

OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 32 HAZİRAN 2016
SESI
Optik Magazin Dergisi



ben.x[®]
sunglasses



Colour your day

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



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

Geleceğin progresifi
Progresifin geleceği



nucleo

A Variable Base Curve Lens

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

10 SAĞLIK

Türkiye’de organik gözlük çerçevesi üretildi

12 SAĞLIK

Göz sağlığı için vitamin şart!

14 SAĞLIK

Haftada 5 gün günde en az 30 dakika yürüyüş

16 SAĞLIK

Hangi organ kendini ne kadar sürede yeniliyor?

20 MODA

Renkler ne diyor?

22 MODA

Hangi moda hangi yıldan geldi?



DOSYA KONULARI

SAĞLIK Akantamoba Keratit	26
SAĞLIK Yüzerken lens takmak göze zarar veriyor	30
TARİH Osmanlı tıp tarihi	34
SAĞLIK Renk Körlüğünün Sonunu Getiren Gözlük Üretildi	36
SAĞLIK Sağlığın ve halk sağlığının felsefesi: 21. yüzyılda gelinen nokta	40





SAĞLIK VE HALK SAĞLIĞI: 40 21. YÜZYILDA GELİNER NOKTA

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden;
Dünyanın En Büyük Mezarlığı:
Çin Seddi

56



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Haziran 2016

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 2016 tarihinde internette online olarak izlenebilmiştir.

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 bırakmayacağınza inanıyoruz.

LÖSEV
Lösemili Çocuklar Vakfı





Gözlükçüler günümüz kutlu olsun!

Sektörümüzün gelişmesi, topluma daha yararlı olabilmesi için, kanun koyucuların yaptığı düzenlemelerle umarız mesleğimizde layık olduğu yerlere gelir.

Yeni bir ayda, yeni bir sayıda yeniden birlikte olmanın verdiği heyecanla gözlükçüler günümüzü tüm meslektaşlarımızla birlikte gurur ve kıvançla kutluyoruz. Sektör olarak birlik ve beraberliğimizin göstergesi olan bu özel günümüzü bir kez daha kutlarken; yaptığımız işin ne kadar önemli ve toplum için ne denli gerekli olduğunun bilincinin yaygınlaşması ve toplumun sektörümüze gereken saygınlığını göstermesini diliyorum. Sektörümüzün gelişmesi, topluma daha yararlı olabilmesi için, kanun koyucuların yaptığı düzenlemelerle umarız mesleğimizde layık olduğu yerlere gelir. Gözlük kullanımı, eğitime, teknolojinin gelişimine, hayatın kolaylaştırılmasına büyük katkı sağlar. Gözlüğün insan yaşamındaki önemi kelimelerle anlatılamayacak kadar çoktur. Bu denli topluma yarar sağlayacak bir mesleği, hakettiği yerlerde, bir sonraki gözlükçüler gününde görmek dileklerle, Hepinize saygılarımı sunuyorum.



İspanak ‘sarı nokta’ya karşı gözleri koruyor



Manchester Üniversitesi’nin yaptığı araştırmada Temel Reis çizgi film karakterinin bize sevdirdiği ıspanağın gözlerde körlüğe neden olan ‘sarı nokta’ hastalığını engellediği açıklandı.

İngiltere’nin ünlü üniversitesi Manchester’da yapılan son araştırma, ıspanak yemenin körlüğe neden olan sarı nokta hastalığına karşı gözleri koruyabildiğini ortaya koydu. Temel Reis ile özdeşleşen, ona doğaüstü güçler sağlayan ıspanağın gözler üzerindeki etkisini ölçen araştırmacılar, ıspanağın lutein adlı kimyasal bakımından zengin olduğunu ve ‘sarı nokta’ hastalığından koruduğunu belirledi.

Manchester Üniversitesi Yaşam Bilimleri fakültesinden Dr. Murray ve ekibinin, Tinsley Ophtalmic Instrument ortaklığı ile gerçekleştirdiği araştırmada lutein ve zeaksantin seviyeleri ölçülerek makular pigment seviyesindeki düşmenin görme bozukluğu ile ilişkisine bakıldı.

Makula olarak da bilinen retinanın merkezinde yer alan ve sarı Nokta hastalığına

karşı gözü koruyan Makular Pigmentin eksik olduğu durumlarda, bu eksikliği lutein ile zeaksantin bakımından zengin, başta ıspanak olmak üzere tatlı mısır, brokoli ve kara lahana gibi sebzelerin giderip gideremeyeceği incelendi.

Bileşenleri yüksek seviyede lutein ve zeaksantin içeren yiyecekler yendiğinde makular pigmentin artıp dejenerasyon sürecini yavaşlatıp yavaşlatmadığını test etmeyi amaçlayan araştırma, bu sebzelerin sarı noktaya karşı koruma sağladığını gösterse de, her gün yeterli miktarda lutein içeren meyve ve sebze tüketilmesinin zor olduğu biliniyor. Çünkü yeterli miktarı almak için belirtilen besinlerden günlük olarak çok fazla miktarda (günlük 1,2 kg mısır veya 48 adet yumurta gibi) tüketmek gerekiyor. Bu nedenle sarı nokta hastalığı için geliştirilmiş özel göz vitaminlerini tüketerek, antioksidan açığı tamamlanabiliyor. İçeriğinde göz için yararlı olacak bütün vitamin ve antioksidanları bulunduran mikronutrisyon ürünleri hastalığın ileri evreye geçme riskini azaltabiliyor.

PIXAR® BLUV

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



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

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



Yansımaları önler,
görüş netliği sağlar



Su
tutmaz



Çizilmelere
karşı dirençli



Toz ve kir tutmaz,
kolay temizlenir



Buhar itici
özellik



Maksimum
UV Koruma



Mavi ışık
önleyici

Türkiye’ de organik gözlük çerçevesi üretildi

Türkiye de bir ilk...

Mercan Optik firması, yaptığı arge çalışmaları neticesinde, %58’i Castor bitkisinden üretilen doğa dostu Benx Bio gözlük çerçevelerini üretti.

Bilindiği gibi Çevre ve sağlıklı bir beslenme için, organik tarım gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Tüketici tercihleri göz önüne alındığında organik ürünlere ilgi her geçen gün artmaktadır. Çevre bireysel ve kurumsal düzeyde, yeni ürün geliştirme ve üretim süreçlerinde önemli bir konudur.

Tüm faaliyetlerimiz sadece çevreye uyumlu ürünlerin üretilmekte olduğunu ve en sıkı çevre güvenlik önlemlerinin alındığını temin etmekte iken; çevreye duyulan saygının göstergesi olan Benx Bio Gözlük Çerçevesi bu mevzuat gerekliliklerinden çok daha

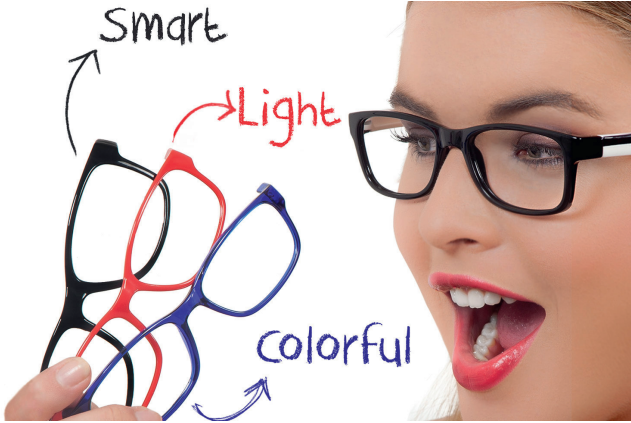
fazlasını söyler.

Artık çevreye duyarlı bir gözlük çerçevemiz var.

Castor Bitkisi: Castor (*Ricinus communis* L.) bitkisi Euphorbiacea familyasında yer alan, önemli endüstri bitkilerinden birisidir. Bu familyanın en önemli özelliği, lastik ve kauçuk üretiminde önemli doğal kaynak sayılmasıdır.

Castor bitkisinin kullanıldığı birçok alan vardır. Sarımsı veya renksiz yağından, tohumundan küspesine kadar birçok ürününden faydalanılmaktadır.

Örneğin sanayide, tıpta, kumaşların yapımında da kullanılmaktadır. Tıpta daha çok bağırsak röntgeni çekimlerinde ilaç olarak kullanılmaktadır.



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

Göz sağlığı için vitamin şart!

Besinler, göz sağlığımız için büyük önem taşıyor. Araştırmalar da doğru beslenme ile gözümüzü birçok hastalığa karşı koruyacağımızı, hatta hastalıkların ilerlemesini yavaşlatabileceğimizi ortaya koyuyor.

İlkbahar / Yaz 2016 Gözlük Trendleri

Havucun içerdiği A vitamini nedeniyle göze iyi geldiğini bilmeyen yoktur. Ancak göz sağlığı için faydalı tek besin havuç değil. Gözün doğal olarak ihtiyaç duyduğu vitaminlerin başında A, E, C ve B2 vitaminlerinin geliyor. Omega 3 ve 6 yağ asitleri ile çinko ve magnezyum gibi minerallerin de göz sağlığına faydası var.

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 makuladejenerasyonu 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, ayçiçekyağı, ceviz, badem, tereyağı, kırmızı et, brokoli, ıspanak



B 17 Vitamini





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.

OMEGA, GÖZ KURULUĞUNU ÖNLÜYOR

Araştırmalar, beyin ve göz sinirlerinin gelişiminde büyük önem taşıyan Omega

3 ve 6 yağ asitlerinin, göz kuruluğunu azalttığını ortaya koyuyor. Balık, ceviz ve keten tohumundan önemli miktarda Omega 3, mısırözü, soya ve ayçiçeği yağında Omega 6 yağ asitleri alınabiliyor.

ISPANAK VE KABAK GÖZE BİRE BİR

Dr. Yalçın, göz sağlığını destekleyen diğer gıda maddelerini şöyle sıralıyor: “Üzüm çekirdeğinin içinde çok kuvvetli bir antioksidan vardır. Bazen makula dejenerasyonunda ve diyabet hastalığında oluşan damar ve sinir hasarından korunmak için alınır.

Mısır, “Zeaksantin” adlı bir bitkisel bileşim içerir. Bu madde yaşa bağlı olarak gelişen görme bozukluklarını azaltır. Ispanak ve kabak, göz sağlığı için bire birdir. İçerdikleri lutein, ışığın zararlı etkisini önler, zeaksantin ve mesozeaksantin göz dibindeki makula bölgesinde bulunan bir pigmenti oluştururlar. Makuladejenerasyonu yani halk arasında sarı nokta diye bilinen göz hastalığı ve katarakt, ıspanak ve kabağı bol tüketenlerde daha az görülüyor.”

Haftada 5 gün günde en az 30 dakika yürüyüş

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel inaktivite (hareketsiz yaşam), dünya genelinde ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır.

Dünya genelindeki ölümlerin % 6'sının fiziksel inaktivite ile ilişkili nedenlere bağlı olduğu bildirilmektedir. Fiziksel inaktivitenin meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalığının % 30'unun ana nedeni olduğu tahmin edilmektedir.

Dünya genelinde hareketsiz bir yaşam, kötü beslenme ile birlikte ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık % 2'si ile ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin artırılması sağlık harcamalarının dolayısıyla ekonomik maliyetin azaltılmasında uygulanabilir, maliyet etkin ve en temel stratejilerden birisidir.

Bakanlığımızca gerçekleştirilen "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" sonuçlarına göre ülkemizde bireylerin %71.9' unun hareketsiz yaşadığı, yine Bakanlığımız tarafından 2011'de yapılan "Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması" na göre ülke genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Obezite tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın olup, nüfusun %30'unu etkileyen bir sorundur. Bu rakam kadınlarda % 41 erkeklerde % 21'dir. Bölgelere göre dağılımına baktığımızda ise, en yüksek oran Batı Anadolu, Orta Anadolu, Doğu Karadeniz ve İstanbul'da bulunmuş olup %33'dür. En düşük oran Orta Doğu Anadolu'da olup % 21'dir. Obezite nüfusun Güneydoğu Anadolu'da % 23'ünü, Kuzeydoğu Anadolu'da %24'ünü, Ege'de % 28'ini Akdeniz'de % 30'unu, Doğu ve Batı Marmara'da % 31'ini, Batı Karadeniz'de ise % 31'ini etkileyen bir sorundur. Bununla birlikte obezitenin özellikle çocuk ve kadınlarda daha fazla artış gösterdiği görülmektedir. DSÖ sağlıklı bir yaşam için yetişkinlerde haftanın 5 günü en az 30 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. 5-17 yaş grubu için ise kardiovasküler hastalıklar, diyabet, obezitenin

önlenmesi, sağlıklı bir kas-iskelet sistemi gelişimi, anksiyete ve depresyon riskinin azaltılmasında günde en az 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yapılması gerektiği belirtilmektedir. Orta şiddette fiziksel aktivite, solunum ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli efor gerektiren aktivitelerdir. Bu aktivitelerin şiddetini; kişinin yanındaki ile konuşabildiği ancak şarkı söyleyemediği bir şiddet olarak da tanımlayabiliriz. Buna saatte yaklaşık 5 km veya 30 dk. da 2.5 km. canlı yürüyüş yapmak örnek olarak gösterilebilir.

