

OPTİSYENİN SESİ

E-DERGI
Sayı: 139 TEMMUZ 2025
Optik Magazin Dergisi



GB
GOLDBERRY
eyewear

İçindekiler

TEMMUZ 2025



YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden

HATAY

58



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ

Ayda bir yayınlanır
Temmuz 2025

www.optisyeinnsesi.com Adına
İmtiyaz Sahibi
Orhan Küreli

Sorumlu
Yazı İşleri Müdürü
Ozan Küreli

Yazı Kurulu Üyeleri
Mustafa Küreli, Llm. Av. Oğuz Ünal
Hakan Hürsever, Prof. Dr. Miktad 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@optisyeinnsesi.com
dergi@optisyeinnsesi.com

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

*Bu dergi Temmuz 2025 tarihinde
internetten online olarak izlenebilmiştir.*

MODA 2025 14

Optisyenlere özel fırsatlarla Filomingo'dan **uzun dönem araç kirala**, vergi avantajı ile daha karlı çık.

Vergi Avantajı
37.000
₺
Vergi Avantajı

2025 Model 0 Km
VOLKSWAGEN TAIGO
1.0 TSI 116 PS LIFE DSG

Peşinatsız

24 Ay - Yıllık 10.000 km

Aylık Sabit **49.000 TL**



Filomingo ile Uzun Dönem Araç Kiralamak
Hızlı, Kolay ve Zahmetsiz!



İhtiyari Mali
Mesuliyet 1
Milyon TL ve Ferdi
Koza 50 Bin TL



Kredi Kartı
ile Ödeme
İmkânı



E-imza ile
Hızlı ve
Kolay



Teslim ve İade
Valesi Ücretsiz

FİLOMİNGO



destek@filomingo.com



www.filomingo.com.tr



+90 850 207 35 35

Araçlar 2025 model yılı ve 0 km'dir. Kampanya fiyatları, 24 ay, yıllık 10.000 km'yi kapsar. Fiyatlar stoklar ile sınırlıdır. Fiyatlara %20 KDV dahil değildir. Stoklar bittiğinde Filomingo fiyat değişikliği yapma hakkına sahiptir. 2025 yılında araç kiralamada; aylık kira bedelinin 37.000 TL'ye kadar olan kısmını gider olarak gösterebilirsiniz. Farklı ödeme yöntemleri ve sorularınız için destek@filomingo.com mail adresine taleplerinizi iletebilirsiniz.



Temmuz'un Işığı, Mesleğimizin Yolculuğu

Y

Yaz güneşinin en parlak ışıklarıyla içimizi ısıttığı Temmuz ayına hep birlikte merhaba diyoruz. Bu mevsimde ışığın değerini ve doğru görmenin kıymetini bir kez daha hatırlıyoruz. Biz optik sektörü çalışanları olarak sadece cam ve çerçeve sunmuyor; insanlara dünyayı daha net, daha sağlıklı, daha mutlu görmelerini sağlayan bir hizmet sunuyoruz.

Geride bıraktığımız aylar içinde hem ülkemizde hem dünyada sektörümüz adına önemli gelişmelere tanık olduk. Miyopi yönetimi konusunda yapılan yeni araştırmalar, güneşten korunmada bilinçlenmenin artışı ve dijitalleşen dünyada göz sağlığının önemi üzerine dikkat çeken çalışmalar hepimize yeni ufuklar açıyor. Biz de bu sayımızda sizlere hem sektördeki yenilikleri hem de gündemden öne çıkan haberleri aktarmaya çalıştık.

Elbette ki zorluklarımız da var. Artan maliyetler, yasal düzenlemelerdeki değişimler ve müşteri beklentilerindeki dönüşüm bizi her gün daha yaratıcı ve daha çözüm odaklı olmaya zorluyor. Ancak mesleğimizin temelinde yatan sorumluluk bilinci ve insana dokunmanın verdiği mutluluk, her zaman en büyük motivasyonumuz oluyor.

Gözlükçülük sadece bir meslek değil; sabır, incelik, bilgi ve empati isteyen bir yolculuk. Bu yolculukta siz değerli okurlarımızla aynı vizyonu paylaşmak ve her ay sizlere ışık tutabilmek bizim için büyük bir onur.

Hepimize bol güneşli, bereketli ve umut dolu bir Temmuz diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Orhan Küreli



Gözlüğü aksesuar deyip basite almayın!

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



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

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

· Gözlük seçimi yapılırken gözlüğün kullanıcının yüz şekline uyumu dikkate alınmalı. Pupila mesafesi veya

şakak genişliği veya göz çukuru gibi standartlara dikkat edilirse kullanıcının rahat bir seçim yapması, dolayısıyla cam numaralarına daha kolay adapte olması sağlanabilir.

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

· Kullanıcının yaşı, tarzı, bireysel kimliği dikkate alınarak yapılacak bir gözlük seçiminde kişinin görme ihtiyacı giderilirken aynı zamanda bir tamamlayıcı aksesuar haline dönüştürülen gözlüğün günlük yaşamdaki yeri



daha keyifli ve kalıcı hale getirilebilir.

Saç ve ten rengiyle uyumlu olmalı

- Çerçeve seçiminde renkler kişinin saç ve teni ile uyum gösterecek şekilde belirlenirse özellikle ilk kullanıcılar için bu uyum kişinin tek gözlük sahibi olacaksa şayet; gözlüğün, her gün aynı giysiyi giymek gibi bir sıkıcı durum oluşturmasını engelleyebilir.
- Kullanıcının bilinen bir alerjik durumu var ise mutlaka tespiti doğru yapıp alerji yapmayan materyallerden üretilmiş çerçevelere yönlendirilmelidir.
- Sağlıklı bir gözlük kullanıcısının uzun vadeli memnuniyeti için uygulama ve kullanıma dair tüm detaylar konusunda bilgi sahibi olması en doğal hakkıdır. Özellikle spesifik değerleri olan reçetelerde (multifocal, prizmatik veya yüksek numaralı camlar gibi) kullanıcı yeterince bilgilendirilmelidir.
- Özellikle multifocal dediğimiz birden fazla odaklı camlarda kullanıcının mesleği ya da aktif kullanım alanları dikkate alınarak yapılacak seçimler kullanıcının memnuniyetini artırır yönde olacaktır.

Gözlük, bir yüz giysisidir

- Gözlüğün tıpkı bir yüz giysisi olduğunu unutmadan, üretim kalitesi iyi belirlenmiş markalardan seçilmesi sonrasında yaşanacak servis vs. gibi taleplerde sorunsuzluğa daha da yaklaştıracaktır kullanıcıyı.
- Uzman bir hekim tarafından belirlenmiş olan gözlük reçetesinin yine uzman bir optisyen tarafından uygulanması seçimlerin ticari kaygılardan uzaklaştırıp tamamen sağlıklı bir kullanıma yönlendirecektir.

Uzman optisyenlere danışın

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

Az görenlere 'Teleskoplu gözlük'

'Teleskoplu gözlük', az görme yetisine sahip olanlarda görme kapasitesini yüzde 90 oranında artırabilecek.



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

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

Türkiye'nin göz hastalıklarının tedavisinde çok iyi bir noktada bulunduğunu, ancak rehabilitasyon açısından eksikler olduğunu belirten İdil, "AÜ bünyesinde hizmet veren Az Görenler Rehabilitasyon Merkezi'nin, üniversite bünyesinde Türkiye'de kurulmuş ilk ve tek merkez olduğunu" söyledi.

Merkezde yaklaşık bin hastanın rehabilitasyon hizmetinden yararlandığını ifade eden İdil, "Hastaların yüzde 60'ında 'yararlı görme' sağlandı. Yüzde 3'ü cihaz kullanımını reddetti, yüzde 9.5'unun görme yeteneği bu sistemi kullanmaya uygun değildi, yüzde 8.4'ü ise

az görme yardım cihazı dışında reçeteli normal gözlük desteğiyle hedeflerine ulaştı" dedi.

İdil, merkezlerinden, 6 yaş altı okul öncesi gruptan yararlananların oranının yüzde 5 olduğunu, yüzde 26 oranında okul dönemi yaş grubunun ve yüzde 41 oranında 19-64 yaş aralığındaki yetişkin gruptaki kişilerin faydalandığını, ayrıca gelenlerin yüzde 93'ünün sosyal güvenliğinin bulunduğunu belirtti.

KULLANIMI KOLAY DEĞİL, UYUM SÜRECİ GEREKİYOR

Merkeze başvuruya gelenlerin öncelikle tüm görme fonksiyonlarının değerlendirildiğini ve ardından kişiye özel cihazların seçildiğini belirten İdil, "Bunun için optik ya da optik olmayan sistemler kullanılıyor. Optik sistemlerden, çeşitli formlarda üretilmiş teleskopik, mikroskopik ve benzeri gözlükler kullanılıyor. Az gören hastalar için geliştirilmiş ve gözlüklerin üstüne monte edilmiş küçük teleskoplu gözlükler ile kişinin yüzde 10'luk görme kapasitesi yüzde 90'ın üstüne, hatta tam



düzeye çıkabiliyor” diye konuştu.

İdil, teleskopik gözlüklerin kullanımının kolay olmadığını, hastanın buna uyum sürecinin aşamalı olduğu için zaman aldığını vurgulayarak, şu bilgileri verdi:

“Teleskopik gözlük, önce kişiye oturarak kullanılır. Gözlüğü takıp, alışması sağlanır. Çünkü, teleskop sayesinde, objeler bulunduğu büyük ve farklı yerde görülüyor. Bu da özellikle yaşlılar ve çocuklar için düşme riskini artırabiliyor. Yaklaşık bir ay oturarak kullanım sağlanıyor, ikinci aşamada ise teleskopik gözlüğün model ve uygulama yerleri değiştirilerek, yürürken kullanımı sağlanıyor. Bu sürecin de adaptasyonu altı ayı bulabiliyor.

ÖĞRENCİLER İÇİN ÇOK AVANTAJLI

Daha sonrasında ise evde günlük yaşamda veya mesleki alanda nasıl kullanılacağı öğretiliyor. Eğitim aşamaları yapılmadığı takdirde cihazlardan yararlanma oranı yüzde beşin altında olabilir.”

