

Свет в окошке

ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, НО ВСЕГО 100 ЛЕТ НАЗАД БЛИЗОРУКОСТЬЮ СТРАДАЛИ ТОЛЬКО 2% ОБРАЗОВАННЫХ ЕВРОПЕЙЦЕВ. ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ МЫ ПРОМЕНЯЛИ НА ЭЛЕКТРИФИКАЦИЮ ВСЕЙ СТРАНЫ. КАК ЖЕ ОСВЕТИТЬ СВОЙ ДОМ БЕЗ УЩЕРБА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



МОЯ СВЕТЛАЯ КРЕПОСТЬ

Разумеется, беспрепятственно льющийся в огромные окна живой солнечный свет наиболее благоприятен для глаз. Но как втиснуть все дела в короткий световой день, если для них и круглых суток мало! Тем более зимой, когда солнце и вовсе не балует. Тогда мы щелкаем выключателем и озаряем свою жизнь искусственным светом.

ВОПРОКИ РАСПРОСТРАНЕННОМУ ЗАБЛУЖДЕНИЮ, В СОЧЕТАНИИ СОЛНЕЧНОГО И ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО СВЕТА НИКАКОГО ВРЕДА НЕТ.

Главное — создать здоровые условия для глаз, а это значит, что мощность установленных в жилых помещениях светильников должна составлять примерно 20-30 ватт на квадратный метр в зависимости от назначения комнаты.

В ГОСТИНОЙ достаточно 20 вт/м². Сегодня предпочитают объединять точечное освещение по периметру комнаты (или люминесцентную лампу по карнизу) и люстру посередине. Для вечернего бдения на уютном диване вполне хватит фонариков, окаймляющих потолок. Для приема, конечно, понадобится верхний свет, иначе гостям не разглядеть, насколько аппетитны угощения, а дамский макияж будет похож на театральный грим.

НА КУХНЕ тоже нужно не меньше 20 вт/м², при этом рабочие поверхности обязательно должны быть освещены дополнительно. К тому же важно позаботиться о равномерном распределении света. В

местах, до которых верхний свет едва добирается, надо установить настенные или напольные светильники.

В СПАЛЬНЕ в ярком свете нужды нет. Например, экономно-эргономные американцы никогда не делают в спальнях верхний свет — обходятся торшерами, причем, как правило, направленными вверх. Отраженный от потолка свет создает эффект пасмурного неба и навеивает сон, столь полезный для отдыха глаз.

В РАБОЧЕМ КАБИНЕТЕ или библиотеке без настольной лампы не обойтись. Но как бы таинственно и романтично ни выглядели занятия в ночи под зеленым абажуром, общий свет все же необходим. Большая разница яркости рабочего места и окружающего поля вызывает уменьшение видимости, снижает работоспособность глаза, утомляет, провоцирует близорукость. По этой же причине не рекомендуется в помещениях смотреть телевизор или работать на компьютере.

В КОРИДОРЕ И САУЗЛЕ яркий свет совсем не нужен. Тем более что давно придумана даже специальная подсветка для унитаза — чтобы никто не промахнулся. Правда, в слабоосвещенной ванной не сделаешь макияж, — для этого важного занятия должно быть соответствующее место с подсветкой.

СОЛНЫШКО ДЛЯ СОЛНЫШКА

Как правило, детская — самое солнечное место в доме. Здесь традиционно используют верхний свет из расчета не

меньше 30 вт/м², а при очень высоких потолках даже больше, поскольку яркая освещенность необходима именно на полу. Если в детской освещенность ниже 300 люкс на уровне пола (что примерно и соответствует 30 вт/м² при обычной высоте потолков), чрезвычайно велика вероятность, что еще задолго до окончания школы ребенок наденет очки.

МЯГКИЙ РАССЕЯННЫЙ СВЕТ ЛЮМИНЕСЦЕНТНОЙ ЛАМПЫ ПОЛЕЗНЕЕ ВСЕГО ДЛЯ ГЛАЗ ШКОЛЬНИКА.

