

РЕДАКТОР: SVMEDIA PRODUCTION ® НА ЗАМОВЛЕННЯ МЕРЕЖІ МАГАЗИНІВ "СВІТ МАТРАЦІВ" ® НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ



SLEEPER

ЗИМА 2021 ● ВИПУСК 8

ЛЕСИК

Екс-учасник DZIDZIO
Олег Турко

“
МРІЙТЕ І ПЛАНУЙТЕ
ПЕРЕД СНОМ, А ЗРАНКУ
ПЕРЕВІЛЮЙТЕ МРІЇ ТА
ПЛАНІ В РЕАЛЬНІСТЬ!
”



2021
НОВОРІЧНИЙ
РОЗПРОДАЖ
МАТРАЦІВ

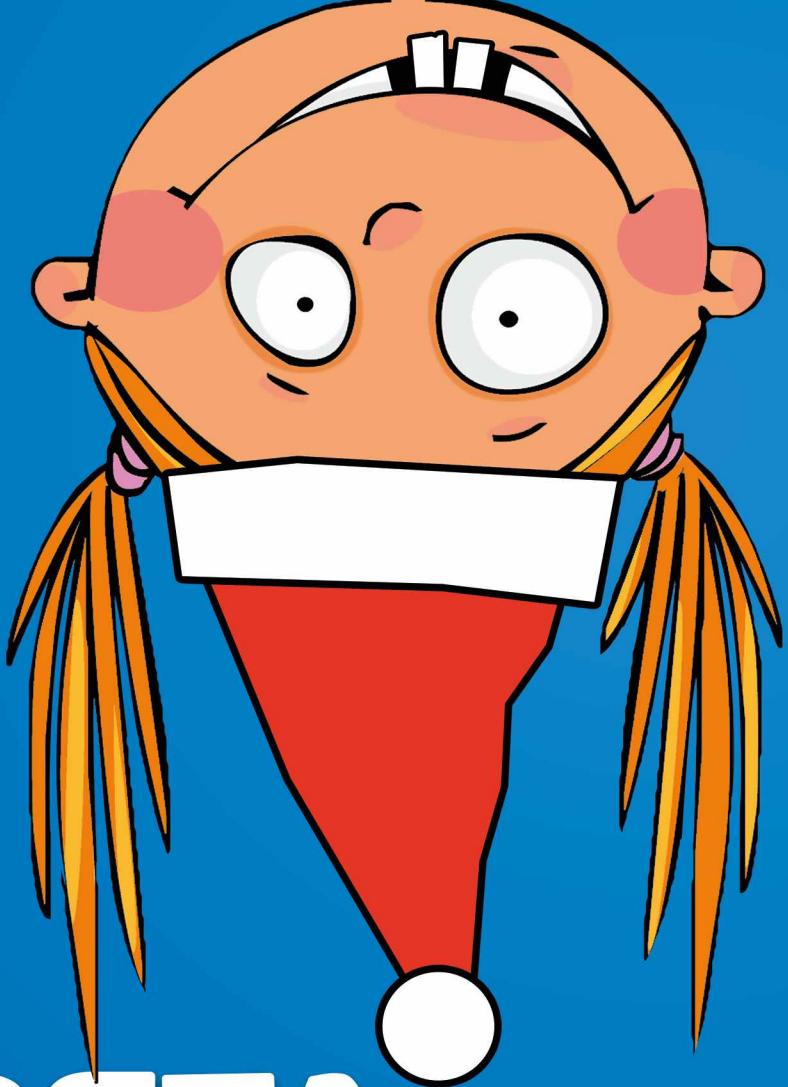
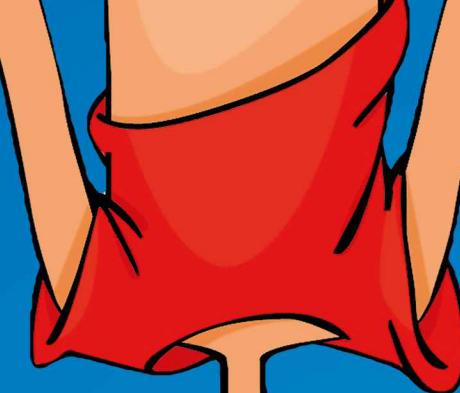
ПРИКРАШАЄМО
ДІМ ДО
НОВОГО РОКУ

АНТИТRENДИ
МЕБЛІВ
2021

ГОРОСКОП
НА 2021 РІК
ЩО ЧЕКАЄ НА ВАС В РІК
МЕТАЛЕВОГО БИКА?



ЗДОРОВИЙ СОН ДОСТУПНИЙ ВСІМ



**ШВЯТА
НАБЛИЖАЮЦА**



SLEEPER

04

ІНТЕРВ'Ю З ЛЕСИКОМ

06

ВИКИНЬТЕ ЦЕ НЕГАЙНО:
АНТИТРЕНДИ МЕБЛІВ 2021

08

АКЦІЙНІ ТОВАРИ ТА ГАРЯЧІ ПРОПОЗИЦІЇ

14

ПРИКРАШАЄМО ДІМ ДО НОВОГО РОКУ

16

ОФІС ВДОМА

18

ХОРОШИЙ СОН - МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ

19

ДОЛАЄМО ВТОМУ: 10 ДІЄВИХ МЕТОДІВ

20

ЛИСТ БАЖАНЬ

21

ПРИВІТАННЯ З НОВИМ РОКОМ

22

СОННИК ТА ГОРОСКОП НА 2021 РІК



ЛІЖКА ТА МАТРАЦІ



SVITMATRASIV



SVIT_MATRASIV



SVIT MATRASIV



SVIT-MATRASIV.COM.UA

ЛЕСИК

Екс-учасник DZIDZIO Олег Турко (псевдонім "Лесик" - при. ред.) про Новий Рік, сімейні традиції та творчі плани на майбутнє.



— Олег, зовсім скоро Новорічні та Різдвяні свята. Вже знаєте, як проведете і з ким будете святкувати?

— У мене, як у музиканта, на Новий Рік завжди багато роботи. Але поки що, у зв'язку з пандемією, ще не знаю, де буду.

— А як зазвичай святкуєте? В колі сім'ї, друзів чи на гастролях?

— Раніше завжди на гастролях був в цей період. Для всіх артистів — це найпродуктивніший час в плані концертів та виступів.

— То відпочивали зазвичай в січні?

— У січні відпочиваємо аж на Різдвяні свята, але все ж концерти ще є: Старий Новий рік, святкування і тд. Проте останні роки старався бути вдома. Зокрема, через війну в крані. Вважаю, що в цей час давати масштабні концерти — неправильно.

— Розкажіть, які у Вашої родини існують традиції на свята?

— Головна традиція нашої сім'ї — на Різдво збираємось вдома. Якщо Новий рік для роботи, то Різдвяні свята — для сім'ї, для душі.

— Дайте пораду нашим читачам: що точно створить в оселі новорічний настрій, додасть тепла та затишку?

— Як таких, порад немає. Єдине, чого хочу побажати всім — проводити час з сім'єю, особливо в період свят. Сім'я в зборі — ось головний «катрибути» свят у нашому домі. Я, напевно, так кажу, бо постійно на гастролях. Але все ж сімейний затишок — це найважливіше.

— До речі, ялинку прикрашаєте?

— Прикрашаю свою власну. У нас біля будинку росте гарна ялинка. Я проти вирубування дерев. Достатньо того, що ми прикрашаємо нашу ялиночку гірляндами і загадуємо бажання біля неї.

