

OPTİSYENİN SESİ

E-DERGI
Sayı: 140 AĞUSTOS 2025
Optik Magazin Dergisi



içindekiler

AĞUSTOS 2025





MODA 2025 14

YOLNAME

Mustafa Küreli'nin kaleminden

PORTO

58



OPTİSYENİN SESİ E-DERĞİ

Ayda bir yayınlanır

Ağustos 2025

www.optisyeninnesesi.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. Miktađ 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@optisyeninnesesi.com

dergi@optisyeninnesesi.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.optisyeninnesesi.com internet sitesinde yayımlanmaktadır.

Bu dergi Ağustos 2025 tarihinde internetten online olarak izlenebilmiştir.

OPTİSYENLERE ÖZEL FIRSATLARLA FİLOMİNGO'DAN UZUN DÖNEM ARAÇ KİRALAMADA ESNEK ÖDEME FIRSATLARI...



2025 Model 0 Km
CUPRA FORMENTOR
1.5 eHYBRID 204 PS
DSG SUPREME

Peşinatsız
12 Ay - Yıllık 10.000 km
Aylık **50.599 TL**

veya

2025 Model 0 Km
CUPRA FORMENTOR
1.5 eHYBRID 204 PS
DSG SUPREME

Tamamı Peşin
12 Ay - Yıllık 10.000 km
448.100 TL



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



Kredi Kartı
ile Ödeme
İmkânı



El-imza ile
Hızlı ve
Kolay



Teslim ve İade
Valesi Ücretsiz

FİLOMİNGO



destek@filomingo.com



www.filomingo.com.tr



[+90 850 207 35 35](tel:+908502073535)

Araçlar 2025 model yılı ve 0 km'dir. Kampanya fiyatları, 12 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.



Y

Yaz mevsiminin son perdesine geldiğimiz Ağustos ayı, hem bir vedayı hem de yeni bir başlangıcın heyecanını beraberinde getiriyor. Tatil bavullarının yavaş yavaş toplanmaya başladığı, şehirlerin yeniden hareketlendiği bu dönemde, biz optik sektörü de yeni sezona hazırlanıyoruz.

Vitrinlerimizde yepyeni çerçeveler yerini almaya başladı bile. Moda dünyasının 2025 trendleri, fonksiyonellik ve estetik arasında kusursuz bir denge kurarak karşımıza çıkıyor. Teknolojinin gözlük tasarımına kattığı yenilikler ise, göz sağlığını önemseyen kullanıcılar için daha önce hiç olmadığı kadar çeşitli ve çekici seçenekler sunuyor.

Ağustos aynı zamanda tarihimizdeki en büyük zaferlerin de ayıdır. Ulusal birlik ve kararlılıkla kazanılmış bu zaferler, bugün bizi güçlü kılan değerlerin temelini oluşturuyor. Biz de sektör olarak, aynı azim ve inançla çalışmaya, üretmeye ve gelişmeye devam ediyoruz.

Yeni eğitim-öğretim yılına sayılı günler kala, okul sezonu hazırlıkları da hız kazanmış durumda. Göz sağlığının önemi, özellikle çocuklar için her zamankinden daha kritik. Bu süreçte mesleğimizin değeri ve sorumluluğu bir kez daha öne çıkıyor.

Ben Ağustos ayını her zaman umutla, üretkenlikle ve bereketle hatırlarım. Dilerim bu ay da tüm meslektaşlarım için sağlık, huzur ve bol kazançla geçer.

Yeni sayımızda buluşmak üzere,

Sevgi ve saygılarımla,

Orhan Küreli



Kataraktın en yaygın olduğu ülkeler

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



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

Kaya’nın açıklamaları şöyle:

“Güneş çeşitli dalga boyundaki ışınlar nedeniyle göz için zararlıdır. Her ne kadar güneş enerjisinin yüzde 5 kadarını oluştursa da ultraviyole ışınları en zararlı bölümünü oluşturur.

UV-A, UV-B ve UV-C çoğunlukla kornea ve lens tarafından tutulur. Kişinin yaşına, bulunduğu ortama

ve maruz kalınan ışının miktarına göre saydam tabaka lens ve gözün sinir tabakasında ve makulada UV hasarı oluşur.

Özellikle çocuklarda bu hasar olasılığı yüksektir.

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

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



GÖZLÜK SEÇİMİ ÖNEMLİ

UV-B güneş ışınları 10.00-14.00 arası dik gelir. Bu saatlerde uzun süre güneşte kalmaktan kaçınılmalı, UV korumalı gözlük ve siperlikli şapka kullanılmalıdır. Yansımalar nedeniyle deniz kenarı ve kar UV ışınlarını yoğunlaştırır.

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

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

Sarı nokta hastalığına karşı önlem alın

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



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

Sarı nokta hastalığında, cisimleri, çizgileri eğri veya kırık görme, renklerin daha soluk olması, okurken sayfadaki harflerin bozulması gibi görme kalitesini düşüren çok fazla belirti bulunuyor. Dünyada ve ülkemizde çok önemli bir kesimi etkileyen, genel olarak yaşa bağlı olarak ortaya çıkan sarı nokta hastalığında hasta, cisimleri kırık ve yamuk görmeden şikayet eder. Bir süre sonra gri bir leke görmeye başlar, hastalık ilerledikçe leke siyahlaşır. Hastalığın her iki gözde de kendisini göstermesi ve önlem alınmaması durumunda, hasta başkalarının yardımını olmadan günlük işlerini yapamayacak hale

gelir. Daha çok 50 yaş ve üzeri kişilerde görülen sarı nokta hastalığının görülme yaşı ise günümüzde 30'lara kadar düşmüş bulunuyor. Hareketsiz yaşam, düzensiz beslenme, güneşe fazla maruz kalmak, A vitamini eksikliği ve sigara tiryakiliği, sarı nokta hastalığını etkileyen en büyük faktörler arasında yer alıyor. Sigara dumanını solumak da içmek kadar zararlı

Her geçen gün artan sigara bağımlılığının yaşı giderek düşmeye başladı ve sigara bağımlılığı sadece akciğer rahatsızlıklarını değil, birçok sağlık sorununu da tetikliyor. Çağımızın en büyük sağlık sorunlarını yaratan sigaranın sarı nokta hastalığını nasıl tetiklediğiyle ilgili olarak, "Sigara, retinayı koruyan önemli bir antioksidan olan lutein'in emilimini ciddi ölçüde azaltır ve bu da sigara kullananlarda lutein düzeyini düşürerek, sarı nokta hastalığı riskini artırır. Hastaların sigarayı bırakmaları durumunda, hastalık zaman içinde geriler ve ilerlemesi yavaşlatılmış olur. Sigara içenler kadar pasif içici konumunda bulunan kişiler de aynı tehlike altındadırlar." diyebiliriz. Yaş tip, körlüğe sebep oluyor Sarı nokta



hastalığının kuru ve yaş tip olmak üzere iki çeşidi bulunuyor. Sarı nokta hastalığında kuru tip yüzde 90 oranında görüldüğü için daha tehlikeli gibi algılansa da aslında yaş tip, görme kaybına yol açıyor ve bu yüzden de yaş tipin erken teşhisi büyük önem taşıyor.

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

Fotodinamik tedavi yöntemi, ilaçla birlikte yapılan bir lazer tedavisi olup hastalık nedeniyle yeni oluşan damarları tıkayarak, hastalığın durmasını sağlıyor. Bazı vakalarda anormal damarlanmayı önleyen veya

gerileten göz içi enjeksiyonları da bir umut ışığı oluşturuyor. Mutlaka göz muayenesi yaptırılmalı Sarı nokta hastalığının önüne geçmek için neler yapılması gerektiğini şöyle sıralayabiliriz;

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

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

Gözleri zararlı ışıklardan korumak için güneş gözlüksüz dışarı çıkmamalıdır. .

