

okuma, sabah gezisi, çiçeklere su verme, çarşıda alışveriş, arkadaşlarla toplantı, konferansları takip, müzeleri gezme, kitaplıklar, T.V. radyo, tiyatro, opera, konserler, koleksiyonculuk, yazı yazma, anıları yazma, fotoğrafçılık, resim, tamir işleri, piknikler, kış ve yaz gezi programları, sosyal yardım işleri, ahbab, akraba ziyaretleri, bazı kutlamalar vb.).

Yaşamımız süresince durumumuz devamlı değişikliklere uğrar (önce annemizin yanında küçük çocuğuz, sonra okula başlarız; bekâridir, sonra evleniriz, ebeveyn oluruz, emekli oluruz,

nihayet belki de bir huzur evinde günlerimizi geçiririz). Bu değişmelerin herbiri önceki görev ve hakların terkedilmesini ve yeni duruma uymayı zorunlu kılar.

Sonuç olarak konumuzu şöyle özetleyebiliriz. Çocukluk ve gençlik yaşlarından itibaren normal fiziksel ve ruhsal yaşam, hobiler edinmek, yaş dönümlerinin oluşturduğu zorunlu değişmeleri önceden düşünerek hazırlanmak ve her yaşta bir amacı bulunmak, başarılı bir yaşlanma için en büyük garantidir.

TRIANGLE'den  
Çeviren: Dr. Hikmet BİLİR

## Trafik Güvenliği:

# ARABA KULLANMADA GÖRÜŞÜN ÖNEMİ

Nizamettin ÖZBEK

Trafik ortamında açık, tam ve sağlıklı bir görüntü sürdürmek yeteneği yerinde bakış alışkanlıklarıyla geliştirilir. Şoför, ancak gözlerini kullandığı kadar görür. Düzenli araba kullanmak sadece nesnelere ve durumları görebilmekle gerçekleşmez, ayrıca bunların anlamlarının da farkedilmesini ister; görülen şey beyine giderek orada anlamlı bilgiye çevrilir.

İyi araba kullanma görüşü, bizim açıkça görebilme (görüş gücü, keskinliği), derinlik ve mesafe tahmini, renkleri ayırma yeteneğimize, iyi bir görüş alanına sahip olmamıza, zayıf aydınlatmada görebilmemize, göz kamaştırıcı ışığa uyarlanmamıza bağlıdır. (Bütün bu yetenekler özel araçlarla ölçülmektedir).

Gözlerimizde herhangi bir görme yetersizliği varsa, sağduyu, genellikle, bunu düzeltici gözlüklerle tamamlamanızı emreder. Karayolundaki yüksek hızlarda sayısı gittikçe artan taşıtlarla, herhangi bir görüş kusuru olan bir şoförün bunu iyice düzeltirmeden güvenle araba kullanması olanaksızdır. Ancak kimi şoförlerin zamanla gözlerinde meydana gelen eksikliklerin farkına varmadıkları, varanların da bunları küçümseyerek araba kullandıkları, ne yazık görülmektedir.

## Göz Yorgunluğu

Özellikle gece durumundaki yol koşullarında devamlı olarak araba kullanmak, gözlerde, yorgunluğa neden olan bir gerginlik yapar. Yorgun göz şoföre uyku verir. Yorgun gözler için biricik otama (tedavi) gözleri dinlendirmektir.

Gözlerin yorulmasıyla mesafe tahmin yeteneği azalır, çevresel görüş daralır. Ayrıca dikkati yol üzerinde toplamak güçleşir. Böyle bir durumda, yoldan çekilerek, gözleri dinlendirmelidir. Gözleri on dakika için olsun bu gerginlikten kurtarmak yorgunluğun hafiflemesine oldukça yardım eder.

## Parlak Gün Işığı

Gün ışığı altındaki karlı ya da kumlu fonlar gözleri kamaştırarak aşırı görme güçlüğüne yolaçar. Güneşe karşı araba kullanmak, göz, ışık şiddetindeki değişikliklere yavaş yavaş uyarlandığından başlı başına bir tehlike yaratabilir. Bu durumda görüşümüzü çeşitli biçimlerde destekleyebiliriz. Ön cam ne kadar temiz olursa, kamaşma o kadar az olur; dolayısıyla az gerginlik meydana gelir.

