

IN The Limelight Istanbul

Göz Sağlığı İçin
Vitamin Şart

Temel Etik
İlkeler

Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu
Kelebek Etkisi

Dr. Murat Uyar
Ramazan'da Göz Teşhis ve Tedavisi

b en.x®
MEMORY EYEWEAR



Colour your day

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

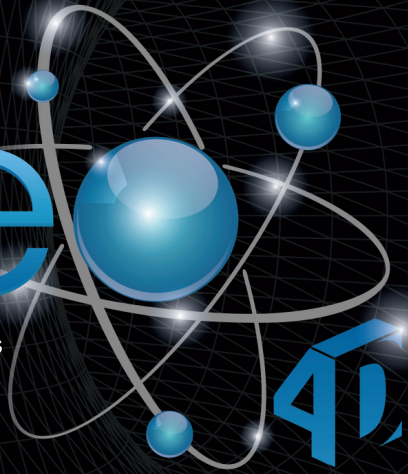


ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceęi

nucleo

A Variable Base Curve Lens



Ç O K Y A K I N D A !

camber[™]
TECHNOLOGY

NOVAX[®]
FreeForm Progressives

gör
hayatı!

RollingStar



I ♥ genesis
easy

W

H

Y

?



I ♥ genesis
easy

YCON



I ♥ genesis
easy

Interview



I ♥ genesis
easy



Merkez Showroom Teknik Servis

Yeşilce Mah. Yunus Emre Cad. Değirmen Sk. No: 17 K: 4 Kağıthane İstanbul

Tel: +90 212 324 57 10 Tel: +90 212 324 57 11 - Fax: +90 212 324 57 30

www.demirkayaoptik.com.tr

40. Yıla Dayanan

Bir Optik Serüveni



İkinci El Optik Cam Kesme Makinalarında Doğru Adres



briot

www.demirkayaoptik.com.tr



OLIVIERO CONTINI

Sensormatic®



ÜRÜNLERİNİZİ KORUMAK BU KADAR ZOR DEĞİL

Optik mağazalarına özel gözlük alarm etiketi ve Ürün Takip Sistemi (EAS), özel fiyatlar ve kampanyalarla, Sensormatic'te.



Ürün Takip Sistemi (EAS);

Geniş mesafeli, %95 oranında doğru algılamaya sahip, metal folyo dedektörüyle üst düzey güvenlik sağlar.



Gözlük Alarm Etiket;

Gözlüklere özel tasarımıyla müşteriye rahatsızlık vermez, ürünlerin görünümünü değiştirmez, ürüne göre özelleştirilebilir, ve defalarca kullanıma uygun tasarımıyla da yatırımınızı korur.

HAZİRAN 2015

EDİTÖRDEN 15 SEKTÖRDEN VE DÜNYADAN HABERLER 16

22 HABER

Eğitim Şurası

24 HABER

Dünyanın Başkenti New York'ta Gözlük Fuarı

30 SAĞLIK

Göz Sağlığı İçin Vitamin Şart

32 AKTÜALİTE

Ünlüler ve Gözlükleri

34 PİYASA

Ürün Takip Sistemi Nedir?

36 HABER

E-Reçete Uygulaması Başlıyor



DOSYA KONULARI

HABER Temel Etik İlkeler

42

SİZİN KALEMİNİZDEN Metin Turanlı / Kanka

56

KÖŞE YAZISI Dr. Hüseyin Çırpan / Liderlik, Yöneticilik vesaire

58

SAĞLIK Murat Uyar / Ramazan'da Göz Teşhis ve Tedavileri

60

FIRTINA FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Miktad Kadioğlu /

Kelebek Etkisi

62





do it!



KXOY
the eyewear

TIP TARİHİ

Ahmet Doğan Ataman yazdı:
“Helen Tıbbı”

46

YOLNAME

Mustafa Küreli’nin kaleminden;
Tibet

64



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Haziran 2015

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. Miktao 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 Haziran 2015 tarihinde internetten online olarak izlenebilmiştir.



ÜRÜNLERİNİZİ KORUMAK BU KADAR ZOR DEĞİL

Optik mağazalarına özel gözlük alarm etiketi ve Ürün Takip Sistemi (EAS), özel fiyatlar ve kampanyalarla, Sensormatic'te.



Ürün Takip Sistemi (EAS);

Geniş mesafeli, %95 oranında doğru algılamaya sahip, metal folyo dedektörüyle üst düzey güvenlik sağlar.



Gözlük Alarm Etiketi;

Gözlüklere özel tasarımıyla müşteriye rahatsızlık vermez, ürünlerin görünümünü değiştirmez, ürüne göre özelleştirilebilir, ve defalarca kullanıma uygun tasarımıyla da yatırımınızı korur.



1 Haziran Gözlükçüler Günü

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

Merhaba Sevgili Okurlarımız, Bir aylık aradan sonra yeni bir sayıyla karşınızdayız. Yola çıkmanın ilk adımıydı ilk sayı ve yola koyulmuştuk bir kere. Burada Şair İbrahim Tenekeci Bey'in 'Zaferden değil seferden sorumluyuz' sözü gelip yer ediniyor dilimin ucuna.

Her ay yeni arkadaşlar katıldı aramıza. Kendi sandalımızda kıyıdan uzaklaşıp denizimizde dinlenmek için başladığımız yolculukta yeni yol arkadaşları dahil oluyordu aramıza. Bu güzel, mutluluk verici bir şeydi elbette.

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

Yükümüzü bırakıp döneceğimizi bilmeden yeni bir yolculuğa çıkıyorduk her ay. Bu ayın bizim için farklı bir anlamı da sektörümüzün özel bir günü olan 1 Haziran Gözlükçüler gününü kutluyoruz.

Tüm meslektaşlarımızın gözlükçüler günü kutlu olsun.

Saygılarımla

BETA'YA ZİYARET

Fatih Üniversitesi MYO-Optisyenlik programı öğrencileri ve İstanbul Üni.Vakfı Adıgüzel Eğ.Kurumları, MYO-Optisyenlik programı öğrencileri bu ziyaretlerinde, Novax markamızla, free form teknoloji kullanarak üretimini gerçekleştirdiğimiz progresif ve tek odaklı özel camlar hakkında bilgi aktarılmış, modern laboratuvarlarımızı gezen öğrenciler, gözlük camı üretiminin tüm aşamalarını inceleme imkanı bulmuşlardır.



Fatih Üniversitesi MYO-Optisyenlik programı öğrencileri ve İstanbul Üni.Vakfı Adıgüzel Eğ.Kurumları, MYO-Optisyenlik programı öğrencileri, geçtiğimiz haftalarda, öğretim görevlilerinin de nezaretiyle fabrikamızı ziyaret etmişlerdir. Her iki üniversite öğrencilerine bu ziyaretlerinde, Novax markamızla, free form teknoloji kullanarak üretimini gerçekleştirdiğimiz progresif ve tek odaklı özel camlar hakkında bilgi aktarılmış, modern laboratuvarlarımızı gezen öğrenciler, gözlük camı üretiminin tüm aşamalarını inceleme imkanı bulmuşlardır. Değerli öğrencilerimize eğitim ve iş hayatlarında başarı dileklerimizle, ziyaretleri anısına hazırlanan sertifikalar takdim edilmiştir.

iPort "Media Set" Kampanyası

Geliştirilmiş özellikleriyle yenilenen iPort ölçüm cihazına, şimdi LCD Ekran ve Apple TV ile birlikte "Media Set" olarak çok avantajlı koşullarda sahip olun.



Kampanya detayları için lütfen şubelerimizle irtibata geçiniz.
www.betaoptik.com

Bartın Üniversitesi'nin Beta'yı ziyareti

Bartın Üniversitesi MYO-Optisyonluk programı öğrencilerine yönelik düzenlenen gezide özellikle, Dünyanın en gelişmiş yazılımlarının kullanılarak üretimi gerçekleştirilen Novax free form progresiflerin üretimi ile ilgili bilgi aktarılan bu teknik gezide, seçkin progresif markalarımız Trion 3D Plus, Trion 3D, Matrix, Genius, Prowide, Sportive ve diğer progresif ve ofis degresifleri ile ilgili bir sunum da gerçekleştirilmiştir.



Bartın Üniversitesi MYO-Optisyonluk programı öğrencileri, öğretim görevlilerinin de eşliğinde fabrikamızı ziyaret etmişlerdir. Öğrencilerimiz bu ziyaretlerinde, free form teknoloji kullanılarak yapılan gözlük camı üretiminin tüm aşamalarını inceleme imkanı bulmuşlardır. Özellikle, Dünyanın en gelişmiş yazılımlarının kullanılarak üretimi gerçekleştirilen Novax free form progresiflerin üretimi ile ilgili bilgi aktarılan bu teknik gezide, seçkin progresif markalarımız Trion 3D Plus, Trion 3D,

Matrix, Genius, Prowide, Sportive ve diğer progresif ve ofis degresifleri ile ilgili bir sunum da gerçekleştirilmiştir.

Progresif camlarda uygulanan gizli işaretlemelerin, Türkiye'de ilk kez firmamızca kullanılan excimer lazer teknolojisi de incelenmiştir. Değerli öğrencilerimize, eğitim ve iş hayatlarında başarı dileklerimizden bir göstergesi olarak ve ziyaretleri anısına hazırlanan sertifikalar takdim edilmiştir.



süper hidrofobik
integral anti-refle kaplama
çizilmeye karşı mükemmel direnç



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar.



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir.



Buhar itici
özellik.

BETA
OPTİK

www.betaoptik.com
info@betaoptik.com

NOVAX
FreeForm® Gözlük Camları

TOOMD, 38. Genel Kurul Toplantısı

Türkiye Optik ve Optometrik Meslekler Derneği Yönetim Kurulu Seçimli Olağan 38. Genel Kurul Toplantısında mevcut yönetime rakip aday çıkmadı. Rakip aday çıkmayınca, açık oylama ile yapılan seçimde, eski yönetim, yeniden seçilerek bir dönem daha göreve talip oldu.

