

# SLEEPER

ВЕЧНА 2021 • ВИПУСК 10

## ВОЛОДИМИР ОСТАПЧУК

“Намагайтесь засинати  
в той день, коли й  
прокинулися.”

#подбешиваю



ТЕСТ  
НА ЯКІСТЬ СНУ

ЧОМУ БОЛИТЬ СПИНА  
ПІСЛЯ СНУ?

АКЦІЙНІ ТОВАРИ:

ЗНИЖКИ НА МАТРАЦИ ТА МЕБЛІ

СОННИК • ГОРОСКОП

# ВЕЧНА МАТРАСНА



СВІТ  
МАТРАЦІВ



ЛІЖКИ ТА МАТРАЦИ



# SLEEPER

04

ІНТЕРВ'Ю: ВОЛОДИМИР ОСТАПЧУК

06

ЧОМУ БОЛИТЬ СПИНА ПІСЛЯ СНУ?

08

АКЦІЙНІ ТОВАРИ ТА ГАРЯЧІ ПРОПОЗИЦІЇ

14

ЧОМУ ПОСТІЙНО ХОЧЕТЬСЯ СПАТИ:  
6 ПРИЧИН

16

ОБИРАЄМО КОВДРУ НА ЗИМУ І ЛІТО

18

ЯК КОФЕЇН, АЛКОГОЛЬ І ТРЕНАВАННЯ  
ВПЛИВАЮТЬ НА СОН

20

ПОЛІРОЛЬ ДЛЯ МЕБЛІВ:  
ВІДНОВЛЮЄМО БУДЬ-ЩО!

21

ТЕСТ НА ЯКІСТЬ СНУ

22

СОННИК

23

ГОРОСКОП



ЛІЖКА ТА МАТРАЦІ



SVITMATRASIV



SVITMATRASIV



SVITMATRASIV



SVIT\_MATRASIV



SVIT MATRASIV



SMATRASIV

SVIT-MATRASIV.COM.UA

# ВОЛОДИМИР ОСТАПЧУК



**Володимир Остапчук — шоумен,  
стендап-комік, ведучий гіпершоу  
«Маска» на каналі «Україна»**

— Доброго дня, Володимире! Ми дуже раді нарешті поспілкуватись з одним з найвідоміших ведучих українського шоу-бізнесу! Як у вас справи? Встигли відпочити на новорічні свята взимку? Чи таки працювали?

— Вітаю! Дякую, що запросили. Особливо свят не було, тому що в новорічну ніч я працював. Згодом з дружиною поїхали до моїх та до її батьків, а далі вже зйомки, репетиції, робочі зустрічі... Навіть цей локдаун пролетів, як Інтерсіті до Львова.

**— Ви достатньо добре виглядаєте! У чому секрет вашої молодості та бадьорості?**

— Гени, сила волі, фільтри в Instagram (сміється). У мене достатньо жирна шкіра, і у підлітковому віці були певні проблеми. Я тоді так злився на маму, кажу: «Це все твої гени в мені». А мама відповідала: «Після 30-ти років ще подякуєш!» І ось мені 36 і у мене досі запитують документи у винному відділі.

Окрім того я займаюсь спортом. Ні, не щоб накачатись. Я вже змирився з тим, що протягом усього життя буду ходити до тренажерного залу, щоб хоча б зберегти те, що є.

А от що стосується енергії, її завжди в мені було багато. Я ніколи не сидів на місці, щось вигадував, кудись біг... У мене є щоденна рубрика в Insta-stories «Сьогодні буде офігенний день», адже я вірю, що заряджати інших — це круто.

**— Дотримуєтесь здорового способу життя?**

— Намагаюсь, особливо у харчуванні. У мене є кілька щоденних правил:

- через 10 хвилин після кави випиваю склянку води, адже кава дуже "висмоктує" воду;
- солодке можна тільки на сніданок;
- ввечері жодних КМС (картопля, морква, буряк (свекла);
- і жодного червоного м'яса.

А от червоне вино можу собі дозволити.

**— А яке місце займає сон у вашому житті?**

— Як у всіх — люблю поспати. Один із наслідків COVID-19, що проявився у мене, — порушення сну: я не можу заснути до 2-ої ночі, і потім о 9:30 ледве прокидаюсь. Іноді приймаю мелатонін, щоб заснути.

