

Mercan Optik 20. Kuruluş Yılı



**EXPO / Optisyenin Sesi
ORADAYDI**

Doç. Dr. Murat Uyar
Sadece iyi görmek yeterli mi?

Köşe Yazısı / Miktaf Kadioğlu
Sabahın köründe iş yerine gitmek
zorunda mıyız?

Colour your day

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

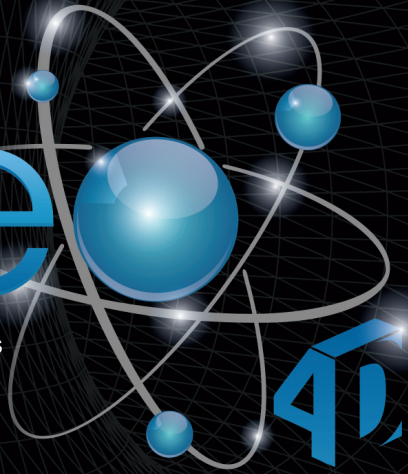


ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

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!



PALLADIUM OPTİK

BELLINGER
DESIGNER

de stijl
holland 1924

ENTOURAGE OF 7
LOS ANGELES

noego
by Hugo Mahe

DUTCH DESIGN
YOU'S

BLAC
LAWRENCE DUNHAM • GARDEN BY BELLINGER

kamæleon
CHANGE YOUR TEMPLES • DESIGN BY BELLINGER

KXOS

ONE2ONE
THE EYE TECH

GIGI
barcelona

for Transpolar
Youpi!

OLIVIERO CONTINI

PARASITE
EYEWEAR

IKACTOR

genesis

COCO★SONG
THE EYEWEAR

TULIPE NOIRE

JUST
eye fashion+

Palladium Optik

Doğu Mah. Ortanca Cad. No:72 Pendik - İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel: 0216 491 77 70 / 80

Fax: 0216 324 71 10

www.palladiumoptik.com.tr

info@palladiumoptik.com.tr



PALLADIUM
OPTİK

PALLADIUM OPTİK'TEN BİR İLK DAHA!

İspanya'nın beğenilen gözlük markalarından ZEN BARCELONA, Palladium Optik farkıyla Türkiye'de. Yepyeni koleksiyonu ile SİLMO İSTANBUL 2014'te PALLADIUM OPTİK standında ilk kez ziyaretçileriyle buluştu.

Palladium Optik' in son dakika sürprizi olarak adlandırdığımız bu koleksiyonu; bizzat firmanın İspanya'dan gelen satış temsilcisi ve Ceo'su tarafından tanıtıldı.

Yenilikçi, güçlü, mutlu, sıradanlıktan uzak bir çizgide ;her yaşa ve her zevke uygun, grubumuzun önde gelen, başarılı olmaya aday; minimal şık tasarımlı , konforlu çerçevelerden oluşan koleksiyonumuzu her zaman söylediğimiz gibi; farkı fark yaratanlarla yaşama ayrıcalığını siz değerli müşterilerimize yaşattığımız için bir kez daha gururluyuz.







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

24 FUAR

OptisyeninSesi New York, "Vision Expo" Fuarında...

28 FUAR

Mido Milano Fuarı'nda

20. yılını kutlayan MERCAN OPTİK de vardı

36 SAĞLIK

Üveit

40 SAĞLIK

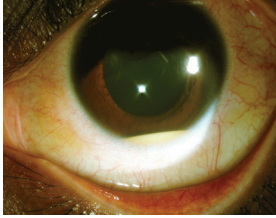
Niçin bazı göz renkleri çok nadir görülüyor?

42 HOBİLERİMİZ

Spor Otomobiller

46 PSİKOLOJİ

Tükenmişlik Sendromuna Yenilmeyin



DOSYA KONULARI

AKTÜALİTE Hangi Sektör Hangi Yemeği Yiyor? 48

SİZİN KALEMİNİZDEN Metin Turanlı / Zamana Dair 52

KÖŞE YAZISI Dr. Hüseyin Çırpan 54

SAĞLIK Murat UYAR / Sadece İyi Görmek Sağlıklı Gözlerin Garantisi midir? 56

FIRTINA FIRTINA ÖNCESİ Prof. Dr. Miktaf Kadioğlu / Sabahın Köründe İş Yerine Gitmek Zorunda mısınız? 58





PALLADIUM OPTİK'ten
bir ilk daha

6

TIP TARİHİ

Ahmet Doğan Ataman yazdı:
“Hint Tıbbı”

38

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden;
“Su Güzeli Stockholm

60



OPTİSYENİN SESİ E-DERGI
Ayda bir yayınlanır
Nisan 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. Miktaf Kadioğlu
Dr. Ahmet Doğan Ataman, Mehmet Can
Şahin

Görsel Yönetmen
Mustafa Küreli

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

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

Fotoğraf Editörü
Cesur Erol

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

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

*Bu dergi Nisan 2015 tarihinde
internetten online olarak izlenebilmiştir.*



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR



Bahar yüzünü gösterdi

Birbirinden güzel rengârenk gözlükler, süslenen vitrinlerde alıcılarını bekleyecek. Tedarikçilerimizin ve Optisyenlik müesseselerinin beklediği bahar ayları başladı.

Nisan ayı baharın bütün güzelliğiyle beraber nihayet geldi. Ülkemizde Gözlük sektöründe baharın başlamasıyla epey bir hareketlenme başladı. Bilhassa yeni sezon güneş gözlüklerinin piyasalara çıkması ile Optisyenlik müesseselerinde sezon hazırlığı heyecanı başladı. Vitrinler renklenmeye başladı. Kış aylarında durgun geçen Optik sektörü havaların ısınması ile beraber yalnızca yaz ayları dışında mart ve nisan ayında da bir hareketlilik içine girmiş bulunuyor. Bu durum Gözlük sektörü açısından da fayda sağlamaktadır. Birbirinden güzel rengârenk gözlükler, süslenen vitrinlerde alıcılarını bekleyecek. Tedarikçilerimizin ve Optisyenlik müesseselerinin beklediği bahar ayları başladı. Bu doğrultuda bizde değerli meslektaşlarımıza yeni güneş sezonunda hayırlı işler, bol bereketli günler dileriz.





OPTA'da bir Türk markası; NOVAX!



OPTA-Uluslararası Optik, Optometri ve Oftalmoloji Fuarı 20-22 Mart 2015 tarihlerinde Çek Cumhuriyeti'nin Brno kentinde bir kez daha düzenlendi. Daha önce de katıldığımız bu fuarda, Şirketimizi NOVAX-CZECH REPUBLIC firmamız temsil etmiştir. Özellikle bölgesel pazarda önemli bir sektörel etkinlik olan bu fuarda yaptığımız temaslara, Çek Cumhuriyetindeki faaliyetimize önemli katkılar sağlamanın yanı sıra diğer bölge ülkelerindeki mevcut bayiliklerimize yenilerinin eklenmesine katkı sağlamıştır. Tek Türk optik firması olarak tekrar katıldığımız fuarda, bilhassa Novax free form progresif ürünlerimizi tanıtmaya imkanı bularak, marka bilinirliğimizin de yaygınlaşması noktasında iyi bir fırsat olmuştur.





FreeForm® Gözlük Camları

gör
hayatı!

Dünya, **bizimle** görüyor.



view
life!

vê
a vida!

Sieh, das
Leben!

voir
la Vie!

ve
la vida!

увидеть
жизнь!

چشم انداز
زندگی!

انظر
للحياة!

BETA
OPTIK

www.betaoptik.com

FreeForm®
TECHNOLOGY
www.freeform.com.tr



bir kez daha Amerika'da!

BETA OPTİK – NOVAX'ın 5. kez katıldığı, her yıl A.B.D./ New-York kentinde düzenlenen ve dünyanın en büyük optik fuar organizasyonu olan INTERNATIONAL VISION EXPO & CONFERENCE bu yıl 20-22 Mart 2015 tarihlerinde gerçekleşti.



BETA OPTİK – NOVAX olarak 5. kez katıldığımız, her yıl A.B.D./New-York kentinde düzenlenen ve dünyanın en büyük optik fuar organizasyonu olan INTERNATIONAL VISION EXPO & CONFERENCE bu yıl 20-22 Mart 2015 tarihlerinde gerçekleşmiştir. Fuarda, artık tüm dünyada bilinir ve takip edilir hale gelen NOVAX'ın, gördüğü ilgi sadece ulusal ve bölgesel değil, küresel boyutta da ulaştığımız başarının bir göstergesi olmuştur. Kıta Amerikası'ndaki ülkelerin yanı sıra, Avrupa ve diğer bölgelerden gelen çok sayıda profesyonel ziyaretçiyle görüşmelerimiz son derece olumlu geçmiştir. Yaklaşık 30 ülkede bulunan distribütörlerimizle de buluştuğumuz bu önemli fuarda ülkemizi, temsil etmenin de ayrıca gururunu yaşadık.



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





PALLADIUM
OPTİK

Palladium Optik

Doğu Mah. Ortanca Cad. No:72 Pendik - İSTANBUL / TÜRKİYE

Tel: 0216 491 77 70 / 80

Fax: 0216 324 71 10

www.palladiumoptik.com.tr

info@palladiumoptik.com.tr

2015 YAZININ GÖZLÜK MODASI

Bu yaz, markaların ruhunu tam anlamıyla yansıtan iddialı ve cesur gözlük tasarımları ile her zamankinden daha renkli geçecek! Tasarımcıların özgün çizgilerinin baskın şekilde hissedildiği hit gözlük tasarımlarında sınırları zorlayan, yenilikçi duruş göze çarpıyor... 2015 yazında sıkça görmeye hazırlandığımız alternatif renkler, keskin hatlar, soyut desenler ve vintage esintiler sıcak ve güneşli günleri domine edecek.



Hit gözlük tasarımlarından bahsederken, son dönemin adından en çok bahsettiren markalarından Italia Independent'ı anmamak olmaz... Daha önce denenmemiş boyama teknikleri ve ödüllü teknolojileri ile gözlük tasarımına bambaşka bir bakış açısı getiren Italia Independent, sezonun mutlaka edinilmesi gerekenleri arasında yer alıyor. Italia Independent'ın şaşırtıcı tasarımlarının yarattığı devrimsel hareketi yine markanın kendine özgü desenlerinin keskin güzelliği takip ediyor. İtalyanların eğlenceli ve bağımsız ruhunu tüm dünyaya yayan Italia Independent, ele aldığı temayı her modelinde ustaca işlemeyi biliyor ve bütünsel özgürlük mesajını tam anlamıyla yansıtıyor.



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

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



OptisyeninSesi New York, “Vision Expo” Fuarında...

Dünyanın en büyük optik fuarlarından International Vision Expo, 20-22 Mart 2015 tarihleri arasında ABD'nin New York kentinde düzenlendi.





Manhattan'daki Javits Center'da 3 gün süren fuara, 7 gruba ayrılan yüzlerce firma katıldı

Gözlük modasının yanı sıra optik alanındaki teknolojik gelişmelerin paylaşıldığı fuarda, yeni tasarım gözlük çerçeveleri, kontak lensler ve tıbbi cihaz ve donanımlar tanıtıldı.