Teleskopik gözlük kullanımının özellikle öğrenciler için çok avantajlı olduğuna dikkati çeken İdil, “Örneğin, görmesi nedeni ile eğitimden yararlanma olanağı

kısıtlanan bir öğrenci, teleskoplu gözlük kullanarak bu engeli aşabilmektedir. Çok kitap okuması gereken hukukçular, ara mesafeyi görmesi gereken piyanistler, uzak görüşün çok önemli olduğu fotoğrafçılar da bu cihazları kullanarak mesleklerini yapabiliyor” dedi.

GERİ ÖDEMEDE SIKINTI OLABİLİYOR

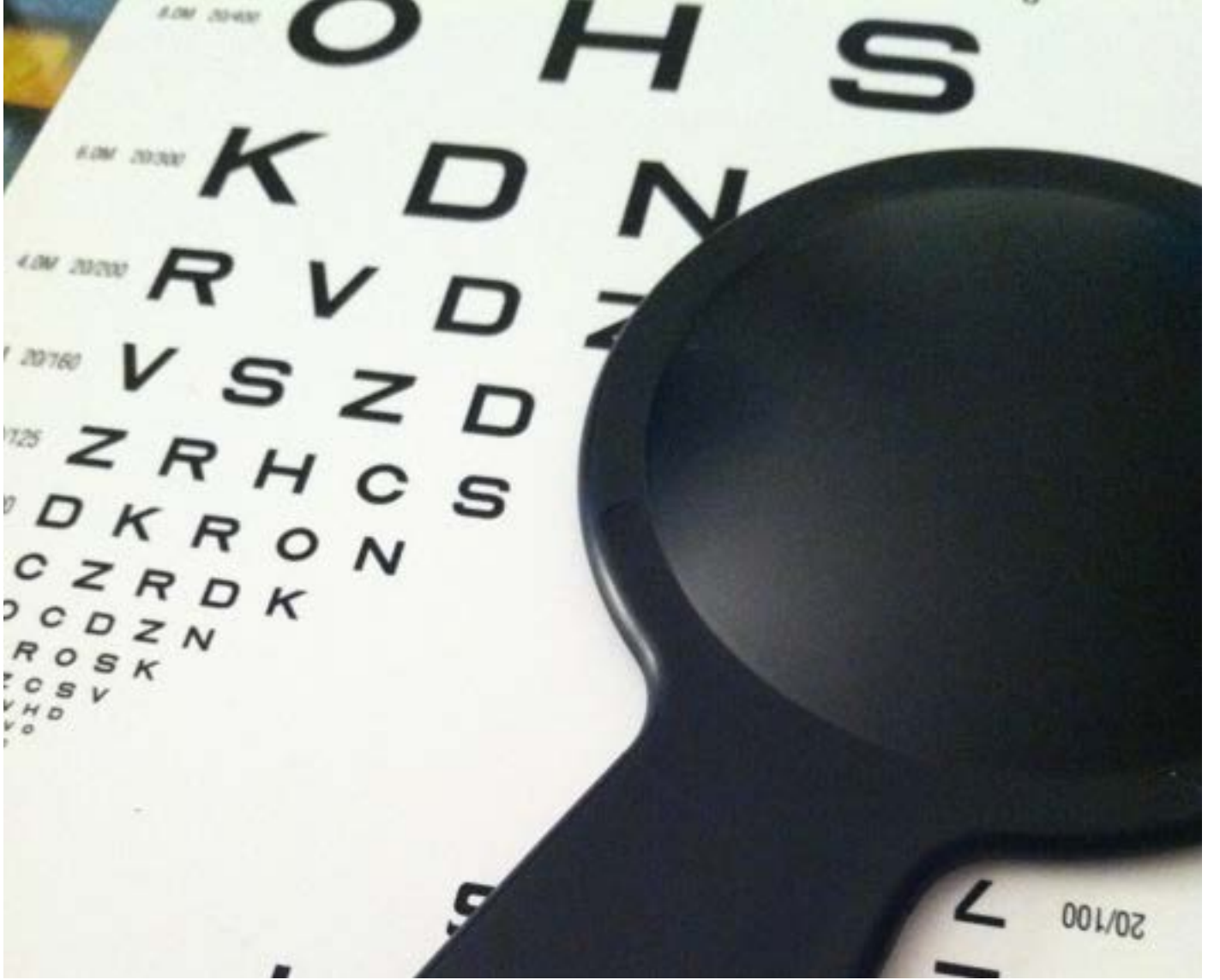
İdil, teleskoplu gözlük kullanımının yurt dışında 1950’li yıllardan bu yana sıkça kullanıldığını, ancak Türkiye’de kullanımının yeni olduğunu söyledi. Gözlüklerin rahatlıkla temin edilebileceğini, fakat geri ödemede sıkıntı yaşanabildiğini belirten İdil, “SGK şimdi çok sınırlı bir ödeme yapıyor ve katkı payını artırdı” diye konuştu.

İdil, teleskoplu gözlüklerin diğer gözlüklerden oldukça farklı olduğu için yadırganabildiğini, kimi hastaların estetik kaygısı ya da toplumdan gelebilecek tepkilerden dolayı gözlüğü kullanmayı reddettiğini söyledi.

Teleskopik gözlüklerin daha estetik olabilmesi için yurt dışında çalışmalar yapıldığını da anlatan İdil, “Teleskop, son teknoloji ile gözlük camı haline getirildi. Yani, çok yakında gözlüğün üstüne ayrı bir şekilde teleskop monte edilmeyecek” dedi.

GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ (VISION THERAPY) NEDİR?

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



'İyi bir görme' için göz, görme yolları ve beyin uyumlu bir şekilde birlikte çalışmaları gerekmektedir.

Eğer kişinin görme keskinliği (visual acuity) tam (ölçülen sisteme göre 10/10, 20/20 gibi) ise, çoğunlukla görsel durumun (vision) normal veya ideal olduğu düşünülür. Oysa, görme keskinliği,

kişinin belirlenen bir uzaklıkta net görebilme ve ayrıntı seçebilme yetisidir ve görme eşelleri ile ölçülür. Görme keskinliği tam olan kişilerde bile, okuma ve yazma gibi bazı işlevlerde zorluklar yaşanabilir. Sonuç olarak kişinin görme keskinliğinin tam olması, görsel durumun(vision) ideal olduğunu göstermez. Net görme, yani

görme keskinliğinin tam olması, OKUMA ve ÖĞRENME için gerekli görsel becerilerden sadece bir tanesidir.

GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Tam bir göz muayenesinden sonra, görsel algı becerileri değerlendirilir. Eğer gerekiyorsa, görsel destek tedavi programı 'bireysel' olarak kişinin gereksinimlerine göre planlanır. Program optik cihazlar ve çeşitli egzersizleri içeren, kurumsal uygulamalar ve evde yapılacak egzersizlerden oluşmaktadır.

Kurumdaki uygulama genellikle haftada 1-2 seans olacak şekilde 6-9 ay süresince yapılır. Ancak kişinin gereksinimine göre bazen ev egzersizleri ile desteklenecek tek seans bile yeterli olabilirken, bazen bu süre 2-3 yıla uzayabilmektedir.

KİMLERE GÖRSEL DESTEK TEDAVİSİ YAPILMALIDIR?

Görsel destek tedavisine gereksinim duyan kişiler;

Görsel problemlere bağlı öğrenme bozuklukları

Öğrenmenin % 80 i görme yetisine dayalıdır. İki gözün birlikte çalışması, odaklama (odaklama), takip edebilme gibi görsel beceriyetersizlikleri, öğrenmeyi olumsuz yönde etkileyebilir.

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

Şaşılık (strabismus) ve göz tembelliği (ambliyopia)

Görsel destek tedavisi, şaşılık ve göz tembelliği durumlarında erken yaşlarda daha etkili olmaktadır. Ancak her yaşta yapılabilir.

Teknolojik yaşamın sonucunda oluşan göz problemleri;

Çağımızın koşullarına bağlı olarak pek çok kişi günlük yaşamının önemli bir bölümünü, bilgisayar ekranları karşısında ve yakın mesafede çalışarak geçirmektedir. Buna bağlı olarak, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve görme ile ilgili problemler sıklıkla görülmektedir.

Özel durumlarda yapılan görsel rehabilitasyon; Nörolojik bir hastalık veya sinir sistemine yönelik bir travma, kişinin görmesini etkileyebilir. Beyin ve omurga travmaları, inme, gelişimsel gerilikler, serebral palsi, multipl sklerozis gibi durumlar da görsel rehabilitasyon tedavileri yararlı olabilmektedir.

Sporculara yönelik programlar;

İyi bir vizyon bile daha iyi olabilir. Sporcularda, göz-el koordinasyonu, görsel reaksiyon zamanı, periferik farkındalık, iki gözün birlikte çalışması, odaklama, izleme ve görsel becerilerin daha üst düzeye çıkarılması için, görsel destek tedavisi yapılabilir.



Pul ve Pulculuk (Filateli) Nedir?



Posta pulları, dünyada ilk kez 06 Mayıs 1840 tarihinde İngiltere’de kullanılmıştır. Ülkemizde ise 13 Ocak 1863 tarihinde kullanılmaya başlamıştır. Posta pulları aynı zamanda koleksiyon amacıyla da kullanılmaktadır.

Posta pulları bir ülkenin kültürel, politik, turistik ve ekonomik propagandasını yapar. Bayrak gibi toprak gibi bağımsızlık sembolüdür. Posta pulları ve bununla ilgili İlk Gün Zarfı, Özel Gün Damgası, Posta Kartı ve benzeri maddeleri biriktirmeye **FİLATELİ (Pulculuk)**, bu işi yapan kişiye de **FİLATELİST** denir.

Pul Nedir?

Pul, önyüzünde çeşitli resim, şekil veya motifler basılmış, arka yüzüne özel bir zımba sürülmüş kare, dikdörtgen, üçgen, altıgen, yuvarlak, simetrik ve asimetrik veya benzeri şekillerde hazırlanmış, çeşitli büyüklüklerde olabilen, değerli bir kağıttır.

Pulun ön yüzünde, ait olduğu ülkenin adı ve para birimine göre değeri yazılır. Bu değere ‘Nominal Değer’ denir. Bazı ülke pullarında, ülke adı ve pulun nominal değeri başka dil ve alfabede de yazılabilir.

Dünyada ilk pul İngiltere’de basıldığı için yalnızca İngiliz pullarında devlet adı yazılı değildir.