Такой свет особенно благоприятен и для детей с близорукостью или астигматизмом, так как снижает зрительное напряжение, и глаз дольше не утомляется. Разумеется, надо следить, чтобы лампы не мигали, даже чуть-чуть — иначе все их благоприятные свойства будут перечеркнуты.

Зрение ребенка очень зависит от освещения его творческой мастерской — письменного стола, мольберта, коврика с конструктором... Здесь освещенность должна быть не менее 400-600 люкс. Удобнее всего настенная лампа на кронштейне либо светильник с шарнирным или гибким соединением, позволяющим направить световой поток в любое место под нужным углом.

ВИСИТ ГРУША...

В качестве источника света, лучше всего использовать знакомые всем лампы накаливания. И дело не в их дешевизне. Лампа накаливания — это такой же тепловой излучатель,

В СЕНТЯБРЕ, КОТОРЫЙ В ЯПОНИИ ПРОХОДИТ ПОД ЗНАКОМ ПРАЗДНИКА ПОЧИТАНИЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ, ИНТЕРВЬЮ В ПРЕССЕ С ПОЖИЛЫМИ, ОСОБЕННО ТЕМИ, КТО ПРЕОДОЛЕЛ 100-ЛЕТНИЙ РУБЕЖ, НЕ ОБХОДЯТСЯ БЕЗ ВОПРОСОВ О ХАРАКТЕРЕ ИХ ПИТАНИЯ.

В последние годы акценты в репортажах перенесены с «рекордсменов» по продолжительности жизни на лиц, которые и в преклонном возрасте сохраняют здравый ум, память и работоспособность. Для рекордсменов, лиц старше 110-летнего возраста, характерен малоактивный образ жизни. Некоторые спят сутки, просыпаются, чтобы поесть, и практически потребляют очень мало продуктов, как правило, рацион их питания очень однообразен. Значительно больший интерес представляют те, кому за 90 лет, но кто ведет активный образ жизни. Многие в их питании индивидуально, но есть и общие закономерности.

Главная — все они в подавляющем большинстве предпочитают васёку, блюда национальной японской кухни. А особенность васёку в том, что в ней мало животных жиров и большое разнообразие овощей и другой растительной пищи. Практически все активные японские долгожители достаточно плотно, по японским понятиям, завтракают. Конечно, много индивидуальных предпочтений, но завтрак большинства из них включает чашку риса с не очень солеными цукидани (мелкая рыба или другие морепродукты, проваренные в соевом соусе). К этому «основному блюду» в завтрак добавляют протертую редьку-дайкон с кусочками сушеной или вяленой рыбы, например с сардинами. Отдельно «для аппетита» с рисом употребляются цукэмоно — соленые и маринованные овощи. Популярны и отварные овощи, тот же дайкон.

И вообще у японских долгожителей в меню большое разнообразие овощных блюд. От сравнительно редких, например, кимпиря гобо (нашинкованные моркови и корень репейника, прожаренные в кунжутном масле с соевым соусом) до разнообразных видов капусты и салатов. Многие предпочитают тофу, соевый творог, с овощами и зеленью. Названий блюд много, но все это в небольших количествах. Диетологи делают вывод, что ключ к долголетию в питании лежит в сбалансированной разнообразной диете, которую и обеспечивает васёку.

как и солнце, ее сплошной тепловой спектр психологически близок человеку.

Галогенные лампы дают несколько более белый, яркий, «солнечный» свет, более четкие цвета. Люминесцентная лампа (дневного света) чуть тусклее и хуже передает цвет, зато она необычайно экономична: 13-ваттная лампочка излучает столько же света,