**— Що порадили б нашим читачам, аби завжди залишатись у хорошій формі незважаючи на графік, свята і т.д.?**

— Пийте зранку воду з лимоном. Їжте 4-5 разів на день. Після 15:00 (це харчовий екватор) не дозволяйте собі жодної важкої їжі. Намагайтесь засинати в той день, коли й прокинулися. І найголовніше — живіть у своє задоволення і любіть те, що робите.

**— До речі, вам як артисту вдається виспатись? Адже часто графік у представників вашої професії ненормований.**

— Колись Андрій Бєдняков про «Орел і Решку» розповідав, що там витримує той, хто може спати будь-де і має навик засинати за секунду. Так от, в літаках я вирубаюсь, як немовля. Щоправда, у потязі можу всю ніч слухати скрігіт коліс. Під час зйомок, коли зовсім критично, лягаю в гримерці, і кілька годин Остапчук сопе.

Графік і справді ненормований. Я ж веду вечірні заходи і часто повертаюсь додому за опівніч. Ще й після музики та танців збуджений. Маю метод: просто вмикаю інтерв'ю Анатолія Анатоліча — і засинаю за кілька хвилин.

**— Розкажіть трішки про ваші захоплення: яку музику слухаєте?**

— Я люблю рок-музику, хоча залюби можу потанцювати під «Гітару» Успенської. У плейлисті телефону така каша: від Тіціано Ферро до Fall Out Boy.

— Ви — один із найталановитіших ведучих української естради. Будь-який ваш проект приречений на успіх. В чому секрет? Адже вас по праву можна назвати справжнім улюбленицем публіки!

— Загалом, не кожен. У всіх бувають помилки. Але дякую за комплімент.

Варто розуміти, що крутий продукт може зробити лише круті команда. Ведучий — це важлива складова, але лише вершина айсберга.

У чому мій секрет? Не знаю, мабуть, бути у правильному місці у правильній формі. Рости до тих пір, поки життя не дасть шанс, а воно завжди відкриває двері тому, хто стукає. А потім цим шансом просто треба вміти скористатися.

**— Давайте поговоримо трішки про творчі плани. Чим плануєте порадувати нас найближчим часом? Можливо зйомки у новому проєкті?**

— Не можу розкривати телевізійних секретів, але скажу, що я продовжує займатись стенапом, готую нові треки, як сольний артист, і просто насолоджуєсь життям. І, звичайно ж, запрошує вас щосуботи дивитися гіпершоу національного масштабу «Маска» на каналі «Україна», яке я веду.

**— На сам кінець, розкажіть чи готові до другого сезону шоу «Маска»?**

— Я завжди готовий! Як і вся Україна! Дякуємо нашим глядачам і всій команді, а нас понад 100 людей, за те, що, вже починаючи з прем'єрного випуску, ми стали кращим шоу цієї зими, і зайняли перші місця в трендах YouTube.



## БАЛІЦ-ПИТАННЯ ПРО СОН ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

**- Ви сова чи жайворонок?**

Я — гусь. Я прокидаюсь рано, в обід хочу спати і до 2-ої ночі дивлюсь Netflix.

**- Коли сьогодні прокинулись?**

О 8:30. Дружина на роботу збиралась.

**- Найдивніший сон, який вам снився?**

Я погано їх пам'ятаю... Колись снилось, що мене ніби повертають з іншої планети. І на рахунок "3" я прокинувся.

**- Без чого не виходите з дому?**

Телефон, ключі, усмішка.

**- Назвіть одну позитивну і одну негативну рису характеру?**

Життерадісний. Незібраний.

**- У вас є кумир?**

У роботі — є мабуть кілька. По життю — немає.

**- Назвіть шоу, в якому хотіли б виступити в ролі ведучого і в ролі учасника?**

Власне вечірнє шоу, а як учасник — у шоу «Маска».