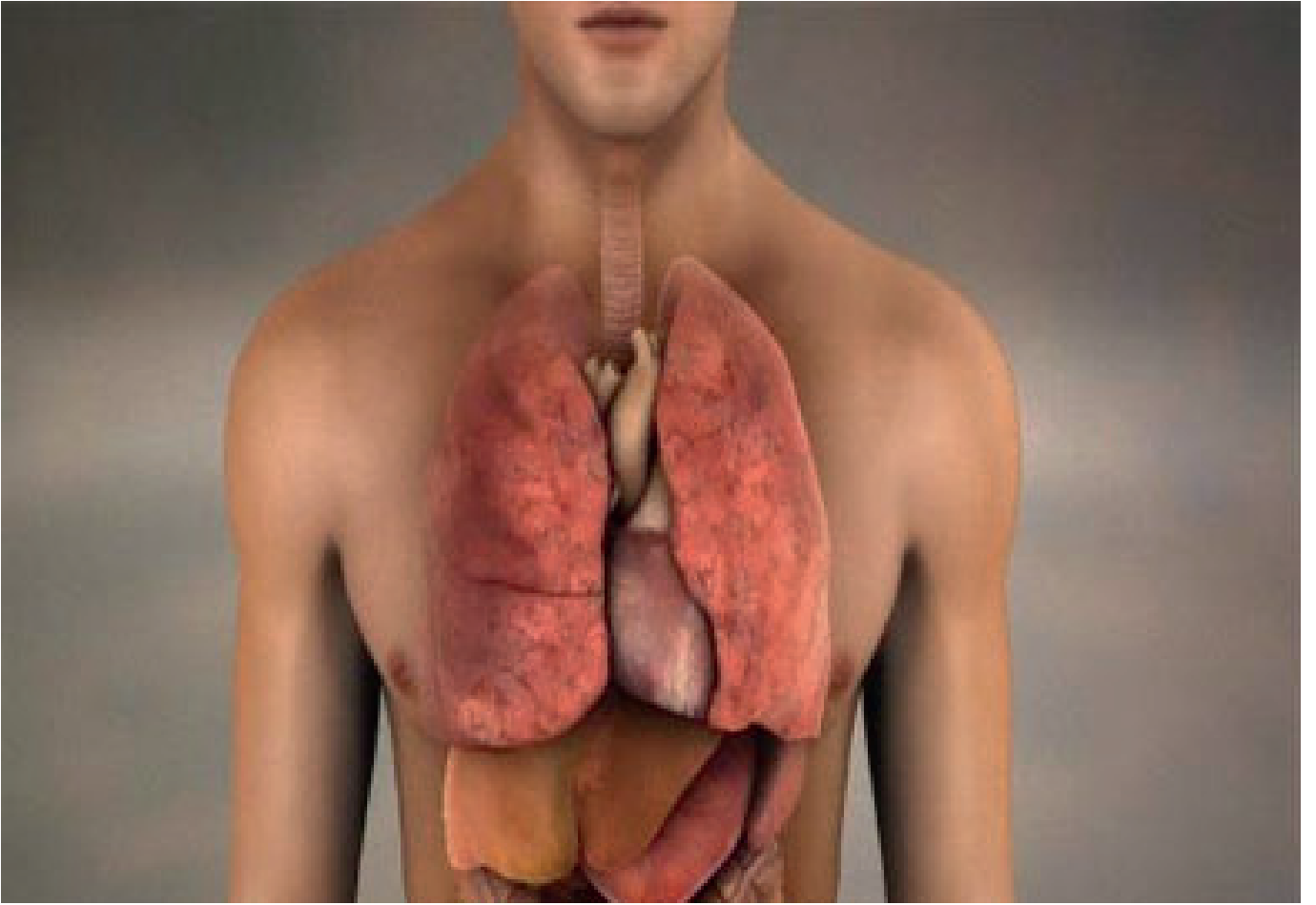
Ayrıca, günde 10.000 adım atmaya çalışmak ise, kişinin motivasyonunu artırarak daha aktif bir yaşam sürmesini sağlar. Bu 10.000 adımın belirli bir miktarını orta şiddette atabilir geri kalanını ise gün içerisinde aktif olarak attığımız adımlarla tamamlayabiliriz. Örneğin günde en az 30 dakika orta şiddetli aktiviteyi yerine getirmek için; 30 dk. da en az 3000 adım atmaya çalışabilir, geri kalan 7000 adımı ise diğer aktivitelerle (merdiven çıkmak, metro, tren ya da otobüsten birkaç durak önce inmek, öğlen aralarında en az 10'ar dk.lık kısa yürüyüşler yapmak gibi) 24 saatte tamamlamaya çalışmalıyız. Özellikle hareketsiz bir yaşam tarzı olanlar (masabaşında çalışanlar), morbid obezler (BKİ>40 kg/m2), kronik hastalığı olanlar, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi rahatsızlıkları olan bireyler için günde 10.000 adım hedefine ulaşılması zor olabilir. Bu nedenle bireyler genel sağlık durumlarına göre kendi hedeflerini belirleyebilir veya bir uzmandan destek alabilirler.

Bu bilgiler ışığında toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek amacıyla Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır.



Hangi organ kendini ne kadar sürede yeniliyor?

Bilim adamları, vücuttaki organların yaşlanma sürecini aydınlatı.



Göz ve beyin dışında kalan tüm organlar kendini yenileyebiliyor ve böylece vücudumuz hayat boyu 10 yaşın altında kalmayı başarabiliyor.

İngiltere’de yayınlanan Daily Mail gazetesinin haberine göre bu durumun nedeni, hücrelerin yenilenmesi yani eski hücrelerin yerini yeni hücrelerin alması olarak açıklanıyor.

Ancak bu “kalıcı gençlik” durumundan nasibini alamayan şanssız organlar da yok değil. Beyin, gözler ve sinir sistemi kendini yenileyemiyor.

Beyinde; koku alma ve öğrenme merkezleri haricindeki diğer hücreler, tıpkı tam anlamıyla oluşumunu tamamladıktan sonra yenilenemeyen sinir sistemi ve kornea haricinde yenilenemeyen gözler gibi, yaşlanmaya karşı direnmiyor.

KALP KENDİNİ 20 YILDA YENİLİYOR

Yıllarca kalbi oluşturan hücrelerin doğduktan sonra değişmediği sanıldı.

Ancak New York Üniversitesi’nden Dr. Piero Anversa tersini ispatlamayı başardı. Kalbin



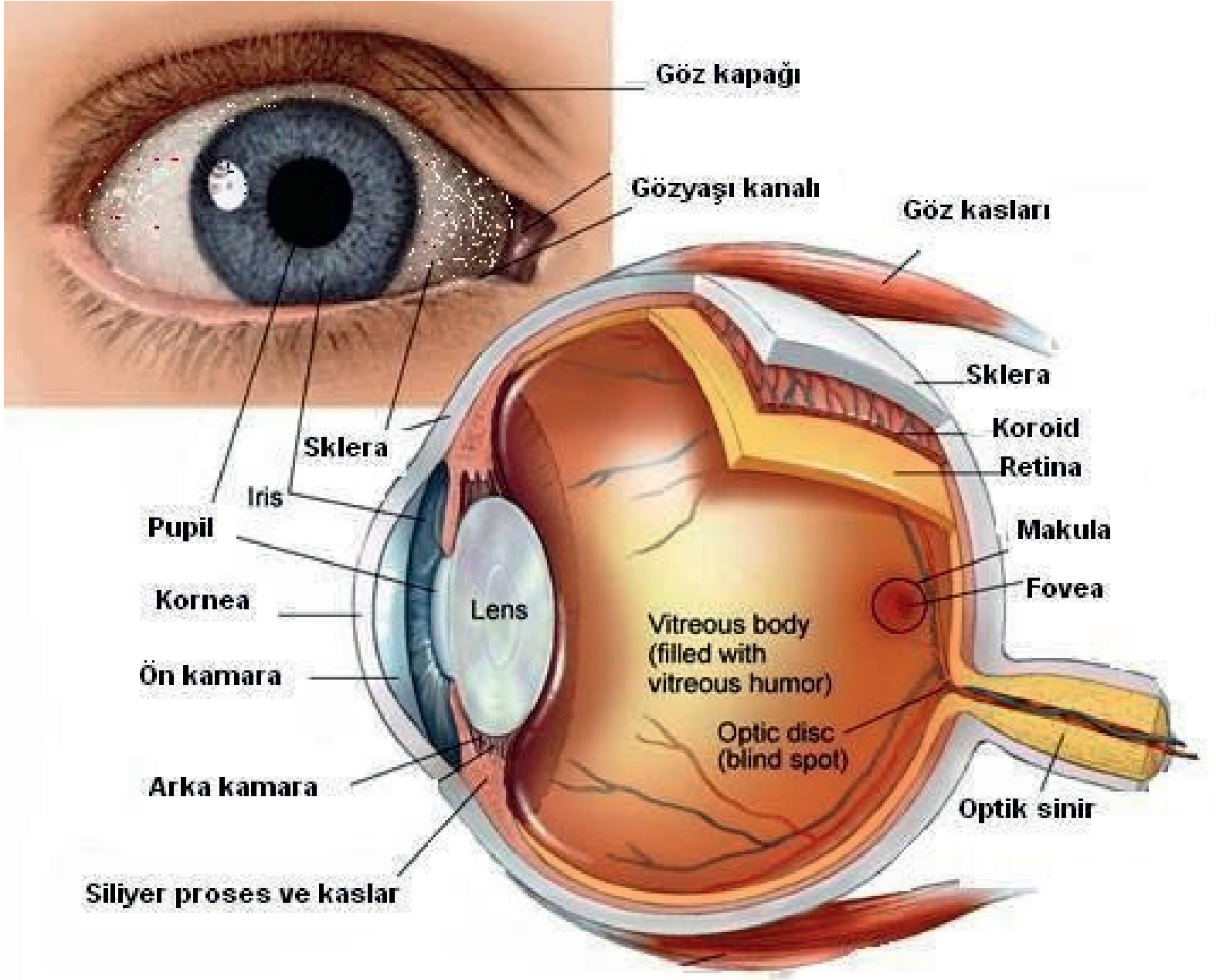
kendini yenilediğini belirten Anversa bunun en az 20 yıl aldığını kaydetti.

SAÇLAR KENDİSİNİ 3-6 YILDA YENİLİYOR

Yaklaşık 100 bin adet olan saçların her bir teli ayda 1.25 santimetre uzuyor. Dolayısıyla saçların kaç yaşında olduğu da saçın uzunluğuna göre değişiyor.

MİDE DUVARI KENDİSİNİ 3-5 GÜNDE YENİLİYOR

Midedeki asit karşısında hücrelerin dirençli olmadığını belirten İsveç-Karolinska Enstitüsü'nden Jonas Frisen, hücrelerin 3 ila 5 gün arasında yenilendiğini vurguladı. Ancak nikotin, hücrelerin yenilenmesini ağırlaştırıyor.



BAĞIRSAK KENDİSİNİ 2-5 GÜNDE YENİLİYOR

Midede olduğu gibi bağırsaklarda da hücrelerin zor şartlar altında olduğunu söyleyen İsveçli Dr. Frisen bu hücrelerin hızla yenilendiklerini ve bu sürenin 2 ila 5 gün arasında değiştiğini ifade etti.

İSKELET SİSTEMİ KENDİSİNİ 10 YILDA YENİLİYOR

İskelet de vücudun sürekli kendini yenileyen bölümlerinden biri. Kemiklerin 10 yılda bir tam anlamıyla kendini yenilediği tahmin ediliyor.

DİL KENDİSİNİ 10 GÜNDE YENİLİYOR

Tat moleküllerini sinirler yoluyla beyne ileten dilde bulunan 10 bin tomurcuğun her birinde 50



hücre bulunuyor.
Bu hücreler her 10 günde bir kendini yeniliyor.

KARACİĞER KENDİSİNİ 6 AYDA YENİLİYOR

Yağ, protein, şeker ve kan yapımı için gerekli olan maddeleri depolayan karaciğer vücudun en güçlü organlarından biri. İngiltere Karaciğer Vakfı tarafından yapılan açıklamaya göre karaciğerin kendini yenileme süresi 6 ay.

AKCİĞER KENDİSİNİ 1 YILDA YENİLİYOR

Akciğerde hücreler farklı periyotlarda yenileniyor. Bu da havanın temizliğine, sigara içilip içilmemesine göre değişiyor.

Yenilenme süresi ise altı ayla bir yıl arasında...

GÖZLER YENİLENMİYOR

Gözler, kornea tabakası haricinde kendini yenileme özelliğine sahip değil. Zaman geçip yaş ilerledikçe gözleriniz de sizinle birlikte yaşıyor. Aynı şekilde beyin hücreleri de kendini yenileyemiyor ve yaşıyor.

Renkler ne diyor?

Kurumlar bu renkleri neye göre seçiyor, renkleri bu şirketler için ne anlama geliyor? Uzmanlara göre mavi güven ve gücü, yeşil gençliği ve doğallığı, kırmızı enerji ve dinamizmi simgeliyor. Bu renkleri seçen markalar ise kendi mesajlarını renklerin gücü ve diliyle iletmeye çalışıyor.

Wal-Mart, Volkswagen, Samsung, Philips, Daimler-Chrysler, General Electric, Carrefour, IBM ve BASF... Bu şirketlerin dünyanın en büyük kuruluşları olmalarının yanında önemli bir ortak özellikleri daha var. O da hepsinin kurumsal renginin mavi olması.

Bu dev kuruluşların tümünün aynı rengi markaları için tercih etmesi ise tesadüf değil. Çünkü maviyle anlatmak istedikleri önemli bir mesaj var. İnsan kaynakları uzmanı Alison Doyle'a göre onlar maviyle "Biz güvenilir, rahatlatıcı, odaklı ve güçlüyüz" demeye çalışıyor.