Pullar, çeşitli büyüklükteki kağıtlara tabaka halinde değişik baskı yöntemleri ile basılır ve koparma kolaylığı bakımından özel zımba cihazı ile perfore edilirler. İlk pullar tabakalardan makasla kesilerek ayrılırdı ve arkaları zımbalı değildi.







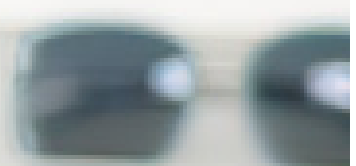
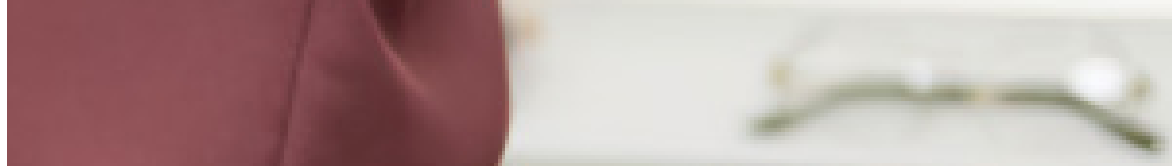
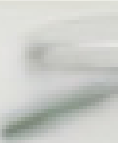
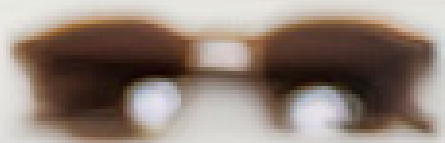
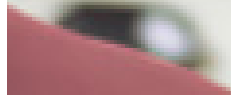
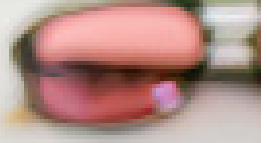
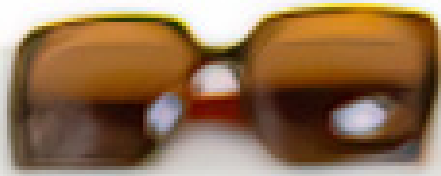
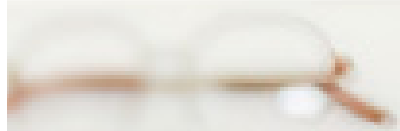
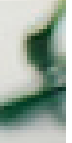
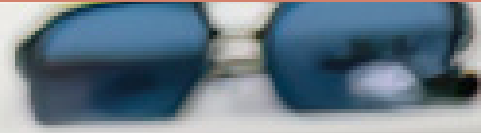
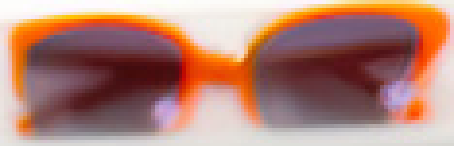


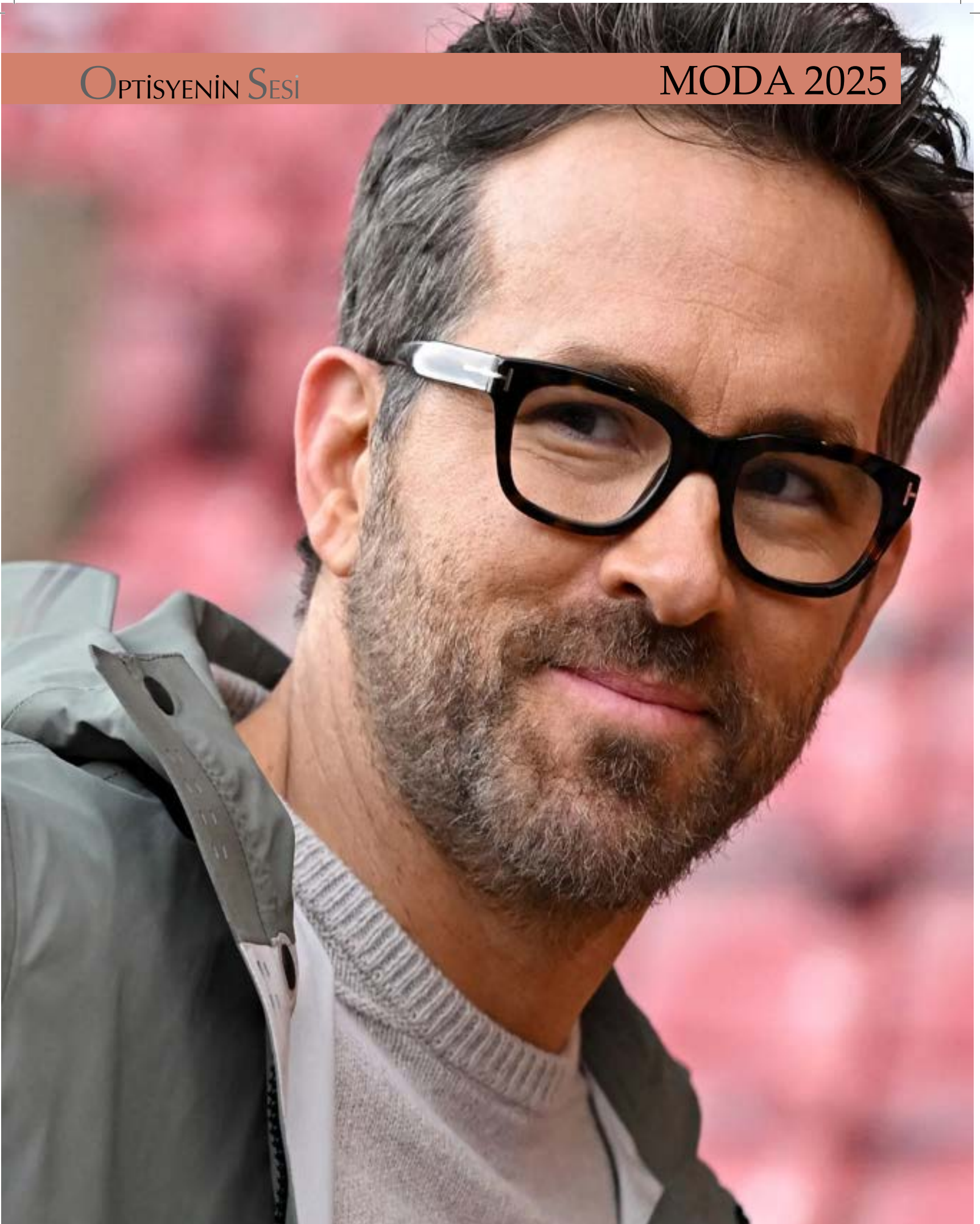














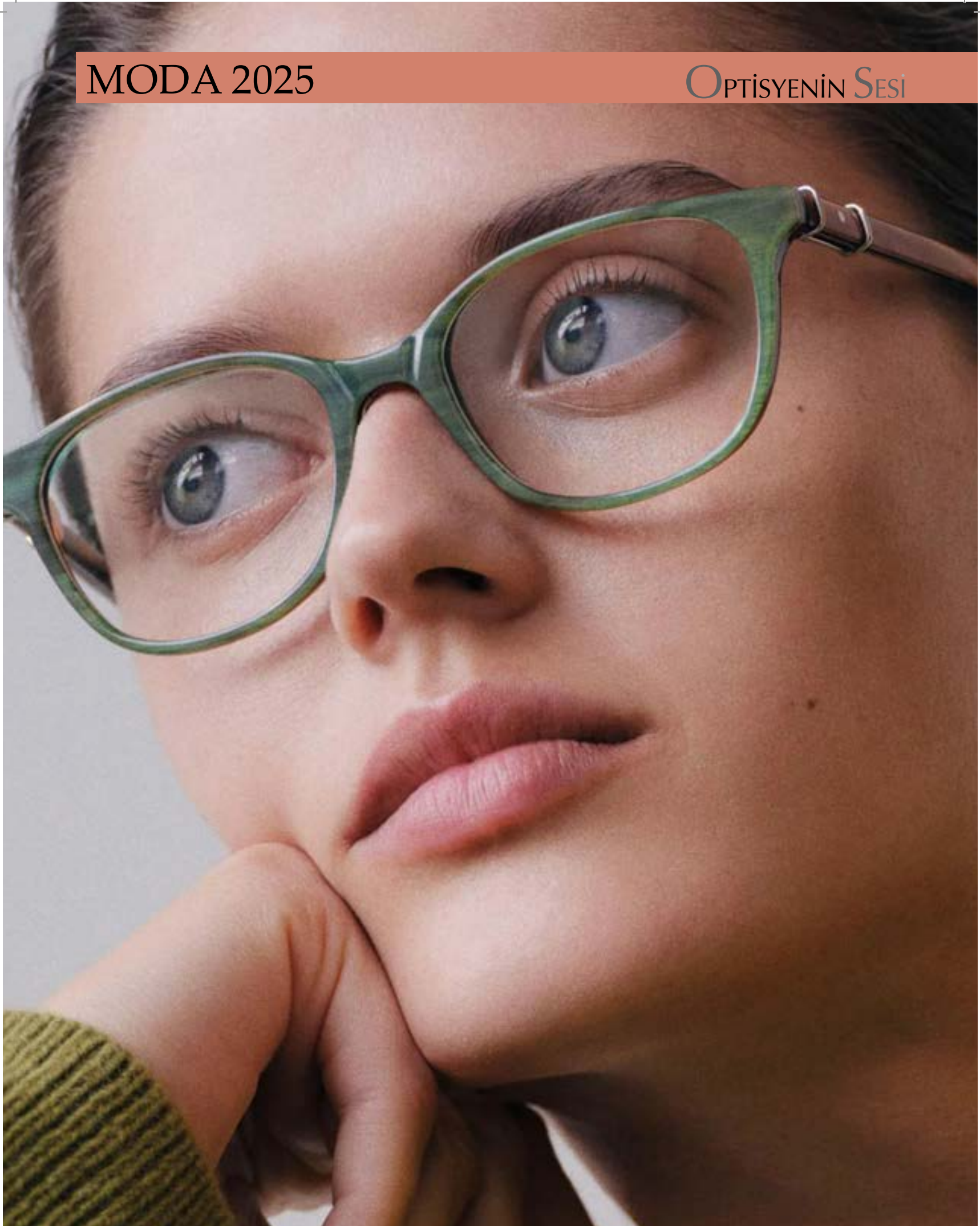
















BEYNİMİZ VE BİZ

Bahar ayının en sinsi canavarları polenlerin zararı yalnızca astım hastalarına değil polenlerin gözleri kör edebildiğini biliyor muydunuz polen nedir?