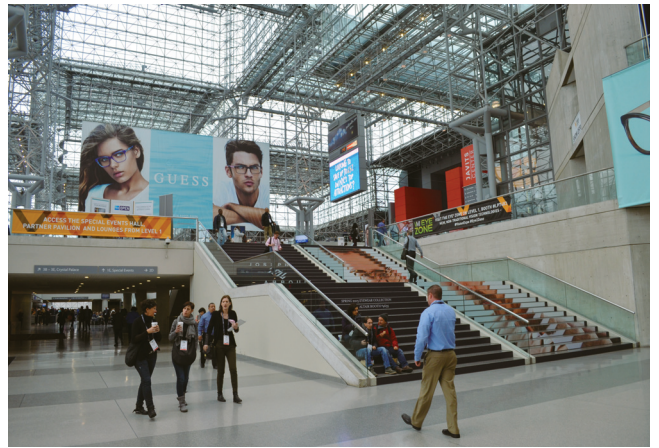
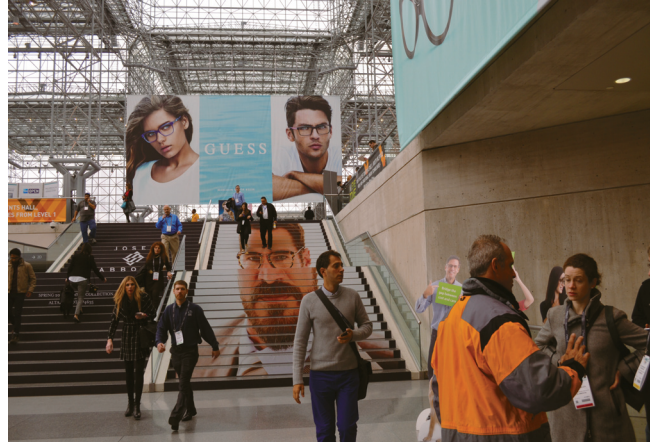
Fuar kapsamında sektörde faaliyet gösteren yaklaşık 20 bin uzmana 300 saati aşkın eğitim verildi.

Fuara katılan firmalar, binlerce dolar değerindeki son moda ve teknoloji ürünlerini birbirinden ilginç yöntemlerle ziyaretçilerin beğenisine sundu.

Fuar, ABD'nin yanı sıra dünyanın birçok ülkesinden katılımcı ve ziyaretçi çekiyor.

Ülkemizi Novax Cam üreticisi Beta Optik, Efor Optik ve Üniversal Optik fuar da stant açarak sektörümüzü temsil etti.







Mido Milano Fuarı'nda 20. yılını kutlayan MERCAN OPTİK de vardı

Dünyanın en büyük optik fuarlarından International Vision Expo, 20-22 Mart 2015 tarihleri arasında ABD'nin New York kentinde düzenlendi.



Manhattan'daki Javits Center'da 3 gün süren fuara, 7 gruba ayrılan yüzlerce firma katıldı

Optik sektörünün en büyük fuarlarından biri olan Mido, her yıl Milano'da düzenlenmekte olup, dünyanın bir çok ülkesinden katılımcı ve ziyaretçisi ile birlikte, 2015 yılında da kaldığı yerden devam etti.

Ortalama 1.100 stand ile sektöre yön veren Mido fuarı, sektöre ait yenilikleri, kongre ve toplantıları ve

son trendler ile şehrin dinamiklerini her sene canlı tutmayı başarıyor.

Dünyaca ünlü gözlük markaları ve bu markaların yöneticileri ile tanışma fırsatı bulabileceğiniz Mido fuarında yaklaşık 2 bin marka ve 2 milyondan fazla ürün çeşidi sergilendi. Mido Fuarı'nın bu yıl da Türkiye'den konukları vardı. Bu yıl 20. yıllarını kutlayan Mercan Optik, stand alanında ziyaretçileri ve misafirlerini ağırladı.



Colour your day

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



ben.x[®]
MEMORY EYEWEAR

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

2015 YAZININ GÖZLÜK MODASI

Bu yaz, markaların ruhunu tam anlamıyla yansıtan iddialı ve cesur gözlük tasarımları ile her zamankinden daha renkli geçecek! Tasarımcıların özgün çizgilerinin baskın şekilde hissedildiği hit gözlük tasarımlarında sınırları zorlayan, yenilikçi duruş göze çarpıyor... 2015 yazında sıkça görmeye hazırlandığımız alternatif renkler, keskin hatlar, soyut desenler ve vintage esintiler sıcak ve güneşli günleri domine edecek.



Şaşırtıcı teknikler, benzersiz görünüm

Özel "Drops" boyama tekniği, Italia Independent'in risk almaktan korkmayan ve yenilikçi yanını gözler önüne seriyor. Bu özel teknik ile gözlüğün yüzeyine 3 boyutlu bir görünüm ve dokunma hissi kazandırılıyor. Tasarımda klasiğin dışına çıkmaktan korkmayanlara özel tasarlanan 90DP ve 900DP modelleri şimdiden 2015 yazının hit modelleri arasına girdi bile.



Geniş ve cesur hatlar

Yazın sıkça karşılaştığımız geniş tasarımlarda, şaşırtıcı boyut denemeleri sürpriz renklerle mükemmel bir buluşma gerçekleştiriyor. Italia Independent 911 ve 912 modelleri, benzersiz doku özellikleri ile keskin hatlı cesur tasarımlarda bir adım öne çıkıyor.




albedo
EYEWEAR


netali


flare

X-IDE


Rye & Life


lightstyle

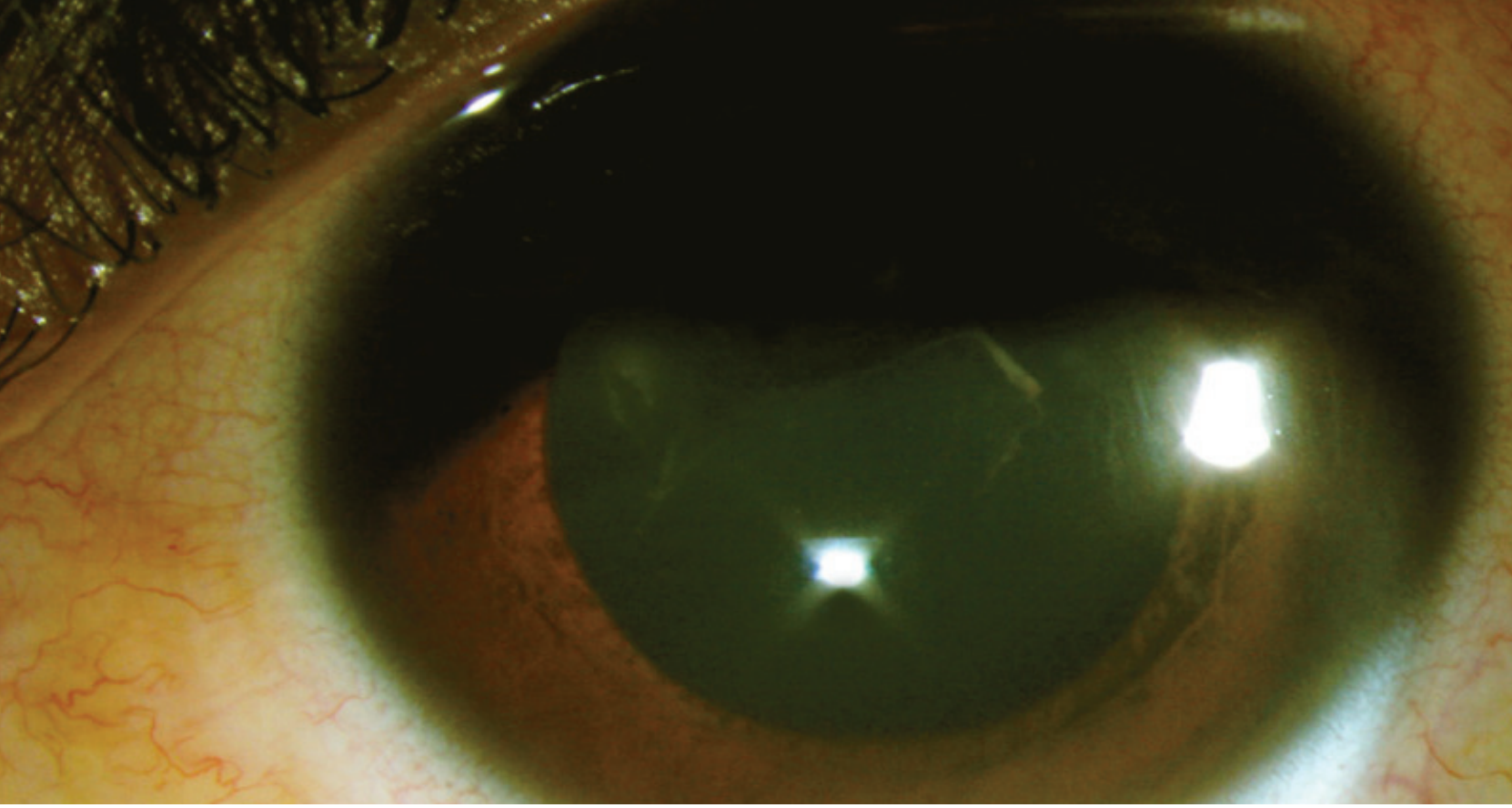

ARTİSAN
OPTİK

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

Üveit



Uvea, artık gözün ayrı bir uzmanlık alanı olarak kabul edilmektedir. Uvea ile ilgili hastalıkların tanı ve tedavisi, immunoloji (bağışıklık bilimi) ve genetik dallarındaki giderek artan gelişmelerle desteklenmektedir.

Üveit Nedir?

Göz yuvarlağının ortasında bulunan jel benzeri maddenin çevresini 3 tabakadan oluşan bir kılıf sarar. Ortadaki tabaka, “uvea”dır. Uveanın iltihabına “üveit” denir. Üveit, gözün uvea adını verdiğimiz iris, koroid ve kirpiksi cisimden oluşan tabakalarının hepsini veya birini etkileyebilir.

Uvea, artık gözün ayrı bir uzmanlık alanı olarak kabul edilmektedir. Uvea ile ilgili hastalıkların tanı ve tedavisi, immunoloji (bağışıklık bilimi) ve genetik dallarındaki giderek artan gelişmelerle desteklenmektedir.

Tedavide başarıyı arttıran en temel faktörler; erken teşhis, düzenli takip, uyumlu hasta hekim ilişkisi ve doğru tedavidir. Bu şartlar sağlandığında zarar görmüş göz çoğu kez kurtarılabilir.