— Коли прикрашаєте дім до свят, сім'я допомагає? Хто бере в цьому участь?

— Всі разом прикрашаємо, якщо я вдома, то також беру участь в підготовці. Так проводити час разом дуже весело.

— Як Ви ставитесь до того, що напередодні Нового року заведено викидати старі речі, міняти меблі та інтер'єр?

— Знаю, що є такі традиції, особливо закордоном. Коли жив в Америці, бачив на власні очі, як люди змінюють меблі, техніку і тд. Я позитивно до такого ставлюсь і стараюсь щороку теж щось оновлювати, адже Новий Рік — це ще можливість почати життя з чистого аркуша.



— Давайте трішки поговоримо про Ваші творчі плани. Можливо порадуєте слухачів чимось новеньким під Новий рік?

— Звичайно! Якраз готую нову пісню, яка буде трішки відрізнятися від моого звичного стилю. Вона в такому жартівливому стилі, щоб сподобалось усім! В планах ще відзняти кліп і зробити прем'єру саме напередодні Нового Року. А саму пісню планую вперше представити на фестивалі в Івано-Франківську 24 грудня, на католицьке Різдво — початок зимових свят в Україні.



БЛІЦ-ПИТАННЯ ПРО СОН ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1) Ви — сова чи жайворонок?

Я взагалі сова. Всі креативні ідеї, всі хіти в мене народжуються саме у вечірній час. Дуже люблю наприкінці дня сидіти в студії і творити, коли ніхто не заважає, і можеш сконцентруватись на роботі.

2) О котрій зазвичай прокидаєтесь?

Стабільно о 8-9 ранку. Буває і раніше, залежно від роботи.

3) Пам'ятаєте свій найнезвичніший сон?

Мені сниться Кузьма (можливо ви знаєте, ми разом з ним подолали великий творчий шлях), він мені поради дає, настанови.

4) Чи є якийсь ритуал у Вас перед сном?

Щоб не було банально, я часто вигадую собі мелодію та якісь слова для пісні. А потім реалізую це в життя. Чого і всім бажаю. Мрійте і плануйте перед сном, а зранку перевтілюйте мрії та плани в реальність!



ВИКИНЬТЕ ЦЕ НЕГАЙНО:

Стильна вітальня, вишукана спальня та сучасна дитяча — всього цього можна досягти, якщо позбутися деяких застарілих меблів. Відкриваємо усі секрети, щоб у 2021 році кожен день приносив лише позитивні емоції.

Старі шафи, дивани, ліжка з часом не лише втрачають свій естетичний зовнішній вигляд, але накопичують пил. Навіть, якщо ви ретельно прибираєте, цілком позбутися шкідливого бруду, на жаль, не вдасться. Саме тому, оновлювати меблі важливо. Крім цього, після такого оновлення, ви почуватиметесь значно краще.



1

КЛАСИКА НЕ ЗАВЖДИ В МОДІ

Масивному шифонєру та чеському гарнітуру з бабусиним сервізом вже давно не місце у вашій квартирі. Жодних виправдань. Такі меблі навіть у "дачних інтер'єрах" не популярні.

• Порада:

На заміну габаритним шафам можуть стати мінімалістичні стелажі та полишки. Вони не займатимуть багато місця, але простору для зберігання речей буде достатньо.

2

ЩЕ БІЛЬШЕ ЯСКРАВОГО

Яскраві зелений, фіолетовий, рожевий та червоний відтінки — далеко не найкраще рішення для оббивки меблів у цьому сезоні. Ще декілька років тому, м'який диван з велюровим покриттям насиченого фіолетового кольору став би мало не хітом. Однак сьогодні таке рішення виглядатиме занадто екстравагантно.

• Порада:

У 2021 році трендом залишається натуральність. Обираєте пастельні відтінки та дерев'яні конструкції, що ще більше бути в гармонії з природою.

5

СТИЛ ДЛЯ ВСІХ

Мало не кожному з нас знайомий розкладний стіл-книжка. Начебто і ергономічний, і витримав вже стільки свят, що й не перерахуєш, але вже поза грою. Такі меблі не несуть жодної користі, та й приховувати подряпини під скатертиною потрібно припиняти. Просто викиньте це. Негайно.

АНТИТРЕНДИ МЕБЛІВ 2021

3 КРУГЛІ ФОРМИ

Круглі пуфи, овальні столи, дивани з заокругленими бильцями цьогоріч займають місце аутсайдерів. Попри те, що у інтер'єрах 2019 та 2020 року вони були досить популярними. Однак мода примхлива. І те що було популярним вчора, сьогодні може опинитися в самому кінці рейтинга.

• Порада:

Прямі лінії та відсутність зайвих деталей — musthave у кожній стильній вітальні. До слова, в мережі магазинів "Світ Матраців" є величезний вибір меблів, які знаходяться в топі серед сучасних трендів.

ТОЧНО НЕ ДЛЯ СНУ

Можливо, ви вже здогадались, про що йдиме мова? Якщо ж ні, ось вам відповідь. Звичайно ж, старий диван. Якщо кожен раз, розкладаючи його, у вас виникає запитання, чи складеться він знов — це вже є причиною, щоб його позбутись. На таких не те що спати, навіть сидіти може бути небезпечно. Пил та бруд, що збирався всередині роками може спричинити алергію, пружини, що випирають — біль у спині, а його неестетичний зовнішній вигляд — навіть навіяти депресію.

4



• Порада:

Позбаватися старих речей — це наче зривати пластир. Раз і все. А от обирати нові потрібно розважливо та без поспіху. Ми пропонуємо близько сотні варіантів зручних та красивих диванів.



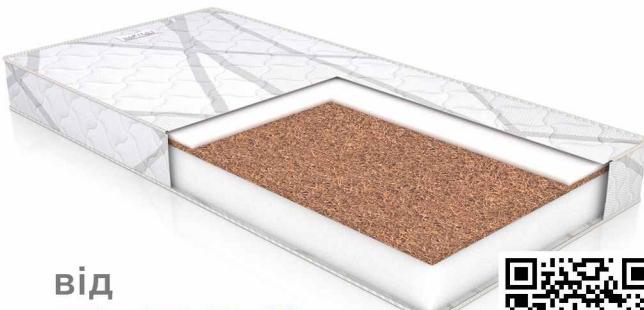
• Порада:

Щоб кожному члену родини вистачило місця під час сімейних святкувань, обирайте масивні дерев'яні столи. Однак, якщо необхідності вмістити 10 людей за одним столом немає, можете придивитися до більш компактних моделей.

ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

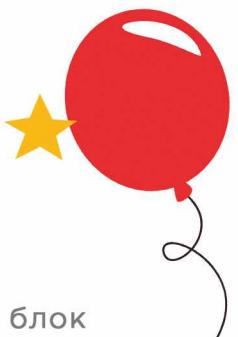


BARTOLI від Bartolini



від

3 588
грн



HAMBURG NEW від Gutenkauf



від

5 261
грн



Перш за все, цей безпружинний матрац може мати різні ступені жорсткості. Саме цей показник впливає на якісний ріст організму малюка вночі. Адже хребет знаходить себе у правильному положенні весь час. А ортопедична піна Bio Medium Foam та латексована кокосова койра, що всередині матраца, безпечні для здоров'я, стійкі до навантажень та надовго залишаються зручними.