1. İnsan beyninin ayaktaiken yaklaşık %10 daha fazla çalıştığı düşünülmektedir. Önemli kararlarınızı alırken kapalı alandıysanız, “volta atmayı” deneyebilirsiniz.

2. İnsan beyni açık havada, kapalı alanlara göre daha yüksek performansta çalışmaktadır. Beyin açık havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.

3. Yürürken kolları sallamak, beynin performansını olumlu etkiliyor. Önemli kararlarınızı açık havada, kollarınızı sağa sola sallayarak yürürken almaya ne dersiniz?

4. Yabancı bir dil öğrenme ve ezber beyni güçlendiriyor. Her gün birkaç yabancı ya da yerli yeni bir kelime öğrenin ve kullanabilirsiniz. Sözlük okuyabilirsiniz. Alışveriş listesi ve telefon numaralarını ezberlemeyi deneyebilirsiniz.

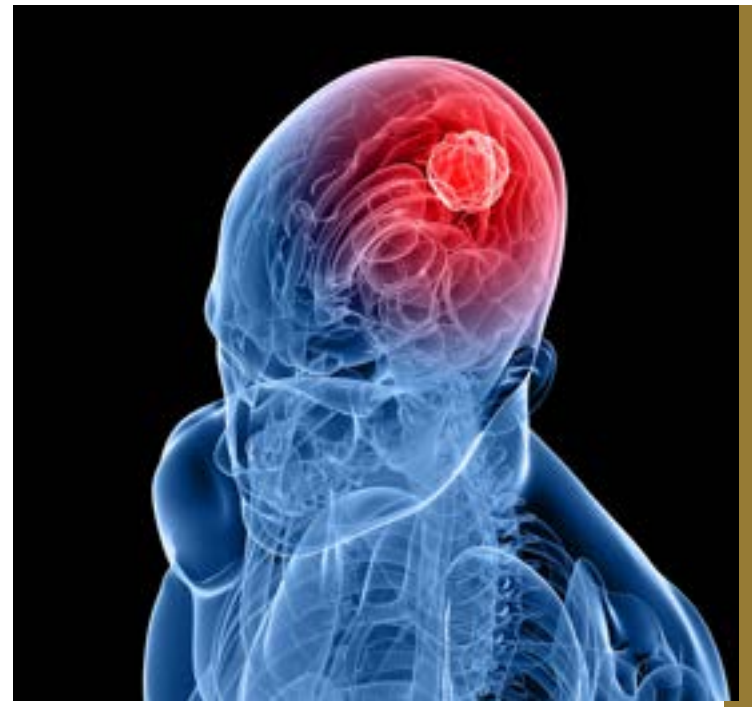
5. Zihinsel jimnastik/antrenman yapın.

Bunun için basta Sudoku olmak üzere çeşitli bulmacalar çözün. Satranç gibi “akıl oyunları” oynayın. Yatkınsanız Meditasyon, yoga gibi zihin dinginleştiren teknikler üzerine calisin.

6. Zihinsel rutinlerinizi kirin. Bazen telefonu sol elinizde tutun, çantanızı diğer elinizde taşıyın, evinize başka bir yoldan gidin. En azından, bir günlüğüne TV kumandasını sık kullanmadığınız elinizde tutun!

7. Entelektüel damak zevkinizi zenginleştirmek için her gün mutlaka iyi bir özdeyiş antolojisinden, birkaç cümle okuyun. Beyninizi kaliteli cümlelerle besleyin!

8. Her gün güzel bir resme, manzaraya veya fotoğrafa bakmaya calisin. Estetik algınız,



gördüğünüz estetik şeyler kadar gelişir. Beyninizi estetik görüntülerle besleyin!

9. Her gün bir süre sevdiğiniz bir müziği gözleri kapalı dinleyin. Beyin otoriteleri tarafından klasik müziğin zekayı 7 puan ekleyebildiği iddia edilmektedir.

10. Günde aklınızdan 60 bin ile 80 bin arası düşünce geçer. Bu düşünceler ne hakkındaysa, hayatımız da ona göre şekillenir. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.

11. İyi bir uyku kaliteli bir beyin için şarttır. Çok uyuyorum diye üzülme, Einstein'ın günlük 10 saatten fazla uyuduğu biliniyor. 24 saati gecen uykusuzluk beyinde sarhoşluğa benzer bir etki yapmaktadır.

12. Bol ve temiz "birinci el" oksijen beyin için çok önemlidir. Beynimiz ağırlık olarak vücudumuzun %2'sini oluşturduğu halde, vücuda gelen oksijenin %25'ini tüketmektedir. Oksijensiz kaldığımızda ölümü ilk gerçekleştiren organ beynimizdir. Odanızın penceresini açarak kendinize bol bol oksijen ısmarlayın!

13. Beyin kendisinin nasıl çalıştığı hakkındaki bilgi ve inançlarınıza göre çalışır. "Türkün akli tuvalette çalışır" diye inanıyorsanız, beyniniz sizi doğrulayacaktır! Beynin çalışma prensipleri hakkında doğru bilgi öğrenin.

14. Farklı düşünme tarzları beyni geliştirir. Çocuklar ve hayvanlarla daha fazla vakit geçirin. Sizden farklı düşünen insanlarla konuşun.

15. Kullanılmayan organ körelir.

Sürekli TV seyrederek beyninizi "düşük viteste" çalıştırmayın. Beyninizin sınırlarını zorlamayan etkinlikler, Beyninizi geliştirmez.

16. Beyin "garbage in, garbage out" ilkesine göre çalışır. Bu kuralın Türkçe meali şudur: "Beyninize çöp girerse, beyninizden çöp çıkar."

Beyninize ne verirsiniz, onu size verir. Kafa konforunuzu bozacak verileri beyninize almayın.

17. Beyin içindeki düşünceler harita, dış dünya ise araziye benzer. Beynimizdeki iç gerçek (harita) araziye uymadığında fikirlerimizin "son kullanma tarihi" geçmiş demektir. Bir insanın kafasının içindeki iç değişim, kafasının dışındaki dış değişimden yavaş ise, o kişinin "dinozorlaşma" süreci başlamış demektir.

18. Beynin en tehlikeli yanı, "ters caba" kuralına göre çalıştığı anlardır. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz şeye odaklanırsanız, beyin onu size çeker, korktuğunuzu başınıza getirir! Buna ters caba kuralı denir. Bataklıktan çıkmaya çalıştıkça, dibe gömülmeye benzer. Beyin odaklanılan hedef için çalışır, hedef olumsuz olsa bile onu gerçekleştirmek için çalışır! Topluluk önünde konuşma yaparken "acaba heyecanlanacak mıyım" diye düşünürseniz, korkunuz olmasın, heyecanlanacaksınız! Korkunuza değil, konunuza odaklanın. Başınıza gelmesinden korktuğunuz en kötü şeye değil, başınıza gelmesini istediğiniz en iyi şeye odaklanın. Unutmayın kafanızda en çok neyi düşünürseniz, hayatınızda onu çoğaltırsınız.

19. Beyin kas sistemi ile değil, elektro-biyokimyasal reaksiyonlarla çalıştığı için, kolumuz ya da bacağımız gibi fiziksel anlamda yorulmaz. Beyni yoran en önemli şey monotonluktur. Hayatınızı ne kadar renklendirirseniz, beyninizi o kadar neşelendirirsiniz.

20. Beyin kısa süreli hafızada beş ile yedi arasındaki bilgiyi işleyebilir. Yeni bir bilgi gelince, bu bilgilerden birini atar. Buna sihirli sayı kuralı denir. Bu kural aşıp aşırı bilgi yüklemesi durumunda, beynimiz "servis dışı" olur. Hayatınızın en büyük kararlarını alırken "kafadan" değil, tıpkı beş haneli iki rakam grubunu çarparken yaptığınız gibi, bir kağıt üzerine yazarak ne yapacağınızı hesaplayın.

Göz ile ilgili bilinmeyenler

Doğru olmayan pek çok bilgi göz sağlığı konusunda insanları yanlış yönlendiriyor.



Göz sağlığı hakkında neleri yanlış biliyoruz?

1) Yanlış: Gözlük veya lens takmak gözlük numarasının ilerlemesini engeller!

Doğrusu: Bilinenin aksine gözlük takmak ya da takmamak gözlük numarasının ilerlemesini etkilemez. Gözlük tedavisinin amacı görme düzeyini artırmaktır.

2) Yanlış: Gözün gözlük kullandıkça gözlüğe alışır.

Doğrusu: Gözün gözlüğe alışması diye bir şey yoktur. Kişi gözlükle iyi görmeyi nasıl olduğunu anladığı için gözlükten vazgeçemez.

3) Yanlış: Bebek veya küçük çocuk gözlük

takamaz.

Doğrusu: Yüksek numara göz bozukluklarında çocuk yaşta görmeyi geliştirmesi ve tembellik olmaması için mutlaka erken yaşta gözlük takılması gerekir.

4) Yanlış: Ara sıra gözlerim ağrıyor, dinlendirici gözlük kullansam geçer herhalde.

Doğrusu: Dinlendirici olarak adlandırılan standart bir gözlük yoktur. Dinlendirici gözlük numaralıdır ve ihtiyacı olana verilir. Kıırma kusuru bulunanların mutlaka kendi gözüne uygun numarada gözlük kullanması gerekir.

5) Yanlış: Yakından televizyon izlemek gözleri bozar!

Doğrusu: Yakından televizyon izlemenin göz sağlığı açısından herhangi bir zararı yoktur. Fakat az gören çocuklar televizyonu daha yakından izleyeceğinden göz hastalıklarının erken bir belirtisi olabilir.

6) Yanlış: Uzun süreler bilgisayar kullanmak gözü bozar!

Doğrusu: Uzun süre bilgisayar başı çalışanlarında ufak miktarlardaki kırma kusurları şikayet nedenidir. Bu bozukluk zaten gözde mevcuttur, kişinin günlük yaşantısında gözlük ihtiyacı yoktur.

7) Yanlış: Göz tembelliği lazer ameliyatıyla düzelir.

Doğrusu: Göz tembelliği ameliyatla düzeltilemez. 7 yaşından önce gözlük kullanımı ve iyi gören gözün kapatılması ile düzeltilebilir. Lazer ameliyatlarının da göz tembelliğini tedavi edici özelliği yoktur.

