

Основа, функция, акцент...¹

„...СИЯЙ ВО ЧТО ПОПАЛО!²“



04 стр.

Сделайте мне красиво

Декоративное освещение:
что, где, зачем

02 стр.

Почему одной люстры недостаточно:

Секрет многослойности



Пирамида Маслоу
Светлой (теория многослойности
освещения)

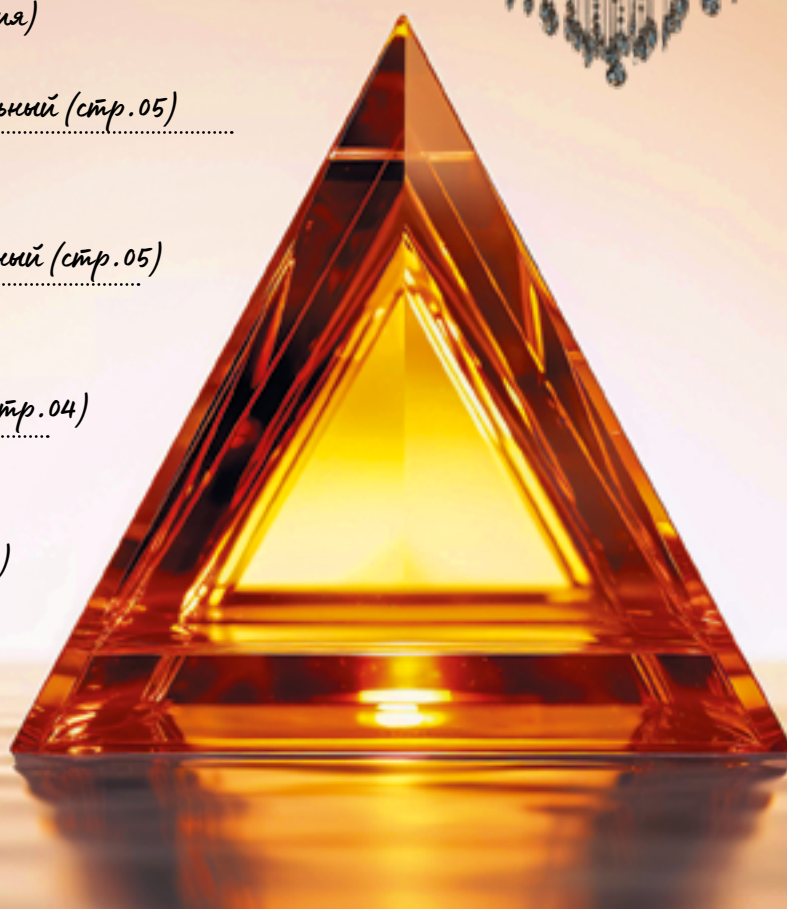
биофильный (стр. 05)

декоративный (стр. 05)

акцентный (стр. 04)

рабочий (стр. 03)

основной (стр. 02)



... Устанет то,
и хочет ночь
прилечь,
тупая сонница.
Вдруг — я
во всю светлую ночь —
и снова день трезвожится.
Светить всегда,
светить везде,
до дней последних дождя,
светить —
и никаких гвоздей!
Вот лозунг мой —
и солнца!



² В.В. Маяковский.
Необычайное приключение,
бывшее с Владимиром
Маяковским летом на даче.
(«В сто сорок солнц закат
пылал...»).

¹ Свет может существенно
влиять на мотивацию человека.
Он формирует среду вокруг
него, закрывает главные
потребности, отражённые
ещё в пирамиде Маслоу, —
от базовых до наивысших.
Рассказываем, как это работает.

Светить, как по Маслоу

Мысль о том, что у личности существуют разные типы нужд, звучала и до психолога-гуманиста Абрахама Маслоу. Однако именно он в 1943 году предложил удобную модель в виде пирамиды. Её нижние слои символизируют фундаментальные потребности человека (например, еду и сон), а верхние — более абстрактные, связанные с саморазвитием и признанием.

Со временем концепция изменилась, у неё появились промежуточные уровни. В классическом виде их пять: физиология, безопасность, социализация, уважение и саморазвитие. И с ними напрямую соотносится теория слоёв в освещении! Современные технологии позволяют не просто находить разно-

образные технические световые решения — они помогают настраивать и закрывать самые различные запросы человека.

Согласно теории, в освещении существует 5 слоёв — столько же, сколько и ступеней в пирамиде Маслоу. Общий свет решает главную базовую задачу. Он помогает ориентироваться в пространстве, обеспечивает функциональность помещения.

Рабочий свет, настроенный для выполнения конкретных задач, не оставляет тёмных пятен, даёт ощущение безопасности и контроля над средой.

Следующая в иерархической цепи — социальная потребность в общении, заботе, любви, сотрудничестве. Её проще реализовать с помощью декоративного света. Он создаёт уютную и гостеприимную атмосферу.

Акцентное освещение настенного декора или элементов отделки способно подчеркнуть вкус хозяина дома, уникальность места и даже стать частью личного бренда, вызывая уважение со стороны гостей.

Наконец, с помощью света можно творить по различным сценариям организации световой среды, которые воссоздают природные световые условия. Биофильный свет — а именно он имитирует природные циклы, меняя цветовую температуру от холодного голубого на рассвете до тёплого вечернего освещения, — повторяет солнечный ритм. В этом случае свет становится и медитативным объектом, и частью перформанса, превращаясь в настоящее искусство, что резонирует с наивысшей — по Маслоу — потребностью в самореализации.

Почему одной люстры недостаточно

Секрет многослойности

Основная задача освещения — создать наилучшие условия для того, чтобы человек видел окружающий мир. Зонирование позволяет выделить функциональные зоны, направив внимание на них. А зачастую благодаря этому приёму удаётся превратить одно и то же помещение в кабинет, гостиную и место для отдыха. Звучит, как будто речь идёт о магии, но на деле волшебства тут нет. Зато есть профессионализм светодизайнеров и логичная эволюция освещения — от древних источников до современных светодиодных технологий.

От огня до люстры

Первым искусственным источником света был огонь. По мнению большинства учёных, это случилось примерно 1,7–2 млн лет назад. Умение его добывать стало мощным стимулом для развития человечества. Пищу начали готовить на огне, она стала мягче и легче усваиваться. Это, в свою очередь, позволило пищеварительной системе уменьшиться в размерах и подхлестнуло рост объёма мозга у наших предков. Кроме того, костёр согревал, отпугивал хищников, использовался для изготовления орудий и т. д. Он стал настоящим центром общины, притягивавшим к себе людей. В генетической памяти закрепилась не только связь «свет–безопасность», но и то, что огонь объединяет. Человек до сих пор продолжает стремиться к источнику света, выстраивать вокруг него жизнь и собирать у такого очага близких. Конечно, в современной квартире костёр разводить как минимум опасно, так что его успешно заменяет люстра.