Güneş siperinin uygun biçimde ayarlanması görüşü büyük ölçüde artırır. Göz kamaşmasını iyice hafifletmek için güneş gözlüğü takmalıdır. Güneş gözlüğü temiz tutulmalı, çarpık, çatlak ve ezilmiş olmamalıdır. Güneş kamaştırmasına karşı açık gri ya da yeşil camlar önerilmektedir. Kalın kollu çerçeveler, yanlarda kör noktalar meydana getirir. Gündüzün takılan güneş gözlüğü gözleri koruduğundan görüş gece iyi olur. Alaca karanlıkta ya da geceleyin güneş gözlüğü takmak hiç doğru değildir. Ancak, memleketimizde çoğu şoförlerin buna dikkat etmedikleri sık sık görülmektedir.

## Gece Görüşü

Gece şoförlüğüne bağlı görüş sorunları, genellikle pek az bilinen ve önemsenmeyen sorunlardır. Geceleyin, aydınlatma çok sınırlıdır. Gündüz yüzlerce ayrıntının görülebildiği bir yerde, geceleyin pek az şey görülebilir. Görüş firtinalı havalarda daha da azalır. Azalan ayrıntılardan ayrı olarak, bir de karanlık, gündüz saatlerinde görülebilen tehlikeleri saklar.

Burada yapılabilecek iki şey vardır: Biri duruş mesafesini kısaltmak, öteki de görüş mesafesini uzatmaktır. Duruş mesafesini kısaltmak yavaşlamakla, görüş mesafesini uzatmak ise ön camı

temiz tutmak, farları hem temiz hem de ayarlı bulundurmakla olasıdır.

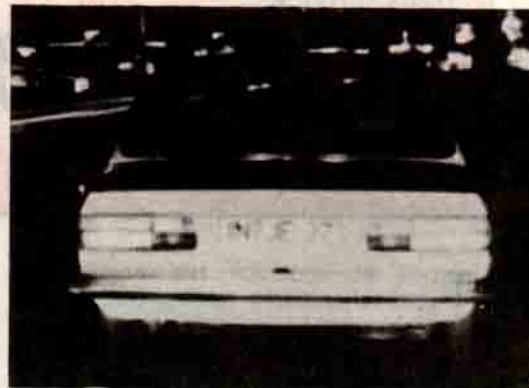
Gece araba kullanırken izleme mesafesi arttırılmalı, bir arabayı sollarken ve arabanın önüne geçerken daha fazla bir güvenlik payı bırakılmalıdır.

Yavaşlamalarla durmalarda ya da dönüşlerde açık ve zamanında işaret vermelidir.

Karşıdan gelen bir taşıt bize yaklaşırken, öteki şoförün davranışına bağlı kalınmayarak kısa hüzmeli ışıklar kullanılmalıdır; başka bir arabayı izlerken ya da geçerken de yine kısa hüzmeli ışıklardan yararlanmalıdır.



**Resim - 1.**  
Sağlıklı gözlerle böyle görülüyor.



**Resim - 2.**  
Televizyon seyrederek yorulmuş gözlerle de böyle.

## Uzun Süre Televizyon Seyretmek Görüş Gücünü Azaltıyor

Kimi şoförler uzun süre televizyon seyrettikten sonra, tıpkı bir içkili eğlencenin sonunda olduğu gibi araba kullanma işinde yetenezsiz bir duruma geliyorlar; çevrelerini daha bulanık görüyorlar. Bu etki, renkli televizyonda, ak - kara televizyona kıyasla, şaşılacak derecede kuvvetli oluyor. Bu bakımdan, Amerikalı bilginler konu üzerinde önemli araştırmalara girişiyorlar. Televizyon seyri gözleri fazlasıyla bozuyor, o kadar ki, görme gücü % 30 düşüyor. Bu da ancak gözlikle düzeltililebilecek bir eksikliktir. Karanlıkta iyi görüş, önceden, vücutta yeterince A vitamini stokunu gerektirir. Cörsüş vitamini, süt,

tereyağı, yumurta sarısı, sebze ve karaciğerden alınır ve karaciğerde toplanır. Uzun televizyon seyirlerinde, özellikle kötü kurulmuş aygıtlarda, A vitamini gerekmesi elli kat artar. Geceleyin birkaç saat titrek bir televizyon seyirinden sonra direksiyona oturan kişi, büyük görme güçlüklerine uğrar. Çünkü zorunlu A vitamininden yoksundur. Bu bakımdan göz mütehassısları, gece yolculuklarında —Yolculuk kısa da olsa— en az bir saat beklemeyi önerirler.

### YARARLANILAN YAPITLAR:

1. How to drive.
2. Let's drive right.
3. Hobby.
4. Trafik Güvenliği ve ŞOFÖR.  
(Nizamettin ÖZBEK)

- Kendinden utanmayı bilseydi kişiöğlü, gizli kalmış değil, herkesin içinde, açıkça işlenmiş nice suç işlenmemiş olurdu.

La BRUYERE