**На чем свет стоит,** ***или как правильно выбрать освещение для вашей квартиры***

Освещение – неотъемлемая часть любого интерьера. При грамотном подборе освещения мощные галогеновые светильники, уютные торшеры, пафосные люстры или одинокая лампочка, висящая на проводе, не только дополняют дизайн комнаты, но также визуально увеличивают или уменьшают пространство, обозначают световые акценты и создают нужное настроение. В этой статье мы подобрали несколько советов, которые помогут правильно выбрать освещение.

**Свет клином не сошелся**

Единственный источник света, - например, люстра под потолком, - самый популярный, но отнюдь не самый эффективный способ освещения. Светильник в центре комнаты всегда будет оставлять лишние тени на периферии. Поэтому оптимальный вариант – сочетание основного источника света и дополнительных – акцентных. Небольшие галогенные или светодиодные лампы над диваном или камином, с одной стороны, добавят необходимый свет, а с другой, привлекут внимание к этим предметам интерьера и создадут уют. Кроме того, акцентное освещение поможет «зонировать» комнату и визуально отделить рабочую зону от зоны отдыха.

**Прольем свет!**

При планировании источников света в комнате важно помнить не только об общем освещении, но и о специальном – рабочем. Причем рабочее освещение понадобится вам не только в кабинете или за письменным столом. Яркая встроенная подсветка обязательна для рабочих поверхностей на кухне. Также полезным оказывается точечный свет в большом шкафу. Чаще всего дополнительное освещение устанавливают и рядом с мягкой мебелью – для книгочеев – или у кровати – для любителей посидеть с ноутбуком перед сном. Здесь на помощь придут торшеры с приглушенным светом и небольшие настенные бра. Нельзя забывать об абажурах: они существенно помогают сохранить здоровье вашему зрению. И не бойтесь – совсем не все абажуры выглядят как наследие советской квартиры!

**Чуть свет…**

Переизбыток света – почти такая же большая проблема, как и его недостаток. Поэтому в погоне за освещением не надо переусердствовать. К примеру, в спальне уместнее приглушенный свет теплых тонов, который настраивает на отдых. Слишком яркий или слишком холодный свет в небольших помещениях вреден для зрения, быстро утомляет и вызывает ассоциации с больничными палатами. Так, галогенные или светодиодные лампы дают наиболее близкий к дневному спектр, но их прямой свет чересчур резок для глаза. Поэтому такие светильники располагают в небольших нишах и углублениях на стенах и в мебели, прячут за козырьки или прикрывают матовыми колпачками.

**В розовом свете**

На настроение и эмоциональное состояние человека влияет не только яркость и направление света, но и его цвет. Например, красный свет повышает активность и тонус, а темно-синий или приглушенный фиолетовый настраивают на романтическую атмосферу. Конечно, жить постоянно в цветах радуги утомляет, но вот подсвечивать некоторые элементы интерьера бояться не стоит. Яркие светильники, встроенные в панели, будут уместны в ванной комнате (при наличии нейтрального базового освещения), а традиционные светодиодные ночники – в детской. Желтый и оранжевый цвета поспособствуют активности ребенка, а зеленый – настроит на учебу. Оригинально и празднично будет смотреться подсветка лестницы, напольного плинтуса, дивана в гостиной. Для таких целей лучше всего подойдут светодиодная лента или гибкий неоновый шнур, открывающий вам поле для творчества. Однако если вы все же решились на цветные лампочки, обязательно установите к ним диммеры – выключатели, регулирующие интенсивность света.

**Выпустить в свет**

Одна из важнейших световых зон в квартире – зеркало. Свет здесь должно быть максимально ярким, но при этом не раздражать. Эта проблема решается длинными узкими галогенными лампами, настенными бра или рядами встроенных светильников на самой поверхности зеркала. На лицо не должны падать тени, – это сильно исказит изображение, – поэтому светильники на ножках над зеркалом не подойдут. Оптимальное решение – поворотный светильник, рассеянная круговая подсветка стекла или парные бра по обе стороны от зеркала.