Современные требования

Несмотря на ламповость люстры, одной её, для того чтобы сегодня обеспечить нужный уровень комфорта в доме, недостаточно. Многие люди работают, едят и отдыхают в одном и том же помещении. Для удовлетворения всех этих запросов единственного источника света мало. Даже самая мощная люстра обеспечивает только общий свет — за рабочий, акцентный и декоративный отвечают другие приборы. Выходом из ситуации становится продуманное многослойное освещение. С его помощью любое помещение можно сделать многофункциональным и удобным. Над рабочей поверхностью кухни будут уместны линейные системы освещения на основе алюминиевого профиля, светодиодной ленты нейтрального белого света и экрана. В обеденной зоне — диммируемый подвесной светильник с тёплым светом 2700 К, создающий атмосферу уюта. В гостиной идеальным окажется сочетание напольного торшера для чтения и декоративного подвесного светильника для мягкого фоновое освещения. Важную роль играет и сценарное управление. Умные выключатели, пульта или голосовое управление позволяют мгновенно создавать желаемую атмосферу. Для



Современные нормы освещённости: офис, рабочий кабинет — 400–600 лк (комбинированное освещение), 500 лк (общий свет); жилые комнаты, спальни, кухни — 200 лк; ванная, санузел — 100 лк; коридоры, холлы, лестницы — 100 лк

работы подойдет яркий основной потолочный свет 4000 К с акцентом на подсветке стола. Для кино вечера — мягкая подсветка телевизора и декоративное освещение ниш или пола. Для вечеринки — приглушённый основной свет в сочетании с цветными RGB-лентами и акцентной подсветкой. Систему может поддерживать умная автоматизация, когда датчики движения, таймеры и предустановленные сценарии делают взаимодействие со светом удобным и интуитивным. Диммирование позволяет плавно регулировать уровень освещённости, а использование отражённого света от потолка и стен создаёт мягкое безбликовое фоновое заполнение, объединяя все зоны. Эти приёмы работают в любых помещениях. Так что можно смело брать современные решения на заметку, не забывая и о классике: все-таки люстра вполне может стать декоративным арт-объектом, притягивающим восхищённые взгляды.



Светлана Рослякова, кандидат технических наук, учёный, инженер-светотехник

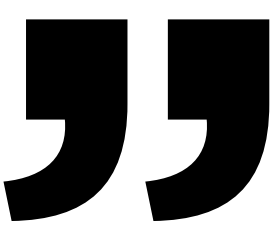
Свет играет важную роль в формировании комфортной среды. Он оказывает значительное влияние на здоровье и биоритмы человека, поскольку мы используем его ежедневно на протяжении многих часов. Современные технологии позволяют повысить уровень многофункциональности жилых зон. Свет становится не просто элементом декора, а полноценным инструментом организации пространства и жизни.



Слой света



Эдуард Егоров, руководитель производственного отдела Arlight



Для рабочего места важно не только обеспечить достаточный уровень и равномерность освещённости, но и высокое качество света: чем оно ближе по индексу цветопередачи к солнечному (CRI=100), тем лучше, например CRI>90 или выше. Если же работа напрямую связана с цветом, то в рабочей зоне не должно быть ярких цветных предметов, таких как ноутбук кислотного цвета или красная ваза, которые могут вносить цветковые рефлексы (блики, солнечные зайчики).



НАМ ХЛЕБА НЕ НАДО — РАБОТУ ДАВАЙ!

В представлении большинства квартира — это место для отдыха после продуктивного трудового дня. Но вот сюрприз: там тоже совершенно необходимо рабочее освещение в определённых локациях! Расскажем зачем оно нужно. Привычные хозяйственные дела вроде глажки, готовки или шитья обычно не относят к разряду рабочих. Однако все они требуют достаточно яркого освещения, практически сопоставимого с офисным. Это нужно для того, чтобы человек чётко видел, что он делает. К тому же равномерное освещение помогает избежать перенапряжения зрительной системы, обеспечивая комфортные условия для выполнения домашних задач.

Как этого добиться?

- Рабочий свет должен быть локальным, направленным на нужную зону.
- Уровень освещённости следует выбирать в зависимости от характера деятельности: от 300 лк для кухонной зоны, до 500 лк для письменного стола.
- Определяясь с цветовой температурой, учитывайте, что лампы с нейтрально-белым светом активируют когнитивные способности и настраивают на рабочий лад.
- Важно не допускать возникновения бликов и теней. Для этого источники света должны располагаться так, чтобы не создавать слепящего эффекта и равномерно освещать рабочую поверхность. Ещё один важный момент: идеально, если искусственный свет взаимодействует с естественным, дополняя, а не перебивая его.

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ РАБОЧЕЕ ОСВЕЩЕНИЕ В КВАРТИРЕ



СПОСОБ ВЫДЕЛИТЬСЯ

ИСПОЛЬЗУЕМ СВЕТ ДЛЯ РАССТАНОВКИ АКЦЕНТОВ

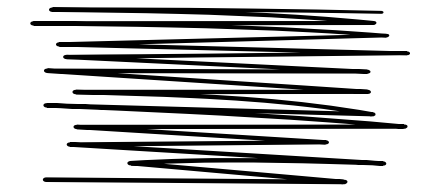
Привлечь внимание к определённой объекту за счёт одного только света? Легко! Для этого и существует акцентное освещение. Делимся секретами: как использовать его так, чтобы максимально выгодно подчеркнуть всё, что и не должно быть скрыто.

Фокус внимания

Жилые дома, офисы, бутики, рестораны и другие помещения — акцентное освещение используется везде. Востребовано оно и в экстерьерах: для оформления фасадов, выделения отдельных элементов ландшафтного дизайна. В общем, это мощный инструмент современного дизайна, который помогает сфокусировать взгляд на главных деталях. Тем не менее необходимо помнить о том, насколько важны цветовая температура, подбор оборудования и направление источника света. Любая ошибка может привести к зрительному дискомфорту, а порой и «убить» проект. Избежать этого можно, соблюдая несколько правил:

- Светильник должен быть ярче, чем окружающее базовое освещение, иначе акцент потеряется.
- Для акцентного освещения необходим источник света с углом рассеивания до 36°. Скорректировать его поможет дополнительная функция регулировки.
- Важна правильная цветовая температура, на выбор которой влияют локация и задачи освещения.

Для подсветки рабочих зон подойдёт холодный белый оттенок. Но бывают исключения: тёплый свет (2700 К) часто используется в сегменте HoReCa, например, чтобы выпечка на прилавках пекарен выглядела более аппетитной. А картины, ткани и поверхности будут выигрышнее смотреться при использовании оборудования с высоким индексом цветопередачи CRI>90.



Слой света



Слой света

Сделайте мне красиво

Декоративное освещение: что, где, зачем



Михаил Иванов,
независимый эксперт
по световому дизайну

„

Световой декор — это один из инструментов создания светового дизайна, с помощью которого можно подчеркнуть достоинства, полностью изменить восприятие внешнего и внутреннего пространства. Перед дизайнерами открываются безграничные возможности для зонирования интерьера на функциональные зоны под разные сценарии. Доступно создание «лампового настроения» за счёт изменения цветовой температуры. При правильном подходе в проектировании световой декор делает ваш интерьер более выразительным и комфортным.

Свет как арт-объект и элемент дизайна — это обычное явление, если речь идёт о декоративном освещении. Именно оно оживляет любое помещение или уличную зону. Единственная опасность: перестараться, используя этот приём. Вот несколько советов, как найти идеальный световой баланс.

подсветки ступеней лестниц или выделения ниш.

Тонкости применения

Проектируя декоративное освещение, важно не перестараться. Тем более декоративный свет не бывает основным источником освещения — его всегда комбинируют с другими типами и слоями. Важно гармонично вписать декоративный свет в общую концепцию дизайна пространства. Детская комната, например, может стать площадкой для креатива. Светильники необычных форм, мягкая подсветка потолка или силуэты персонажей из гибкого неона — всё это рабочие идеи, воплотить которые поможет именно декоративный свет.

