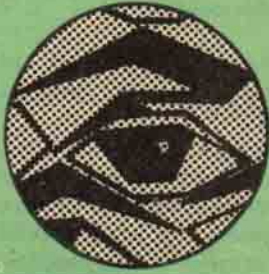


İyi güneş gözlükleriyle o kadar iyi olmayan güneş gözlükleri arasındaki ayrım çok büyüktür. Gözlerimizin, hatta sağlığımızın bozulmaması için güneş gözlüğü alırken nelere dikkat edeceğimizi bilmeliyiz.



GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ ve BİZ

Paul W. KEARNEY



Üç Görevli Gözlük: Hem teleskop, hem büyüteç, hem de güneş gözlüğü bir arada. İki teleskopik mercekle kulaklıklardadır; bunlardan büyük olan ayrıca bir büyüteç olarak kullanılabilir.

Güneş gözlükleri gerçekten lüzumlu mudur? Ucuz gözlükler gözleri bozar mı? Camlarının renginin bir önemi var mıdır? Daima evde ve dışarıda güneş gözlüğü kullanmak sağlığa zararlı mıdır? Güneş gözlüğünü de bir göz doktorunun tavsiyesine göre mi almalıdır? Gözlüklerin önüne takılan renkli camların veya plâstikten yapılmış merceklerin bir zararları var mıdır?

Göz doktorları, fennî gözlükçüler ve daha başka uzmanlar bütün bu soruların cevaplarının

her şahsa, gözlerin durumuna ve gözlüğün kullanılış maksadına göre değiştiğini söylemekte fikir birliğine varmışlardır. Sorulardan birkaçını ayrı olarak ele alalım:

Güneş Gözlüklerine Lüzum Var mıdır?

İlimli bölgelerde göz ayrıca bir yardımcı aracına lüzum olmadan güneş ışığına karşı kendini koruyabilir. Doktorlar, ışık gerçekten

fazla ve rahatsız edici bir etki yaptığı takdirde, renkli camı tavsiye ederler, özellikle güneşte çalışan insanlarla, fazla ışıktan dolayı gözlerinde ârıza olabilecek insanlara. Güneşte geçirdiği bir günün akşamında gözleri yorulan, yaşaran veya kızaran insanlara güneş gözlüğünün faydası olabilir.

Doktorlar, "kuvvetli güneş ışığının zararlı etkileri, hiç olmazsa, kısmen gözlerin kırılması, alın kırışıkları, kasların gerilmesi gibi yan belirtiler meydana getirirse, bu gerginliği giderecek her araç, gözlerin sağlığına yardım eder", derler.

Saatlerce kuvvetli güneşte ve parlak ışıktaki kalmak gözlerin gece görme yeteneğini yüzde 50 oranında azaltır. Bütün gün deniz kenarında veya dağ tepelerinde dolaşan bir kimsede güneş gözlüğü takmalı, fakat onu akşam (otomobille) eve dönmeye önce çıkarmalıdır. Bütün uzmanlar gece gezilerinde direksiyonda güneş gözlüğü kullanılmamasını tavsiye ederler.

Sırf şık görülsün diye veya numaralı gözlük takıldığını saklamak için güneş gözlüğü kullanılmamalıdır, tabii doktor gözdeki herhangi bir bozukluktan dolayı tavsiye etmişse, o başka. Devamlı ve lüzumsuz yere güneş gözlüğünün takılması, insanın hiç bir zaman güneş gözlüksüz dolaşamamasına sebep olur, çünkü artık korunmayan göz normal gündüz ışığında da ağır.

Ucuz güneş gözlükleri gözler için zararlı mıdır? Bu o kadar çok ve birbirinden farklı durumlara bağlıdır ki, cevap kısa ve açık olarak, zararlı olmaları mümkündür, olabilir. Bütün dünyanın göz doktorları ve gözlükçüleriyle aynı fikirde olarak Münih Üniversitesi Tıbbi Optik Enstitüsünün bir üyesi: "renkli camların ucuz cinsleri yeter derecede kontrol edilmemiştir ve birçok optik hatalar gösterirler. Bu, özellikle üflenerek yapılmış ucuz camlar için bahis konusudur", demiştir.