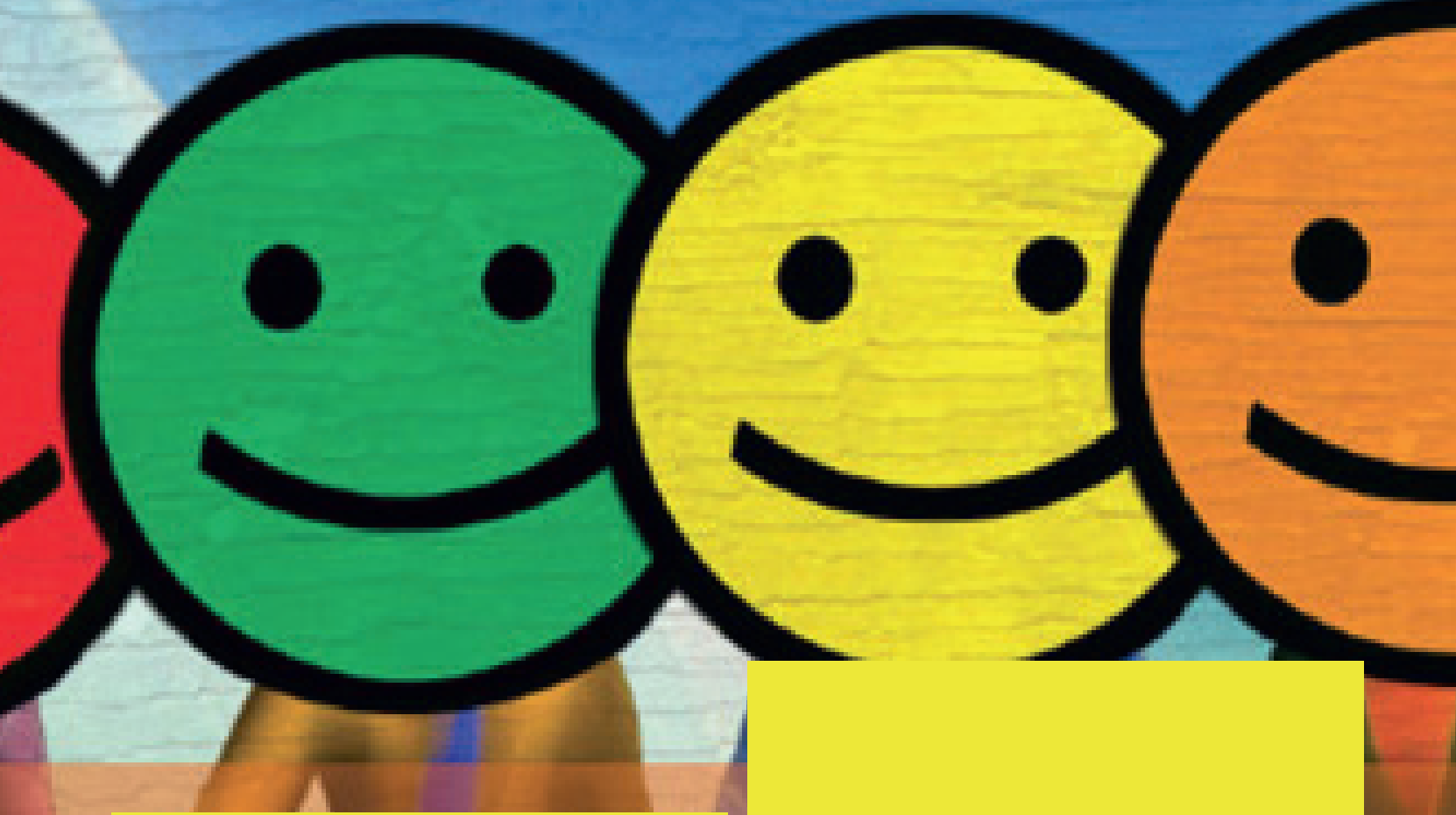
Sosyal medya içeriği konusunda önde gelen şirketlerden Buffer'ın Kurucusu Leo Windrich, okyanusu anımsatan maviyi soğuk, sakinleştirici, rahatlık sağlayan ve huzur veren bir renk olarak tanımlıyor. "Mavi aynı zamanda başarıyı çağırıştırır.

Marka renkleri olarak maviyi seçen şirketler, büyüklüklerine vurgu yapmayı amaçlar. Genellikle sağlık ve teknoloji şirketleri bu rengi tercih eder" diyor. Türkiye'de de sektör lideri çok sayıda şirket, kurum kimliğinde mavi rengi kullanıyor.

SEKTÖREL FARKLILIKLAR

Peki renkler bize ne anlatıyor? Logo Company'nin çalışmasına göre siyah profesyonel, güçlü ve dikkatli bir duygu uyandırıyor. İnşaat, yakıt, finans, moda, üretim ve kozmetik sektörleri genellikle bu rengi tercih ediyor.

Renk, marka kimliğinin vazgeçilmez bir parçası... Aynı zamanda duyguların aktarımında önemli bir araç. Bu nedenle her şirketin kurumsal kimliğinde kullandığı bir renk var. Örneğin, Arçelik kırmızı, Turkcell mavi, Garanti yeşil, ING turuncuyu tercih ediyor...



Yeşil, doğal, genç, eğitici, maceracı ve rahatlatıcı bir kimlik taşıyor. İlaç ve turizm sektörleri bu rengi kullanıyor. Pınar Pazarlama Koordinatörü Cüneyt Şahin, “Tüketicilerimiz, Pınar süt ve süt ürünlerinde ağırlıklı olarak kullandığımız yeşil rengi bizimle bağdaştırıyor. Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki Pınar deyince akla ilk olarak doğallık ve sağlığın rengi yeşil geliyor” diyor.

Kırmızı, liderliğin, enerjinin ve dinamizmin rengi. Harekete geçiren bir özelliği olması nedeniyle spor kıyafetler ve araba markalarıyla fast food şirketleri tarafından yaygın olarak kullanılıyor. Levi’s, Nike, Puma, Coca-Cola, Pizza Hut, McDonald’s, Burger King ve Ülker’in kurum renklerinin kırmızı olması da bu durumun en büyük kanıtı.

Logo Company Marka Uzmanı Simon McArdle, yaptıkları çalışmalarda genellikle daha enerjik ve genç bir algı yaratmak isteyen şirketlerin sarıyı kurum rengi olarak kullandıklarını belirtiyor.

NE MESAJ VERİYOR?

Peki şirketler renklerle ne tür bir mesaj vermek istiyor? Garanti Bankası Kurumsal Marka Yönetimi ve Pazarlama İletişimi Birim Müdürü Elif Güvenen, “Yeşil, Garanti markasının yenilikçi ve dinamik değerleriyle birebir örtüşüyor.

Rengimizin marka karakterine, kültürüne ve dolayısıyla ürün ve hizmetlerimize doğru

yansımalarının sonucu olarak güven veren, yenilikçi ve dinamik bir marka olarak algılanıyoruz” diyor.

Petkim ise dört renkli kurumsal rengi kullanıyor. Petkim yetkilileri, yeşille çevreye duydukları saygıyı, kırmızıyla işlerine olan tutkularını, maviyle ciddiyetlerini, siyahla da ana işlerinin petrol olduğunu anlatmaya çalıştıklarını söylüyor.

EZBER BOZAN YAKLAŞIM

Kendini genç ve dinamik göstermek isteyen şirketler de renk seçimlerini buna göre yapıyor. Örneğin Vestel, genç, dinamik ve sürekli üreten yapısının kırmızı renkte hayat bulduğuna inanıyor.

Bankacılık sektörü için sıra dışı bir renk olan turuncu da ING Bank’ın kurumsal kimliğini yansıtıyor. ING Bank İnsan Kaynakları, Marka Yönetimi ve İletişim Genel Müdür Yardımcısı Sezil Refik, “Turuncu rengin enerjisinin bu stratejimizi iyi yansıttığını düşünüyoruz. Yenilikleri arayan, sektörü sorgulayan, akılcı ve yaratıcı bir marka karakteriyle sektörde ayrılmayı hedefliyoruz” diyor.

Doğuş Otomotiv Stratejik Pazarlama Direktörü Koray Bebekoğlu, “Mavi dinginlik, sadakat, güvenilirlik ve dürüstlüğü temsil ediyor. Bizim de kurumsal rengimiz olan maviye, simgelediği bu anlamlar penceresinden bakıyoruz” diyor.

Hangi moda hangi yıldan geldi?

1920'lerden 1990'lara trend yolculuğu

2016 sonbahar-kış sezonundan söz ederken 50'leri, 60'ları, 80'leri anıyoruz sürekli. Geçmişin izleri hâlâ üzerimizde. Biz de o yıllara geri dönelim dedik ve 1920'lere kadar uzanan bir moda yolculuğuna çıktık. Bakın hangi trend hangi yıldan bugüne gelmiş...

1920 Korse gitti, rahatlık geldi

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

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

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

1925'te kadınlar dizin biraz altına kadar inen pilili eteklere büyük ilgi gösterdi. 1928'de vücuda oturan kıyafetler moda oldu.

Haute couture'un merkezi şimdi olduğu gibi Paris'ti. 20'lerin en belirgin özelliği, Paris kültürünün yansıması olan sık ve zarif kıyafetlerdi. Payetler, kürkler, şaşaalı detaylar; püsküllü elbiseler, dalgalı saçlar, uzun eldivenler feminen tarzı yansıtıyordu.

Korse, yerini daha hafif ve seksi iç çamaşırlarına bıraktı.





1960s Fashion



Coco Chanel'den küçük siyah elbise
Modanın unutulmaz ismi Coco Chanel, korseyi reddeden ve pantolon giyen ilk kadınlardan biri oldu. Chanel, özgürlükçü tasarımlarıyla 1920'lerde devrim yarattı ve 20. yüzyıl modasına damgasını vurdu. 1925'te unutulmaz takımlar, vücuda oturan etek ve ceketler, o zaman için devrim niteliğindeydi. 1926'da "küçük siyah elbise" koleksiyonuyla çığır açtı.

1930-1945 Sırt dekoltesi, uzun eldiven

2. Dünya Savaşı sonrasında moda sert çizgiler hâkim oldu. Abartılı vatkalı, kelebek kollar döneme damgasını vurdu.

Bu dönemde yaşanan büyük ekonomik buhran, modayı da etkiledi. Hazır giyime rağbet azaldı, kadınlar dikiş dikmeye başladı; kıyafetler onarıp tekrar tekrar giyiliyordu. 1920'lerin özgür ve çağdaş havası da yerini muhafazakârlığa bıraktı. Etek boyları bileğe kadar uzadı, salaş ve erkeksi tarzın yerini kadınsı çizgiler aldı.

30'ların sonuna doğru boyundan bağlı gece elbiseleriyle sırt dekoltesi öne çıktı. 1933'te geniş omuz ve ince bel modaydı. Verev kesimli elbiseler feminen tarzı simgeliyordu.

Moda dünyası 1930'da Schiaparelli sayesinde kadın kıyafetlerinde fermuarla tanıştı.

Eldivenler o dönemin en önemli aksesuarıydı. Gece elbiseleri uzun eldivenlerle tamamlanıyordu. Günlük kıyafetlere ise deri ya da kumaş kısa eldivenler eşlik ediyordu.

Kadınlar gece-gündüz kürk giyiyordu.

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

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

1945-1960 Kalem etek

Kıvrımları ortaya çıkaran klasik kum saati kesimi moda dünyasına bu yıllarda girdi.

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

50'lerde orta yaşlı kadınlar daracık kalem etekleri tercih ederken, genç kızlar uçuşan kloş eteklerle özgürce hareket ediyordu.

"Cigarette" olarak adlandırılan dar pantolonlar,

kısacık dar ceketler modaydı. Seksi gecelik "baby doll" tarzı bluzların altına mini etek giyiliyordu.

Brigitte Bardot stili sarı saçlar gözdeydi.

Büyük çantalar 50'lerde popülerdi. Grace Kelly'nin kocaman Hermes'yle karnını gizlemesi, o yıllardan itibaren büyük çantalara ilgiyi artırdı.

Kabarık balon etekler Audrey Hepburn sayesinde 50'lerin şık ve klasik parçaları arasına girdi.

Audrey Hepburn'ün kapri pantolonu

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

1960 Hippi tarzı, mini etekler

Amerika Başkanı'nın eşi Jackie Kennedy'nin "first lady stili" tarihe kazındı. Moda ilk kez elit kesimin hâkimiyetinden çıktı.

Mary Quant tarafından tasarlanan mini etek "sokak tarzı" olarak hayatımıza girdi.

Jackie Kennedy sayesinde French manikür ve peçeli şapkalar moda oldu.

Hippi gençliğin etkisiyle "hippie look" bu dönemin moda akımı oldu: Üst üste takılan kolyeler, bol paçalar, saç bantları, batik ve şal desenleri, jean pantolonlar, çiçek desenleri...

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

Maksi ve mini etek boyu modanın yeni konseptleriydi. Maksi pantolonlar mini eteklerle birleşti ve yeni bir tarz ortaya çıktı.

60'ların belirgin özelliklerinden biri de "canlı" elbiselerdi. Puanlı ve çizgili baskılardan oluşan bu giysiler pop-art stilinden ilham alıyordu. Yves Saint Laurent, "trapez line" adındaki, göğüsten aşağı bollaşan elbiseleri moda kazandırdı.

Unisex tarz, 60'larda kendini iyice hissettirdi.

Pançolar, mokasenler, uzun madalyon kolyeler, küt burunlu botlar, zincir kemerler, puantiye desenler dönemin trendleriydi.

Hanım hanımcık tarz, 60'ların en önemli moda akımıydı. Yumurta topuklar, zarif kıyafetleri tamamlıyordu.