FRAULEIN NEW від Gutenkauf



від

11 543
грн



Безпружинний матрац з підвищеним рівнем жорсткості допоможе виправити поставу у підлітків, а також позбутися перших проявів сколіозу. Він забезпечує якісну підтримку кожного відділу хребта. Латексована кокосова койра забезпечує необхідну жорсткість виробу і попереджає накопичення пилу та вологи. А матеріал Latex Foam швидко відновлює форму навіть після тривалих навантажень.



Вказані ціни діють станом на 01.12.20 та можуть бути змінені в залежності від умов на ринку.

ОРТОПЕДИЧНІ МАТРАЦІ

для людей поважного віку

TINTORETTO

від **Master of Dreams**



від

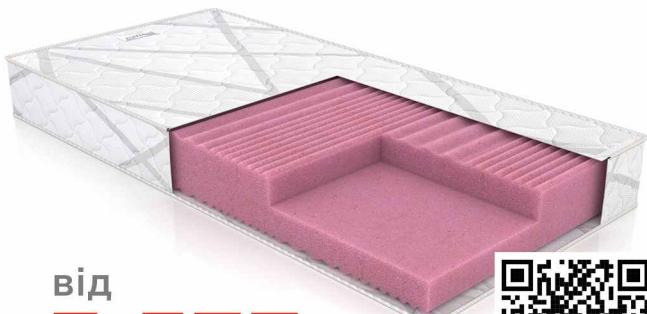
3 891
грн



Двосторонній ортопедичний матрац з незалежним пружинним блоком Pocket Spring. Виріб має середню жорсткість. Водночас він достатньо м'який, щоб сприяти правильному кровообігу. А ефект "Зима/Літо" допоможе покращити стан здоров'я тим, хто страждає від радикуліту, завдяки зігріваючій дії "зимової сторони".



FONTANA від Bartolini



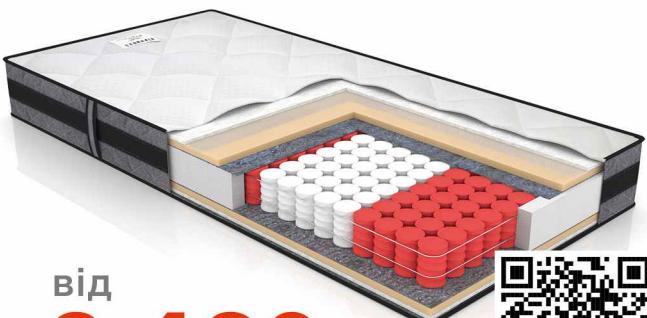
від

3 577
грн



М'який безпружинний матрац від Bartolini — лідер серед матраців для людей поважного віку. Ортопедична піна Bio Medium Foam має пористу структуру і вдосконалену технологію циркуляції повітря. Завдяки цьому, волога не затримується всередині матраца, тому жодних алергічних реакцій не виникатиме. А ортопедичні властивості позбавлять ломоти у м'язах та відчуття втоми зранку.

MEMORIA NEW від Dela Rey



від

8 460
грн



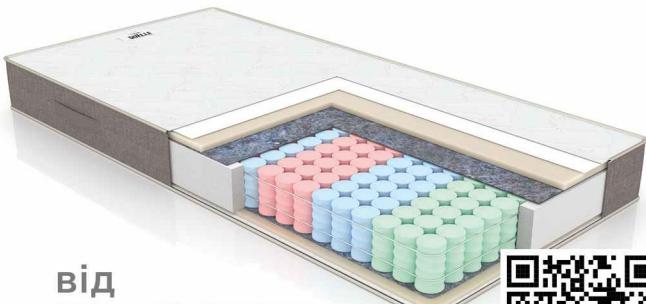
Цей матрац робить сон у 5 разів комфортнішим. Адже має 5 різних зон жорсткості. Завдяки цьому, голова, зона шиї та плечей, поперек і ноги отримують максимальну підтримку, а навантаження на м'язи та суглоби розподіляється рівномірно.

Наповнювач з ефектом пам'яті адаптуватиметься під кожен вигин тіла. Разом з тим, зберігатиме свої якісні характеристики впродовж тривалого часу.



МАТРАЦИ ДЛЯ ПАР

QUELLE NEW від Gutenkauf



від

5 233
грн



CAMBRIDGE від MAXX



від

14 256
грн



EDEL NEW від Gutenkauf



від

19 542
грн



Матрац з незалежним пружинним блоком Pocket Spring подарує необхідний комфорт, навіть якщо у вас велика різниця у вазі. Адже навантаження на одне спальне місце близько 150 кг. А 7-зональна основа Smart Spring Multizone ідеально підтримуватиме тіло кожного з вас.

Матеріал Oxigen Foam забезпечує найкращу анатомічну підтримку. Крім цього, матрац має ефект "Зима/Літо".



Матрац з ефектом пам'яті підлаштовується під вигини тіла того, хто на ньому спить. Всередині матраца блакитна піна, Crystal Gel Foam, Argan oil Support Foam, Cloud Foam, Edge Support Foam. Усі ці матеріали не просто безпечні, а навіть корисні для організму. Адже саме вони роблять сон міцним та здоровим. 9 зон роблять підтримку кожної частини тіла ще досконалішою.



Незалежний пружинний блок Pocket Spring дозволяє точно розподілити вагу. До слова, навантаження на одне спальне місце тут сягає 150 кг. Наповнювачі Air Foam та Memory Foam попри свою м'якість, впливають на правильне положення хребта впродовж усієї ночі. Крім цього, матрац має середню степінь жорсткості. Тому, на ньому буде зручно і безпечно спати навіть людям, що мають болі у спині.



Вказані ціни діють станом на 01.12.20 та можуть бути змінені в залежності від умов на ринку.

ТОПЕРИ

для вдосконалення спального місця

DANTE від Bartolini



від

1 664
грн



FLEXSIM COCOS від Dela Rey

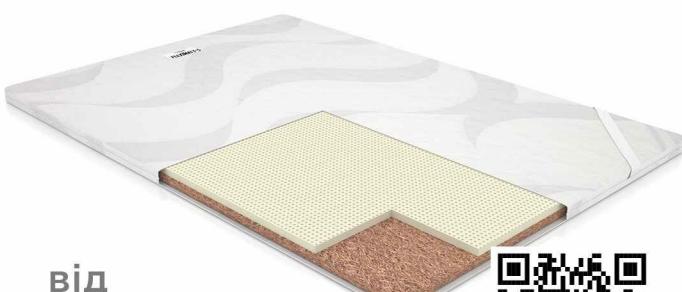


від

2 238
грн



FLEXIMATT-3 NEW від Gutenkauf



від

4 554
грн



Топер має висоту 6 см та витримує навантаження у понад 100 кг на одне спальне місце. Ортопедична піна Bio Medium Foam має покращену технологію циркуляції повітря. Відтак, стороння волога і запахи не потраплятимуть всередину. Доглядати за ним просто, завдяки чохлу, що знімається. Виготовлений зізносостійкою бавовни, він надовго збереже свій зовнішній вигляд.



Цей тонкий матрац можна використовувати, як окреме спальне місце. Всередині футона синтепон, спанбонд, латексована кокосова койра та матеріал Mono Foam. Таке багатошарове наповнення забезпечує необхідний комфорт під час сну. А чохол з трикотажу швидко відновлює форму, не мнеться та чудово пропускає повітря. Тому можна не турбуватись про довговічність такого виробу.