Tedavi tamamlansa bile, hasta en az üç

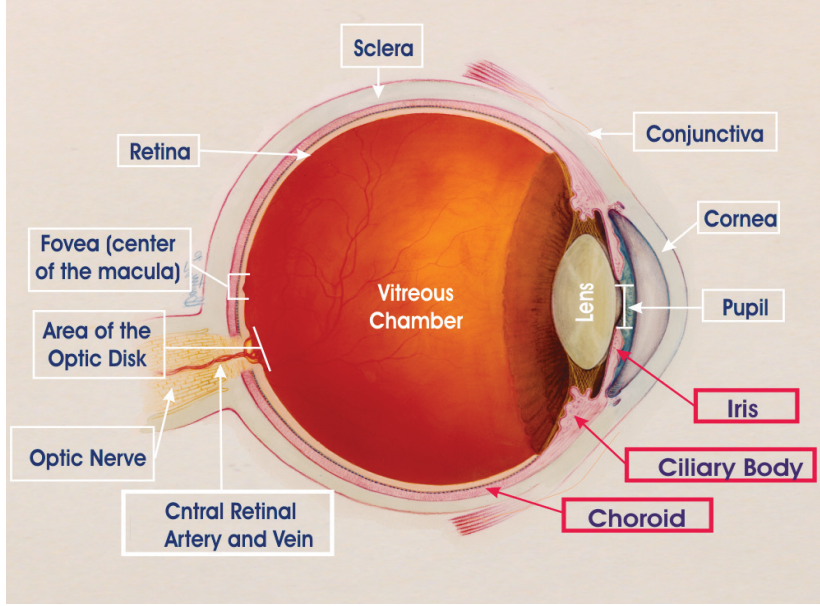
ayda bir izlenmelidir. Hastalık sessiz olarak tekrarlayabileceğinden kontrollere ara verilmemesi gerekir. Diğer organlarla ilgili farklı belirtiler hakkında da göz doktoruna bilgi verilmesi şarttır. Örneğin ağızda aft oluşu, ciltteki lekeler, romatizmal belirtiler vb.

Üveit son derece karmaşık bir hastalıktır ve her hastada farklı bir seyir izleyebilir. Tedavisi de hastalığın seyri gibi kişiye özeldir. Uygulanacak tedavide ilacın dozunun, uvea konusunda uzman ve tecrübeli hekimler tarafından belirlenmesi şarttır.

Üveitin Sebepleri

Üveit hastalarının %30 ila 40’ında hastalığın nedeni tam olarak tespit edilemez. Üveitler virüsler, mantarlar ve parazitler gibi etkenlerle

oluşabileceği gibi, vücuttaki bir hastalığın gözdeki belirtisi olarak da ortaya çıkabilir. Bu yüzden çeşitli tahlillerle hastalıkları araştırmak gerekir. Ayrıca kollajen doku ve otoimmün kaynaklı olarak tanımladığımız sistemik hastalıklar eşliğinde de üveit oluşabilmektedir. Bunlara örnek olarak behçet hastalığı, ankilozan spondilit ve romatoid artrit verilebilir.



- Ara tarafta yer alan
- Arka tarafta yer alan
- Üveit Nasıl Teşhis Edilir?
Ne şiddette olursa olsun, üveit acil bir hastalıktır. Geç kalındığında hastalık ilerler ve iltihap nedeniyle göz bebeğinde şekil bozuklukları, katarakt, göz tansiyonu yükselmesi gibi kalıcı yan etkiler

Üveite yol açabilen rahatsızlıklar: Behçet hastalığı

Enfeksiyonlar (bakteri, virüs, parazit ya da mantarlar) başka bölgelerden göze yayılabilir. Tüberküloz, sifilis (frengi), herpes, toxoplazmoz, v.b.

Göz travması ve ameliyatları

Otoimmün reaksiyon (bağışıklık sistemi hastalıkları), romatizmal hastalıklar, ülseratif kolit, sarkoidoz.

Üveitin Belirtileri

Üveit, gözün ön bölümünde oluştuğunda şiddetli dönemlerinde gözde kızarıklık, bulanık görme, göz çevresinde ağrı, ışığa karşı hassasiyet ve uçuşmalar şeklinde belirti verir. Üveit, gözün arka bölümünde yoğunsa, belirtiler çoğunlukla bulanık görme şeklindedir. Üveit görme merkezini tutarsa ani görme azalması ve doku hasarına bağlı kalıcı görme kaybı meydana gelir. Merkezi bölgenin dışında meydana gelen üveitin başlıca belirtileri;

- Göz kanlanması
- Göz sulanması
- Işığa karşı hassasiyet ve kamaşma
- Lekeli ve bulanık görme veya ciddi görme kaybı
- Ani oluşan ışık çakmaları
- Göz küresinde ağrı
- Üveitin Çeşitleri
- Ön tarafta yer alan

bırakabilir. Belirtiler başlayınca yapılacak ilk iş üveit konusunda tecrübeli bir göz doktoruna muayene olmaktır. İlk muayene için geç kalınması görmenin kalıcı bir şekilde kaybına neden olabilmektedir.

Bazı üveit çeşitlerinin tipik görünümü vardır ve teşhis hemen konulabilir. Bu durumlarda bile, gözün arka bölümünün tutulması söz konusu ise görmenin ne derece tehdit edildiğinin anlaşılması ve tedavinin etkinliğinin izlenmesi için anjiyografi, ultrasonografi, ERG gibi ileri teknikler gerekli olabilir. Örneğin, ICG adı verilen (indosiyen yeşili) bir boyayla yapılan anjiyografiler şüpheli durumlarda hastalık hakkında doğrudan tanıya götürücü bilgiler verebilmektedir. Daha sonra romatologlar, göğüs hastalıkları, cilt hastalıkları ve nöroloji uzmanlarıyla ortak araştırmalar yapılabilir.

Behçet hastalığı ağızda ve cinsel bölgede tekrar eden "aft" şeklinde yaralar halinde görünen ve gözde üveit yapan bir hastalıktır. Ancak behçet hastalığı vücutta hemen bütün sistemleri tutabilen, eklem, büyük ve küçük damarlar, solunum, santral sinir sistemi ve sindirim sistemi

organlarının tutulumuna neden olabilen müzmin iltihaplı bir hastalıktır. Hastalığın bulgu ve belirtileri tutulum gösteren organlarda alevlenmeler şeklinde görülür ve bazı belirtiler uzun süreli devam etse de kişiden kişiye değişen, lezyonların görülmediği ve kişinin şikayet etmediği dönemler de yaşanmaktadır.





TIBBIN TARİHİ GELİŞİMİ

HİNT TIBBI

DÖ 2500-1500 yıllarında İndus vadisinde doğan Hinduizm sağlıkla çok yakından ilgiliydi. Bilgi anlamına gelen “veda” kelimesi ile ifade edilen, Rig-veda, Ayurveda, sema-veda gibi din kitaplarında tıp ile ilgili birçok bilgiler yer almaktadır. Daha sonra ünlü hekimler tarafından hazırlanan ve kendi adları ile anılan Çaraka, Susruta ve Vagbhata külliyatları çok önemli tıp kitapları oldular ve diğer uygarlıkları da etkilediler.

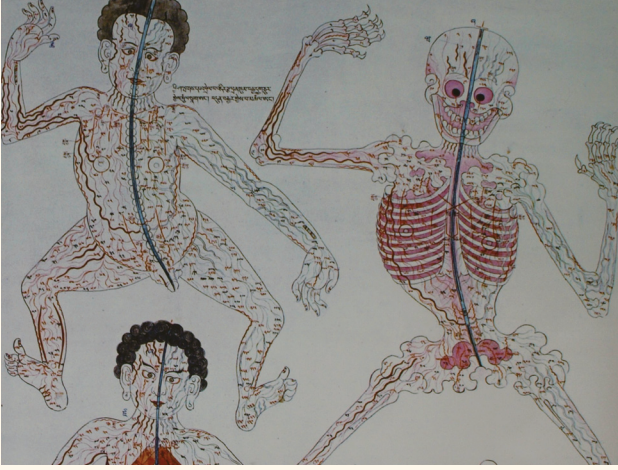
Susruta'da hastalığın güzel bir tanımı verilir: “İnsan hastalığın kabıdır ve insan için ağrı kaynağı olduğu anlaşılan şeye hastalık denir”. Hastalık dörde ayrılırdı:

Yaralar, dahili rahatsızlıklar, akla ait hastalıklar ve tabii hastalıklar.

Eski Hint'de hastalık daha önceki hayatta işlenmiş bir günahın sonucu olarak değerlendirilirdi. İyi ve kötü, hareketlerimizin tamamı karmayı oluşturuyordu. Ruhun başka bir bedene göçtüğüne inanan Hintlilerin yeniden dirilme inancı, insanın her bir hayatındaki davranışlarının toplamı ile karmalarının onları “Nirvana” ya ulaştırana, yani Brahma'nın ruhu ile birleşene kadar, tekrar tekrar dünyaya geldiği düşüncesine dayanıyordu.

Her sınıfın ayrı hekimi vardı. Hintli hekim tanrılar





huzurunda yemin ederdi. Bu yeminde sır saklamak gibi yaygın ahlak kurallarının yanı sıra, et yememek gibi Hint toplumuna özgü kurallar da bulunur.

Hintli Hekimin Yemini ve Uymak Zorunda Olduğu Meslek Kuralları:

- İffetli ve kanaatkâr olmalısın
- Doğruyu söyle
- Et yeme
- Bütün canlıların iyiliği için çalış
- Yaptığın işte hayatını bile kaybedecek olsan, kendini hastayı tedaviye ada
- Hastaya, düşünceyle dahi, hiç zarar verme
- Başkasının karısına, malına mülküne göz koyma
- Sade giyin ve sarhoşluk veren içkileri kullanma
- Açık, yumuşak, doğru ve edepli konuş
- Zaman ve mekânı dikkate al
- Daima bilgini arttırma yollarını ara
- Yanlarında erkeklerini bulundurmamayan kadınları tedavi etme
- Hiçbir kadından kocasının rızası olmadan hediye alma
- Hekim, kendini ev sahiplerine tanıttak bir şahısla beraber eve girmelidir.

- Kılık kıyafet, hal ve davranış ile ilgili her türlü örf ve adaba uymalıdır.
- Hastasının yanına vardıktan sonra, hastanın hastalığı ile ilgili olmayan hiçbir söz veya düşünce hekimi meşgul etmemelidir.
- Hastanın ev hali dışarı aksetmemeli, hekim hasta evinde olup bitenlerden geliş güzel söz etmemelidir.
- Duyulması hasta veya yakınları için sakıncalı ise ölüm ihtimalinden bahsedilmemelidir.

"...Bunları insanın ve tanrıların şahadetiyle tasdik ve taahhüt edebilirsin. Andını tuttuğun sürece tanrılar yardımcın olsun. Andı bozduğun an huzurlarında bulunduğumuz tanrıların ve bütün kutlu varlıkların hüsnüne uğrayasın."

Öğrenci "öyle olsun" diyerek andı tasdik edecektir.

Hekimler, idrar, gaita, kusmuk ve nabız muayeneleri yapardı. Mesela şeker hastalığını idrarın tatlı olmasından anarlardı. Tedavilerde şifalı bitkileri kullandılar. Cerrahlık kutsal ve asil bir sanattı. Plastik burun ameliyatı, kulak yırtığı tedavisi, katarakt, mesane taşı ve fitik ameliyatları yapıyorlardı.

Hint felsefesinin bir bakıma tıbbi yansıması olan, ruhun bağımsızlığa kavuşması için bedenini, aklını ve arzularını denetlemeye çalışmak için yoga yapılır.



Niçin bazı göz renkleri çok nadir görülüyor?

A vitamini eksikliği nasıl teşhis edilir, nasıl belirtiler ortaya çıkar uzmanlarımız açıkladı. Vitamin eksiklikleri pek çok sağlık sorunlarına yol açmaktadır. A vitamini eksikliği de bunlardan bir tanesidir.