Подсветка ТВ-экрана или ниши под телевизором позволит снизить контрастность между ярким дисплеем и тёмными стенами, заодно украсив помещение. Также с помощью декоративного света можно создавать яркие неоновые вывески, надписи под настроение, обыгрывать материалы предметов интерьера и придумывать полноценные арт-объекты, центром которых выступают сами светильники. Настенные лампы со световым потоком «вверх-вниз» подчеркнут архитектуру фасада, текстуру материалов, «вытянут» поверхность. Ландшафтные камыши или сферы, утопленные в зелени, помогут расставить акценты в саду, сделают пространство более глубоким, визуально расширять участок, а гибкий неон на деревьях создаст магические силуэты. Декоративное освещение — это искусство. Оно отвечает за эмоции, стиль и индивидуальность пространства.

Расширенная гарантия
на светодиодные светильники

Легко и быстро замените неисправный светильник Arlight в удобной вам торговой точке.

*Условия программы распространяются на светильники, приобретенные с 01.10.2024 по 31.12.2025.

На связи с природой

КОГДА СВЕТ ЛЕЧИТ И ВДОХНОВЛЯЕТ

Н е просто технология, а целая философия света! Биофильное освещение — это подход к созданию световой среды, обоснованный научно и учитывающий биологические ритмы человека. Иными словами, новая ступень эволюции.

Смысл концепции

Биофильный свет воспроизводит естественные циклы дня и ночи, формирующие циркадные ритмы человека (то есть его биологические часы). Этого достигают за счёт имитации естественного освещения с помощью искусственного света. В итоге свет «оживает», помогая городскому жителю воссоединиться с природой. Задумку позволяют реализовать несколько ключевых компонентов. Умные светодиодные системы с датчиками влажности, температуры и освещённости работают, как живой организм. Они не просто включаются и выключаются, а адаптируются под конкретные условия окружающей среды.

Как это работает

В отличие от статичного искусственного, биофильный свет меняет свою интенсивность и цветовую температуру в течение дня, имитируя движение солнца по небосклону. Ранним утром мягкий и тёплый свет постепенно пробуждает организм, не вызывая резкого стресса. К полудню он становится ярким, холодным, бодрящим, помогая максимально сконцентрироваться на работе. А к вечеру свет снова теплеет и приглушается, настраивая тело на отдых и выработку мелатонина — гормона сна. Для реализации биофильного освещения используются умные системы управле-



Слой света

ния: датчики присутствия, освещённости и таймеры, которые автоматически регулируют свет по заранее заданному сценарию, настраиваемые светильники, которые могут плавно менять цветовую температуру от тёплого до холодного белого.

Влияние на организм

Биофильное освещение — это не только технологический, но и психологический феномен. У людей на уровне подсознания заложена тяга к природным паттернам. Это подтверждается и исследованиями, которые показывают, что корректно подобранные спектр и интенсивность света способны:

- уменьшать уровень стресса, давая ощущение безопасности и комфорта;
- восстанавливать естественные биоритмы;
- повышать концентрацию и работоспособность в течение дня;
- снижать утомляемость глаз;
- поднимать настроение.

Исследования показывают, что правильно организованное биофильное освещение может повысить продуктивность на 20–25% и улучшить качество сна на 30%. Логично, что сегодня этот тренд активно набирает обороты. Крупные компании внедряют его в офисы, чтобы повысить креативность сотрудников, школы — чтобы помочь детям лучше учиться, а больницы — чтобы ускорить восстановление пациентов. Биофильное освещение неслучайно называют биодинамическим, или человеко-ориентированным (Human Centric Lighting). В 2025 году это уже вопрос не дизайна в квартире, а качества жизни в целом.

ТОЛЬКО СВЕТ

и ничего лишнего!

arlight.ru

Реклама

Освещаем



СВЕТИЛЬНИК
НАСТОЛЬНЫЙ

KAPRIS

С сенсорным управлением яркостью,
3 уровня диммирования.

Габариты:	D125 x156 мм
Материал:	сталь, алюминий, стекло
Мощность:	5 Вт
Угол излучения:	300°
Индекс цветопередачи CRI:	>90



СВЕТИЛЬНИК
НАСТЕННЫЙ

OTTORI- WALL-CHARGE

Светильник с индексом цветопередачи **CRI>90** и узким углом излучения **30°** предназначен для качественной акцентной подсветки в прикроватной зоне или зоне отдыха. Встроенный выключатель и **USB порт TYPE-C** делают использование светильника наиболее комфортным.

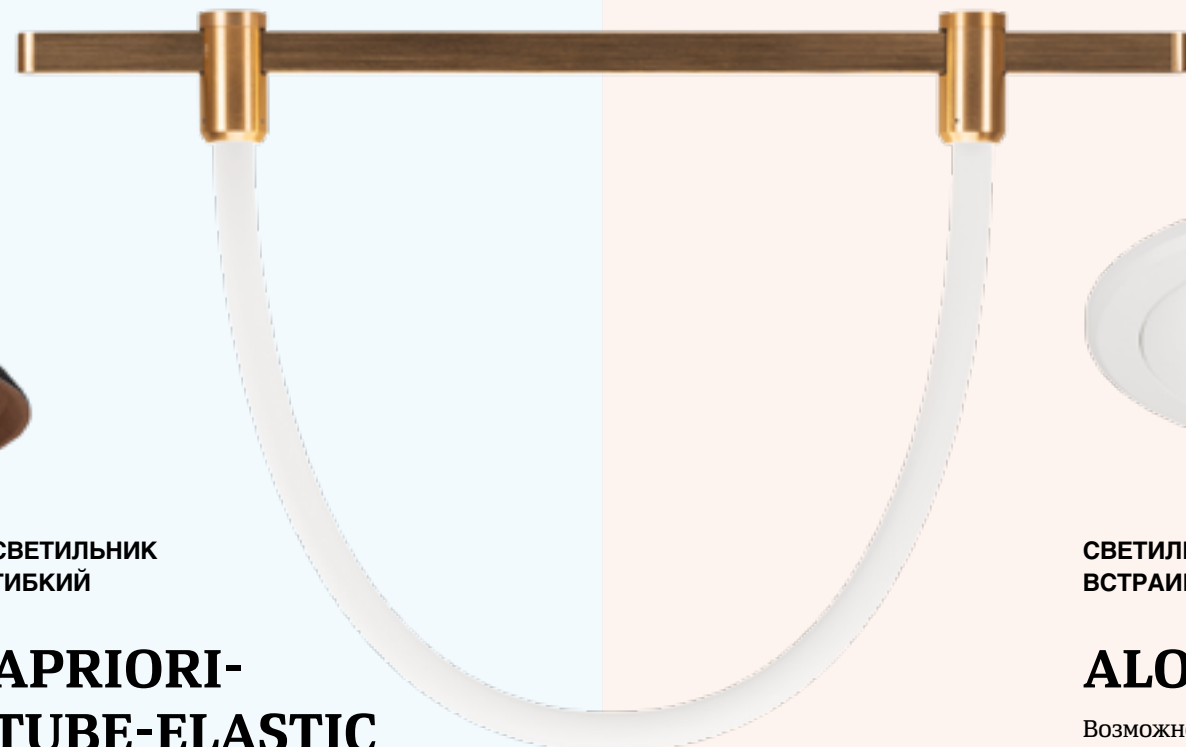


СВЕТИЛЬНИК
ПОДВЕСНОЙ

KOTARO

Интерьерный светильник с плафоном из фетра в бежевом, коричневом и сером цветах.

