

# dobrze się przyłożyć!

## urządzamy sypialnię

Sypialnia to nasze schronienie. Najbardziej prywatne i osobiste. Tu nie obowiązuje nas gorset reprezentacyjności, gdyż rzadko kogo do niej zapraszamy. Możemy działać egoistycznie – wyłącznie we własnym interesie i dla własnej wygody. Pełen relaks!

fot. Velux



fot. Milantex

Pokój przeznaczony do celebrowania snu to miejsce wyjątkowo statyczne; w ciągu dnia pod względem organizacji przestrzeni niewiele się tu dzieje i niedużo powinno zmieniać. A jednak sypialnia jest wnętrzem wymagającym. Tu zasypiamy i tutaj się budzimy, a obu tym stanom – uspienia i rozbudzenia – sprzyjają odmienne warunki. Pogodzić je, oto największa sztuka. Receptą jest odczytanie własnego kodu kształtów, kolorów i materiałów, które sprzyjają odprężeniu; będzie nam ono potrzebne zarówno do tego, żeby zasnąć, jak i po to, by obudzić się w pełni sił witalnych.

Sypialnia powinna z jednej strony tchnąć spokojem, z drugiej – tworzyć scenografię wypełniającą radością życia. Dla każdego z nas może to oznaczać co innego. Jednych odprężają pastele i biel, inni relaksują się w otoczeniu nasyconych ciemnych barw. Dla jednego ideałem harmonii będą puste ściany i powściągliwy wystrój, inny lepiej wypocznie mając przed oczami obraz malarza-hedonisty w bogato złożonej ramie. Są tacy, dla których poranne słońce jest warunkiem udanego dnia, ale i tacy, którzy wolą dłuższe leniuchowanie przy zaciągniętych storach. Dlatego zastanów-



fot. IKEA

1



fot. Kronopol

**1 Ciemno-widno.** Komfortowa sypialnia podzielona na strefy światła i półmroku. Ciemne ściany przytulnie rozjaśnia podłoga o odcieniu świerku kanadyjskiego

**2 Pobudka!** Nie sposób zaspać – czuwa gigantyczny budzik. Rozbudza też gra kontrastu czerni z bielą i mocna grafika wzorów.

To nie miejsce dla śpioczków

**3 Wizja lokalna o świecie.** Toaletka Hemnes z litego bejcowanego drewna sosnowego ma pojemne szuflady, do których dla porządku można dopasować pudełka Komplement. Szerokość 110 cm, wysokość 191 cm; cena ok. 700 zł

**4 Kropla koloru.** Wszystko uspokaja: proste formy mebli, stonowane odcienie, monochromatyczne obrazki na ścianie, nawet szarość narzuty. Tylko dywan świeci grubo utkaną tęczą.

Nie szkodzi – spod kołdry go nie widać!



2



3

fot. IKEA



fot. Finezja Studio

4



fot. Sztuka Beskidzka

my się, czego nam i naszej sypialni potrzeba. Może półka wypełnionych książkami, których obecność dla wielu przesądza o poczuciu intymności i zakorzenienia? Może galerii ulubionych grafik? Albo nastrojowej tapety z subtelnym ornamentem za wezwłowień łóżka? Komfortowej wygodnej toaletki z lustrem na pół ściany? A może markowego sprzętu audio z sześcioma dyskretnie poukrywanymi głośnikami albo... telewizora? Jak już wspomnieliśmy, sypialnia to nasze najbardziej osobiste terytorium; tu panuje wolność. Jeśli dzielimy ją z drugą osobą – także demokracja.

## Z wanny pod kołdrę

Wygodna sypialnia nie musi być bardzo duża. Większe pokoje lepiej oddać dzieciom – będą w nich spędzać więcej czasu, w dodatku w bardziej różnorodny sposób. Jeśli jednak architekt obdarzył nas sporym wnętrzem, zastanówmy się nad podziałem przestrzeni. Z dużej sypialni warto wydzielić garderobę; może być nawet przechodnia. Prawdziwy przybytek luksusu stworzymy łącząc sypialnię z łazienką. Pomieszczenia można oddzielić tradycyjnie – ścianą z drzwiami, ale też bardziej odważnie, budując pomiędzy nimi murek, stawiając niepełną ściankę z płyt g-k, luksferów czy piaszkowego szkła. Albo piękny parawan. Jeśli przegroda nie będzie szczelna, pozostawmy w łazience umywalkę i wannę lub natrysk; toaletę lepiej wyprowadzić na zewnątrz.