8) Yanlış: Katarakt ameliyatı lazerle yapılır.

Doğrusu: Günümüzde en modern ameliyat

yöntemi olan FAKO halk arasında yanlış olarak lazerli ameliyat olarak bilinmektedir. Oysa FAKO yönteminde lazer kullanılmaz, ultrasonik titreşimlerden faydalanılır.

9) Yanlış: Katarakt sadece yaşlılarda olur.

Doğrusu: Katarakt en sık yaşlılarda olmakla birlikte bebeklerde, çocuklarda ve gençlerde de görülebilir.

10) Yanlış: Katarakt bir gözden diğerine geçer.

Doğrusu: Katarakt bir gözden diğer göze geçmez.

11) Yanlış: Katarakt tekrarlayabilir.

Doğrusu: Katarakt tekrarlayıcı değildir. Bazen katarakt ameliyatından sonra, göz içine yerleştirilmiş olan merceğin arkasındaki zarda kesifleşme olabilir ve bu yanlış olarak 'katarakt tekrarlardı' şeklinde bilinir.

12) Yanlış: Bebeklerdeki şaşılığı tedaviye gerek yoktur, zamanla kendiliğinden geçer.

Doğrusu: Bebeklerdeki bazı şaşılıklar çok ciddi



olup hemen tedavisi gerekebilir. Tedavi gözlük veya ameliyat şeklinde olabilir. Bu tip şaşılık tedavi edilmediğinde ileriye dönük kalıcı görme kayıpları (göz tembelliği) gelişebilir.

13) Yanlış: Gözlükle şaşılık tedavi edilir ve bir daha gözlüğe gerek kalmaz.

Doğrusu: Göz kaymalarının çoğu gözlükle tedavi edilebilir. Fakat şaşılık tedavi edildikten sonra genellikle gözlüğe devam etmek gerekir. Aksi takdirde şaşılık tekrarlayabileceği gibi görme bozuklukları da görülebilir.

14) Yanlış: Lazer ile şaşılık tedavisi yapılır

Doğrusu: Şaşılık cerrahisi göz kaslarına yapılan dikişli bir müdahaledir. Lazerle şaşılık ameliyatı yapılamaz.

15) Yanlış: Gözlerim çok ağrıyor, göz tansiyonum yükselmiş olabilir.

Doğrusu: Göz tansiyonu çok az belirti veren bir hastalıktır. Pek çok göz hastalığı ve vücudun diğer bölgelerindeki hastalıklar da göz ağrısına yol açabilir. Gözdeki ağrıların çok az bir kısmı göz tansiyonuna bağlıdır.

16) Yanlış: Göz tansiyonu ameliyatı olunca görmem netleşecek.

Doğrusu: Ameliyatının amacı, ilaçlarla kontrol altına alınamayan göz tansiyonunu düşürmektir. Ameliyattan sonra görme düzeyinde bir artış olmaz.

17) Yanlış: Fazla tuzlu yemek gözü bozar.

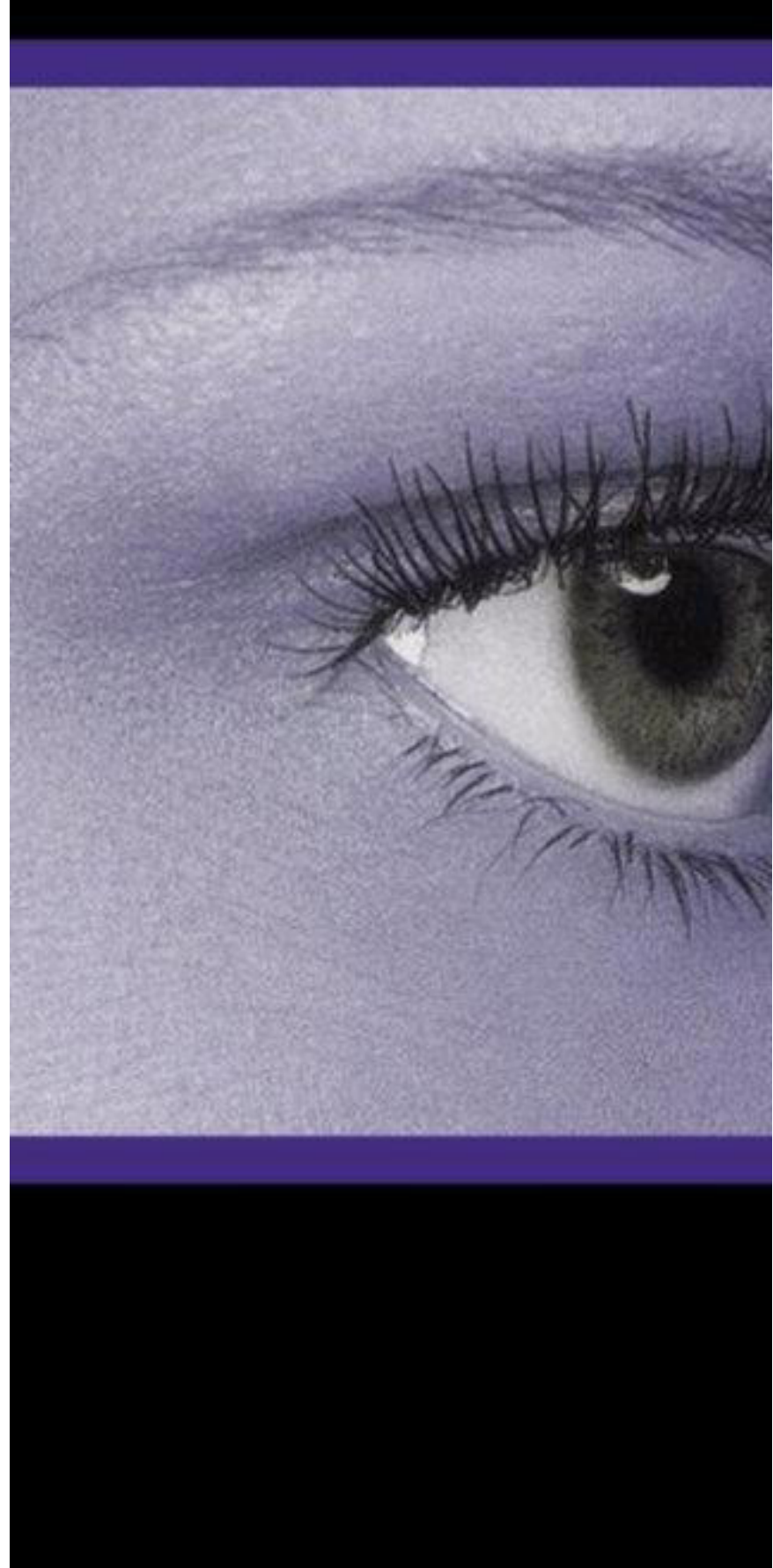
Doğrusu: Tuzlu yemek tansiyonun yükselmesine sebep olup bazı rahatsızlıklara yol açabilirse de göz sağlığı açısından herhangi bir etkisi yoktur.

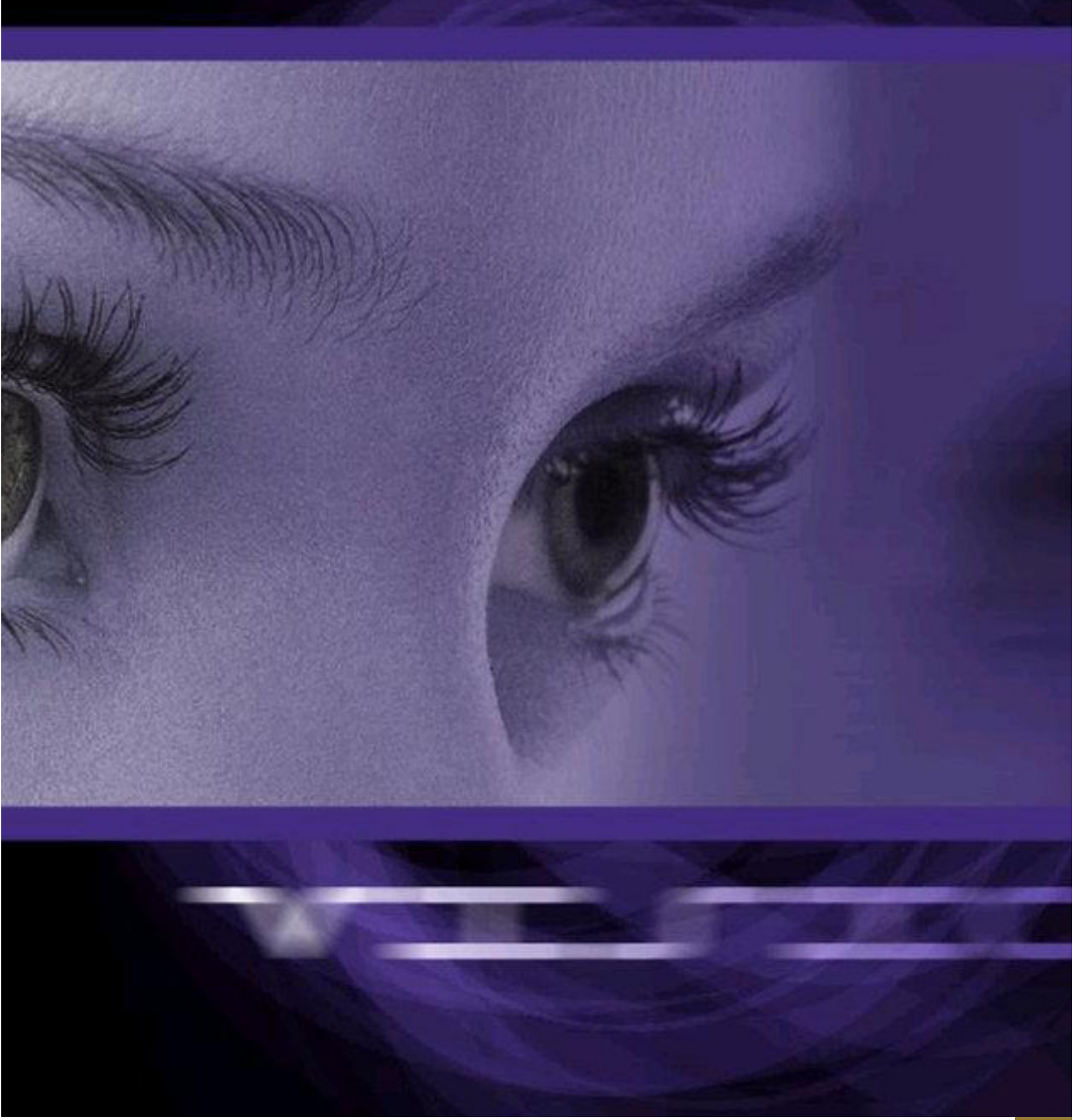
18) Yanlış: Bol bol havuç yemek göze çok faydalıdır.