Öncelikle şunu belirtmek gerekir ki göz rengi ebeveynlerden çocuklara kalıtılan çoklu gen etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan karmaşık bir özelliktir. Bazı göz renkleri oldukça nadir görülmektedir; çünkü çok az insan nadir bulunan göz rengi genlerini taşımaktadır. İkinci bir etken ise nadir bulunan göz rengi genlerinin resesif olarak kalıtılmasıdır. Yani bu durum sözü edilen genlerin diğer dominant genler tarafından baskılandığı anlamına gelmektedir. Ancak, bir insanın göz renginden sorumlu gen setleri henüz tam anlamıyla bilinmemektedir. Bu konudaki araştırmalar ise hala devam etmektedir.

İris, gözümüze rengini veren bir göz kısmıdır. Göz rengi ise irisin pigmentasyonu ve iriste ışığın yansımaları olmak üzere iki faktöre bağlı olarak oluşmaktadır. Ayrıca iris, melanin adı verilen kahverengi pigment ve lipokrom adı

verilen sarımtırak bir pigment olmak üzere iki farklı pigment içermektedir. Buna göre, eğer iris hücrelerinde melanin pigmenti daha fazla konsantrasyondaysa koyu renkli göz renkleri ortaya çıkmaktadır. Nadir görülen göz renklerinin nasıl meydana geldiği hakkındaki tartışmalar ise hala sonuçlanmamıştır. Peki, dünyada en nadir görülen göz renkleri nelerdir? Bu göz renkleri yeşil, amber, mor, kırmızı ve siyah olarak sıralayabiliriz.

Yeşil göz rengi: Yeşil göz rengi, dünyada birçok kişi tarafından beğenilen nadir bulunan göz renklerinden biridir. Sadece çok az insan yeşil gözlü olarak doğmaktadır. Yeşil göz en çok Kuzey ve Orta Avrupa'da yaygındır. Yeşil gözlü bireylerin irisleri çok az miktarda melanin içermektedir. Ayrıca, bahsedilen kişilerin irisleri orta ölçüde lipokrom içermektedir. İriste

melanin pigmentinin çok az olması göze açık ve mavimsi renk vermektedir. Lipokromdan kaynaklı mavimsi ve sarımsı renk, yeşil göz renginin ortaya çıkmasını sağlayan ana etkenler arasındadır. Gözdeki yeşil rengin yoğunluğu, irise gelen ışığın saçılmasına bağlı olarak az da olsa değişebilmektedir. Bu durum bazı insanların göz renginin niçin farklı ışık koşullarında farklı gözüktüğünü açıklaması açısından oldukça önemlidir. Sözü edilen olay Rayleigh Saçılması olarak adlandırılmaktadır. Ancak, şu da bilinmelidir ki, insan gözü asla mavi ya da yeşil pigment taşımamaktadır.

Amber (Kehribar) göz rengi: Amber gözler; aynı kurtların gözlerinde olduğu gibi altınimsı veya bakır tonlarında güçlü bir sarımsı renk içerdikleri için kurt göz olarak da adlandırılmaktadır. Kurtlar dışında daha birçok hayvanda amber göz rengi bulunmaktadır. Bu renge sahip gözlerin iris hücrelerinde çok düşük derecede melanin ve oldukça yüksek konsantrasyonda lipokrom depolanmıştır. Gerçekten amber renge sahip gözler ise oldukça nadir görülmektedir. O kadar nadirdir ki, insanların hayatları boyunca bu göz rengine sahip bir insan görmeleri ancak bir kez olabilmektedir. Amber göz rengi yeşil göz rengi kadar nadir olmasına karşın, çoğu durumda ondan daha çok nadir olmaktadır.

Mor veya kırmızı göz rengi: Buraya kadar incelediğimiz göz renkleri iristen kaynaklı renklemeler olmakla birlikte, iristen başka göz parçalarının da göz rengini oluşturabileceğinin belirtilmesi gerekmektedir. Bu durum mor ve kırmızı göz renginin niçin dünyadaki en nadir göz renkleri olduğunu tartışmasız bir şekilde açıklamaya yetmektedir.

Mor göz rengi: Mor göz rengi, sadece bazı insanlarda albinizm neticesinde ortaya çıkabilen bir renktir. Albinizm, hücrelerde renk pigmentinin eksikliği şeklinde kolayca açıklanabilmektedir. Mor göz iris hücrelerindeki melanin eksikliği nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Sözü edilen renk, kan damarlarının arka kısmından retinanın arka kısmına doğru yansıtılan ışık sonucu oluşmaktadır. Kan damarlarından yansıtılan kırmızı renk ve melanin eksikliğinden kaynaklı mavimsi rengin karışımı göze mor bir görünüm kazandırmaktadır. Dünya popülasyonunun yalnızca % 1 gibi çok az bir kesimi mor gözlerle doğmaktadır.

Peki, bazı fotoğraflarda insanların göz renginin niçin kırmızı görüldüğünü düşündünüz mü? Aslında mekanizması yukarıda anlatılanla oldukça benzerdir. Bu olayda da fotoğraf makinesinden gelen ışın kan damarlarından yansımakta ve bunun sonucunda gözler kırmızı renk almaktadır.



Kırmızı veya pembe göz rengi: Kırmızı ve pembe göz rengi de yine albinizmden kaynaklı renklerdir. Vücutta ve gözlerdeki melanin eksikliği aynı şekilde gözün bu renklerde görünmesine neden olmaktadır. Ancak, kırmızı göz rengi daha çok iristen kan sızıntısı olmasından kaynaklanmaktadır. Bu tarzda kan sızıntıları da normal şartlarda nadirdir.

Siyah göz rengi: Siyah göz rengi iriste çok yüksek oranda melanin depolanmasından kaynaklanmakta ve melaninin aşırı renk vermesi nedeniyle de gözler siyah görünmektedir. Bazı insanlar gerçek siyah göz renginin gerçekte olmadığını ve aşırı melanin birikmesi sonucu oluşan koyu kahverengi rengin siyah gibi görüldüğünü belirtmektedir.

Peki, en nadir göz rengi hangisidir?

En nadir göz renklerini sıralayabilmek adına, ne yazık ki dünyada bir fikir birliği bulunmamaktadır. Yeşil ve amber göz rengine sahip insanlar oldukça nadir bulunmaktadır. En nadir göz rengi olgusu ise, coğrafyadan coğrafyaya farklılık göstermektedir. Bir coğrafi lokasyonda yeşil renk amber renkten daha nadir iken başka bir lokasyonda tem tersi bir durum görülebilmektedir.

Ancak, genelde birçok kişi için dünyadaki en nadir göz rengi yeşil olurken bir başka çoğunluk için ise en nadir renk amberdir. Bu nedenle de yeşil ve amber göz rengi dünyada en nadir bulunan göz renkleridir şeklinde bir genelleme yapmak en doğru yaklaşım olacaktır. Peki, sizin göz renginiz hangisi?

HOBİ

HOBİLERİMİZ







İSTANBUL
TİCARET
ODASI
— 1882 —

İTO Meslek Komitesi sektörün sorunlarını değerlendirdi.

İstanbul Ticaret Odası, Gözlükçülük Meslek Komitesi, sektörün sorunlarını hafta da 140.000 adet basılan İstanbul Ticaret Odasının resmi gazetesinde değerlendirdi.



İthal gözlüğe konan vergi kaçağı artırdı

Ek vergi ve fon uygulaması sona ermeli

Meclis Üyesi Numan Hocaoglu, gözlük sektörünün ithalatta uygulanan yüksek vergi oranları yüzünden sıkıntıda olduğunu belirtti. Hocaoglu, yüksek vergiler yüzünden kaçak girişlerin giderek arttığına dikkat çekerek şunları söyledi: "2008 Mart ayından beri, ilk başta 3 yıl olmak üzere yürürlüğe



Gözlük ve saat sektörünün gözü kulağı, dövizin seyrinde. Gözlükçüler, yerli sanayiye korumak için uygulamaya konan fon ve vergilerin kaçak ürünü teşvik eder hale getirdiğini belirterek, "Sektörümüz artık organize perakendeye yöneliyor" diyorlar.

FAHRI SARRAFOĞLU

YERLİ sanayiye korumak için 2008'den beri uygulanan gözlük ve çerçeve ithalatına ek vergi ve fon uygulaması, gelecek yıl mart ayında sona eriyor. İstanbul Ticaret Odası Gözlükçülük ve Saat Meslek Komitesi üyesi bu uygulamanın artık uygulanmaması



planlama yapılmasını öneriyorlar.

İSTİHDAMA GÖRE

Gözlükçülük ve Saatçilik Meslek Komitesi Başkanı Orhan Küreli, gözlükçülük mesleğinin en güncel sorunlarından birinin istihdam planlaması yapılmadan, peş peşe optisyenlik meslek yüksek okullarının açılması olduğuna dikkat çekti. Küreli, optisyenlik meslek yüksek okullarının sayısının 40'a ulaştığını belirterek, tespitlerini şöyle aktardı: "Yıllık mezun sayısı yaklaşık 2 bin

doktorlarının yanında, İlçe Sağlık Müdürlükleri'nde denetim hizmetlerinde ikame edilebilirler."

ORGANİZE PERAKENDE

Komite Başkan Yardımcısı Cafer Rıza Gözlükçü ise sektörün yılın ilk üç ayında kurdaki hareketlilik nedeniyle düşük tempoda sevreteğini anlattı. Nihai tüketicinin kur artışının da etkisi ile 'bekle-gör' tercihi olduğunu belirten Gözlükçü,

İstanbul genelindeki şirketlere gönderilen gazete kanalıyla, sorunlarımızı topluma duyuran komite üyeleri aşağıdaki açıklamalarda bulundular.

İto Meclis Üyesi Sn. Numan Hocaoglu, İthal gözlüğe konan verginin, kaçağı artırdığını anlatırken, Gözlükçülük Meslek Komitesi başkanı Sn. Orhan Küreli ise, son yıllarda hiçbir istihdam planlaması yapılmadan peş peşe açılan optisyenlik meslek yüksek okullarından bahsetti.

Gözlükçülük Meslek Komitesi başkan yardımcısı Sn. Rıza Gözlükçü, Yılbaşından bu yana kurdaki hareketlilik nedeniyle, sektörün daha düşük tempoda sevreteğini, nihai tüketicinin, kur artışından etkilenmemek için Bekle-gör tercihi olduğunu belirtti.

Tekrarlanan ithalatta korunma önlemleri ikinci yılına girdi

Gözlük çerçeveleri ithalatında korunma önlemi uygulanmasına ilişkin karar ile yeniden iki yıl uzatılan ek mali yükümlülük uygulaması ikinci yılına girdi.

