3 göz sağlığı için çok önemli olduğundan, Omega 3 açısından zengin besinler yenmeli ve gerekirse Omega 3 takviyesi almalı.

Yağa ve kolesterole dikkat edilmeli ve düzenli şekilde kontroller yaptırılmalı.

Sigara kullanılıyorsa bırakılmalı ve içilen ortamda bulunulmamalıdır.

Ailesinde sarı nokta hastalığı olanlar, 40'lı yaşlarında mutlaka göz muayenesinden geçmelidir. Özellikle 40'lı yaşlarında olanlar beslenme düzenlerine ve yaşam tarzlarına dikkat etmelidir.



Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği



nucleo

A Variable Base Curve Lens

The logo graphic for 'nucleo' features a stylized atomic model with a central blue sphere and three smaller blue spheres orbiting it in a circular path. The word 'nucleo' is in a light blue, sans-serif font. Below it, the text 'A Variable Base Curve Lens' is in a smaller, white, sans-serif font. To the right of the text is a blue '4D' logo.

2016-2017 Güneş Gözlüğü Modelleri

Göz sağlığımız ve kıyafetlerimizin
tamamlayıcısı olarak
vazgeçilmezimizdir güneş gözlükleri.

İlk kullanılmaya başlandığında sadece yazın güneşten gözlerimizi korumak amaçlı kullandığımız güneş gözlükleri günümüzde mevsim ayırt edilmeksizin kullandığımız ve şıklığımızı tamamlayan en önemli aksesuarlardandır. Neredeyse hepimiz güneş gözlüğümüzü bir çanta veya bir ayakkabı gibi her kıyafetlerimize kombinlemeye çalışıyoruz.

Moda haftalarını geride bıraktığımız şu günlerde güneş gözlüklerinde 2016/17 ilkbahar – yaz modası vitrinlerdeki yerlerini almaya başladı. Geçen senelerde çok kullanılan aynalı güneş gözlükleri bu sene daha popülerliğini yitirmiş gözüküyor. Aynı zamanda çok büyük yüzün büyük bir bölümünü örten gözlüklerde bu sene daha az kullanıyor.

2016 İlkbahar – Yaz güneş gözlüklerinde daha çok küçük ve yuvarlak çerçeveler ön planda makyajgunlugu.com olarak bu sene trend olan gözlükleri sizler için derledik.



2016 Güneş Gözlüklerinde Doğal Tonlar

Doğal ve İskandinav tasarımının unsurları esinlenen, soluk mavi, tozlu gri ve puslu renkler oldukça öne çıkıyor. Bu doğal tonlarla minimalist bir görünüm ve yatıştırıcı bir his uyandırılıyor. Gözlük seçiminizde bu tonları rahatlıkla tercih edebilirsiniz.





2016 Güneş Gözlüklerinde Pastel Tonlar

Pembe, bebek mavisi ve lavanta renkleri ilkbahar için yumuşak ve ruhani bir görünüm oluşturabilirsiniz. Özgür ruhlu bohem kız için mükemmel bir seçim olabilir. Bu kadınsı ve kompoze renk paleti ile özgürlük ve gençlik duygusunu somutlaştırabilirsiniz.



2016 Güneş Gözlüklerinde Kedi Tarzı

2016 sezonun öne çıkan modellerinden biride her zaman şık ve çekici görünmenizi sağlayacak kedi göz modelleri. Bu modelde siyah ve beyaz renkler öne çıkıyor. Bu sezona farklı ve iddialı bir modelle girmek istiyorsanız böyle bir model tercih edebilirsiniz.



2016 Güneş Gözlüklerinde Pembe Modası

Dünyaya pembe gözlüklerle bakmak istemez misiniz? Gül rengi ve pembe renkler 2016 ilkbahar ve yazın en gözde modellerinden biri olmaya aday. Pembe renk gözlükler geçen senelerin aksine daha kalın çerçevelerle görünecek.



2016 Güneş Gözlüklerinde Kemik Modası

Seksenli yıllarda görmeye alıştığımız kemik gözlükler tekrar moda olmaya başladı. Biraz değişime uğrayan kemik gözlükler daha önce kullanılan aksine yuvarlar çerçevelerle geliyor. Canlı desenler ve parlak renklerle oldukça şık bir görünüm kazandırıyor.



PIXAR® BLUV

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



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

Pixar BLUV cihazlardan yansıyan mavi ışık ve UV korumasının yanın sıra, standart PIXAR kaplamanın tüm koruma özelliklerini de taşır.



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir



Buhar itici
özellik



Maksimum
UV Koruma



Mavi ışık
önleyici

Zaman ve Saat Modası

Zaman M.Ö. 4000 yılından beri hayatımızda olan bir kavram. Belki de çok sığındığımız, en çok kıskandığımız... Zamanın ölçülmesi ise yine bu yıllarda güneşin hareketlerine göre yapılan bir çubuk ve gölge boyunun esas alındığı saatle başlamıştır.



Sonralarda daha kullanışlı olan su ve kum saatleri icat edilmiş ve böylece insanlar sürekli bir yerlere ya da bir şeylere yetismeye çalışmak zorunda kalmaya başlamışlar. Zaman insanoğlunun belkide karşısında en aciz kaldığı kavram olarak karşımıza çıksa da, tarihte yaratıcılık konusunda büyük bir deneyim yaşattığı kesin. Zaman makinaları yaratıcılık sınırının en uçuk noktalarından biri olsa da, ilk önceleri elle kurulan saat, sonrasında yapılan

mekanizmalar ve dijital saatlerle günümüze kadar gelen komplike bir mekanizma oluşturulmuş.

Günümüzde en az bir bluz ya da pantolon gibi saatte de moda çok önemli hale gelmiştir. Bayan saat ve erkek saat 2014 – 2015 modasında bayan saat modellerinde en çok bilekliklerle kombinlenmiş modeller dikkat çekiyor. Yılların eskitemediği saatler Retro modasıyla birlikte rüzgar gibi zarif bilekleri süslemeye bu yıl da devam ediyor. Şimdi ise



retro saatler mini olarak farklı bir moda da yaratıyor. Renkli bilekliklerle süslenen retro saatler yaz aylarının göze çarpan ince detayı olacak bizden söylemesi. Bu yıl saatlerde çeşitliliğin çok fazla olduğunu söyleyebiliriz, çünkü retro rüzgarının yanı sıra zımbalı özellikle de yılın sembolü olan kuru kafalar oldukça revaçta. Gold, beyaz ve bronz renkli saatler yine tüm asaletiyle bu yılda bilekleri süslemeye devam edecek gibi görünüyor. Saat, bayanlar kadar çok aksesuar kullanamayan erkeklerin de baş tacı. Özellikle büyük ve gösterişli saatler bu yıl yine çok moda! Erkekler kullanmaktan zevk aldıkları ve vazgeçemedikleri saatlerde tasarım kadar dayanıklılık, kalite ve teknik güzelliği de önemsiyorlar. Erkekler büyük kadranlı ve spor görünümlü olduğu kadar klasik çizgisi olan tasarımları da taşımaktan büyük mutluluk duyuyorlar.





RAY-BAN, FERRARI İLE BİRLİKTE FORMULA 1'E DAMGASINI VURUYOR!

Premium, lüks ve spor gözlük alanlarında lider olan ve ikonik güneş gözlüğü markası Ray-Ban'ı bünyesinde barındıran Luxottica, Ferrari ile gerçekleştirdiği sponsorluk anlaşmasını duyurdu.

Dünyanın en çok bilinen gözlük markası Ray-Ban, İngiltere'de gerçekleşen Formula 1 hafta sonunda, Scuderia Ferrari ile imzaladığı özel anlaşmayı duyurdu. Sponsorluk anlaşmasının bir parçası olarak, Ray-Ban logosu SF16-H Ferrari'nın Formula 1 arabasının üzerinde yer alacak.

75 yılı aşkın süre boyunca Ray-Ban müzik, sanat ve film gibi konularda sınırları zorlamış; dünya çapında film starları ve kültürel ikonların vazgeçilmez aksesuarı haline gelmiştir. Markanın uluslararası kültür ve yaşam tarzı üzerindeki etkisi, mükemmellik ve global bilinirlik konularındaki başarısını tartışmasız ortaya koyuyor. Gelenek,



yenilik ve cesaret 1937'den beri markanın köklerini oluşturan ana unsurlar arasında yer alıyor. Bu sponsorluk anlaşmasıyla, Ferrari kırmızısı ve Ray-Ban kırmızısı bir araya gelerek gözlük sektörünün liderini Formula 1 yarışında da birinciliğe götürüyor. Luxottica Group'un Kurucusu Leonardo Del Vecchio; "Bugün çığır açan bir beraberliği kutluyoruz. Ray-Ban'e ikon statüsü kazandıran kendine özgü olmak ve mükemmellik gibi özelliklere sahip ve bunları en iyi şekilde yansıtan Ferrari ailesinin bir parçası olmaktan onur duyuyoruz."

Luxottica Group S.p.A.

Luxottica Group, Kuzey Amerika, Asya-Pasifik, Çin, Güney Afrika, Latin Amerika ve Avrupa'daki yaklaşık 7,000 optik ve güneş gözlüğü perakende mağazasıyla ve güçlü, dengeli marka portföyüyle premium, lüks ve spor gözlük alanlarında liderdir. Portföyünde dünyanın en tanınmış güneş gözlüğü

markası olan Ray-Ban, Oakley, Vogue Eyewear, Persol, Oliver Peoples ve Alain Mikli gibi şahsi markaların yanı sıra Giorgio Armani, Burberry, Bvlgari, Chanel, Coach, Dolce&Gabbana, Michael Kors, Prada, Ralph Lauren, Tiffany & Co. ve Versace gibi lisanslı markalar da yer almaktadır. Grup 150 ülkeyi kapsayan global toptan satış ağına ilave olarak önemli piyasalarda Kuzey Amerika'da LensCrafters, Pearle Vision ve ILORI, Asya Pasifikte OPSM ve Laubman & Pank, Çin'de LensCrafters, Latin Amerika'da GMO ve dünya genelinde Sunglass Hut'ı kapsayan lider perakende zincirlerini yönetmektedir. Group'un ürünleri, İtalya'daki altı üretim tesisinde, Çin Halk Cumhuriyetindeki tümüyle sahip olunan tesiste, Brezilya'daki bir tesis ve Birleşik Devletlerde spor gözlüklerin üretimine ayrılmış bir tesiste tasarlanmakta ve imal edilmektedir. 2015'te Luxottica Group 9 milyar Euro net satış ilan etti. Grup hakkında ilave bilgiler www.luxottica.com adresinde bulunmaktadır.