YÖNETİM KURULU ASİL	YÖNETİM KURULU YEDEK
Turgut VARDİ Nuri UZUN Peyami ÇAKAR Erol AYDOĞAN Ramazan ÖZMUTLU İlker AYAZ Mustafa UZUNOĞLU	Gökhan AY İdris KAYTARAN Turgay ÇAKAR Durmuş BEKDEMİR Ali KURNAZ Tuba YILDIRIM Burhan TEKİNOK
DENETLEME KURULU ASİL	DENETLEME KURULU YEDEK
Tufan AYDIN Cemal DOĞRU Vikto ZAKO	Zinnet KAYTARAN Mehmet KAKI Rüstem DİLAN

Türkiye Optik ve Optometrik Meslekler Derneği Yönetim Kurulu Seçimli Olağan 38. Genel Kurul Toplantısı 20 Mayıs 2015 (Çarşamba) tarihinde saat 11.00'de "Türkiye Gazeteciler Cemiyeti Türkocağı Caddesi No:1 Cağaloğlu/İSTANBUL" adresinde yapıldı.

Türkiye Optik ve Optometrik Meslekler Derneği Yönetim Kurulu Seçimli Olağan 38. Genel Kurul Toplantısında mevcut yönetime rakip aday çıkmadı. Rakip aday çıkmayınca, açık oylama ile yapılan seçimde, eski yönetim, yeniden seçilerek bir dönem daha göreve talip oldu. Sn. Turgut Vardi, yeniden TOOMD genel başkanı oldu.

OptisyeninSesi yeni yönetime başarılar diler.



Daima Göz Önünde

Artisan Metal San. Ve Tic. Ltd. Şti.

www.artisanmetal.com.tr info@artisanmetal.com.tr

Ofis: Adres:Uğur Mumcu Mah. 2345 sokak No 4 Kat 1 Sultangazi - İstanbul Tel: 0 (212) 637 17 18 - 22 Fax: 0 (212) 637 17 23

Fabrika: Adresimiz: Çarşı mahallesi, Atatürk yolu üzeri No :1/1 Boğazlıyan YOZGAT Tel: 0(354) 645 37 74 - 0(354) 645 39 50 Fax: 0(354)645 39 51

3.Üniversitelerarası Optisyenlik Programı Eğitim Şurası yapıldı

EĞİTİM ŞURASI

41 Üniversiteden 83 katılımcı ile rekor kırılan Eğitim Şura'sında tüm katılımcıların yoğun ilgisi sayesinde çok başarılı bir organizasyon gerçekleştirilmiştir.



Eğitim Şurası 09-10 Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Ramada Plaza Hotel'de gerçekleştirildi.

3.Üniversitelerarası Optisyenlik Programı Eğitim Şurası 09-10 Mayıs 2015 tarihleri arasında İzmir Ramada Plaza Hotel'de gerçekleştirilmiştir. Uğur Optik Makina' nın düzenlediği organizasyon, yönetim kurulu başkanı Sn. Ercan Turgut' un açılış konuşması ile başlamıştır.

Sn. Ercan Turgut konuşmasında sektörün gelişmesi için öncelikle eğitim gören optisyen adaylarının iyi bir eğitim almaları gerektiğini, bunun da eğitim

kalitesinin artırılması ve standartların oluşturulması ile gerçekleştirileceğini söylemiştir.

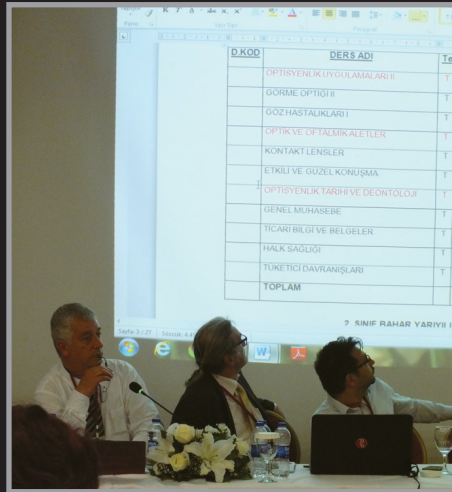
41 Üniversiteden 83 katılımcı ile rekor kırılan Eğitim Şura'sında tüm katılımcıların yoğun ilgisi sayesinde çok başarılı bir organizasyon gerçekleştirilmiştir.

Bu şuranın son şura olacağını, artık bir sonraki aşamanın kongre olabileceğini de söyleyen Sn.Turgut, Kongre organizasyonunu Uğur Optik Makinenin yapabileceği gibi, destekleyici firma olmaları durumunda da sorun olmayacağını söyleyerek, bütün bu çabaların mesleğin gelişmesi için olduğunun altını çizmiştir.



Sektörlerin başarılarının yapılan çalıştaylar da alınan ortak kararların sonucunda çıkabileceğini, bu tür organizasyonların her konuda fayda sağlayacağını söyleyerek, şûraya konuk olarak katılan, Türkiye ilaç ve tıbbi cihaz kurumu başkan yardımcısı Sn. Dr. Ali Sait Septioğlu'nun katılımından duyduğu mutluluğu dile getirmiştir. Sn.Septioğlu yaptığı konuşmada Eğitim için yapılan organizasyondan dolayı tüm katılımcılara teşekkür ederken,böyle bir organizasyonda kurumu adına bulunmaktan dolayı memnuniyetini ifade etmiştir.Sn.Septioğlu kurumunun optik sektörüne bakış açısını aktarırken, sektörün sorunlarına ve çözüm önerilerine değinen bir konuşma ile katılımcılara değerli bilgiler aktarmıştır. Sn. Septioğlu'na katılımından ve verdiği destekten dolayı takdim edilen teşekkür plaketinden sonra Akademisyenler komisyonlar oluşturarak çalışmalara başlamışlardır. Katılımın oldukça yoğun olduğu şurada iki gün süren yüksek tempodan sonra birçok konuda ortak noktada buluşan akademisyenler, aldıkları kararların altına attıkları imzalar ile gerekli kurumlara girişimlerde bulunacaklarını belirtmişlerdir.

İki günlük yoğun şurada eğitim alt yapısı ve gelişimi için başarılı çalışmalar yapılırken katılımcı Akademisyen ve Üniversite Yöneticileri, sosyal olarak ta bir araya gelmekten memnuniyetlerini ifade ederken, iletişim açısından çok faydalı zaman geçirdiklerini aktardılar.



1	TEKNİK TERİM VE TANIMLAR	1.1			
		1.2			
2	AYNALAR VE MERCEKLER	2.1			
		2.2			
		2.3			
		3.1			



Dünyanın Başkenti New York'ta Gözlük Fuarı

20 Mart/ 22 Mart tarihleri arasında düzenlenen Vision Expo 2015 Optik Fuarına İstanbul Ticaret Odası temsilcilerimiz New York ta düzenlenen fuara araştırma gezisi yaptı. Komitemiz, iki gün süren eğitim seminerleri ve üç gün süren fuar boyunca daha önce defalarca ziyaret ettiğimiz Avrupadaki fuarlar ile bu fuarı mukayese etme ve New York şehrin de sektörün ticari boyutunu görme şansına erişti. İşporta da satılan güneş gözlükleri, Küresel zincir optik mağazalar ve bireysel mağazaların bu mağazalar ile rekabetini gözlemledik.



New York Amerika Birleşik Devletleri'nin en kalabalık şehri ve dünyanın en kalabalık metropolitan alanlarından New York metropolitan bölgesinin merkezidir. Şehir bir parçası olduğu New York Eyaleti ile karıştırıldığı için İngilizcede New York City (kısaca NYC) veya The City Of New York olarak da anılır. Şehir; ticaret, finans, medya, sanat, moda, araştırma, teknoloji, eğitim ve eğlence sektöründe önemli katkı yaptığından dolayı küresel kent olarak anılmaktadır. Önemli bir uluslararası diplomasi merkezi olan kent, Birleşmiş milletler genel merkezine de ev sahipliği yapmaktadır ve dünyanın kültür başkenti olarak tanımlanır. Şehir, dünyanın en büyük doğal limanlarından birinin üstüne kurulmuştur.

New York borough adı verilen ve her bir bölümün bir county olduğu 5 kısımdan oluşur. Bu 5 borough - the Bronx, Brooklyn, Manhattan, Queens ve Staten Island- 1898 yılında tek şehir olarak birleştirilmiştir.

New York, bir göçmen kentidir. Kentte yaklaşık 170 ayrı dil konuşulmaktadır ve her üç kişiden biri ABD dışında bir ülke doğumludur. İngilizce çeşitli aksanlarla konuşulur. İngilizcenin yanı sıra İspanyolca da İngilizce kadar yoğun konuşulmaktadır. Little Italy (Küçük İtalya) semtinde İtalyanca, China Town'da (Çin mahallesi) Çince konuşulur.

New York birçok Amerikan kültürel hareketinin de doğum yeridir. Edebiyat





ve görsel sanatlarda Harlem Rönesansı, resimde soyut ekspresyonizm (New York Ekolü), müzikte hip hop, punk, salsa ve Tin Pan Alley bu hareketlerden bazılarıdır. 24 saat açık olan metrosu ve yoğun trafiğiyle Hiç Uyumayan Şehir adını almıştır.

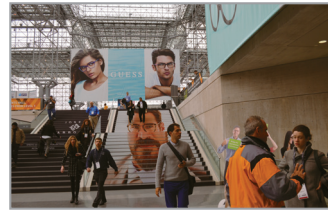
Özgürlük heykeli, Empire State Binası, Central Park ve Times Meydanı, Modern Sanat Müzesi, Guggenheim Müzesi ve Modern Tarih Müzeleri şehrin ilgi çekici mekanlarıdır.