Цей тонкий матрац здатен витримати будь-яке навантаження, адже у ньому немає жодних обмежень по вазі. Його висота — 7 см.

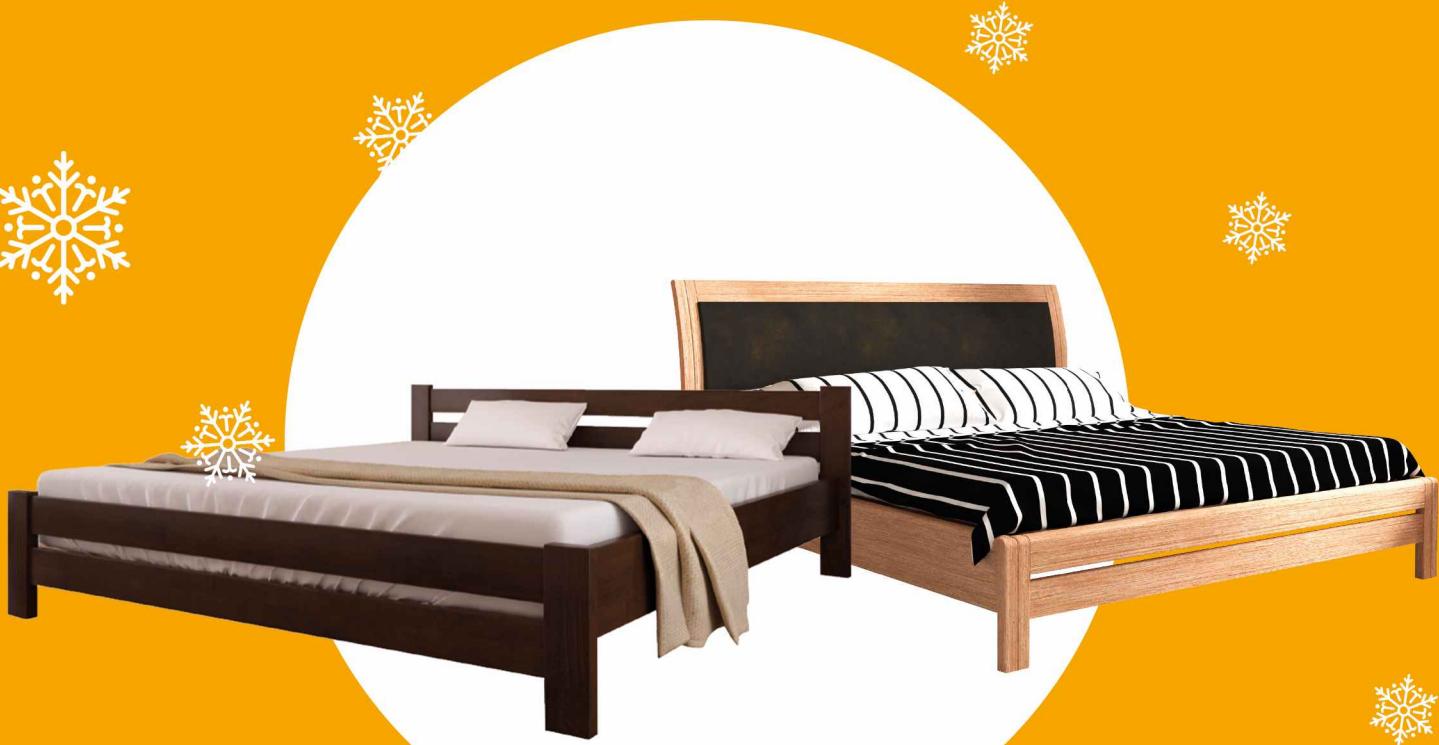
Досягти середнього рівня жорсткості вдалося завдяки основі з натурального латексу та латексованої кокосової койри. До того ж цей футон має дві сторони.

А чохол зі стрейч-жаккарду забезпечує хорошу циркуляцію повітря через свою волокнисту структуру.



ЛІЖКА MUNGER®

дає іс фантастіш...



до
40%

РОЗПРОДАЖ ЗАЛИШКІВ ПОСПІШАЙ!

Акція діє з 01.12.20 по 30.01.2021 р. або до закінчення залишків відповідних позицій в магазинах мережі «Світ Матраців» та на сайті svit-matrasiv.com.ua.

Інформацію щодо переліку товарів із співвідношенням розміру знижки до попередньої ціни товару можна переглянути у відповідному розділі сайту або дізнатись в магазинах мережі.



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

ЗНИЖКИ-НЕПРОСИШКИ

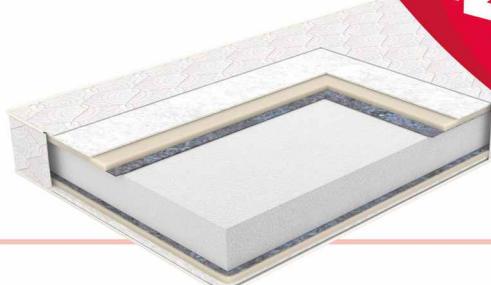
Шукайте ці спеціальні пропозиції в найближчих
торгівельних точках ТМ Світ Матраців.

ПРУЖИННІ МАТРАЦІ



-50%

БЕЗПРУЖИННІ МАТРАЦІ



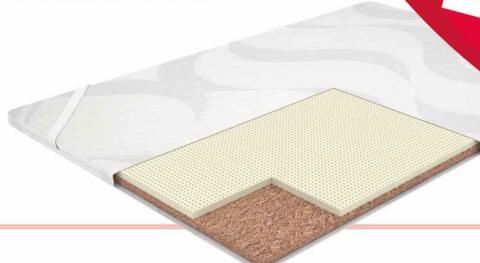
-45%

МАТРАЦІ ДЛЯ ДІТЕЙ



-50%

МАТРАЦІ- ТОПЕРИ



-25%

ЛІЖКА



-40%

ТУМБИ ТА КОМОДИ



-40%

ПОДУШКИ ТА КОВДРИ



-30%

НАМАТРАЦНИКИ ТА ПІДМАТРАЦНИКИ



-50%

ПРИКРАШАЄМО ДІМ ДО НОВОГО РОКУ

Що може бути приємнішим за святкування Нового року? Правильно. Підготовка до святкування Нового року. Поспіх, вибір подарунків та, звичайно, прикрашання власної оселі. Сьогодні сконцентруємося на останньому. Отож, з чого почати створювати неповторну атмосферу свята до року Металічного Бика?



Передпокій

Щоб казкова атмосфера відчувалася відразу, коли ви заходите у квартиру чи будинок, необхідно подбати про декор передпокою. Попри те, що більшість з нас приділяє всю свою увагу вітальні, де зазвичай збираються гості, ця кімната також особлива. Найкраще тут виглядатимуть:

- Килимок під двері у новорічному стилі;
- Святкове панно на стіні;
- Гірлянди на дзеркалі (можна використати і дзеркала на шафі-купе).

А для того, щоб спогади про святкування залишилися надовго, організуйте плакат або постер, де гості зможуть залишити свої побажання.



Вітальня

Зазвичай, саме у цій кімнаті стоїть красуня-ялинка, гості збираються за святковим столом та відбувається все найцікавіше. А щоб 2021 рік приніс вам успіх та найприємніші емоції, у декорі радимо використовувати бежевий, пісочний, сріблястий та золотистий кольори. А от від червоних прикрас краще відмовитись. Астрологи вважають, що цей відтінок лише роздратує символ прийдешнього року.

