

# GÜNEŞ GÖZLÜKLERİ

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ SATIN ALIRKEN DİKKAT  
EDİLMESİ GEREKLİ NOKTALAR

Mark DAVIDSON ve  
Nirmali PONNAMPERUMA

*Tamamen gelişigüzel işler için —örneğin vitrin seyretmeğe çıktığınız veya köpeğinizi gezdirirken— güneş gözlüğü taktığınız zaman, seçtiğiniz güneş gözlüğü tipi o kadar da önemli değildir. Bu artık sizin zevkinize bağlıdır. Eğer sadece görünüşünüze önem veriyorsanız, günümüzün modası olan parlak güneş gözlüğü tiplerinden herhangi birini kullanabilirsiniz. Fakat, gözlerinizi gerçekten korumak niyetinde iseniz, güneş gözlüğünüzü nasıl seçmeniz gerektiğini bilmek zorundasınız, hele dışarıda güneş altında uzun süre kalmanız gerekiyorsa. İşte burada işin içine bilim giriyor.*

Amerika'nın güneş gözlüğü ticaret merkezi göz bakımı uzmanlarından önde gelen üçünün sizlere öğütü var. Cerek kendilerinin, gerekse meslektaşlarının tecrübelerine dayanarak, günümüzün modası olan parlak camlı modelleri arasından, gözlük kullananların çoğunun, nasıl akıllıca bir seçim yapacaklarını bilmediklerine eminler ve aşağıdaki noktaları salık veriyorlar:

Bu yetkililere göre, güneş gözlüğü kullananların yaptıkları ortak hata, reçete olmadan herhangi bir güneş gözlüğü satın alırken, mercek kalitesine aldırış etmeden sadece biçime bakmalarıdır. Düşük kaliteli mercekler görüşü o derece çarpıtır ki, beyniniz ve göz adaleleriniz görüntünün düzgün olması için devamlı zorlanır. Sonuç olarak 'asthenopia' denilen durum ortaya çıkar. Belirtileri, baş ağrısı, boyunda ağrılar, gerginlik, bitkinlik ve sinirliliktir.

Bu problem, kaliteli güneş gözlüğü camlarında önlenebilmektedir, çünkü bu mercekler dikkatle renklendirilir, cilalanır ve sıfır derecedir, yani görüntüyü ne büyütür ne de küçültür. Ek olarak, mercekleri, aşağıda belirtilen kusurlardan korumak üzere, özel imalat önlemleri alınmıştır: Bunlar görüntüyü bozmak, çizgi çizgi göstermek, çukurlaştırmak veya hayalleştirmektir.

## Gözleri Saran İri Camlara Dikkat!

Eğer son derece kavisli camlı veya fiyatı 20 Doların altında ucuz gözlükler satın alıyorsanız,

mercek bozuklukları konusunda büyük rizke giriyorsunuz demektir.

Bu gibi camların cisimleri nasıl kırıp büküklerini kendiniz saptamak isterseniz, 15 - 20 cm. mesafeden gözlüğün kavisli yanı kendinize gelmek üzere, kesin dikey ve yatay hatları olan bir objeye gözlüğü yöneltin. Her defasında yalnız bir camından bakmak suretiyle gözlüğü yukarı-aşağı, ileri-geri oynatın. Eğer cismin hatları dalgalanır, sallanır veya iğrilirse, gözlüğün camları hatalı demektir.

## Gözlüğü, Gözlerinizi Kısıp Baktırmamak Yönünden Denemek!

Hazır yukarıdaki denemeyi yapıyorken, gözlüğün her iki camının da renk koyuluğu ve şeffaflığının birbirinin aynı olup olmadığını da deneyin. Renk şeffaflığı günümüz alıcısı için önemli tercih nedenleridir. Günümüzde bu, gerçekten bir sorundur, zira çağımız romantik modası, gözleri gösteren çok açık renk tonunda camlar kullanma eğilimindedir. Bu tutku sonucu ise gözleri kısma, hatta şaşılıktır. Milyonlarca erkek ve kadın öylesine açık renk camlı güneş gözlüğü satın alıyorlar ki, artık bunlara güneş gözlüğü demek çok zor. Böylece bu gibi şıklık düşkünleri, gözlerinin etrafındaki vakitsiz kırışıklıkları da kendileri yaratıyorlar.