20 Mart/ 22 Mart tarihleri arasında düzenlenen Vision Expo 2015 Optik Fuarına İstanbul Ticaret Odası temsilcilerimiz New York'ta düzenlenen fuara araştırma gezisi yaptı. Komitemiz, iki gün süren eğitim seminerleri ve üç gün süren fuar boyunca daha önce defalarca ziyaret ettiğimiz Avrupadaki fuarlar ile bu fuarı mukayese etme ve New York şehrin de sektörün ticari boyutunu görme şansına erişti. İşporta

da satılan güneş gözlükleri, Küresel zincir optik mağazalar ve bireysel mağazaların bu mağazalar ile rekabetini gözlemledik.

Fuar alanı iki katlı genişçe bir alanda kurulmuş, bir katı dünyanın değişik ülkelerinden gelen, avrupada ki fuarlardan farklı olarak, daha çok uzak doğulu değil de Avrupalı firmaların açtığı standlar yer almaktaydı. Fuar da bizleri gururlandıran, gözlük çerçevelerinin sergilendiği katta iki Türk firması da ülkemizi temsil ederek Türkiye de ürettikleri çerçeveleri dünya pazarında sergiliyorlardı. (Efor Optik, Universal Optik)

Fuarın diğer katında ise Gözlük camı, Makinalar ve sarf ürünleri sergileniyordu. Çoğunlukla uzakdoğu lu firmaların bulunduğu bu katta da bir Türk firması (Beta Optik) Türkiye de ürettiği camları sergiliyordu. Firma sahibi Sn. Murat Balcı ile yaptığımız sohbette kendisinin beş yıldır bu fuara katıldığını, Denver'da Amerikalı bir ortakla şirket kurduklarını ve ürettikleri



camları Amerika ya kadar pazarladıklarını öğrendik.

Fuar da defileler, çekilişle hediyeler gibi yapılan aktiviteler ile, sadece profesyonellerin değil, kullanıcıların da ilgisini çekmeyi başaran fuar Manhattan bölgesinde şehir merkezine yürüme mesafesinde olması ekstra bir avantajdı. Yoğun bir nüfusa sahip New York şehir merkezinde, marketinden, restoranına hemen hemen tüm işletmeler 24 saat açıktır. Tabi ki Optisyenlik Müesseseleri de bundan nasibini almakta, gece 24.00 te bile tüm işletmeler full denecek oranda müşteri doluydu.

Bireysel Optisyenlik müesseseleri, küresel zincirlerle rekabet etmek için, onların sattığı ünlü markaların yerine genellikle kendi markalarının farklı kalitede, farklı fiyat gurupları ile pazarlamakta, birebir müşteri ilişkileri ve servis ile hizmet vermekteler.

İşporta da güneş gözlüğü satışı, bizlerden

çok ta farklı değil, işporta da 1.5 Dolara uzak doğu güneş gözlüklerini almak mümkün.

Optisyenlik Müesseselerinde, göz muayene cihazları ile Refraksiyon kusurlarını tespit eden optometristleri görebiliyoruz. Ancak daha sonra öğreniyoruz ki;

ABD'de özellikle lobi faaliyetleri ile daha aktif çalışma hakları elde etmişlerken ortaya çıkan hukuki davalar nedeniyle optometriden kurtulma veya kısıtlama hesapları yapılmaya başlanmıştır.

New York araştırma gezimiz 10 saatlik gidiş ve 10 saatlik geliş te dahil olmak üzere toplam beş gün sürsede, teknik, ticari ve bilgi açısından çok verimli geçmiştir.

Sektör temsilcilerinin farklı ülkelerde, farklı şekillerdeki uygulamaları meslektaşları ile paylaşması büyük önem arz etmektedir.

Türkiye’de “gözde” marka olmak

Artisan Grubu olarak, son yıllarda her sektör aktörünün, temsilcisinin yoğun bir şekilde işlerin zorlaştığı, azaldığı endişesi ve serzenişine aşınayız.

İletişim ve ulaşım imkanlarının artması ile küçülen dünyada, artan beklenti ve taleplerin karşılanması veya talep oluşturma sürecinin iyi yönetilmesi daha ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşanan bu benzer sorunları ancak ve ancak işimizi çok iyi yaparak, oluşan ve oluşması muhtemel beklentileri doğru zamanda karşılayarak, başarıyı yakalayabileceğimiz gerçeğinin farkındayız.

İşimizi daha iyi nasıl yapabiliriz" arayışı ve çabası bizim çıkış yolumuz.

Ben ne yaptım? Nasıl Yaptım? Nasıl daha iyi yapabilirdim? Nasıl daha iyi yapabilirim?
Değerlendirmesi her Artisan çalışanının başlangıç ilkesidir."

- Samimiyet
- Dürüstlük
- Şeffaflık
- İyi organizasyon
- İşe adanmışlık
- Yerinde ve zamanında kaliteli hizmet
- En uygun kalite ve fiyat denklemi

Bu ilkeler ile sahip olduğumuz öz kaynak ve deneyimlerimizi, sonuna kadar kullanarak toplumsal sorumluluk bilinci içerisinde iş ortaklarımız olan optisyenlere para kazandırmak temel hedefimiz.

Beklentimiz; Tercih edilmek, Teşvik edilmek

Artisan Metal San. Ve Tic. Ltd. Şti.

Merkez Ofis: Uğur Mumcu Mah. 2345 sokak No 4 Kat 1 Sultangazi - İstanbul Tel: 0 (212) 637 17 18 - 22 Fax: 0 (212) 637 17 23

Fabrika: Çarşı mahallesi, Atatürk yolu üzeri No :1/1 Boğazlıyan YOZGAT Tel: 0(354) 645 37 74 - 0(354) 645 39 50 Fax: 0(354)645 39 51

www.artisanmetal.com.tr info@artisanmetal.com.tr



Göz sağlığı için vitamin şart!

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

Besinler, göz sağlığımız için büyük önem taşıyor. Araştırmalar da doğru beslenme ile gözümüzü birçok hastalığa karşı koruyacağımızı, hatta hastalıkların ilerlemesini yavaşlatabileceğimizi ortaya koyuyor. Havucun içerdiği A vitamini nedeniyle göze iyi geldiğini bilmeyen yoktur.

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

A VİTAMİNİ GECE KÖRLÜĞÜNÜ ÖNLÜYOR

Gözlerimizin karanlıkta normal olarak görmesine ve alacakaranlığa alışmasına yardım eden A vitamini,

yetersiz alındığında gözün üç bölümünü birden etkiliyor. Retinadaki rod hücrelerinin A vitamini yetersizliğine karşı hassas olduğunu söyleyen Dr. Yalçın, A vitamini eksikliğinin gözün bölümlerinde kuruluğa neden olarak görmeyi olumsuz etkilediğini belirtti.

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

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



B2 EKSİKLİĞİ KAŞINMA VE YANMA YAPIYOR

Enerji üretimi, cilt, saç, tırnak ve göz sağlığı için önemli, deri ve göz sağlığı için gerekli olan B2 vitamini, göz yorgunluğunu azaltıyor. Dr. Yalçın, B2 vitamini eksikliğinde gözlerde yanma, kaşıntı, ışığa karşı hassasiyet ve kornea hastalıkları gibi göz rahatsızlıklarının oluşabileceğine işaret ediyor. Karaciğer, yağsız süt, yoğurt, peynir, ısırgan otu, adaçayı, ıspanak, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerle balık, baklagiller ve tahıllarda bol bulunan B2'nin yeterli alınması gözlerde katarakt oluşumunu önüyor.

E VİTAMİNİ RETİNAYI KORUYOR

Yağda eriyen ve güçlü bir antioksidan olan E vitamini, kalp, damar, beyin ve sinir fonksiyonlarını düzenlemenin yanı sıra kronik

göz hastalıklarından korunmada da fayda sağlayabiliyor. Zeytinyağı, ay çiçek yağı, ceviz, badem, tereyağı, kırmızı et, brokoli, ıspanak gibi yeşil yapraklı bitkiler ile kivi, mango ve muzda bol bulunan E vitamini, retina dejenerasyonunu önlemede faydalı olabiliyor.

C VİTAMİNİ DİYABETİK RETİNOPATİYE KARŞI

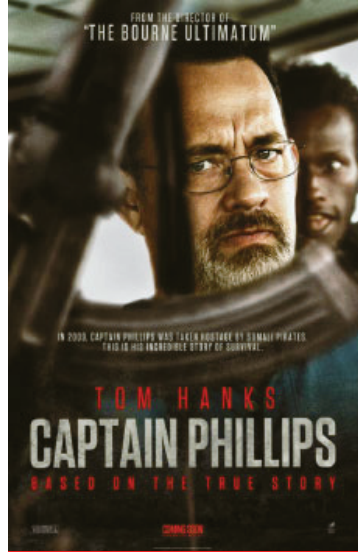
Vücut ve göz sağlığı için en gerekli vitaminlerden biri olan C vitamininin gözleri katarakt ve makula dejenerasyonuna karşı koruduğunu belirten Dr. Yalçın, diyabet hastalarının gözlerini korumak için düzenli olarak C vitamini almalarını öneriyor. Zira C vitamini, diyabet hastalarında şekerin sinir ve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

ÜNLÜLER VE GÖZLÜKLERİ

Mercan optik kuruluşundan beri, sürekli olarak, yeniliklerin peşinde koşmuş cesur adımlar atarak öncülük etmiş bir kuruluştur. Hangisini anlatsak?!



David Beckham -Los Angeles Ermenegildo Zegna güneş gözlüğü ile fark attı. Güneş gözlüğü - tarzı SZ3607G col.6K1P - De Rigo tarafından kendisine hediye edildi.



