Nakts apgaismojumam ieteicamas spuldzes ar dzelteno vai sarkano gaismas spektru

Viena no pazīstamām energotaupīgām rīcībām ir kvēlspuldžu nomaiņa uz LED vai citu energotaupīgu apgaismojumu. Lai ar šo videi draudzīgo rīcību no vienas puses nenodarītu būtisku kaitējumu sev un videi citā aspektā, būtiski pievērst uzmanību spuldžu gaismas spektram. Ja naktī mākslīgajam apgaismojumam tiek izmantotas spuldzes ar dienasgaismai raksturīgo zilās vai ultravioletās gaismas spektru, tas dzīvajām būtnēm izjauc gadu tūkstošos iedibināto diennakts ritmu un ķermeņa dabisko procesu darbību. Nakts apgaismojums ar dzelteno vai sarkano gaismas spektru ir veselīgāks gan pašu miegam, gan augiem un dzīvniekiem.

Sešas rīcības, kā ar apgaismojuma izvēli var palīdzēt savam miegam un dzīvajai dabai:

- Naktī tumsa ir tev un dabai nepieciešama. Lieto apgaismojumu tikai būtiskajām vajadzībām.
- Regulē gaismas stiprumu un laiku atkarībā no vajadzības (taimeri, sensori, stipruma regulētāji).
- Lieto pirmo pietiekamo gaismas daudzumu, ņem vērā virsmu (īpaši sniega un ūdens!) gaismas atstarošanas spēju. Piemēram, mēnesnīca vai sniegs

ir dabīgs apgaismojums naktī.

- Apgaismo vietu, kuru vajag redzēt, piemēram, celiņu, nevis debesis vai ēkas sienas.
- Lieto īso viļņu gaismu. Izvairies no zilo, violeto un ultravioleto viļņu garumu.
- Apgaismojuma projektiem izvēlies atbildīgu profesionāļu palīdzību.

Daži fakti:

- Zilā spektra gaisma naktī cilvēkam izjauc ierasto diennakts ritmu un kavē miega hormonu veidošanos. Pētnieki atklājuši saistību arī ar tādām sekām kā miega traucējumi, aptaukošanās, depresija, metaboliski traucējumi un pat krūts vēža palielināta varbūtība.
- Naktsputni un migrējošie putni orientējas pēc zvaigznēm un mēness gaismas. Naktsputni mākslīgajā apgaismojumā vairs nesaprot, kad ir nakts, savukārt, migrējošie putni var sākt migrēt par ātru vai par vēlu, kā arī nokavēt ideālos ligzdošanas laikus. Nakts apgaismojumu var padarīt putniem daudz draudzīgāku, vēršot apgaismojumu tieši uz ietvi vai ielu, kā tas ir, piemēram, Augšlīgatnes gājēju un veloceliņā.
- Daudzi plēsēji naktī medī, un tumsa potenciālajam medījumam ļauj paslēpties. Mākslīgais apgaismojums izjauc ne tikai šo, bet arī citas kārtības dabā – sajauc nakti ar dienu vai citviet ir tikai diena, diena, diena, un nav, kad atpūsties, vai dzīvot.
- Agrāk gan Latvijas, gan citās Eiropas pilsētās naktīs apmēram no pusnakts līdz pieciem rītā ārtelpas apgaismojums tika izslēgts un atstāts pats minimums. Tagad esam kļuvuši bagātāki un spuldzes efektīvākas, un reti kur vairs tas tiek darīts.

Interesanti, ka:

- Galvas lukturīšos bieži ir gan baltā, gan sarkanā gaisma. Velosipēdisti un gājēji var to izmantot kā “aizmugures” gaismu, taču tam ir arī dziļāks izskaidrojums. Pēc baltās gaismas acis pie tumsas pierod apmēram 20-40 minūšu laikā. Tādēļ, piemēram, piloti, kuri tik ilgi nedrīkst zaudēt kontroli pār apkārtni, tumsā lieto tieši lukturīšu sarkano gaismu, jo tā nenojauc acs pieradumu pie tumsas un spēju tajā redzēt.
- Tehnoloģiskais progress un jaunu produktu nonākšana tirgū notiek ātrāk nekā atbilstošu normatīvu izveidošana vides un cilvēku veselības vajadzībām. Kamēr Eiropas Savienības likumos mākslīgā apgaismojuma stiprums un spektrs naktī (kā viens no oficiāliem vides piesārņojuma veidiem) nav regulēts, Austrālijā, piemēram, ir Nacionālās gaismas piesārņojuma vadlīnijas, lai aizsargātu dzīvo

dabu, īpaši jūras bruņurupučus, jūras putnus un piekrastes gājputnus.

- Biezi, gaismas necaurlaidīgi aizkari it kā būtu risinājums, lai istabā neielaužas ielas nakts apgaismojums. Savukārt rītausmas slīpie saules stari ir dabisks modinātājs un enerģijas lādiņš dienai – tādēļ ir cilvēki, kas mostas ar gaismu! Līdz ar to biezi aizkari nav viennozīmīgs risinājums.

Nobeigumā jautājums pārdomām - ja mums ir tiesības uz veselīgu vidi, vai mums naktī varētu būt tiesības uz tumsu – labam, veselīgam miegam?