



ВРУБИ ЛАМПУ ПРАВИЛЬНО

ХРОНИКИ ЭВОЛЮЦИИ СВЕТА РАДИ
ЗДОРОВЬЯ, А НЕ РАДИ ДИЗАЙНА



Дмитрий Кононов

Вруби лампу правильно

«Автор»

2026

Кононов Д. М.

Вруби лампу правильно / Д. М. Кононов — «Автор», 2026

Я, Кононов Дмитрий Михайлович, врач и исследователь приветствую вас. Годами я изучал, как мы теряем энергию, и понял: мы лечим стены дорогим ремонтом, но игнорируем то, что действительно управляет нашим состоянием. Это свет. Без настройки света самый роскошный интерьер превращается в холодный погреб. Мы выбираем свет как декор, а надо — как лекарство. Неправильное освещение убивает циркадные ритмы, утомляет глаза и создаёт тревогу, обесценивая любые дизайнерские изыски. Эта книга — не только про люмены. Это мост между физиологией зрения, психологией восприятия и вашими личными ощущениями. Я научу вас включать свет так, чтобы он возвращал силы, а не отнимал их. Пришло время врубить лампу правильно. Включаемся.

© Кононов Д. М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Дмитрий Кононов

Вруби лампу правильно

Глава 1

О чем эта книга

- У вас дома люстра висит ровно по центру комнаты?
- Не можете уснуть вечером, даже если выключили все гаджеты?
- Просыпаетесь разбитым в 5 утра и не понимаете, почему?
- А замечали, что в супермаркете мясо выглядит аппетитно, а дома — серым и подозрительным?

Это не случайность. Это свет. Он управляет вами каждую секунду — пока вы спите, работаете, едите, занимаетесь сексом и даже болеете.

Вы думаете, красный свет в спальне — это романтично? Ошибаетесь.

Для мозга красный — сигнал пожарной тревоги, а не предвестник страсти. Вы верите, что яркий белый свет утром бодрит? Через три часа он выжмет из вас все соки, а через неделю — посадит иммунитет.

В Чувашии на одном заводе это проверили на людях: холодные лампы повысили производительность... а потом отправили половину цеха на больничный.

Мы прошли путь от костра в пещере до «умных» светодиодов, но так и не научились пользоваться главным инструментом эволюции. Нас с детства учили, что люстра должна быть в центре, свет должен быть «как днём», а темнота — это страшно. Всё неправда.

Эта книга — не про лампочки. Она про вас.

- Как свет влияет на ваше сердце, давление, зрение и либидо.
- Почему дети в России массово становятся близорукими — и это не из-за планшетов.
- Как выгнать сотрудников домой... просто уменьшив яркость к вечеру.
- Зачем нужны три типа освещения: чтобы видеть, чтобы увидеть и чтобы смотреть с наслаждением.
- Почему «поворотные светильники» купили все, но никто их не поворачивает.
- И наконец, как спроектировать свет, который не слепит, не мерцает, не искажает цвета и не заставляет вас просыпаться в 4 утра с паникой.

Мы разберём пирамиду Маслоу для света, научимся прятать источники, играть отражениями, подсвечивать фасады домов без копирования

дня и даже заглянем в программу Dialux Evo — чтобы вы могли спроектировать идеальный свет ещё до того, как купите первую лампу.

И да, вы узнаете, почему скандинавы топят за тёплое хюгге, а южане — за ледяную синеву. И почему ЗОЖ начинается не с бега и брокколи, а с одного единственного параметра — качественного света в вашей собственной квартире.

Если вы устали от тусклого, серого, раздражающего или просто неправильного света — эта книга для вас. Откройте её, и вы больше никогда не посмотрите на люстру по центру комнаты как на данность.

Пора перестать быть помидоркой в теплице — давайте настраивать свет

под человека, а не человека под свет. Глава 1. От костра до хрущёвки:
эволюция светового центра

Или как люстра в центре комнаты стала самым бесполезным
предметом вашего интерьера

Пролог. Один вечер из жизни...

Представьте: вы заходите в свою гостиную. Вечер. Люстра по центру —
включена. Но вы садитесь не под неё, а в кресло у стены. Свет падает
на пустой стол, на незастеленную скатерть, на центр комнаты, где...
никто не сидит.

Вы тянетесь за настольной лампой. Или за телефоном. Или просто
привычно шуритесь, пытаетесь разглядеть книгу в полумраке угла.
Знакомо?

А теперь вопрос: зачем вы включили люстру?

Если честно — просто по привычке. Потому что «так надо». Потому что
выключатель у входа. Потому что мама так делала. Потому что в доме
должен быть свет.

Но давайте признаем: центр комнаты умер. А люстра над ним —
памятник самим себе.

Часть 1. Пещера: огонь как первая кнопка «безопасность»

Когда наш предок, покрытый шерстью и пахнущий мамонтом, сидел у
костра — он не думал про уют. Он думал про жизнь.