Aksiyon gerilim filmi, Kaptan Richard Phillips rolünde Aktör Tom Hanks 'Kaptan Phillips,' optik tarzı Flexon 610 takıyor.

FL.13.JR31788 Modeli Tom Hanks in 2009 yılında MV Maersk Alabama sırasında Hint okyanusta Somalili korsanlar tarafından rehin alınan tüccar denizci Kaptan Richard Phillips, anlatan biyografik film. Son iki yüz yıl içinde kaçırılan ilk Amerikan kargo gemisi.

Brad Pitt in tercihi Carrera gözlükleri. 1950'lerde oluşturulan ve en büyük Güney Amerika araba yarışlarından gelen ilham, Carrera Güneş Gözlüklerini doğurdu. Spor gözlükleri, kayak gözlükleri ve kask alanında bir yenilikçi olduğu bilinmektedir. Sadece sporcular bir sayısız dizi arasında popüler Carrera kullanıyor. Takım elbiseli veya Taylor Lautner gibi düz bir tişört ile Carrera varken rahat olun. Ne olursa olsun, kesinlikle bu çok yönlü güneş gözlüğü vazgeçilmezler arasında..





Tina Fey bu ikonik özellikleri olmadan kim olabilirdi? Seksi kütüphaneci olabilir mi?



Sir Elton gözlükleri her zaman yaşam kişiliğinin büyük bir uzantısı olarak işlevi var.



Kanye West, vizyonunu geliştirmek bir yana, Kanye panjurlu gözlükleri ile dikkatleri üzerine çekiyor.



Bay Seksi adam son zamanlarda her yerde bu gözlükleri ile gözükmemekte, Depp in gözlükleri artık bir parçası haline geldi.

ürün Takip

Ürün Takip Sistemi Nedir?

Her bir Tıbbi cihazın kutusunun üzerine basılan karekodlar sayesinde ürünün giriş ve çıkışı raporlanarak, ürünün son görüldüğü konum, zaman ve durum kaydedilir ve gerçek zamanlı bir veri tabanında saklanır.

Gözlükte Ürün Takip Sistemi

Ürün Takip Sistemi, tüm dünyada uygulanan Takip ve İzleme sisteminin Tıbbi cihaz sistemine uyarlanmış şeklidir.

Bu sistemle birlikte ürünlerin tedarik ve dağıtım süreçlerinde bulunduğu konumu belirlemek mümkün olmaktadır. Elektronik ürün kodu teknolojisi sayesinde, ürünlerin, üretim veya ithalatından itibaren tedarik zincirinde gerçekleştirdiği her hareketi izlemek mümkündür. Buna göre her bir Tıbbi cihazın kutusunun üzerine basılan karekodlar sayesinde ürünün giriş ve çıkışı raporlanarak, ürünün son görüldüğü konum, zaman ve durum kaydedilir ve gerçek zamanlı bir veri tabanında saklanır.

Tüm dünyada tıbbi cihazların güvenlik amacıyla izlenmesini gerektiren birçok sorun meydana gelmektedir, bu nedenledir ki dünya çapındaki genel eğilim bu ürünlerin izlenebilir olması yönündedir.

Şu anda dünyanın birçok yerinde tıbbi ürünlerin izlenebilirliğinin sağlanması açısından çeşitli çalışmalar yürütülmektedir, diğer birçok ülke de bu çalışmaların sonucunu görmek ve en başarılı buldukları sistemi kendilerine adapte etmek için beklemektedir. T.C. Sağlık Bakanlığı'nın bir ilke imza atarak hayata geçirdiği İlaç Takip Sistemi projesinin birçok ülke tarafından ilgiyle takip edildiği bir gerçektir. Ülkemizde başarıyla hizmet veren İlaç Takip Sistemi'ni uygulamak için söz konusu ülkelerden çok sayıda destek talebi gelmektedir.

Son birkaç ay içinde Ürün takip sisteminin tüm tıbbi cihazlara uyarlanabilmesi için Eskişehir, Bolu ve Bursa da çalıştaylar düzenlenmiştir.

Dünyanın her yerinde olduğu gibi, ülkemizde de sahte tıbbi cihazlar üzerinden yapılan yolsuzluğa karşı büyük bir tepki oluşmuştu.

Her gün yakalanan ilaç kutuları ve kaçak ilaç üretim yerleriyle ilgili haberler vatandaşların güvenini sarsmıştı. İlaçların bu güvensizlik ortamından kurtarılması ve eski güvenilir konumlarına getirilmesi adeta bir gereklilik halini almıştı. Bu nedenle T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010 yılında İlaç Takip ve İzleme Sistemi'ni kurarak ülke çapında faaliyete geçirdi. Yakın bir zamanda tüm tıbbi cihazlara uygulanabilmesi için ciddi çalışmalar yapılmaktadır.

Tıbbi cihazların geçtikleri her noktadan izlenmesi gerekmektedir. Buna ürünlerin şeceresinin çıkarılması da diyebiliriz.

Ürünlerin şecerelerinin çıkarılması, gerek güvenilirliğinin sağlanması gerekse sahteciliğinin ana kaynaklarının ortaya çıkarılması açısından son derece önemlidir. Bu nedenle, tüm aşamalarda hangi durumda oldukları sürekli kontrol edilmelidir, yani üretim yerleri, depolar ve lojistik araçların tümü izlenmelidir. Böylelikle sahte, kaçak ve her türlü yasadışı satışın önüne geçmek mümkün olmaktadır. Ayrıca tıbbi cihazların stok durumlarını izlemek mümkün olduğundan, gerektiğinde üretici tarafından geri çağırılabilir veya kamu otoritesi tarafından piyasadan toplatılabilir.

Ürün Takip Sistemi'nin en önemli amacı "hasta güvenliği"nin sağlanmasıdır.

Hasta güvenliğini iyileştirmede önemli bir role sahip olan sistemin topladığı verilerin incelenmesi sonucu hasta güvenliği ihlalleri tespit edilerek bu güvensiz ortamın tekrar oluşmaması için çalışmalar yapılarak engelleyici birçok faaliyet ile hastalara güvenli bir şekilde ulaşması sağlanırken hastaların da güveni korunmuş olacaktır.

2017 de optik sektöründe de hayata geçirilmesi düşünülen ÜTS için tüm çalışmalar hızla devam etmektedir.

E Reçete Uygulaması Başlıyor!

MEDULA Optik e-reçete ve e-rapor süreçlerine geçiş işlemleri hakkında duyuru



Sosyal Güvenlik Kurumu Başkanlığı Hizmet Sunumu Genel Müdürlüğü tarafından MEDULA Optik e-reçete ve e-rapor süreçlerine geçiş hakkında duyuru yayımlandı.

T.C.

SOSYAL GÜVENLİK KURUMU BAŞKANLIĞI

Hizmet Sunumu Genel Müdürlüğü

DUYURU

MEDULA OPTİK UYGULAMASINDA E-REÇETE ve E-RAPOR

SÜREÇLERİNE GEÇİŞ İŞLEMLERİ

HAKKINDA DUYURU

Kurumumuz Medula uygulamaları performans iyileştirme çalışmaları devam etmekte olup, gelişen teknolojiye göre yazılımlarımız sürekli güncellenmektedir.

Bu kapsamda Medula Optik reçete ve raporlarının da elektronik ortama dönüştürme çalışmaları Kurumumuzca tamamlanmış olup, 20.05.2015 tarihinden itibaren tüm Türkiye’de pilot olarak başlatılacaktır.

Pilot çalışma süresince Sağlık Hizmet sunucuları tarafından düzenlenen optik reçetelerinin manuel (kağıt) olarak düzenlenmesi işlemine devam edilecek olup, 15.06.2015 tarihi itibarıyla optik e-reçete uygulamasına gerçek ortamda geçildiğinde manuel (kağıt) reçete tamamen kaldırılacaktır. Optik e-reçete ve e-rapor uygulamasına geçişleri için ekte gönderilen kullanım kılavuzundan yararlanabilirsiniz.

Konu ile ilgili sorularınızı için: optik@sgk.gov.tr

Bilgilerinizi rica ederim.

NOT: OPTİK E-REÇETE VE E-RAPOR GEÇİŞ SÜRECİMİZ İÇİN GERÇEK ORTAMA AKTARILMA TARİHİ 15.06.2015 TARİHİ OLARAK BELİRLENMİŞ OLUP, BELİRTİLEN TARİHE KADAR ÇALIŞMALARINIZIN TAMAMLANMASI GEREKMEKTEDİR.

15.06.2015 TARİHİNDEN İTİBAREN MANUEL OPTİK RAPORU VE REÇETESİ KABUL EDİLMEYECEKTİR.



T.C. SOSYAL GÜVENLİK KURUMU



Animal Instinct





Animal Instinct



Türkiye’de “gözde” marka olmak

Artisan yatırımlarını neden Yozgat’a yaptı?

Artisan, küçülen dünyada rekabetçi kalabilmek ve verimli olabilmek için, fizibilite çalışmaları sonucunda Yozgat’a yatırımlarını yapmıştır. Bunun yanında sosyal sorumluluk bilinci içerisinde insanların yaşadığı yerde istihdamın oluşmasına katkı sağlamış ve gençlerin bilgi ve beceri düzeylerinin gelişmesine ortam hazırlamıştır.

Değirmenin suyu nerden geliyor?

“İşimizi daha iyi nasıl yaparız” sorusu ve arayışı Artisan’ın felsefesi, işe adanmışlık ise tilsimi. Deneyim ve kaynaklarını rehber olarak kullanan Artisan için, sürekli yeni yatırımların getirdiği büyüme ve gelişmenin heyecanı, göz önünde bir marka olmanın itici gücünü oluşturuyor.

Beklentileri;

Tercih edilmek, teşvik edilmek.



Artisan Metal San. Ve Tic. Ltd. Şti.