# ЧОМУ БОЛИТЬ СПИНА ПІСЛЯ СНУ



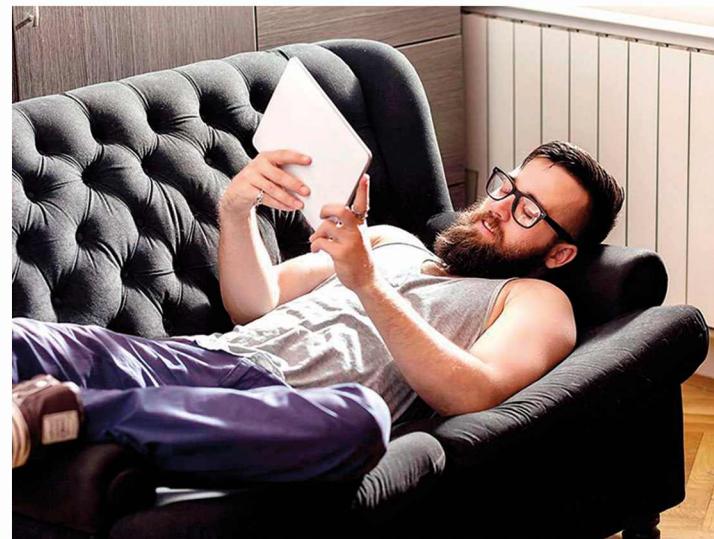
Користь нічного відпочинку може бути поставлена під сумнів, якщо він викликає відвертий дискомфорт і після сну в попереку болить脊椎, викликаючи відчуття втоми, тяжкості та роздратування. Причин для цієї неприємної обставини існує кілька. Одна з них — незручне або невідповідне спальне місце.

## ПІСЛЯ СНУ БОЛИТЬ СПИНА МІЖ ЛОПАТКАМИ

Будь-які хворобливі відчуття знижують якість життя, заважаючи нормально рухатися. Тому їх причину бажано виявити та усунути ще на ранніх стадіях, попередивши розвиток патології. Область хребта в районі лопаток — одна з найбільш вразливих, так як страждає не тільки в період нічного сну, але й протягом усього дня через зручне, але неправильне положення тіла. Тому факту, що після сну болить脊椎 між лопатками, є кілька пояснень. Це:



- Дегенеративні зміни, що проявляються в міжхребцевих дисках, які провокують здавлювання кровоносних судин і корінців спинномозкових нервів.



- Малоактивний або сидячий спосіб життя, що сприяє атрофії спинного м'язового корсету (поширене у водіїв, консьєржів, офісних працівників і представників інших аналогічних професій).



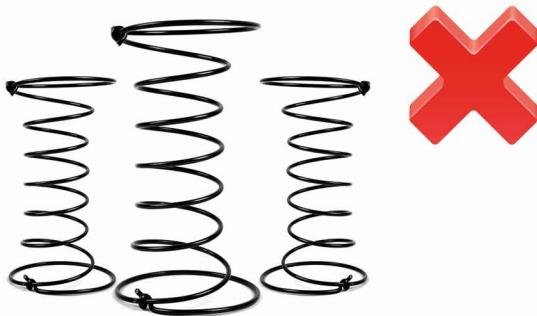
- Травми та пошкодження хребта, в тому числі ранні, які проявляються в результаті перенапруги м'язів.





- Сон в незручній позі.

Одним з варіантів ранкових болей в спині є невідповідний матрац. Для повноцінного розслаблення спинних та інших м'язів необхідно грамотно підібрати жорсткість цього знімного елемента ліжка, подбати про відповідність його розміру з розміром ліжка, а також вибрati оптимальний тип каркаса та наповнювача.



Так, в разі, якщо болить脊на після сну, небажано користуватися матрацом із залежним пружинним блоком. Його особливість полягає в рухливості та взаємопов'язаності елементів: при тиску на одну пружину відбувається ланцюгова реакція, таким чином весь матрац приходить в рух, негативно впливаючи на хребет.



## БОЛИТЬ СПИНА В ПОПЕРЕКУ ПІСЛЯ СНУ

Поперекова зона також знаходиться в зоні ризику. Хребет в цій частині зазнає щотижневі фізичні навантаження, при цьому більшість людей практично не розминає його, відмовляючись від елементарної зарядки.



## Ранкові болі в цій частині спини пояснюються в тому числі:



- вагітністю;



- передменструальним синдромом;



- дисфункцією нирок;



- запаленням сечостатової системи;



- зайвою вагою;



- надмірним фізичним навантаженням.