AI OPTİK



ENGLAND
OPTICAL GROUP



İngiltere de Gözlük Satışı



GÖZ DOKTORLARI

Göz doktorları, göz muayenesi yapma, görme bozukluğu olan kimselere gözlük veya lens reçetesi yazma, ve göz hastalıklarını teşhis etme gibi hizmetler verirler. Göz ameliyatları ise göz cerrahları tarafından gerçekleştirilir. Her göz doktorunun göz hastalıklarını tedavi edebilme veya göz ameliyatı yapabilme gibi bir yetkisi bulunmamaktadır. Göz ameliyatı yapabilmek için uzman hekim olunması gerekmektedir. Eğer bir göz doktoruna görünmek istiyorsanız aile doktorunuzun sizi uygun bir göz doktoruna yönlendirmesi gerekir.

Göz doktorunuz size gözlük reçetesi yazdığı takdirde bir gözlükçüye gitmeniz gerekecektir. Gözlükçülere gitmeden önce kayıt olmanız veya randevu almanız gerekmez. Çat kapı gidebilirsiniz. İngiltere’de bildiğiniz iyi bir gözlükçü yoksa komşularınıza ve arkadaşlarınıza danışın. Ayrıca telefon rehberinde de İngiltere’deki gözlükçülerin ve optiklerin bir listesi bulunmaktadır. Gözlükçüler aynı zamanda gözlük tamiri ve kontakt lens konusunda da hizmet verirler.

İngiltere’de optik piyasasında sıkı bir rekabet söz konusudur. Son yıllarda pek çok optik mağazalar zinciri açılmıştır. İngiltere’nin en ünlü optik mağazası “Vision Express”’dir. Ayrıca Boots eczaneler zincirinin içinde de gözlük satan bölümler vardır. Gözlük ve kontakt lens fiyatları mağazadan mağazaya farklılık göstermektedir. Özellikle kontakt lens fiyatları yüksektir. Ancak yine de diğer Avrupa ülkelerine göre İngiltere’de gözlük ve lens fiyatları daha düşüktür. Ancak dünyada en ucuz gözlük ve lensler Kuzey Amerika’dadır.

GÖZLÜK

Gözlük çerçevelerinin fiyatları kalitelerine ve markalarına göre 20 sterlin ile 200 sterlin arasında değişmektedir. Gözlük camları ise 50-300 sterlin arasındadır. Bunlar da camın sağlamlığı, organik olup olmaması vs’ye göre değişmektedir. Genelde orta karar bir gözlük almayı planlıyorsanız camı ve çerçevesiyle beraber 100-150 sterlin arası bir fiyata mal olacaktır. Ayrıca çeşitli promosyonlar da yapılmaktadır. Örneğin bir numaralı gözlük alana bir güneş gözlüğü bedava vs gibi. Bazı gözlükçülerde gözlük alanların çocuklarına ücretsiz gözlük verebilmektedirler. Gözlüklerinizi nereden alırsanız alın garanti belgesi olmasına özen gösterin . Ayrıca pek çok optik yıllık 20 sterlin karşılığında gözlük camlarınızı 10 sterline de çerçevenizi sigortalamaktadır. Eğer size kusurlu gözlük veya lens satılmışsa tüketici haklarına göre hakkınızı arayabilirsiniz.

KONTAKT LENS

Kontakt lens fiyatları genel de 80-140 sterlin arasında değişmektedir. Ancak bazı optiklerde 40-50 sterline de kontakt lens bulabilirsiniz. Kontakt lenslerinizi yıllık 25 sterlin karşılığında gözlükünüze sigortalatabilirsiniz. Kontakt lensler, günlük lensler, aylık veya üç aylık lensler ve yıllık lensler gibi farklı çeşitleri vardır. Günlük lensler daha sağlıklıdır. Uzun süre kullanılan lenslerin ise dikkatle kullanılması gerekir. Lens almadan önce mutlaka bir doktora danışmalısınız.

GÖZ MUAYENESİ

İngiltere’de gözlük veya kontakt lens almak istiyorsanız optiklerde göz muayenesi yapılabilmektedir. Eğer NHS kapsamında değilseniz, özel göz muayenesi yaptırmanız gerekecektir. Bu da yaklaşık 15-20 sterlidir. Bazı gözlükçüler emekliler için bedava göz muayenesi yapmaktadırlar. Göz muayeneleri en fazla iki yıl arayla yaptırılmalıdır. Ancak bu bile oldukça uzun bir süredir. Çünkü bu süre içerisinde gözlük numaralarınız oldukça ilerleyebilir. İlla ki göz muayenesi yaptırdığınız optikten gözlük almak gibi bir mecburiyetiniz yoktur.

NHS’lilerden bazıları göz muayenesi ücreti ödemekten muaftırlar. Bunlar; 16 yaşından küçükler, 19 yaşından küçük öğrenciler, görme engelliler ve yoksulluk sınırında yaşayanlardır. NHS’nin G11 kitapçığı” NHS siht tests and vouchers for glasses” NHS’nin göz hizmetleri hakkında ayrıntılı bilgi vermekte ve bunlardan kimlerin yararlanabileceğini belirtmektedir.

W.H. BATES, M.D.

BETTER EYESIGHT WITH OUT GLASSES

THE ORIGINAL BESTSELLING BATES METHOD
RETRAIN YOUR EYES AND
REDISCOVER 20/20 VISION
COMPLETE WITH PULL-OUT EYE TESTING CHART



Agosto 29 | PSYENINGSES ENERGY | 29

Göz enfeksiyonlarına dikkat!

Yaz aylarında sık görülen alerjik göz rahatsızlıkları, yerini göz enfeksiyonlarına bırakıyor.



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

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

Kişi hastalığı boyunca aktif bulaştırıcı

Virüsün kişilerin solunum yollarındaki veya gözlerindeki salgılar ile temasta bulunulması

halinde bulaşıcı olabileceğini vurgulayan Dr. Cüneyt Karaarslan, “Virüs vücuda alındıktan 4-10 gün sonra enfeksiyon belirtileri başlar. Hastalığı boyunca da kişi aktif bulaştırıcıdır. Belirtiler başladıktan bir hafta sonra gözün şeffaf tabakası olan kornea da beyaz noktalar oluşabilir. Bu noktalar batma ve bulanık görmeye neden olurlar. Noktalar yüzeysel ise 2 haftada geçebilir, derinlere inerse iyileşme aylar hatta yıllar alabilir” diye konuştu.

Gözde sulanma, batma hissi ve kızarıklık

Dr. Cüneyt Karaarslan, hastalığın bulaşıcı olduğunu vurgularken, hastalığın aile içi bireylere geçişinin oldukça sık olduğunu söyledi. Göz şikayetlerinin ani bir şekilde başladığını belirten Karaarslan, “Gözde sulanma, batma hissi, kızarıklık ve ışık rahatsızlığı olur. Çapaklanma ön planda değildir. Kişilerin yarısından fazlasında bir göz öncelikle ve daha ağır etkilenirken diğer göz daha rahattır. Tipik olarak göz kapakları şişer. Ağır vakalarda göz beyazında boyanma tarzında kanamaya bağlı

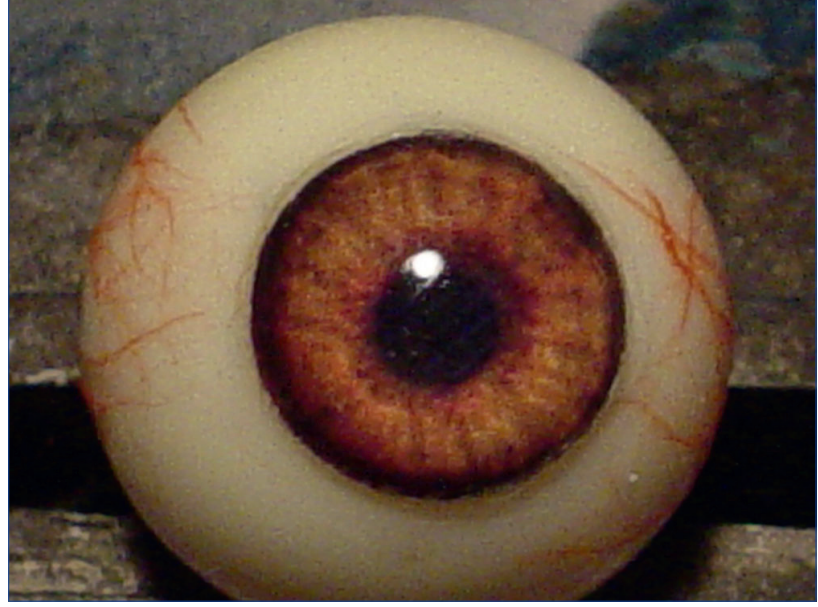
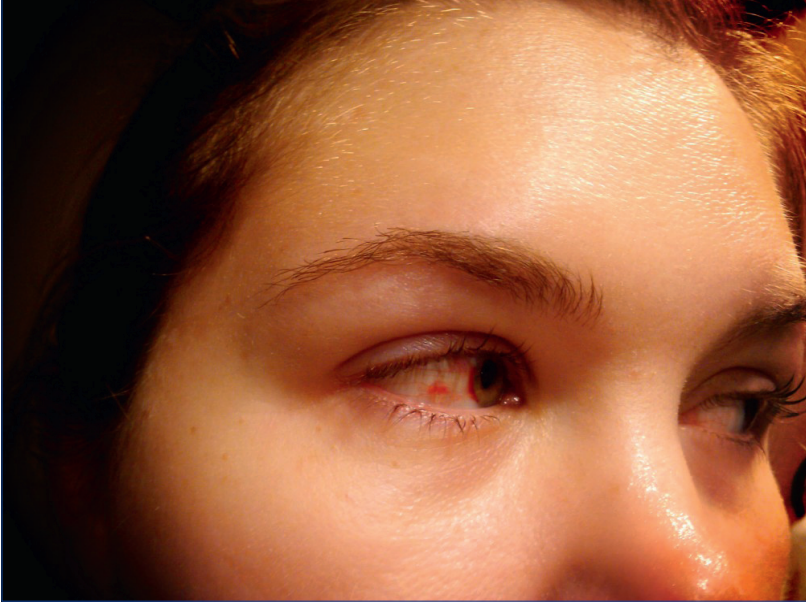
kırmızılık, hastalığın adını koysa da sanıldığı kadar sık değildir. Kulak önünde ağrılı beze oluşması da tipik özelliklerindendir” dedi.