Декоруємо вітальню за допомогою:

- Єдиного або схожих кольорів, щоб не перенаситити кімнату;
- Якщо у вас є камін, прикрасьте його гілочками та фігурками;
- Стелью можна оздобити спеціальними стрічками та новорічними іграшками;
- Не забуваємо про традиційні сніжинки на вікна; Спеціальна шторка з гірлянд додасть святкового настрою.
- Крім звичних прикрас, ви також можете використати ледь помітні дрібнички. Мисочка у формі санів для мандаринів та цукерок, фігурки ельфів та шкарпетки для подарунків — все це ще більше наповнить вашу оселю святковим настроєм.

Як прикрасити ялинку?

Погодьтесь, ялинка, мандарини та шампанське — чи не найголовніші символи Нового року. До прикрашання святкового дерева кожен підходить по-різному. Хтось ще за декілька тижнів до вечірки підшукує нові прикраси, а хтось не “париться” і використовує ті, що залишилися у спадок від бабусі. Ми ж впевнені, що красиво декорувати ялинку можна навіть за допомогою хендмейду.

Пропонуємо кілька цікавих ідей:

- Якщо ви не плануєте тримати ялинку до 8 березня, можете сміливо використовувати мандарини. Яскраві помаранчеві кульки оригінально виглядатимуть на ялинці, ще й додадуть надзвичайного аромату вашій оселі. А з огляду на екотренди — така прикраса є досить актуальною.

- Об’ємне орігамі — це не просто красиво, але й весело. Підготувати 3D сніжинки та зірочки можна разом зі своїми дітками.

- Пам’ятаємо про гірлянду. Тепле жовте світло вогників може стати чудовим варіантом.

До слова, для того, щоб у вашому домі сяяла ялинка, не обов’язково купляти ціле дерево. Ви можете організувати “ялинку” на стіні за допомогою тієї ж гірлянди та зеленого дощичку. А ще можна додати ваші улюблені фото, тоді таку прикрасу можна залишити і після Нового року.



Ще декілька святкових дрібниць

Для особливо оригінальних господарів, які прагнуть, щоб атмосфера Нового року була всюди, маємо декілька ідей щодо оформлення решти квартири. До прикладу, у вбиральні можна почепити спеціальні траміачі для рушників у вигляді ялинок або дідів морозів.

Не забувайте про оформлення дитячої. Адже для малюків це чи не найголовніше свято, крім дня народження, звичайно.

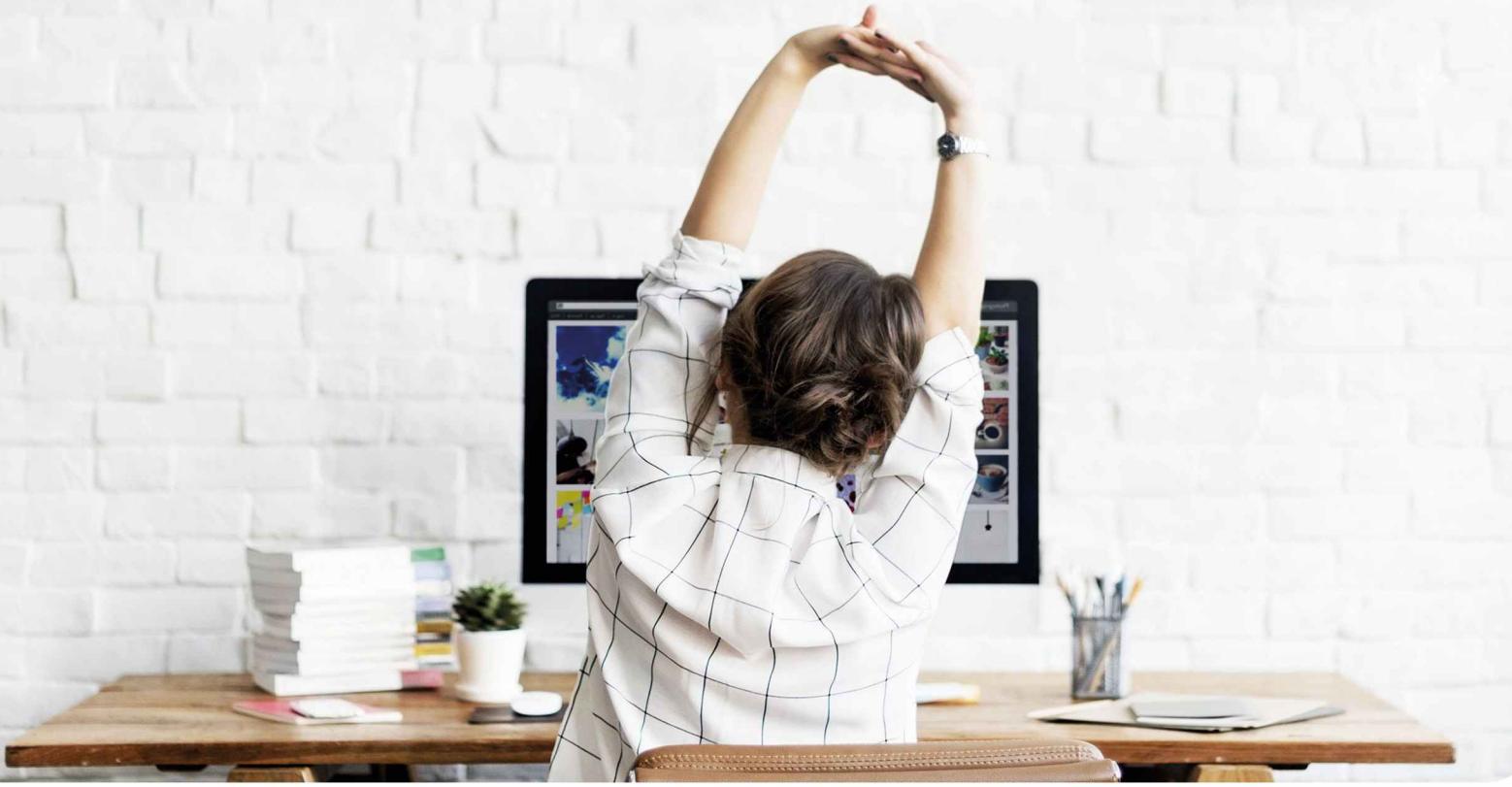
Крім прикрас у кімнату, разом зі своїми малятами, радимо написати листа із побажаннями до подарунків. Такі традиції залишатимуться приемними спогадами, за які ваші діти будуть надзвичайно вдячними.

Перед самим Новим роком ви можете подбати і про декорування святкового столу.

Так, наприклад, пляшки із шампанським можна прикрасити за допомогою маленьких фігурок сніговиків.

А для приборів зробити чи придбати спеціальні чохли у вигляді будь-яких казкових персонажів.

Нехай увесь наступний рік буде найщасливішим! А про ваш комфорт подбає “Світ Матраців”.



ОФІС ВДОМА

Як облаштувати ідеальне робоче місце?

Ще декілька років тому фраза "я працюю з дому" не викликала особливих емоцій. Адже як можна працювати не в офісі? Хіба то робота? Однак сьогодні, через епідеміологічну ситуацію у світі, віддалена робота — це справжня необхідність. Так, наприклад, від початку пандемії компанія Google перевела понад 200 000 співробітників у "домашні офіси".