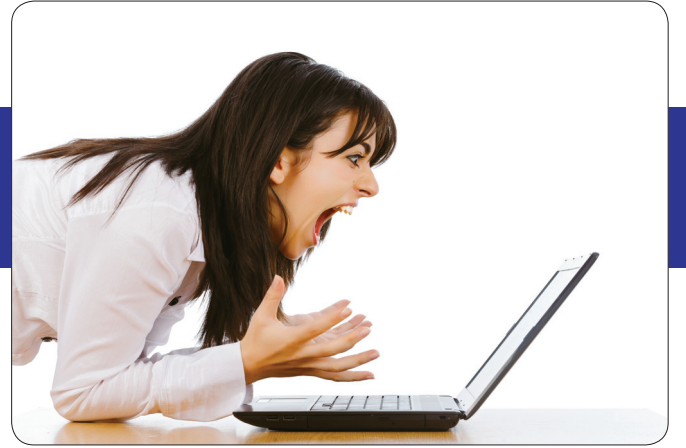


GTİP	Eşyanın Tanımı	Muafiyet Sınırı- CIF (ABD Doları/Adet)	Ek Mali Yükümlülük (ABD Doları/Adet)	
			(5/3/2014- 4/3/2015)	(5/3/2015- 4/3/2016)
9003.11.00.00.00	Plastik maddelerden olanlar	35	1,75	1,50
9003.19.00.00.00	Diğer maddelerden olanlar	35	2,00	1,75

Bu vesile ile 05/03/2015 tarihinden itibaren Plastik maddeden olanlar 1.75 Dolar'dan, 1.50 Dolar' a, Diğer maddeden olanlar ise 2.00 Dolar' dan, 1.75 Dolar' a, daha önceden listede belirtildiği gibi 04 Mart 2016 tarihine kadar uygulamaya devam edilecektir.

Tükenmişlik Sendromuna YENİLMİYİN

Tükenmişlik sendromuna yenilmeyin
Tükenmişlik Sendromu genellikle hizmet, sağlık ve eğitim
sektöründe çalışan kişilerin arasında görülebiliyor.



İş yaşamında, ailemizden çok iş yeri ve iş arkadaşları ile günün uzun saatlerini geçiriyoruz. Bu yüzden de bir çoğumuz için, çalışma hayatındaki huzur ve iyi iş ilişkileri büyük önem taşıyor. Ancak hal böyle olmadığında çalışanların yaşadığı kronik yorgunluk, işe gitmeme isteği, hayal kırıklığı, işi bırakıp kaçmak gibi duygular Tükenmişlik Sendromu olarak adlandırılıyor.

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Asena Akdemir, Tükenmişlik Sendromunun çalışanlar arasında büyük bir sorun olduğuna dikkat çekiyor. Prof. Dr. Asena Akdemir, "Kişi kendini başarısız, yetersiz, iş yerinde mutsuz hissettiği zaman duygusal çöküş, duyarsızlaşma, yapacağı şeylerle ilgili motivasyon eksikliği gibi duygular yaşıyor. Bu şekilde ortaya çıkan problemlere

Tükenmişlik Sendromu diyoruz.

Tükenmişlik Sendromu insanın hayatını, tepkilerini, işlevselliğini ciddi olarak etkiliyor. Genellikle depresyon, anksiyete bozukluğu ile seyir ediyor. Bu şekilde kişi kendini herhangi bir şey yapamayacak derecede güçsüz bitkin, yetersiz ve başarısız hissedebiliyor.

Etrafa, arkadaşlık ilişkilerine, sosyal davranışlarına yansıyan genel bir negatif duygu ya da ilgisizlik yaşayabiliyor. Tükenmişlik Sendromu beraberinde ağır depresif bir ruh hali ile yaşıyorsa, intihara kadar gidebiliyor." dedi.

Tükenmişlik Sendromu yaşayan kişi kaçıyor

Tükenmişlik Sendromu yaşayan kişi aşırı ve



Araştırmalar ev kadınları dahil birçok çalışanın Tükenmişlik Sendromu yaşayabileceğini gösteriyor.

yoğun çalışma temposu ve bitmeyen talepler yüzünden kişisel ihtiyaçlarını gideremeyen kişi bir süre sonra kendini çaresiz, umutsuz, isteksiz ve kızgın hissetmeye başlıyor. Bu yüzden de başarısızlığından ve kendi yetersizliğinden, iş yeri ya da etrafındaki dayatmalarından uzaklaşmaya çalışarak, kaçmayı seçiyor.

Araştırmalar ev kadınları dahil birçok çalışanın Tükenmişlik Sendromu yaşayabileceğini gösteriyor. Bununla beraber işi ve özel hayatı arasında sağlıklı bir denge kuramayan ve herkesin derdine koşmaya çalışan kişiler daha çok bu sendroma yakalanıyor.

Tükenmişlik sendromundan korunmak için yapılması gerekenler

- Mutsuz eden işi bırakıp, başka bir iş aramak
- Mutlu olabilecekleri başka alanda iş sahası yaratmak
- Hobi edinmek
- Düzenli spor
- Sosyal aktiviteleri arttırmak.
- Aile ve arkadaşlardan destek almak
- Sağlıklı beslenmek
- Sanat etkinliklerini takip etmek
- Yeni bir müzik aleti çalmayı öğrenin
- Mutlaka bir uzmana danışın.



Hangi sektör hangi yemeği yiyor?

200'ü aşkın şirkette 20 binin üzerinde personele yemek yediren Keyveni Kurumsal Hazır Yemek, "hangi sektör, ne yiyor" araştırması hazırladı.



Keyveni Yönetim Kurulu Başkanı Sadık Çelik; teknoloji sektöründe daha çok fast food yiyecekler, ağır sanayi sektöründe ise tencere yemekleri tüketildiğini açıklarken, diğer sektörlerle ilişkin analizleri ise detaylı olarak yorumluyor.



Keyveni Yönetim Kurulu Başkanı Sadık Çelik; teknoloji sektöründe daha çok fast food yiyecekler, ağır sanayi sektöründe ise tencere yemekleri tüketildiğini açıklarken, diğer sektörlerle ilişkin analizleri ise detaylı olarak yorumluyor.

Bilişim, yazılım, araştırma, danışmanlık ve internet siteleri çalışanları – Teknoloji sektörü

Ağırlıklı olarak 20- 35 yaş arası çalışanların bulunduğu teknoloji sektörünün, fast food ürünler tüketmeyi tercih ettiğini söyleyen Çelik, "Yemek menülerinde fast food tarzı yiyeceklerin bulunmasını talep eden bu sektörlerin tercihlerinin yaş gruplarına bağlı olduğunu düşünüyoruz. Genç nesil çalışanlar menülerinde klasik veya tencere yemeklerinin dışında pizza, pide, hamburger gibi yiyeceklerin bulunmasını istiyor" diyor.

İnşaat sektörü

İnşaat sektörü çalışanlarının mühendis ve

işçi kadrosu olmak üzere ikiye ayrıldığını vurgulayan Sadık Çelik, "Mühendis kadrosunun yemek seçimlerinde salata ve protein dengeli daha düzenli bir beslenme modeli olduğu görülürken, işçi sınıfı tercihlerinde ise ağırlıklı olarak kalorisi daha yüksek yiyecekler bulunuyor. Yağlı ve kalorili yiyecekler tercih eden işçi kadrosu, yemeklerinde seçmeli olan meyve tercihi yerine de tatlı tercih ediyor. İşçi kadrosunda görülen bu tercihler ise çalışma koşulları nedeniyle baş gösteriyor. Yoğun tempoda ve yüksek enerjide çalışan işçiler, çok fazla efor ve enerji sarf etmeleri sebebiyle yemeklerinde mutlaka tatlı yemek ve doyurucu menüler tüketmek istiyorlar" diye açıklıyor.

Ağır sanayi sektörü

Ağır sanayi sektörü çalışanlarının ağırlıklı olarak tencere yemekleri tercih ettiğini bildiren Çelik, "Bilişim ve teknoloji sektörünün aksine kesinlikle fast food yiyecek tüketmek istemiyorlar. Ekmeği fazla tüketmekle birlikte karbonhidratı yüksek



besinler yemek istiyorlar. Bunun sebebi ise en fazla ayakta çalışmak durumunda olan sektörde yer almalarından kaynaklanıyor. Bunun yanı sıra, bu sektör çalışanlarının çoğu geleneksel Türk aile tarzında yetiştiriliyor. Halk arasında ekmeği suya bandırmak şeklinde bir söylem vardır. Bu sektör çalışanlarının temsilcilerinin talebi de bize bu yönde oluyor. Ekmeği suyuna bandırılacak çeşitlerde yemekler yemeyi tercih ediyorlar” diyor.

AVM, Otel, Hastane. Hizmet Sektörü

Hizmet sektöründe çalışanların tümünün fazla detaycı olduğuna dikkat çeken Sadık Çelik, “Daha özenilmiş ve düşünülmüş menüler bekliyorlar. Verilen hizmetin tüm detayını sorguluyorlar. Kullanılan ekipmandan yemeğin hammaddesine kadar sorular soruyorlar. Hemen hemen her çeşit yemeği belirli bir plan ve sıklık dahilinde yemeyi tercih ediyorlar. Bunun sebebi ise kendileri de müşteri ve hizmet odaklı olarak çalışıp hizmet ettikleri için, kendilerine

verilen hizmetin de kusursuz olmasını beklmelerinden kaynaklanıyor” diyor.

Gıda ve sağlık sektörü

Gıda sektörü çalışanlarının sağlıklı ve dengeli besinler tüketmeyi tercih ettiğini söyleyen Sadık Çelik, “GDO’lu olma ihtimali bulunan, işlenmiş ve naylon ürünlerden uzak duruyorlar. Daha az işlenmiş ürünleri tercih ediyorlar. Patates kızartması, nugget ve schnitzel gibi ürünleri menülerinde görmek istemiyorlar. Bunun sebebi de; içinde bulundukları sektörde yiyeceklerin besin değerlerini ve zararlarını çok iyi bilmelerinden kaynaklanıyor. Sağlıksız gıdaların ve hazırlanış şekillerinin bilincinde olmaları sebebiyle işlenmiş ürünlerin sağlığı tehdit edici unsurlarından kaynaklı doğal ürünler yemek istiyorlar.” diyor.



Kimya sanayi, deri, ayakkabı, tekstil ve matbaa sektörü

Kimyevi madde solunumuna maruz kalan bu sektörlerin çalışanları menülerinde özellikle yoğurt ve yoğurt ürünleri tercih ettiğini açıklayan Sadık Çelik, “Çalışma şartlarından kaynaklı kimyevi maddeler ile iç içe olmalarına bir önlem olarak tükettikleri yoğurtla kimyevi madde zararlarının önüne geçmek istiyorlar” diyor.

Spor ve fitness sektörü

Spor sektörü çalışanlarının ağırlıklı olarak eğitmen kadrosundan oluştuğunu ve bu kişilerin de genellikle spor akademisini bitirmiş kişiler olduğunu belirten Sadık Çelik, “İşleri gereği kendi vücutlarına ve formlarına da dikkat eden spor sektörü çalışanları, ağırlıklı olarak gramajı belli protein ürünleri tercih ediyorlar. Ketçaplı mayonezli yağlı yiyeceklerden uzak duruyorlar. Yağsız ve kalorisiz protein ağırlıklı beslenme tercih ediyorlar” diyor.