Korunmak için ellerinizi temiz tutun

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

“Tedavi, şikayetleri azaltmaya yöneliktir. Etkili bir

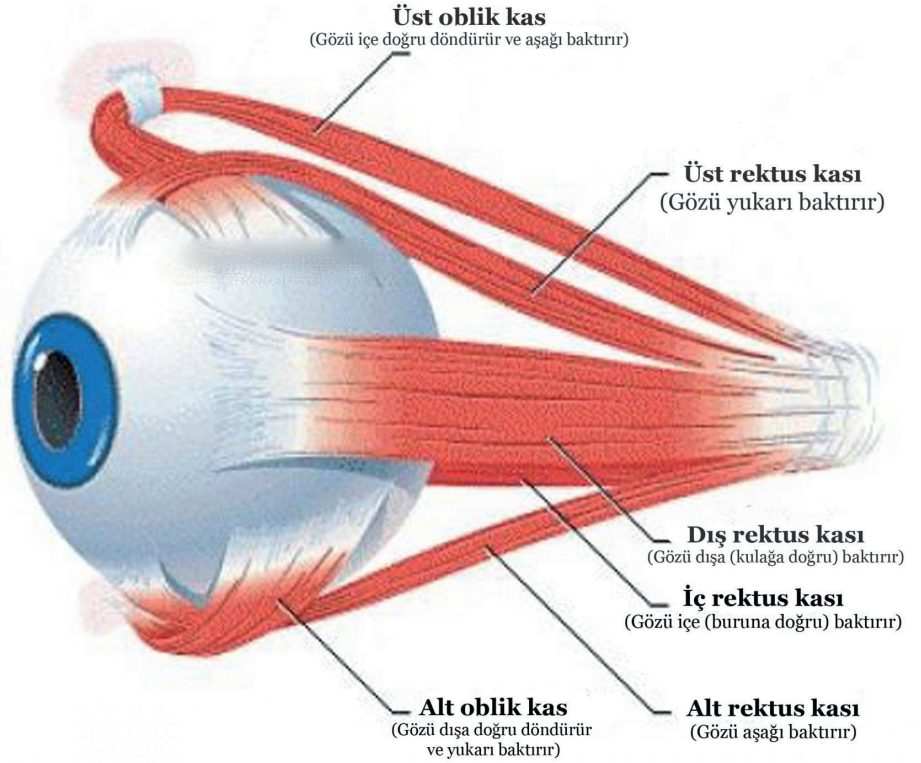
antiviral ilaç bilinmemektedir. Soğuk pansuman ve suni gözyaşlarının faydası olmaktadır. Bakterilerin tabloya eklenmemesi için antibiyotik damla verilir. Kortizonlu göz damlaları gerek duyulduğunda kullanılır. Erken dönemde müracaat eden hastalarımızın şifaya daha çabuk ulaşabilmektedirler. Hastalık, genellikle 2-3 hafta devam etmektedir. İlk 2 hafta boyunca bulaştırıcı olduğu için sık sık ellerin sabunla yıkanması önerilir. Bu dönemde kontak lens kullanımına ara verilmelidir.”



Göz nedir?



GÖZÜN HAREKETLERİ



Görme organı. Duyu organlarının en önemlisi ve kuvvetlisi.

Göz, omurgalılarda en gelişmiş duyu organı olup, insanlarda mükemmelleşmiştir. Karanlık bir gecede gökyüzüne baktığımızda milyonlarca kilometre uzaklıktaki yıldızları görebilmekteyiz. Basit yapıları canlıların bazılarında (deniz yıldızları, öglene ve klorofilli su yosunları gibi) ışığa karşı duyarlı kısımlar mevcuttur. Su yosunları ve bitkilerin, özellikle çiçeklerin, görme ve hissetme kabiliyetlerinin bulunduğunu gösteren ciddi araştırmalar mevcuttur.

Bazı sürüngenlerde, şakak kemiği içinde göze benzer bir organ görmeyi sağlar. Bunların gözleri ayrı ayrı görürler ve üzerlerinde pullar vardır (kozalaklı göz).

Su yüzeyinde yaşayan bazı balıkların dört gözü vardır. Üstteki iki göz havayı, alttaki ikisi suyun içini görmeyi sağlar.

Eklem bacaklıların hepsinde göz hareketsizdir ve gözlerinde göz billuru bulunmaz. Bunların gözü, çok sayıda sade gözün birleşmesinden meydana gelmiştir (petek göz).

Örümceklerde göz billuru (lens) vardır. Gözleri oldukça gelişmiştir ve sayıları on ikiye kadar çıkar.

Gözün Yapısı (Anatomisi)

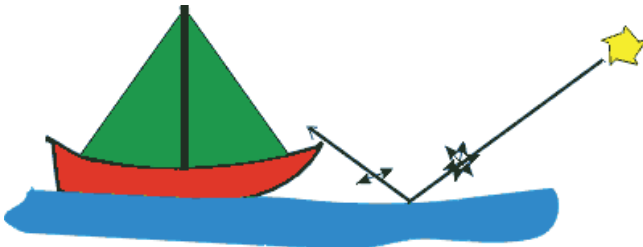
Göz önemi, hassasiyeti, çeşitli darbelerden ve tesirlerden kolayca etkilenebilmesi dolayısıyla insan vücudunda sağlam bir miğfer içine yerleştirilmiştir. Gözün içinde bulunduğu ve kemiklerle çevrili bu boşluğa göz çukuru (orbita) ismi verilir. Üstte kaş ve kaş kemiği, dışta ve altta şakak kemiği, içte burun kökü ile çevrelenmiştir. Göz kapağı, yabancı maddelerden gözü korur. Göz çukurunun

hacmi 29 cm 3 kadardır. İçinde göz yuvarlağı, gözü hareket ettiren kaslar, damar ve sinirler ile bunlara yastık vazifesi gören yağ dokusu bulunur.

Göz yuvarlağı (glob): Göz, iç içe soğan zarı gibi üç tabakadan yapılmıştır.

a. Sert tabaka: En dışta olup, bağ dokusundan yapılmıştır. Önde şeffaf saat camı gibi saydam tabaka (kornea), arkada beyaz renkli sert tabaka (sklera)dan meydana gelmiştir. Saydam tabaka 43 diyoptrilik kırma gücüne sahiptir. Kornea, gözyaşı, göz içi suyu ve etrafındaki damarlardan sızıntı yoluyla beslenir. Saydamlığını kaybederse, göz cisimleri göremez olur. Sadece ışığı ve hareketleri fark edebilir. Göz nakli ameliyatında, saydamlığını kaybeden kısım, daire şeklinde kesilerek çıkarılır, yerine ölü gözünden alınan parça konur. Gözün tamamının nakli tıbben mümkün değildir. Sert tabaka (sklera) beyaz olup, önde üzerini soğan zarına benzeyen kaygan ve damarlı bir mukoza (konjonktiva) örter. **b. Damar tabaka:** Sert tabakanın içinde bulunur. Bol kan damarları ihtiva eder. Bunlar gözün beslenmesini sağlar. Damar tabaka da üç kısımdan meydana gelmiştir: 1) Koroid: Arkada büyük bir kısmını meydana getirir. 2) Siliar cisim: Koroid ile iris arasında olup, uyum işini yapan siliar kas burada bulunur. Göz içi merceğini de lifçikler yardımı ile tutar. 3) İris: Göze rengini verir ve gözündiyefram görevini yapar. İrisin ortasındaki boşluğa göz bebeği (pupilla) ismi verilir. Gözün rengi iristeki kromatofor hücrelerdeki pigment (renkli tanecikler) ile sağlanır. Pigment miktarı az ise göz açık renkli, fazla ise göz koyu renkli olacaktır. Bebeklerin irisindeki pigment miktarı daima az olduğu için gözleri açıktır.

Göz bebeği (pupilla) devamlı küçülüp büyür. Işıktaki, ani üzüntü, ani ses, ani soğuk veya sıcakta, uyurken, ameliyat için bayıltılanlarda küçülür. Karanlıkta, el kuvvetli olarak sıkıldığında, kokainmanlarda ve can çekişme esnasında büyür.



c. Sinir tabaka (retina): Gözün en iç tabakası olup, görmeyi sağlayan kısım burasıdır. İki cins hassas hücresi vardır: Koniler ve batoneler (basiller). Bir gözde 5 milyon koni, 120 milyon basil bulunur. Koniler gündüz görmeyi, renk ve şekil görmeyi sağlarken, basiller alaca karanlıkta ve etrafı görmeyi sağlar.

Göz merceği (lens): Göz merceği iris ve pupillanın gerisinde, saydam, ince kenarlı bir mercektir. Yeni doğanlarda ve çocuklarda yumuşak olan mercek, yaş ilerledikçe katılaşır. Ortalama çapı 9 mm, kalınlığı ise 4-5 mm kadardır. lens normalde 16 diyoptrilik kırma gücüne sahiptir. Çocuklarda uyum (akomodasyon) esnasında 14 diyoptrilik yedek kırma gücü ile 30 diyoptrilik kırma gücüne ulaşabilir. Yedek kırma gücü yaş ilerledikçe azalır.

Vitre, gözün içini doldurur. Şeffaf olan bu sıvı yumurta akı kıvamındadır. % 99'u su, % 1'i proteindir ve hacmi 3,9 cm 3 kadardır.

Görme siniri, göz içindeki hassas hücrelerden başlar. Sağ ve soldan gelen sinir birleşir ve liflerin yarısı çapraz yaparak yine iki ayrı sinir halinde sağ ve sol arka beyindeki görme merkezine ulaşırlar. Gözün dış kasları, altı adettir. Gözün içe, dışa, aşağı, yukarı, aşağı içe ve dönme hareketlerini sağlarlar. Göz kasları arasındaki dengesizlikten şaşılık meydana gelir.