1970 Kısa şort, İspanyol paça, disko tarzı 70'ler, moda tarihinin en parlak ve çarpıcı dönemlerinden biriydi. Punk, disko, yuppie tarzları o dönemin devrim niteliğinde moda akımlarıydı. O yılların trendi iddialı, genç ve modern çizgilerdi: Kısacık dar şortlar, apartman topuklu ayakkabılar, kolsuz atletler, kısa üstler, boyundan bağlı maxi elbiseler, uzun soket çoraplar, desenli pantolonlar, ince kemerler, İspanyol paçalı pantolonlar, yumurta topuklu botlar...

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

Punk grupları modaya da yön vermeye başladı. Yırtık jean'ler, tişörtler, iddialı kısa saçlar, deri ceketler punk tarzının simgeleri idi.

Bol paçalı pantolonlar, yüksek belli kesimler bu dönemin trendleri arasındaydı.

1980 Pilot gözlüğü, votka, Madonna

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

Flashdance filmi, sweatshirt'ün moda olmasını sağladı. Aerobik, egzersiz ve dans içerikli televizyon dizileri ve filmler, modayı da etkiledi. Tozluk gibi, profesyonel dansçıların giysileri sokağa indi.

Michael Jackson'ın rekorlar kıran albümü Thriller, modaya ilham verdi. Kırmızı-siyah deri pantolon ve ceket, eldiven, güneş gözlüğü ve büküm büküm saçlarla Michael Jackson taklidi gençler ortalığı sardı. 80'lerin sonuna doğru, II. Dünya Savaşı'nda pilotların giydiğine benzeyen kahverengi havacı ceketleri ve havacı tarzı güneş gözlükleri yeniden moda oldu.

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

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

Siyah o dönemin moda rengiydi. G Dış giyimde kullanılan iç çamaşırları trendiydi. G Converse ve Air Jordan basketbol ayakkabıları 80'lerde moda oldu. G Asitle yıkanmış kotlar, deri ceketler yine o dönemin modasıydı.



1990 Likralı tayt, jean, siyah

1990'lar modası deyince jean ve tişörtler, kısacası rahatlık ve cool tarzlar akla gelir.

90'larda moda trendleri birbiri ardına rüzgâr gibi geçti gitti. Önce grunge akımı (salaşlık), sonra minimalist şıklık moda oldu. 2000 yılına doğru ise abartılı teatral görünüm ile minimalizm kapıştı.

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

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

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

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

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

Akantamoba Keratit

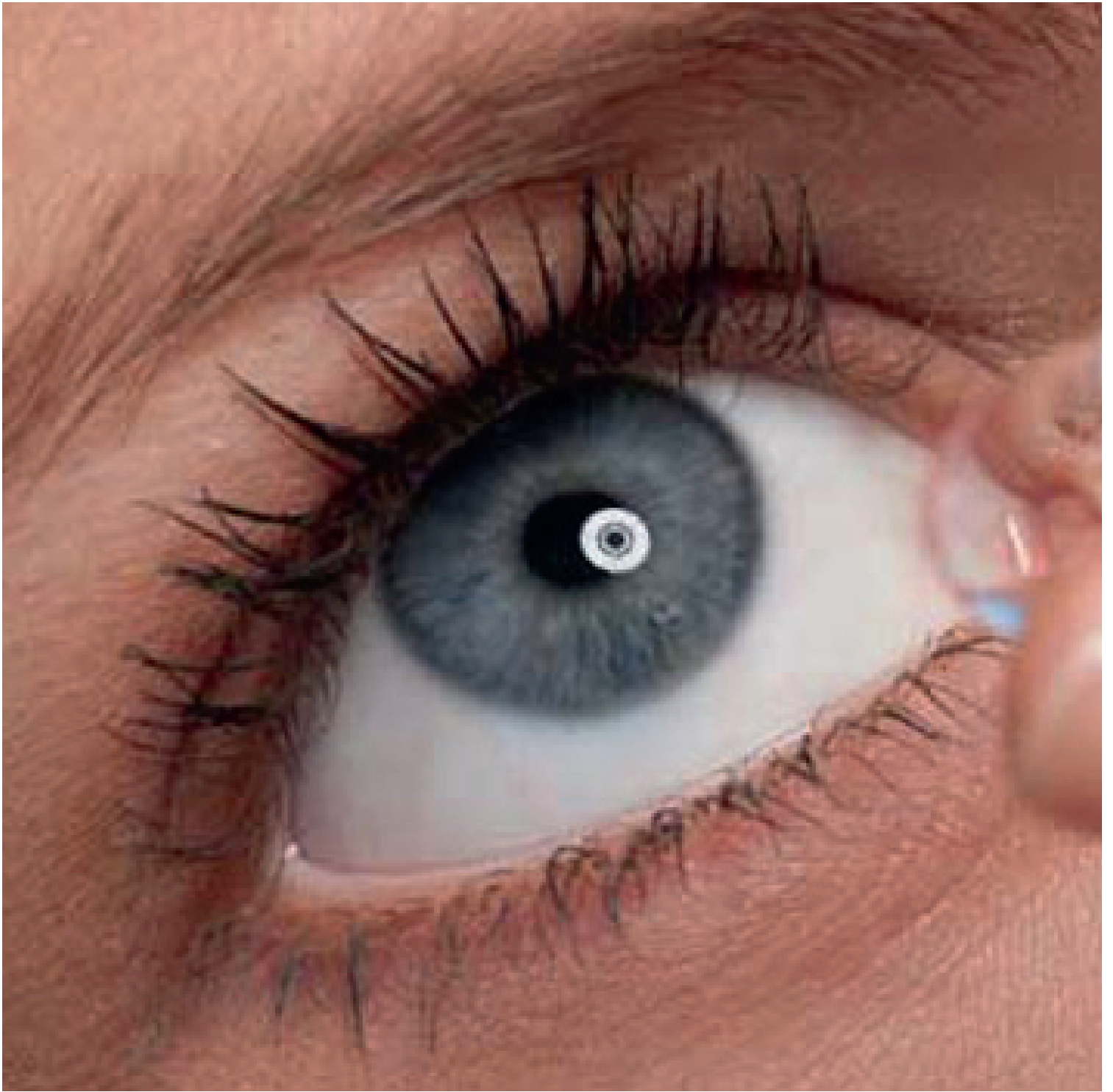
Kontakt lens takan kişilerde akantamoba göz enfeksiyonları nadirdir ama ciddidir ve sıklıkla lenslere uygunsuz dokunma ve kötü hijyenden dolayı başlarlar.

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

Akantamoba keratitten kaçınmak için kontakt lens takan kişiler hem üreticilerin hem de göz doktorlarının kullanma ve temizlik talimatlarını

çok dikkatli uygulamalıdır. Uygun lens bakımı, akantamobadan kaynaklananlar dahil bütün kontakt lenslerle ilişkili göz enfeksiyonlarının riskini büyük ölçüde azaltır.

Önlemek her zaman en iyi yaklaşımdır çünkü akantamoba keratitin tedavisi hat safhada zor olabilir; aslında, bazen bu enfeksiyonlar ciddi bir



cerrahi işlem olan kornea nakli gerektirebilir.

Nedir?

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

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

Sebepleri

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

Kirli bir lens de akantamoba enfeksiyon kaynağıdır. Ek olarak, bazı bilim insanları sudaki dezenfektanlar gibi kanserojen (potansiyel olarak kansere neden olan) ürünleri azaltmayı hedefleyen düzenlemelerin istemeden, su kaynaklarında akantamoba bulma ihtimalinin artması gibi mikrobik riskleri artırmış



olabileceğini ileri sürüyorlar.

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

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

Belirtiler

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

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

göz belirtilerine ve başka göz enfeksiyonlarına benzerdir.

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

Önleme

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

1. Göz doktorunuzun kontakt lens bakımına dair önerilerini takip edin. Sadece onun önerdiği ürünleri kullanın.
2. Asla kontakt lenslerinizle musluk suyu kullanmayın. Lenslerinizi takarken yüzmeyin, duş almayın veya jakuzi kullanmayın. Yüzerken lenslerinizi takmaya karar vererseniz hava geçirmez deniz gözlükleri takın ve ardından



lensleri hemen atın.

3. Lenslerinizi her gece temiz dezenfektan solüsyonuna koyduğunuzdan emin olun. Dezenfeksiyon için hedeflenen ısılatma solüsyonu veya salin solüsyon kullanmayın.
4. Lensleri kullanmadan önce her zaman ellerinizi yıkayın.
5. Günlük değiştirilen kullan at kontakt lenslerden takıyorsanız çıkarmanızın üstüne kontakt lenslerinizi çok amaçlı bir solüsyonun buharında, “ovuşturma olmayan” bir solüsyon kullansanız bile ovuşturarak ve onları, taze (takviye edilmiş değil) çok amaçlı veya dezenfekte solüsyonuyla dolu temiz bir kapta saklayarak her zaman temizleyin.

Kontakt lensinizin bakımı

Temizlik ve uygun bakım kontakt lens kaplarında eşit ölçüde önemlidir.

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

önerir.

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

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

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

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

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



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 kullanılmamalıdır.

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.

Havuza 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.

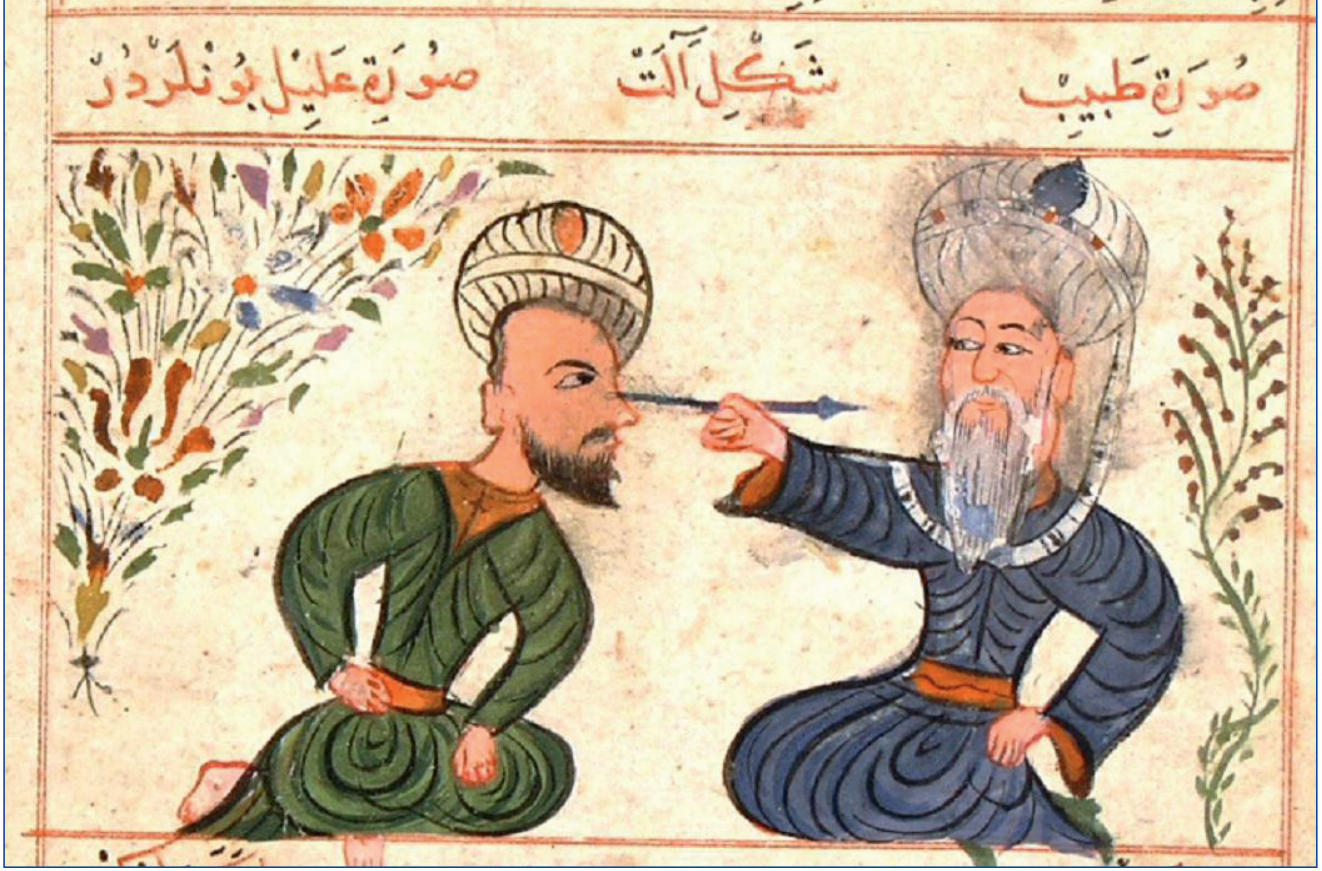
Aşırı kuru, dumanlı ve tozlu ortamlarda çalışanlarda.





Osmanlı tıp tarihi

Dünyadaki pek çok insanın görme problemi vardır. Ya uzağı görmekte zorluk çekmekte, ya da gazete ve kitap okurken yazıları görmekte zorlanmaktadır.