Eğer güneş gözlüğünüzü, sizi güneşin direkt ve pırlıtlı ışınlarından koruması için istiyorsanız, güneşin yüzde sekseninden sizi koruması gerek-

tir. Bir karşılaştırma için söyleyelim ki pastel renklerden çoğu işte bu yüzde sekseni gözün içine bırakmaktadır.

Bu yüzdevi keskinlik ölçmek için her ne kadar aracınız yok ise de, bizzat kendi gözlerinizi kullanabilirsiniz. Göz kamaştırıcı ışıklardan korunmak için, gözlerinizi açık-seçik göstermeyen güneş gözlüklerini seçin! Güneş ışığında bizzat deneyip, gözlerinizi kışmanıza neden olmadığını görmedikçe güneş gözlüğü satın almayın. Bu, güneş ışığı testi, güneş gözlüğünün sizi gerçekten koruyup korumayacağını anlamanın en iyi yoludur.

Güneş gözlüğünüzü ister bir gözlük uzmanından, isterse herhangi bir satış yerinden alıyormuş olun, hatırlamanız gereken husus güneş ışıklarının parlamasını önleyen şeyin camların renk çeşidinin olduğudur.

Eğer güneş gözlüğünüzün camları çok açık renkte ise, en iyi şekilde polarize edilmiş camlar dahi size yardımcı olamaz, çünkü polarize etmek yani ışık titreşimle onu tek bir yöne çevirme durumu, parlamayı sadece özel bir yatay açıdan nötralize eder. Camlarının dış yüzleri ayna gibi parlak olan güneş gözlükleri de bu problemi çözer sanmayın. Bu gibi aynalı mercekler ya çok kusursuzdur, ya da değil. Eğer son derece dikkatle yapılmamışlar ise, yüzeyin ardında bir parlama yapıp, hele araba kullanıyorsanız, görüşünüzü sınırlar ve böylece gözünüzü şaşırtır ve hatta tehlike doğurur.

### **Çok Parlak Renklere Dikkat!**

Eğer çok küçük gözlükleri seçiyorsanız, yarıdan gözlerle girecek çok tehlikeli ve can sıkıcı parlaklıkları kendi kendiniz davet ediyorsunuz demektir. Bu, klips şeklindeki güneş gözlükleri için de böyledir.

Gölgede moda ya uygun şekilde açık renkli, güneşte ise koyulaşan camları olan güneş gözlüklerini de satın alırken iki kere düşünmeniz gerekir. Bu gibi "bukalemun" camlı gözlüklerin problemi, bu renk değişimi gümüş tuzlarının ışığı duyarlı kristalleri ile sağlanmaktadır yani, merceklerin tamamen kendiliğinden harekete geçerek olmalarıdır. Bu sebepten, mercekler, arabanızın içinde gerektiği derecede koyulaşmayabilir, çünkü bu sihirli kristalleri oluşturmak için gerekli ultraviyole ışınlarının çoğunu, şoför yerinin önündeki rüzgâr siperi yutar. Diğer bir problem de, bu gibi camların genellikle kızılötesi ışınlarla karşı koruması olduğudur. Başka tip güneş gözlüklerinde kızılötesi ve ultraviyole ışınlarından korunma, cam rengi seçiminize bağlıdır.