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

Yağa ve kolesterole dikkat edilmeli ve düzenli şekilde kontroller yaptırılmalı.

Sigara kullanılıyorsa bırakılmalı ve içilen ortamda bulunulmamalıdır.

Güneş gözlüğü seçerken bilinmesi gerekenler!

“Önemli olan camın ultraviyole ışınları yansıtıcı filtre ile kaplanmış olmasıdır”



En önemli ışık kaynağımız olan Güneş'ten gelen ışınlar, sadece görülebilir olan ışınlarla sınırlı değil. Vücudumuza yararı olduğu kadar zararı da olan Güneş ışınları için cildimiz kadar gözlerimizin de iyi bir korumaya ihtiyacı var. Bu noktada güneş gözlüğü seçimi de önem arz ediyor.

Güneş gözlüklerinin sadece aksesuar olarak kullanılmaması gerektiğini söyleyen Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Barış Sönmez'e göre gözlük seçerken; Gözlük çerçevesinin sadece gözü değil, kapakları ve göz çevresini de koruyacak şekilde olmasına, camın ultraviyole ışınları yansıtıcı filtre ile kaplanmış olmasına ve görüntüden çok işlevselliğine dikkat etmek gerekiyor.

Geride bıraktığımız yüzyılda insanoğlunun ozon tabakasına verdiği zarar, atmosferin koruyucu etkisini azaltmış ve yeryüzüne ulaşan ultraviyole kombinasyonu artmıştır. Bu nedenle de Güneş'ten

gelen ışınlar, cildimize olduğu gibi gözlerimize de zarar verebilir. Ancak doğru güneş gözlüğü seçerek Güneş'in göze verebileceği hasarları minimize etmek mümkün.

Doç. Dr. Barış Sönmez: Gözlük çerçevesi sadece gözü değil, kapakları ve göz çevresini de koruyacak şekilde olmalıdır

Uzun süre ve yoğun miktarda ultraviyole ışınlarla maruz kalmanın göz kapaklarında kanserojen oluşumları tetikleyebileceğinin altını çizen Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Barış Sönmez, bu ışınların özellikle açık tenli kişilerde bazı göz içi tümör oluşumlarına neden olabileceğini gösteren akademik çalışmaların olduğunu söyledi. Bu nedenle özellikle bu hastalıklar için risk grubunda olan kişilerin dış ortamlarda ultraviyole blokaj filtresi olan güneş gözlüğü takmalarının uygun olacağını söyleyen Doç. Dr. Sönmez, “Göze temas eden ultraviyole ışınlarının çoğunluğu direkt

Güneş'ten değil, daha çok saçılma ve yansıma ile gelir.

Yansıma miktarı çayır çimende yüzde 5'lerde iken; betonarme binaların duvarlarından yüzde 10, göl ve denizdeki su yüzeyinden yüzde 15-20 ve kardan yüzde 90'lara varan ultraviyole yansıması şeklinde gerçekleşir. Bu nedenle güneş gözlüğünün dizaynı önemlidir.

Gözlük çerçevesi sadece gözü değil, kapakları ve göz çevresini de koruyacak şekilde olmalıdır. Olması gerekenden küçük çerçeve ve camlar, gözün ve kapakların yanlardan yüzde 20'ye yakın ultraviyoleye maruz kalmasına neden olur. Yazın bol güneşli havalarda veya kışın kar üzerinde fazla ışıktan rahatsız olduğumuz için koyu renkli güneş gözlüğü takmak isteriz. Ancak çok koyu cam her zaman en iyi demek değildir. Önemli olan camın ultraviyole ışınları yansıtıcı filtre ile kaplanmış olmasıdır. Bu nedenle camın rengi – koyuluğu ne olursa olsun ultraviyole ışınlardan koruyucu filtresinin UV yüzde 99 – yüzde 100 blokaj yapabilir standartlarda olması gerekir" dedi.

"Gözlük seçiminde kendinize yakıştığını düşündüğünüz ve bütçenize uygun alternatifleri masaya koyun"

Ultraviyole koruma dışında; güneş gözlüğünü kumsalda sık kullananlar için de tavsiyelerde bulunan Göz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Barış Sönmez, "Gözlüğünüzün gözünüzü kum – taş sıçraması gibi darbelerden de korusun istiyorsanız polikarbonat materyalden yapılmış gözlükleri seçebilirsiniz. Polarize filtreli camlar, düz yüzeylerden gelen saçılmaları azalttığı için özellikle uzun yolda araba kullananlar, kayak yapanlar ve tekne gezintisini sevenler bu filtreyi içeren gözlüklerle daha mutlu olabilirler.

Camın rengi veya koyuluğu koruyuculuğunu etkilemez. Sadece gözlükçüde değil dış ortama çıkarak gözlüğü denemek bu konuda doğru seçim yapmanıza yardımcı olabilir. Güneş gözlüğü seçerken kararlar kozmetik ve maddi kaygılarla verilir. Kendinize yakıştığını düşündüğünüz ve bütçenize uygun alternatifleri masaya koyup, bunlar arasında ihtiyacınıza uygun özelliklerden en fazlasına sahip olanını seçmek sizin için en doğrusu olacaktır."



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?

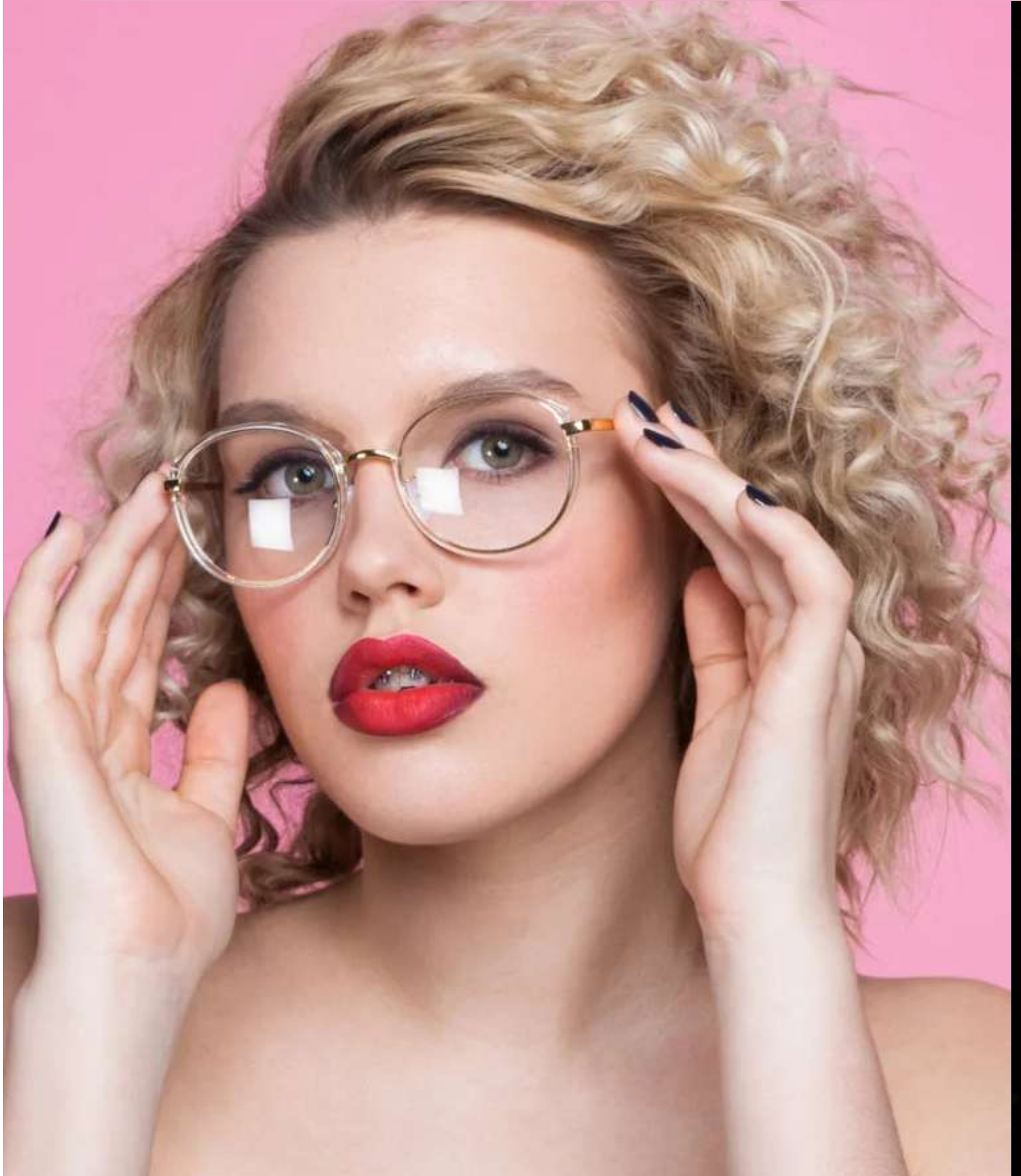
Pul, önyüzünde çeşitli resim, şekil veya motifler basılmış, arka yüzüne özel bir zımba sürülmüş kare, dikdörtgen, üçgen, altıgen, yuvarlak, simetrik ve asimetrik veya benzeri şekillerde hazırlanmış, çeşitli büyüklüklerde olabilen, değerli bir kağıttır.