Частина причин легко коригується і не вимагає додаткового медичного втручання. При виникненні симптомів також потрібно замінити спальне місце, вибрати більш щільні варіанти наповнювача, в тому числі з анатомічною підкладкою та наявністю "ефекту пам'яті", які максимально точно підлаштовуються під природні вигини хребта, забезпечуючи комфортний відпочинок. Крім того, можна підібрати ортопедичний матрац із незалежним пружинним блоком, вибравши моделі з великим діаметром пружин і хорошою частотою їх розташування. Цю інформацію можна уточнити у продавця, на сайті виробника та на паперовому вкладиші до готового виробу.

Якщо болить脊на після сну, причини варто з'ясувати у досвідчених фахівців: травматологів, остеопатів, ортопедів. Але також корисно звернути увагу на жорсткість матраца та зручність спального місця. Часто передити появу ранкового нездужання в області хребта можна за допомогою заміни ліжка або дивана більш відповідною моделлю.

# ТИПИ МАТРАЦІВ: ОБИРАЙМО КРАЩИЙ

(пружинні / безпружинні)

## BREMEN NEW від Gutenkauf



від

**3 307**  
грн



## KOLN NEW від Gutenkauf

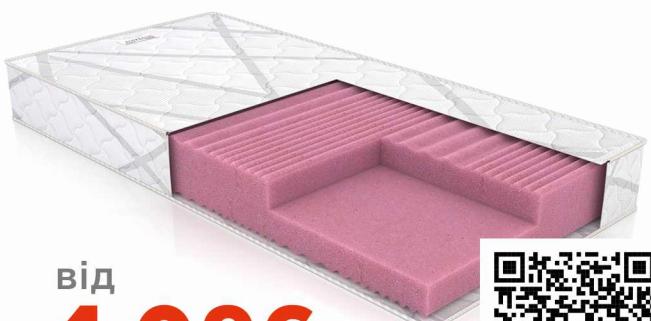


від

**4 933**  
грн



## FONTANA від Bartolini



від

**4 096**  
грн



## БОННЕЛЬ

Матраци на основі блоку залежних пружин безперервного плетіння «Боннель». Цю категорію умовно можна віднести до ортопедичних матраців. На думку медиків, на таких виробах варто зупинятися тим, у кого немає проблем зі спиною. Вироби сприяли для хребта і забезпечують комфорт втомленою спині. Ця категорія більше схожа на звичайні, стандартні матраци, на яких спали наші бабусі і дідусі, адже Боннель використовується в ліжках вже більше 150 років! Якщо ви вважаєте, що такої якості сну вам цілком достатньо, можна купувати моделі Боннель. Це гідні представники бюджетної категорії, віни більш доступні за ціною і будьте впевнені, що на матрацах з таким пружинним блоком від виробника ваш сон буде комфортним і міцним.

## НЕЗАЛЕЖНІ ПРУЖИНИ

Матраци з незалежними пружинами. Тут кожна пружинка має окрему капсулу-чохол, яка не пов'язана з іншими. Тому комфортне розташування кожного хребця під час сну гарантується, і ваша脊椎 буде вам дуже вдачна за придбання такого матраца. Матрац дуже зручний, а рівень підтримки хребта забезпечується кількістю пружинок. Мінімальна кількість пружин, рекомендоване лікарями для ортопедичної підтримки - 256 штук.

Такі матраци є найбільш поширеними на нинішньому ринку. Ціна на кожен матрац може бути дуже різною. На неї впливатимуть і розмір, і виробник, і додаткові матеріали в складі.

## БЕЗПРУЖИННІ МАТРАЦІ

Матраци з безпружинною основою надають підвищений ортопедичний комфорт. Також такі вироби характеризуються досконалим точковим ефектом і мінімальними коливаннями під час сну.

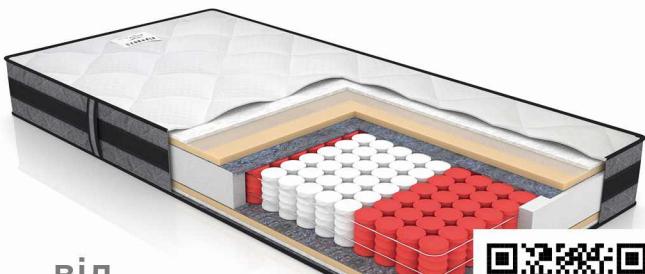
У асортименті безпружинних матраців представлено чимало позицій із підвищеною жорсткістю. Тому їх часто обирають для діток та для людей, що мають проблеми зі спиною.