Doğrusu: Göz sağlığı açısından gerekli olan vitaminler çoğu sebze ve meyve de bol olarak bulunur. Dengeli beslenen bir kişi için bol havuç yemenin fazladan bir faydası yoktur.

19) Yanlış: “Gözyaşım kurudu galiba, ağlayamıyorum.”

Doğrusu: Ağlamak psikolojik bir olaydır ve ağlama ile gelen gözyaşı da refleks sonucudur. Gözyaşı kuruluğu kavramı vardır, ancak bunun ağlama ile ilişkisi yoktur.





Akantamoba Keratit

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

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

Akantamoba keratitten kaçınmak için kontakt lens taker 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 keratit 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 mikroplu 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 yuzmeyin,



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 ıslatma 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 solüsyon 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.



Makula Dejenerasyonu (Sarı Nokta)

Sarı nokta (makula dejenerasyonu) hastalığı, merkezi görmeden sorumlu bir retina hastalığıdır. Toplumda 55 yaşından sonra oldukça sık görülür ve ilerlemesi halinde görme kaybına yol açabilir.



Sarı nokta hastalığı kimlerde görülür?

- Sigara kullananlar
- 55 yaşın üstündeki kişiler
- Kalıtsal risk taşıyanlar

Risk faktörleri

Yaşa-bağılı sarı nokta hastalığının esas risk etkenleri, kişinin yaşı ve kalıtsal özellikleridir. Diğer risk etkenleri ise hipertansiyon, sigara, beslenme şekli, lipid - kolesterol yüksekliği, güneş ışığına uzun süre maruz kalma ve şişmanlıktır.

Hastalığın belirtileri

- Görme kaybı
- Cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme
- Göz önünde karartılar
- Görme kalitesinde bozulma
- Renk görmede bozukluklar

Yaşa bağlı ve kalıtsal etkenleri ortadan kaldırmak mümkün değildir. Fakat diğer risk etkenleri kontrol edilebilir. Hipertansiyon varsa regüle edilebilir. Sigara içiliyorsa bırakılması gerekir. Güneş için filtreli güneş gözlüğü takılması gerekir. Beslenmede ise Akdeniz diyeti önerilir. Tereyağı, kırmızı et ve kolesterol içeren yiyeceklerden uzak durulması önerilir.

Hastalığın kaç tipi vardır ve sonuçları

Hastalığın kuru ve yaş tip olmak üzere iki tipi bulunmaktadır. Kuru tip %90 oranında, yaş tipi ise %10 oranında görülür. Fakat görme kaybına yol açması yüzünden yaş tipte erken teşhis daha büyük önem taşır. Kuru tipe oranla daha hızlı ilerleyen hastalık, ani görme kaybı ile birlikte renkli görmenin ve kontrast hassasiyetinin bozulmasına, zamanla retina ve makulada oluşan yeni damarlarda kanama yapması sonucu körlüğe sebep olur.

Sarı nokta hastalığının tedavisi

Kuru tipte koruyucu tedavi, yaş tipte ise göz içine iğne tedavisi ve fotodinamik tedavi uygulanır. Koruyucu tedavide anti-oksidan A, C, E vitaminleri, lutein ve çinko kullanılır. Göz içine iğne tedavisi yöntemi damla ile uyuşturularak yapılır. Bu uygulama sırasında hasta herhangi bir ağrı hissetmez. Fotodinamik tedavide ise önce toplardamardan özel bileşimde verteporfin adında bir ilaç verilerek, düşük şiddette bir lazer uygulanır.

Sarı nokta tedavisinde uygulanan ilaç enjeksiyonu

Göz içine iğne tedavisinde bir çeşit protein (anti-VEGF antikoru) kullanılır. 75 - 85 yaş arası her üç kişiden birinde görülen sarı nokta hastalığının yaş tipinin tedavisinde göz içine iğneli enjekte yöntemi ile uygulanan, anti-VEGF ilaçları FDA tarafından onaylıdır. Tedavi süresince kullanılan anti-VEGF ilacı, göz arkasındaki göz hücreleri tarafından hastalık durumunda salgılanan ve yeni damar oluşturan proteini engelleyerek görme kaybını önler. 4 - 6 hafta aralıklarla göz içine enjekte edilen ilaç, sarı noktadaki yeni damar gelişimini durdurmakta ve hastanın şikayetlerini büyük ölçüde azaltmaktadır. Enjeksiyon en az 3 kez uygulanır; ancak daha fazla uygulanan hastalar da vardır. Enjeksiyon aralıkları hastanın tedaviye verdiği cevaba göre 4 - 6 hafta arasında değişmektedir.

Sarı nokta tedavi edilmez ise görme %95 oranında azalır ve sonucu görme kaybıdır. Görme yasal olarak körlük sayılabilir bir seviyeye iner ve hastalar baktığı noktayı göremez hale gelirler. Örneğin kişi karşısında duran bir şahsın yüzünü göremez ama kolunu ya da bacağı görebilir. Bu tür hastalar tek başına sokağa pek çıkamazlar, evde kendi işlerini görebilirler; ancak çoğu işlerinde başkalarının yardımına ihtiyaç duyarlar. Göremedikleri için okuyamaz, yazamaz, televizyon izleyemez ya da araba kullanamazlar.

Sarı nokta hastalığında Amslergrid testi

Bu test rutin bir göz muayenesinin karşılığı değildir ancak Sarı Nokta hastalığının erken belirtilerini kendi kendinize uygulayarak tespit etmenizi sağlayacak bir şemadır. Uzmanlar tarafından 40 yaş üzeri herkesin bu testi uygulaması tavsiye edilmektedir.

Amsler grid testi ile gözlerinizi test edin:

Amsler grid testinin uygulama şekli

- Normalde okumak için kullandığınız gözlük ya da kontakt lens varsa takınız.
- Yukarıda görülen şemayı iyi aydınlatılmış bir odada, yüzünüzden yaklaşık 30 - 40 cm ileride sabit şekilde tutunuz.
- Bir gözünüzü elinizle kapatınız ve açık olan gözünüz ile ortadaki noktaya odaklanınız. Şemada yer alan büyük karenin her 4 köşesini de görüp görmediğinize dikkat ediniz.
- Diğer gözünüzü de aynı şekilde test ediniz.
- Çizgilerde dalgalanma, kırılma, bulanıklık görüyorsanız ya da köşeleri göremiyorsanız sizde sarı nokta hastalığı belirtileri olabilir.

Bu durumda en kısa zamanda retina hastalıkları uzmanı bir göz hekimine başvurmak gerekir.

Zayıf Görüş

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



Şunları içerir:

- En iyi düzeltilen görüş keskinliği (BVCA) kaybı daha iyi gözde 20/70'ten daha kötüdür.
- Önemli görüş alan kaybı. Tünel görüşü (çevrede görüş eksikliği) ve kör noktalar görsel alan kaybının örnekleridir.
- Yasal körlük. Bazı ülkelerde bu en iyi olası düzeltmeyle en iyi gözde 20/200 veya daha az merkezi görüş keskinliğidir ya da 20 derece veya daha az görsel alandır.
- Neredeyse tam körlük.

Sebepler

Göz hastalıkları zayıf görüşün yaygın bir sebebidir:

- Puslu, bulanık görüş kataraktlardan kaynaklanabilir.
- Bulanık veya kısmen engellenmiş merkezi görüş makula dejenerasyonuna özgüdür.
- Diyabetik retinopati kör noktalara, bulanıklığa ve görsel bozulmaya neden olur.
- Zayıf çevre görüşü glokomun ayırıcı özelliğidir.
- Pigmenter retinopati (tavuk karası) çevresel görüşü ve karanlıkta görme yeteneğini azaltır.



- Işık duyarlılığı ve kontrast kaybı da bu hastalıklarla başka hastalıkların belirtisidir.

Kalıtım ve göz yaralanmaları da düşük görüşle sonuçlanabilir.

Etkisi

Yetişkinler kadar çocukların da görüşü bir doğum kusuru veya yaralanmadan ötürü bozulabilir. Zayıf görüşlü çocukların kavramları öğrenmede sorunları olabilir ve erken yıllardan itibaren özel talimatlara ihtiyaç duyacaklardır. Başka çocuklar ve yetişkinler arasında sosyalleşmek için ek yardıma da ihtiyaçları olabilir.

Ama düşük görüş yaygın olarak yetişkinleri ve ileri yaştakileri etkiler. Görüş kayıpları travmatik olabilir, üzüntü ve depresyona yol açabilir.

Güvenli şekilde araç kullanmak, hızlı okumak, televizyon izlemek veya bilgisayar ekranına bakmak zayıf gören kişilerin dünyadan uzaklaşmış hissetmelerine neden olabilir. Şehir merkezinde bağımsız dolaşamayabilirler veya başka yiyeceklerle ihtiyaçlar için alışveriş yapamayabilirler.

Görüşü bozulmuş bazı kişiler arkadaşları ve tanıdıklarına çok bağımlı hale gelirken diğerleri tek başına yaşar. Yazık çünkü görüş bozulmasının üstesinden gelmek ve bağımsız olarak yaşamak için kişilere yardımcı olan birçok ustalıkli alet bulunur.

Tedavi

Günlük etkinliklerinizi sergileme ve yaşamdan zevk alma becerilerinizi engelleyen bir görme bozukluğunuz varsa ilk adımınız tam bir göz muayenesi için bir göz bakım uzmanıyla görüşün.

Gözlükler veya kontakt lensle düzeltilemeyen zayıf görüş yaşa bağlı makula dejenerasyonu, glokom veya pigmenter retinit gibi ciddi bir göz hastalığının ilk işareti olabilir.

Alınması gereken bir katarakt meydana geldiğini de gösterebilir. Durum ne olursa olsun daha fazla görme kaybı yaşanmadan harekete geçmek akıllıcadır.