Başta da söylediğimiz gibi, vitrin seyretmek veya köpeğinizi gezdirmek gibi tamamen gelişmiş güzel işler için güneş gözlüğü taktığımız vakit, ultraviyole veya ondan daha az olmak üzere kızılötesi ışınlarla hedef oluyorum diye çok üzülmeniz gerekmez. Fakat, uzun süre güneş altında kalmayı adet edinmişseniz, örneğin kayak meraklısı iseniz, ki kayakçılar güneş ışınlarını karın yansıtması ve yüksek rakım nedenleriyle alışılmışın dışı seviyede ultraviyoleye açık kalırlar, güneş gözlüklerinizin ışınları absorbe edici kalitesini çok iyi düşünmek zorundasınız. Eğer kayak hocası, hayat kurtarıcı, pilot, balıkçı, yelkenci, çöl işçisi gibi devamlı güneş altında çalışan veya yaşayan biri iseniz, güneş gözlüğü problemini ciddiyle ele almak zorundasınız. Gözlerin, kızılötesi sıcak ışınlarla uzun süre maruz kalması göz dokusunun iltihaplanmasına sebep olabilir ve böylece katarakta yol açabilir.

Güneş yanığı bir ten sağlamak için uğraşırken gözlerinizi uzun süre ultraviyole ışınlarına maruz bırakmak da geçici görüş kaybına —tıpkı "kar körlüğü"nde olduğu üzere— yol açabilir veya görüş tamamen kaybolabilir, hatta bazı seyrek vakalarda bu görüş kaybı devamlıdır. Hem ultraviyole hem de kızılötesi ışınlarına karşı gözleri korumak için göz uzmanları gri renkli camlara öncelik tanımaktadırlar. Bu, Hava Kuvvetlerinin de tercih ettiği renktir. Hemen hemen gri kadar iyi olan diğer renkler ise kahverengi ve yeşildir.

En kötü renkler ise, tabii radyasyona maruz kalma yönünden, mavi ve mor renklerdir. Bu renkteki camlar hem kendi renklerini hem de ultraviyole ışınlarını gözlerle aktarırlar. Bunun nedeni de elektromagnetik tayfda mavi ile ultraviyolenin yakınlığıdır.

### **Gri Tercih Nedeni Olmalıdır!**

Aslında mavi veya mor renkli güneş gözlükleri sizi, gözlüksüz olduğunuz zamankinden daha fazla ultraviyoleye maruz bırakır. Çünkü, bu renkteki camlar gözbeğininizin genişlemesine neden olur. Bu demektir ki, mavi veya mor renkli camlar gözlerinizin güneş ışınlarına karşı korumasını oyuna getirip, ultraviyoleye gözlerimize yüklemektedir. Ultraviyoleye kıyasla, göze zarar vermesi yönünden daha az önemde olan, fakat yine de güneşte devamlı kalanlar veya çalışanlar için önemli olan, sıcak kızılötesi ışınlarıdır. Eğer güneş gözlüğünün camları sarı, portakal rengi veya pembe gibi, ışık tayfında kızılötesi ile yakın akraba renkler ise, güneş gözlüğü göze görünmeyen bu ışınları geçirirler. Aynı nedenle, dünyaya gül pembe camlar ardından bakmak iyi fikir değildir!

Ultraviyole ve kızılötesi ışınların tehlikeleri, gözlük seçiminde renk hassaslığınızın tek nedenleri değildir. Grinin nötürlüğünden ne kadar uzaklaşırsanız, renk kavramada o derece zorluk çekeceksiniz demektir. Bu da sizi, bir araba sürücüsü olarak tehlikeli kılar, çünkü trafik ışıklarını birbirinden ayırt etmekte zorluk çekebilir veya renk konusunda sizi öyle allak bullak eder ki, derinlik kavramınızı da kaybedebilirsiniz. Renk algılamanızı etkileyenler özellikle iki renk tonlu olanlar, örneğin alt yarısı yeşil, üst yarısı pembe renkli olan gözlüklerdir.