Gözyaşı bezleri iki tanedir. Esas göz bezi göz çukurunun üst-dış kısmına yerleşmiştir.

Gözyaşı bezlerinden salgılanan yaş, konjonktiva ve kornea yüzeyini nemlendirdikten sonra, göz kapaklarının iç kısımlarındaki deliklerden, küçük kanallar vasıtasıyla burun kökündeki gözyaşı kesesine dökülür. Buradan da küçük bir kanalla burun boşluğuna akar.

Gözyaşı, saydam tabaka (kornea)yı düzgün hale getirir. Hücreleri besler. Mekanik olarak yıkama yapar ve içindeki mikrop öldürücü maddeler yardımıyla biyolojik temizlik yapar.

Göz kapakları: Göz kapaklarının dış yüzünü ince deri, iç yüzünü konjonktiva örter. Kapakları açan ve kapatan adaleler vardır. Kapak kenarlarında kirpikler bulunur. Kirpikler, üst kapakta 150, alt kapakta 75 adet kadardır. Diplerinde yağ ve ter bezleri bulunur. Bu bezlerin iltihabına arpacık ismi verilir. Yukarıda anlatılanlardan anlaşılacağı gibi, göz, muazzam bir yapıya sahip, çok kıymetli bir organımızdır. evrim teorisinin kurucusu sayılan Darwin; göz, beyin gibi, karışık organların nasıl meydana geldiğini anlatmaktan aciz olduğunu bildirmiş, bir arkadaşına yazdığı mektupta; "Gözün teşekkülünü düşündükçe tepem atacak gibi oluyor!" demiştir.

Kataraktın en yaygın olduğu ülkeler

Güneşin fazla olduğu coğrafyalarda kataraktriskinin daha sık görüldüğüne dikkat çeken Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Vedat Kaya “Ülkemiz göreceli olarak güneş ışınlarının fazla olduğu ülkeler arasında yer alıyor.

Son yıllarda sera gazlarının olumsuz etkileri nedeniyle atmosferin koruyucu özelliklerinin azalması bu hastalıkların sıklığının daha da artmasına yol açıyor” dedi.

Kaya’nın açıklamaları şöyle:

“Güneş çeşitli dalga boyundaki ışınlar nedeniyle göz için zararlıdır. Her ne kadar güneş enerjisinin yüzde 5 kadarını oluştursa

da ultraviyole ışınları en zararlı bölümünü oluşturur.

UV-A,UV-B ve UV-C çoğunlukla kornea ve lens tarafından tutulur. Kişinin yaşına, bulunduğu ortama ve maruz kalınan ışının miktarına göre saydam tabaka lens ve gözün sinir tabakasında ve makulada UV hasarı oluşur.

Özellikle çocuklarda bu hasar olasılığı



yüksektir. Güneş ışınlarına fazla maruz kalan coğrafyalarda ya da iş nedeniyle maruz kalmalarda katarakt, pterjium gibi hastalıklar daha sık görülür. Ülkemiz de göreceli olarak güneş ışınlarının fazla olduğu ülkeler arasındadır.

Son yıllarda sera gazlarının olumsuz etkileri nedeniyle atmosferin koruyucu özelliklerinin azalması bu hastalıkların sıklığının daha da artmasına yol açıyor.

GÖZLÜK SEÇİMİ ÖNEMLİ

UV-B güneş ışınları 10.00-14.00 arası dik gelir. Bu saatlerde uzun süre güneşte kalmaktan kaçınılmalı, UV korumalı gözlük ve siperlikli şapka kullanılmalıdır.

Yansımalar nedeniyle deniz kenarı ve kar UV ışınlarını yoğunlaştırır.

Havanın parçalı bulutlu olması UV ışınlarını önemli ölçüde bloke etmez. Bu sebeple gözlük seçiminde de bloke ediş oranı yüksek, kaliteli gözlük camları seçilmeli, asla güneşe direkt bakılmamalıdır.

Tüm bunların yanı sıra güneş tutulma dönemlerinde de özel cihazlar kullanmadan asla direkt gözlem yapılmamalıdır.”



Yüzerken lens takmak göze zarar veriyor





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

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

Doktor kontrolünde, temizliğine dikkat ederek ve uyumadan önce çıkarılarak kullanıldığında, kontakt lense bağlı çok ciddi sorunlar yaşanmamaktadır. Doktor tarafından yapılan kontrolde; gözünde alerji, enfeksiyon, kuruluk gibi bulgular olan kişilerin kontakt lens takmamaları gerekir. Sağlıklı gözlere de göz yapısına ve kişinin kullanımına uygun kontakt lensler önerilmektedir.

Kontakt lenslerin kullanımında hastanın bilinçlendirilmesi çok önemlidir. Hasta öncelikle şu konulara dikkat etmelidir:

Temizliğe önem verilmeli, eller lens takmadan ve çıkarmadan önce yıkanmalıdır.

Bir gün önceki solüsyon tekrar kullanılmalıdır.

Birkaç gün solüsyonda bekleyen lensin takılmadan önce solüsyonunu bir gece önceden yenilenmeli.

Lens kapları steril edilmeli (En basit yöntem 5 dk. kadar kaynar suda tutulması).

Gece uyumadan önce lensler mutlaka çıkarılmalı.

Uzun süreli kontakt lens ile denize, havuza girilmemeli, gözler açılmamalı.

HAVUZDA GÜNLÜK LENS KULLANIN

Deniz-havuz gözlüğü kullanılmalı.

Güneş gözlüğü kullanılmalı.

Doktor kontrolleri düzenli yaptırılmalı.

Gözlerde kızarıklık, batma, ağrı, görmede bulanıklık olduğunda lensleri takmadan ve geç kalmadan bir göz doktoruna gidilmeli.

Kontakt lensler süresi geçince atılmalı.

Kontakt lensler gözdeyken doktorun önermediği şekilde damla-ilaç kullanılmamalı.

Lensler göze yapılacak makyaj öncesinde takılmalı ve makyaj malzemesi bulaştırılmamalı.

Havuz girerken 'günlük' lens kullanılmalı. Yaz tatilinde kontakt lens kullanımına ara verilmesini önermeyiz; ama belirli önlemlerin alınması tatilde bu sebepten dolayı rahatınızın bozulmasını önler. En ideali kontakt lens kullananların lenslerle havuza veya denize girmemelidir. Çünkü kontakt lens göze tam olarak yapışmaz, kornea üzerinde ince bir gözyaşı tabakası üzerinde yüzmektedir. Günlük kullanımda lens gözden çıkmaz, düşmezken; lensle suya girildiğinde, aşırı su ve basınçla lens gözden çıkabilir ve kaybolabilir.

Yüksek göz bozukluğu olanlar ve gözlük kullanmayanlar lenssiz iyi göremedikleri için, denize veya havuza girerken de lenslerini takmak isterler. Bu tercihi yapanlar, lensle suya girdikleri zaman lenslerinin suya karışmaması için suyun içinde gözlerini açmamalıdır. Ayrıca lenslere havuz suyundan mikrop bulaşması daha kolaydır. Mikrop bulaşmış lensin takılmaya devam edilmesi gözde konjonktivit, keratit gibi iltihaplanmalara yol açarak göze zarar verebilir. Deniz, havuz ve musluk suyundaki mikroplar sağlıklı gözlerde herhangi bir enfeksiyon yapmazken; kontakt lens kullanan kişilerde lensleri takıp çıkarırken oluşan çok küçük korneal hasarlar (mikrotravmalar) mikropların göze daha kolay zarar vermesine neden olurlar.









KONTAKT LENSLERİN KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

Kontakt lensle havuza- denize girmek isteyenler, sabah takılıp akşam atılan “günlük” kontakt lensleri tercih etmeli ve mutlaka havuz gözlüğü kullanmalıdır.

Kontakt lensleri şu durumlarda kullanmamak gerekir:

Gözde alerji, enfeksiyon ya da iltihap varlığında.

Kornea duyası azalmış kişilerde (nörolojik hastalıklar, diyabet)

Gözde kuruluk, gözyaşı yetersizliği olduğunda.

Genel sağlık durumunda bozukluk, şiddetli grip gibi viral hastalıklarda.

Gözün kurumasına ve görmenin bulanmasına yol açan ilaçları kullanan kişilerde (antihistaminik, dekonjestan ilaçlar, diüretikler, antidepresanlar, doğum kontrol hapları...)

Göze damla şeklinde ilaç tedavisi yapılması zorunlu olduğunda.

Gözde tekrar edebilecek göz ya da kapak hastalığı olanlarda.

Aşırı kuru, dumanlı ve tozlu ortamlarda çalışanlarda.



Gözlük

Gözlüğü icad eden o adama, milyonlarca insan gibi ben de minnet borçluyum.

Belli bir yaştan sonra göz merceğinin yakın ve uzak mesafedeki şeyleri algılamak için büzülüp şişme özelliğini kaybettiğini ve bu yüzden her dört kişiden birinin miyop olduğunu teorik açıdan biliyordum; şimdi bizzat yaşıyorum. Yakın gözlüğümü her kullanışında bulanık nesnelerin netleştiğini, harflerin okunur hale geldiğini görünce hayranlıkla karışık bir sevince

kapılıyorum; her defasında işe yarıyor!

Kimdi o adam?

Böyle şeyleri merak eden birisi (Alberto Manguel, Okumanın Tarihi, Çev: Füsün Elioğlu, YKY, İst., 2010, s. 339), hâdisenin izini 1306 yılına kadar geriye götürmeyi başarmış. Kilisedeki kürsüsünden cemaatine



hitab eden Pisa'lı rahip Giordano de Rivalto, dünyanın en yararlı buluşlarından gözlüğün 20 yaşına bastığını haber vermiş; Spina adlı bir keşişmiş gözlüğün mucidi. Farklı görüşler de var; Salvino olabilir diyenler de var, Roger Bacon adını verenler de.