Ответы на кроссворд из №39 ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Квас. 5. Пантомима. 10. Джин. 15. Лебеда. 18. Англия. 19. Брюки. 20. Херес. 21. Кедр. 22. Яичница. 26. Тост. 27. Трактир. 28. Напиток. 29. Парк. 31. Коттедж. 32. Хром. 34. Коляска. 36. Диагональ. 37. Банкрот. 41. Лото. 43. Флора. 44. Бридж. 45. Оспа. 47. Рыцарь. 48. Реестр. 51. Ваза. 52. Опера. 53. Кулак. 54. Дело. 56. Дырокол. 58. Переправа. 62. Шпатель. 66. Мрия. 69. Скептик. 71. Арфа. 73. Пифагор. 74. Аллегор. 75. Изюм. 77. Стеллаж. 81. Дума. 82. Ангар. 83. Юрист. 84. Каприз. 85. Отходы. 86. Меню. 87. Эвакуация. 88. Клин. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Венера. 2. Весы. 3. Кастриля. 4. Азбука. 6. Ария. 7. Ткач. 8. Моши. 9. Муха. 11. Жасмин. 12. Набросок. 13. Жгут. 14. Фiasco. 16. Пюпитр. 17. Армада. 23. Икона. 24. Нетто. 25. Цедра. 29. Подол. 30. Ключок. 32. Хлопок. 33. Масса. 35. Солнцезек. 38. Недостача. 39. Кальмар. 40. Обертка. 42. Олифа. 46. Пенал. 49. Барыня. 50. Сделка. 51. Варум. 55. Отара. 57. Оптимизм. 59. Рэкет. 60. Пепел. 61. Афиша. 63. Террикон. 64. Иволга. 65. Молния. 67. Размах. 68. Фараон. 70. Ментол. 72. Фемида. 76. Морс. 77. Срыв. 78. Ежик. 79. Луна. 80. Юри. 81. Духи.

МЕНЮ



Не менее важно и то, считают японские долгожители, как человек ест. Для всех из них время приема пищи — святое время. В свою очередь врачи обращают внимание на то, что те, кто ест с чувством удовольствия, реже подвержены раковым заболеваниям. Болезнь поражает чаще тех, кто ест с безразличием, с холодными, отстраненными от пищи мыслями.

Еще одна тенденция проявляется в последние 20-25 лет. Воспоминания о голодных годах выветрились из памяти японцев, проблемой с количеством продуктов питания нет, и японцы начали обращать внимание на их качество, на то, насколько продукты способствуют укреплению и сохранению здоровья. Что касается долгожителей, то они говорят, что уделять внимание здоровой пище они начали только после выхода на пенсию. Раньше об этом не думали, работали. Характерно, что на пенсионеров рассчитано и большинство специальных ресторанов «здоровой пищи». Есть, например, такие, в которых основным компонентом большинства блюд является алоэ. Предлагаются большой выбор салатов, десертов. Горький вкус алоэ устраняется рядом кулинарных приемов. Например, он практически не чувствуется, когда лист алоэ перемалывается с кефиром и свежим яблоком.

Долгожители, говоря о своем рационе, все чаще упоминают молочнокислые продукты и особенно йогурт. В Японии похожий на йогурт молочный продукт употреблялся еще в VIII веке. Однако вместе с буддизмом, учение которого запрещало забой животных, в Японии широко распространилось вегетарианство, что привело к значительному сокращению поголовья молочного скота. Свою роль сыграло и «закрывание страны» от внешнего мира. Лишь через 5 лет после окончания Второй мировой войны компания «Мэйдзи милк» начала производить «подслащенный йогурт», как она рекламировала, но это была скорее простокваша. Классический йогурт появился в Японии лишь в 1971 году. Качество продукта было высоким, реклама мощная, и рынок молочнокислых продуктов быстро наращивался. С 80-х годов их производство ежегодно увеличивалось. Компании по производству молочных продуктов начали выпуск большой гаммы йогуртов с фруктовыми добавками.

Сейчас японцы уже не представляют свой рацион без молочнокислых продуктов. Японские диетологи обычно критикуют особенности западной диеты, но это не касается молочнокислых продуктов.

JAPAN.AIKICLUB.RU

не полезно — из-за постоянного зрительного напряжения портится зрение и возникает близорукость.

Специалисты советуют покупать продукцию известных производителей. Эти лампы хоть и дороже, но качественнее с точки зрения спектральных свойств, а также долговечнее.

Алина ХАРАЗ