Klasik Dönem (1450-1730): İslam tıp teorisine dayalı çalışmaların yapıldığı, külliyelerin parçası olan büyük darüşşifaların açıldığı bir dönemdir. Osmanlılar ilk hastaneyi 1399'da Yıldırım Beyazıt zamanında Bursa'da yapmışlardır (Yıldırım Darüşşifası). İlk başhekim Tabib Hüsnü'nün olduğu hastahenenin bir baştabibi, yardımcısı, tabibi, cerrahı ve göz hekimi ve çeşiti personeli vardı. Dönemin önemli hekim ve cerrahlarından biri Şerafeddin Sabuncuoğlu (1386-1470) eğitimi 1308'de inşa edilmiş olan Amasya Darüşşifası'nda tamamlamış aynı yerde hekimlik yapmış ve eserlerini de burada yazmıştır. Eserlerinde tedavi metodlarını en ince ayrıntısına kadar vermiş olan Sabuncuoğlu'nun Kitâbü'l-Cerrâhiyyetü'l-Hâniyye (1465) adlı eseri Osmanlılarda kaleme alınmış tek resimli cerrahi eseridir.

Fâtih Sultan Mehmed devri, tıbbî faaliyet ve gelişmeler bakımından önemli bir devirdir.

Fâtih, sağlık işlerini organize eden ve o günün şartlarına göre çok ileri bir zihniyetin anlayışı olduğu anlaşılan Hekimbasilik (Reisu'l-Etibba) müessesesini kurarak, basına Kutbeddin Ahmed'i getirmisti. Sultan Fâtih'in oğlu II. Bâyezid ise Edirne'de Kirişhâne Mahallesi'nde bir cüzamhane ile akıl hastanesi yaptırmıştır. Evliya Çelebi, Seyahatname adlı eserinde Fâtih, Süleymâniye, Sultânahmed hastahanelerini anlatır.

Osmanlı'nın klasik döneminde tıp adamlarına büyük önem verilmekte, yerli tıp adamlarının yanı sıra farklı bölgelerden gelen tabibler de Osmanlı'da ilgi görmekteydi. Bu dönemin tabipleri ameliyatlara yapabilmekteydi. Örneğin nebatî (bitkisel tıp) tıpla meşgul olan Altunîzâde'nin (öl. XV. yüzyıl sonları) idrar darlığı çekenlere başarılı sonda ameliyatları yaptığını Şakaik-i Numaniye'den öğrenmekteyiz.

Batı Tanıma (1730-1825) : Eğitimde yenileşme hareketlerinin görüldüğü ve Batı'daki gelişmelerin tercüme yoluyla aktarıldığı bir dönemdir.

Batıya Açılış ve Modernleşme Dönemi

(1827 sonrası) : 1827’de Mustafa Behçet’in çalışmalarıyla kurulan Tıbhâne-i Âmire ve 1839’da kurulan Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şâhâne dönemin önemli tıp eğitimi kurumlarıdır.

Batı’da bilimin son derece ilerlediğini ve Osmanlıların çok geri kaldığını düşünen II. Mahmut, tercüme ile vakit kaybedilemeyeceğini söyleyerek hekimliğin Fransızca okunmasını emretmiştir. 1827’de ordunun tabib ve cerrah ihtiyaçlarını karşılamak amacı ile Hekimbasi Mustafa Behçet Efendi’nin önderliğinde Tıphâne-i Âmire adında bir tıp mektebi açılması

yolundaki çalışmalara başlanmış. Mustafa Behçet Efendi bu mektebin ilk nizamını hazırlamış ve Türkiye’de modern tıp mektebinin kurucusu olmuştur. Gülhane bahçesinde bulunan binalarda faaliyetine başlayan Tıphâne-i Âmire’yi aynı yıl Sehzadebası’nda açılan Cerrahhane takip etmiştir. 1831-1832 tarihlerinde Cerrahhane, Topkapı Sarayı bitisiğindeki bir binaya nakledilmiştir. 1836’da iki mektep birleştirilmiş, 1839’da da Gülhane’den Galatasaray’a taşınmış ve mektebin başına Avusturyalı doktor C. Ambroise Bernard getirilerek mektebin adı Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Sahâne olarak değiştirilmiştir.



Renk Körlüğünün Sonunu Getiren Gözlük Üretildi



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

Valspar ve EnChroma'nın ortak projesi olan 'Color for the Colorblind' kapsamında geliştirilen özel gözlük, renk körü insanları renklerle buluşturuyor. Gözlük sayesinde renk körü insanlar ilk defa yeşil ve kırmızının ne olduğunu algılayabiliyorlar. Bu sayede göremedikleri tüm tonları da algılayabiliyorlar.

'Color for the Colorblind' projesi için, Valspar ve EnChroma bir araya geldi. Bu işbirliği ile tüm

dünyada sayıları yaklaşık 300 milyonu bulan renk körü insan için özel bir gözlük geliştirildi.

Yukarıda ki resimde, sol tarafta renk körü bir insanın Venedik tablosunu nasıl gördüğünün, sağ da ise gözlüğü taktıktan sonra nasıl algıladığının farkını görebilirsiniz.

Renk körlüğünün bir gözlükle tedavi yoluna ilk defa gidiliyor. Öte yandan proje çok farklı

bir yönden çözüme ulaşmayı deniyor. Color for the Colorblind Projesi; renk körlüğünde temel sorunun beyinde ya da gözde toplanan sinyallerin iletiminde olmamasını temel alarak tasarlandı. Sorunun çoğunlukla sadece gözdeki foto pigmentlerle ilgili olmasından yola çıkılarak, yeşil ve kırmızıyı renk körü olan insanlara bir gözlükle görünebilir kılmayı başarmış.



Ünlü yıldızlar hangi gözlükleri kullanıyor?

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

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

yapmanız gereken size yakışanı bulmak...

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





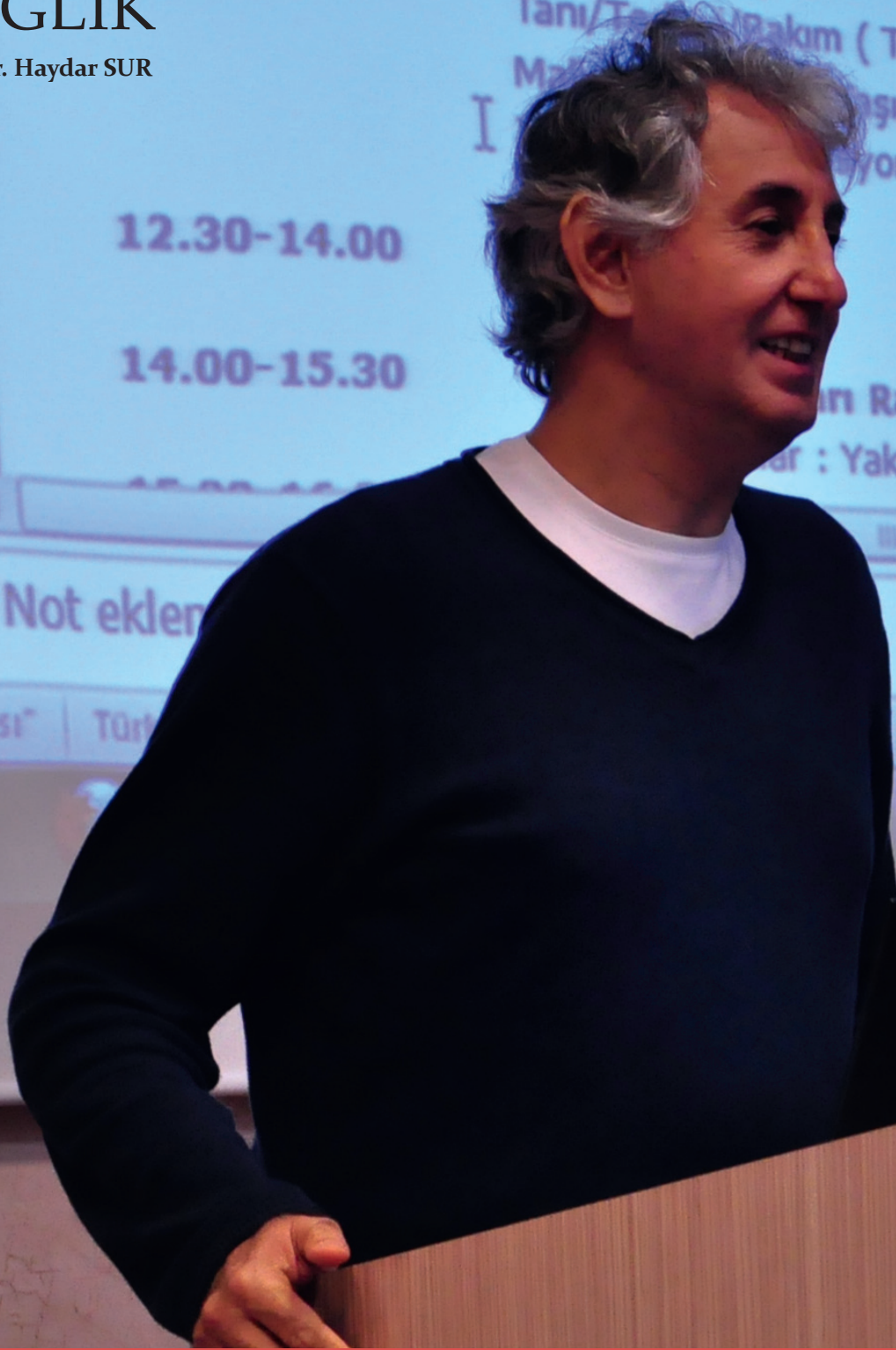
Yapmanız gereken tek şey yedi farklı renkten en beğendiğinizi seçmek...

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

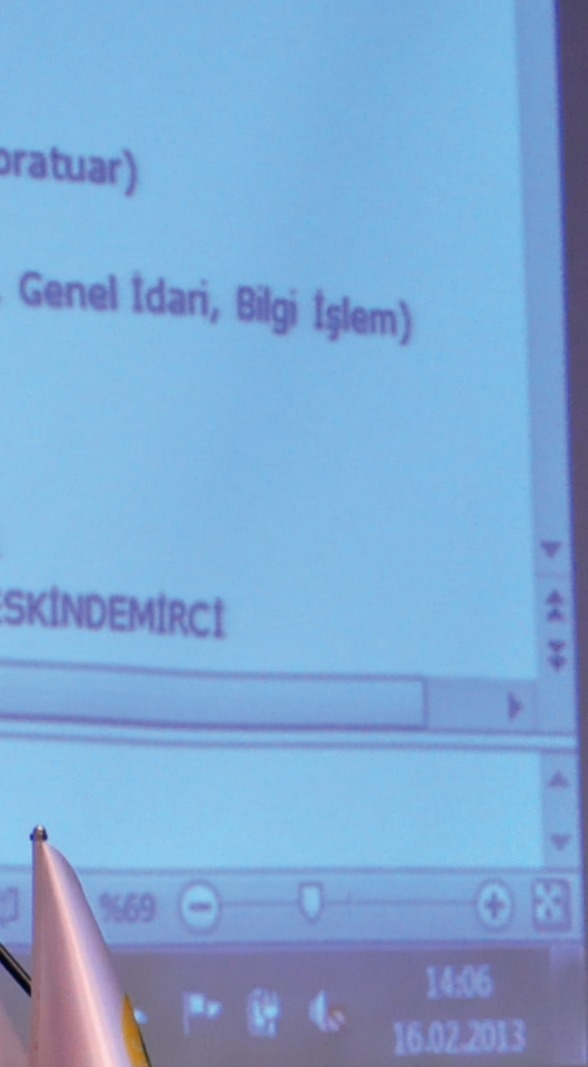
mavi gibi çeşitli renkleri de mevcut...

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





Sağlığın ve halk sağlığının felsefesi: 21. yüzyılda gelenen nokta



Yirminci yüzyılda sağlık alanındaki gelişmeler insanlığın bundan önceki binlerce yılının hepsinin toplamından daha büyük olmuştur. Bu gelişmelerin elde edilmesinde hane halkı gelirlerinin ve eğitim düzeylerinin artışı yanında beslenmenin iyiye götürülmesi, kontaseptif kullanımının belli bir düzeye ulaşmış olması, barınma-sağlıklı su-hijyen koşullarının iyileştirilmesi gibi etkenlerin rolü olmuştur. Bu etkenlerin bahsettiğimiz gelişmelere katkıda bulunabilmesi ancak sağlıkla ilgili riskler, sorunların ve hastalıkların sebepleri, önleme mekanizmaları, hastalıkların tedavisi, etkili politikaların uygulamaya konulması ile gerçekleşebilmiştir.

Yukarıda sayılan etkenlerin, çözümlenmesi son derece zor etkileşimleri ile nihai bir çıktı olarak ortaya çıkan sonuçlar, insanlık adına büyük kazanımlar olmuştur. Doğumda beklenen ortalama yaşam süresi, bütün bölgeler için ortalama 25 yıllık bir artış göstermiştir. Bulaşıcı hastalıklarla mücadelede kazanılan bilgi ve deneyimler, eradike edilmiş hastalıklar, erken teşhis ve tedavi olanaklarının yaygınlaşması, sağlık hizmetlerine erişimin çok daha kolaylaşması gibi başarılar bu genel sonuca katkı sağlamıştır.

Ancak hala beklenen yaşam sürelerinin ve sağlık durumuyla ilgili iyileşmelerin bütün insanlığa eşit şekilde yansıtılmadığı bir noktadayız. 17. yüzyıldan beri gelir düzeyi ve sağlık arasındaki ilişki ortaya konulmuş durumdadır. Villermé, 1820'lerde Fransa'da Paris'in mahallelerinde refah ve sağlık (wealth and health) arasında bir ilişki belirledi. Engels de İngiltere'de 1845'te bir rapor yazdı ve Manchester'da çalışan işçilerin gittikçe kötüleşen yaşam koşullarını ortaya koydu. 1980'lerde İngiltere'de yayımlanan Kara Rapor adında (The Black Report) bir rapor vardır. Bu rapor, İngiltere'de sınıf eğimleri diye çevirebileceğimiz (class gradient) sosyal fenomene dikkat çekmektedir. Bu eğimler çok karmaşık sebep-sonuç ilişkileri sonucunda oluşmuştur. Sözgelisi vasıfsız el emekçileri, profesyoneller denilen gruba göre daha kötü sağlık düzeyindedir.