Габариты:	D450x145 мм
длина подвеса —	до 2000 мм
Мощность:	12 Вт
Угол излучения:	30°
Индекс цветопередачи CRI:	95–98
Особенность:	USB порт TYPE-C



СВЕТИЛЬНИК
ГИБКИЙ

APRIORI- TUBE-ELASTIC

Материал: матовый белый силикон, алюминий с покрытием под светлое золото

Для треков:	17 мм
Мощность:	40 Вт
Индекс цветопередачи CRI:	>90
Длина:	5000 мм
Диаметр:	38 мм

ВСЁ НОВОЕ



СВЕТИЛЬНИК
ВСТРАИВАЕМЫЙ

ALORA-BULT

Возможность регулировки цветовой температуры от уютной **3000 К** до энергичной **5700 К** помогает переключиться с отдыха на работу и наоборот. Благодаря защите **IP54** светильники устойчивы к попаданию влаги и пыли внутрь корпуса, поэтому могут применяться как в жилых интерьерах, так и в зонах с повышенной влажностью.



СВЕТИЛЬНИК
НАСТОЛЬНЫЙ

SP-TOMMY-TAB

Благодаря степени защиты **IP54** светильник можно использовать как на улице, так и в помещении.

Удобный механизм позволит заряжать светильники несколькими группами, что очень удобно для проектов в сегменте HoReCa. А диммирование цветовой температуры (**2200-2700-3000 К**) и светового потока (**110–130 лм**) даёт возможность настраивать свечение под определённый интерьер и настроение.



СВЕТИЛЬНИК
ТРЕКОВЫЙ

DIAFILM

Миниатюрные светильники DIAFILM для установки на 3-фазный шинопровод. Скрытый адаптер подчёркивает минималистский стиль, а высокий индекс цветопередачи (**CRI97**) позволит подсветить помещение, не искажая цвета в интерьере.

В БРЕСТЕ ОТКРЫТ ЗАВОД ПО ПРОИЗВОДСТВУ АЛЮМИНИЕВОГО ПРОФИЛЯ

«АРЛАЙТ ПРО»



Сильное преимущество современного завода — все ключевые этапы производства расположены на одной площадке: от экструзии до покраски. Это исключает необходимость межзаводской логистики и тем самым сокращает сроки производства в отличие от многих российских заводов, где производственные цеха географически удалены друг от друга. Завод «Арлайт ПРО» предлагает гибкие условия сотрудничества. Можно разместить заказ на полный цикл или выбрать только необходимые этапы:

- Экструзия — производство профиля (без дальнейшей обработки).
- Дробеструйная обработка — подготовка поверхности перед анодированием или покраской.
- Анодирование профилей длиной от 1000 до 6100 мм. На данный момент доступно анодирование в стандартный серебристый цвет, но в скором времени будут доступны и другие варианты.
- Покраска краской, устойчивой к повреждениям и выцветанию, в любой цвет по каталогу RAL с равномерным слоем 60–120 мкм.
- Комбинированная обработка — анодирование с последующей покраской.

Минимальный объём заказа — 300 кг, при этом всегда рассматриваются индивидуальные запросы клиентов. Также предприятие занимается разработкой дизайна профиля по чертежам заказчика или силами собственных специалистов. Разместить заказ можно напрямую на заводе или через менеджера компании «Арлайт».



СВЕТ В КАЖДОМ ИЗ НАС

СТАРТ ОСЕННЕЙ РЕКЛАМНОЙ КАМПАНИИ

Рады сообщить о начале масштабной осенней рекламной кампании «Arlight — это свет в каждом из нас». Она демонстрирует, что свет Arlight, который создаёт незабываемую атмосферу уюта и спокойствия в каждом доме, — неотъемлемая часть нашей повседневной жизни. В рамках кампании представлены хиты продаж: коллекция интерьерных светильников и популярная магнитная трековая система MAG ORIENT, а также такие новинки, как умные решения Arlight с возможностью подключения «Дом с Алисой» и электроустановочные изделия серии NOBE. Для вдохновения на создание уюта в каждом доме запущена серия имиджевых роликов, созданных с помощью передовых технологий. Они передают атмосферу тепла, заботы и напоминают о самых ценных моментах с близкими. За весь период проведения кампании «Свет в каждом из нас» рекламу Arlight увидят более 133 миллионов раз — это беспрецедентный охват! Креативы будут размещены в digital-пространстве на Яндекс, IVI, Avito, VK, Telegram, в онлайн-кинотеатрах и на SMART TV.



ОТ ЖРЕЦОВ ДО УМНЫХ СИСТЕМ

Как менялись способы управления светом

Прошли времена, когда единственным способом «договориться» со светом были молитвы всем возможным богам Солнца. Умная система позволяет управлять всеми слоями освещения.

Начало времён

Свет является важным регулятором биологических процессов, а именно:

- циркадных ритмов. Свет — основной сигнал, синхронизирующий внутренние часы организма с 24-часовым циклом;
- сна/бодрствования. Свет подавляет выработку мелатонина;
- настроения. Свет снижает стресс и симптомы депрессии, особенно у людей с сезонным аффективным расстройством;
- когнитивных функций. В определённых условиях свет усиливает концентрацию внимания, улучшает когнитивные способности, придаёт бодрости.

Для древних людей главным источником света было Солнце. Оно ассоциировалось с теплом, светом и жизнью.



Солнечные затмения и ненастные дни, напротив, вызывали страх и считались предвестниками бед. Наши предки неделяли небесное светило божественным статусом и искренне верили, что происходящее — гнев небес. Право умиловить богов принадлежало жрецам и шаманам. Они проводили сложные обряды и ритуалы, создавая у общины иллюзию управления Солнцем, без которого, по мнению людей, мог наступить хаос.

От солнца к лампе

Несмотря на то что на дворе XXI век, наш мозг продолжает работать по древним шаблонам. Поэтому люди предпочитают освещение, напоминающее естественные условия (см. статью «На связи с природой»). Однако в связи с урбанизацией современный человек всё больше времени проводит при искусственном свете. И возникает необходимость обеспечить гармоничные условия обитания в условиях, когда солнцем управлять уже не нужно, а требуется просто грамотно настроить освещение под свои потребности, чтобы чувствовать себя комфортно.

Умное управление

Для достижения результата важно пользоваться всеми доступными слоями света — общим, рабочим, декоративным, акцентным — и корректно их регулировать. Лучше всего сочетать

традиционные выключатели с головными командами и управлением со смартфона.

Такой подход позволит включать свет именно так, как удобно каждому члену семьи, а также даст возможность выставлять различные режимы.

Для более сложных задач существуют технологии и платформы, способные создавать интеллектуальные сценарии: DALI, Tuua, KNX. Они автоматически приглушают общий свет при включении телевизора, активируют рабочее освещение, благодаря датчику движения плавно меняют интенсивность акцентной подсветки в течение дня.

Установка системы умного освещения даёт и такое преимущество, как энергоэффективность. Она достигается за счёт работы света только в нужных зонах и в необходимое время, что продлевает срок службы приборов. А такая функция, как имитация присутствия в доме с помощью соответствующей подсветки, служит дополнительной защитой и убержёт от незваных гостей в отсутствие хозяев.

Грамотно спроектированная и настроенная система управления не просто объединяет светильники и избавляет от лишних действий — она создаёт гибкую световую среду, адаптирующуюся к потребностям человека, превращая теоретические принципы слоёв освещения в работающий инструмент.



Александр Ремпель, дизайнер интерьера, основатель Rempel Interiors

„

Комфорт, который привносит в жизнь умное управление, становится настоящей зависимостью — достаточно попробовать его однажды, и назад дороги нет. Всё дело в гибкости: вы создаёте невообразимое множество сценариев, чтобы мгновенно наполнить комнату нужной атмосферой и эмоцией. А главное — эти настройки можно в любой момент изменить, подстраивая систему под себя с течением времени.