Ортопедична піна всередині таких матраців безпечна для здоров'я, стійка до навантажень. Такий матрац надовго залишиться зручним, а ваш хребет знаходитиметься у правильному положенні під час сну.

# НАПОВНЮВАЧІ МАТРАЦІВ: ЩО ВСЕРЕДИНІ?

(кокосова койра / латекс / меморі)

## MEMORIA NEW від Dela Rey



від

**7 062**  
грн



## FRAULEIN NEW від Gutenkauf

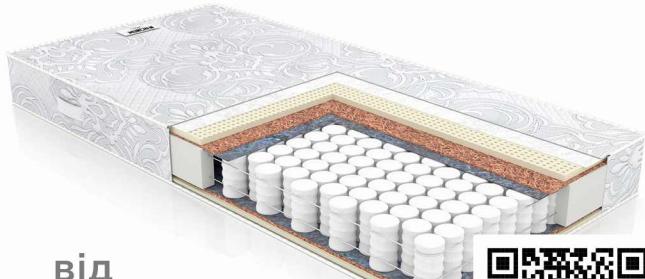


від

**10 665**  
грн



## MÜNCHEN NEW від Gutenkauf



від

**12 626**  
грн



## MEMORY FOAM

Memory Foam – це матеріал, який володіє ефектом пам'яті. Це – гіпоалергенний інноваційний матеріал, для створення якого використовується в'язкоеластична піна з пінополіуретану. Вона має високу щільність, але в неї додається натуральний латекс. Матеріал чутливий до найменшої зміни тиску тіла й температури, тому він досить легко набуває обрисів тіла людини, яка відпочиває. Це дає можливість займати найбільш зручні пози під час сну. Матрац з матеріалом Memory Foam особливо буде корисний тим, хто відчуває болі в шиї та спині. Після зняття навантаження з матраца його поверхня відновлюється.

## КОКОСОВА КОЙРА

Виготовляється з волокон кокосових горіхів, цей матеріал повністю натуральний, йому притаманні унікальні якості. Коли койру скріплюють латексом (натуральним), то виходить об'ємний матеріал, який здатний пропускати повітря. Його використовують для виробництва матраців, які досить пружні та злегка жорсткі. З такого ж матеріалу, завдяки «дихаючим» якостям, виробляються матраци для маленьких дітей. Крім високої пропускної здатності для повітря, такі матраци здатні вбирати вологу та володіють саме тієї пружністю, яка потрібна для правильного розвитку тіла немовлят.

## ЛАТЕКС

Натуральний латекс – це екологічно чистий продукт, оскільки його виробляють, спінюючи сік гівеї (каучукового дерева). Цей матеріал має відмінну якість, він довговічний. Латекс використовують в матрацах, яким він надає пружності та м'якості, не даючи можливості виробу деформуватися під час експлуатації. Головною особливістю латексу вважають його ортопедичні властивості. Крім цього, матеріал має хороші бактерицидні та повітропроникні властивості.

### Dela Rey Big Bone New



Від  
**4 201 ₴**  
Стара ціна 4 668 ₴

-10%

Максимальне навантаження 160 кг



Висота матраца



Гарантія 3 роки



Жорсткість одностороння



Незалежний блок пружин



Ефект (зима-літо)

### Bartolini Bartoli



Від  
**4 506 ₴**  
Стара ціна 5 301 ₴

-15%



Висота матраца



Навантаження max, кг.



Гарантія, 1,5 роки



Жорсткість двохстороння



Безпружинний блок



Кокосова кінера

### Bartolini Maldini



Від  
**4 955 ₴**  
Стара ціна 5 506 ₴

-10%



Висота матраца



Гарантія 2 роки



Жорсткість двохстороння



Безпружинний блок



Навантаження max, кг.