Огонь был:

щитом от хищников, которые боялись пламени больше, чем копья;
обогревателем в ледяную ночь;
кухней, где мясо переставало
быть сырым и опасным.

Костер был в центре пещеры. Не потому
что красиво. А потому что иначе ты
умрешь.

И все садились вокруг. Ели, грелись,
смотрели на танцующие тени,
рассказывали истории. Это был первый
телевизор, первый психотерапевт,
первый очаг культуры.

Свет был центром жизни. Буквально.

4 ВРУБИ ЛАМПУ ПРАВИЛЬНО Часть 2. Замки и коридоры: свет, чтобы не убиться

Шли века. Пещеры сменились
домами, дома — замками. Появились
коридоры, лестницы, залы.

И огонь перестал быть просто
центром.

Теперь он нужен был, чтобы:
факелом осветить проход в

С факелом

в коридоре

тёмном коридоре (чтобы не
сломать шею);

свечой

Со свечой

на леснице
подсветить лестницу (чтобы не
грохнуть);
керосиновой лампой
осветить рабочий стол (чтобы
писать письма без ошибок).

Свет пошёл за человеком. Потому что человек перестал сидеть на
одном месте. Он ходил, он работал, он исследовал.
Но самое интересное случилось позже.

В зале

Часть 3. Москва слезам не верит... а люстра — по центру
Вспомните фильм «Москва слезам не верит» или «Любовь и голуби».
Что вы видите?

Большой деревянный стол. По центру комнаты. Вокруг — вся семья.

Отец читает газету.

Мама наливает чай.

Дети делают уроки.

Обсуждают новости, спорят, смеются, ссорятся, мирятся.

Вся жизнь — в центре.

Люстра над столом — это не просто
светильник. Это символ единства. Символ
того, что семья собирается вместе. Что
есть общий ритуал. Что есть общий свет,
который всех объединяет.

И когда вечер заканчивался, люди
расходились по тёмным углам — спать,
мечтать, плакать, читать украдкой. Но
центр оставался центром.

Это работало. Веками.

ВРУБИ ЛАМПУ ПРАВИЛЬНО

5Часть 4. Хрущёвка: комната, которая сломала сценарий

А потом пришли хрущёвки.

Маленькие, прямоугольные,
с низкими потолками и одной
лампочкой по центру.

Но жизнь — она не захотела быть в
центре.

Потому что:

стол стало неудобно ставить
посередине — он съезжал к
стене;

диван переехал к стенке,
потому что так больше места;
телевизор встал в углу — и все
повернулись к нему;

шкафы, полки, кресла — всё пошло по периметру.

Люди переехали к стенам.

А свет — нет. Он так и остался под потолком, строго по центру, как
памятник прошлому, как ритуал, потерявший смысл.

И теперь, когда вы включаете центральную люстру, вы освещаете... пустоту. Пустой пол. Пустой центр. Пустоту, где никто не сидит, никто не ест, никто не читает и не разговаривает.

Вы освещаете ничто.

Часть 5. Почему мы всё ещё это делаем?

Спросите себя честно:

Почему у вас люстра по центру комнаты? (Ответ: потому что провод там).

Почему вы её включаете? (Ответ: потому что привычка).

Почему вы щуритесь, читая книгу в кресле? (Ответ: потому что свет не там).

Почему у вас устают глаза вечером? (Ответ: потому что свет неправильный).

Мы не задумываемся об этом. Мы делаем «как все». Мы вешаем люстру туда, где сделали проводку 50 лет назад, и считаем это нормой.

Но норма — это не то, что висит. Норма — это то, что работает.

6 ВРУБИ ЛАМПУ ПРАВИЛЬНО

Свет должен идти за человеком, а не человек — под свет.

Когда-то огонь стоял в центре, потому что люди сидели вокруг. Сегодня мы сидим у стен, в углах, у столов, у диванов, у телевизоров. И свет должен быть там, где мы есть.

А не там, где был прадедушка 100 лет назад.

Центральная люстра — это атавизм. Как аппендикс. Вроде есть, а зачем — непонятно.

Домашнее задание (да, у нас будет такое)

Шаг 1. Вечерний эксперимент.

Включите люстру в своей комнате. Встаньте по центру. Посмотрите вокруг.

Что освещено хорошо?

Что осталось в тени?

Где вы обычно сидите? Освещено ли это место?

Шаг 2. А что, если...

Представьте, что люстры нет. Что бы вы повесили вместо неё? Куда бы вы направили свет? Где бы вы хотели видеть световые пятна?

Запишите свои мысли. Они вам пригодятся, когда мы будем говорить про три типа света и про то, как спроектировать идеальную схему.

Призыв

Если вы сейчас посмотрели на свою люстру и поняли, что она освещает пустоту — значит, эта книга для вас.

Мы идём дальше. В следующей главе я расскажу, почему ваш организм ненавидит этот свет и почему вы просыпаетесь разбитым, даже если спали 8 часов.

Спойлер: дело не в кофе. И не в подушке.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.