Bulanın kimliği tartışılrsa da gözlük, 14. yüzyıldan beri insanlığın hizmetinde (Bizde gözlük kullandığı bilinen ilk padişah, ironik bir tecellî ile son padişah Vahdeddin Han'dı). Onu ilk defa rahiplerin burnu üstünde görmemizi tabii karşılamak lazım çünkü Ortaçağ Avrupası'nda okur-yazarlık, ruhbanlar başta olmak üzere nâdir bir zümrenin imtiyazıydı. XV. asra kadar lüks eşya sayılması da şaşırtıcı değil bu bakımdan.

Matbaanın icadıyla gözlük talebinde artış görülüyor. Gözlüğün kişiye çalışkan ve bilge bir boyut kattığı, tâ o devirden kalma tablolarda açıkça görülebiliyor; aynı zamanda entelektüel kibirin ve fazla kitap okumanın nişânesi olarak "inekliğin" sembolü de ne yazık ki gözlüktür. Dünyayı doğrudan görmek yerine kâğıt üzerindeki ölü kelimelere bakmakla yetinenleri aşağılama nesnesi olarak gözlüğün evrensel bir şöhrete sahip olduğunu anlıyoruz.

Okumanın Tarihi çok eğlenceli bir kitap. "Kitap Budalası" başlıklı bölümde yazar, bu tür budalalarla okuma gözlüğü arasında hayli kıskırtıcı bir alâka kuruyor. Meselâ 16. yüzyılda, okumadığı, okuduğu halde anlamadığı halde kitap toplayanları aşağılamak için çizilen bir resimde, oturduğu kürsüde gözünde gözlüğü ile önündeki kitaptan öğrencilerine bir şeyler okuyan bir katırı tasvir ediyor. Neredeyse bütün kitap budalalarının gözlüklü olması sadece tesadüfle açıklanabilir mi? Zâlimâne bir hiciv!

Daha yakın tarihlere dair pek mânidar bir örnek daha var kitapta. Okumak eylemini hayatın önüne koyanları dilim dilim doğrayan, çok ilginç bir fotoğraf. 1940'ta Naziler Londra'yı bombaladıktan hemen sonra çekilen bu fotoğrafta tavanı çökmüş bir kitapçı dükkânını görüyoruz. Bombanın yaktığı binanın toz her tarafını kaplamış.

Dükkânın orta yerinde tavandan düşmüş iri bir kiriş ve karmakarışık eşyalar var. Güzel tesadüf eseri, kitap raflarının bulunduğu

duvarlar, bombardımanı hasarsız atlatmışlar. Harâbe dükkânda üç kişi var: İlki, hangi kitabı alacağına karar vermeye çalışan gözlüklü (!) bir centilmen; ikincisi bir mütereddid, dikildiği yerde elini raftaki kitaplardan birine uzatmış kitap sırtı okumaya çalışmakta. Üçüncüsü ise resmen raftan kitabı çekmiş elindeki kitabı harıl harıl okumakta. Yazar, manzarayı şöyle yorumluyor: "Sırtlarını ne savaşa çeviriyorlar, ne de yok edilişi görmezden geliyorlar.

Apaçık ortada olan zorluklara karşı koymaya çabalıyorlar. Soru sorma hakkı gibi herkeste olan bir hakkı kullanıyorlar. Enkazın arasında okumanın kimi zaman sunduğu görebilme anlayışını arıyorlar." (Aynı eser, s. 353)

Ahmet Turan Alkan- 1954 yılında Sivas'ta doğdu. İlk ve orta tahsilini Sivas'ta tamamladı. 1978 yılında A.Ü. S.B.F.'nin Siyaset ve İdare Bölümü'nden mezun oldu. Bu esnada Sivas'ta üç yıl süreyle mahalli Hakikat gazetesinde çalıştı. Çatıştılı dergilerin yayımlanmasına katkıda bulundu. 1980 yılında başlayan askerlik hizmetini Tatvan ilçesinde yedeksubay olarak yerine getirdi. Çoğu gazetecilikle geçen üç yıl müddetle serbest çalıştıktan sonra 1985'te Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi'ne uzman olarak atandı. 1987'de yüksek lisans eğitimini, 1991'de doktora çalışmasını tamamladı. 1993'te yardımcı doçentliğe atandı. 1994 yılında Cumhuriyet Üniversitesi bünyesinde kurulan İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ne geçti. Kitap şeklinde yayımlanmış yedi çalışması ve muhtelif dergilerde (Türkiye Günlüğü, Dergâh, Türk Edebiyatı, Tarih ve Toplum vs.) yayımlanmış yazıları vardır. Evli ve iki çocuk babasıdır. Yayımlanmış kitapları: Altıncı Şehir (Ötüken Yayınları, İstanbul, 1992), II. Meşrutiyet Devrinde Ordu ve Siyaset (Cedit Yayınları, Ankara, 1993, doktora tezi), İstiklâl Mahkemeleri (Ağaç Yayınları, İstanbul, 1993), Doğu ve Batı Karşısında Cemil Meriç (Akçağ Yayınları, Ankara, 1994, yüksek lisans tezi), Üç Noktanın Söylediği (İnsan Yayınları, İstanbul, 1995), Ateş Tecrübeleri - Türkiye Günlüğü Yazıları (Ötüken Yayınları, İstanbul, 1996).



Doğru bilinen yanlışlar

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

Dinlendirici gözlük kullanmak iyidir.

Dinlendirici gözlük diye bir şey yoktur. Gözlük objektif ve sübjektif bir muayene sonucunda rakamlarla ifade edilen bir reçete muhteviyatına uygun yapılmış bir sağlık gereçidir.

Refraksiyon kusurunun olumsuz etkilerini giderir ya da farklı şekilde tedaviye yardımcı olur.

Gözlük gözü bozar.

Gözlük miyop, hipermetrop ve astigmat adı verilen kırma kusurlarının olumsuz etkilerini düzeltmek için kullanılan bir sağlık gereçidir. Gözü bozmaz. Ancak gözlük taktıktan sonra görme kalitesinin artmasından

dolayı kullanıcı gözlüğü çıkardığında aynı kaliteyi arar. Bulamayınca da gözündeki rahatsızlığın ilerlediğini düşünür. (Özellikle çocuklarda gözlük tedavinin önemli ayaklarından biridir ve kesinlikle ihmal edilmemesi gereklidir.)

Hipermetropi yakını görememe kusurudur.

Hipermetropi, miyopi ve astigmatizma bir kırma kusurudur. Gözün kırıcı ortamlarından geçen ışığın ışınlarının retinanın önünde, arkasında veya farklı açılarda odaklanması net görüşü engeller. Hipermetrop için yakın görememe demek yanlıştır. Uzak görüşü bir dereceye kadar tolere edilebildiği



için sadece yakını göremediği algısı vardır.

Yakın görememe yani presbiyopi 40 yaşından sonra gözün uyum sağlama yeteneğinin azalması yani gözün yaşlanmasıdır.

Ar kaplama UV ışınlarını tutar.

ET veya AR kaplama güneşten, bilgisayardan ve televizyondan gelen UV'yi bloke ederek göze geçmesini engellemez. Tam tersine AR kaplamalar ışığın tamamına yakınının geçmesini ve yüzeyde istenmeyen yansımaların oluşmasını engellemek üzere cam yüzeyine yapılan işlemdir. UV bloke edilişi camın ham maddesinde bulunan bir özelliktir. Camın hammaddesinde UV blokasyonu yoksa bu kullanıcıya bildirilmelidir.

Çok kitap okumak veya ince iş yapmak gözü bozar.

Gözün yorulacak kadar çok kullanılması gözü bozmaz. Detay incelemediğimiz zamanlarda göz zaten istirahat halindedir. Akomodasyon yapmak ve gözü çalıştırmak glokomda faydalı bile olur.

Televizyonu yakından izlemek gözü bozar.

Televizyonu yakından izlemek gözü bozmaz. Özellikle çocuklar gözleri bozuk olduğu için televizyonu yakından izlerler. Televizyonu yakından izleyen çocuklar mutlaka göz hekimine götürülmelidirler.

İşportadan alınan güneş gözlükleri gözü bozar.

İşportadan alınan güneş gözlükleri gözü yorar fakat bozmaz. Bu gözlük camlarında koyu renk varsa ve UV blokajı yoksa gözün savunma mekanizmasının devre dışı kalmasına neden olacağı için katarakta neden olur. Ucuz olması için sanayi atığı geri dönüşüm malzemelerden imal edilir bu da ciltte kanserojen yaralara neden olabilir. Yani gözü bozmuyor olması zararsız olması anlamına gelmez. Tam tersine göz bozukluğundan çok daha kötü etkilere yol açabilir.

Çocuklarda oyuncak güneş gözlükleri gözlerini korur.

Sekiz yaşına kadar çocuklarda mutlaka uygun tonda renk ve UV koruyuculuğu olan güneş gözlüğü kullanılmalıdır. Yanlış güneş gözlüğü kullanımı göz tembelliğine ve renkleri ayırmakta kullanılan hücrelerin gelişimine engel olur.

Bebeklerde göz kayması olabilir, büyünce düzelir.

En büyük hatalardan biridir. Eğer çocuğun gözünde kayma varsa hiç zaman kaybetmeden göz hekimine gidilmelidir. Tedavi geciktikçe kayma artacağı gibi göz tembelliğinin de ilerlemesi söz konusudur.

Gözlük muayenesi olmak.

Göz muayenesi gözlük muayenesi değildir. Göz hekimi göz muayenesinde gözle ilgili her şeyi kontrol eder. Sinsi ve belirti vermeyen fakat körlükle sonuçlanacak birçok hastalık bu muayeneler sonucunda ortaya çıkar. Erken teşhis ve önlenabilir körlük için periyodik aralıklarla göz muayenesi olmak lazımdır.

Görüşüm iyi, gözüm sağlam.

Akomodasyon yapan bir göz bazı refraksiyon kusurlarını gizler. Görüşte sorun olmadığı için gözün sağlam olduğu düşünülürken nedensiz baş ağrısına sebep olabilir. Göz muayenesi şarttır.

Göz damlası damlattıktan sonra gözü kırıştırmak gerekir.

Göze damla damlattıktan sonra gözün uyur gibi yumuşak bir şekilde kapalı tutulması gerekir. Gözü kırıştırmak damlanın dışarı taşması veya burun kanalından göz dışına itilmesine neden olur, bu da damlanın etkisini azaltır.

Çok ağlamak göz pınarlarını kurutur.