Теория и практика

СВЕТ И СОН

На то, как человек засыпает и просыпается, во многом влияет... свет. Сильный световой сигнал необходим для поддержки внутренних биологических часов и стабильного эмоционального состояния. Эволюция человека включает в себя и эволюцию его органа зрения. Современные люди способны, например, определять, что является источником света, также они чувствительны к синей части спектра. В сравнении с нашими предками прогресс огромный! Их восприимчивость света и цвета была намного слабее. Изначально глаз реагировал лишь на длину волны. Только со временем мутация вызвала появление цветовых рецепторов.

Луч, мозг, дофамин

Наше зрение не только выдает картинку, которую мы видим, но и влияет на психофизику, то есть настроение и самочувствие. Скажем, что общего между влюблённостью, успешно выполненной задачей и тёплым солнечным днём? Все эти события дарят нам ощущение удовольствия и мотивации благодаря выбросу дофамина, который еще называют «гормоном счастья». Лучи света, попадая на сетчатку глаза, запускают цепную реакцию, которая приводит к высвобождению гормона, повышающего настроение и заряжающего энергией. Именно поэтому в солнечные дни мы чувствуем прилив сил, а в период короткого светового дня быстрее наступают усталость и апатия. А вот при тусклом некачественном освещении уровень дофамина постепенно снижается, что в итоге приводит к развитию близорукости. Так что дофамин — это фундаментальная система управления организмом.

Вечер, сон, мелатонин

Если дофамин — это молекула действия и мотивации, то мелатонин — полная его противоположность. Это гормон сна, который вырабатывается в темноте. И тут есть важный момент. Выработку мелатонина подавляет яркий свет, особенно с преобладанием синего спектра. Так что свойственная многим привычка листать соцсети перед сном или работать допоздна под яркими лампами приводит к снижению уровня мелатонина и сбивает ритм сна и бодрствования. Поэтому в вечернее время лучше включить тёплый свет, отказаться от гаджетов за 2 часа до сна и использовать функцию Night Shift, снижающую количество синего цвета, которое излучают дисплеи телефонов, компьютеров и ноутбуков. Однако порой этого оказывается недостаточно и системе освещения в доме приходится менять. На этот случай у Arlight есть умные решения по свету, которые можно интегрировать в готовый ремонт.

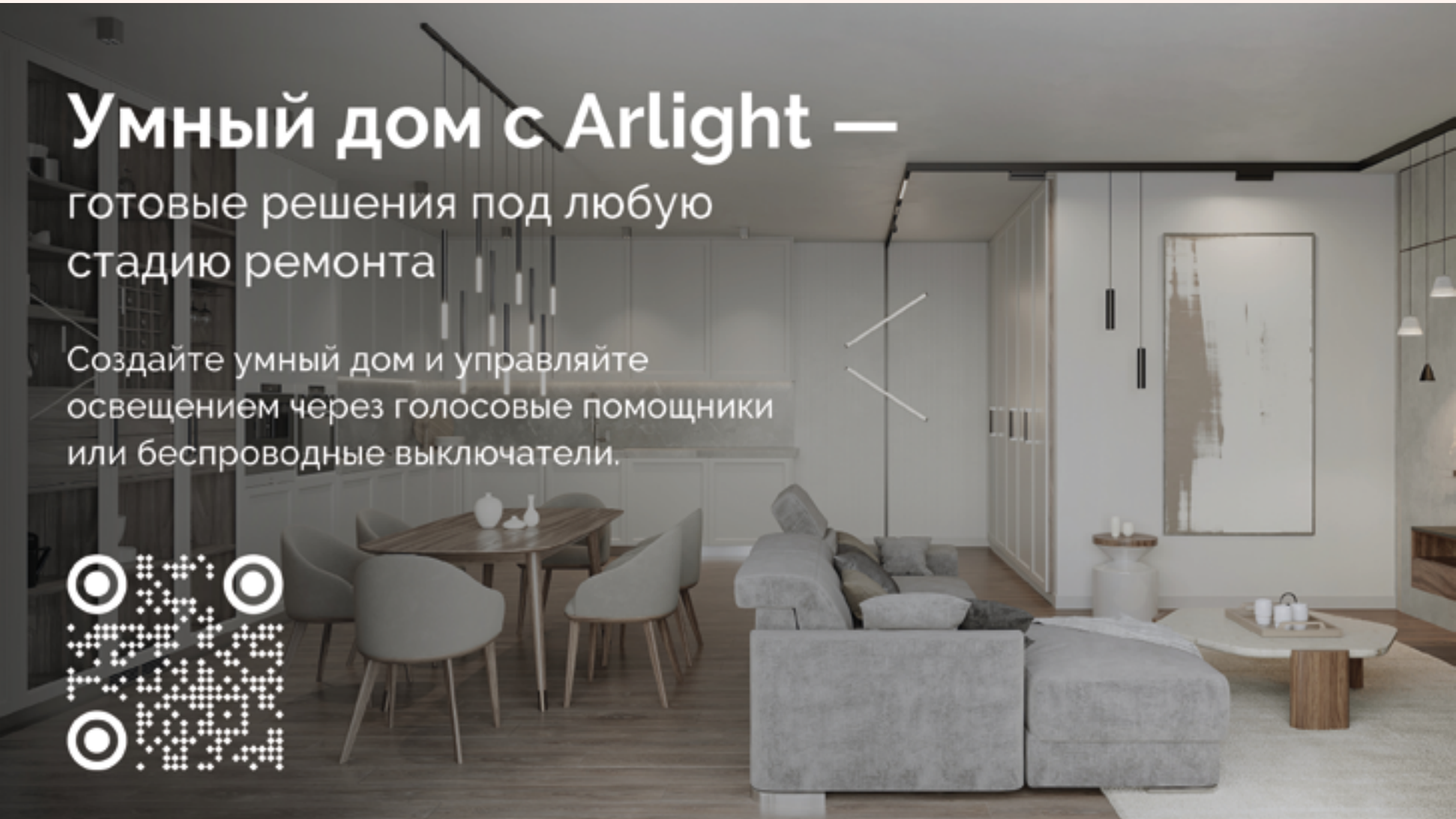


Александр Дрозов, руководитель проекта по обучению внешнеэкономической деятельности Arlight

„

Глаза, как и мышцы человека, могут тренироваться под действием нагрузки или деградировать без неё. Находясь под естественным либо качественным искусственным освещением, мы поддерживаем их в максимально функциональном состоянии. При недостаточном или некачественном освещении у человека теряется острота зрения, способность распознавать цвета и радоваться жизни.

ЧТО ВКЛЮЧАТЬ, ЧТОБЫ ДАТЬ ГЛАЗАМ ОТДЫХ



Умный дом с Arlight — готовые решения под любую стадию ремонта

Создайте умный дом и управляйте освещением через голосовые помощники или беспроводные выключатели.



Теория и практика

Мир для глаз

Как устроено зрение

Человек способен различать от 1 до 10 миллионов оттенков. Но это лишь одно из уникальных свойств нашего зрения.

Восприятие картинки включает в себя физиологические, нейронные и психологические процессы. Наш глаз, подобно сложнейшему компьютеру, практически мгновенно адаптируется к разным уровням освещённости — от лунного света до яркого солнца. Он способен различать детали в тени и на свету, а также воспринимать одновременно интерьер комнаты и пейзаж за окном (здесь помогает мозг, который автоматически дотраивает даже скрытые формы). Лучшим ориентиром для зрения был и остаётся солнечный свет, под который эволюционно адаптирован наш организм. Но современные технологии позволяют производителям светодиодного оборудования максимально приблизиться к этому эталону, создавая освещение, которое не слепит, точно передаёт цвета и поддерживает биологические ритмы человека.