Göz doktorunuz standart gözlük, tıbbi tedavi veya ameliyatla yeterince düzeltilemeyen görme kaybınız olduğunu keşfederse yeni durumunuzla baş etmek için sonraki adımları atmanıza yardımcı olacaktır.

Zayıf görüş alanında çalışmayan bir göz doktoru sizi bir zayıf görüş uzmanına yönlendirir.

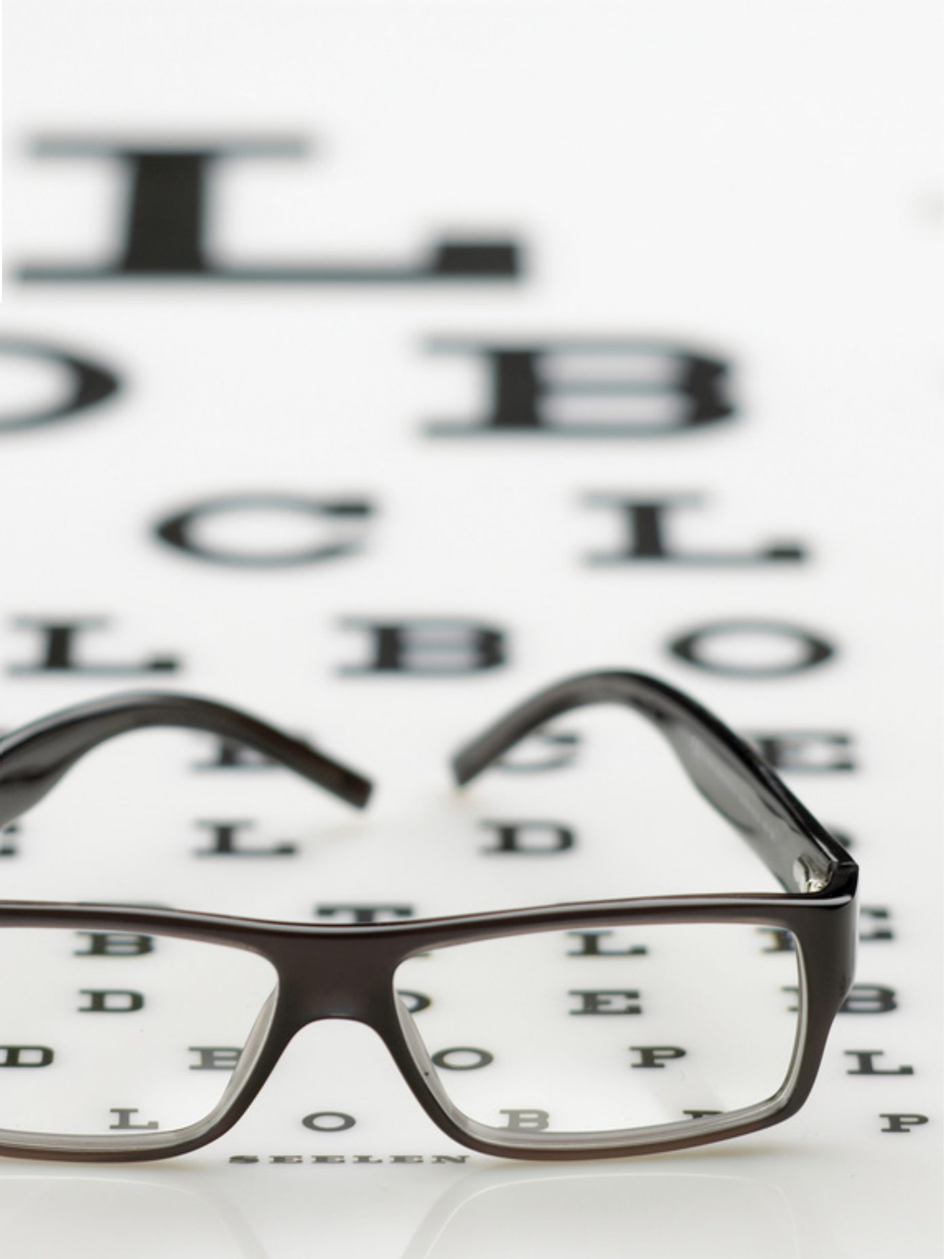
Bir zayıf görüş uzmanı sizde bulunan görme kaybının derecesi ve türünü değerlendirebilir, uygun zayıf görüş araçlarını, dijital masaüstü büyüteçlerini ve biyoptik teleskopları reçete edebilir ve onları nasıl kullanacağınızı öğrenmenize yardımcı olabilir.

Yeni seçenekler arasında alışveriş yapmak ve dışarıda yemek yemek için elde taşınan dijital büyüteçlerin yanı sıra bilgisayar kullanımını büyütme ve metinden konuşmaya özellikleriyle basitleştiren yazılımlar da bulunur.

Zayıf görüş uzmanı da optik olmayan uyarlamalı cihazları, örneğin büyük fontla basılmış malzeme, ses kayıtları, özel ışık özellikleri ve çeklerle belgeleri imzalamak için imza rehberlerini önerebilir. Renkli UV filtreleri olan özel gözlükler ışık duyarlılığını azaltıp kontrastı artırabilir.

Gerekirse, uzmanınız veya göz doktorunuz görme kaybınızla baş etmenize yardımcı olabilmeniz için bir zihinsel sağlık uzmanı ve/veya hareket koçuna da sizi yönlendirebilir.





Hangi moda hangi yıldan geldi

1920'lerden 1990'lara trend yolculuğu



Sesimizin tonu, vücut dilini kullanma şeklimiz ve göz teması daha önce oluşturduğumuz izlenimi sağlamlaştırabilir de yerle bir edebilir de.

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. Charleston 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 şık ve zarif kıyafetlerdi. Payetler, kürkler, şaşaalı detaylar; püsküllü elbiseler, dalgalı saçlar, uzun eldivenler feminen tarzı yansıtıyordu.

Korse, yerini daha hafif ve seksi iç çamaşırlarına bıraktı.

Coco Chanel'den küçük siyah elbise

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

1930-1945 Sırt dekoltesi, uzun eldiven

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



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, batık ve şal desenleri, jean pantolonlar, çiçek desenleri...

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

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

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

Unisex tarz, 60'larda kendini iyice hissettirdi.

Pançolar, moksaslar, 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 moda da yön vermeye başladı. Yırtık jean'ler, tişörtler, iddialı kısa saçlar, deri ceketler punk tarzının simgeleri idi.

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

1980 Pilot gözlüğü, vatka, Madonna

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

Flashdance filmi, sweatshirt'ün moda 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, moda 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.





Doç. Dr. Murat UYAR / Göz Hastalıkları ve Cerrahisi Uzmanı, FEBO, FICO
www.muratuyar.com.tr www.facebook.com/muratuyar.com.tr omuyar@gmail.com



Tedavisi olmayan göz hastalıkları

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

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

Umut Tacirlerine Dikkat

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

reklamlarla çaresiz insanlara umut ticareti yapanlar arasında ne yazık ki sülükçüler gibi göz uzmanı olmayan tıp doktorları da var. Bunların hiçbir ciddi bilimsel çalışmaları olmamasına rağmen, çeşitli medya organlarında ve web sitelerinde çeşitli pazarlama taktikleriyle insanları çekmeye çalışıyorlar.

Bu hastaların az da olsa kalan görüntülerini tehlikeye atacak herhangi bir uygulama, belki de birkaç yıl sonra çıkacak gerçek bir tedavi şansını

tamamen kaybetmelerine neden olabilecektir.

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

Sağlıklı ve huzurlu bir ramazan dileklerimizle...





Prof. Dr. Mikdat KADIOĞLU
İstanbul Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi

Cemreler düştü ama nereye?

Atalarımız “Cemre bizim keseye düşmüş” diyor. Doğru söze ne denir! Çok kurak ve sıcak bir günde, cemre düşse düşse susuzluk ve kıtlık olarak cüzdanımıza düşer

Cemre kor halindeki ateş anlamına geliyor. Diğer bir anlamı hac sırasında Mina Vadisi’nde atılan taşlardan meydana gelen yığın. Divan şairlerinin cemre zamanlarında baharın gelmesi dolayısıyla önemli kişilere yazdıkları övgü şiirleri de cemreviye olarak biliniyor. Meteorolojik bir olay olarak bilinen cemre ise takvimlerde ilkbahardan önce birer hafta arayla havaya (20 Şubat’ta), suya (27 Şubat’ta) ve toprağa (6 Mart’ta) düştüğüne inanılan ısıtıcı bir kuvvet veya ısı yükselmesi olarak tanımlanır.

Ahmet Özdemir’in “Folklor Penceresi” adlı kitabının “Folklorumuzda Meteoroloji” bölümünde yer alan Anadolu’daki cemre söylentileri şöyle: “Cemre gökte yaşayan yiğit bir delikanlıymış. Uzaktan gördüğü dünyaya karşı merak duymaya başlamış. Havaya düşmüş. Toprak ananın kızlarından birine âşık olmuş. Suyu düşmüş, yıkanmış, temiz olduktan sonra toprağa düşmüş ve sevgilisine kavuşmuş...” Ayrıca “Üçüncü cemrenin düştüğü akşam, poyraz rüzgarı ile lodos rüzgarının kavga ettikleri sanılmakta. O gün ikindiden sonra, hangi rüzgar eserse o galip gelmiş sayılmakta. Poyraz fazla eserse kış mevsiminin uzayacağına, lodos fazla eserse bahar günlerinin çabuk geleceğine” inanılmakta.

Diğer bir deyişle, halk arasında cemrelerin düştüğü günlerde hava yağışlı olursa o yılın yağışlı ve bereketli bir yıl olacağına da inanılır. Atalarımıza göre,

6 Mart’taki üçüncü cemre yağışlı veya poyrazlı bir günde düşmüşse o yıl uzun bir kış olur. Şimdi düşünün bir bakalım,

20 ve 27 Şubat ile 6 Mart 2014’te sizin oralarda havalar nasıldı?

Sırası bilimle uyumuyor

Modern meteorolojide artık bu tür inanış ve takvim



bilgilerine yer verilmiyor. Çünkü güneşli bir günden sonra ortaya çıkan yağmurlu ve soğuk bir günde “havaya cemrenin düşmesi” çok anlamsız oluyor. Takvimlere göre birinci cemre ile havalar ısınmış! Soğuktan donarken havayı ısıtan “kız, kor, ateş”ten ortalıkta eser bile olmayabilir ya da bu yıl olduğu gibi cemre resmen düşmeden çok önce de havalar ısınmış olabilir...

