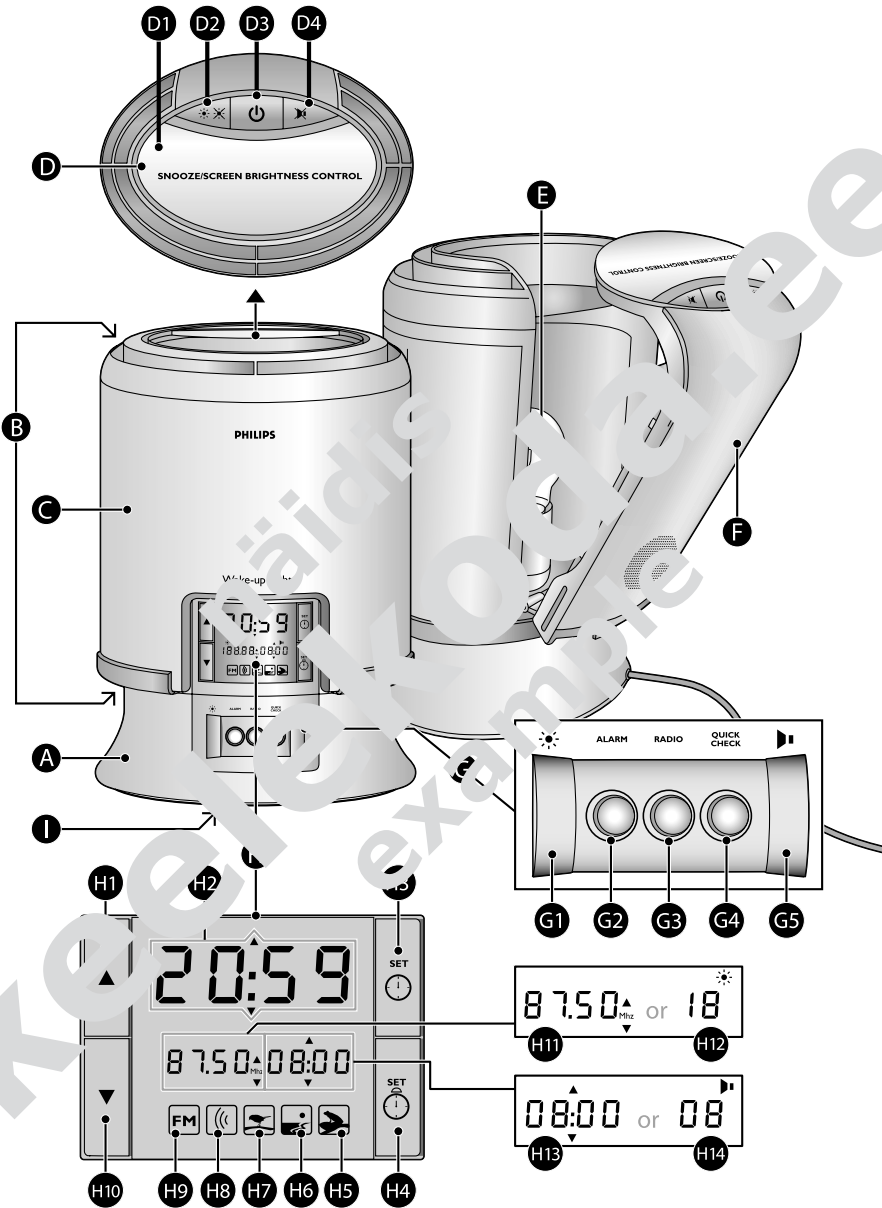


LAT



Gaismeklis ar modinātāju
Lietošanas instrukcija

PHILIPS



Ievads

Šī ierīce palīdz jums pamosties žirgtākam un možākam. Tā rada vasaras saullēkta noskaņojumu, padarot pamošanos ievērojami vieglāku. Gaismas intensitāte lēnām pieaug un 30 minūšu laikā palielinās līdz izvēlētam līmenim. Gaisma samazina miega hormona melatonīna iedarbību un palielina kortizola (veicina šūnu aktivitāti) ražošanu; pēdējais liek jums justies enerģiskākam pēc pamošanās. Varat lietot ierīci modināšanai tikai ar gaismu vai ar gaismu un skaņu. Ierīci var lietot arī kā apgaismojuma lasīšanai.

Gaisma un bioloģiskais pulkstenis

Gaisma regulē organisma bioloģisko pulksteni, kas savukārt nosaka ķermeņa diennakts ritmus. Melatonīna līmenis paaugstinās vakarā, sagatavojot mūsu ķermeni miegam un samazinot ķermeņa temperatūru. Gaisma no rīta samazina kortizola sekrēciju, kurš rosina možumu un aktivitāti. Optimālos gadījumos diennakts ritmi saskan ar mūsu miega un nomoda ritmiem.

