

ole ollut tarjolla koteihin. Eihän loistevalo ole riittävän viihtyisää koteihin, siitä on saatu kärsiä riittävästi jo työpaikoilla. Loistevalaisimetkaan eivät ole kauniita.

**Itse asiassa kauniita loistevalaisimia on olemassa myös kotikäyttöä varten.** Ja kun ne vielä varustetaan luonnonvalolla, ovat ne mitä parhaimpia valaisimia koteihin. Tarvitaan vain hieman **asenteiden muuttamista**. Jos valitaan kaunis luonnonvalovalaisin, josta on poistettu loistelampulle tyypillinen värinä, ja se asennetaan siten, että se ei häikäise, ei sen laadukkaampaa valaistusvaihtoehtoa voida koteihin kuvitellakaan. Tällöin se valo, joka on sisällä, on täsmälleen samankaltaista kuin se valo, joka päiväsaikaan tulee ikkunasta sisälle. Monesti luonnonvalolla saadaan kaunis, kattoikkunamainen vaikutelma huoneeseen.

Valitettavasti kodit ovat täynnä valaisimia, joihin ei teknisesti ole mahdollista vaihtaa parempilaatua valoa. Mitä teemme esim. kauniille kristallikruunulle? Toki se voidaan säilyttää, mikäli sen valossa ei tarvitse lukea. Mutta mitä vanhemmaksi ihminen tulee ja mitä enemmän näkökyky heikenee, sitä helpommin hän luopuu kattokruunusta ja vaihtaa sen luonnonvalovalaisimeen.

Monien mielestä halogeenivalot ovat nykyaikaa, mikseivät ne sopisi myös koteihin? Onhan halogeenivaloille valmistettu moderneja valaisimiakin.

Sekä lämminsävyisen valon että halogeenivalon kohdalla (joka on usein myös lämminsävyistä) on ajateltu vain valon määrää, ei valon laatua. Kumpakaan niistä ei ole tarkoitettu ihmisen työskentelyä varten. Sanotaan, että ne luovat tunnelmaa. Ehkä, mutta kun haluamme erilaista tunnelmaa, voimme sytyttää kynttilät tai takkatulen. Toisaalta luonnonvalon antama tunnelma on myös erittäin kaunis. Sen oivaltaa usein vasta sitten, kun on hankkinut luonnonvaloa myös kotiin. Sen jälkeen ei siitä enää luovu.

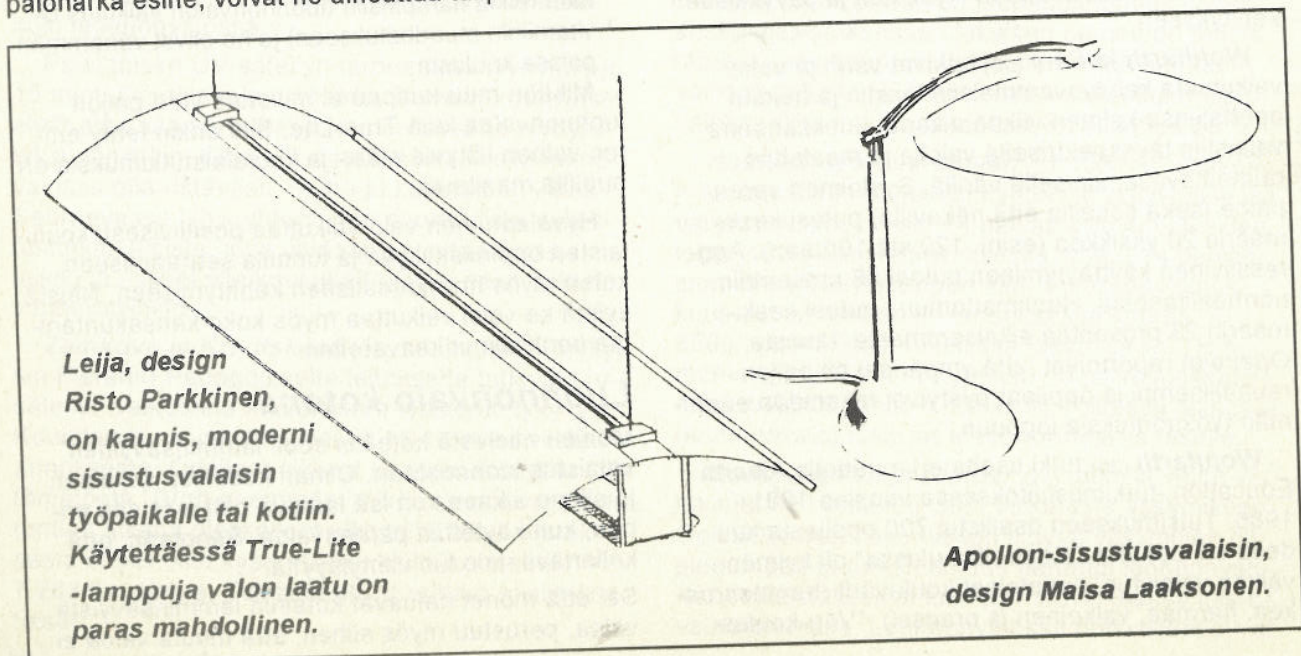
Halogeenilamppuja ei nykyään suositella ainakaan lapsiperheisiin. Jos ne kaatuvat tai jos niihin osuu palonarka esine, voivat ne aiheuttaa tulipalon. Niin-