Bazen “Herhalde bu sefer cemre, başka bir yere düşmüştür!” diye düşünebilirsiniz. Çünkü kıştan bahara geçişler her yerde aynı anda olamaz. Denizlere ve fırtına yollarına yakınlık, bin bir çeşit yükselti, bitki örtüsü, eğim, dağların baktığı yönler ve hâkim rüzgar yönlerindeki farklılıklar ülkemizi yedi iklim zenginliğine kavuşturuyor. Böylece bir yer karla boğuşurken, başka bir yer bahara erer, bir başka bölge ise çoktan yaza girer. Ama farklı iklimlerdeki her birinin, kendine özgü bir rüzgarı, aynı yerde asırlardır yaşamının verdiği bir tecrübe ile oluşmuş birer hava takvimi bulunur.

Bu takvimlere göre 27 Şubat’ta ikinci cemre suya düştü ve sular ısındı. Yine fırtına takvimine göre 6 Mart’ta da üçüncü cemre toprağa düştü ve toprak da ısınmış oldu. Fakat böyle sanıldığı ve cemrenin de açıkladığı gibi güneş ışınları atmosferimizi yani havayı doğrudan ısıtmaz: Yer yüzeyi güneş

ışınlarını yutarak önce kendini sonra üzerindeki havayı ısıtır. Yani cemrelerin düşüş sırası modern bilimle uyuşmuyor.

Cemreleri ben de araştırdım

“eskiden haber merkezinde gazetecilik mesleğine yeni başlayan acemi muhabir ile dalga geçmek için onu cemrenin düşme fotoğrafını çekmeye gönderirlermiş”.

Ben de merak edip Meteoroloji Mühendisi Yasemin Yılmaz ile halkımızın dilinde cemre olarak adlandırılan sayılı günlerin gerçekten mevcut olup olmadığını Kandilli Rasathanesi’nde gözlenen 82 yıllık hava sıcaklığı gözlemlerini tekil analizleriyle inceleyerek araştırmıştım. Beklendiği gibi cemrelerin düştüğü dönemlerde belirgin bir sıcaklık artışı gözleniyor. Fakat cemre günlerinin arasındaki sıcaklıklarda önemli düşüşler de oluyor. Özellikle istatistiksel testler, toprağa düştüğü söylenen üçüncü cemrenin diğerlerine nazaran daha belirgin olduğunu gösteriyor.

Atalarımız “Cemre bizim keseye düşmüş” de diyor. Doğru söze ne denir! Çok kurak ve sıcak bir günde, cemre düşse düşse susuzluk ve kıtlık olarak cüzdanımıza düşer...

YOLNAME

Yazı ve Fotoğraflar: Mustafa KÜRELİ
mkureli@gmail.com



*Hazzan,
Çan ve Ezan...*

Hatay



Kiliselerinden çan sesi, camilerinden ezan sesi ve sinagoglarındaki hazzan seslerinin birbirine karıştığı, üç büyük semavi dinin keşiştiği bir kavşaktayız bu kez. Eski bir sabun fabrikasından bozma harika bir otelde açıyoruz gözlerimizi. Kendimizi acele sokağa atmamız lazım. Görecek ve tadına varılacak yani yenilecek o kadar çok şey var ki Hatay'da bir an önce keşfe başlamak istiyoruz. Evet, her dinden insanın barış ve huzur içinde yaşadığı Hatay'dayız. Dünyanın en eski yerleşim birimlerinden olan Hatay, bütün dinleri, kültürleri bir arada barındıran bir şehir. Çağlar boyu birçok savaşa ve türlü entrikalara karşı dimdik ayakta kalarak direnen Hatay, bu kültür mozaği içinde günümüze kadar huzurlu yapısını korumuş, halkının engin hoş görüşüyle bu güne kadar gelerek kendini kanıtlamış, adeta bir barış adası.

Şehrin tarihi, Asi Nehri, Amik ovası, Gâvur dağları, Amanos dağları, sokakları ve caddeleri dile gelse, eski Hatay'ı nasıl anlatırdı acaba? Müslümanların, Hristiyanların, Yahudilerin ve başka dinlere, başka mezheplere mensup insanların bir arada yaşayarak, hiçbir kışkırtmaya yenik düşmeden bugünlere kadar

barış, kardeşlik ve huzur içinde gelebilmesi, dünyada barış için verilecek en güzel örneklerden birisidir.

Doğanın ve uygarlık tarihinin yeryüzünde en cömert davrandığı bir yeryüzü parçası burası! Toprak, su, dağ ve deniz bir araya gelip insanlara dünyanın en güzel kentlerinden birini armağan etmeye karar vermişler ve Hatay'ı sunmuşlar sanki. Bir yanda cömert güneşin parıltılarını yansıtan ve altından ışıltılar saçan uçsuz bucaksız Akdeniz, diğer yanda Amanos Dağları'ndan gelen kekik kokulu serin rüzgârlar ve efsanelerin ırmağı Asi'nin sularıyla bereket fışkıran Amik Ovası kucaklar bu toprakları.

Şehirleri insanlara benzetseydik eğer, Hatay kesinlikle zengin, asil ve bilge bir aristokrat görünümünde olurdu. Erken dönem Fenike kolonilerinin uluslar arası ticaret üssü olan Hatay topraklarında Avrupa ve Orta Doğu uygarlıklarının karma etkileri görülüyor. Romalıların izleri her yerde hissediliyor.

Tarihi camileri, kiliseleri ve sinagogları inananlarla dolan, dinlerin ve mezheplerin hoşgörüsünün en sağlam bağlarla yaşandığı yerlerden biri olmasıyla övünüyor Hataylılar.



Şehirleri insanlara benzetseydik eğer, Hatay kesinlikle zengin, asil ve bilge bir aristokrat görünümünde olurdu. Erken dönem Fenike kolonilerinin uluslar arası ticaret üssü olan Hatay topraklarında Avrupa ve Orta Doğu uygarlıklarının karma etkileri görülüyor. Romalıların izleri her yerde hissediliyor.



Antik kentleri, inanç merkezleri ve sayısız tarihi eserleri ile şehrin merkez ilçesi konumundaki Antakya, görkemli geçmişine sığdırdığı en önemli özelliği, dinler mozaik oluşu. Antakya birçok dinden ve inançtan insanın huzur içinde yaşadığı cami, kilise ve havra'nın aynı sokakta bulunabildiği, inanç turizminin merkezi olacak kadar önemli bir kültür merkezi.

Hatay, Hristiyanların olduğu kadar, Müslümanlar için de önemli inanç merkezlerinden biri. İlklerin kenti olan Hatay, Anadolu'da inşa edilmiş ilk cami olan Habib-i Neccar Camiine ev sahipliği yapmakta. Bildiğiniz gibi Hristiyanlar için dünyadaki en









önemli 10 kutsal merkez; Kudüs, Vatikan, Urfa, Kapadokya, Tarsus, Demre, İznik, İstanbul, Selçuk ve Antakya'dır. Ve bunların tam sekiz tanesi ülkemizdedir. İşte bu önemli eserlerden biri olan Aziz Piyer Kilisesinde her yıl 29 Haziran günü ayin düzenlenir. Aziz Piyer Kilisesinin önemi Hristiyanlığın ilk kilisesi olmasından geliyor?

Hristiyanlık tarihinde önemli bir yere

sahip olan Hatay, aynı zamanda dört büyük patriklik merkezinden de biridir. St. Simon Stylite Manastırı, Yayladağı Barleam Manastırı ve Keldağı Barleam Manastırı önemli manastırlardır. Yukarıda sözünü ettiğim Habib Neccar Cami, Şeyh Ahmet Kuseyri Cami ve Türbesi, Sokullu Mehmet Paşa Külliyesi, Payas Sokullu Külliyesi ve Ulu Cami görülmeden dönülmemelidir.

Dillere destan Hatay mutfağı zengin birikimiyle hem göz hem de damaklarımızı şenlendiriyor. Yöreye özgü peynir çeşitleriyle enfes kahvaltısı, soğuk mezeleri, sadece Hatay'da tadabileceğiniz kebabları ve tencere yemeklerini bu şehirdeyken kaçırmamak lazım. "Hep yesem, hiç doymasam" diye bir tekerleme vardır, acaba burası için mi söylenmiş diye düşünmeden edemedim. Birbirinden güzel yemeklerin ardından en doğru tatlı seçimi ise kuşkusuz sıcak bir Hatay künefesi olacaktır. Her yerde künefe yiyebilirsiniz ama Hatay'da bir başka künefeyle karşılaşacaksınız. Her köşe başında göreceğiniz kadayıf imalatçıları bu güzel mi güzel künefenin habercisidir. Eğer denk gelirse, kireç kaymağında bekletilerek



özel bir yöntemle
pişirilen ve sokaklarda
bile satılan kabak tatlısını
da denemenizi şiddetle
öneririm.

Hatay, irili ufaklı
onlarca antik kente ve
yerleşime ev sahipliği
yapmakta, dünyadaki en
önemli birkaç mozaik
müzesinden biri olan
ünlü Antakya Arkeoloji
Müzesi es geçilemeyecek
kadar önemli. Bunun
dışında bölge kültürünü
gözlemleyebileceğiniz
efsaneleriyle tanınan, antik
dönemdeki adı Defne olan
Harbiye, Kızlar Sarayı (Kasr
el Bennet), İssos Harabeleri, Habib-i Neccar
Camii, tarihi mescitler, Barlaam Manastırı,
Antakya kiliseleri ve Titus Tüneli Hatay'da
görülmesi gereken yerlerin yalnızca birkaçı.
Ulaşımın bu kadar kolaylaştığı günümüzde
yaz kış ayırt etmeden yolunuzu mutlaka



Hatay'a düşürün. Göreceksiniz ki hem
gözleriniz hem de mideniz bayram edecek.
Yeni yolculuklarda buluşmak üzere,
gezenlere, gezmek isteyenlere, gezmesini
bilenlere bitmeyen yolculuklar diliyorum.



OPTİSYENİN SESİ

E-DERGI
Sayı: 139 TEMMUZ 2025
Optik Magazin Dergisi



GB
GOLDBERRY
eyewear