Traucēts miegs un diennakts ritmi var negatīvi ietekmēt veselību, veikspēju un darba ražīgumu.

Rudenī un ziemā, kad dienas kļūst īsākas un tumšākas, daudzi cilvēki izjūt nogurumu un viņiem nepieciešams ilgāks laiks miegam. Tāpat ir izteiktāks uzturums par agro rīta celšanos ir parasti ziemas depresijas simptomi. Citu simptomu skaitā var minēt negaidītas noskaņojuma izmaiņas, koncentrācijas problēmas un kāre pēc ogļhidrātiem un taukiem bagātas pārtikas. Dažiem cilvēkiem var pat attīstīties nopietna depresija (t. s. sezonas depresija), kas sākas ar pavasara ierašanās.

Saullēkta modelēšanas efekts

Miegainība ir saistīta ar diennakts ritmu fāžu nobīdi. Philips gaismeklis ar modinātāju regulē diennakts ritmu nāca pēdējā pusstunda. Agrajās rīta stundās mūsu acis ir jutīgākas pret gaismu ietekmi, kad esam nomodā. Šajā laika periodā samērā vājas saullēkta modelēšanas gaismas līmeņi ir pilnīgi pietiekami, lai pavisinātu uz priekšu mūsu bioloģisko pulksteni, apslāpētu melatonīna ražošanu un paaugstinātu kortizola līmeni līdz rīta modināšanai. Klīniski pētījumi ir pierādījuši, ka regulāra saullēkta modelēšanas efekta lietošana spēj atvieglot pat spēcīgus ziemas depresijas simptomus.

Cilvēkiem, kuri lieto gaismekli ar modinātāju, pamošanās notiek vieglāk un viņi jūtas modrāki. Uzlabojas viņu vispārējs noskaņojums, darba un koncentrācijas spējas.

Ar saullēkta modelēšanu ar Philips gaismekli varat iestatīt gaismas līmeni, kas atbilst jūsu gaismas jutīguma pakāpei.

Sīkāku informāciju par ierīces ietekmi uz jūsu veselību sk. www.philips.com, meklēšanas vārds „Wake-up Light”.

Ierīces uzbūve (1. att.)

- A Pamatne
 - B Gaisa atveres
 - C Gaismekļa korpuss
 - D Augšējais vadības panelis
- 1 SNOOZE/SCREEN BRIGHTNESS CONTROL (snaušanas / displeja spilgtuma regulēšanas) poga
 - 2 ✖✖ poga (gaismas ieslēgšana un izslēgšana)
 - 3 ⏻ poga (gaismas un skaņas ieslēgšana un izslēgšana)
 - 4 ✖ poga (skaņa izslēgta)
 - E 100 W spuldzīte (HF3462, HF3461) vai 75 W spuldzīte (HF3451)
 - F Spuldzītes maiņas lūka
 - G Apakšējais vadības panelis
- 1 ✖ kustīga poga (gaismas intensitātes iestatīšanai)
 - 2 ALARM (modināšanas) poga
 - 3 RADIO poga (tikai modeļiem HF3462, HF3461)
 - 4 QUICK CHECK (ātrās pārbaudes) poga
 - 5 ▶ kustīga poga (skaņas stipruma iestatīšanai)
 - H Displejs
- 1 ▲ poga
 - 2 Pulksteņa laika rādītājs
 - 3 ○ poga (laika iestatīšanai)
 - 4 ⌚ poga (modināšanas laika iestatīšanai)
 - 5 Dīķa skaņu simbols (tikai HF3462, HF3461)
 - 6 Jūras skaņu simbols (tikai HF3462, HF3461)
 - 7 Meža skaņu simbols
 - 8 Viegla skaņas signāla simbols
 - 9 Radio simbols (tikai HF3462, HF3461)
 - 10 ▼ poga
 - 11 Radio frekvences rādītājs (tikai HF3462, HF3461)
 - 12 Apgaismojuma līmeņa rādītājs (ir redzams, kad līmenis tiek regulēts)
 - 13 Modināšanas laika rādītājs
 - 14 Skaņas līmeņa rādītājs (ir redzams, kad līmenis tiek regulēts)
 - I Atīrītājs poga

Pastiprināt: HF3462/30, HF3462/20 un HF3462/10 no tehniskā viedokļa ir vienādi, tie atšķiras tikai pēc krāsas. Šī iemesla dēļ visas trīs versijas turpmākajā lietošanas instrukcijas tekstā tiks apzīmētas ar HF3462.