### Gutenkauf Quelle New



Від  
**5 582 ₴**  
Стара ціна 6 977 ₴

-20%

Максимальне навантаження 150 кг



Висота матраца



Гарантія 5 років



Середньотвердості



Незалежний блок пружин



Термоволюк



Ефект (зима-літо)

### Gutenkauf Berlin New



Від  
**7 870 ₴**  
Стара ціна 9 837 ₴

-20%

Максимальне навантаження 130 кг



Висота матраца



Гарантія 5 років



Жорсткість двохстороння



Незалежний блок пружин



Кокосова кінера



Ефект (зима-літо)

### Gutenkauf Blume New



Від  
**10 492 ₴**  
Стара ціна 13 989 ₴

-25%

Максимальне навантаження 150 кг



Висота матраца



Гарантія 5 років



Жорсткість одностороння



Незалежний блок пружин



Кокосова кінера



Ефект (зима-літо)

**Gutenkauf Geliebte**наматрацник  
натяжний з бортом 30 смвід  
**626 грн**

-15%

Стара ціна 737 грн

Екологічний  
матеріалДихаючий  
матеріалПротикліщовий  
матеріал**Gutenkauf AquaStop Stark**наматрацник  
натяжний з бортом 30 смвід  
**657 грн**

-15%

Стара ціна 773 грн

Екологічний  
матеріалВодонепроникна  
мембранаПротикліщовий  
матеріал**Gutenkauf Toper**наматрацник  
натяжний з бортом 12 см**463 грн**Екологічний  
матеріалДихаючий  
матеріалАнтиалергічний  
матеріал**Gutenkauf Standart**

підматрацник

від  
**166 грн**

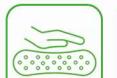
-30%

Стара ціна 237 грн

Екологічний  
матеріалДихаючий  
матеріал**Gutenkauf Orthodream XL**Розмір подушки  
58x40 см**789 грн**

-20%

Стара ціна 987 грн

Циркуляція  
повітряЕфект  
пам'ятіАнтиалергічний  
матеріалОртопедичний  
ефектЧохол на  
бліскавціПротикліщовий  
матеріал**Gutenkauf Pacific X**Розмір подушки  
59x43 см**1 052 грн**

-20%

Стара ціна 1 316 грн

Циркуляція  
повітря

Biolatex

Антиалергічний  
матеріалОртопедичний  
ефектЧохол на  
бліскавціПротикліщовий  
матеріал

Ціни дійсні станом на 01.04.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

# КРАЩЕ РАЗОМ!



**-30% на ліжка серії “Комфорт”  
при купівлі матраців  
Мюнгер**

Акція діє з 01.04 по 30.04.2021 р. в магазинах «Світ Матраців», та може бути продовжена.  
Деталі акції на сайті [svit-matrasiv.com.ua](http://svit-matrasiv.com.ua)

# ЗО ДНІВ ТЕСТ-ДРАЙВУ НА МАТРАЦІ



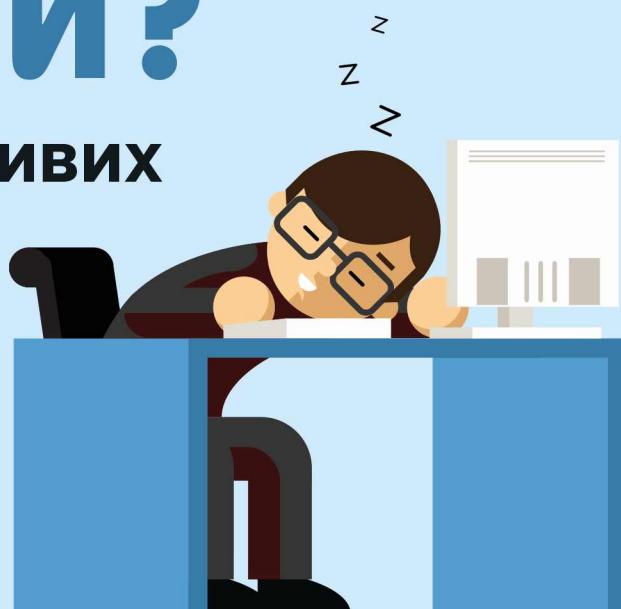
**НЕ СПОДОБАВСЯ?  
ЗАМІНИ БЕЗ ВИТРАТ!**

Акція діє з 01.04 по 30.04.2021 р. в магазинах «Світ Матраців», та може бути продовжена.  
Деталі акції на сайті [svit-matrasiv.com.ua](http://svit-matrasiv.com.ua)

# ЧОМУ ПОСТІЙНО ХОЧЕТЬСЯ СПАТИ?

## 6 небезпечних і шкідливих факторів

Постійно позіхати і засинати на ходу після безсонної ночі або занадто раннього підйому - нормально. Але якщо ви начебто спали достатньо, а вдень вас все одно вперто хилить на сон - мова може йти про нестачу важливих поживних речовин, можливо, вам просто не вистачає вітаміну D або руху, або навіть свідчити про наявність серйозних захворювань. То ж які причини можуть спричинити постійне бажання спати? Давайте розберемось.