Ми готові розповісти усі секрети, як оформити робоче місце так, щоб у вас не виникало бажання відволіктись, а робота йшла як по маслу.

— 3 чого почати? —

Якісне оформлення робочого місця вдома — надзвичайно важливе для нашої продуктивності. Погодьтеся, під час роботи на дивані з ноутбуком на колінах відпочити хочеться значно більше, ніж плідно попрацювати. А тут ще й повідомлення у соцмережах надіслали, котик прибіг, щоб його погладили і нове відео на YouTube вийшло. Годі витрачати свою енергію та мотивацію на побутові дрібниці. Розпочнемо з вибору місця для домашнього офісу.

Далеко не в кожного є окрема кімната з комп'ютерним столом, де ніхто не відволікає і все сприяє для внутрішньої концентрації. Не поспішайте засмучуватись. Адже вибрати можна будь-яке місце у домі. Крім дивана і ліжка, звичайно. До прикладу, ви можете скористатися широким підвіконням у власній спальні. Або ж розчистити комірчину та обладнати там тихий робочий куточек. Також варто пам'ятати про зонування. Ваш мозок повинен розуміти, що саме це місце призначено для роботи та концентрації. Використайте ширму, перегородки або виділіть його за допомогою кольорів. Власне, ви можете використати будь-що для того, щоб розмежувати простір.

— На що звернути увагу? —

Для того, щоб робота вдома не викликала бажання зайнятись чимось цікавішим, важливо звернути увагу на такі чинники як світло та кількість повітря.

Залежно від того, як у вас освітлення залежить те, наскільки швидко ви втомлюватиметесь та яким буде рівень вашої продуктивності. Просто зараз ви можете перевірити, чи під правильним світлом ви працюєте:

Під час виконання будь-якої роботи джерело світла повинне знаходитися зліва і спереду від вас, щоб уникнути утворення тіней.

Варто уникати світлових плям і перепадів світла на робочій поверхні.

За столом сидіти краще боком до вікна — у разі падіння сонячних променів спереду підвищується навантаження на очі.

Освітлювати необхідно всю кімнату, а не тільки робоче місце — різкі переходи від напівтемряви до освітленості сильно стомлюють зорові нерви.

Температура і свіже повітря також важливі. Неможливо сконцентруватися на роботі в задушливому приміщенні, тому переконайтесь, що ваш робочий простір добре провірюється.

— Лад на столі — лад у думках

Навіть, якщо ви працюєте з дому, це зовсім не означає, що тарілкам та кружкам місце на вашому робочому столі. Те саме стосується і стосу книг та паперу, косметики, зайвих дротів, словом, будь-чого, що відволікає. Намагайтесь тримати своє робоче місце у чистоті так, наче поруч із вами колеги, які агітують за чистоту. Ви можете використовувати папки, спеціальні стаканчики та тримачі для канцелярського приладдя. А найкращим варіантом буде приховати все зайве у шуфлядки і залишити на столі лише ноутбук або комп'ютер.



— Робіть красиво —

Запитайте себе: "Про яке робоче місце я мрію?" Уявили? Можете втілювати. Білий стіл на тонких ніжках з автентичним стільцем — чому б ні! Великий постер у стилі поп-арт — запросто. Навіть розвісити гірлянди над столом — хороша ідея. Адже крім святкового настрою, ви також отримаєте додаткове джерело світла. Все у ваших руках. До слова, якщо плануєте замінити меблі, у асортименті "Світ Матраців" безліч варіантів столів, стільців, тумб та комодів.



Що ще допоможе працювати добре?

Крім стилю та зручного робочого місця з достатньою кількістю освітлення, варто пам'ятати і про особисті звички. Так, наприклад, ми рекомендуємо не забувати про графік. Попри те, що ви працюєте вдома, ваш організм працює у тому ж режимі. Тому, якщо в офісі ви відчували прилив енергії та натхнення, скажімо, об 11, а вдома в цей час ви лише розплющили очі, не дивуйтесь, якщо протягом дня вам буде важко сконцентруватись. Найкраще рішення — розробити власний графік.

Відкрийте для себе переваги планування. Складаючи план на день, вам буде легше рухатись вперед і завершувати задачі ще до того, як дедлайн почне палати.

Якщо у звичайний будній день ви витрачаєте зайвий час на дорогу, а коротких перерв вистачає лише на "корисний" перекур або перекус, то вдома ви зможете більше часу приділити по-справжньому корисним справам. Прополосити, наприклад.

Для когось робота вдома — приємний бонус, для когось — важке випробування. Однак, якщо правильно Організувати робочий простір, працювати стане значно простіше та приємніше.



ХОРОШИЙ СОН

= МІЦНИЙ ІМУНІТЕТ



• Ви почали частіше хворіти? Не допомагають навіть апельсини та малинове варення? Не поспішайте бігти в аптеку за цілою купою ліків. Краще придивітесь до того, як ви спите. Річ у тім, що під час сну ми не лише відпочиваємо та наповнюємося енергією для наступного дня, але й загалом відновлюємося та боремось із небезпеками для нашого організму.

Якщо ви знаєте, що таке застуда, то ймовірніше за все, вам знайоме відчуття надмірної сонливості в цей період. Саме так наш організм сигналізує про те, що непогано було б трішки поспати, щоб одужати.



Що відбувається з нами під час сну?

Наша імунну систему можна порівняти з армією солдат, які готові на все, аби забезпечити нам здорове та щасливе життя. І саме під час сну підвищується активність імунних клітин, що допомагає швидше впоратись із хворобою. Глибокий сон сприяє підтримці здоров'я, відновленню й омоложенню організма загалом.

Важливу роль у процесі одужання відіграє особливий білок. За допомогою так званого "білка прилипання" Т-лімфоцити прикріплюються до уражених клітин та блокують їх розповсюдження. Так от, уві сні цей білок "працює" значно активніше. Відтак, ми починаємо швидше одужувати та стаємо стійкішими до повторних захворювань.

Вчені Каліфорнійського університету та Університету Карнегі-Мелон змогли довести, що за допомогою сну можна протистояти застуді.

У експерименті взяло участь 165 людей, яких насмисно заражали вірусом. Одній частині групи спала не менше 7-8 годин на добу. Інша ж — 4-5 годин. Виявилося, що ті, хто спав менше 5 годин мали у 4,5 рази більшу ймовірність "підцепити заразу", ніж у ті, хто мав повноцінний сон.

Як недосип впливає на наш організм?

Нестача сну не лише викликає роздратування та зменшення концентрації. Навіть декілька днів без нормального сну призводить до значного зниження імунітету.

Важливо також пам'ятати і про гормони. Через часті недосипання в організмі підвищується рівень гормону стресу — кортизола. Його надмірна кількість в організмі призводить до аномальної активності, а також до погіршення стану судин, шкіри та волосся.

Як спати, щоб мати сильний імунітет?

Більшість обмінних процесів та регенерація клітин відбувається в період із 23:00 до 01:00. Якщо ви не встигли заснути до цього часу, майте на увазі, що відновлення проходитиме значно повільніше. Саме тому ми рекомендуємо вкладатися спати в період з 22:00 до 23:00.

7 годин — мінімальна кількість сну, якої потребує кожна людина. Однак важлива і його якість. Якщо ви спите міцно, не прокидаєтесь вночі, а зранку почуваєтесь бадьоро — ваш організм в порядку.