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.

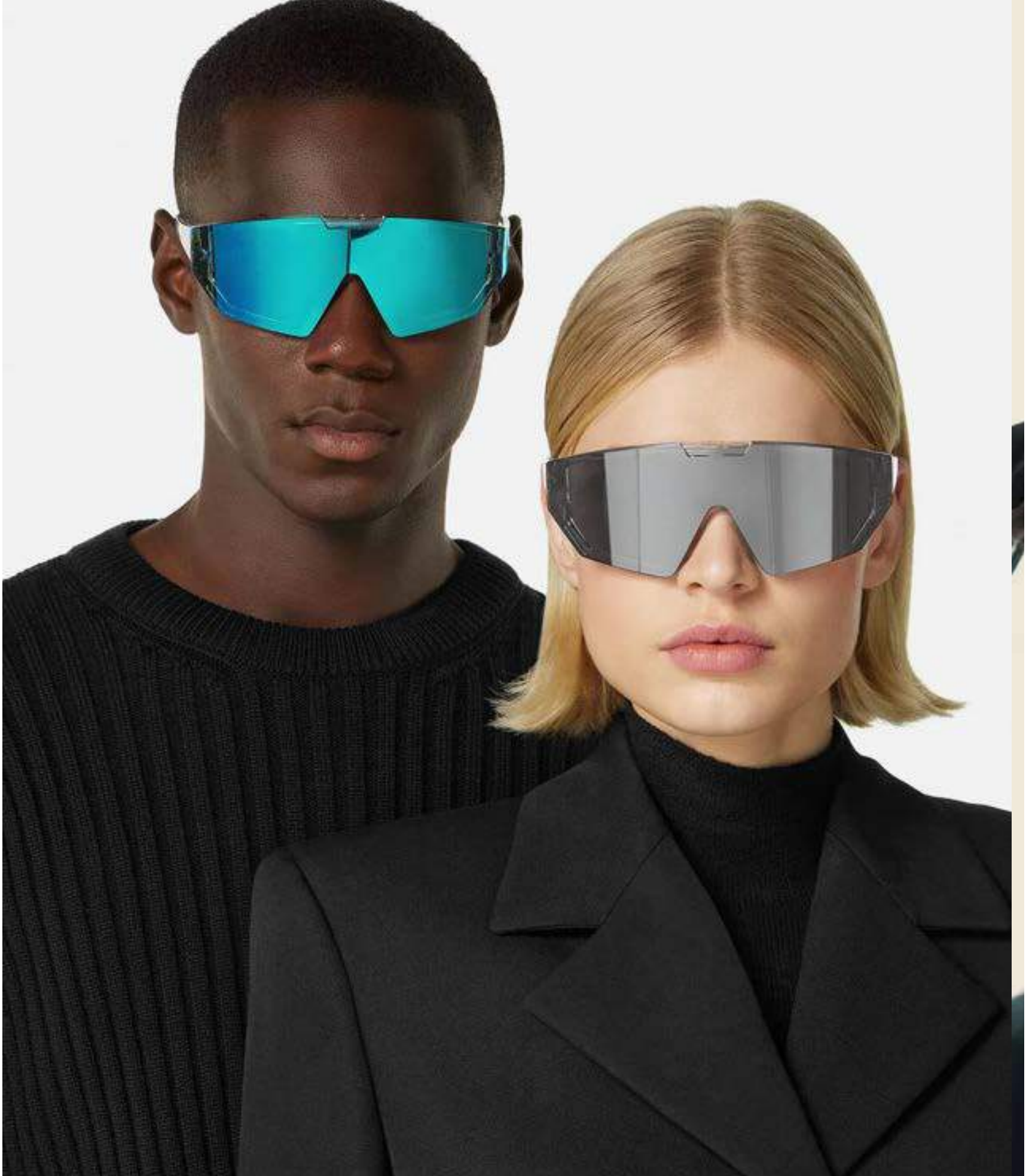






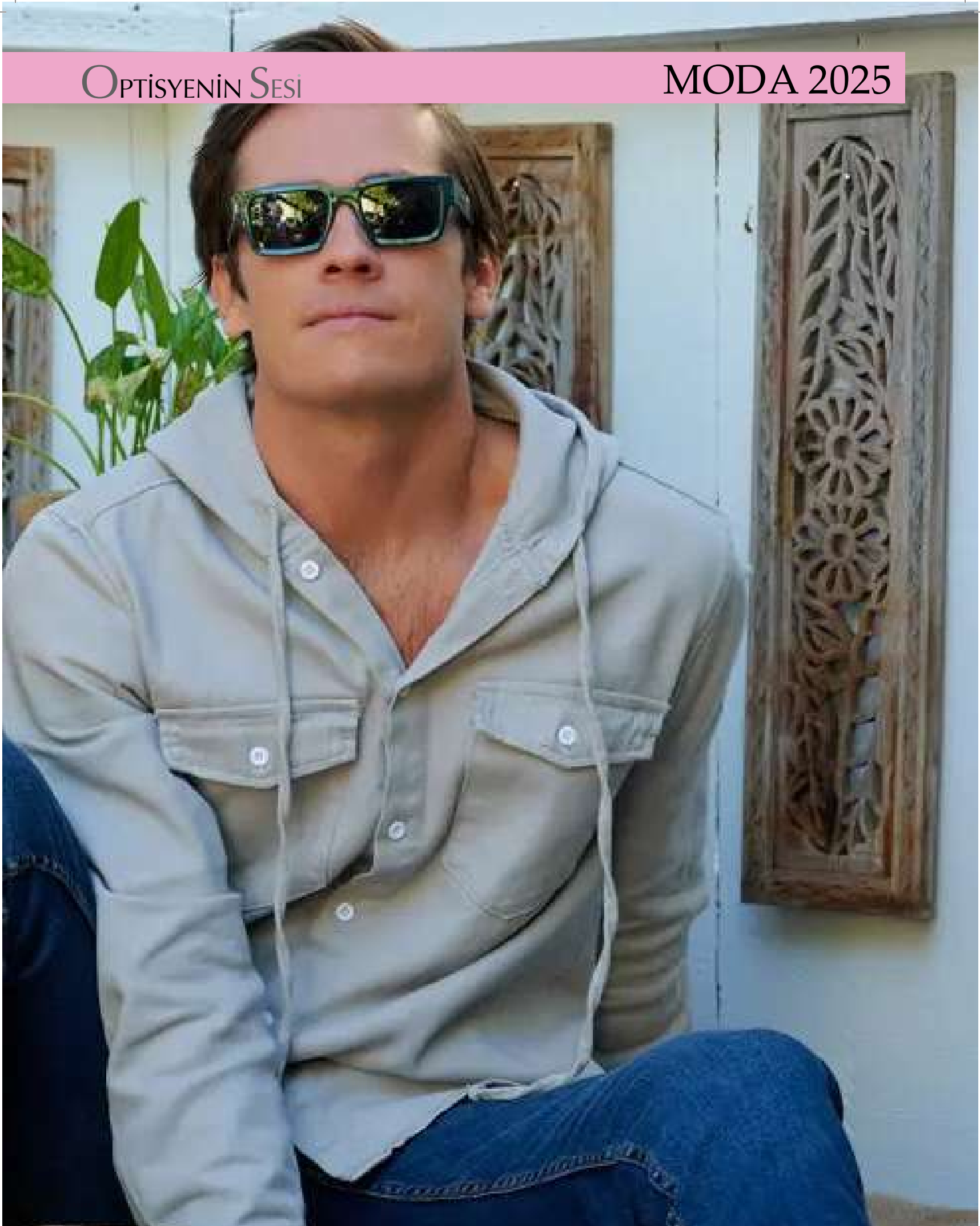
















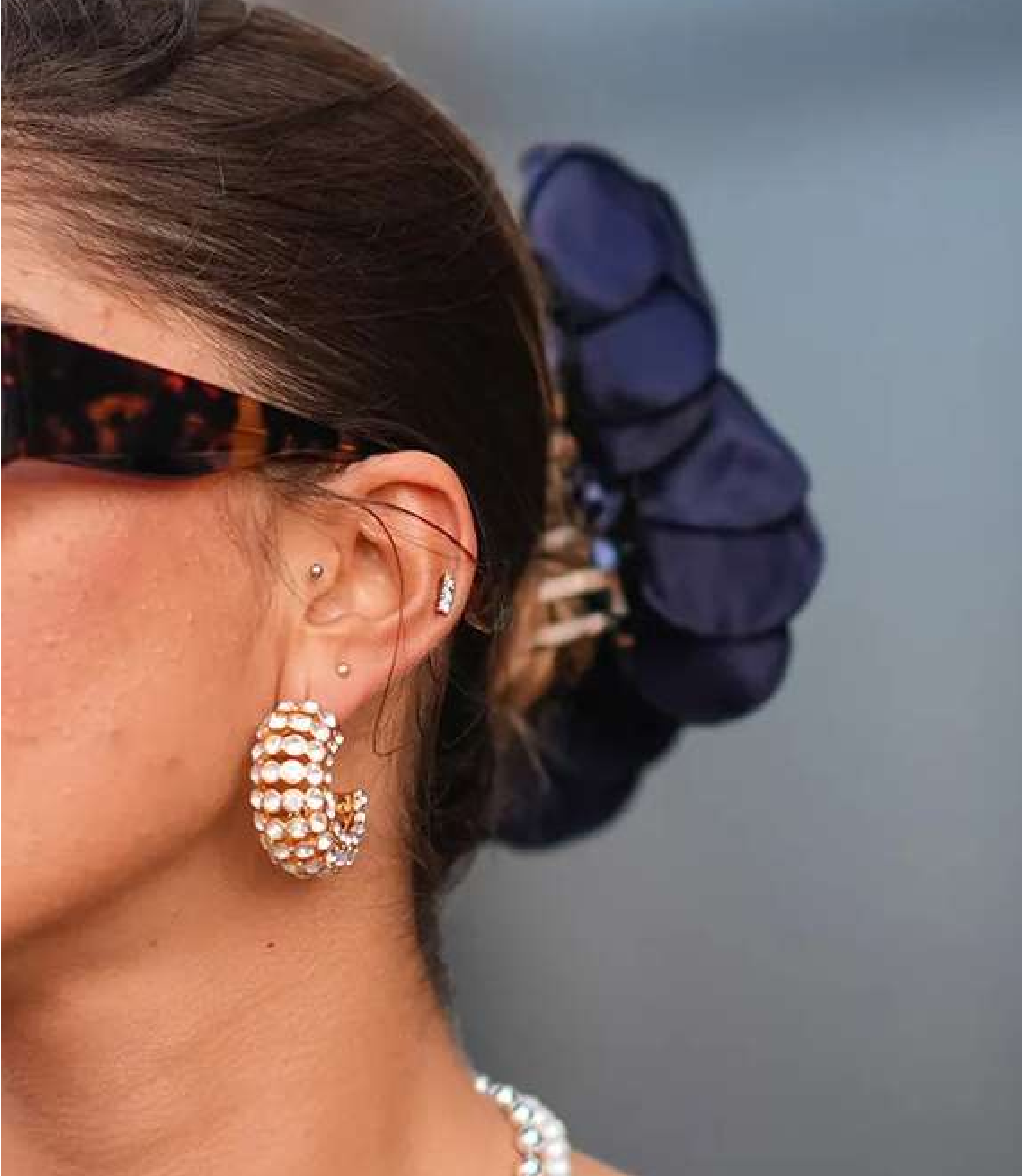
















BEYNİMİZ VE BİZ

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 geçen 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 inaniyorsanız, 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.”

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 mıyim” 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. Hayatinizi 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.

Renkli trend: Aynalı güneş gözlükleri

80' lerdeki haliyle akıllarda kalan aynalı güneş gözlükleri bu yaz yeniden hayatımıza girmeyi başardı...



Geçmişte bu gözlükleri takanlara zevksiz damgası vurulmuş olsa da bu sezon dünyaca ünlü tasarımcıların koleksiyonlarında aynalı camlar ilk sırada yer alıyor. Birbirinden şık tasarımlarıyla sokak stiline ışık tutan aynalı gözlükler modanın değişen rüzgarlarına uyumlu bir biçimde ayak uyduruyor. Durum böyle olunca ünlü isimler de bu moda uydu. Aynalı gözlük trendinin öncülleri arasında dünya starlarından Paris Hilton, Heidi Klum, Selena Gomez gibi isimler yer alıyor.