### 1 Хронічний стрес

У стані гострого стресу організм переходить в режим «бій або біжи»: підвищуються рівні гормонів адреналіну і кортизолу, збільшується приплив крові до м'язів, тіло готується до стрімкого кидка. Це нормально і навіть може врятувати вам життя. Але якщо стрес затягується, а кидка так і не відбувається, постійна напруга виснажує організм.

Головний біль, скутість м'язів, втома і в тому числі сонливість протягом дня - симптоми тривалого нервового перенапруження.

#### Що робити?

Шукати спосіб позбутися від стресу. У деяких випадках достатньо вийти з-під впливу провокуючих чинників, наприклад не спілкуватися тими, хто вас дратує, менше сидіти в соц. мережах, уникати конфліктів.

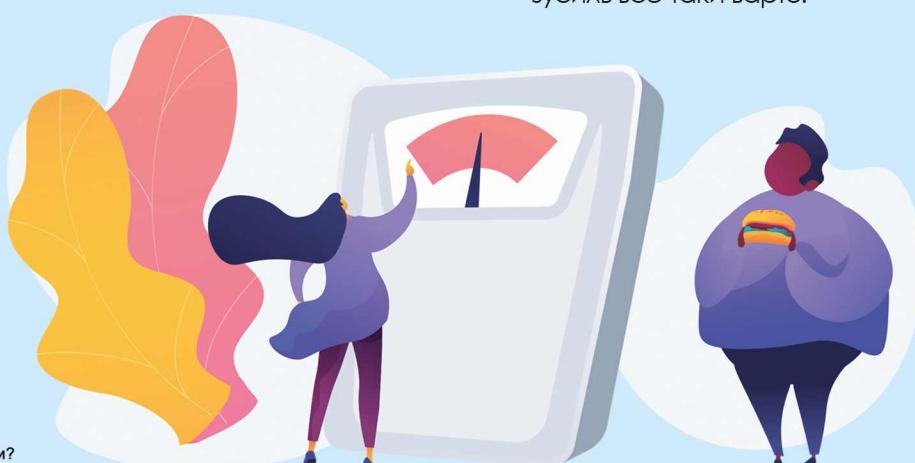
Іноді стрес та недосип можуть стати причиною розвитку депресії. Якщо відчуваєте, що світ став сірим, нічого не хочеться (крім як спати), знайдіть в собі сили зазирнути до психотерапевта.

### 2 Зайва вага

Надлишок ваги і тим більше ожиріння здатні викликати втому і сонливість протягом дня. Це пов'язано з тим, що м'язам, серцево-судинній та іншим системам доводиться прикладати більше зусиль, щоб зрушити надмірно важке тіло з місця і забезпечити його необхідною кількістю кисню і поживних речовин.

#### Що робити?

Постарайтесь нормалізувати вагу. В теорії рецепт простий: здорове харчування, обмеження калорій, більше фізичної активності, в тому числі тренувань. На практиці змінити спосіб життя, щоб позбутися від зайвих кілограмів, може бути складно. Але докласти зусиль все-таки варто.



### 3 Недобір калорій

Це стосується не тільки тих, хто сидить на жорстких дієтах і свідомо обмежує себе в харчуванні. Іноді через робочого навантаження і стресів ви можете пропускати сніданок або обід. В результаті рівень цукру в крові знижується, організму просто не вистачає енергії. Тому втома і бажання поспати цілком передбачувані наслідки.

#### Що робити?

Стежити за режимом харчування. Особливо в тому випадку, якщо ви напружено працюєте або вчитеся.