Якщо ви відчуваєте, що подрімати півгодини (або більше) — найкраще, що ви можете зробити, зробіть це! Пам'ятайте, хороший сон забезпечує міцний імунітет, гарний настрій та чудовий зовнішній вигляд.



ДОЛАЄМО ВТОМУ: 10 ДІЄВИХ МЕТОДІВ

Важливо розуміти, що втома — цілком нормальній процес для нашого організму. Внаслідок фізичних або психологічних навантажень ми втрачаємо енергію. Коли відчуття страшенної втоми не проходить тижнями, а вставити з ліжка щоранку стає все важче, варто звернутися до лікаря.



1. Висипайтесь

Мало хто знає, але спати також потрібно вміти. Ми радимо засинати до 23:00, відмовитись від кофеїновмісних напоїв після 15:00, перед сном вийти на коротку прогулянку, а у спальні створити відповідні умови для сну.



2. Відмовтеся від кави

Безперечно, кава може дати короткочасний ефект бадьорості, але разом з тим, вона швидко виводить вологу з організму. А зневоднення є однією з перших причин виникнення втоми. Ми радимо замінити каву на гранатовий сік або імбирний напій.



3. Спорт понад усе

Саме фізичні навантаження допомагають нам почуватися та виглядати значно краще. Щоб швидко позбутися відчуття втоми не обов'язково бігти до тренажерної залі. Вам вистачить і простої гімнастики, яку можна виконувати навіть у офісі.



4. Пийте воду

Проста рідина допоможе підняти рівень концентрації та працездатності, якщо випивати не менше 1,5 л на день.



5. Харчування

Повноцінні сніданок, обід та вечеря не просто важливі. Це один із найнеобхідніших елементів нашої енергії та гарного настрою.



6. Перекуси

Печиво, цукерочки, солоні снеки та фаст фуд — не найкраща ідея для перекусу. Швидкі вуглеводи не здатні достатньо насичувати організм. Найкращий варіант для перекусу — сир, горіхи та банани.



7. Провітрюйте робоче місце

Не важливо, чи ви фрілансер, чи офісний працівник, ви повинні мати доступ до свіжого повітря. Нестача кисню погано впливає на роботу мозку, а також може викликати сонливість. Якщо колега поряд вже почав солодко позіхати, можливо варто відчинити вікно на деякий час.



8. Масаж

Масаж допоможе зняти напругу, тривогу та стрес. А також покращить кровопостачання. Перевагою цього способу є те, що від післяобідньої втоми допоможе навіть самомасаж.



9. Вітаміни

Отримувати їх можна з продуктів або придбати в аптекі у вигляді таблеток. Ми рекомендуємо звернути увагу на вітаміни групи В та Омега-3.



10. Зберігайте спокій та позитивні емоції

Сконцентруйтесь на перевагах, які ви отримаєте у майбутньому. Менше ображайтесь та забудьте про агресію.

У Новому році я хочу ...

Запишіть всі свої бажання в наш чарівний лист!
І все загадане обов'язково збудеться!



з
ПРИЙДЕШНІМИ
СВЯТАМИ!



СОННИК - 2021

ЩО ВАМ СНИЛОСЯ НАСПРАВДІ?

Сонник здавна допомагає людям розшифровувати образи своїх снів, краще зрозуміти себе і відхилити завісу таємниці над майбутнім. Тлумачення снів, образів і барв, які ми бачимо уві сні – давня і складна наука, але короткий сонник може максимально спростити пошук відповіді на ваші запитання.

А

- Покупка автомобіля — збільшення доходів
Аксесуари — кар'єрний зрост
Акумулятор — подорож
Альбом — гармонія із самим собою
Акваріум — раптова грошова винагорода

Б

- Бокал — розчарування
Брелок — незначні зміни в житті
Батарейки — домашні турботи
Блокнот — порожні витрати

В

- Ваза — необхідність прийняти важливе рішення
Вішак — зміна роботи
Відро — підвищення на роботі
Вентилятор — зробити спонтанну покупку

Г

- Гірлянда — заміжжя
Гуаш — гарні новини
Гіроскутер — коротка подорож

Д

- Дім — масштабна покупка
Диск — успіх у романтичних стосунках
Диван — спокій
Дід Мороз — хороший знак

Е

- Екран — поява нових ідей
Електрогітара — приємні враження
Екскурсія — довгоочікувана зустріч з давнім другом

Ж

- Журнал — авантюрна пригода
Жилет — сварка або обман

З

- Золото — приємна звістка
Замок (споруда) — виконання бажань
Зірка — нові випробування

К

- Ковдра — зміни в стосунках
Кулон — зустріч з новим другом
Книга — отримати підвищення
Корона — проблеми зі здоров'ям

Л

- Ліжко — подолання перешкод
Ланцюжок — несподівана новина від давніх знайомих
Льодяник — про себе нагадає колишнє кохання

М

- Магазин — успіх та процвітання
Мішок — підвищення відповідальності
Мандарини — безліч приємних несподіванок
Мопед — покращення зв'язку з родиною

Н

- Наматрасник — корисні турботи
Насос — багатство
Ножиці — сімейні заняття
Нічна сорочка — недуга

О

- Олень — довготривала дружба
Одяг — впевненість у майбутніх рішеннях
Острів (відпочинок) — відкриття нових шляхів
Обмін — прибуток та вигідна угода

П

- Простирадло — нові романтичні стосунки
Пряник — подарунок
Подорож — успіх у справах
Пісня — відкладання справ
Порцеляна - несподіване надбання

С

- Сани — перешкоди у кар'єрі
Спальня — нова людина у вашому житті
Сервіз — вам посміхнеться удача
Сніговик — приємні зміни в житті

Т

- Тумба — швидке досягнення цілей
Товар — великі витрати
Трюмо — відкриється таємниця
Туш — пошук нових вражень

У

- Удар — з'являється нові сили
Устриця — моральне задоволення
Урожай — плітки

Ф

- Фотоапарат — зміни, що можуть нашкодити
Фабрика — складна, але вигідна робота
Ферма — щасливий початок нової справи

Х

- Халат - приховане занепокоєння
Холодильник — потрібно стати добрішим
Ходьба — покупки

Ц

- Церемонія — високе місце в суспільстві
Ціль — вільне життя
Цифри — зайві витрати

Ч

- Чайник — в майбутньому буде багато роботи
Чек — легкість у справах
Човен — відпустка

Ш

- Шампанське — дрібна сварка
Шоу — відпочинок
Штраф — нові обов'язки

Я

- Яхта — щасливий, веселий відпочинок
Ящик — багатство
Ялинкові прикраси — поїздка

ГОРОСКОП 2021

Поради, передбачення, знаки!



ОВЕН.

2021-й почнеться з позитивних новин, а удача буде сприяти Овнам усі 12 місяців. Дружні та любовні стосунки будуть тільки поліпшуватися. В середині 2021-го в кар'єра цього знака стрімко піде вгору. А щоб мати сили на все, необхідно вчасно взяти під контроль негативні емоції та добре висипатись.



ТЕРЕЗИ.

Терезам в 2021 році пощастиТЬ у коханні. Самотнім представникам цього знаку буде набагато простіше шукати другу половинку завдяки своїй чарівності та харизмі. У справах і в роботі найсприятливішим часом буде квітень-травень і серпень-вересень. У ці місяці можна відкривати новий бізнес, здійснювати дорогі покупки.



СКОРПІОН.

