



Свет нужен человеческим глазам не меньше, чем воздух легким. Неправильное или **недостаточное освещение**

создает предпосылки для возникновения и развития многих болезней, причем необязательно глазных. Кроме того, недостаток света играет роль дополнительного стрессового фактора.

Глаза улавливают потоки световых импульсов днем и их отсутствие ночью, посылая при этом в головной мозг своеобразные сигналы точного времени, с которым организм сравнивает свои биологические часы.

Если света в дневное время недостаточно или, наоборот, приходится работать ночью при ярком освещении, слаженная работа внутренних органов может расстроиться, вызывая тем самым недомогания, усталость, упадок сил. Недостаточное освещение угнетающе действует на нервную систему, вызывая раздражение, повышенную утомляемость, головные боли. Кроме того, оно негативно сказывается на зрении и осанке.

Необходимое количество света зависит от вида выполняемой работы. Световые нормативы сугубо индивидуальны и зависят от многих факторов. Например, с возрастом хрусталик глаза мутнеет, начинает пропускать все меньше лучей к сетчатке глаза и, соответственно, зрительная функция ухудшается. Поэтому пожилым людям света требуется в несколько раз больше, чем людям среднего возраста.

Сэкономить электроэнергию и сберечь зрение это не значит, что нужно использовать лампочки меньшей мощности. Достаточно рационально продумать освещение каждого помещения в квартире или доме: фоновое (верхнее), зональное, локальное, регулируемое и направленное.

Так, например, каскадное освещение в гостиной снимает напряжение, стресс, зрительную усталость и улучшает настроение. Хотя основной световой фон в гостиной поможет создать многоламповая люстра или же точечные светильники подвешенного

потолка. Прямые пучки направленного света подчеркнут детали интерьера: картины, эффектные ниши. Для такого акцентированного освещения лучше всего подойдут галогеновые лампы, а также люминесцентные светильники. В зоне, где расположены кресла и диван, будут уместны неяркие настенные бра, волшебным образом создающие уют. Подойдет и торшер с диффузором или абажуром из матового стекла.

Приглушенный фоновый свет в спальне будет как нельзя кстати. Лучше всего его сочетать с местными светильниками – лампами на прикроватных тумбочках и бра. Это позволит получить достаточно света, чтобы читать в постели, наносить макияж, находить одежду в шкафу. Стильным и удобным решением могут стать лампы восходящего света, распространяющие в меру яркое свечение вдоль стен.

В кухне мощный и яркий светильник совершенно излишен. Поскольку все рабочие поверхности в современных кухонных гарнитурах расположены по периметру, то достаточно хорошего освещения над плитой и разделочным столом. Внутри кухонных шкафчиков для большего удобства можно установить фоновую подсветку.

Обеденный стол важно не только ярко осветить, но и предусмотреть возможность при желании уменьшить иллюминацию. Наиболее рациональным вариантом освещения обеденного стола будут лампы под абажуром с регулируемой длиной подвеса.

В ванной комнате и туалете предпочтительнее всего умеренное фоновое освещение, которое можно создать при помощи галогеновых ламп при подвесной конструкции или герметичного светильника. Зеркало и шкафчики можно подсветить при помощи люминесцентных трубок.

Продумывать освещение квартиры разумнее всего на стадии разработки дизайн-проекта. В этом случае все лишние провода легко скрыть под отделкой.