Ofis: Uğur Mumcu Mah. 2345 sokak No 4 Kat 1 Sultangazi - İstanbul Tel: 0 (212) 637 17 18 - 22 Fax: 0 (212) 637 17 23

Fabrika: Çarşı mahallesi, Atatürk yolu üzeri No :1/1 Boğazlıyan YOZGAT Tel: 0(354) 645 37 74 - 0(354) 645 39 50 Fax: 0(354)645 39 51

www.artisanmetal.com.tr info@artisanmetal.com.tr

Temel Etik İlkeler

Sağlık Bakanlığı Etik Komisyonu tarafından Sağlık Meslek Mensupları İçin Temel Etik İlkeler yayımlandı:



Sağlık meslekleri; hekim, diş hekimi, eczacı, hemşire, ebe, optisyen ve 11/4/1928 tarihli ve 1219 sayılı Tababet ve Şuabatı San'atlarının Tarzı İcrasına Dair Kanun'da belirtilen tüm meslekleri kapsamaktadır. İnsan ve toplum sağlığı ile ilgili olmaları bu mesleklerin ortak özelliğidir.

663 sayılı Kanun Hükmünde Kararname'nin verdiği yetkiye dayanarak Sağlık Meslekleri Kurulu'nun belirlediği etik ilkelerin amacı; Türkiye'de meslek icra yetkisine sahip sağlık meslek mensuplarının meslek icrası sırasında hastalarıyla, toplumla ve meslektaşlarıyla ilişkilerini belirleyen tutum, davranış ve eylem biçimlerini ortaya koymaktır. Etik ilkeler belirlenirken toplumun değer yargıları, ulusal ve uluslararası insan hakları ve etik belgeleri ile meslek örgütlerinin etik çalışmaları göz önünde bulundurulmuştur.

Bu ilkelerin, mesleki ve toplumsal gelişimle birlikte değişebilir olduğu dikkatten uzak tutulmamalıdır.

Sağlık meslek mensubu;

1. Bireylerin ve toplumun sağlığını birinci önceliği sayar

- Öncelikle zarar vermeme ilkesine uyar.
- Sağlık hizmeti sunarken, aldığı eğitim ve edindiği deneyim ile sahip olduğu bilgi, beceri ve imkânlarının tamamını kullanarak en iyi ve faydalı olacak şekilde planlama ve uygulama yapar.

2. Daima en üst düzeyde hizmet vermeye gayret eder

3. Hizmet verdiği bireylerin kişilik haklarına ve mahremiyetine saygı gösterir

- Hastanın kendi sağlığı ile ilgili kararı kendisinin vermesi hakkına saygı duyar. Bunun için hastaya, sağlık durumu hakkında, hastanın kültürel, toplumsal ve ruhsal durumuna özen göstererek doğru ve yeterli bilgilendirme yapar.
- Hastanın; ırkı, etnik kökeni, kültürü, politik görüşü, dini, inancı, mesleği, sosyal durumu, medeni hali, cinsiyeti, yaş ve sağlık durumu, doğduğu yer, yaşam tarzı, zihinsel ya da fiziksel yeteneği, ekonomik konumu ya da diğer tutumları temelinde ayrımcılık yapmaz.

- Mevcut kaynakların dağıtımını; birey, grup veya toplulukların gereksinimlerini dikkate alarak, hakkaniyet, adalet, eşitlik ve tarafsızlık ilkeleri çerçevesinde yapar.

- Hastanın sağlık durumu, tanısı, hastalığın seyri ve tedavisi hakkındaki tüm tanımlanabilen bilgiler ile diğer tüm kişisel bilgileri, ölümünden sonra bile gizli tutar. Aynı zamanda, sağlık hizmeti alanların bilgi, beden ve düşünce mahremiyetine saygı gösterir.

4. Mesleğini meşruiyet ve dürüstlük çerçevesinde uygular

- Sağlık hizmetini, almış olduğu eğitim, edindiği bilgi, deneyim ve bilimsel görüşler doğrultusunda sosyokültürel değerleri dikkate alarak yürütür.

Bireye ve topluma karşı dürüst davranır, aldatıcı olmaz.

- Sağlık hizmet sunumunda; birey ve toplumu, bilimsel araştırma veya eğitim faaliyetleri ile belli bir uygulamayı kişi ya da kuruma yönlendirme yoluyla çıkar aracı olarak kullanmaz.




albedo
EYEWEAR


netali


flare

X-IDE


Rye & Life


lightstyle


ARTİSAN
OPTİK

Artisan Metal San. Ve Tic. Ltd. Şti.

www.artisanmetal.com.tr info@artisanmetal.com.tr

Merkez Ofis: Adres:Uğur Mumcu Mah. 2345 sokak No 4 Kat 1 Sultangazi - İstanbul Tel: 0 (212) 637 17 18 - 22 Fax: 0 (212) 637 17 23
Fabrika: Adresimiz: Çarşı mahallesi, Atatürk yolu üzeri No :1/1 Boğazlıyan YOZGAT Tel: 0(354) 645 37 74 - 0(354) 645 39 50 Fax: 0(354)645 39 51

Gözlerimiz bizi nasıl ele verir?

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



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

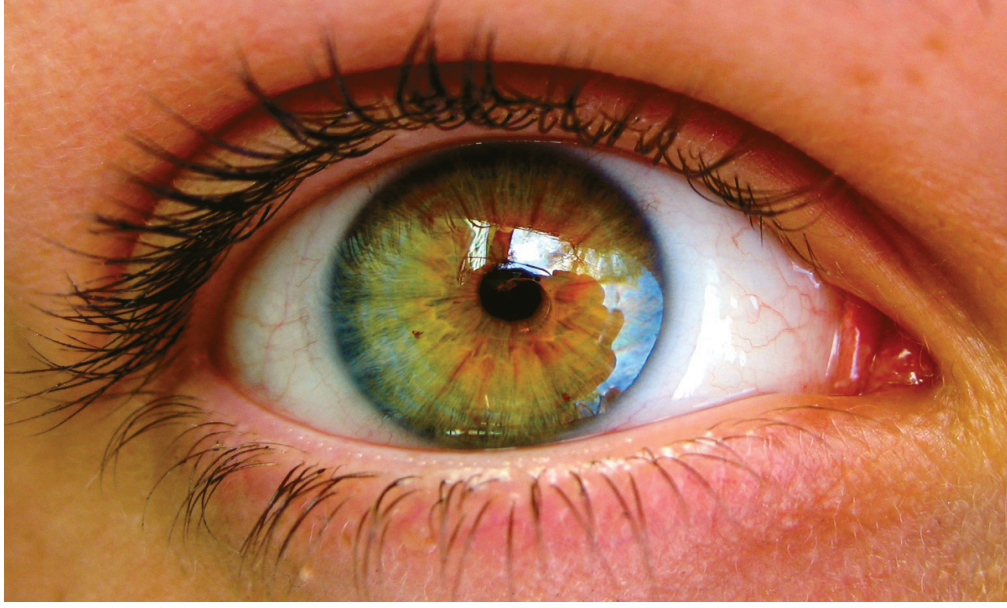
Gözlerimiz sürekli hareket halindedir. Bunların bir kısmı bilinçli hareketler olsa da çoğu bilinçaltı yapılan kontrolsüz hareketlerdir. Okurken örneğin her bir kelime üzerinde duran, sonra sıçrayarak bir sonraki kelimeye geçen hızlı ve seri hareketler yapar.

Bir odaya girdiğimizde benzer hareketleri daha geniş açılı bir şekilde yaparız. Yürürken

kafamızın hareketini telafi ederek etrafımızda gördüklerimizi sabit kılmak için istemsiz bir şekilde yaptığımız kısa göz hareketlerimiz olur. Uyku sırasında ise REM (hızlı göz hareketleri) aşamasında gözler yine hareket halindedir.

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

Geçen yıl yayımlanan bir araştırma, gözbebeği büyümesinin karar alma sürecindeki belirsizlik derecesiyle ilgili olduğunu gösteriyor. Eğer aldığımız karar konusunda çok emin değilsek