Birçok güneş gözlüklerinin kalitesi kötüdür. Bunların yapıcıları, "onların hataları o kadar azdır ki, alıcı onların farkına bile varamaz", derler. Bu yerinde bir cevap sayılamaz. Hata ne kadar ufak olursa olsun, göz kasları az veya çok onları dengede tutmaya çalışır. Bu da kas ve sinirleri yorar; belki gözleri bozmaz, fakat insanın güneşte keyfini kaçıır, sinirlerini bozar. Tabii siz yalnız bir güneş banyosu yapar ve sonra da gözlerinizi dinlendirirseniz, iş bu kadar ileri gitmeyebilir. Fakat okur, tenis oynar, kayak kayarsanız, ya da güneşli bir kara yolunda saatlerce otomobil kullanırsanız, iş değişir. Bu durumda gözlerinizin devamlı olarak meşguldür, onlar aşağı yukarı oynar, bir yandan öteki yana yakından uzağa gider ve gözlük camının bütün

alanını dolaşır, durur. Böylece kendisini hatalı merceklerle uydurur ve çoğun başağrılarına sebep olur. Gözlerin böyle büyük bir yorgunluğuna sebep olacak hallerde güneş gözlüğü numaralı bir mercek gibi tam olmalı ve göz doktoru veya fennî gözlükçü tarafından tavsiye edilmelidir.

Hangi Cam Tiplerini Seçmelidir?

Güneş gözlükleri genellikle üç değişik cam çeşidiyle satışa çıkarılır: hamurda boyanan, polarize ya da tabakalı.

Hamurunda boyanmış camlar belirli görünür ışıklarla görünmez ultra viyole ve infra kırmızı ışıklarla geçirmezler. Bu cam hamuruna kimyasal bazı maddelerin ilavesiyle elde edilir. Polarize koruma filitelerinin ya camdan, ya da plastikten "optik bir perde" leri vardır, bu yansıtıcı yüzeylerin yansıtılmalarını tutar veya hiç olmazsa, azaltır. Böyle bir gözlük, örneğin, bir balık tutma meraklısına suyun yüzünden içeriye doğru bakıp görebilmesini mümkün kılar, aksi takdirde suyun yüzeyindeki yansımalar onun gözünü alır. Otomobil kullananlarda bu gözlükler onları gerek kendi otomobil kapağında, gerek karayolundan gelecek yansımalarından korur.

Tabakalanmış veya islâh edilmiş camlar ince metalik bir tabaka (veya filmle) kaplanmıştır, bu vakumda (hava boşluğunda), camın önüne veya arkasına, ya da her iki tarafına birden püskürtülür. Bu yöntemeye göre basit renk kademeli mercekler (üstte çok koyu, aşağı gittikçe yavaş yavaş açık veya çift renk kademesiyle (üst ve altta çok koyu, ortası daha açık) elde edilir. İkinci çeşit özellikle su sporcuları, balık tutucuları için çok elverişlidir, çünkü kuvvetli güneş ışığı hem üstten hem de alttan gelir.

İyi Bir Gözlük Camı Nereden Anlaşılır?

En iyi camlar, doktorun verdikleri gibi, taşlanmış ve cilâlanmış olanlardır. Plastik ve taşlanmamış cam mercekler ise yalnız döküldükleri kalıpta o şekli alırlar. Özenle yapıldıkları takdirde taşlanmış camlardan aşağı kalmazlar, ucuz tiplerde bu dikkat ve özen, aynı zamanda sıkı bir kontrol da yoktur. Plastikten yapılmış mercekler hafiftirler ve kırıldıkları zaman parçalanmazlar, fakat üzerlerinde kolayca çizgiler meydana gelebileceği için dikkatle kullanılmalı ve silinmelidirler.

Bir doktor veya fennî gözlükçünün tavsiyesi olmadan bir güneş gözlüğü almak zorunda kalırsanız, hiç olmazsa kabaca şu noktalara dikkat etmelisiniz. İlk önce gözlüğü ışığa doğru

tutunuz, sonra da ışığı arkanıza alınız. Camların üzerinde bir silinti, kazıntı, çatlak ve temiz olmayan hiç bir yer olmamalıdır. Sonra onu bir kol uzunluğu uzakta tutarak, yatay ve düşey çizgileri olan bir cisme bakınız, örneğin bir pencere çerçevesine. Gözlüğü yukarı, aşağı, sağa, sola doğru götüünüz. Bu hareketler sırasında çerçevenin çizgileri oynarsa, camlar tam doz değildir. Böyle bir gözlüğü sakın almayınız. Tabii bu provayı doktor tarafından yazılmış numaralı camlara uygulayamazsınız.