İLK AMERİKAN ASKERLERİ KULLANMIŞ

İlk aynalı gözlükler, Ray-Ban tarafından 1930'lu yıllarda üretilmiş ve Amerikan Ordusu'na satılmış. Aynalı gözlükler 1940 ve 1950'li yıllarda polislerin, ordu mensuplarının ve pilotların kullandığı bir gözlük çeşidi olmuş. Sebebi ise rahatsız edici güneş ışınlarını engelleyerek gözü üst seviyede koruması ve gözlerin dışarıdan gözükmemesiymiş. Şimdilerde sporcuların güneşten korunmak için sıklıkla kullandığı bu gözlükler, çeşitli model ve çerçeveleriyle yükselen bir moda trendi olarak yeniden karşımıza çıktı.

STİLİNİZLE BÜTÜNLEŞTİRİN

Aynalı gözlük trendini uygularken, bu trendi stilinizle bütünleştirmek ve gözlük seçimlerinizde size yardımcı olacak birkaç ipucunu paylaşalım.

Öncelikle gözlük seçimlerinizde yüz hatlarınızın etkili olacağını hatırlatalım. Yuvarlak yüz hatlarına sahipseniz, köşeli ve geniş olan yüz hatlarınızı biraz aşan gözlük çerçevelerini tercih edebilirsiniz. Böylece yüz hatlarınızda görsel bir denge yaratmış olursunuz.

