

Jó a két éjjelilámpa,
rossz, hogy nincs
olvasólámpa



24 Sejtelmes fények

jó tanács a háló és a gardrób megvilágításához

A háló lakásunk legintimebb területe, a pihenés és az alvás, a meghitt együttlét, sőt a betegápolás színhelye is. Szokásainktól függően sokféle lehet a kialakítása, gyakran kerül ide tévé, olvasósarok, íróasztal. Ám minden esetben a legfontosabb az ágy elhelyezése és környezetének megvilágítása. A hálósobai fények sok esetben felelősek a kialvatlanságunkért, sőt egészségi állapotunkért is!



Éjjelilámpa
(Luminart,
72 800 Ft)

SZÖVEG: NAGY JÁNOS, A VILÁGÍTASTECHNIKAI TÁRSASÁG ELNÖKE (MAGYAR ELEKTROTECHNIKAI EGYESÜLET) FOTÓ: 101 HÁLÓSZOBÁ, ALEXANDRA KIADÓ;
HARMONIKUS ENTERIÓRÖK, VINCE KIADÓ; VARÁZSLATOS OTTHON, GEDPEN KIADÓ



HÁLÓSZOBÁ-VILÁGÍTÁS

- 1.** Az általánosvilágítás betöltheti a visszafogott hangulatvilágítás szerepét is, de szükség van még a takarításhoz, esetleg a betegápoláshoz megfelelő fény biztosítására is.
- 2.** A lámpatesteket úgy kell elhelyezni, hogy azok fénye ne világítson az ágyon fekvők szemébe! Ezért nem jó megoldás a szoba közepére belógatott csillár.
- 3.** Megfelelő a közvetett világítási mód, falra szerelt falikarokkal, úgynevezett „falmosó” lámpatestekkel, vagy a sarkokba

OSRAM

állított világítótestekkel, illetve jó megoldás még a rejtett világítás is.

4. Kellemes fényt ad a karnisvilágítás, olyan hatást kelt, mintha a fény az ablakon át érkezne. Ezt a megoldást azonban még ki kell egészíteni más jellegű általános világítással is.

5. A gipszstukkó mögé rejtett, szabályozható fénycsöves vagy világítócsöves megoldás is megfelelő. Előbbi a szabályozási lehetőségnek köszönhetően az általánostól a hangulatvilágításig minden fényigényt kielégít, míg utóbbi meleg hangulatot kelt, kellemes, derített fényt ad.

6. Általános világítás céljára nem szerencsés irányított fényű világítótesteket, így halogénlámpákat használni, mivel nagy fényűrűségük erősen kápráztat.

7. Jó megoldás a fény szabályozós kapcsoló használata, ezzel mindig az alkalomhoz illő, megfelelő szintű általános világítás állítható be.

8. Kényelmes az alternatív kapcsolási lehetőség: az egyik kapcsolót a hálószoba bejáratánál kell elhelyezni, a másikat pedig az ágy fejéhez a falra kell szerelni, hogy lefekvéskor könnyen lekapcsolhassuk a lámpát.

9. Meleg fényű fényforrásokat választunk ide, hogy minél barátságosabb legyen a környezet.

10. Az általános világításon kívül hangulatlámpát és olvasólámpát is helyezünk fekvőhelyünk közelébe.

11. Ha a házastársak nem azonos igényűek, szokásaikat össze kell hangolni a világítással is. Olyan fali-, vagy éjjeliszekrényre helyezhető lámpatestet kell választani, amelyik csak a használója közvetlen környezetét világítja meg.

12. Szórt fényt adó lámpatest használata nem ajánlott a hálóban,



ALUDJUNK SÖTÉTBEN!

