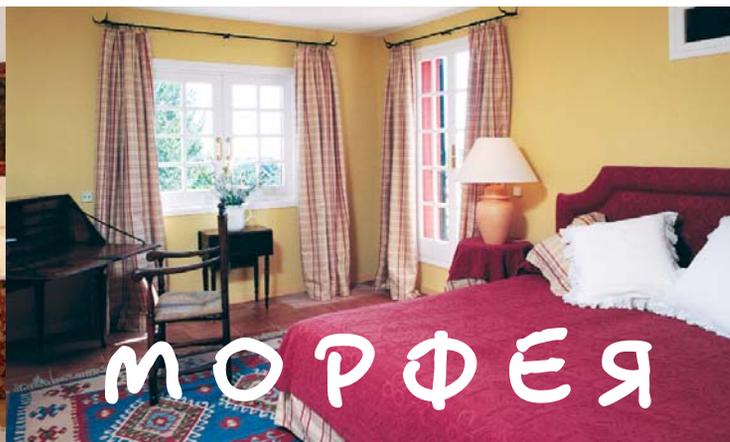




/ Текст Олег ПУЛЯ /



Спальня – это «священное» место в квартире, куда не очень-то пускают посторонних. Там человек сбрасывает с себя все заботы дня. И спальня должна быть такой, чтобы человек забывал в ней о внешнем мире, успокаивался и расслаблялся

**Ч**еловек спит примерно одну треть своей жизни. Поэтому нет ничего удивительного в том, что уже в Древнем Китае существовали кровати с самостоятельной системой водяного обогрева, а в Германии были времена, когда на взбитые перины приходилось взбираться с помощью лестниц. С тех пор многое изменилось – неизменным осталось лишь желание сделать спальное место максимально комфортным.

#### СПАЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ

Спальный гарнитур, естественно, удобнее всего – правда, придется сразу выложить довольно значительную сумму, что не всегда возможно. Поэтому многие салоны дают возможность покупать спальни по частям. Это удобно еще и тем, что, скажем, традиционный платяной шкаф при желании можно заменить шкафом-купе. В современной спальне может и вовсе не быть традиционных шкафов, комодов и т.п. Вместо них – общая многофункциональная конструкция, которая размещается на разных уровнях, как над спинкой кровати, так и по периметру стен.

Что касается стиля, то массивные резные или филенчатые спинки из дерева потянут за собой и другие элементы классического интерьера. К обстановке в стиле модерн подойдут кровати с почти воздушными спинками с четкой графикой линий. Восточный стиль предполагает низкую кровать (иногда с балдахин), в которой изголовья и ножной стенки нет вовсе, и потому кажется, что большой удобный матрас лишь чуть приподнят над полом. Стиль кантри может быть выражен в спинке из стальных прутьев или ротанга. Самые дорогие гарнитуры – из древесины в виде массива или шпона, более дешевые – из различных мебельных плит: МДФ, ДВП или ДСП.

В Италии и Испании кровати делают, как правило, из ореха и вишни, немцы предпочитают бук, ольху и клен, излюбленный материал белорусов – дуб. Среди отечественной спальной мебели ценятся карельская сосна и береза.

#### КОРОЛЕВА СПАЛЬНИ

Но бывает, что в самом прекрасном интерьере глаза слипаются от хронического недосыпа. И далеко не последняя из причин – в конструктивных особенностях кровати.

К примеру, сетка рамы, на которую кладется матрац, может быть как металлической, так и деревянной. Гибкие деревянные пластины более предпочтительны – они позволяют позвоночнику постоянно оставаться прямым.

Еще удобнее, когда в кровати предусмотрена система регулировки угла подъема головы, тела или ног.

Ширина кровати не должна сковывать свободу движений спящего человека. Стандартная ширина двуспальной кровати – 160, 180 см, максимум 2 м. Ширина односпальной – 80 и 90 см, ширина полуторки – от 110 до 150 см.

Обычная длина спального места – 1,9 м. В лучшем случае – 2 м. Трудно, но возможно найти модели с длиной ложа до 2,18 метра. А вот кровать большей длины можно приобрести только на заказ.

#### КОМФОРТНАЯ ГОРИЗОНТАЛЬ

Но проблема может быть и в матрасе. На хорошем матрасе человек не должен испытывать никакого дискомфорта.

Сегодня все матрасы условно можно разделить на две группы: матрасы непружинные и пружинные. Качественные непружинные матрасы – это многослойные матрасы. То есть в них обязательно должны присутствовать сразу несколько прослоек с противоположными свойствами: одни слои более мягкие, другие – твердые, третьи – упругие. Мягкие материалы – это различного типа поролон, натуральный и искусственный латекс. Плотные и упругие материалы – это войлок, кокосовое волокно, конский волос и т.п. Чем больше слоев имеет матрас, тем он комфортнее.

Пружинные матрасы тоже бывают разные: матрасы с пружинами непрерывного плетения (пружины соединяются между собой тонкой проволокой) и матрасы с системой независимых пружин (каждая пружина помещена в тканевый чехол, а те соединены в блок). Последний вариант предпочтительнее. Отсюда правило: чем больше пружин в матрасе, тем он лучше. У матрасов с пружинами непрерывного плетения их 100–250 штук. У матрасов с системой независимых пружин их может быть от 400 до 800 и более.

Из самых последних разработок в спальном искусстве можно назвать матрасы с системой независимых двойных пружин (в пружине находится еще одна пружина). Такие ортопедические матрасы недешевы, но и прослужат вам не менее 25 лет.

Для обивки матрасов используют все виды тканей. Практичен и удобен так называемый «климатический» матрац. Одна его сторона обита шерстью, а другая – хлопком. В зависимости от времени года его можно переверачивать.

Еще деталь, на которую стоит обратить внимание, покупая матрац: пометки «БИО» или «ЭКО» на ярлыке. Они свидетельствуют о том, что в начинке матраца использовались только экологически чистые материалы – это особенно важно для тех, кто подвержен аллергическим заболеваниям.