Sağlıkta sosyal katmanlar arasında beliren farklılaşmalar çok keskindir. Bu farklılıklar müdahalelere çok dirençlidir ve bunları düzeltmek yüzyıllar sürer. Sınıflar arasında süregelen sağlık farklılıkları bize aşağıdaki hususları göstermektedir:

Küçük siyah kare Zengin ülkeler ile yoksul ülkeler arasında farklılaşmalar.

Küçük siyah kare Sağlık sistemlerinin başarısızlıkları.

Küçük siyah kare Sağlığı daha kötü olanların hizmetlere erişimini daha kolay hale getirmede teknik sıkıntılarımızın olduğunu.

Küçük siyah kare Yaşam tarzı, etnik ve sosyoekonomik gruplar arasında kültür ve davranış farklılığı bulunduğunu ve bunların sağlık eğitimi ve geliştirme ile üstesinden gelinebileceğini.

Küçük siyah kare Hem zengin hem de yoksul ülkelerde ortaya çıktığını, yani evrensel ekonomik, eğitimsel ve çevresel farklılıkların bir sonucu olduğunu.

Sorunlara bu bilinçle yaklaştığımız zaman meselenin sadece sağlık sistemini iyileştirmekle çözülemeyeceğini, toplumsal düzeyde müdahalelerle yıllar içinde azaltılarak eritilebileceğini de anlamış oluruz.

Sağlık sorunlarının ve hakkaniyetsizliklerin mekanizmaları karmaşık, birden çok düzeyde ele alınması gereken ve zaman içinde değişim gösteren karakterdedir ama bir kaç sosyal açıklama ileri sürülerek açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu açıklamalar;

1. Psikososyal
2. Yeni maddeci (Neo-material)
3. İstatistiksel gölge (Statistical artifact)
4. Sağlık Seçimi (Health selection) olarak 4 grupta ele alınabilir.

Psikososyal açıklamalar

Mikro-düzy (sosyal statü): Gelir eşitsizliği “vicdansız” bir sosyal hiyerarşi ile sonuçlanır ve bu hiyerarşide, sosyal karşılaştırmalar alttakiler üzerinde giderek sağlık bozukluğuna neden olacak stres yaratır.

Makro-düzy (sosyal uyum): Gelir eşitsizliği, kişilerin bir arada çalışmalarını sağlayan sosyal bağları aşındırır. Sosyal kaynakları azaltır, güven ve sosyal katılımı yok eder, suç ortamı vb sağlıksız haller oluşturur.

Yeni-Maddeci Açıklamalar

Mikro-Düzy (bireysel gelir): Gelir eşitsizlikleri demek, en yoksulların en az ekonomik kaynağı oluyor demektir. Bu da riskleri önlemede, hastalık veya yaralanmayı iyileştirmede ve sağlığın bozulmasını önlemede yetersiz kalmak anlamına gelir.

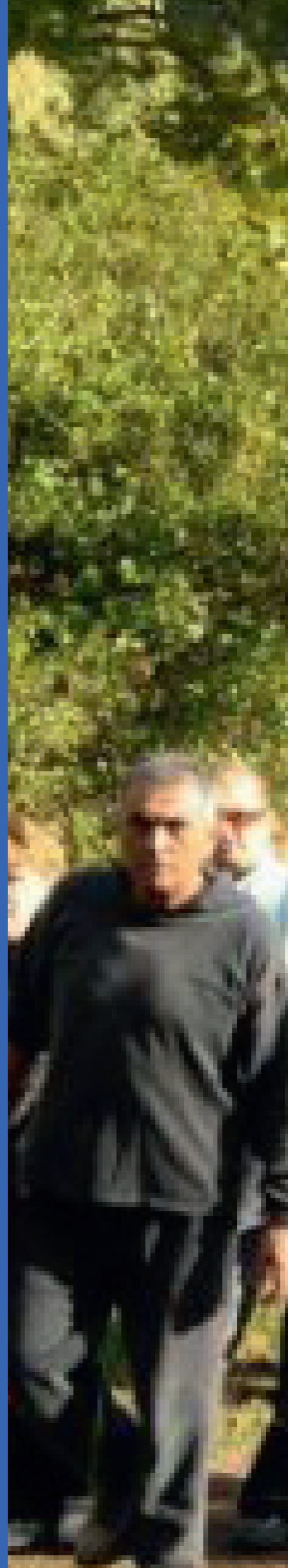
Makro-Düzy (sosyal yatırımda tıkanma): Gelir eşitsizliği, sosyal ve çevresel koşullara daha az yatırımla sonuçlanır (güvenli evler, iyi okullar, kanalizasyon sisteminin iyileştirilmesi vb.) olanaklar herkesin ulaşabildiği noktadan uzak kalır.

İstatistiksel gölge (artifact) açıklamaları

Her toplumda en yoksul grubu en hasta olanlar oluşturur. Bir toplumda gelir eşitsizliği büyük uçurum gibiyse çok sayıda çok yoksul vardır ve bu da çok sayıda hasta demektir.

Sağlığın seleksiyonu açıklamaları

“İnsanlar yoksul olduğu için daha çok hastalanıyor” demek yanlıştır. Doğrusu, “sağlığın bozulması insanın gelirini ve gelir elde etme









potansiyelini azaltır” şeklinde yargıya gitmektir. Ancak bu sebep-sonuç ilişkisinde sebepler sonuç, sonuçlar da sebep pozisyonuna geçerek olumsuzluklar döngü haline gelir.

Sağlık kavramı

Dünya Sağlık Örgütü’nün, sağlığı, “yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik hali” olarak tanımlamasının altında yatan, toplumları oluşturan bütün bireylerin sosyal ve ekonomik olarak üretken bir yaşam sürmesinin temel felsefe haline getirilmesidir. Bu yeni felsefeye göre:

Küçük siyah kare Sağlık temel bir insanlık hakkıdır.

Küçük siyah kare Sağlık üretken bir yaşamın vazgeçilmez koşuludur.

Küçük siyah kare Sağlık tıbbi hizmetlere yapılan ve giderek artan harcamaların bir çıktısı değildir.

Küçük siyah kare Sağlık kalkınmanın ana bileşenlerinden (integrallerinden) biridir.

Küçük siyah kare Sağlık bireysel, ulusal ve uluslararası sorumlulukları kapsar.

Küçük siyah kare Sağlık ve bunun sürdürülmesi majör bir yatırım alanıdır.

Küçük siyah kare Sağlık dünya çapında bir amaçtır.

Bir kişiyi sağlıklı kılan nedir? Şüphesiz sadece uygun egzersizleri yapmaktan ve doğru beslenmekten daha fazla bir boyutla karşı karşıyayız. Birinden sağlıklı diye bahsederken, “bu kişinin fiziksel olarak fit (yine dilimize yapışan yabancı kelime belası), görünüşte “zinde” veya hiçbir rahatsızlığı ya da hastalığı olmadığını kastettik” dersek ifadeyi çok daraltmış oluruz. Sağlıklı olmak halini (Azerbaycan Türkçesi’nde bu durum bizim ifademizden daha yakışıklı olarak sağlamlık diye ifade ediliyor) anlamaya ve anlatmaya başlamanın güzel bir çıkış noktası, fiziksel görüntü şeklinde konuya girmektir. Ama mesele burada bitmemekte hatta yeni başlamaktadır. Bir kişinin sağlıklı olduğu sonucuna ulaşabilmek için onun hayatına her yönüyle bir bakmak gerekecektir. Birincisi, ruhsal durumuna bakmalıdır çünkü şaşılacak derecede kişinin sağlık durumu bu temele dayanmaktadır. Kişinin ruhsal durumunun elverişli olması ona çevre ve arkadaş kazandıracak, dengeli ortamlarda yer bulmasının olanağını verecektir. İkincisi, ruhsal durumla çok yakından ilişkili ve birçok noktada iç içe geçmiş olan duygusal duruma eğilmelidir. Bu, özellikle kişinin ne tür bir gruba ait olmaya istekli olduğunu belirleyendir. Kendisine sağlıklı olma yolunu açacak bir grup dinamiği oluşturacak kişilere meyletmekle kişi derinden derine bir ölçüde sağlığının düzeyini belirlemiş olmaktadır. Tabii ki bunun tersi de doğrudur. Aslında halim selim, kişilikli birinin sürekli şiddete eğilimli kişilerle vakit geçirmesi onu şiddet eğilimine sokar. Kolayca mutlu olmaya uygun olmayan kişi de hayatı güzelce yaşayan ve neşeli günler geçiren kişilerle bir arada olursa mutlu zamanlar yaşar. Üçüncüsü, neredeyse hiç şaşmaz şekilde kişinin başkalarına ne şekilde davrandığı,

onun sosyal çevresini ve giderek sosyal sağlığını belirlemektedir. Nihayet bir kişinin fiziksel sağlığı onun genel iyilik halini belirleyen olarak önem taşımaktadır. Bütüncül yaklaşım (holistic approach), bu kısmi bileşenlerin hepsini kabul eder ve genel anlamda sağlık düzeyinin belirlenmesinde bunların tek tek katkısını da ele alır. Ancak sağlığı bunların sadece birine indirmek (sıklıkla bunu beden sağlığı gibi anlamak) büyük hatadır.

Halk sağlığı disiplini

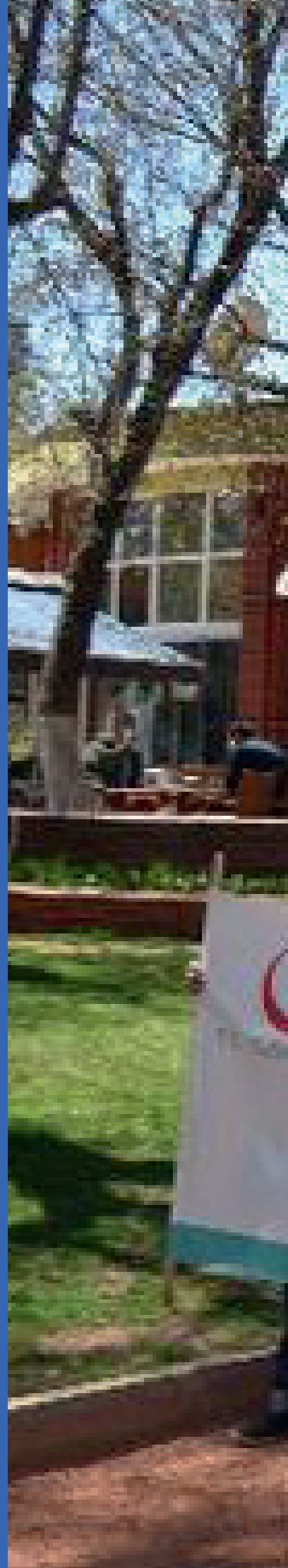
Halk sağlığı; “organize çabalarla ve toplumun, örgütlerin, tüzel ve özel kişiliklerin, bireylerin bilgilendirilmesi sonucu yapılan tercihlere dayanarak hastalıkları önleme, yaşamı uzatma ve sağlığı geliştirme bilim ve sanatıdır” diye tanımlanmaktadır (CEA Winslow, 1920). Daha basit ifadeyle söylersek, toplumun sağlığıyla bir bütün olarak ilgilenen tıp yaklaşımına halk sağlığı denmektedir. Halk sağlığı bir yörede yaşayanların toplamının sağlığını koruyacak, geliştirecek ve kaybedilen sağlığı kazandıracak organize çabalardan biridir. Bu çaba bütün insanların sağlığını geliştirmek ve sürdürmek anlamında değişik bilim dallarının, becerilerin ve inanışların bir kombinasyonu olarak karşımıza çıkar. Sağlık hizmeti hepimizin hayatı boyunca bazı durumlarda yaşamsal önem taşır (olup olmaması ölüm-kalımı belirler) ama halk sağlığı hepimizin bütün hayatı boyunca yaşamsal önem taşır durur (Surgeon General C. Everett Koop, MD). Tıbbın bu branşının mensupları, bir toplumda, örgütte, sağlık kuruluşunda, muayene ofisinde veya programda söz konusu topluluğun sağlık hedeflerine ulaşmasına rehberlik etmek için görev alırlar. Bugüne kadar dünyanın çeşitli yerlerinde halkın sağlık sorunlarını azaltacak veya çevrenin kirlenmesinin önüne geçecek sayısız halk sağlığı çalışması ortaya konulmuştur.

Halk sağlığı uygulamaları ne zaman gündeme gelir?