Yüzünüz üçgen bir biçimde, alın bölgesinde geniş çene kısmına doğru incelen bir yapıda ise yuvarlak hatlı ve kalın çerçeveler seçmeniz uygun olabilir.

Yüz hatlarınız oval bir biçimde geliyorsa, dikdörtgen modelleri seçebilirsiniz. Gözlüğün büyüklüğünün elmacık kemiklerinizi geçmemesine de özen göstermeniz gerekir. Dikdörtgen biçimde yer alan gözlükler seçimleriniz arasında en çok dikkat etmeniz gereken modeller arasında yer alıyor. Bir büyüğü yüzünüzde abartılı ve itici gözükürken, bir küçüğü ise yüzünüzde kaybolabilir.

Kare yüz hatlarının elmacık kemikleri ve çeneleri çıkıktır. Bu yüzden oval ve kıvrımlı gözlükler seçmeniz doğru olur.



Hamilelik ve görme kaybı

Hamilelikte yaşanan fizyolojik değişimler çeşitli rahatsızlıkları da beraberinde getiriyor.



Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, bu hassas dönemde ortaya çıkabilecek görme kayıplarının dikkatle incelenmesi gerektiğini söyledi.

AYRI BİR BAKIŞ AÇIŞI GEREKLİ

Görme kaybı ile başvuran hastalar için göz hekimlerinin bir araştırma protokolü bulunduğunu belirten Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, “hastanız hamile ise ayırıcı tanı ve hangi yaklaşımların sergileneceği konusu hekimlik için ayrı bir bakış gerektiriyor, birçok disiplini ilgilendiriyor” dedi.

Hamile hastalar ile diğer olağan hastaların değerlendirmesinin büyük oranda benzerlikler gösterdiğini ifade eden Dr. Aslan, “Bazı temel değerlendirmeler açısından farklılıklar kaçınılmazdır. Her koşulda amaç, görme kaybı yakınması ile gelen hamile hastanın problemini ve nedenlerini anlamaktır. Ancak bu noktadan sonra anlamlı bir tedaviye başlayabiliriz” diye konuştu.

Görme kayıpları, teşhis yöntemleri ve kullanılacak ilaçlar hakkında dikkat edilmesi gerekenleri anlatan Göz Hastalıkları Bölüm Yöneticisi Dr. Bekir Sıtkı Aslan, anne adaylarını yakından ilgilendiren konuyla ilgili şu bilgileri verdi;

AYIRICI TANI ÇALIŞMASI

Hamileliğin kendisi gözde kırma kusuru değişikliği yapar. Progesteron ile bağlantılı olarak kornea dokusunun (gözün en öndeki bombe saydam tabakası) su tutma özellikleri değişir. Bunun sonucu olarak görme bulanır ve özellikle kontakt lens kullananlarda lense karşı aşırı bir duyarlanma gelişebilir. Bu dönemde kontakt lens kullanımının ertelenmesi doğru bir tercihtir. Her ne kadar hamilelerde görme problemleri fizyolojik nedenlerle olabilse de, görme zaafı ifade eden tüm hamile kadınların yakınmaları büyük bir ciddiyetle ele alınmalı ve özenle bir ayırıcı tanı çalışması gerçekleştirilmelidir.

Hamilelikte fizyolojik etkenler vasküler değişimleri tetikleyebilmektedir. Bunlar arasında kafa içi damar yapısal bozukluklarını, göz retinalar arter tıkanıklıklarını, kendiliğinden gelişen göz çukuru kanamalarını ve hipofiz bezi kanamalarını sayabiliriz. Hormonal değişimler hipofiz bezi ve göz boşluğunun iyi ve kötü huylu tümörleri önceden varsa büyümelerine ve klinik olarak daha belirgin olmalarına yol açabilmektedir. Hamilelik bu tümörlerin oluşma nedeni değildir ancak daha önce oluşmuşlarsa bu dönemde varlıkları daha dikkat çekici olabilmektedir.

KAN BASINCI ÖLÇÜMÜNÜN ÖNEMİ

Hamile kadınlarda preeklampsi ve eklampsi adıyla tanımlanan damar değişiklikler sonucu ortaya çıkan bulgular mutlaka araştırılmalıdır. Hamile olarak başvuran tüm hastaların kan basıncı ivedilikle ölçülmelidir. Eklampsinin görme yollarının tümünü etkileyebileceği akıldan çıkarılmamalıdır. Preeklampsi aşamasında öne çıkan bulgular hipertansiyon ve idrarla aşırı protein atılmasıdır. Preeklampsik hastalar eklampsi aşamasında istem dışı kasılmalarla hatta koma ile başvurabilirler.

Bu hastaların yapılan göz muayenelerinde; görme siniri ödemi, hipertansiyona bağlı retina değişiklikleri, göz damarsal tabakasında tıkanıklıklar, ağ tabakada sıvı toplanması görülebilir. Bu hastalarda beyin dokularında hasarlanma ve serebral körlük gelişebilir. Tedavi edilmeyen hastalarda daha ileri aşamalarda hızla geri dönebilen beyin dokusu tutulumu gelişebilir.

KAFA İÇİ BASINÇ ARTIŞI

Görme siniri ödemi sıklıkla sebebi belli olmayan kafa içi basınç artışı nedeniyle. Hamile kadınlarda pıhtı oluşma eğilimi nedeniyle damar

tıkanıklıkları ve özellikle kafa için pıhtılaşma atlanmamalıdır. Sebebi bilinmeyen kafa içi basınç artışı hamile kadınlarda sıklıkla vücutta kontrolsüz sıvı birikimi ile birliktedir. Bu iki durumu dikkatle ele almak gerekir. Bu hastalara yakın takip şarttır, genellikle kilo artışının kontrolü vücutta dengeleri sağlayabilir.

Çocuk doğurma yaşındaki kadınlarda görme siniri iltihabı rastlanan bir durumdur. Gebeliğin ilk dönemlerinde veya gebelik sonrası gelişebilir. Ara dönemde gebelerdeki mükemmel bağışıklık sistemi nedeniyle pek görülmez.

RADYASYONDAN KORUNMA

Gebelerde tanı araçları kullanılırken dikkatli davranılmalıdır. Bilgisayarlı tomografi çekim endikasyonu olduğunda karın bölgesi bir radyasyon geçirmeyen kalkanla korunmalıdır. MR gebelerde en sık kullanılan tanı aracıdır. Ancak kontrast madde ile tetkiklere çekince konmalıdır. Çok zorunlu olmadıkça ilaçlı göz damarları görüntülenmesi tetkiki ertelenmelidir. Gebelerde kan koagülasyon özellikleri de kapsamlı araştırılmalıdır.

DİKKATLİ DEĞERLENDİRME

Tanısı belirlenmiş gebe hasta için tedavi planları da özellik gösterir. Tüm göz hekimleri FDA'nın ilaç sınıflama sistemlerini bilmek zorundadır. FDA Class A grubu ilaçlar güvenlidir. Class B ve Class C grubu ilaçlar için dikkatli değerlendirme yapmak uygundur. Class D ve X grubu ilaçlar gebelerde asla kullanılmamalıdır. Hamile hastaların görme ile ilgili yakınmalarının tedavisinde nöroloji ve kadın doğum uzmanlarıyla konsültasyona ihtiyaç vardır.

HEKİME BAŞVURUN

Hamilelik sırasında bağışıklık sistemi ile ilgili hastalıklar iyileşebilir ancak hamilelik sonrasında hızla alevlenebileceği akılda tutulmalıdır. Epidural yapılarak doğum yaptırılan gebelerde, epidural anesteziye bağlı geçici göz kapağı düşüklüğü olabilmektedir.