И немного практики

Наш глаз максимально восприимчив к жёлто-зелёной части спектра и гораздо меньше — к синей и красной. На практике это означает, что две лампы с разным спектром излучения, но одинаковыми прочими характеристиками (конструктивные, потребляемые, тепловые), создадут абсолютно разное ощущение яркости. Например, монохромный зелёный светильник покажет гораздо более высокое значение освещённости (в люксах), чем синий той же мощности. Именно поэтому при выборе освещения нужно смотреть не на электрические характеристики — ватты, а на световые характеристики, такие как люмены (световой поток), кд/м² (яркость излучения, или яркость поверхности) и люксы (освещённость).

ВАЖНЫ НЕ ТОЛЬКО ЛЮКСЫ
Показатель дискомфорта (UGR) оценивает степень ослепления от источника света. Высокий UGR — прямая дорога к головной боли и быстрой усталости.
Коэффициент пульсации освещённости: невидимое глазу мерцание света (более 10–20%), характерное для дешёвой светотехники, вызывает зрительное напряжение. Норма для рабочих мест с компьютерами — не более 5%

Свет по возрасту

Как создать комфортное и здоровое освещение для всей семьи

В зависимости от возраста потребности в освещении различаются. Это связано с физиологическими изменениями зрения, циркадных ритмов и состояния здоровья. Все особенности необходимо учитывать, приступая к работе над проектом освещения.

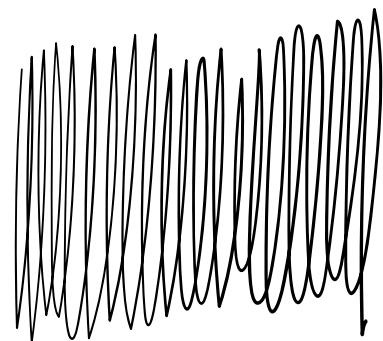
Дети (0–12 лет): забота о развитии и безопасности. В детском возрасте зрение особенно уязвимо. Хрусталик прозрачен и пропускает больше синего света, который повышает риск повреждения сетчатки и подавляет выработку мелатонина. Качественное освещение влияет на формирование восприятия цвета детьми, улучшает усидчивость и концентрацию внимания.

СОВЕТ! Для детской комнаты важно использовать рассеянный и отражённый свет с матовыми плафонами, насыщать её заливающим светом в игровых зонах, обеспечивать тёплый свет вечером для подготовки ко сну. В районе спального места лучше использовать ночник или прикроватные светильники, дающие мягкий и приглушённый свет.



Подростки (13–22 года): баланс между учёбой и отдыхом. Подростки активно используют гаджеты, что приводит к сдвигу циркадных ритмов и подавлению мелатонина (почему — объясняли в статье «Свет и сон: что включать, чтобы дать глазам отдых»). Поэтому необходимо снизить нагрузку на глаза и помочь организму переключиться между активностью и отдыхом. Кроме того, важна атмосфера уединённости, создать которую также поможет выбор правильного света.

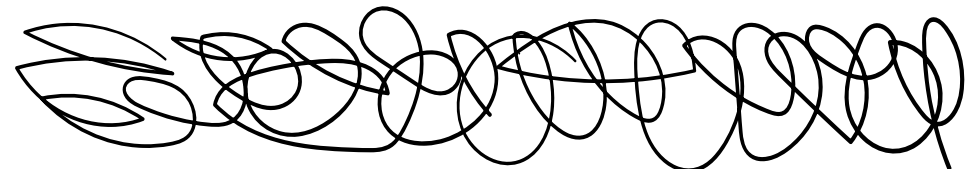
СОВЕТ! Для учёбы необходимо яркое освещение, для рабочей зоны общий свет плюс лампа на столе. За 2 часа до сна рекомендуется постепенно снижать синий спектр, используя тёплый свет. Эффективно зонировать пространство с отдельным светом для работы, отдыха и сна помогут торшеры с абажурами и прикроватные лампы, бра, ленты. С помощью умных светильников с регулируемой цветовой температурой можно плавно менять световые сценарии.



Евгения Антонова, шеф-дизайнер и руководитель генподрядной компании Mussol Design

”

Освещение — это универсальный язык комфорта, который должен быть понятен детским глазам, взрослому видению и, безусловно, взгляду пожилых людей. Его важность трудно переоценить: правильно подобранный свет стимулирует детскую активность, улучшает концентрацию взрослых и обеспечивает безопасность старшему поколению. Чтобы создать здоровую и уютную атмосферу в каждом уголке дома, важно использовать регулируемое освещение. Качественное освещение — это инвестиция в благополучие всей семьи, которая совмещает эргономику, здоровье и эстетику в одной настройке.



Взрослые (23–40 лет): продуктивность и релаксация. Представители этой возрастной группы обычно работают, а также заботятся о младших или старших членах семьи. Им важно сохранять продуктивность, не жертвуя здоровьем. После насыщенного трудового дня в офисе, где обычно используется холодный свет, нервная система часто бывает перегружена, и человеку требуется расслабиться и войти в режим отдыха.

СОВЕТ! Для релаксации рекомендуется зонирование помещения по свету, чтобы мозг чётко разделял, где находится человек — дома или в офисе. Предпочтение следует отдать тёплому освещению. Тем, кто привык отдыхать за просмотром телевизора или за компьютером, важно снять напряжение с глаз. Тут пригодится дополнительная подсветка экрана или монитора, снижающая контраст между дисплеем и тёмной окружающей средой. Например, можно установить компактную одноцветную ленту в профиле непосредственно на поверхность телевизора, подсветить стену при помощи линейных светильников WallWasher или сделать контурную подсветку потолка.

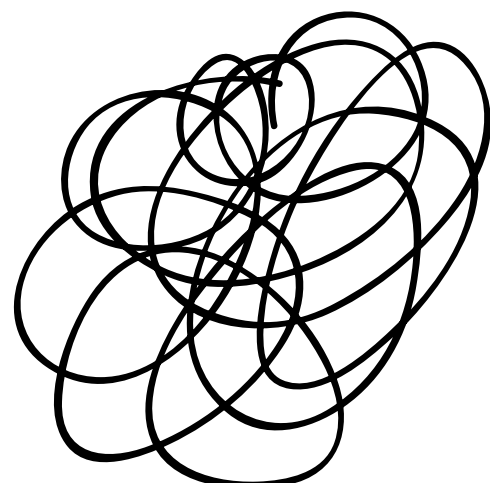
Пожилые люди (65+): безопасность и здоровье. У этой группы происходят возрастные изменения зрения. Они хуже ориентируются в плохо освещённом пространстве и рискуют не заметить препятствие на пути, упасть и травмироваться.

СОВЕТ! Необходимо увеличить освещённость в целом, а в опасных зонах повесить её уровень в 2–3 раза, использовать источники только с самой высокой цветопередачей CRI>90, установить датчики движения и дополнительную ночную подсветку проходов, пространства у кровати. Также нужно подчеркнуть светом ступеньки, пороги, края мебели для создания безопасной среды.



Взрослые (40–65 лет): комфорт и чёткость. С возрастом хрусталик желтеет, что требует больше света для комфорта, снижается контрастная чувствительность.

СОВЕТ! Необходимо повысить уровень освещённости, использовать холодный свет и обеспечить равномерное освещение без резких перепадов и теней. Светильники с высоким индексом цветопередачи CRI>90 и даунлайты создадут равномерный свет.



Теория и практика

Серия **NOBE**
в стиле Баухаус —
выбор тех, кто ценит
практичность.



ЦВЕТ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

ТЕПЛО-ХОЛОДНО



Грамотный светодизайн начинается не с выбора красивой люстры, а с понимания того, каким светом она будет светить — тёплым или холодным. От этого напрямую зависит, как будет выглядеть интерьер.