fot. Roca

**5 Ze starego romansu.** Piękne metalowe łóżko i toaletka z kryształowym lustrem w doskonale dobranej oprawie tkanin i tapet. Taki zestaw znajdziemy tylko w renomowanym showroomie oferującym całe linie dekoracyjne uznanych marek, od tapet i dywanów przez materiały zasłonowe i obiciowe, aż po drobne ozdoby

**6 Wieczorowy koktajl.** Ciekawa interpretacja modnego stylu fusion; meble i sprzęty z różnych czasów i bajek stylistycznych łączy jedna gama kolorystyczna

**7 Malowany ptak.** Farba i pędzel we właściwych rękach z powodzeniem zastąpią meble; domalowane wezgielnie z dekoracją na motywach ludowych, wykonaną w zupełnie nierustykalnej palecie barw

**8 Słońce południa.** Surowość ścian łagodzą piękna gięta rama łóżka, niebanalne formy lamp i kolory pościeli. A także światło, jak znad Morza Śródziemnego

**9 W pałacu sultana.** Tapicerowany miękki zagłówek; podpora dla poduszek i raj dla pleców. A dla wnętrza – niebanalna ozdoba

fot. Decodeore



5



fot. Faber

6



fot. Beckers

7



fot. Aurora

8

## Wokół snu

Jeśli sypialnia służy tylko do spania i wypoczynku, pierwsze skrzypce gra w niej łóżko. Dwuosobowe najlepiej postawić pośrodku jednej ze ścian, tak by z obu stron zachować do niego równie łatwy dostęp. Iście królewską rangę nadamy mu ustawiając je, jak wyspę, w centrum pokoju. Takie łożo może być wystawne, zdobione dekoracyjnym wezgłowiem i zwieńczone baldachimem; może też być obrazem czystej funkcji w postaci materaca na minimalistycznym, drewnianym czy rattanowym stelażu. Ważne, by spało się na nim wygodnie, a to oznacza co najmniej 140 cm szerokości i 200 cm długości dla dwóch osób i – odpowiednio – 80 i 200 cm dla jednej. To ledwie minimum; domownicy o potężnej budowie i wzroście powyżej 190 cm nie wyśpią się w takich warunkach. Dla nich, a także dla tych, którzy po prostu lubią mieć nocą dużo swobody, odpowiedniejsze będzie podwójne łożo o wymiarach 200 x 220 cm lub pojedyncze: 120 x 220 cm.

Obok łożka – nocne szafki. Mogą być nieduże, wystarczy by zmieściły się na

nich lampka, szklanka soku i kilka książek. Możemy skomponować ciekawy zestaw autorski z różnych szafek, dostosowanych stylem do indywidualności użytkowników, albo kupić komódki w komplecie z łożkiem – taki nieco hotelowy ład warto przełamać ciekawymi dodatkami: kapą, poduszkami, ścienną dekoracją.

Duże sklepy meblarskie proponują praktyczne zestawy: ramę łożka, z której szafki wysuwają się na boki. Pozwala to regulować szerokość zabudowy, a w przypadku niewielkiej sypialni, estetycznie zagospodarować nawet całą ścianę za łożkiem. Szafki może zastąpić długa półka lub system półek nad wezgłowiem. Ponieważ muszą być zamocowane w zasięgu ręki, najlepiej sprawdzą się przy łożku o szerokiej ramie, którego materac jest o kilkanaście centymetrów odsunięty od ściany – unikniemy wtedy bolesnych guzów. Tym, którzy w łożku lubią nie tylko spać, spodobać się mobilne: stoliki-nakładki na kółkach. Po nasunięciu na łożko umożliwią nam pracę z książką lub laptopem, a nawet... prawdziwą ucztę w pościeli.