Az éjszakai világítás bizonyos körülmények között árt az egészségnek. 2002-ben fedezték fel: van a szemünkben egy olyan receptor, amelyik kapcsolatban áll a hormontermeléssel. Szervezetünk pedig termel egy védelmező, öregedésgátló hormont, a melatonint, amelynek feladata elpusztítani a rákos sejteket is. E hormon kiválasztása a hajnali 2 és 4 óra közötti sötétségben megy végbe, de fényben, éjszakai világításban

megszűnik. Éjjel tehát teljes sötétségben kell aludni! Alvásidőben a televíziót sem szabad bekapcsolva hagyni! Be kell húzni a sötétítőfüggönyt, ha az ablakon keresztül az utcavilágítás vagy reflektor fénye hatol be a hálószobába. Tanulmányok bizonyítják, hogy a kül- és beltéri világítás helyes használata és színe fontos mind az ember, mind pedig az ökológiai rendszer egészsége szempontjából.

mivel ez bevilágítja a szobát, ami pedig zavarhatja a pihenő hálótársat.

13. Hálószobában kiemelő világítást, képvilágítást nem szokás, és nem is célszerű használni.

TÖBB FUNKCIÓ

14. Ha a hálóban dolgozósarok, íróasztal is van, ennek világítását irányított fényű lámpatestekkel úgy oldjuk meg, hogy a pihenő, alvó személyt ne zavarjuk.

15. Tévészéshez célszerű háttérderítést szerelni a készülék háta mögé. Ezt viszont csak akkor működtessük, ha társunk nem alszik.

16. Amennyiben gyakran kijárunk éjszaka, jó megoldás (lábas ágy esetén) az ágy alá, a falba kis teljesítményű, süllyesztett világítótestet (LED) tenni, mely egy fényérzékelő segítségével csak éjszákára kapcsol be, és picit deríti a padló felületét.

Nagyon rossz, mert az ágyon fekvő szemébe világít



Falikar
(3F Stúdió,
39 100 Ft)

A GARDRÓB MEGVILÁGÍTÁSA

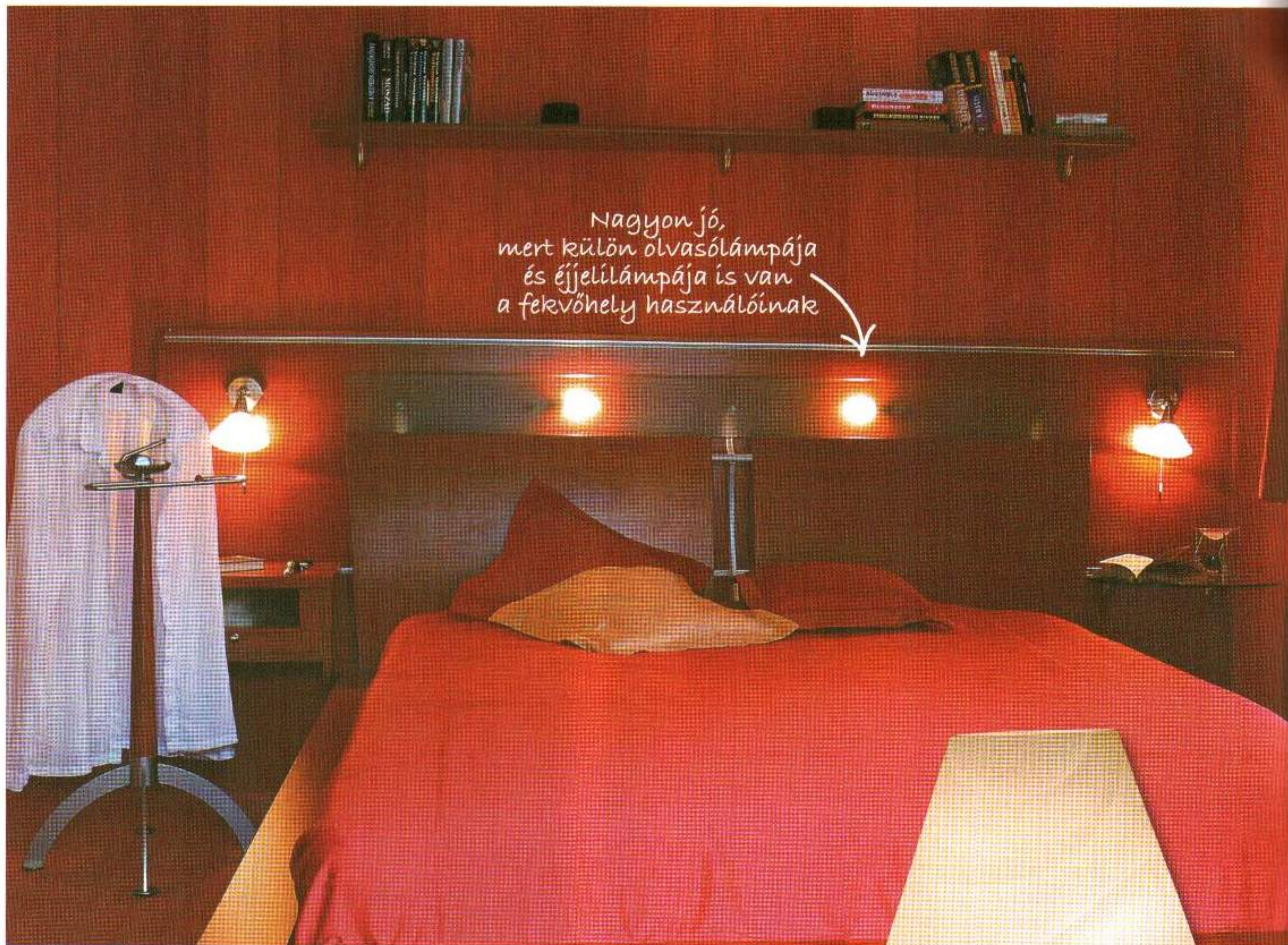
17. Ha ruhatárunkat gardrób szekrényekben, járható gardróbban tároljuk, ennek megvilágításáról külön gondoskodni kell.