При тёплом освещении преобладают красные, жёлтые и оранжевые цвета. При холодном — сине-голубые оттенки. Идеальную цветопередачу — CRI100 — обеспечивает солнечный свет. В нём мы видим все оттенки окружающего нас мира максимально насыщенными и естественными. Именно индекс CRI показывает, насколько вкусно будет выглядеть, например, клубника под искусственным освещением. CRI измеряется по шкале от 0 до 100. Чем выше число, тем точнее передача цвета. CRI<80 искажает цвета. Они выглядят тусклыми и блёклыми. Кроме того, солнечный свет содержит ультрафиолетовое излучение (UVA, UVB), необходимое для важных биологических процессов.

В ПРАВИЛЬНОМ ЦВЕТЕ

Обращайте внимание на индекс цветопередачи (CRI) — выбирайте лампы с показателем >90.

Используйте тёплый свет для спален и гостиных — он помогает расслабиться. Нейтральный белый свет подойдёт для кухни, ванной и рабочего кабинета. Холодный свет активирует когнитивные функции и настраивает на рабочий лад

Появление светодиодов стало настоящим прорывом в искусственном освещении. Однако их спектр принципиально отличается от солнечного. Производители дешёвых светодиодов экономят на люминофоре (специальном покрытии, которое преобразует свет), что приводит к низкому CRI. Поэтому в выборе светодиодного освещения надо отдавать предпочтение качественной продукции с высоким индексом CRI. Ещё один важный аспект: светодиод практически не излучает в ультрафиолетовом диапазоне, что, впрочем, для интерьерного освещения, скорее, плюс, так как предотвращает выцветание материалов. Освещая дома и города, надо стремиться не просто к эстетике и яркости, но и к качеству света, который будет подчеркивать профессиональную работу архитектора и дизайнера, а также раскрывать красоту окружающего мира.

Теория и практика

ВАШ САД В НОВОМ СВЕТЕ

■ Световые эффекты

Создавайте оригинальные и нестандартные световые рисунки благодаря различным углам свечения.

■ Разнообразие дизайна

Широкий выбор стилей и форм светильников позволит подобрать подходящий именно для вашего сада дизайн.

■ Устойчивость к любой погоде

Влагозащищенные, ударопрочные светильники Arlight — качественное освещение в любое время года.



Программа
лояльности для
архитекторов
и дизайнеров
My.Arlight

info@arlight.ru
8 800 234 07 70

arlight.ru | | @arlight_rus

РЕКЛАМА



ГДЕ КУПИТЬ



Российская компания Arlight входит в топ-5 производителей светодиодного оборудования, работает со светом более 28 лет. Всё, что может понадобиться для современного и качественного освещения: светодиоды и светодиодные ленты, магнитные системы, интерьерные и ландшафтные

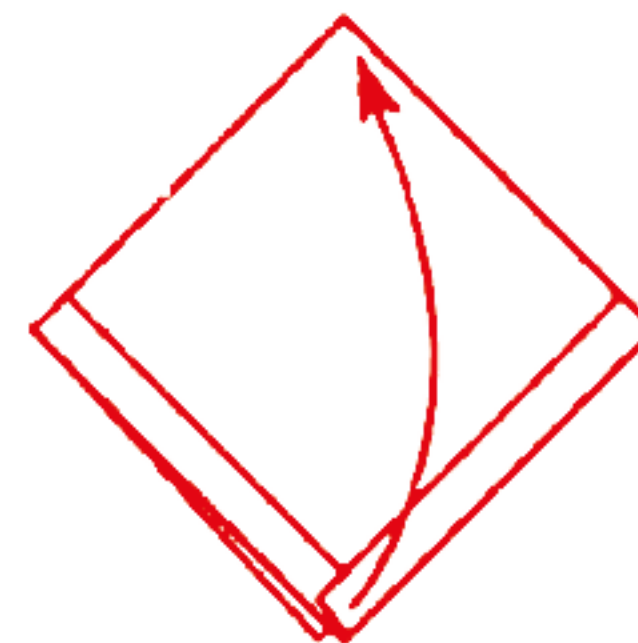
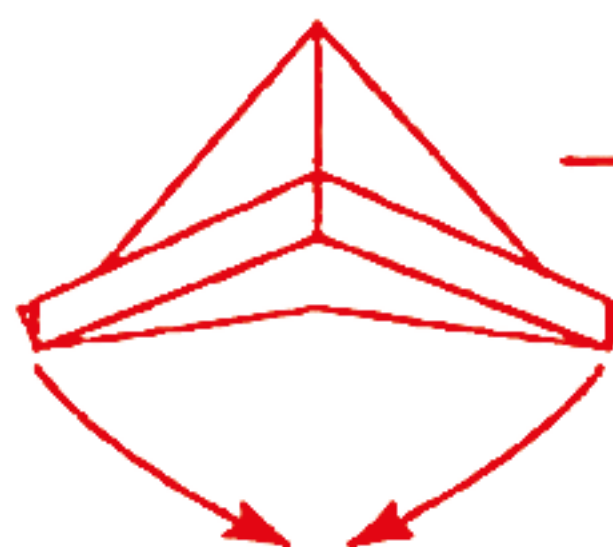
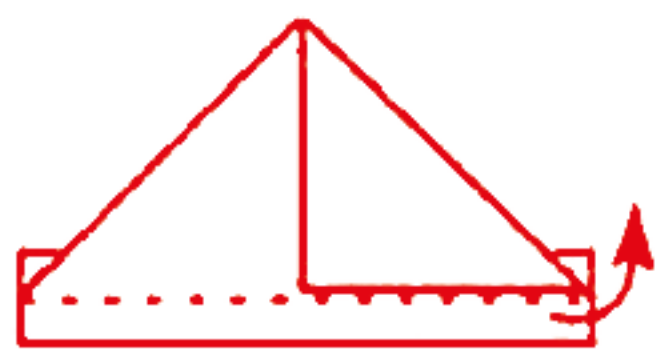
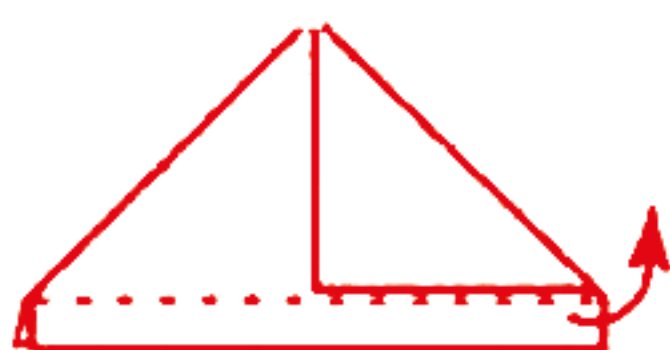
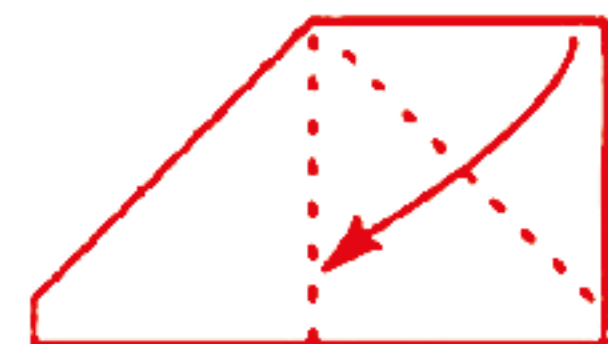
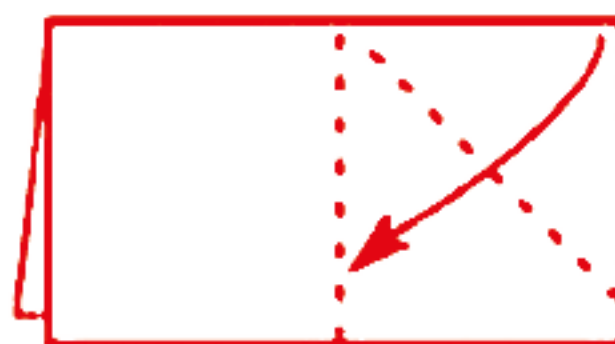
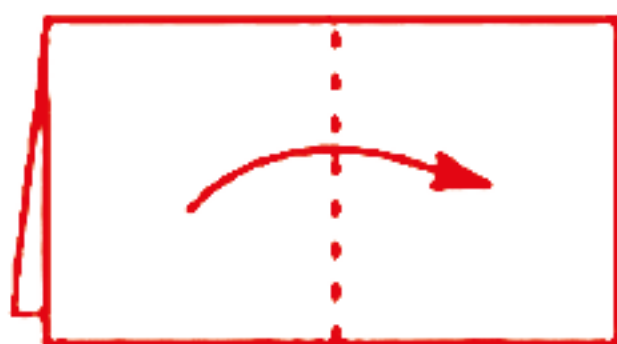
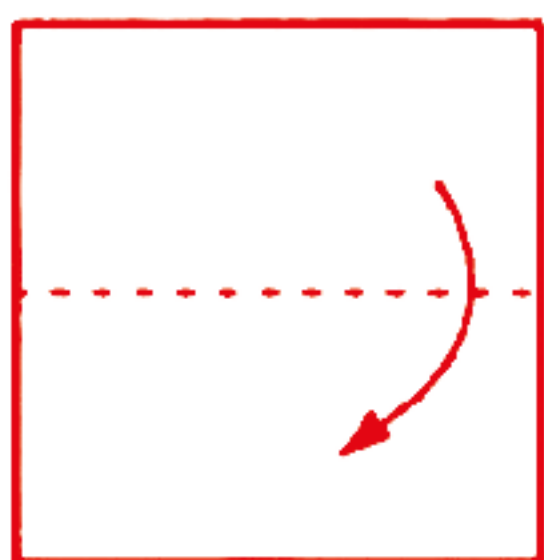
светильники, алюминиевый профиль, блоки питания, умные системы управления освещением, яркий светодиодный декор, ЭУИ и аксессуары, — есть в ассортименте.