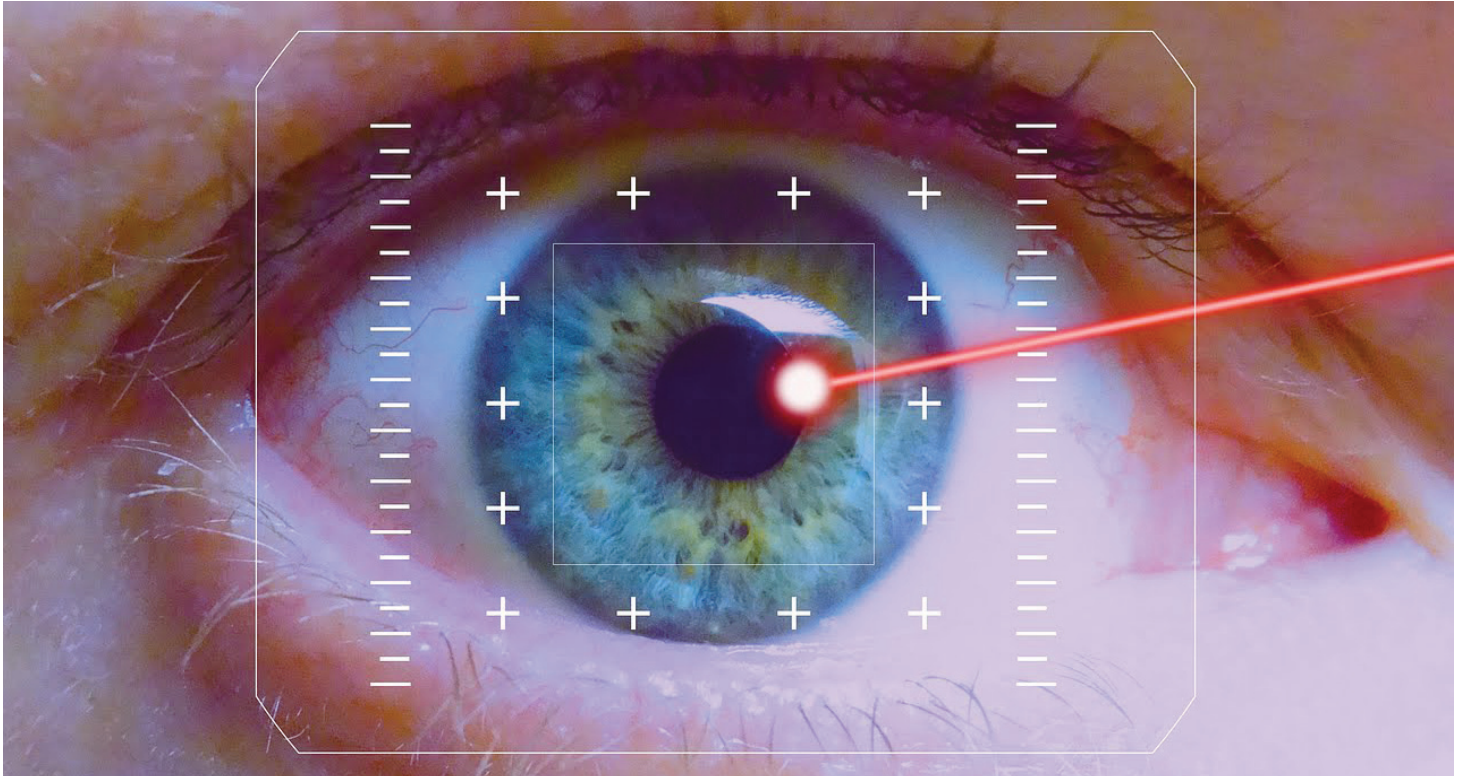
daha fazla uyarılma uyarılma hissederiz ki bu da gözbebeklerinin büyümesine neden olur. Gözdeki bu değişim ise ne söyleyeceğimize dair ipuçları verir. Araştırmacılar, 'hayır' demeyi huy edinmiş temkinli bir insanı 'evet' demeye götürecek kararı ne zaman alacağını öngörebilmişti.

Göz hareketleriyle tahmin

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

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

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





Tıp alanında felsefi düşünce geleneği

HELEN TIBBI

Helenliler yüzyıllar boyunca diğer eski medeniyetlerle kültür alışverişinde bulundular. Helenik tıp bir yandan Asklepios kültürü ile iç içeyken dini motifler taşıdı. Diğer taraftan şehir devletlerinde gelişen klasik çağ felsefelerinin oluşturduğu akla dayalı rasyonel tıbbın temeli atıldı. Bu şekilde asırlarca sürecektir olan felsefi düşünce geleneği kuruldu.

Olympos dağındaki tanrıların okları ile insan üzerine hastalık yollayan sağlık tanrısı Apollon isterse insanları hastalıktan kurtarabilirdi. Yarı at, yarı insan şeklinde olan efsanevi Centaur Chiron ise tıp, tarih ve müzik bilgisine sahipti. Yine efsaneye göre Chiron'dan tıp öğrenen Asklepios'un bütün hastalıkları tedavi ettiği, hatta ölüleri bile dirilttiği haberine kızan Zeus, Asklepios'u cezalandırmış, bir yıldırımla onu

öldürmüştü. Asklepios adına "Asklepion" denilen pek çok mabet yaptırıldı ve buralarda Asklepiad adı verilen rahip-hekimler ağır olmayan hastaları telkin yolu ile tedaviye çalıştılar.

Asklepios'un çocukları da tıpla uğraşan tanrı ve tanrıçalar olarak tanınırdı. Mesela, Machaon cerrahdır; Podalirius, en zor hastalıkları ve iyileşmeyi iyileştirir; Hygieia, halkın sağlığı ile ilgilenir; Panacea, otlarda bulunan şifa verici kuvvetlerin tanrıçası olup, tarih boyunca panzehir anlamında kullanılmıştır; Telesphoros, iyileşme döneminin nekahet (hastalıktan sonra iyileşme) tanrısıdır.

Hastalığın olağanüstü sebeplere dayandığına inanılır ve tanrılardan yardım beklenilirdi. Sağlık tanrısı Asklepios'a kurbanlar kesilip, dua edilirdi. Asklepion adı verilen mabetlerde hastaların gördüğü rüyalar ve





hastalıkları hakkında hekime bilgi verilirdi.

Sonraları hastalığın sebepleri felsefeyle açıklamaya çalışılmış, suyun, havanın ve atomun önemi vurgulanarak, her şeyin nedeni olarak ileri sürülmüştür. Pisagor'a göre evrenin esası sayılardı. İnsan bedeni de sayıların kurallarına göre düzenlenmişti.

Empedokles'e göre evreni meydana getirdiğine inanılan dört unsur: ateş, toprak, su, hava her şeyin temeliydi. Doğadaki her nesne canlı veya cansız, bu unsurların bileşimleriydi. Her unsur belirli bir sıcaklık, soğukluk, nemlilik ve kuruluk özelliğine sahiptir. Dört unsur nazariyesi tıp düşüncesi üzerine büyük etki yaptı. Dört unsurun dengesizliğinden dolayı çeşitli hastalıkların ortaya çıktığı düşüncesi yüzyıllarca sürer.

Demokritos'e göre, dünya görünmeyen ve yok edilemeyen küreciklerden, atomlardan oluşmuştu. Sonraları bu nazariye tıba uygulanarak insan bedeninin atomlar ve aralarındaki boşluklardan oluştuğu ileri sürüldü. Atomlar doğru hareket halinde oldukları sürece insan sağlıklı olurdu.

Hipokrat ile Hastalık Kavramı Değişiyor: Hastalık Doğal Bir Olaydır

Tarihin en ünlü hekimi Hipokrat hakkında bilinenler çok azdır. DÖ. 460 yılında İstanköy'de doğduğu sanılan ve gezgin hekimlik yapan bir Asklepiad olan Hipokrat doğaüstü güçleri dışlayarak, uygulamaları gözlem ve akıl yürütmeye dayanmıştır. Tıbbi ve hekimliği tanrılardan uzaklaştırarak, hastalığın ilahi bir ceza olmadığını belirtmiştir. "Corpus Hippocraticum" adı altında toplanmış olan tıp metinleri, aslında ona ait olmayıp, değişik okullara bağlı farklı yazarların çalışmalarıdır.

Toplunun hekiminden beklediği mükemmel nitelikler ve ideal hekimliği kişiliğinde toplayan Hipokrat tıp mesleğinin ebedi değerlerini temsil ediyordu. Yardıma hazır olmak, temiz yaşam, şefkat, yurt sevgisi, ustalık gibi birçok özelliğe sahipti. Canlandırdığı bu idealler ile Hipokrat tıbbın babası olarak tanınmaya başlandı.

Hastalarını dikkatle muayene edip, hastalık belirtilerini gözlemleyerek kaydeden Hipokrat ayrıca hastalıkları sınıflandırmıştır. Pek çok hastalığın tarifini yapan hekim hasta başında uyguladığı eğitim ile klinik hekimliğinin kurucusu olmuştur.

Hipokrat'ın klinik tecrübeleri aforizmalar şeklinde derlenmiştir. "Hayat kısa, sanat uzundur. Fırsat çabuk geçer; tecrübe tehlikeli; hüküm güçtür", bu ona ait en çok bilinen sözdür.

Ne var ki, Hipokrat tıbbı da hıtlar nazariyesine dayanıyordu. Hastalığı bedendeki unsurların sarı safra, kara safra, balgam ve kan miktarının ve birbirlerine olan oranlarının, yani bu unsurların dengesinin bozulmasına bağlamıştı. Bu nedenle Hipokrat tıbbı felsefe ile iç içedir.

Helen hekimler genellikle esnaf sınıfına dâhildi ve para karşılığı mesleğini uygulardı. Usta-çırak yöntemi ile eğitilen ve periodeutai adı verilen gezgin halk hekimleri, bir esnaf gibi dolaşıp seyahat ederek sanatlarını icra ederlerdi. Hizmetlerini açık Pazar yerinde veya yakınındaki köy evinde sunardı. Halkın dikkatini çekmek amacıyla şehrin meydanında hatiplik yapar, şarkı söyler, şiir okurdu. Kapı kapı dolaşarak, yardıma ihtiyacı olan herhangi bir hastanın olup olmadığını sorardı. Hizmetine yeteri kadar talep olursa "iatreion" adı verilen bir hekim evi açar ve orada yeterince iş olduğu sürece kalırdı. Sürekli muayenehanesi olan hekimler azdı.

Hipokrat Andı

Şifa verici Apollon ile Asklepios, Hygeia ve Panacea ve bütün diğer tanrı ve tanrıçalara and olsun ki elimden geldiği ve aklımın erdiği kadar bu yemini bütünü ile yerine getireceğim.

Tıp hocamı anam babam kadar aziz tutacağım, elimdeki ve avucumdakini onunla paylaşacağım. Eğer bir ihtiyacı olursa yardımına koşacağım, oğullarına kendi kardeşlerim gözü ile bakacağım.

Eğer isterlerse bu sanatı ücretsiz ve kendilerinden hiçbir karşılık beklemeden öğreteceğim. Öncelikle kendi oğullarıma, sonra hocamın çocuklarına ve nihayet Tıp Yasası uyarınca yazılı taahhüt ve andı ile beni hocalığa seçen talebe ve yalnız bunlara mesleğimi öğreteceğim. Elimden geldiği ve aklımın erdiği kadar bu sanatın kaidelerini şifahi ve hasta başında dersler ile öğreteceğim.

Gücümün yettiği, aklımın erdiği kadar hastaların tedavi ve perhizlerini onların menfaatlerine uygun olarak idare edeceğim, bütün fenalıklar ve adaletsizliklerden kaçınacağım.