Hamilelik kadınların hayatında çok özel bir dönemdir. Bu dönemde genel yakınmaların yanında görme yönünden de rahatsızlıklar olabilmektedir. Görme ile ilgili en küçük bir yakınmada bir göz hekiminin bilgisine başvurmak sağlıklı hamileliği güvenceye alabilecek doğru bir yaklaşımdır.

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 keratitin tedavisi hat safhada zor olabilir; aslında, bazen bu enfeksiyonlar ciddi bir cerrahi işlem olan kornea nakli gerektirebilir.

Nedir?

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

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

Sebepleri

Akantamoba keratit bulaşma riskini artıran etmenler ve etkinlikler arasında kontakt lenslerdeki 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 solüsyonun buharında, “ovuşturma olmayan” bir solüsyon kullansanız bile ovuşturarak ve onları, taze (takviye edilmiş değil) çok amaçlı veya dezenfekte solüsyonuyla dolu temiz bir kapta saklayarak her zaman temizleyin.

Kontakt lensinizin bakımı

Temizlik ve uygun bakım kontakt lens kaplarında eşit ölçüde önemlidir.

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

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

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

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

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

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



Kadın gözlüğü sevmiyor erkek hayata flu bakıyor

Kadınların 13, erkeklerin ise 18 yaşında gözlük takmaya başladığını söyleyen Prof. Dr. Halil Bahçecioğlu'na göre cinsiyetler farklı olsa da göz aynı göz... Bahçecioğlu: Kadın miyopla baş ederken gözlük takmıyor. Gözlük kullandığını etrafa göstermek istemiyor. Erkek flu görse de doktora gitmek istemiyor...



Prof. Dr. Halil Bahçecioğlu, kadın ve erkek gözü arasındaki farkları anlattı:

Kadın gözü mü yoksa, erkek gözü mü uzağı daha iyi görür?

Kadın ve erkek gözü olarak istatistiksel anlamda bir fark yoktur. Kırılma kusurlarında da iki cins arasında bir fark görmüyoruz. Ancak gözlük veya kontakt lens kullanımı kadınlarda daha fazladır. Çünkü erkekler hafif flu görseller de idare ederler. Bundan dolayı lazer ile gözlükten kurtulmayı kadınlar daha fazla ister.

Kadın gözü mü yoksa erkek gözü mü miyop olmaya daha yakın?

Kadınlar miyop olup da gözlerini kısarak bakmayı, gözlük kullanmaya tercih eder. Çoğu kadın, gözlüğünü, sinema, tiyatro ve kafe gibi kapalı yerlere gidince takar. Gözlük kullandığını etrafına göstermek istemez.

ERKEK SIVI KAÇIRIYOR

Kadın gözü daha mı zor yaşlanır?

Erkeklerin kadınlara oranla genetik hastalıklara daha sık yakalandığı bilinmektedir. Yani irsi olarak geçen tavuk karası ve yüksek miyopinin erkeklerde görülme oranı daha fazladır. Yine erkeklerde daha fazla görülen göz rahatsızlığı strese bağlı 'Santral Seröz Retinopati' (SSR) yani görme merkezindeki sıvı kaçağıdır. 30'lu yaşlarda ortaya çıkan bu rahatsızlıkla birlikte görme problemi oluşur. Genetik hastalıklarda kadınlar sadece taşıyıcıdır. Erkeklerde ise hastalık direkt ortaya çıkar. Kadınlarda üveyit (göz içi iltihabı) ve tiroide bağlı göz yapısındaki değişiklikler (Göz kapağı ve gözün öne doğru gelmesi, göz hareketlerinde kısıtlılık) daha sık görülür.

Kadınlar erkeklere oranla daha mı renkli görür?

Göz olarak bir fark olmamakla birlikte hayal gücü açısından insanlar olayları farklı değerlendirirler.

Kadınların gözleri daha mı dayanıklıdır?

Kadınlarla erkeklerin gözlerinin dayanıklılığı açısından ciddi bir fark yoktur. Katarakt, göz tansiyonu ve sarı nokta gibi ciddi göz hastalıklarının çoğunda kadın veya erkek üstünlüğünden söz edilemez.

KADINDA GÖZ KURULUĞU

Menopoz kadınların gözlerini nasıl etkiler? Gözleri menopozdan sonra mı bozulur?

Menopoz boyunca kadınlarda göz kuruluğu çok yaygındır. Bunun sebebi de bu dönemde hormon desteğinin azalmasıdır. Çünkü gözyaşı üretimi, prolaktin ve cinsiyet hormonlarının kontrol edilir. Menopozdan sonra gözlerde yanma, batma ve kızarma gibi şikayetlere yol açan kuruluk, hormon destek tedavisi ile düzelir. Göz kuruluğunun tedavisinde suni gözyaşı ve gözyaşı salgısını artırıcı damlalar kullanıyoruz. Göz bozukluğuna gelince göz bozulmasının menopozla ilişkisi yoktur. Yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan yakını görme problemi, menopozlu kadınlarda da görülür.

45 DAKİKA EL İŞİ YAPAN 15 DAKİKA DİNLENMELİ

El işi yapan kadınların gözleri daha mı çabuk bozulur? Nasıl etkilenir? Neler yapılmalı?

El işi yapan kadınların gözü daha çabuk bozulmaz. Fakat hiç dinlenmeden, çok uzun süre yakından el işi yapan kadınlarda, bir süre sonra uzak görmeye geçici problemler yaşanabilir. Bunun için 45 dakika eli işi yapan bir kadının, 15 dakika el işine ara vermesi ve eğer çok gerekiyorsa devam etmesi büyük önem taşır.

Erkek gözü katarakta daha mı yatkındır?

Erkek gözü travmalara daha yatkındır. Gerek çalıştıkları işler gerekse yaşama biçimine bağlı olarak kazalara daha açıktırlar. Buna bağlı olarak gözlerine daha fazla darbe alırlar. Bazı meslek gruplarında örneğin; cam fabrikasında çalışan işçilerde mesleki anlamda katarakt daha sık ortaya çıkar. Bu tür işlerde çalışan erkeklerde 'mesleki katarakt'ın görülme oranı daha fazladır.

BEŞ DAKİKADA GÖZDEN CHECK-UP YAPIYORUZ

Erkekler check-up'a kadınlar kadar kolay gitmiyor. Gözden check-up yapılır mı?

Evet. 'Hızlı check-up' sadece gözden yapılabilir. İçini görebileceğimiz tek organ gözdür. Göz muayenesi ile çeşitli hastalıkların tanısı konabilir. Bu durumda doktora gitmeyi sevmeyen kişiler için basit bir göz muayenesi ile beş dakika içinde diyabet, yüksek tansiyon, beyin ve kan hastalıkları teşhis edilebilir.

Yakın gözlüğünü erkekler mi yoksa kadınlar mı daha çok kullanıyor? Yakın gözlüksüz yaşamın

yolları neler?

Mümkün olduğunca kullanmamak. Tabii ki uzun süre okumada veya ince işler yaparken gözlük kullanmak zorunda kalıyoruz. Bazen de hastalara bir göz yakın, bir göz uzak ayarını yapıp gözlüksüz yaşamı öneriyoruz. Bu şekilde kişi, uzak ve yakından biraz ödün vermiş oluyor. Buna karşılık uzak ve yakını gözlüksüz görebiliyor.

GÖRME KAYBI VE ÇİFT GÖRME MS BELİRTİSİ OLABİLİYOR!