Ofis tipi çalışan beyaz yakalılar

Bu grupta çalışan özellikle kadınlar salata bar seçeneği fazla ve zeytinyağlı menüler tüketmeyi tercih ediyor. Masa başı çalışmalarından kaynaklı gün içinde hareketsiz kaldıklarından dolayı hafif yiyeceklerin kilo alma riskini önleyeceğini düşünüyorlar. Bu konuda çok haklılar. Özellikle gün içinde egzersiz yapılmadığı ve uzun saatler oturulduğu müddetçe yenilen yemekler enerji olarak dışarı atılamadığından dolayı kilo olarak vücutta kalıyor. Bu yüzden sindirimi kolay ve kalorisiz düşük salata ve zeytinyağlıların tercih edilmesi formunu ve kilosunu korumak isteyen kişiler için ideal bir seçenek oluşturuyor. Bu kişilerin diyet menü taleplerinin de ağırlıkta olduğu zamanlar olabiliyor. Kalorisiz, yağsız, karbonhidratsız menüler yemek istiyorlar. Özellikle yaz aylarında bu talepler artıyor.

Yine ofis tipi çalışanları incelediğimizde ay içinde belirli dönemlerde brunch tarzı kahvaltılık yiyecek talepleri olduğu görülüyor.



Zamana Dair..

*Görüyorum, her gün geçiyorsunuz.
Geçiyorsunuz da bu aceleniz ne ?*

Biraz yavaşlayın, bir soluklanın.
Biz de bir nefes alalım.
Sizi izlerken başımız döndü.
Daha dün pazar değil miydi? Al bu gün haftası oldu.

Pazartesi, salı, çarşamba, sonrasını sayamıyorum bile. Sonra yine pazar. Öyle bir koşturuyorsunuz ki, tutabilene aşk olsun.

N' oldu bütün bir haftadan akılda kalan?
Yolsuzluk soruşturmaları, Çarşı' nın mahkemesi, Veli Kavlak' ın centilmenliği, Arada, annem'in tomografisi, derken hafta bitti.

Gazeteden başımı kaldırdığımda kapının önünden geçen bir tanıdığım işaret ediyorum. "Bu adam gözlük borcunu getirdi mi? "

"Günaydın" diyorlar. 3 ay olmuş borcunu ödeyeli..

İşte böyle hızlı geçiyorsunuz. SGK'den haklarını sormaya gelenler var. "Siz daha yeni aldınız sayılır" dediğimde de gülüyorlar. "Yeni dediğin çerçeveler 3,5 yıl oldu, hala zamanımız gelmedi mi? "

Gerçi oldum olası hep bir aceleniz vardı, hep

bir yerlere yetişmek için koşup dururdunuz ya, bu son yıllarda depara kalktınız. Evet! daha dün, boşandım, önceki gün evlendim, geçen hafta askerden geldim. Ondan önce sokakta çivi oynuyordum. Kucaktaydım, Daha evvelini hatırlamıyorum. Bu kısa özeti bile aratır oldunuz. Hele 40'tan sonra....

Daha anlatacaklarımı bitirmeden, aaa,geçti bir gün. -Dur yolum düşerse bir Serdar'a uğrayayım -diyeli 10 gün olmuş.

Hayır !... Sorun bende mi? sizin hızınızda mı ? Bilemiyorum. İnsan size güvenip plan, milan da yapamaz yani. Bence siz, zaman olarak bir doktora falan görünün. Hem biliyor musunuz?

Acelecilik ve telaş, bir modern çağ hastalığıdır.

Bir düşünsenize, siz 100 yıl önce bu kadar telaşlı mıydınız ? 200 yıl önce sizinle beraber insanlar da can sıkıntısından ölüyorlardı herhalde. Yavaş,durgun, sindire sindire akıp gidiyordunuz. Çevrenizde ne olup bittiğinden haberiniz vardı.

Şimdi öyle mi ya ?

Bu acelecilik sizi sinirlide yaptı. Bize karşı da gün geçtikçe hoyrat davranıyorsunuz. Hani



soyut bir kavram olmasanız, nerdeyse cinsel problemlerinizi var diye düşüneneceğim.

Bak, yanlış anlama, zaman kardeş, niyetim sizi üzmemek değil. Ama emin ol, size yetişemiyorum. Tamam, benim de suçum var. Kendimi geliştirmedim, zevk alabileceğim hobiler edinmedim, günü verimli kullanamadım ama... Siz de dur- durak bilmiyorsunuz canım !..

Bak benim gibi düşünenler de çok sayıda varmış ki, yavaş şehir diye bir şeyler ortaya çıkarmışlar. Valla, bana da mantıklı geliyor. Sakın tehdit gibi algılama ama, beni daha fazla sıkıştırmana izin vermek istemiyorum. Sen farkında değilsin ama, her aceleciliğinde bende de bir takım değişiklikler oluyor.

Saçlarım gitti, ağırlığım arttı, artık eskisi kadar da gülemiyorum. Yüz hatlarım sertleşti, daha bir ciddi görünüme sahibim. Sesim acayip derece de kalın. Şarkı söylerken bile kendim duymak istemiyorum. Bunlar hep senin marifetin. Senin sayende bu değişimlerim. Bu hızla gidersen sonumdan gerçekten korkuyorum.

Sakın ukalalık olarak alma.

50 küsur Yıllık hukukumuzla güvenerek senli-benli konuşmaya başladım.

Gel, senle bir anlaşma yapalım. Sen biraz yavaşla. Çok değil ama. Sen bilirsin bunun ölçüsünü.

Can sıkıntısından öldürmeyecek kadar yavaş, Hayattan keyif alacağım kadar hızlı.

Ben de karşılığında, varlığını onore edeyim. Kimseye karşı ZAMANIM YOK demeyeyim.

Bu söylediğim senin için çok ta önemli değil biliyorum. Seni tehdit edecek gücüm yok. Aslında bir çok konuda ilaç gibi ve adaletli olduğunun da farkındayım, hızından şikayete de hakkım yok.

Ama, ne yapayım ?

Başkaları gibi, SENİ KULLANAMIYORUM.

Ayrıca sen de hiç fırsat vermeyip, geçip gidiyorsun. Bir tarafta doğum günüm, öte yanda yılbaşı.

Sen son hızla geçmekte kararlısın ya, geç bakalım. Geç anasını satıyım! Geç! Nasıl geçersen geç.!



Liderlik kumaşı da ne ola?

Bu yazıda yine en netameli konulardan birisi olan “lider doğulur mu yoksa olunur mu?” tartışmasına göz atacağız. Bu tartışma aslında bir önceki yazımızda ele aldığımız liderlik – yöneticilik ayrımının da bir sonucu. “Herkes yönetici olabilir fakat lider olamaz” yargısı bizi, “ya lider doğmuştur ya da artık yapacak bir şey yok” sonucuna götürür.

Böyle bir yargı olmasına rağmen, 2013 yılında sadece Amerika’da liderlik gelişim programlarına şirketlerin harcadığı para 15 milyar dolar civarında. Bir o kadar da dünyanın geri kalanında harcadığını düşünürsek toplamda liderlik pazarı 30 milyar dolar eder. Çok büyük bir pazar ve kazanç kaynağı. Lider doğulur ise, neden bu kadar parayı harcıyoruz diye sormadan edemiyorum.

Bu kadar çok emek ve para harcanmasına rağmen istenilen sonuç elde ediliyor mu diye sorulduğunda maalesef cevaplar pek iç açıcı değil. Pek çok şirket yöneticisi veya insan kaynakları

yöneticileri şirketlerinde uygulanan liderlik gelişim programlarını başarılı bulmadıklarını ifade ediyorlar.

Liderliğe bu kadar önem verilmesinin çok geçerli bir nedeni var. Kaliteli liderlik, performansı doğrudan etkiliyor. Bunda hiç şüphe yok. O nedenle, soru bu kaliteli liderliği nasıl ve nereden bulacağız veya yetiştirilirse nerede ve nasıl yetiştireceğiz şekline dönüşüyor. Aramaya devam...

Etrafımızda göz dolduran birilerini görünce de “bu adamda liderlik kumaşı” var diyoruz.

Bu kumaşa sahip olanların da belli bir zaman diliminde çok sınırlı olması söz konusu.

Kumaş yoksa nereni yırtarsan yırt olacağın o



kadardır diyerek kestirip atıyoruz. Bence bu akıl yürütmede içine düştüğümüz iki yanlış var: birincisi, liderlik tanımı ile ilgili. Diğeri insan ve insanın doğası ile ilgili varsayımlarımız. Liderlik tanımı ile ilgili hususu bir sonraki yazıya bırakıyorum. Aslında “herkes lider olabilir mi, liderlik sonradan öğrenilebilen bir şey midir” sorularının cevabı yapılan tanıma göre değişir.

Önce, insan kim sorusundan başlamak istiyorum. Buna verilecek cevap, Yaratıcı ve kâinat ile ilgili kabullerimize göre değişiyor. İnsan, mutlak bir güç sahibi olan Allah tarafından yaratılmış olan bir varlık. Bu kabulün doğrudan sonucu,

insanın kumaşı sağlam ve potansiyeli hayal edebileceğimizin çok ötesinde. İşte asıl meselede kişinin sahip olduğu bu potansiyelin ne kadarını kullanabildiği ve hatta bir adım geriye giderek bu potansiyelin farkında olup olmadığı. İnsan doğudur mu olunur mu sorusunu sorarsak vereceğimiz cevap “olunur” olacaktır. Bu perspektiften bakarsak, yazının başında sordığımız sorunun cevabı; “lider olunabilir, liderlik öğrenilebilir çünkü liderlik, sahip olunan potansiyeli hayata taşımak üzere çıkılan bir yolculuk, bir “olma” sürecidir.

Bir sonraki yazımızda liderlik nedir, lider kimdir sorularına cevap arayacağız.