Halk sağlıkçıları, işini güzel yaptığı ve olağanüstü bir durum söz konusu olmadığı sürece gündeme gelmez. Görünmez bir yerlerde her şey yolunda gider. Ne zaman yokluğu fark edilirse, ortada ciddi bir sağlık sorunu varsa veya sistemde başarısızlık ortaya çıkarsa halk sağlığı gündeme gelir. Yirminci yüzyıl halk sağlığı uygulamalarında büyük başarıların ortaya konulduğu bir dönem olarak dikkat çekmektedir. ABD’de kurulmuş olan ve hem ulusal hem de uluslararası halk sağlığı çalışmalarının öncü kuruluşları arasında yer alan CDC, bu yüzyılın 10 temel başarısını şöyle listelemektedir:

1. İçme sularının florlanması
2. Bulaşıcı hastalıkların kontrol altına alınması
3. Motorlu araçların kullanımında güvenliğin sağlanması
4. İşyeri güvenliğinde gelişme sağlanması
5. Güvenli ve sağlıklı beslenme
6. Anne-çocuk sağlığında gelişmeler
7. Tütün kullanımının sağlığa zararlarının belirlenmesi
8. Aile planlaması
9. Koroner kalp hastalığı ve felçlerden kaynaklı ölüm ve hastalıkların kontrol edilmesi
10. Bağışıklama

Halk sağlığı uygulamalarının kendine göre zorlukları bulunmaktadır. En önemli zorlukları arasında; bilim, politika ve mesleki uygulama arasındaki









gerilimin hiç de kolay olmayan şekilde yönetilmesi sorunu bulunmaktadır. Bu üç güçlü odak, üç ayrı açıdan konuya yaklaşmakta ve bunları aynı düzlemde buluşturmak zor olduğu kadar da önem taşımaktadır. Yeni akım olarak dikkatimizin toplandığı bir nokta da hazırlıklı olmak (afetlere, krizlere salgınlara vb.) sorunudur. Gelmeden önce olumsuz bir duruma organize şekilde hazırlıklı olmak büyük bir birikim ve bilinç gerektirmektedir. Ülkelerin birçoğunda bu bilinç henüz oluşmuş değildir.

Yeni akım ve yaklaşımların halk sağlığına uyarlanması ve adapte olma güçlükleri, ele alınan konuların zaten halk sağlığı ve çevre konuları olarak birbirine karmaşık şekilde sarılmış olması, işleri zorlaştırmaktadır. Doğası gereği halk sağlığının küresel boyutu olması (bulaşıcı hastalıklar, küresel ısınma, seyahatler ve turist sağlığı vb.) ve görüş açısının da çok geniş olması onun uygulanabilirliğinin sektörler arası ve disiplinler arası işbirliğine bağımlı hale getirmektedir. Zamanla hastalıkların sebepleri ve kontrol yöntemleri anlaşıldıkça (epidemioloji ve epidemiyolojik birikim) halk sağlığı önlemlerinin de etkililiği büyük ölçüde artmıştır. Halk sağlığı tarihi boyunca iki majör etken sorunların çözümünde belirleyici olmuştur:

1. Bilimsel ve teknik bilginin düzeyi
2. Toplumun değerleri ve popüler görüşler (bunlar nihayet politik iradeyi de belirleyendir)

Yoksulluk ve hastalık kişisel olduğu kadar toplumsal bir sorun olarak algılanınca, toplumsal sorunlara hükümetlerin eğilmeye başlamasıyla, hastalığa karşı kolektif tavır yaklaşımı büyük ölçüde kabul görmüştür. Böylece sağlık kişisel olduğu kadar toplumsal bir sorumluluk konusu sayılmış, sonuçta halk sağlığı herkesin yarar sağlayacağı işleri yapan, hastalığı önleyen ve toplumu eğiten bir role bürünmüştür. Ancak bu geniş anlamlı ve kabul gören saptamaların ne gibi uygulamalarla yaşama aktarılacağı konusunda görüş birliğine ulaşılamamış ve her ülkede başka bir uygulama ortaya çıkmıştır. ABD’de Tıp Enstitüsü-IOM- (belki de ABD’nin Sağlık Bakanlığı demek daha doğru olur) halk sağlığının misyonunu ve hükümetlerin rolünü şu şekilde açıklamaktadır.

Halk sağlığının misyonu

Küçük siyah kare Bireylerin sağlıklı olabileceği ortamın gerektirdiği koşulları sağlayarak toplumun isteğine cevap vermek.

Küçük siyah kare Hastalığı önlemek ve sağlığı geliştirmek için bilimsel ve teknik bilgiyi uygulayarak organize şekilde toplum çabası oluşturmak.

Küçük siyah kare Bu misyonun yerine getirilmesi için kamu kuruluşlarının olduğu kadar özel kuruluşların ve bireylerin katılımını sağlamak.

Küçük siyah kare Devletin sağlık politikası yetkililerinin en önemli işi hayati önem taşıyan elementlerin yerli yerine oturmuş olduğunu belirlemek ve bunu güvence altına almak olmalıdır.

Halk sağlığında hükümetin rolü

Her düzeydeki kamu sağlık görevlilerinin temel işlevi; izleme ve değerlendirme, politika geliştirme ve güvence altına almadır. Resmi kurum ve kuruluşların halk sağlığı çalışmaları açısından değerlendirme, politika belirleme ve güvence altına alma konusunda sorumlulukları bulunmaktadır. Bütün halk sağlığı kuruluşları düzenli ve sistematik olarak toplumun sağlığıyla ilgili enformasyon toplar, değerlendirir, analiz eder, akılcı çözümler üretir. Bu çabaların içine istatistiklerin incelenmesi, sağlık ihtiyaçlarının belirlenmesi, sağlık sorunlarıyla ilgili epidemiyolojik çalışmalar girer. İzleme ve değerlendirme sorumluluğu bu işlevleri kapsamaktadır.

Politika geliştirme ise; halk sağlığı çalışmalarının ilgi alanına giren konularda toplumun tercihlerinin belirlenmesi ve buna uygun bilimsel ve uygulanabilir çözüm önerilerinin oluşturularak belirli stratejilerin, politikaların ve programların ortaya konulmasıdır. Burada bilimsel ve teknolojik bilgi ve toplumun tercihleri olmak üzere çifte kaynaktan beslenilmektedir. Güvence altına alma işlevi de üzerinde uzlaşma sağlanan hedeflere ulaşmak için gereken bütün faaliyetlerin ortaya konulmasını, planlama yapılmasını, ilgili aktörlerin ve paydaşların bu amaçlara yönelik bilinçlendirilmesini ve harekete geçirilmesini, gereken mevzuat düzenlemelerinin yapılmasını ve gereğinde hizmetlerin kamu eliyle doğrudan verilmesini içermektedir.

Halk sağlığıyla kimler ilgilenir?

Halk sağlığı birçok meslekten kişilerin bir araya geldiği interdisipliner bir anabilim dalıdır. Bu alanda bazı uğraş alanları da alt disiplin olarak yapılanmış durumdadır. Sonuç olarak toplumun sağlığını korumayı ve geliştirmeyi iş edinen herkesin bir araya geldiği bir çatıdan söz etmekteyiz. Halk sağlığını oluşturan meslek, uzmanlık, uğraş alanlarından ortaya çıkmış bu geniş yelpazeyi aşağıdaki şekilde özetleyebiliriz:

Küçük siyah kare Epidemiyologlar ve biyo istatistikçiler

Küçük siyah kare Biyomedikal bilimciler (biyolog, mikrobiyolog, bakteriyolog, virolog, eczacı, hekim, hemşire)

Küçük siyah kare Çevre sağlığı bilimcileri ve teknisyenleri

Küçük siyah kare Sosyal bilimciler ve davranış bilimcileri

Küçük siyah kare Sağlık politikacıları ve yöneticileri

Küçük siyah kare Diğer halk sağlıkçılar (mühendisler, hukukçular, beslenmeciler, öğretmenler)

Küçük siyah kare Diğer mesleklerden kişiler (teknisyenler, kanalizasyon ve su profesyonelleri vb.)

ABD’de ulusal halk sağlığı çalışmalarının amiral gemisi olan ve aynı zamanda uluslararası öncülüğü üstlenen Bulaşıcı Hastalıkların Kontrol Merkezi (CDC), bu geniş alanı daha iyi anlamamızı sağlayabilecek bir şekil ile durumu açıklamıştır (Şekil 1). Şekil 1’de sağlık kuruluşlarının ve sağlık profesyonellerinin rollerinin yanında polis, itfaiye, sivil toplum örgütü, park ve bahçeler gibi kuruluşların da rollerine vurgu yapılmaktadır. CDC’nin halk sağlığı çalışmalarının kesintisiz olarak ve sürekli bir döngü şeklinde sürdürülmesine dikkat çektiği bir şekil, çalışmaların kesintisiz sürdürülmesinin önemini anlatmaktadır.









Son söz: Halk sağlığı faaliyetlerinin özeti

Şekil 2’de halk sağlığı uygulamalarının çok geniş yelpazede ve çok aşamada, ama birbiriyle sıkı sıkıya bağlantılandırılmış 10 faaliyetinin zinciri gösterilmektedir. Bu 10 faaliyet, izleme ve değerlendirme, politika geliştirme ve güvence altına alma başlıklarıyla 3 temel işlev olarak gruplandırılmıştır. Sağlığın izlenmesi, sorunların teşhis edilmesi ve incelenmesi izleme ve değerlendirmeyi oluşturmaktadır. Politika belirlemeyle ilgili faaliyetler arasında sırasıyla bilgilendirme, eğitime ve güçlendirme, toplumsal güç odaklarının harekete geçirilmesi, politika geliştirilmesi sayılmaktadır. Güvence altına alma faaliyetleri ise yasa ve kuralların uygun şekilde düzenlenmesi, sağlık sorunlarının ve kişilerin hizmetlerle bağlantısının sağlanması, işinin ehli sağlık personelinin yetiştirilmesi ve çalıştırılması, değerlendirme ile durumun analiz edilmesi şeklinde sıralanmıştır. Bu faaliyetler her hizmet açısından geçerlidir ve sonsuza kadar kesintisiz olarak birbirine eklenerek yürütülecektir.

Sağlık hizmeti felsefesi içinde özellikle iki anahtar sözcük bu çalışma alanının amacını en kapsamlı olarak anlatmaktadır. Bu iki anahtar sözcük koruma ve geliştirmedir. Halk sağlığının sağlığı koruma ve geliştirme adına amacını incelemek yerinde olacaktır.

Korumanın 3 düzeyde ele alındığı bir sınıflama oluşturulmuştur. Bu düzeyler birincil, ikincil ve üçüncül koruma olarak isimlendirilmektedir. Birincil koruma hastalığın başlamasının önüne geçilmesi, bu anlamda bir takım önlemlerin geliştirilmesidir. Güvenli cinsel yaşam, sigara ve alkolden uzak durma, emniyet kemeri takma, sağlık eğitimi programları uygulama gibi faaliyetler bu çerçeveye girer. İkincil koruma çerçevesine; hastalık ve rahatsızlıkların erken tanınması, sağlık taramaları, bulaşıcı hastalık taşıyanların belirlenip topluma yaymasının önüne geçilmesi gibi faaliyetler girmektedir. Üçüncül koruma ise rehabilitasyon çalışmalarından oluşmaktadır. Olan olmuş, kişi hastalanmış, ortaya çıkan tablo bir şekilde sağlığa hasar vermiştir ancak tablonun daha kötüye gitmesinin önlenmesi, kişinin başkalarına bağımlı olmadan yaşaması için destek sağlanması ile olumsuzluk hafifletilmeye çalışılmaktadır. Konuşma terapileri, el terapileri, kardiyolojik rehabilitasyon, spinal kord yaralanmalarında destek çalışmaları vb. faaliyetler buna örnek gösterilebilir.



Emecikli Ömer



Hem yağmurdan , rüzgardan korunup; hem de kahvaltı sonrası ilk çayımı orada yudumluyorum.

Değişik tiplerle karşılaşıyorum. Perili köşkün yanındaki motel inşaatında çalışan işçilerin, Kızlan ve Aktur şoförlerinin, Emecik, Karaincir gibi yakın civar yerleşimlerinin de mekanı burası.

Bir süre sonra bazı ihtiyaçlarımı geceye denk getirip , gece de gider oldum Gülhan markete. Bir gece geç saatte biralarmızı yudumlarken tanıştım Deli Ömer'le. Nasıl yürüdüğüne şaşırılacak kadar eski bir kamyonetle yaklaştığı market'in önünde parketti. Bombeli, aynalı bir gözlükle karşıma çıktı. Ve anlaşılması güç bir dille, İsa'ya seslendi:

–Len bizim oğlan, nele edip durusunuz?

İsa, gülerken çağırdı.

–Zifleniyoz be ömer. Sana da açiverim mi?

–Sen ayrı çağırmazsın ya, getirve bakem bi bira.

Buraya kadar pek bir tuhaflik yok. Bildiğimiz

yöre insanı işte. Ne zaman k, kabanını çıkardı göğsünde kordonlarla asılı gözlükler ortaya çıktı, bir tuhaflik olduğunu anladım. Her biri farklı renklerde kordonlara asılı 6 adet gözlük. 2' si güneş, 4 tane de hazır yakın gözlükler. Bir tane de yüzünde bombeli ucuz bir gözlük. Anlatıyor:

–Te hurda, (şurda demek oluyor) derenin ustunde bir sürü yabancı araba gelipduru. Dağda mantar bırakmadılar...

45-50 yaşlarında kirli sakallı, eski siyah bir eşofman (paçaları çoraplara sokulu) üzerinde balıkçı kazak ve avcı yelek. Fazlaca dikkatle süzmüş olmalıyım ki;

–Kim bu arkides? diye beni gösteriyor. İsa da “ Datça da gözlükçü. Yeni geldi ” diyerek beni tanıştırdı.

Önce bir şaşkınlık gördüm yüzünde. Sonra maden bulmuş gibi gözlüklerini göstermeye başladı. Ben sadece boynunda asılı olanları gösterecek zannederken, o iç cebinden 2 gözlük



daha çıkardı. Biri eski bir Carrera güneş, diğeri isimsiz bir bombeli gözlük daha. Kazağını yukarı çekti. Kemerine takılı kılıf içinde sarı camlı bir metal gözlük daha. Arada kemer kılıfı eskimiş. Yeni bir tane verebilir miymişim?