18. Alapszempont a jó láthatóság és a jó színvisszaadás megteremtése, hogy öltözékünk darabjait helyesen válogathassuk össze.

19. Ruhák közelébe lehetőleg ne szereltessünk világítótesteket! Ez rövidzárlat esetén tűzveszélyes, ráadásul a fényforrás által kibocsátott UV-sugárzás – ha hosszú ideig bekapcsolva felejtjük a világítást – kifakítja a textilt.

20. Ha ragaszkodunk a gardrób belső megvilágításához, olyan lámpatestet válasszunk, amelyik fára, illetve gyúlékony felületre is szerelhető (ezt a lámpatesten egy csúcsával lefelé fordított háromszögbe írt F betű jelzi).

21. Gyakran használnak ajtónyitásra működésbe lépő világítótesteket a gardróbban. Praktikus megoldás, ám ha véletlenül nyitva felejtjük a szekrényt, mindaddig működik a világítás, míg az aj-



Nagyon jó,
mert külön olvasólámpája
és éjjelilámpája is van
a fekvőhely használóinak



Éjjelilámpa
(Sil,
37 500 Ft)



Jó, mert
a világítótestet
a ruháktól távol
helyezték el

tót be nem csukjuk. Ilyen megoldás esetén vigyázzunk, hogy ne felejtjük hosszú időre – mondjuk egy nyaralás idejére – a szekrényajtót nyitva.

22. Ha inkább kézi kapcsolót választunk, ezt a gardróbajtó közelébe szereltessük.

23. A gardróbát szakszerűen kívülről lehet megvilágítani a belseje felé irányított lámpatestekkel. Mivel a tárolókban éghető anyagokat tartunk, nem a jópofa megoldást kell keresni, hanem a biztonságosat – tűzvédelmi és UV-mentességi szempontból is.

24. Mindenképpen jó színvisszaadású lámpatestet válasszunk, hogy öltözékünk színkombinációját láthassuk. Mivel itt rövidebb ideig égetjük a lámpát, akár hagyományos izzókat is használhatunk.