Скорпіон в 2021-му році буде буквально переповнений енергією і силою. Особливо, якщо у Скорпіона вийде направити весь свій могутній потенціал у якесь корисне русло. Цього року Скорпіон з успіхом будемо демонструвати оточуючим свої численні таланти і лідерські якості, що може дуже позитивно позначитися на його справах і кар'єрі.



СТРІЛЕЦЬ.

Астрологи пророкують Стрільцям багато сюрпризів у 2021-му. Удача та успіх супроводжуватимуть цей знак впродовж усього року.. Особливо ці позитивні зміни позначаться на освіті, зробивши процес навчання ефективнішим і результативнішим. Також варто присвятити більше часу своїм близьким.



КОЗЕРІГ.

Козероги можуть згорнути будь-яку гору, але тільки якщо на це не потрібно багато часу. У 2021 році доведеться стояти на своєму, наполягати і вчитися чекати. Але є у цього і хороша сторона: концентрація на одній справі вбереже представників цього знака від розорошення на неважливе. Доведеться ретельніше стежити за здоров'ям: воно може підвести.



ВОДОЛІЙ.

Для Водоліїв у цьому році найважливішою стане сфера грошей і роботи. Це буде вдалий рік для творчих людей, а також для тих, хто постійно перебуває у русі. На початку року можливі спалахи поганого настрою, але з ними Водоліям буде дуже легко впоратися.



РИБИ.

Намагайтесь приділяти час домашнім справам, спілкуванню з дітьми і близькими родичами, заведіть сімейні традиції та вируште разом у подорож. Саме в підтримці рідних ви знайдете гармонію і силу. Рибам у 2021 році варто позбутися образ і перестати злитися. Важливо забути негативне минуле, сфокусуватися на чомусь хорошому та приємному.



БЛИЗНЮКИ.

Для Близнюків 2021-й — особливий час. Досягти успіхів цього року допоможе неймовірна удача і впевненість у власних силах. 2021-й рік—довгоочікуваний час для знака зодіаку, який поставить крапку в старих проблемах і дозволить почати все спочатку.



РАК.

У 2021 році зірки радять Ракам виправити помилки минулого. Ретельно обмірковуйте всі важливі рішення. Навчайтесь прислухатися до себе, ваші екстрасенсорні здібності особливо загостряться у 2021 році. Присвячуйте більше часу сім'ї та другій половинці.



ЛЕВ.

Леви матимуть дуже вдалі ділові та особисті поїздки. Такі зміни прекрасно позначаться на вашому настрої. В кінці року можливі негаразди у фінансах, але Леви входять в список найсильніших знаків Зодіаку, відтак їм все до снаги.



ДІВА.

Цьогорічні щасливчики, яким загалом нема про що хвилюватися в рік Бика. Дів чекає гарний час, коли проблеми минулого будуть потрохи вирішуватися, а нові ще не встигнуть з'явитись. Едине попередження — не чіпляйтесь усіма силами за старе і давно віджиле. Це рік, коли слід зібрати урожай, розчистити ґрунт і підготувати його для нових "посівів".



ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

КІЇВ

- Голосіївський 68-А, (050)6663445
- Кольцова 14-Ж, (050)2643977
- Іващенко 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Вільямса 5, (095)2383824
- Визволителів 3-А, (097)0838069
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Лятошинського 14, (068)4330191
- Празька 3, (095)6551180
- Садова 21/2, (050)0711663

ВИШНЕВЕ

- Молодіжна 32А, (050)0711636

ПОЛТАВА

- Зінківська 5, (050)6509236
- ТЦ "Меблевий квартал", Європейська 225, (066)0536603
- Панянки 73, (050)6509408

ОДЕСА

- Артилерійська 4, (095)2383808
- Глушко 25, (095)2383802
- Дальницька 17, (095)2383807
- Марсельська 33, (095)2383803
- Вільямса 68/1, (095)2383806
- Добровольського 123, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- ЧОРНОМОРСЬК
- Лазурна 1-А, (095)2383810
- Паркова 2-А, (050)3701005

ЖИТОМИР

- Кіївська 104, (068)5576585
- Грушевського 36, (068)5576559
- Незалежності 13, (068)0752532

ЧЕРНІВЦІ

- Коларова 11-Б, (099)2822892
- Руданського 6, (099)9581881
- Г. Майдану 55, (099)0616098
- Калин. ринок, сектор №8, (099)7672527
- Руська 213, (066)1481183
- Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калин. ринок, Добротуб, (095)608773

ЛЬВІВ

- Драгана 24-А, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- ТЦ "Гора", Луганська 6 (068)8087216
- Чорновола 45-А, (098)0465826
- СТРИЙ
- Багряного 8, (068)0652453
- ДРОГОБИЧ
- Стрийська 32, (096)0470189

ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1-А, (095)1161245
- Карпенка-Карого 7А, (095)6084098

КОВЕЛЬ

- Незалежності 174, (068)4184953

РІВНЕ

- ТЦ "Аренада", Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425

ДУБНО

- Грушевського 134, (096)2261606

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

- ТЦ "Мой Дом", пр. Миру 99/101, (097)9139494

ЗАРІЧАНСЬКА

- №1 (067)6764719,
- №2 (097)0056674

ТЕРНОПІЛЬ

- ТЦ "Оріт", Тернопільська 7-А, (067)6764718

ЛІПІДОРІЙ

- ТЦ "Планета меблів", Садова 5, (098)3263911
- КAM'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ
- Грушевського 50, (067)6764706
- Гагаріна 43, (067)2854671
- Першотравнева 6А/4, (068)6243632

ВІННИЦЯ

- Келєцька 104, (096)6934740
- Зодчих 4/6, (068)5375620
- Київська 29, (096)1792107

ХЕРСОН

- Ушакова 58, (095)3714742

МИКОЛАЇВ

- пр. Богоявленський 234-В, (095)2383830
- пр. Центральний 107/1, (095)2959001
- Озерна 11, (095)2959003
- Пушкінська 14/1, (095)2959560
- пр. Центральний 15, (096)6267473
- пр. Миру 46А, (099)3270573

ТЕРНОПІЛЬ

- Мазепи 2, (068)2604320
- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7Д, (068)0754174
- Руська 10, (068)6781942
- Стадникової 2, (067)8642426
- Шептицького 14, (095)5465983
- ЧОРТКІВ
- Гончара 3-А, (067)2991366

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

- Орлика 11, (067)6764726
- Угорницька 16, (098)9670481
- Івасюка 63, (098)5500353
- Галицька 32, (095)6607444

КОЛОМІЯ

- Мазепи 92, (096)2634897
- Мазепи 79-Б, (068)6613130

КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД

- Капушанська 4, (098)5988383
- Бистівка 1, (066)3647976

МУКАЧЕВО

- Зріні 30/1, (099)0919980
- Миру 32, (099)0920170

**ТЕПЛЕНЬКИЙ
КРЕДИТ**

до 10 міс.
НА ВСЕ

*Акція діє з 1.12.2020 до 31.01.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

СВЯТКУЙ З НАМИ!



ДЕНЬ
НАРОДЖЕННЯ



ВЕСІЛЛЯ



НОВОСІЛЛЯ



НАРОДЖЕННЯ
ДИТИНИ

**СВІТ
МАТРАЦІВ**

**10 %
ЗНИЖКА
НА ВСЕ**

*Акція діє 7 днів до та після свята, необхідно пред'явити документ про подію.

*Акція діє з 1.12.2020 до 31.01.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

Завітайте до нашого інтернет-магазину:

www.svit-matrasiv.com.ua