Ağlamak insan psikolojisinin (mutlu ve üzgün) bir sonucudur. Gözyaşı gözün beslenmesi ve kurmaması için gözün belli dokuları tarafından sürekli olarak üretilir. Patolojik veya fizyolojik bir etken yoksa kurumaz.

Dükkân, mağaza ve gözlükçü dükkânı.

Optisyonluk Müessesesi

Yukarıda değindiğim konular dışında aklınıza gelen başka "doğru bilinen yanlış" varsa lütfen ekleyin. Yanlışta ısrar etmek bu çağın en tehlikeli yanlışlarından birisidir. Kendimizi bu döngüden kurtaralım.



Organ ve doku nakli

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



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

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

Her yıl 3-9 Kasım tarihleri arasında kutlanan “Organ

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

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

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

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



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

Sistemi tarafından belirlendikten sonra nakil gerçekleştiriliyor.

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



Mesleki Kıskançlık

Seninle beraber mesleğe başlamış bir kankan vardı. Geçen sene 2. dükkanını açtı diyordun. Onu kıskanıyor musun?

– Kıskanç mısın?

– Nasıl?

– Kıskanç mısın dedim.

– Allah Allah! Nereden çıktı bu şimdi?

– Hiç! Öylesine soruverdim işte. Söylesene kıskanç mısın sen?

– Yoo. Değilim.

– Hiç mi kıskanmazsın?

– Neyi kıskanmam? Seni mi?

– Kendimden söz etmiyorum. Ama seni de tanımam lazım.

– Haa! Bunca zaman tanımadın demek? İyi ya zamanla tanırırsın artık.

– Ya bırak şimdi kafa sallamayı falan. Bana kıskanç olup olmadığını söyle. Ama bak samimi ol.

– La havle...

– Şimdi biri gelse bana kur yapsa falan. Nasıl karşılırsın?

– Sandalyeyi kafasına geçiririm. Ama sen üzerine alınma tamam mı? Bu kıskançlıktan sayılmaz da ondan. Kıskançlık daha farklı bir şey..

– Nasıl bir şey? Tarif etsene. Bakıyorum da iyi

biliyorsun kıskançlığı...

– Haydaaa! Sen ne yapmak istiyorsun kızım ya? Nereden çıktı bu kıskançlık mevzuu falan. Şurada oturmuş güzel güzel çayımızı içerken. Başka konu mu kalmadı ya?

– Tamam. Tamam! Fazla uzatmayacağım.

Senle her bir şeyi konuştuk doğru. Sabahlara kadar çetleşip durduk. Ama bu sabah burçları okurken birden fark ettim ki, Akrep burcu erkeği kıskanç olurmuş. Şimdi ne kadar kıskançsın onu öğrenmek istiyorum. Hayatı bana zindan eder misin? Bizim üstümüzde oturan bir doktor vardı. Karısını eve kilitler giderdi resmen. O derece yani.. Şimdi Lütfen sözümü kesme de cevap ver. Kıskanç mısın?

– Hayır.

– Bu kadar net yani?

– Evet. Ben kıskanç biri sayılmam.

– Sayılmam?

– Sayılmam!

– Değilim diyemedin. Yani kıskancım da o kadar değil demek istedin?

– Evet.. Yani.. Hayır! Kimseyi kıskanmadım. Geçmişimde kıskançlıkla çıkarılmış bir kavgam yok. Tüm akraba, dost ve yakınlarıma sorabilirsin.

– Hımm. Peki başka türlü kıskançlığın var mı? Ne bilim? Mesela... Arkadaşlarını? Yaşlılarını?



Kendinden yakışıklıları Falan?

– Cevap veriyorum. Hayır. Kıskanmam.

Başka?

– Başka???? Kıskançlık daha çok mesleki de olurmuş. Hah! Mesela mesleki kıskançlığın var mı?

– Hayır yok.

– Akrep burcusun ve kıskançlığın yok. Öyle mi? İnanmıyorum. Bak şimdi. Sorumu biraz açayım. Optisyensin. Güzel bir dükkanın var. Haliyle rakiplerinde var.

– Evet.

– Onları kıskanıyor musun?

– Daha neler?

– Seninle beraber mesleğe başlamış bir kankan vardı. Geçen sene 2. dükkanını açtı diyordun. Onu kıskanıyor musun?

– ??????

– N’oldu? Cevap versene. Çok mu dokunduk?

– Bu işin tadı kaçtı galiba. Kalksak iyi olacak.

– Hayır! Hayır! Bu soruyu cevaplamadan olmaz. Cevapla, söz kalkacağız. Bazı zamanlar senle buluştuğumuzda gözlükçü vitrinlerine bakardın ya.. O anda aklından neler geçirdi? Onlarda ki gözlükleri falan da kıskandığın olur muydu hiç?

– Pekala. Söylediğim gibi. Kıskanç

değilim. Yani elbette diğer gözlükçü vitrinlerine bakmışlığım olmuştur. Bu kim ne satıyordundan çok, biraz meraktan, biraz alışkanlıktan, biraz benim görmediğim ne modeller var piyasa da diyerdir. Başkasının işini, müşterisini, cirosunu kıskanmam. Onların neden daha iyi işleri var diye dertlenmem.

Ben niye iyi değilim diye düşünürüm ancak. Hatayı kendimde arar, eksikliğim var ise onu bulmaya çalışırım. Mesleki kıskançlığım elbette vardır. Bu da insani bir duygudur. Ve bence dozu da ayarlanabilirse uyarıcıdır. İnsanı motive eder. Benim kıskançlığım da başka dükkanlar yansın, yıkılsın da ben iş yapayım türünde bir kıskançlık değil. Zaten bu da kıskançlıktan öte kötülüktür. Böyle işte..

– İyi kalkalım.

– Haa! Dur bir soruda ben sorayım.Sen kıskanç mısın?

– Ben?

– Sen!

– Ben..Ben kıskanç mıyım öyle mi? Şu kadarını belirtiyim ki beyefendi, birine baktığını değil; birinin haberin yokken bile ilgisini çektiğini fark edersem dünyayı sana zindan ederim.

Hadi şimdi kalkalım.



3 bin yıllık Aydıntepe yeraltı şehri keşfedilmeyi bekliyor

Bayburt'taki erken Hristiyanlık dönemine ait yeni bir yeraltı şehri birkaç yıl önce tesadüfen bulundu. Ortaya çıkarılan 3 bin yıllık tarih hazinesi artık ziyarete açık.

Bayburt şehri başlı başına bir tarih, kültür hazinesi. En önemli zenginliklerin biri Bayburt'un kuzey batısında, merkeze 25 kilometre uzaklıktaki mütevazı Aydıntepe (Hart) ilçesinin Aydıntepe Yeraltı Şehri'dir.

Aydıntepe Belediye Başkanı Orhan Eraslan'la yeraltı şehri gezerken onun sanat, tarih ve arkeoloji bilgisine hayran kaldım. Bu işe o kadar çok gönül ve mesai vermiş ki bu konularda adeta uzmanlaşmış. Bana anlattıklarına göre; Aydıntepe Yeraltı şehri, kent yerleşkesinin hemen altında. Dehliz şeklindeki mekanların varlığını halk daha önce de biliyordu, fakat içine girilmemişti. 1988'de inşaat kazısı sırasında tesadüfen gün yüzüne çıkarılan yeraltı yerleşimi Kültür ve Tabiat Varlıkları Kurulu'na koruma altına alınmış.

TEK TAŞA OYULMUŞ

2008'den sonra Koruma Kurulu'nun onayıyla ilçe belediyesi tarafından, Müze Müdürlüğü'nün denetiminde yapılan çalışmalarla gezilebilir alan 850 metreye çıkarılmış. Karadeniz Teknik Üniversitesi ile yapılan sismik taramalar neticesinde, şehrin güneydoğu kesiminde de başka dehlizlerin olduğu tespit edilmiş. Bu kısımlar da daha sonra yapılacak çalışmalarla ortaya çıkarılacak.

Yeraltı şehri hiçbir yapı malzemesi kullanılmadan tüften oluşan tek ana kayaya oyulmuş. Koridorlar, sağ ve solunda odalar, yer yer geniş alanlar, aydınlatma için lamba yerleri, havalandırma delikleri bulunmakta. Hemen üstündeki

tepede bir yerüstü kalesi var. Kale eteklerindeki arkeolojik kazılarda yaklaşık 4 bin yıllık mezarlar tespit edilmiş. Bu da Aydıntepe'nin eski adıyla Hart'ın ne kadar eski bir yerleşim olduğunu göstermekte.

TOPLANTI SALONU HAVUZU BİLE VAR

Yeraltı şehri içindeki duvar figürleri 3 bin yıllık bir tarihi işaret etmekte. Bu mekanlar zamana bağlı olarak, Hristiyanlar ve Müslümanlar tarafından da kullanılmış. Kullanım amacının genel olarak sığınmaya yönelik olduğu düşünülüyor. Yani halk tehlike durumunda buraya sığınılıp, sonra dışarıda yaşamına devam ediyormuş.

Mekan içinde odalar, toplantı salonları, mutfak ve su ihtiyaçlarını görecekt kaynak ve havuz da bulunmakta. Şu ana kadar açılan bölümlerin havalandırma işlemi için de sekiz adet havalandırma bacası tespit edilmiş. Aydıntepe Yeraltı Şehri, bölgemizin çok önemli turizm mekanlarından biri olmasına rağmen hak ettiği ilgiyi henüz görmemekte, bunun için daha çok yatırım yapılması ve tanıtım eksikliğinin de giderilmesi gerekmektedir.

Yeraltı şehrini Belediye Başkanı gibi bilgili bir kişinin rehberliğinde gezebilerseniz tarihin müthiş sırlarına vakıf olursunuz. Ayrıca yeraltı şehrinin inşasında kullanılan 3 bin yıl önceki mühendislik bilgisine de hayran olacaksınız. Bu konularda garanti veriyorum!

YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





Filipinler

Otuz dört gündür yollardayım. Tokyo'dan başlayan yolculuğumun son durağı Filipinler'in başkenti Manila'ya indiğimizde bu devasa köy-kente akşam çökmek üzere. Ninoy Aquino Havaalanından otelimizin bulunduğu Pasig city bölgesine gelene kadar hava kararıyor, etrafta yoğun bir egzost kokusu ve kalabalık trafikten başka bir şey göremiyoruz. Büyük sayılabilecek bir otele yerleşiyoruz. Güler yüzlü, geveze denilebilecek kadar konuşkan ve fazlasıyla samimi bir resepsiyon görevlisi karşılıyor bizi. Espriler yapıyor, çevreyi anlatıyor, anlatıyor, anlatıyor... Otelde kaldığım sürece her gördüğünde bana adımla hitap ediyor. Cin gibi bir genç! Elinden zor kurtuluyoruz.

12inci kattaki pencereden Manila'ya bakıyorum. Sadece şehrin ışıklarını görebiliyorum. Her şey ne kadar güzel ve sakın görünüyor. Bilirsiniz, genellikle şehirler geceleri güzel görünür. Gece her türlü kırı ve kötülüğü bir perde gibi örter, gizler.

Adını yerel bir dil olan "Tagalog"çadaki bir bitkiden alan Manila'da koko yağı kokulu bir sabaha gözlerimizi açıyor, pırıl pırıl bir güneşle uyanıyoruz. İçerde klimalar nedeniyle

bir şey anlaşılmıyor ama sonradan anlıyoruz ki dışarı çok sıcak ve nemli. Kahvaltıyı otelde yapıp kendimizi dışarı atıyoruz. İlk işimiz bir banka bulmak. Para bozduracağız. Filipinler'in para birimi Peso. Bir Amerikan Doları 45 Peso ediyor. Çok geçmeden bir pasajın içinde banka buluyoruz. Kapıda iki güvenlik görevlisi var. Önce pasaja giriyoruz, içeride bir sürü dükkân var. Pasajın arka çıkışında ünlü hamburgercilerden biri var ve onun kapısında da iki güvenlik görevlisi duruyor. Unionbank'ta işimizi görüyor dışarı çıkıyoruz. Hamburgercide ki güvenlik görevlileri kafama takılıyor ama sonradan görüyorum ki bakkal dükkânlarında, büfelerde, kafeteryalarda hatta kasaplarda bile güvenlik görevlisi var.

Güvenlik deyince aklıma Jamaika'nın başkenti Kingston geliyor. Az gelişmiş ve ekonomik açıdan iyi durumda olmayan her ülkede güvenlik sorunu oluyor. Burada da hava karardıktan sonra arka sokaklara girmemeniz tavsiye ediliyor. Kenar mahalleler tam 3. dünya ülkesi. Suç oranının yüksek olduğu ülkede nüfusun % 41'i yoksulluk sınırının çok altında yaşıyor. Filipinler, özellikle başkent Manila'da iki tür insan



Adını yerel bir dil olan “Tagalog”çadaki bir bitkiden alan Manila’da koko yağı kokulu bir sabaha gözlerimizi açıyor, pırıl pırıl bir güneşle uyanıyoruz. İçerde klimalar nedeniyle bir şey anlaşılmıyor ama sonradan anlıyoruz ki dışarı çok sıcak ve nemli. Kahvaltıyı otelde yapıp kendimizi dışarı atıyoruz. İlk işimiz bir banka bulmak



yaşıyor. Bir tarafta, çok varlıklı, lüks içinde yaşayan, alışveriş merkezlerinden alışveriş yapan, büyük arabalara, koca koca ciplere binenler. Diğer tarafta ise, çöp karıştıran, birkaç Pesoya bisikleti ile insan taşıyarak nafakasını çıkartmaya uğraşan, dilenen, yani yoksulluk içinde sürünenler. Durum böyle olunca tabi güvenlik de sorun oluyor. Otelimizin bulunduğu Pasigcity bölgesi Plazalar, rezidanslar, alışveriş merkezleri, bulvarlar ve caddeleri ile adeta bir Avrupa şehri. Ama ya diğer taraf?

Bir taksi çeviriyor ve bizi Manila’nın en ünlü bölgesi Intramuros’a götürmesini istiyoruz. Intramuros, etrafı surlarla çevrili tarihi





kalıntıların olduğu bir bölge. Her yerde İspanyol izleri var.

Filipinliler, Filipino olarak adlandırdıkları bir dil konuşuyorlar. İngilizce ve Filipino resmi dil. Ayrıca on iki büyük etnik dil de kullanılıyor. Filipino, ispanyolca ağırlıklı bir dil. İçinde bir miktar Portekizce ve Malay dilinden kelimeler de var.

Kalabalık caddelerden, yoğun trafik ve sıcaktan bunalarak yola çıkıyoruz. Manila'yı ilk görenlerin aklına hemen kaos gelecektir. Her biri trafik canavarı olan gürültülü jeepney denilen, büyük ciplerden uzatılarak dolmuş gibi çalışan araçların tıkadığı trafik, korna sesleri, çöp dolu, idrar kokan sokaklar, yol kenarlarında yatan çıplak insanlar, dilenen çocuklar, sokak satıcıları...

Jeepney denilen ve yolcu taşımasında kullandıkları araçlar, 1940'larda Amerikalılardan kalan ciplerin, gerektiğinde yanları açılabilen ve kamyonet gibi bir araca dönüştürülmüş. Aynı bizdeki dolmuşlar gibi çalışıyorlar. Bu araçlar o kadar tanınmış ki Filipin'in sembollerinden biri olmuş. Tıpkı Bangkok'taki tuk tuklar gibi. Rengârenk boyalı ve tamamen el yapımı Jeepneylerin hiç biri diğerine benzemiyor. Sahipleri hepsine ayrı ayrı isimler vermişler. Karşılıklı oturma düzeniyle ortalama 18 kişi binebiliyor. Üstelik çok ucuz. Taksim-Sarıyer mesafesindeki bir yere 50 kuruşa gidebilirsiniz.

Hong Kong'ta gördüğüm binlerce



Filipinlinin nedenini şimdi daha iyi anlıyorum. Dünyanın başka ülkelerine en çok işçi gönderen bir ülke burası! 12 Milyondan fazla Filipinli başka ülkelerde çalışıyor. Birçok ülkede hizmet sektörünün vazgeçilmez çalışanları Filipinliler.

Yoksul yaşamlarından kurtulabilmek amacıyla köylerinden ayrılp, büyük umutlarla şehre sığınmış insan yığınlarının yaşadığı bir şehir Manila. Birçok değişik kültürün etkisi altında kalmış şehir adeta bir kültür mozaigi. Malay, İspanyol, Amerikan, Çin ve Arap kültürü etkisi altında harmanlanmış bir kültürü var Manila'nın. İspanyol döneminden kalma eski kilise ve katedralleri, renkli gece hayatı ve alışveriş mekânları ile öne çıkıyor. Gökdelenleri, plazaları ve lüks



otelleri ve gece kulüpleri ile Makati bölgesi orta ve üst gelir seviyesinden gezginlere hitap ederken, Adriatico Caddesi ise düşük bütçeli sırt çantalı gezginler için daha uygun. Her iki bölge çevresinde çok sayıda hostel, otel, restoran, gece kulübü ve





barlar var. İsterseniz bir günü 10-15 Dolarla geçirebilir ya da bir gecede otelinize 1000 Dolar ödeyebilirsiniz.

Surların içi anlamına gelen ve eski Manila olarak adlandırılan “Intramuros” bölgesine geliyoruz. Savaştan hasar görmüş katedraller, kiliseler, topçu birliklerinin tabyaları ve surlar ile çevrilmiş bir eski şehir burası. Yürümekle bitecek gibi değil. Sıcak başımıza vuruyor. Önce birer şapka alıyor, sonra da bir çek çek bisikletçi ile anlaşıyoruz. 250 Pesoya (15.-TL) bize tüm Intramuros’u gezdirecek. Gezimiz yaklaşık bir saat sürüyor. Bu arada hava sıcaklığı ve nem inanılmayacak kadar insanı yoruyor. Neredeyse dilimiz dışarı çıkacak.

Intramuros’un çıkışında ünlü Rizal Park var. Tüm Manilalıların ve turistlerin uğrak noktası, kalabalıktan adım atılmıyor. Adını, devrimci, şair, yazar, ulusal kahraman Dr. José Rizal’dan alan parkta bu kahramanın bir de anıtı var. Parkta sıcaktan mayışmış insanlar buldukları her gölgeyi işgal etmiş uyukluyorlar. Büyük küçük dilenciden geçilmiyor. Üstü başı perişan insanlar, yalın ayak çocuklar yürek sızlatıyor.

Parkın girişinde büyük bir havuz var.



Filipinler'in maketini yapmışlar. Haritanın üzerinde yürüyerek ülkeyi geziyorsunuz. Biraz sonra Macellan'ı öldüren, ilk ulusal kahramanları, Mactan Adası sultanı Lapu Lapu'nun heykeli ile karşılaşıyoruz. Asıl büyük heykeli Mactan'daymış ama Rizal Park'dakinin de hatırı sayılır. Çin ve Japon bahçelerinden sonra açık hava tiyatrosunu geçip Rizal 'in öldürüldüğü yere geliyoruz.

Hedefimiz Dr. Rizal 'in öldürüldüğü yerde yapılan heykellerin olduğu Martydom of Rizal Diorama.

Göz doktoru, zoolog, yazar ve şair olan ulusal kahraman Dr. Rizal, İspanyollara karşı direniş ateşini yakan kişi olarak biliniyor. 3 Kasım 1896'da Fort Santiago'ya hapsediliyor. Hapis süresince günlük tutmasına, ailesiyle görüşmesine ve mektup yazmasına bile izin verilmezken "Mi Ultimo Adios" (Elveda anavatanım) adlı ünlü şiirini dışarıya çıkartmayı başarıyor. 30

Aralık 1896'da hapishaneden çıkartılıp 1 km yürütüldükten sonra tam bu noktada arkasından ateş edilerek idam ediliyor.

Paco mezarlığına defnediliyor. Mezarlığa bile giremeyen aile ancak 20 ay sonra Amerikalıların Manila'ya girişiyle cesedi alıyor ve yakarak, küllerini de Fort Santiago'da hapis yattığı odaya koyuyor





(şimdi müze). İdam edildiği yere giriş ücretli (50 Peso, 2,5 TL). Giriş duvarında ünlü şiirin İspanyolca ve İngilizcesi (My Last Farewell) yazılmış. Duvarlarda Rizal'in hayatı rölyeflerle anlatılıyor. Vurulma anı ve ailesiyle ilgili bazı kareler heykellerle canlandırılmaya çalışılmış.