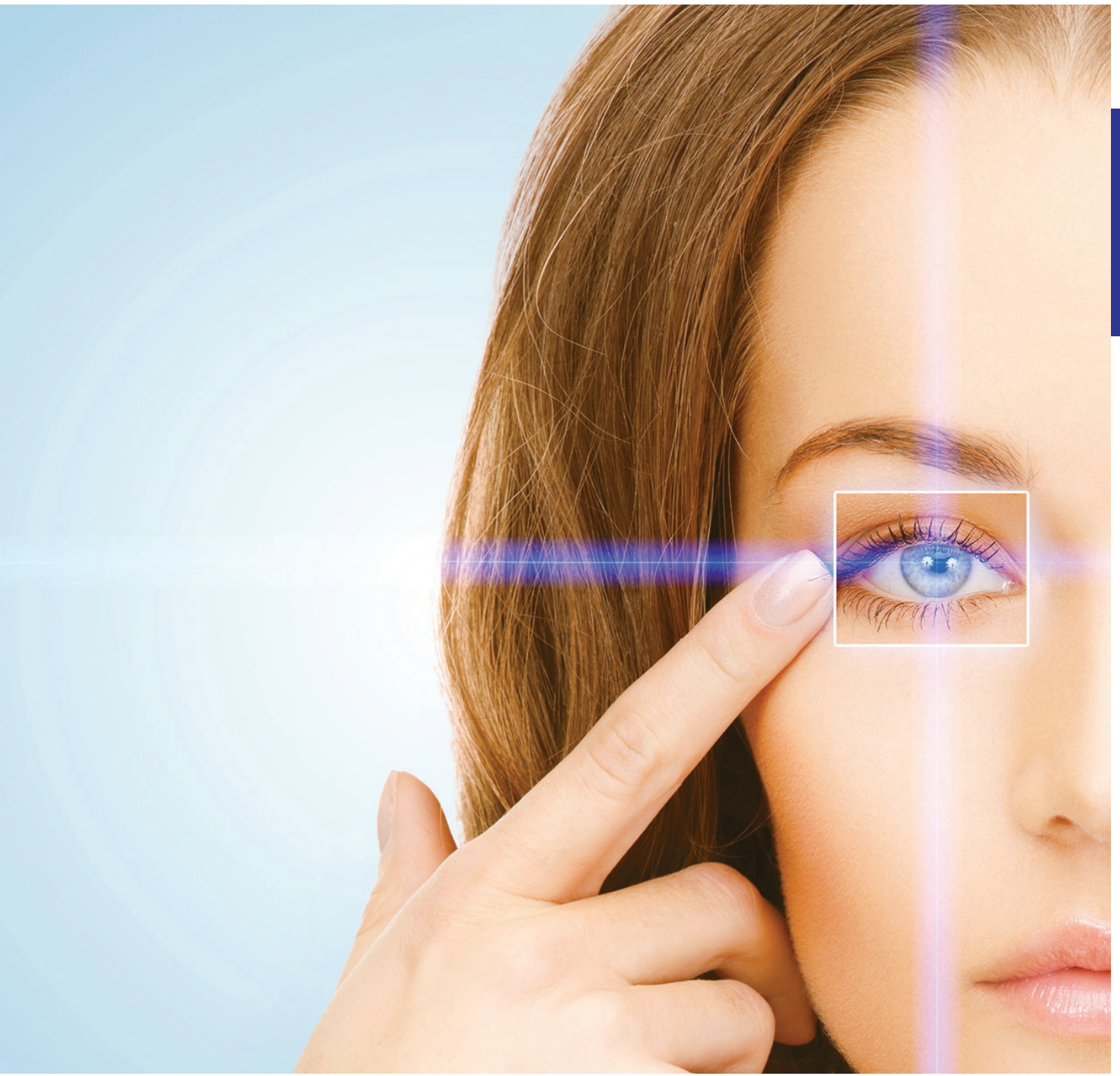
Sadece iyi görmek sağlıklı gözlerin garantisi midir?

Numaralı gözlük kullananlar için yaygın ancak yanlış bir şekilde “gözü bozuk” tanımlaması yapılmaktadır. Oysa toplumun % 75’inde 0.25 de olsa az-çok bir numara vardır, hatta 45 yaşından sonra neredeyse tamamında uzak için olmasa da yakın için gözlük gerekebilir.



Gözlerinizin sağlıklı olup olmadığı sizin iyi görüp görmemenizle mi alakalıdır sorusuyla çok sık karşılaşıyoruz. Bunun yanıtı, ‘kesinlikle hayır’dır. Örneğin 40 yaş üzerinde yüzde 2 sıklıkla rastlanan glokom (göz tansiyonu) hastaları, geç dönemlere kadar merkezden çok iyi görebilirler. Ancak fark ettiklerinde, genellikle bir borunun içinden bakıyormuş gibi dar bir alan görürler. Ne yazık ki kaybedilen görme ve görme alanı hiçbir şekilde tekrar geri kazanılamaz. Sadece kalan görme ve görme alanını korumak için tedavi edilebilirler. Benzer bir şekilde damarları ve retinayı etkileyen damar sertliği, yüksek kolesterol

ve şeker hastalığı da çok iyi görenlerde bile damar tıkanıklıkları, göz kanamaları ile ani ve kalıcı körlüklere neden olabilir. Özellikle kişinin kırklı yaşlardan sonraki göz muayeneleriyle bu risk faktörleri ve riskli durumlar kolaylıkla yakalanabilmekte, bazı başarılı tedavilerle bu körlüklerin yüzde 95’i önlenabilmektedir. Televizyona yakından bakabilirsiniz. Televizyona yakından bakmak veya uzun süre bilgisayar kullanmak gözü bozar mı? Bulanık görmesi olanlar genellikle televizyona veya ekrana zaten yaklaşarak bakmak zorunda kalırlar. Bu bir neden değil, bir sonuçtur. Dolayısıyla kesinlikle gözü bozmaz; hatta göz



tembelliği olan bir çocuğun daha iyi gören gözünü bantlayarak gözlükleriyle tembel gözünü fazladan çalıştırmak için televizyonu, bilgisayarı ve cep telefonu oyunlarını özellikle önermekteyiz. Ancak uzun süreli ve dikkatli bakış gözleri yorduğu gibi, normal gözlerde bile doğal göz kırpma sayısını azalttığından kuruma, yanma, batma, kızarıklık, yorgunluk ve ara ara refleks sulanmalar oluşabilir.

Gözlük takmak numarayı artırmaz. Çocuklarda göz derecesinde değişme nasıl olur? Gözlüklerini düzenli bir şekilde kullanırlarsa numaraları bir süre sonra düşer mi?

Genellikle büyüme (ergenlik) döneminde hipermetroplarda göz numaralarında (dioptrilerinde) azalma, miyoplarda ise artma gözlenir. Gözlük takıp takmamak numaranın artmasını ya da azalmasını hiçbir şekilde etkilemez. Ancak ne kadar erken yaşta fark edilir ve düzenli takılırsa, elbette görme kuvveti ve gelişimi de o kadar iyi olur. Genellikle yaklaşık yirmi yaşlarında numara sabitlenir. Yine de yıllık veya en geç iki yılda bir yapılan muayene ile numarada ve varsa astigmatizma açılarındaki ufak değişiklikler belirlenmelidir.



Sabahın köründe iş yerine gitmek zorunda mısınız?

Ne diye her Allah'ın günü sabah akşam yollara dökülüp perişan oluyorsunuz? İşinizi yapmak için ille de işyerinize gidip orada bedenlen bulunmak zorunda mısınız?

Her sabahın köründe sıkışmış trafikte zorla ilerlemeye çalışıyoruz. Bütün bu uğraşımız sadece ve sadece işyerimize belli bir saatte varmak için. Bir metal kutunun içinde jokey gibi oturup burnumuzdan soluyarak bin bir zorlukla işimizi yapmak için her gün gidip bir ofiste oturmamız gerektiğine inandırılmışız bir kere! Artık bu ezberimizi de bozmalıyız...

Büyük şehirlerimizde özellikle de sabah ve akşam işe gidiş ve dönüş saatlerinde trafik sıkışıyor; hatta felç olup duruyor. Trafikteki durumu gösteren elektronik boardlardaki yazılar da hep aynı: "Yoğun". Özellikle okullar açıldıktan sonra "akıcı" kelimesini göremezsiniz. Otomobil sayısı her gün artarken dünyanın her yerinde büyük şehirlerin trafik problemi içinden çıkılmaz hal alıyor. Tekerleği yeniden keşfetmemiz gerekmiyor; bu konuda da dünyada edinilen tecrübelerden yararlanmalıyız.

25 milyon ABD'li ayda bir gün evden çalışıyor

Şartlanmış bir kere, her gün trafik meydan muhaberesi yapmadan rahat edemiyoruz. İşinizi nerede yaptığının bir önemi yoksa oturun evinizde; hem işinizi yapın, sinirlerinizi bozmayın, havayı kirletmeyin, hem de trafiği aksatmayın... Kişisel bilgisayarlar ve internet ile evden çalışmak artık çok kolay. Bu nedenle gelişmiş ülkelerdekiler evlerinde yapabileceği iş için artık her gün yollara dökülmüyor. Örneğin ABD'de ayda en az bir gün evden çalışanların sayısı 25 milyondan fazla.

Bunun için ilk adım olarak hangi işlerde çalışanların evden çalışmaya uygun olduğu belirlenmesi gerekiyor. Sonra bu tür işlerde çalışanların en az ayda bir günden en fazla haftada dört güne kadar evden çalışabilmesi programlanmalı. Evden çalışmanın yaygınlaştırılabilmesi için öncelikle özel sektörde işverenlerin ikna edilmesi ve kamuda kanun ve yönetmeliklerin yeniden düzenlenmesi gerekiyor.

Meteorolojiye göre mesai ayarı yapılabilir

İşveren için evden çalışanların getirdiği avantajlar çok açık. Değerli elemanları elde tutar, yeni eleman bulma ve onları eğitme derdi olmaz, park yerinden tasarruf eder, işe almada daha fazla avantajlı olur, verimi artar ve büyümenin önündeki engeller kalkar. Çalışanlar için evde çalışmak, ofisteki dikkat dağıtıcı ve rahatsızlık verici şeylerden uzak kalmak, yol masraflarından tasarruf, daha iyi bir iş ve yaşam dengesi ve motivasyon anlamına geliyor. Daha geniş ölçekte ise evden çalışma daha az tıkalı yol, daha az egzoz kirliliği ve daha fazla rekabet gücü anlamına gelir.

Sabahları işyerinde kart basmak, imza atmak ya da birilerine gözüne gözükmek gibi şekilci yaklaşımlardan çok kimin neyi, hangi kalitede ürettiği daha önemli olmalı. Gözlemlerime göre, "Burada hiç durmuyorsun", "Yüzünü gören cennetlik" gibi şikayet ve kinayeleri yapanların genellikle iş yerinde sadece nöbet tutan, ama yeterince üretemeyenlerdir. İnanmazsanız etrafınıza bir daha bakın!