Ne isteyenlere ne de kendiliğinden kimseye zehir vermeyeceğim gibi kadınlara da çocuk düşürmek için vasıtalar temin etmeyeceğim.

Hayatımı saffet ve samimiyet içinde sanatımı icra ederek geçireceğim.

Mesaneden taş çıkarma ameliyesini yapmayacağım, bu işi onunla meşgul olanlara bırakacağım.

Girdiğim her eve ancak o evdeki hastaların faydasını temin için gireceğim.

Her türlü fena ve ahlak bozan hareketlerden kaçınacağım gibi kadın ve erkek, hür veya esir hastaları iğfalden kaçınacağım.

Gerek sanatımın icrası, gerekse sanatın icrası dışında görüp işittiklerimden açıklanmasına lüzum olmayanları sır olarak saklamayı bir ödev bilerek ifşa etmekten sakınacağım.

Eğer bu yemin ve taahhüdü bozmadan yerine getirirsem hayattan ve sanatımdan alacağım zevk ve insanlar arasında göreceğim saygı ve riayet bana helal olsun. Eğer bu yemini tutmazsam veya yalan yere yemin etmiş isem hayat ve sanattan alacağım zevk bana haram olsun, insanlar arasında şeref ve itibara erişmeyeyim.

Helen kültüründe hekimin cerraha üstünlüğü mitolojide de yer almaktadır. Askerler savaş yaralılarını tedavide birbirlerine yardımcı olurdu. Hekimlik babadan oğula geçen ve Asklepiadlara ait bir aile sanatıydı, ancak Asklepios'un nesli ihtiyacı karşılayamadığından olmalıydı ki yabancı gençleri

mesleğe kabul etmeye ve hekim olarak yetiştirmeye ihtiyaç duyulmuştu. Fakat Asklepios'a bağlı hekim aileleri itibarlarını korumak amacıyla aileye alınan yabancı genç adaylara Asklepios ailesine yaraşır bir hayat süreceklerine dair yemin ettirilirdi. İşte Hekimlik Andı bu şekilde meydana gelmiştir.



HOBİLERİMİZ

Değişik kültürlerde hobiler

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

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

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

Ayrıca İngiltere’de dans ve örgü, patch-work gibi el işleri de ilgi gören hobiler arasında. Çorap

Danimarka’lıların sağlıklarını korumak için yapmayacakları şey yok. Sokaklardaki insanların neredeyse yarısı ya koşuyor, ya koşuya gidiyor, ya koşudan dönüyor, ya da fitness için spor salonu yolunda.

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

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

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

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

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

petanque: Fransa’da popüler olan hobiler arasında, “pétanque” adı verilen, açık alanda oynanan Fransızlara özgü bir tür bowling başı çekiyor.

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

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

avcılığa meraklı olanlarında sayısı oldukça fazla.

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

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

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

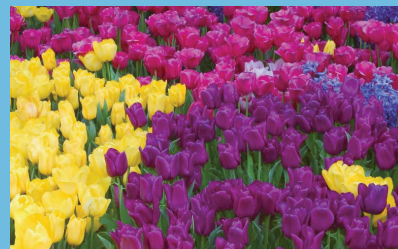
Ayrıca, Hindistan'da "poi" denen alevli bir tür performans sanatı ve jonglörük yapmayı dövüyorlar. Hintliler arasında popüler olan bir diğer hobi ise mum yapımı.

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

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

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

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





01 Haziran- Gözlükçüler Günü



2008 yılında resmi kayıtlara geçirilen, geçtiğimiz yıl Türkiye'nin değişik illerinden otobüslerle gelen meslektaşlarımızın katılımlarıyla Anıtkabir'de kutlanan Gözlükçüler Günü, bu yıl sekizinci kez resmi olarak kutlandı. Tüm Meslektaşlarımızın “1 Haziran Optisyenler ve Gözlükçüler Günü” kutlar, hayırlı işler dileriz.



do it!



KXO
the eyewear



do it!



KXOY
the eyewear



KANKA

Ulus, Cebeci, Çankaya
Gardaş deriz kanka' ya
Bizde her yol Paris değil

La bize her yol Angara. (Ankaralı Hüseyin)

Oynak mı oynak bir Ankara havası. Bense oturdum hüznlendim. Ankara' yı özlediğimden değil. Biraz o da var da asıl, klipte ve şarkı da olduğu gibi kardeş diyebileceğim bir kankam olmadığı için

Bu kanka' lık zor bir mevzudur arkadaşlar..

Kadın dünyasında kan kardeşliği nasıldır bilmem ama, erkek dünyasında kankalık ana-avrat küfür edebileceğin bir dostluğun adıdır. Biraz fazla bir genelleme oldu belki ama büyük çoğunluğu için böyle diyelim.

Bu sözüm kadınlara. Babanız, abiniz, kardeşiniz ya da kocanızdan bu güne dek duymadığınız bir küfüre, normal bir konuşma temposunda, istemeden şahit olduysanız hemen

paniğe kapılmayın. Bu çok değer verdiği biriyle sağlıklı bir iletişim içinde olduğunu gösterir.

Optik işine girmeden önce, Eczacıbaşı'nda ilk işe başladığım dönemlerdi. 2 aylık bir eğitimden sonra bölgelerimiz belli olmuştu. Sfalosporin grubu yeni çıkan antibiyotiklerin tanıtımıyla ilgili olarak tüm hastahaneleri dolaşıp ilaç tanıtımını yapıyordum. İlk 3 aylık koşuşturmalarım karşılığında ilaçlar reçetelere yazılmalarına karşın, pazarlama yönetimimiz tarafından yeterli görülüyordu. Benden önce Ankara da Altındağ civarında ki hastanelere çıkan amirim bir sabah beni yakaladı." Gürsel, bekle bugün beraber çıkalım " dedi. Doktor Sami Ulus devlet hastahanesinde dahiliye doktorunun kapısını tıklattığımızda kapıda en az 15 hasta vardı. Şefik abiyle içeri girdiğimizde bizi azarlayacağını zannettiğim doktor, gülerek karşıladı. " ulan i... nerdesin sen ? " dedi müdürüme. Her zaman kibarlığına ve otoritesine



şahit olduğum doktorun bu karşılaması beni şaşırttı. Bir yandan benzeri küfürleri tekrarlayan, bir yandan da yeni ilaçları tanıtan müdürümün o görüşmesi sonrası, ilaç satışımızın o hastahane için %30 arttığına bizzat şahit oldum.

İstanbul'da Lens firmasına transfer olduğum dönemde de, yine benimle beraber işe başlayan, aynı eğitimi aldığımız Kürşat adlı Ağrılı bir arkadaşla çok samimi olmuştum. Kurs süresince yediğimiz-içtiğimiz ayrı gitmezdi. Ben onu kankam sayarken, onu yol üzerinde uğradığımız müşterimiz de olan bir gözlükçüyle ana-avrat küfürleşirken gördüm. Gözlükçü, buna "babana söyle bu akşam eve gelmesin. "diyordu. Kürşat ta gülerek, ondan daha beter,ağza alınmayacak şekilde karşılık veriyordu.

Hani kızgınlıkla edilen küfürleri bir yere kadar anlıyorum da, böyle bir samimiyet, dostluk göstergesi olarak insanın en mahrem

unsurlarını hedef alan küfürleri hiç anlayamadım. Ama o an anladığım, gözlükçünün Kürşata benden daha yakın olduğuydu.

Yaşım ve kariyerim ilerledikçe ben de ilişkilerimde benzeri yöntemleri kullanır oldum. Ama tabii, ne kadar samimi de olsam ' oğlum " ve "Lan 'dan öteye gidemedim. Eksiklik mi? Değil tabi. Ama küfürle gelen dostluğun kalıcı olduğuna da inananlardanım.

Ve işte...Doyasıya küfürsüzlük Niye hüznülendirdiyse beni? Bir hafta sonu Ankara' ya mı gitmeli ne?

Amannn be Hüseyin! Ne de içli söylüyon yav!

Gidene dur demeyiz
Düşmeyiz bir dalgaya.
Angara' nın bebesi,
Dönüp bakmaz arkaya...



Liderlik, Yöneticilik Vesaire...

Liderlik ve yöneticilik farklı alanların adları. Liderlik evrensel bir olgu iken yöneticilik bir pozisyon adı. Kainatta da var olan bir olgu liderlik. Yönetim ise kurumlarda belli pozisyonlarda yapılan görevlendirmeleri ifade eder.

Liderlik ile ilgili ne zaman konuşmaya başlasak, neredeyse konunun ayrılmaz bir parçası gibi, iş dönüp dolaşıp “liderlik başka yöneticilik başka” yargısına geliyor. Tabii bu doğal olarak “lider kim?” ve “yönetici kim?” sorularını tetikliyor. Sonrası malum, lider; bla bla bla ve yönetici; bla bla bla listeleri yapılmaya başlanıyor ve bu listeler ortalıkta dolaşmaya başlıyor. O liste öyle bir yaygınlıkla dolaşıyor ki, o listeden farklı bir şey söylemek neredeyse imkansız hale geliyor. İşin en çarpıcı tarafı da o listede bulunan özelliklere göre lider, “kerameti kendinden menkul ulvi bir kişilik”, yönetici ise “tu kaka modunda hiç te özenilecek durumda olmayan bir yaratık” olarak resmediliyor. Bunun diğer bir ifadesi ise iyi polis, kötü polis ayrımı. Buradan da klişe bir sonuç çıkarmak çok zor olmuyor: “herkes yönetici olabilir ama lider olamaz.”