Filipinlerin eski devlet başkanlarının heykellerinin bulunduğu bir köşede biraz dinlenip, Diktatör Marcos'un karısının ayakkabılarından söz ederek ve fotoğraf çektikten sonra parktan çıkıyoruz. Filipinler deyince Imelda Marcos'tan söz etmeden geçmek olmaz. Filipinler'in eski diktatörü Ferdinand Marcos'un eşidir Imelda Marcos. Her türlü rezilliklerinin yanı sıra bir de ayakabı fetişisti olarak tanınır. Bir insan 3000 çift ayakkabıyı ne yapar acaba? Tamam, her kadın ayakkabı sever ama halkı açlıktan ölümlerken Avrupa'da bir seferde beş milyon dolarlık alışveriş yapmak nasıl bir hastalıktır anlamak mümkün değil.

"Demir kelebek" unvanlı Imelda Marcos'un kocası Ferdinand Marcos'un başkanlığı





döneminde, Filipinler ağır yoksulluk altında inlerken, Marcos çifti yaşadıkları olağanüstü lüks hayatla hep gündemde dünya basınında boy gösteriyorlardı. Çiftin bu aşırı harcama ve hayal edemeyeceğimiz (artık edebiliyoruz) lükse dayalı hayatlarına ve devletin yozlaşmış politikasına isyan eden halk sonunda Marcos hükümetini bir isyanla deviriyor.

Marcos hükümeti düştükten sonra yurtdışına kaçarak yıllarca Hawaii'de sürgünde yaşayan Imelda Marcos affa uğruyor ve ülkesine geri dönüyor. Üstelik hiç utanmadan halkın parasıyla aldığı üç bin çift ayakkabıdan geriye kalan 2800 çiftini bir müzede sergilemeye bile başlıyor.

1589 yılından kalma San Agustin kilisesinin önünde durduğumuzda yanıma bir kız bir erkek iki üniversite öğrencisi yanaşiyor. Anket yapmak istiyorlarmış. Turizm ve turist olmakla ilgili sorular soruyorlar. Sorular bitiyor, fotoğraflar çekiliyor ve kilisenin serin avlusuna atıyoruz kendimizi.

Sık sık dinlenerek, gölge yerlerde, serin kafelerde soluklanarak gezmeye çalışıyoruz. Zaman zaman çek çek bisikletçilere müşteri oluyor, zaman zaman jeepneylere binerek

şehri keşfetmeye, Manila'nın yaşamını anlamaya çalışıyoruz.

Santiago hisarı'nın sakinliği kafamızı boşaltıyor. Ortasındaki göleti, ağaçları, çiçekleri huzur verici. Dışarı çıkmak istemiyoruz ama gezmemiz gereken çok yer var. Aziz Agustin müzesi, Manila Katedrali, Santo Tomas Üniversitesi, Casa Manila, Minor basilica of St. lorenzo Ruiz olarak adlandırılan Binando kilisesi, başkanlık Müzesi, Ulusal Müze ve büyük Manila otelinin hemen yanındaki golf alanlarına komşu tarihi Reducto De San Pedro isimli kalıntılar gezilecek. Bütün bunların yanı sıra birkaç tane de ünlü alışveriş merkezi var. Nasıl olsa birkaç gün buradayız. Hiç acele etmiyoruz, yavaş yavaş hepsini gezeceğiz.

Tipik kolonial dönem binalarından Casa Manila ve Unesco'nun koruma altına aldığı St. Augustin Kilisesine bir kez daha göz kırıp, Manila Katedrali'ni de ziyaret ettikten sonra yemek için ünlü Ristorante delle Mitre 'ye gidiyoruz. Başka bir yerde benzerini görmediğim bir restaurant burası! Psikoposların ve diğer üst düzey din adamlarının yemek yediği, tarihi bir restaurant. Din adamlarının kullandıkları



başlık anlamına gelen “Mitre” ismi, içeride sergilenen şapkalar ve dini motifli dekorlar ile tamamlanmış. Çalışanların bir kısmının da gerçek rahibeler olduğunu öğreniyor, tabii ki çok şaşıyoruz.

Değişik bir yapısı var Filipinlilerin. Çok rahatlar, hiçbir şeye aceleleri yok. Otelde resepsiyon görevlisi “konuşkan Jingco’ya” sorduğumda, biz Malaylar böyleyiz, acele işi sevmeyiz diye cevaplıyor. Malaylar, Filipin Adaları’na ilk yerleşen insan topluluğu. Daha sonra Hintliler ve Çinliler geliyor. Portekizli kâşif Ferdinand Macellan ise 1521 yılında Filipinler’e varan ilk Avrupalı oluyor. Ünlü denizci Macellan, yerli savaşçıların lideri Lapu-Lapu ile girdiği bir çatışmada burada öldürülüyor.

333 yıl boyunca İspanyol hâkimiyetinde kalan Filipinler, adını İspanya Kralı II. Filip’ten alıyor. İspanyollar tarafından 1565 yılında işgal edilen Filipinler, 1898 yılına kadar İspanyol sömürgesi oluyor. Ta ki 1898 yılındaki İspanyol-Amerikan savaşı sonrasında Amerikalılar, 20 milyon dolar ödeyerek Filipinleri İspanyollardan satın alana kadar. Bundan sonra yine uzun yıllar sürecek Amerikan sömürge dönemi başlıyor. Artık tam bir kölelik düzeni hakimdir ve adeta Asya’da ABD’nin uçak

gemisi gibi kullanıyor. Filipinler’in şimdiki Cumhuriyeti ise resmen 1946 yılında kuruluyor. XX. yüzyılın hemen başlarında bağımsızlık isteyerek ABD’ye başkaldıran Filipinlerin bu isteği savaş nedeni oluyor ve ABD ile girişilen savaş 1,5 Milyon Filipinlinin hayatına mal oluyor.

Kalabalığın tavan yaptığı milyonluk köy-kentleri, 20 den fazla aktif volkan, dünya mirası 2.000 yıllık pirinç tarlaları, 100’den fazla etnik topluluğu, şahane denilebilecek tropikal adaları ve güler yüzlü, saygılı insanlarıyla Güney Çin denizinin ortasında, Vietnam ile Tayvan’ın karşısında 105 Milyonluk bir ülke burası. 7100 den fazla adasıyla dünyanın en uzun sahil şeridine sahip ülkelerinden olan Filipinler’in, adalarının ve kumsalların güzelliğini sözlerle anlatmak mümkün değil.

Asya kıtasından 966 km açıktaki bulunan Filipinler’i oluşturan 7,107 adanın, ancak 880’inde yerleşim var. 4,000 adanın ise hala ismi bile yok. Adalar üç ayrı grupta toplanmış. Filipinler’in başkenti Manila’nın da bulunduğu Luzon, orta kesimde Visayas ve güneyinde Mindanao takımadaları olarak anılıyor. Bu üç ada grubu ise 17 bölgeye, 80 vilayete, 138 şehre ve 1,496 belediye bölünmüş. Başkent “Metro Manila” 12



milyona yaklaşan nüfusu ile ülkenin en büyük şehri.

Dünyanın nüfus yoğunluğu açısından en kalabalık 8 inci ülkesi olan Filipinler, gerçekten çok kalabalık bir ülke. Özellikle metropol şehirler; Başkent Manila ve Quezon City sokaklarında bu çok kolay fark ediliyor. Bu şehirlerde kalabalık ve gürültülü caddeler, tıka basa dolu metro istasyonları ve jeepneylerin altüst ettiği bir trafik içerisinde yaşam adeta bir karmaşa içinde sürüyor. Egzozdan kaynaklı ciddi bir hava kirliliği var ve insanı rahatsız ediyor. Manila merkezindeki caddelerin biraz dışına çıkıldığında, teneke evlerden yapılmış barakalarda yaşayan yüz binlerce insan dikkat çekiyor. Kucağında daha 1 yaşını doldurmamış bebekle, kaldırımında karton koli içinde yaşayan aileler kimseyi şaşırtmıyor bile.

Macellan'ın Filipin takımadalarını keşfetmesinden sonra Filipinlere Hristiyanlık egemen oluyor. Bu gün ülkenin yaklaşık %86 sı Hristiyan. Hristiyanların %51 i Katolik. 14.yüzyılda İslamiyet'le tanışan Filipinlerin Müslüman nüfusu ise %11. Müslümanların çoğu ülkenin güneyindeki Mindanao adasında yaşıyor.

Filipinler'in 7107 adası içerisinde en çok bilineni ve tabii ki en turistik olanı ise Boracay adası. Ada; eğlencenin her türlü, şahane plajları, dost canlısı yerli halkı ve olağanüstü doğası ile bir cennet!

Filipinler'e gitmek için en uygun zaman Ocak ve Mayıs ayları arasındaki sıcak ve kuru dönem. Yağışlı sezon olan Temmuz-Ekim arası fırtına ve tayfunlar çok sık görülüyor ve tatil için pek uygun değil. Muson yağmurlarının yağdığı bu sezonda tayfunlar, haber bültenlerine konu olacak kadar yıkımlara yol açabiliyor.

Filipinler'e girişte kapıda ücretsiz 30 gün vize veriliyor. Filipinlerde daha uzun kalmak isteyenler Intramuros'taki imigration ofisinde, 3 Bin Peso (175 TL) ödeyerek 2 ay daha vizelerini uzatmaları gerekiyor.

Aklım Manila'da kalmadı dersem yalan olur. Dilerim bir gün yolum tekrar bu ülkeye düşer. Düşer de, gitme fırsatı bulamadığımı birçok bölgesine gidebilirim. Orkidenin de insanın da bin çeşidinin olduğu bu ülkeye selam olsun.

Gezenlere, Gezmek isteyenlere,

Gezmesini bilenlere bitmeyen yolculuklar diliyorum.

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 34 AĞUSTOS 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi



Sarı nokta hastalığına karşı
önlem alın

2016-2017 Güneş
Gözlüğü Modelleri

A. Turan Alkan
Gözlük

YOLNAME
Filipinler



www.mercanoptik.com.tr