fot. Decodere

9



fot. Azuvi



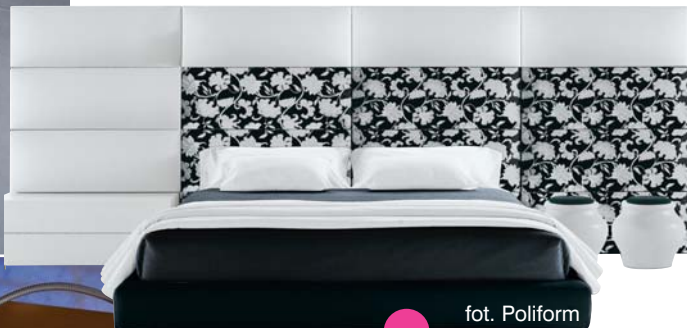
fot. Velux

**10 Oszczędnie i trendy.** Zamiast ramy ze stelażem – złożony materac w eleganckiej wysmakowanej szacie. Orientalny ład tego wnętrza wzmacnia monochromatyczna paleta barw i chłód ceramicznej posadzki

**11 Jak płaszczka.** Pod skosami poddasza wygodę zapewni nam niska rama łóżka ustawiona bezpośrednio na podłodze. Warto wtedy zadbać o szczególnie atrakcyjną narzutę

**12 Robaczek świętojański.** Oprawa diodowa Flex Led na giętkim ramieniu długości 50 cm jest energooszczędna (pobiera tylko 1W mocy!), prawie się nie nagrzewa, a w dodatku czytając przy niej, nikomu nie przeszkadzamy

**13 Wielkie spanie.** System Dream pomysłu Marcela Wandersa: modułowa konstrukcja pozwala dowolnie kształtować węzłowie z tapicerowanych paneli ściennych. Do kompletu: półki na ścianę oraz trzy modele stolików nocnych



fot. Poliform



fot. Kruleni

## Śpij dobrze

Warunkiem udanego dnia jest regenerujący sen nocą. Dlatego nie żałujmy czasu na wybór właściwego materaca. Na zbyt miękkim nasz kręgosłup się deformuje, a ciało zapada, z trudem zmieniając pozycję, twardy zaś sprawi, że w poszukiwaniu wygody będziemy się wiercić, a rano obudzi nas ból mięśni. Dobry materac powinien umożliwiać ciału przyjęcie naturalnej pozycji i ułatwiać oddychanie. Musimy więc dopasować go do naszej wagi, budowy i nocnych nawyków.

Komfortowy materac nie ma wiele wspólnego z dawną gąbką; zwykle to konstrukcja warstwowa, o kilku – od trzech do siedmiu – strefach twardości, wykazujących elastyczność punktową. Materac wielostrefowy

docenią zwłaszcza osoby cięższe, elastyczność punktowa zapewni z kolei spokojne noce tym, których partnerzy wiercą się podczas snu.

Do najpopularniejszych modeli należą materace typu bonell (wypełnione sprężynami o różnej średnicy, a więc różnym stopniu ugięcia), kieszonkowe (ze sprężynami umieszczonymi w osobnych kieszonkach z tkaniny) oraz lateksowe (wykonane z mieszanki lateksu naturalnego i syntetycznego). Te ostatnie są bardzo trwałe i odporne na pleśń; lateks daje możliwość indywidualnego kształtowania, a duża elastyczność sprawia, że świetnie dopasowuje się do stelaży regulowanych. Materace lateksowe są przy tym ciche, podobnie jak

kieszonkowe, w których odgłosy uginających się sprężyn tłumi tkanina kieszonek.

„Mercedesami wśród materaców” są pianki termoelastyczne, reagujące nie tylko na nacisk, ale i na temperaturę. Pod wpływem ciepła emitowanego przez nasze ciało materac, w pierwszej chwili ożywczo twardy, stopniowo dopasowuje się do naszej sylwetki, zapewniając jej miękką ale sprężystą otulinę.

Wielbiciele spartańskiego trybu życia mogą wybrać produkt całkowicie naturalny: bawełniany materac wypełniony łuską gryczaną – nieuczulającą, mniej twardą niż włókno kokosowe, twardszą jednak od materaców lateksowych i sprężynowych.

Pomysłem na komfort jest zamówienie materaca „na miarę” – z takim bardzo szybko dojdziemy do nocnego porozumienia. Przy zakupie gotowego warunkiem koniecznym jest możliwość jego wypróbowania. Warto też kupić do kompletu niealergizujący pokrowiec, który można prać w pralce.