Yıllar öncesinde doktora yaparken literatürün

etkisiyle ben de iki kavramı karşılaştıran ve ayrıştıkları noktaları içeren bir makale yazmıştım. Zaman içerisinde üzerinde çalıştıkça, sorguladıkça ve öğrenmeye devam ettikçe konu benim açımdan aydınlanmaya ve taşlar yerine oturmaya başladı. Bu yazıda kısaca onları paylaşmak istiyorum.

Hayat gibi iş dünyası da dinamik. Üstelik işletmecilik diye anılan bilim aslında oldukça pratik ve uygulamaya dönük. Şartlar ve durumlar da oldukça değişken. Böyle olunca belli bir duruma yönelik olarak geliştirilen işe yarar teori ve kurallar bütünü bir sonraki dönem işe yaramıyor. Hatta gelişim sonucunda artık onlar veri kabul ediliyor ve yeni ihtiyaçlara uygun olarak yeni yaklaşımlar geliştiriliyor. Bunda da tuhaf olan bir durum yok. Bahsettiğim makalede yazdığım fonksiyonların tamamı bir işletme için geçerli ve gerekli. Bu fonksiyonları kim dolduracak, kim yerine getirecek diye

LİDERLİK



Kendini lider zannedenin izleyeni yoksa, o kişi yalnız yürüyüşe çıkmıştır.



John MAXWELL

sorulduğunda ortaya lider – yönetici ayrımı çıkıyor. Halbuki bu ayrım çok fiktif bana göre.

1920’lerde işletmelerin başarılı olması demek üretim süreçlerini düzenlemek, mümkün olan maksimum üretimi elde edebilmekle ilgili iken bu 1960’lı yıllarda insan psikolojisini dikkate alma, çalışanları motive etmeye doğru kaydı. 1980’lerin ana konularından birisi yeniden yapılanma ve stratejik planlama iken 2000’li yıllarda inovasyon ve yenilikçilik en çok arzulanan unsurlar olmuş durumda. Yenilikçiliğin önemli olması üretimde verimliliğin ıskalanması anlamına gelmiyor, sadece başka bir boyut ekliyor.

Önceki dönemin fonksiyonlarını yöneticilik olarak tanımlayıp, yeni dönemde ortaya çıkan yeni ihtiyaçlar için yöneticiliğin içeriğini ve ondan beklentileri değiştirmek yerine yeni bir unvan belirlemeyi ve pazarlamayı daha kolay belki de cazibeli buluyoruz.

Uzun lafın kisası söylemek istediğim şu: liderlik ve yöneticilik farklı alanların adları. Liderlik evrensel bir olgu iken yöneticilik bir pozisyon adı. Kainatta da var olan bir olgu liderlik. Yönetim ise kurumlarda belli pozisyonlarda yapılan görevlendirmeleri ifade eder. Askerlikte komutan, devlette makam, STKlarda başkan, şirketlerde genel müdür bu yönetim pozisyonlarını ifade ediyor. Bizler, “lider gerekli” derken mevcut yöneticilerin, işletmenin veya kurumun ihtiyaç duyduğu bazı fonksiyonları ıskaladığını ima ediyoruz. Liderlik olgusu, belli bir makam veya pozisyonla değil her bir bireyin oynadığı rol ile ilgilidir.

Son cümle olarak diyebiliriz ki, işletmenin ihtiyaç duyduğu fonksiyonlar ve roller vardır ve bu rollerin hakkını veren değişik unvanları olan (yönetici, mühendis, şef, teknisyen vb.) lider bireyler vardır.

Devam edeceğiz...



Ramazanda Göz Teşhis ve Tedavileri

On bir ayın sultanı ramazan.



Kelime anlamı olarak İslam barış, Müslüman da kendini Allah'a teslim eden ve insanlarla barış içinde yaşayan kimse demek iken son yıllarda İslam coğrafyalarında 400 yıl önceki Hristiyan mezhep savaşlarının benzerleri vahşi bir şekilde sürüyor. Vatandaşlarımız, görevlilerimiz rehin alıp kaçırılırken, soydaşlarımız tehdit ve saldırı altındayken bu kutsal ayın ve yapılan ibadetlerin başta birbirine düşman edilen Müslüman alemine ve tüm insanlığa barış ve huzur getirmesini diliyorum.

Ramazan aylarında göz hastalıkları uzmanlık alanım ile ilgili en çok merak edilen konuları

Diyanet İşleri Başkanlığı, Din İşleri Yüksek Kurulu ve İlahiyatçı öğretim üyelerinin de kabul ettiği şekilde paylaşmakta yarar görüyorum.

Göz Damlası, İğnesi, Anjiyosu Orucu Bozmaz

Abdest alırken ağız ve burun temizliği sırasında kullanılan su, nasıl orucu bozmuyorsa muayene sırasında damlatılan damlalar da, tedavide kullanılan göz damlaları da orucu bozmuyor. Özellikle glökom hastalarında, göz tansiyonu damlaları kesildiğinde ya da aksatıldığında giden görmeler geriye gelmiyor. Gözleri zaten



etkilenmiş olan şeker hastalarında da, kan şekerinin açlıkta çok düşmesi ve toklukta aşırı yükselmesiyle oluşan dalgalanmalar da göz tabakalarında ödeme, kanamalara neden olarak görmeyi azaltabiliyor.

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

Sigarayı Bırakmak İçin Fırsat

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

Sağlıklı ve huzurlu bir ramazan dileklerle...



Kelebek etkisi

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

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

Geçtiğimiz 2014 yazı için İklim ve Toplum İçin Uluslararası Araştırma Enstitüsü'nün (IRI) uzun vadeli hava sıcaklığı tahminlerini aktarmıştım. IRI'nın "Yaz çok sıcak geçecek" tahmini özellikle poyrazın etkisinde serin bir yaz geçiren bölgeler açısından yanıltıcı; "özür dilerim"! Aslında yanlış olan tek bir merkezin tahminine bağlı kalmaktı. Normalde havanın kelebek etkisinden kurtulmak için bu tür analizlerde birden çok tahmin bir arada değerlendirilir.

Peki, profesyonel amaçlı uzun vadeli tahminlerde mutlaka dikkate alınan havanın kelebek etkisinedir?

Doğaya yeni bir bakış açısı geliştirildi

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

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



fırtınaya neden olabileceğini, atmosferin en küçük bir fiziksel değişime karşı ne kadar aşırı derecede duyarlı olduğunu vurgulamaya çalışır.

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

Havanın davranışları periyodik değil

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

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

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

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

YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com



“Dünyanın çatısına yolculuk”
Tibet



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

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

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

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

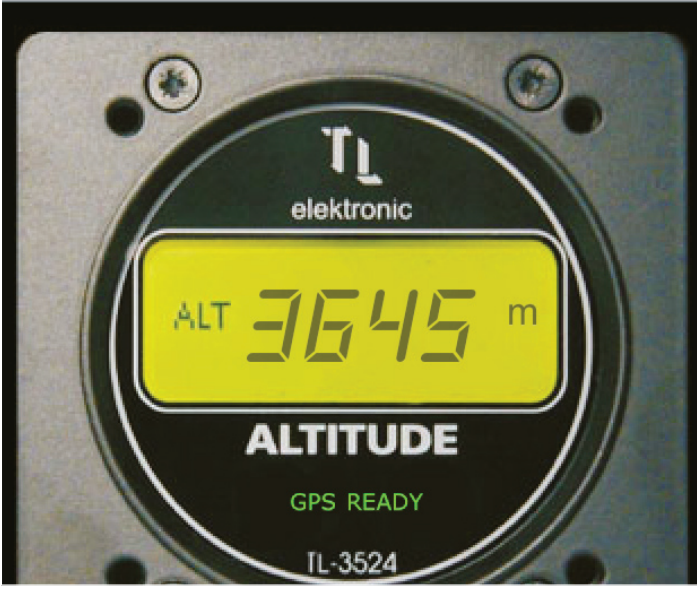
3000 metreden itibaren dikkatli olmak gerekiyor. Hafif yemeli, içki, sigara içmemeli. Sorochi Pills denen bir tabletler var ama bir işe yaramadığı söyleniyor. Genel olarak baş ağrısı, kusma, iştahsızlık, halsizlik olmasına rağmen, daha ileri aşamalarda ise el ve ayaklarda his kaybı, uyuşmalar oluyor.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

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

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



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



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

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

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





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

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

merkezleri, reklam panoları ile dolu bir şehir hayal etmemiştik.

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

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



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

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

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



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

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







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

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

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

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

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





Ödülü alıyor.

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

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

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

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









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

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

Müslümanların Kâbe etrafında döndükleri gibi saat yönünde dönüyorlar.

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

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

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





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

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

İşte, Unesco’nun dünya kültür mirası olarak

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

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

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



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

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

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

Günümüzdeki Çin yönetimince müzeye dönüştürülen saray, Lhasa'ya her yerden görünen bir güzellik katıyor. Adeta şehrin başına takılmış pırlanta bir taç gibi. Yaklaşık 1000 odası bulunan saray, doğudaki beyaz salonlar, ortasındaki kızıl salonlar ve pagodalar

ile batısındaki rahiplerin kaldığı beyaz evlerden oluşuyor. Bazı yerlerde, yapının duvarlarının kalınlığı 5 metreyi buluyor. Rehberimiz Emily, sarayın yüzyıllardır dimdik ayakta duruyor olmasını, inşaat sırasında duvarların içine, eritilmiş demir dökülerek depreme karşı dayanıklılık kazandırılmasından kaynaklandığını anlatıyor.

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



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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





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

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

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

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

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

Gezenlere, Gezmek isteyenlere, Gezmesini bilenlere bitmeyen yolculuklar diliyorum.



IN The Limelight Istanbul

Göz Sağlığı İçin
Vitamin Şart

Temel Etik
İlkeler

Prof. Dr. Mikdat Kadioğlu
Kelebek Etkisi

Dr. Murat Uyar
Ramazan'da Göz Teşhis ve Tedavisi

ben.x®
MEMORY EYEWEAR