Sonra,

–Morismorel va mı siz de? Dedi

Benim bi tane morismorelim vadi. Aktur da ki ingiliz duktur vermişti. beş yıl önce. Muula’ya gediverirkene cebimde kırılıvedi.

“yok” dedim.

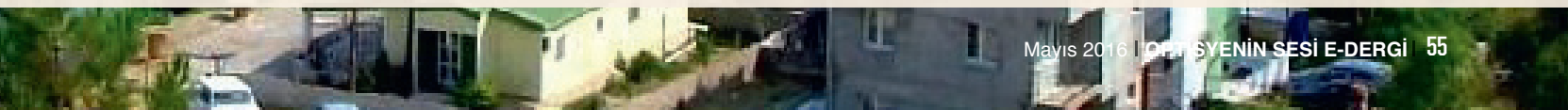
Kamyonetin yanına gitti. Kasasından bir çok naylonu içinde 10 tane kadar gözlük daha getirdi. 4 tanesini bana verdi. Kiminin sapı kırık, kiminin vidası düşmüş. Bunları yaparsam bana bu dağların en güzel ve en büyük mantarlarından getirecekmış. Sonra aklına bir şey gelmiş gibi

–Hadi bakeyim hoşçadurun argadeşler Dedi ve gitti.

Ardından İsa, anlatmaya başladı. Meğer gözlük tek merakı değilmiş. Evvelinde saat ve ip merakı da varmış ya, koleksiyon tarzında değil. Ara ara bir şeylere kafayı takar, herkesten fazla bir şeylere sahip olmanın gururunu yaşarmış. Eski,yeni olması önemli değil. Bir ara da evi top’tan geçilmez olmuş. Büyüklükü küçüklü yüzlerce top.3 yıldır da bu gözlük merakı başlamış.

Yeni bir hobi geliştirdiğinde eski biriktirdiği tüm eşyaları dere kenarına atıyormuş. İsa, daha da anlatacaktı ya; Şerif Ali tavla oynamaya geldi. Dünün intikamını alacaktı. Ömer de arada kaynadı, gitti. Elimde gözlüklerle eve dönüyorum.

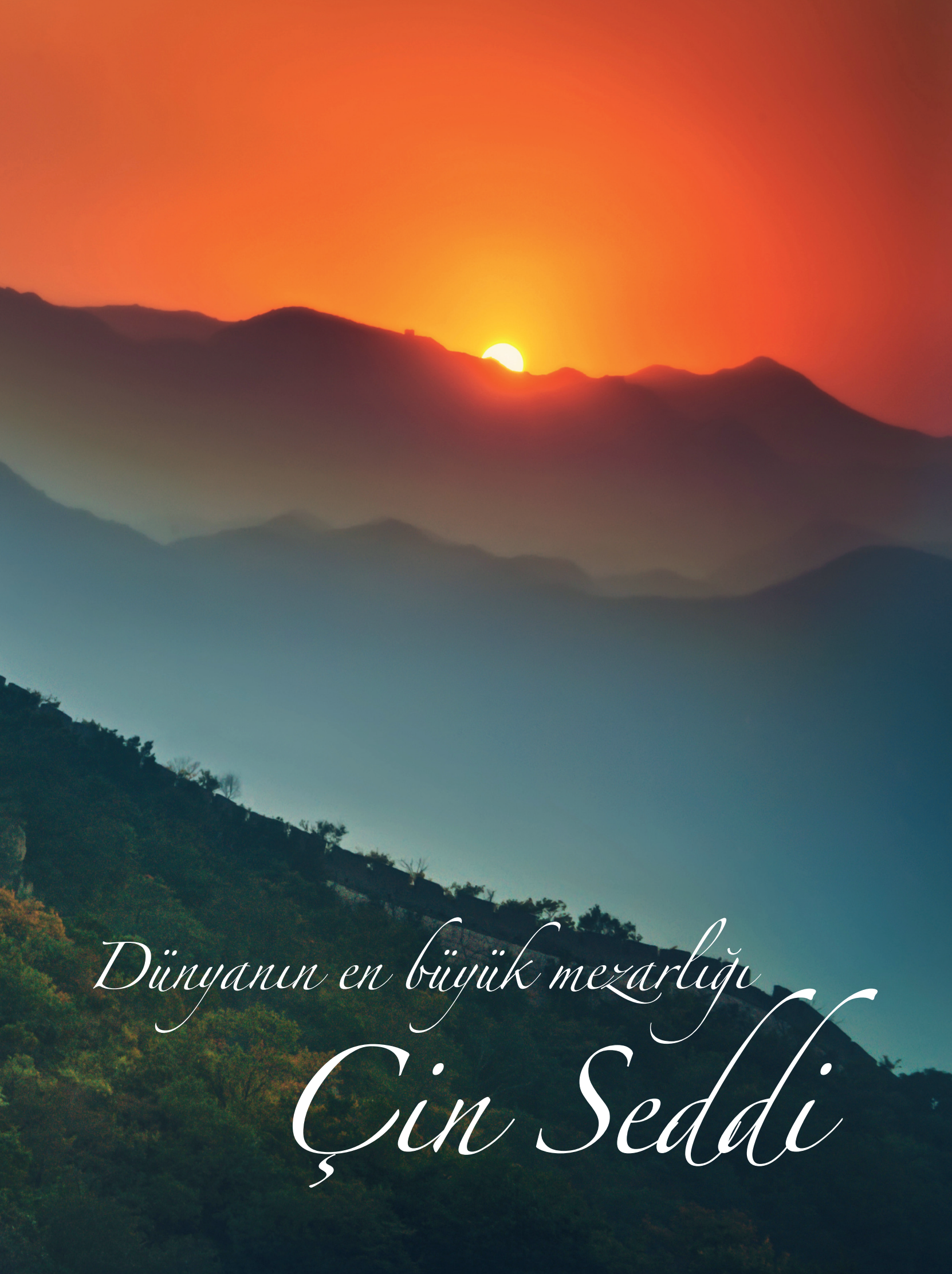
İnternette mantar yemekleri tarifine bakışmda sırf meraktan. Bir şey beklediğimden falan değil.



YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





Dünyanın en büyük mezarlığı
Çin Seddi

Uzun bir uçuşun ardından uluslararası Bejing (Pekin) havaalanına iniyoruz. Elle tutulur yoğunlukta bir hava çarpıyor yüzümüze. Islak ve sıcak...

Dışarı çıkıyoruz. Hep hayalini kurduğum fotoğrafı arıyorum. Çek çek ile yolcu taşıyan hasır şapkalı Çinlilerin fotoğrafını çekeceğim. Daha havaalanının kapısında böyle bir fotoğraf karesinin tarihe karıştığını anlıyorum. Pırl pırl modern bir şehirle karşılaşıyoruz.

Yaklaşık yirmi gün süren Çin yolcuğum sonucunda anladım ki bu ülkeyi sadece bir yazıda anlatmak neredeyse imkânsız. Beijing'den eski başkenti Xi'an'a, Chengdu'dan Yichang'a, Şangay'dan Hong Kong'a binlerce kilometrelik ve bir buçuk milyar insanın yaşadığı engin bir kültür ve tarih üzerinde oturan, kıta büyüklüğünde bir ülke olan Çin ancak ciltler dolusu kitaplarla anlatılabilir. Bu düşünce ile Çin'i bölüm bölüm anlatmaya ve önemli yapılarını, şehirlerini sizlerle paylaşmaya çalışacağım.

Çin denilince akla gelen ilk şey Çin Seddi adı verilen, dillere destan Duvar ve bu duvarın yapılış hikâyesi, tarihi ve efsaneleri ile başlayalım. Sabah erkenden yola koyuluyoruz. Ben diyeyim yüz metre, siz deyin iki yüz metre genişliğinde caddelerden geçiyor, dakikalarca kırmızı ışıklarda bekliyor, şehirden çıkmaya çalışıyoruz. Hedefimizde Qin hanedanları anısına yapılmış "Sacred

Road" denilen Kutsal yol ve Çin Seddi'nin Mutianyu bölümü var.

Çin Seddi deyince 200 yıllık bir tarihten ve 6700 kilometre uzunluğunda bir duvardan söz ediyoruz. Kuşbakışı bakıldığında toprak üzerinde kıvrıla kıvrıla giden bir yılanı andıran yapının ortalama yüksekliği 8 metre, genişliği ise tabanda 7, tepede 6 metre.

Tam 20 yıl boyunca toplam 300 bin asker ve mahkûm Asya kıtasını neredeyse ikiye bölen bu uzun, heybetli duvarın inşasında çalışmışlardı. Şantiye, toplama kampı gibiydi. Köylüler, katiller, eşkıyalar, politik nedenlerle mahkûm olmuş düşünürler, görevi kötüye kullanmak nedeniyle cezaevine girmiş memurlar, rüşvetçiler ve hırsızlar, her türden insan yan yana dünyanın en büyük sınırını tamamlamaya çalışıyorlardı. Kadınlar ise çadır bezi dokumakla görevliydi. Açlık ve yorgunluktan bunalan çiftçiler çadırlar altında birkaç saat dinlenirken yaşadıkları zulmü anlatan şarkılar söylüyorlardı. Çin Seddi'nin yapımında yaşananları anlatan şiir ve şarkılar bugün bile Çin'de dilden dile dolaşıyor.

İşte bu nedenlerle, uzaydan çıplak gözle görülebilecek tek insan yapısı olduğu söylenen Çin Seddi kimi belgelerde "dünyanın en büyük mezarlığı" diye de anılıyor. Duvar, M.Ö.3'üncü yüzyılda Çin'i tek bir imparatorluk altında birleştiren İmparator Qin Shi Huang Di döneminde bozkır kabilelerinin





akınlarından korunmak için yaptırılıyor. Ve Asya'nın bu en eski, en büyük anıtsal yapısına, uzun duvar anlamına gelen Çang- Çeng adı verildi. Önemli bir bölümü 3'üncü yüzyılda tamamlanan duvar, Sarı Deniz kıyısındaki Şanhaikuan'dan Kansu eyaletine kadar sürüyor.

Birkaç yüz metre arayla yapılmış Gözetleme kulelerinin Yüksekliği ise 12 metre. Dövülerek sıkıştırılmış topraktan yapılmış seddin kimi bölümleri dışardan hendeklerle çevrilmiş. İmparator Shi Huang Di'nin ölümüne kadar

bitmemiş olan Çin Seddi'nin inşasına daha sonraki hükümdarlar da devam etmiş. Bir saldırı sırasında Hunlara esir olmaktan son anda kurtulan imparator, o kızgınlıkla seddin bir bölümünün iki haftada bitmesini emreder. Emri yerine getirilir ve verilen sürede duvarın inşası tamamlanır. Tamamlanır tamamlanmasına ama gece gündüz yemek yemeye bile zaman bulamadan çalıştırılan 60 bin işçinin hayatına mal olur.

Tüm kentleri içine alacak biçimde yapılan Çin Seddi mükemmel bir savunma sistemi yaratıyordu.









Yolname





Güvenlik nedeniyle kentlere daracık kapılardan girilebiliyordu. Bu kapıların her birinin ayrı bir adı vardı. En çok bilinen kapı ise “Diller Kapısıydı”. 12’nci yüzyılda Pekin’i istila etmek isteyen Cengiz Han da, kente “Diller Kapısı”ndan girebilmişti. Bu kapıya “Diller kapısı” denilmesinin nedeni de yalan söyleyenlerin dillerinin kesilerek kapının üstüne asılmasıydı.

Çinlilerin direnişine, Pekin sınırlarına dağıtılan 3 milyon askerin savunmasına rağmen Cengiz Han Pekin’de taş üzerinde taş bırakmamıştı. Öldürttüğü 350 bin Çinli’yi de seddin içine gömdürttüğü



söylenir. 1420 yılında Ming hanedanının üçüncü imparatoru Yung-Lo Seddi onarımdan geçirtir ve kulelerine toplar yerleştirir.

İnsanoğlunun gerçekleştirmiş olduğu en büyük yapı olan Çin Seddi, gerçekten de yüzyıllarca dışarıdan gelen pek çok saldırıyı başarısız kılmıştır. Ta ki 17’nci yüzyılda Çin Seddi’ni aşarak kentlere giren Mançular, Ming hanedanlığına son verene kadar. Birbiri ardına tahta geçen Çin hanedanları tarafından sürekli olarak onarılan yapının bugünkü kalıntıları Ming hanedanlığı döneminden kalma.

Ünlü gezgin Marko Polo seyahatnamesinde Çin





Seddi'nin güçlü bir savunma unsuru olduğunu yazmıştı. Yine 7'nci yüzyılda Çin'den dönen bir başka gezgin de notlarında, 902 bin 54 askerin gece gündüz nöbet tuttuğu seddin etrafında düşmana saldırmak için 389 bin 167 binicinin de hazır bekletildiğinden söz etmişti. Pek çok ölümü harap olan seddin Pekin sınırındaki, Ming hanedanı tarafından inşa edilen bölümü ziyaretçiler üzerinde bugün bile hayranlık uyandırıyor. Söylenenlere göre buradan geçen her Çinli, geleneğe uyarak, yerden bir çakıl taşı alıyor ve duvara fırlatıyor. Bu hareketin, seddin yapımı ve saldırılar sırasında

ölen yüz binlerce ölüyü selamlamak ya da harabelerde uyuyan ölülerin ruhunu teskin etmek için yapıldığını söyleyenler var. Nedeni tam olarak bilinmiyor. Bilinen, stratejik gücünü kaybeden Çin Seddi'nin efsanevi gücünden hiçbir şey yitirmediği...

Mustafa Küreli / 01.09.2015















OPTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 32 HAZİRAN 2016
SESI

Optik Magazin Dergisi

ben.x[®]
sunglasses



mercen