ikään halogeenivalo voi aiheuttaa silmävaurioita, jos siihen katsotaan liian läheltä.

Luonnonvalosta olisi varsin suurta etua etenkin lapsiperheissä, mutta myös perheissä, joissa on vanhuksia. Oikea valo vaikuttaa lapsen fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. Vanhusten näkökyky on usein jo heikentynyt. Luonnonvalo auttaisi asiaa huomattavasti. Nähtäisiin lukea sellaistaakin tekstiä, mistä ei saada selvää hehkulampun valossa.

Luonnonvaloa loistevalaisimissa voidaan hyödyntää kodeissa mm. seuraavissa erityiskohteissa:

- **Akvaariossa.** Kalat ovat kauniin värisiä, kasvit viihtyvät hyvin luonnonvalossa. V. 1994 on erityisesti merivesiakvaarioita varten kehitetty loistelamppu, Aquatic. Se takaa luonnonmukaisen valon akvaariokaloille ja -kasveille. Sitä voidaan käyttää myös tavallisissa akvaarioissa.
- **Kasvivalona.** Kasvit kasvavat erinomaisesti ja ovat hyvän värisiä. On sääli katsella violetin värisiä kasvilamppuja, jotka usein vielä asennetaan siten, että ne häikäisevät ihmisiä ja vähentävät viihtyvyyttä. Lisäksi ne tekevät kasvit luonnottoman värisiksi. Kasveille paras valo on luonnonvalo.
- **Lastenhuoneissa.** Kattovalaisimien runko voi olla esim. puuta. Luonnonvalossa on helppo leikkiä, askarrella, piirtää. Värit näkyvät hyvin. Lasten sisäeritysrauhaset kasvavat myös pimeinä vuodenaikoina tasapainoksiksi kuten luonnonvalossa.
- **Läksyjenlukuvalona.** Helppo lukea, lukunopeus saattaa olla jopa 20 % suurempi luonnonvalossa kuin lämminsävyisessä valossa.
- **Keittiössä.** Koska keittiössä usein juodaan aamukahvit ja luetaan aamun lehdet, suositellaan, että keittiö valaistaisiin mahdollisimman kirkaasti. Keittiöön sopivat hyvin kattoon ripustettavat puu- tai metallipintaiset, suunnattavat valaisimet. Niistä koko perhe saa talviaamuisin kirkasvalohoitonsensa. Tätähän asiantuntijat tällä hetkellä suosittelevatkin, vaikka varsinainen talvimasennus ei vaivaisikaan. Ihmisen tulisi viettää ainakin puoli tuntia aamuisin kirkaassa valossa, jotta unihormonin (melatoniini) erityis lakkaisi. Valohoidolla on



**Leija, design Risto Parkkinen, on kaunis, moderni sisustusvalaisin työpaikalle tai kotiin. Käytettäessä True-Lite-lamppuja valon laatu on paras mahdollinen.**

**Apollon-sisustusvalaisin, design Maisa Laaksonen.**