### Renk Uyarılığ!

Sarı, kızılötesi ışınları geçirmenin yanı sıra, güneş gözlüğü satın almanın asıl amacı olan güneş ışınlarının parlaklığını azaltmak işi ile ters düşer, çünkü sarı renk ışığı normalden daha parlak göstermek özelliğindedir.

Mavi, birkaç yıl önce pek moda olan romantik esrarengiz görünüm nedeniyle pek yaygın kullanılan, koyu mavi gözün ağ tabakasının kendine özgü normal fonksiyonu için gerekli olan belirli dalga uzunluğundaki ışıktan gözün ağ tabakasını mahrum bırakabilir.

Güneş gözlüğü piyasasında karşılaşılan bir diğer durum da, cam'a karşı piyasaya sürülen plastik'tir.

Cam, plastikten yaklaşık iki kez daha ağırdır, bu nedenle, sırf dış görünümle dikkate alarak güneş gözlüğü seçenler cam güneş gözlüğü satın almazlar. Sonra cam, eğer çok iyi hazırlanmış ve cilalanmış ise, plastik olandan daha pahalıdır. Bundan başka, bir darbe anında cam tabii ki daha tehlikeli olabilir.

Diğer taraftan, cam cisimleri çarpıtmayan en iyi görüntüyü, kızılötesi ışınlarına karşı genellikle en iyi korunmayı sağlar; temiz tutulması kolaydır ve plastik gibi çizilmez.

Güneş gözlüğü camları hakkında, söylenmesi gerekli bütün bu söylediklerimizden sonra, gözlük çerçevesi seçerken de iyi karar vermek zorunda olduğunuzu belirtelim. Eğer çerçeve burnunuzun üstünden aşağı doğru kayıyorsa, veya burnunuzun üstünde yüksekte belirli bir açıda duruyorsa, iyi mercek kullanılmış olsa dahi gözlüğünüz yine işini iyi göremeyecek, camlar cisimleri çarpıtacaktır.

Çerçeveler dayanıklı olmalı, saplarının içinde tel, oynak yerlerinde vida bulunmalı, masrafınızın karşılığını vermeli ve size sağlamlık ve koruma sağlamalıdır.

Gerek görünüm, gerekse optik yönlerden bir kere size en uygun olan güneş gözlüğünü seçtikten sonra artık dikkat edilmesi gereken birkaç ufak nokta kalıyor geriye:

- Güneş battıktan sonra arabanızı güneş gözlüğü takmış olarak kullanmayın.
- Gerçekten gerekli olmadığı zamanlar güneş gözlüklerinizi çıkartın, aksi takdirde gözleriniz çok hassaslaşır.
- Güneşe, hatta tutulmuş halde iken bile, eğer gözünüzün ağ tabakasına zarar vermek istemiyorsanız, hatta çok koyu renk camlı güneş gözlüğü dahi kullansanız, direkt olarak bakmayın.
- Güneş banyosu yaparken, yumulu gözlerinizi güneşden korumak için güneş gözlüğünüzden ziyade koyu bir kumaş parçası veya bant kullanın.

READER'S DIGEST'ten  
Çeviren: Ruhsar KANSU

- *Hemen hemen işlediğimiz bütün suçlar, bu suçları gizlemek için başvurmayı düşündüğümüz yöntemlerden daha kolay bağışlanabilir.*

La ROCHEFOUCAULD

- *Sıcaklık balmumu için ne ise, nezaket de insan için odur.*

Arthur SCHOPENHAVER

- *Bir insanın bir partiyi tutması, o partide kalmasından daha kolaydır.*

Colova Atasözü

- *Kim ağırbaşlılık duygusunu kendi içinde bulamaz ve onun başkalarının kanılarında aramak zorunda kalırsa, o takma saç takan ve önünden geçtiği her aynada saçlarının kayıp kaymadığına bakan bir adam gibi, düşündüklerini anlamak için daima başkalarının gözlerini okumağa çalışır.*

Helmuth von MOLTKE