Göz check-up'ıyla ortaya çıkacak hastalıklardan biri de 'Multipl Skleroz' (MS) hastalığıdır. Bu hastalık aslında teşhisi zor bir rahatsızlıktır ve ancak göze bakılarak ortaya çıkar. Merkezi sinir sistemini oluşturan beyin, beyincik ve omurilik gibi yapıları etkileyen rahatsızlık, genç erişkinlerde görülen bir hastalıktır. İlk belirtileri bir gözde görme kaybı, bulanıklığı ve çift görmedir. Konuşmada zorluk, bir beden yarımında güçsüzlük ve uyuşukluk, ellerde titreme, yürüme güçlüğü veya dengesizlik, ince hareketlerde hafif beceri kaybı yine belirtiler arasındadır. Gençlerde çok sık görülür. Hastalık 20 ile 40 yaşları arasında ortaya çıkmaktadır. Bunu ciddiye alıp görme kaybı durumunda hemen doktora başvurulursa, hastalık geç kalmadan teşhis edilebilir.

KADINLARDA İKİ KAT FAZLA

Hastalığa ait ilk belirtilerin ortaya çıkış yaş ortalaması memleketimizde 27, Batı ülkelerinin çoğunda ise 30 yaş olup kadınlarda erkeklere göre iki kat daha fazla görülmektedir. Ancak yukarıda sayılan belirtiler, tek başlarına MS hastalığı için özgün olmayıp birçok başka nörolojik veya diğer hastalıklarda da görülebileceği unutulmamalıdır. Göz doktorlarının görme kaybını değerlendirip hastalığın ilk teşhisinin ardından, hastayı vakit kaybetmeden nöroloğa yönlendirmesi gerekir.

KIZLAR LENSLE ERKEN TANIŞIR***Kadınlar mı yoksa erkekler mi daha çok lens kullanıyor?***

Kadınlar gözlük kullanmaktan rahatsız oldukları için daha erken yaşta kontakt lens ile tanışılar. Kız çocukları 13'ünde gözlüğe başlarken, erkeklerde bu yaş 18'i bulmaktadır. Daha sonraki yıllarda da kontakt lens kullanımı kadınlarda daha fazladır. Bunun en bariz göstergesi renkli kontakt lens kullanımıdır. Kontakt lensi yüzde 90 oranında kadınlar tercih eder.

VİTAMİNLE BESLEYİN***Gözü gençleştirmek mümkün mü?***

Katarakt gözün görme mesafesini azaltır. Katarakt ameliyatıyla gözleri tekrar 18 yaşındaki haline döndürmek mümkündür. Bu da tıp dünyasının en başarılı ameliyatlarından biridir. Gözü dışarıdan vitamin ve minarellerle beslemek gözün daha yavaş yaşlanmasını sağlar..

RENKLİ GÖZ 'DEFO'DUR!***Açık renk gözlü kadınlar ve erkekler dış etkenlerden daha mı kolay etkilenir?***

Açık renkli göz, güneş ışığı açısından bir dezavantajdır. Ancak diğer dış etkenlerden koyu renkli gözlere göre daha çok etkilenmez. Renkli göz, insanlar arasında çok istenen bir şey olmasına rağmen aslında gözün anormal bir durumudur. Normal olan koyu renk yani gözdeki pigmentin olması gereken miktardan daha az olduğu durumdur.

BOTOKS GERİ DÖNÜŞLÜ***Kadınlarda görülen göz kapağı problemi botoksle ne kadar ertelenir?***

Botoks etkisi, uygulamadan iki-üç gün sonra ortaya çıkar. Yaklaşık olarak dört-beş ay sonra ise biter. Tekrarlayan uygulamalarla etki süresi bir müddet daha uzun olabilir. Etki tamamen geri dönüşlüdür.



E
F P
T O Z
L P E D
P E C F D
E E F C E E



Yüzerken lens takmak göze zarar veriyor

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



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

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

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

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

Bir gün önceki solüsyon tekrar kullanılmamalıdır.

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

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

Gece uyumadan önce lensler mutlaka çıkarılmalı.

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

HAVUZDA GÜNLÜK LENS KULLANIN

Deniz-havuz gözlüğü kullanılmalı.

Güneş gözlüğü kullanılmalı.

Doktor kontrolleri düzenli yaptırılmalı.

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

Kontakt lensler süresi geçince atılmalı.

Kontakt lensler gözdeyken doktorun önermediği şekilde damla-ilaç kullanılmamalı.

Lensler göze yapılacak makyaj öncesinde takılmalı ve makyaj malzemesi bulaştırılmamalı.

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

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

KONTAKT LENSLERİN KULLANILMAMASI GEREKEN DURUMLAR

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

Kontakt lensleri şu durumlarda kullanmamak gerekir:

Gözde alerji, enfeksiyon ya da iltihap varlığında.

Kornea duyası azalmış kişilerde (nörolojik hastalıklar, diyabet)

Gözde kuruluk, gözyaşı yetersizliği olduğunda.

Genel sağlık durumunda bozukluk, şiddetli grip gibi viral hastalıklarda.

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

Göze damla şeklinde ilaç tedavisi yapılması zorunlu olduğunda.

Gözde tekrar edebilecek göz ya da kapak hastalığı olanlarda.

Aşırı kuru, dumanlı ve tozlu ortamlarda çalışanlarda.



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 elegan tarz da modaydı.

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

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

Unisex tarz, 60'larda kendini iyice hissettirdi.

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

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

1970 Kısa şort, İspanyol paça, disko tarzı

70'ler, moda tarihinin en parlak ve çarpıcı dönemlerinden biriydi. Punk, disko, yuppie tarzları o dönemin devrim niteliğinde moda akımlarıydı.

O yılların trendi iddialı, genç ve modern çizgilerdi: Kısacık dar şortlar, apartman topuklu ayakkabılar, kolsuz atletler, kısa üstler, boyundan bağlı maxi elbiseler, uzun soket çoraplar, desenli pantolonlar, ince kemerler, İspanyol paçalı pantolonlar, yumurta topuklu botlar...

Elbiselerde akıcı kesimler ve biçimsiz çizgiler öne çıktı. 1970'lerin sonlarına doğru disko tarzı parladı.

Parlak taytlar ve elbiseler, saç bantları, rengârenk spor ayakkabıları, göz alıcı kıyafetler disko tarzını yansıtıyordu.

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

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

1980 Pilot gözlüğü, 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, modaya ilham verdi. Kırmızı-siyah deri pantolon ve ceket, eldiven, güneş gözlüğü ve büküm büküm saçlarla Michael Jackson taklidi gençler ortalığı sardı.

80'lerin sonuna doğru, II. Dünya Savaşı'nda pilotların giydiğine benzeyen kahverengi havacı ceketleri ve havacı tarzı güneş gözlükleri yeniden moda oldu.

Madonna, müziği ve giyim tarzı ile 80'lerde tüm dünyaya örnek oldu. Genç kadınlar onun "sokak çocuğu" stilini taklit etti: Tozluk üzerine kısa etek, gerdanlıklar, plastik bilezikler, balık ağı eldivenler, saç

bantları, dipleri koyu uçları açık renk dağınık saçlar, dantel kurdeleler....

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

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

1990 Likralı tayt, jean, siyah

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

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

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

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

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





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



Göz ve Zihin Açıklığı Okullar Açıldı, Gözler de Açılsın!

Tatil bitiyor, okullar açılıyor.

Her yerde bir koşuşturma, bir telaş...

Çantalar, defterler, kalemler, silgiler...

Çocuklarımız ve gençlerimiz için bütün hazırlıklar yapılıyor. Pekiyi, eğitimin, öğrenimin en önemli organı gözlerimiz akla geliyor mu? Okul çağındaki çocuklarda gözdeki kırma kusurları ülkemizde %13-50 oranında değişirken, uzak doğuda bu oran %80'lere kadar çıkabiliyor.