Продукция производится на современных заводах в Беларуси, Польше и Китае. Сочетание высокотехнологичного оборудования и уникальных методик контроля гарантирует высочайшее качество, которое позволяет давать гарантию до 7 лет.

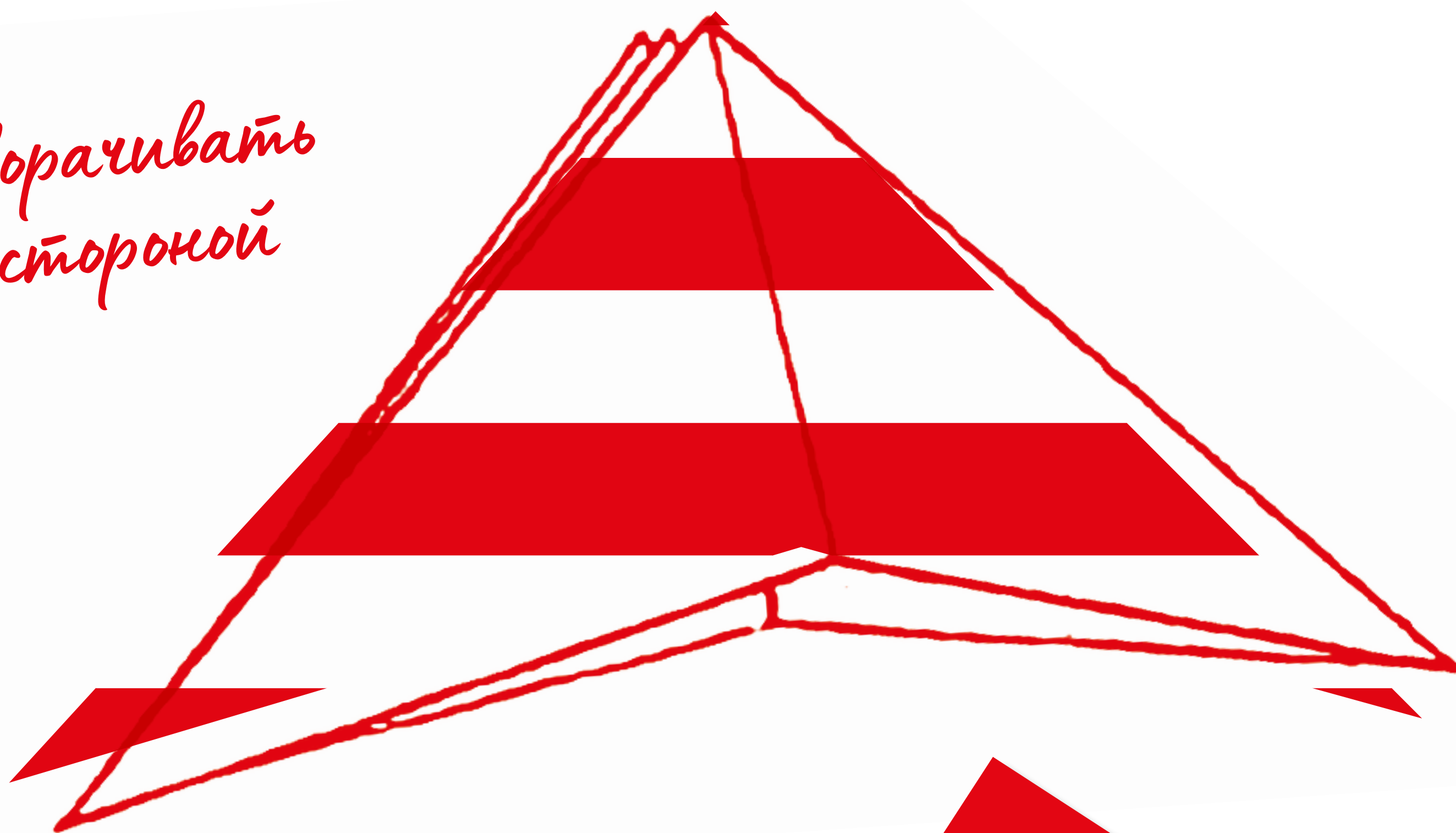
Где купить? Продукцию Arlight можно приобрести в фирменных шоурумах, магазинах официальных дилеров по всей России и СНГ и на маркетплейсе Ozon.

Над проектом работали
От компании Arlight: Елена Мацюк, Полина Сулимова, Анна Ильчук, Екатерина Зуева, Алексей Котов, Анна Фетисова.
От ИД «Гений места»: Наталья Браславская, Светлана Еписеева, Елена Маппырова, Елена Малкина. Распространяется бесплатно.

В проекте использованы иллюстрации от компании Arlight / фотобанка © freerik.com



ВАЖНО!
Начинай сворачивать
полосатой стороной
внутрь



Используй вкладку
по назначению —
тебе пойдёт!
Сверни шапку — носи
с удовольствием, сияй,
как наш

Маяк

„ Основа, функция,
акцент...
...сияй не как попало!
Arlight про свет



@arlight_rus

Выложи фото
с шапочкой, подпишись
на ТТ и участвуй
в розыгрыше светильника
Arlight