Bir gözlüğün fiyatı optik kalitesi hakkında doğru bir fikir vermez, çünkü çoğun onu pahalı yapan çerçevenin zarıflığıdır.

En İyi Renk Hangisidir?

Genellikle kahverengimsi, mavimsi gri veya yeşilimsi camlar tercih edilir. Saf bir gri, kahverengi veya duman rengi daha elverişlidir. Yeşilimsi tonlar da tavsiye edilir. Sarı gerçi kontrastları kuvvetlendirir, fakat kapalı sisli günlerde pek uygundur, buna rağmen bir doktorun fikri alınmadan kullanılmamalıdır. Masmavi veya kırmızı camlar güneş gözlüğü olarak uygun değildirler.

Sarı camlı gözlüklerin gece otomobil sürenler için iyi geldiği hakkındaki iddia hiç bir otorite tarafından doğrulanmamıştır, zira onlar mavi ve yeşil tonları emerler, oysa bunlarda geceleyin görmek için çok önemlidirler.

Bir Güneş Gözlüğü Ne Kadar Koyu Olmalıdır?

Bu kullanılış amacına bağlıdır. En koyu tonlu camlar, güneş banyolarında veya üzerine güneş vuran karda işe yararlar, fakat kuvvetli ışıkla gölge arasında değişen bir yolda otomobil sürerken kullanılırsa kazalara bile sebep olabilir.

Çoğu insanlar da çok açık gözlükler alırlar. Bu camların oldukça aydınlanmış bir mağazada insana koyu görünmesinden ileri gelir, halbuki bu ışığın ikiyüz, üçyüz kere daha kuvvetli olduğu bir deniz kıyısında veya karlı bir kayak vadisinde yetersiz gelir. En iyisi gözlüğü dışarıda, sokakta

güneş ışığında tecrübe etmelidir. İlimli bölgelerde kullanılmak üzere alınacak bir gözlük, doktor ve gözlükçülerin tavsiyelerine göre, ışığın % 65-75'ini emebilmelidir.

Normal Bir Gözlüğün Üzerine Takılan Renkli Camlar Tavsiye Edilir mi?

Bu gibi takma camlar özellikle otomobil sürerken pek tavsiyeye şayan değildir. Bir kere gözleri yandan pek koruyamazlar, halbuki yandan gelen ışık genellikle en hoş a gitmeyendir. Öteyandan üst üste konan camlar arkadan gelen yansımaları çoğaltır, örneğin, arka pencereden gelen batan güneş ışınları gibi. Bunun için doktorun reçetesine göre alınan taşlanmış bir güneş gözlüğü herhalde tercih edilmelidir.

Camlar ve Çerçeve Ne Kadar Büyük Olmalıdır?

Birçok ucuz ve düşük kaliteli gözlüklerin o kadar küçük camları vardır ki, gözü kâfi derecede koruyamazlar. Moda olan bazan pahalı garip modeller için de aynı şeyi söylemek kabildir. Elleri camların yanlarına koymak suretiyle aydınlık bir havada yapılan tecrübeye görüş daha iyileşiyorsa, camlar yeter derecede büyük değildirler, demektir. Mamefi son modellerde gözlük camları gittikçe daha büyük olmaktadır.

Gözlük çerçevesinin iyice uyup uymadığını anlamak için bir aynanın önüne geçin ve göz bebeğinin yaklaşık olarak merceklein ortasına gelip gelmediğine bakın. Yandan gözünüzü kapayacak kadar geniş hiç bir çerçeve almayınız.

Genellikle gözlükler pek fazla özenle kullanılmadıklarından çerçevelerine de dikkat etmek gerekir. Onlarda aynen normal gözlükler gibi dayanıklı olmalıdır. Asıl çerçeve ile sapları birleştiren menteşeler gözlüğün en zayıf noktalarıdır. Çok fazla hesap edici yapıcı firmalar onları bir perçin veya vida ile birleştirecek yerde bir pimle birleştirirler.

Görülüyor ki güneş gözlüğü deyip geçmemek ve birçok esaslı noktalara dikkat etmek lâzımdır

DAS BESTE'dan

- Bir üniversitenin amacı genç centilmenleri mümkün olduğu kadar babalarına benzemeyen kişiler olarak yetiştirmektir.

Woodrow WILSON

- Yazar yapıtı değil, yapıt yazarı yaratır.

Jules ROMAINS