Bazılarımız hatırlar, bir mercekten geçen güneş ışınları tek bir nokta halinde odaklandığı kağıt parçasını yakabiliyor. Aynı mantıkla göze gelen görüntülerin de kornea ve lensden geçerek tam retinada odaklanması netlik için şart.

Bu odaklanma hipermetroplarda arkada kaldığı için büyüteç gibi olan yakınsak merceklerle, miyoplarda ise retinanın önünde olduğu için ıraksak merceklerle retinaya denk getirebildiğimizde ancak net görüntü oluşabiliyor. Çocuk büyüdükçe, özellikle ergenlik döneminde gözün de ön arka mesafesi uzadıkça, retina daha da arkaya giderek odak noktasına yaklaştığı için hipermetropi azalıyor, miyopi ise tam tersine odak noktasından daha da uzaklaştığı için artıyor.

Kornea ve lensin bombelikleri bu durumu telafi etmek için değişse de bu mesafedeki yarım milimetrelik bir büyüme, miyopinin 1.5 diyoptri artmasına, hipermetropinin ise 1.5 diyoptri azalmasına neden olabiliyor. Miyop veya hipermetroplarda odak noktaları farklı da olsa yata

ve dikey görüntüler aynı düzlemde oluşurken (yani bulanıklığın her yeri eşit), astigmatizma işin içine girdiğinde görüntüler tek bir düzlemde oluşmadığından bulanıklığın yanı sıra eğrilik, kırıklık, yamukluk olabiliyor.

Zihin Açıklığı için Göz Açıklığı

Görsel uyarılar hayata gözleri açmakla başlıyor. Göz gelişimi çocuklukta büyük ölçüde tamamlanıyor. Bu yaşlardaki görme kuvveti, kalitesi kişinin

geleceğini büyük ölçüde belirliyor. “Benim çocuğum halıdaki en ufak tozu bile görüyor, televizyondaki alt yazıları okuyabiliyor” diyebilirsiniz ancak tek gözü çok iyi gördüğü halde, diğer gözü az görenler veya kırma kusuru dışında göz hastalığı olanlar hiç de az değil.

Çocuklarımıza ve gençlerimize yeni eğitim-öğretim döneminde göz ve zihin açıklığı ile başarılar diliyorum.





Prof. Dr. Mikdat KADIOĞLU
İstanbul Teknik Üniversitesi Öğretim Üyesi

Yazın sihirli kelimeleri: Gölge, beyaz, hafif, sulu, yavaş

Çalışmak zorunda olmayan çocuklar için yaz, okulsuz, dışarda sonsuz oyun oynanabilen güzel günler demektir.

Diğer bir deyişle, yaz gelip havalar çok ısındığında sıcak havalar ve çoğalan böcekler çocukları bunaltabilir; ciltlerinin rengini koyulaştıran veya bazen yakıp su toplanmasına (ve ileriki yıllarda cilt kanserine) neden olan güneş de zarar ve acı verebilir; daha çabuk bozulan gıdalar tarafından da kolayca zehirlenebilirler...

ABD Ulusal Çocuk Güvenliği Kampanyası'na (NSKC) göre, 14 yaşından küçük çocuklarda kazayla yaralanma ve ölümlerin yarısı mayıs ile ağustos ayları arasında oluyor. NSKC tarafından yazın dışarıda bilinçsizce dolaşmasına veya yüzmeye gitmesine izin verilen çocuklar için tehlikeleri şöyle belirlenmiş: Boğulma ve sığ suya kafa üstü dalmak, düşmek, araç çarpması ve kazaları, zehirlenme ve böcek ısırıkları, aşırı güneşlenme sonucu güneş çarpmasıyla birlikte ileriki yaşlarda cilt kanseri ve gözlerde katarakt, yıldırım çarpması ve sel sularına kapılma. Bir de yetişkinlerin 'hemen geliyorum' diyerek otomobillerde yalnız ve kapalı bıraktıkları küçük çocuklar da tehlikede...

Diğer bir deyişle yaz mevsimi ve havası, özellikle çocuklar için, en tehlikeli mevsim olarak bilinir. Küresel iklim değişimi sonucu artması beklenen problemlerle birlikte bu durumda, çocuklar için yazın getirdiği tehlikelerde artışlar olmaktadır. Günümüzde artan tehlikelerden olan aşırı güneşlenme ve sıcak hava dalgalarından kendimizi ve çocuklarımızı korumak için dikkat etmemiz gerekenler şunlardır:

Her ne kadar cilt kanseri yetişkinlerde görülüyorsa da buna çocuklukların da aldıkları morötesi ışınlar neden olabiliyor. İlgili literatüre göre insanların birçoğu yaşamında maruz kaldığı toplam güneş ışığının yüzde 80'ini 18 yaşına kadar almakta. Bu da özellikle



çocukların bazen aşırı güneşlenebildiğini göstermektedir. Ayrıca, çocukluğumuzdaki ciddi bir güneş yanığı, ileriki yaşamlarında cilt kanserine yakalanma riskini de artırmaktadır.

Bronzlaşmak ve güneş yanığı, güneş ışınlarına ne kadar maruz kalındığına, güneş ışınlarının geliş açısına ve derinin hassaslığına bağlıdır. Havanın durumunu da buna eklememiz gerekir, çünkü bulutlu, kirlenmiş bir gökyüzü, güneş ışınlarını süzüp zayıflatırken, dağlar ve yaylalar gibi yüksek yerler ise artırır. Bu nedenle, yaylada ve dağda olan çocuklar da en az deniz kenarındakiler kadar güneş yanığından korunmalıdır.

Güneşin zararlı ışınlarından korunabilmeniz için öncelikle morötesi ışın endeksini (kısaca UV-endeksini) günlük hava durumu bültenlerinden ve internetteki hava durumu sitelerinden izlemeniz gerekir. Açık hava etkinliklerini planlayabilmek ve güneşin zararlı ışınlarından korunabilmek için Türkiye'deki birçok şehrin 5 günlük UV-endeks değerlerini hava durumu sitelerinden elde edebilirsiniz. (Örneğin, bkz. http://www.metoffice.com/weather/uv/uv_eu.html)

Günlük UV-endeks değerini öğrendikten sonra aşağıdaki tablodan bu ışınlardan çocukları korunmanın yollarını bulabilirsiniz:

SÜREKLİ SU İÇMELİLER

Sıcak, nemli hava sadece bunaltıcı değil aynı zamanda sağlığımız için tehlikelidir. Bu nedenle, sıcaklıklar 40.6 derece C ve daha yüksek olduğu günlerdeki hava şartlarına 'Sıcak Hava Dalgası' denir. Sıcak hava dalgasının en az iki gün süreceği belirlendiğinde de halka 'Sıcak Hava Dalgası' uyarısı yapılmalıdır. Hava sıcaklıkları normal değerinden 6 derece C ve daha yüksek olduğunda 'Aşırı Yüksek Hava Sıcaklığı' olarak adlandırılır.

Çocukları sıcak hava dalgalarından korumak için; yaz başında sıcak hava dalgalarına alışmaları için onları 2-3 gün içeride bekletin. Saat 10:00 ile 16:00 arasında güneşten uzak tutun. Bu saatlerde, evinizin serince bir yerinde çok hareket etmeden oynayabilecekleri oyunlar yaratın. Susamasalar bile, vücut sıcaklığının aşırı artmasını önleyerek vücutlarına yardımcı olmak için sürekli su verin...

Özetle, güneşten ve sıcak hava dalgalarından kötü bir şekilde etkilenmek istemiyorsanız, yazın, 'gölgede ve beyaz kalın, hafif, sulu ve yavaş bir yaşam' sürdürmeye dikkat edin.

OPTİSYENİN SESİ

E-DERGI
Sayı: 140 AĞUSTOS 2025
Optik Magazin Dergisi