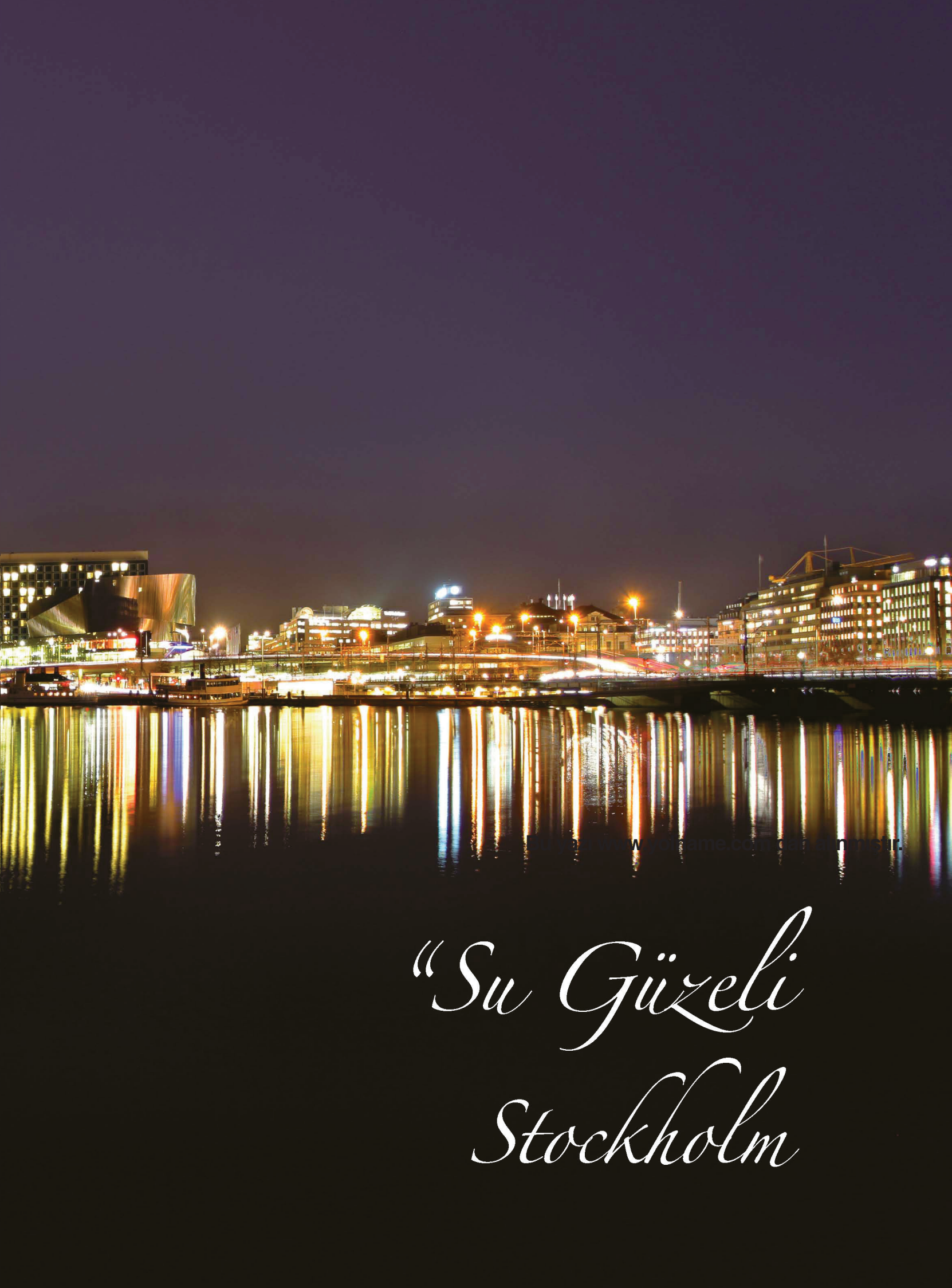
Evden çalışmak ve hava tahminlerine göre mesai saatlerini ayarlamak, kalabalık şehirlerdeki trafik sıkışıklığına tek başına bir çare değildir, fakat kesinlikle çözümün bir parçasıdır. Bir düşünün bakalım, ille de her gün iş yerinize gitmeniz gerekiyor mu?..



YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com





*"Su Güzeli
Stockholm"*

Bu kez, yolumuzu kuzeyin Venedik'i, tahta ada, köprüler şehri gibi ünvanlarla anılan Stockholm'e düşürüyoruz. 2 milyonu aşan nüfusu, üzerinde kurulduğu ondört adası, adaları birbirine bağlayan 57 köprüsü, temizliği ve müzeleriyle ünlü bir başkent burası.

Tüm İskandinavya'nın en güzel kenti kabul edilen şehir, anıt binaları, tarihi dokusu ve hareketli yaşamı ile içine çekiveriyor insanı. Nobel ödüllerine ev sahipliği yapan belediye binası ilk göze çarpan yapılardan biri. Adı buraya uydurularak "Göran" olan Kapadokyalı Aziz George'un heykeli ile süslü 106 metrelik kulesiyle XX. Yüzyılın en önemli mimari projesi olarak gösterilen belediye binasının "Mavi" Salonunda verilen Nobel

ödülleri tüm dünyanın gözlerinin buraya çevrilmesini sağlıyor. Salonun adı mavi ama kendisi mavi değil. İnşaat sırasında mavi tuğla kullanmayı düşünüp sonra vazgeçiyorlar ama adı "mavi salon" olarak kalıyor. Bu dev salon her yıl 10 Aralıkta yapılan Nobel töreninin yanı sıra 10 bin borulu orguyla da adından söz ettirmeyi başarıyor.

Gezimize kraliyet sarayları ile devam ediyoruz. Stockholm civarında bulunan 10 kraliyet sarayının en görkemlisi olan ve şehrin tam merkezinde bulunan Kungliga Slottet sarayı, 1754 yılında yapılmış. sarayın 608 odası var. Paris yakınlarındaki Versailles sarayından etkilenecek 1622 de yaptırılan ve güzelliği nedeniyle Unesco tarafından koruma altına alınmış olan









Drottningholm sarayı ise mutlaka ziyaret edilmesi gereken yerlerden biri. Salonlarından birinde XIX. Yüzyılın ikinci yarısında Avrupa'yı yöneten kişilerin portleri sergileniyor. Bu portlerin bizi en çok ilgilendiren kişisi ise tabiki Sultan Abdülmecit oluyor.

İsveç; Finlandiya, Danimarka ve Norveç ile birlikte İskandinavya denilen yarım adanın hemen hemen ortasında, kuzeyden güneye doğru uzanan bir ülke. Yer küremizdeki konumu dolayısıyla yaz aylarında güneşin gökyüzünde kalma süresi oldukça fazla. Kış aylarında ise tam tersi. Bu bakımdan, özellikle ülkenin kuzeyinde "beyaz geceleri" yaşanıyor. Yılın büyük bir bölümünde yağışlı ve soğuk bir iklime sahip olan İsveç'te, hemen her yer ormanlarla ve geniş yeşil arazilerle, irili ufaklı yüzlerce ada binlerce göl ve adacıklarla kaplı. Uçakla İsveç sınırlarına girildiği anda dikkat



çekici bir doğal güzellik ve takım adalar ziyaretçilerini karşılıyor. İsveçlilerin yeşili ve doğayı koruma konusunda oldukça bilinçliler. Öyle ki, şehirlerde gökdelen görmek ya da yeşil alanların katledildiğine şahit olmak imkansız.

2012 Rakamlarıyla İsveç'in toplam nüfusu yaklaşık 9.5 milyon ve bunun neredeyse yarısı başkent Stockholm'da yaşıyor. Başkent nüfusunun yaklaşık







üçte biri ise göçmenlerden oluşmakta. Nüfus artış hızının çok düşük olması nedeniyle İsveç hükümeti çocuk teşvikinde bulunuyor ve bundan dolayı şehrin hemen her noktasında soğuğa ve diğer etkenlere aldırış etmeden bebek arabasıyla dolaşan çiftleri görmek mümkün. İsveç yerlilerinin tamamına yakını sarışın ya da beyaz tenli. Şehrin

hemen her yerinde spor yapan, hatta kanoya binen insanlar görülüyor. Bu yüzdendir ki, kilolu bir İsveçli görmek neredeyse imkansız.

Şehrin en canlı ve hareketli bölümü olan Gamla stan'a doğru yürüyoruz. Kış aylarında olduğumuz için soğuk bıçak gibi kesiyor yüzümüzü. Deniz buz tutmuş. Uzakta bir yerlerde denizin üstünde yürüyenler görüyoruz. Stockholm'un kent merkezi, on dört adadan oluşan takım adaların üzerine kurulu. Baltık denizi ile Malaren gölü'nün birleştiği bölgede Avrupa'nın en yaşanılır şehirlerinden biri olmuş. Hava temizliğinde birinci sırada. Şehrin yüzde otuzu su, yüzde otuzu ise yeşil alanlar ve parklarla kaplı.

Demokrasinin beşiği kabul edilen İsveç, insan hakları ve özgürlükler konusunda da başı çekiyor. Her türden insan





(göçmenler dahil) huzurla ve mutlulukla yaşıyorlar. Suriyeliler, Türkler, Kürtler, Süryaniler, Afrika kökenliler, Sırplar, güneydoğu Asyalılar, Akdenizliler ve latin Amerikalıları her yerde görmek mümkün. Çalışan nüfusun yüzde sekseni hizmet sektöründe çalışıyor.

Şehrin kalbi Gamla Stan'a geliyoruz. Her yer turist kaynıyor. Turistik eşya satan dükkanlar, kafeler, dondurmacılar, ünlü markaların mağazaları soğuğa rağmen dolup dolup boşalıyor. Vesterlangatan'da stockholm'un en güzel donduması satılıyor. Ama hava - 8 derece. Dondurma yemek ızdırıp olabilir diye bakıp geçiyoruz. Köpmangatan ve Österlangatan sokaklarını dolaşıyor, hatıra eşyaları satın alıyoruz. Kraliyet ailesinin vaftiz

ve taç giyme törenlerine ev sahipliği yapan 1279 yılında inşa edilmiş Storkyrkan katedralini geziyor, yine 400 yıldan fazla bir süreden beri kraliyet ailesinin cenazelerinin gömüldüğü Riddarholmen kilisesini dolaşıyoruz. Stockholm'un en ünlü alışveriş caddesi olan klarabergsgatan da dolaşıyor, gelen geçen insanları izliyoruz.

100 den fazla müzesiyle günlerinizi harcayabileceğiniz Stockholm, İskandinavya'nın da başkenti olarak kabul ediliyor. Daha sırada, Akdeniz ülkelerinden toplanmış eşyaların sergilendiği Akdeniz müzesi, ülkenin en büyük sanat eserlerinin sergilendiği Milli Müze, sıradışı eserlerin sıradışı mekanlarda sergilendiği Modern Sanatlar müzesi, ünlü heykeltıraş Carl



Milles'in eserlerinin sergilendiği Milles garden müzesi ve tabiki Stocholm'un en ilgi çeken müzesi olan Vasa Müzesi var. Vasa Müzesi, adını 1628 yılında denize indirildikten bikaç dakika sonra 450 mürettebatıyla batan ve 333 yıl su altında kaldıktan sonra bir servet harcanarak 1961 yılında sudan çıkartılan, İsveç donanmasını gururu Vasa gemisinden alıyor. Gemiye adını veren İsveç kralı Güstav Vasa bir devre imzasını atmış önemli bir tarihi kişilik. Vasa müzesinin hemen yanında da kültürel tarih müzesi olan Nordiska Müzesi var.

Votkası, patatesten yapılan ve adına Aquavit denilen içkileriyle övünen İsveçliler, bol bol somon ve herring

balığı tüketiyorlar. Et ve patatesli yemeklerini, ünlü İsveç köftesini her yerde bulmak mümkün. Değişik bir şey tatmak isteyen ren geyiği etini de deneyebilir. Alkollü içecekler çok pahalı. Hele alkol oranı yüzde 3,5 tan fazla ise can yakıyor.

Kısa sayılabilecek bu yolculuğumuzda, insanların soğukkanlılığı, çalışkanlığı ve saygılı davranışları ile herkes gibi bizde de hayranlık uyandıran Stockholm; güzel insanları, düzeni, aksaksız işleyişi, beyaz geceleri ile kalbimizde hak ettiği yeri alıyor. Yeni yolculuklarda buluşmak dileğiyle,

Gezenlere, gezmek isteyenlere, gezmesini bilenlere bitmeyen yolculuklar diliyorum.



O

PTİSYENİN

E-DERGI
Sayı: 20 NİSAN 2015
Sesi
Optik Magazin Dergisi

Mercan Optik 20. Kuruluş Yılı



**EXPO / Optisyenin Sesi
ORADAYDI**

Doç. Dr. Murat Uyar
Sadece iyi görmek yeterli mi?

Köşe Yazısı / Mikta Kadioğlu
Sabahın köründe iş yerine gitmek
zorunda mıyız?