Якщо з якихось причин у вас немає можливості поснідати або вирватися на обід, тримайте під рукою здорові перекуси - банан, цільнозернові крекери, протеїнові батончики, сухофрукти, горіхи. Вони допоможуть організму зберігати енергію протягом дня.

### 4 Нестача вітамінів чи мікроелементів

Під сонливістю нерідко маскується дефіцит вітаміну D або B12, а також заліза, магнію або калію. Всі ці речовини відіграють важливу роль в обміні енергії. Якщо їх не вистачає, все, чого хочеться організму, - залізти під ковдру і закрити очі.



### 5 Діабет

Безпричинна втома протягом дня - один з яскравих ознак розвивається діабету. Це не єдиний симптом: також хвороба дає про себе знати постійною спрагою, частішими походами в туалет, сверблячкою шкіри, уповільненим загоєнням ран і не тільки.

#### Що робити?

Якщо помітили у себе насторожуючі симптоми, обов'язково проконсультуйтесь з терапевтом. Лікар проведе огляд і видасть направлення на необхідні аналізи. За їх результатами поставлять діагноз і при необхідності призначать лікування.

### 6 Серцево-судинні захворювання

Постійне бажання проводити уві сні більше 8-9 годин може бути симптомом порушень в роботі серцево-судинної системи. З якихось причин серце не забезпечує нормальну циркуляцію крові по органах і тканинах, включаючи мозок. І ті реагують на нестачу поживних речовин і кисню зниженням активності. Це проявляється в тому числі сонливістю.

#### Що робити?

Якщо ви змінili способ життя, наприклад почали повноцінно харчуватися, рухатися, впевнені, що добре спите вночі, але денна сонливість не проходить, вам варто поговорити з терапевтом.

Будьте максимально чесні, описуючи самопочуття. Іноді хвороби серцево-судинної системи можуть проявляти себе найнесподіванішим чином, і лікарю необхідно чітко розуміти, які симптоми у вас є.

# ЯК ВИБРАТИ ХОРОШУ КОВДРУ НА ЗИМУ І ЛІТО?

Купуючи ковдру для сну, потрібно пам'ятати, що універсальних правил вибору немає. У кожної людини свої потреби, хтось любить відпочивати в прохолоді, а хтось в теплі.

Тому відповідь на питання «Яку ковдру краще купити?» — під якою буде комфортно саме вам. Далі ми розповімо про особливості матеріалів наповнювачів, що зорієнтує вас і допоможе підібрати найоптимальніший варіант з урахуванням потреб і переваг.

## ПРАВИЛЬНИЙ РОЗМІР

Найперший параметр який слід враховувати. Під час сну ковдра повинна повністю вкривати ноги, навіть якщо натягнути її на всю голову.

**Ширину необхідно вибирати в залежності від:**

- кількості сплячих в одному ліжку;
- розмірів ліжка;
- зросту і ваги людини.

**Стандартними вважаються такі розміри:**

- **Полуторна** — 140/150 см \* 200/215 см;
- **Двоспальна:**
  - євро — 200 \* 220 см;
  - стандарт — 172 \* 205 см;
  - королівський — 220 \* 240 см для дуже великих ліжок;
  - інші варіанти — 195 \* 215 см, 180 \* 210 см, 200 \* 200 см.

## СТУПІНЬ ТЕПЛОТИ

У будинку повинно бути як мінімум дві ковдри: одна на літо, інша на зиму. Відрізняються вони між собою типом наповнювача.

**Рівень теплоти позначається у вигляді зірочок:**

- ★ — легка ковдра для літа.
- ★★ — підійде для міжсезоння і людям, що люблять помірну температуру.
- ★★★ — призначений для холодного сезону тим, хто вважає за краще спати в прохолоді.
- ★★★★ — для тих, хто відпочиває взимку з відкритою кватиркою або любить спеку.
- ★★★★★ — призначено для сильних холодів.

Знаючи свої особливості і маркування за рівнем тепла, ви легко підберете виріб, який створить бажаний рівень комфорту.





## НАПОВНЮВАЧ

Сам матеріал всередині ковдри не гріє, принцип його дії полягає в створенні перешкоди для розсіювання тепла у просторі. Чим краще він це робить, тим тепліше вважається виріб.

**Виробники в основному використовують такі варіанти наповнювачів:**

- **Пух, або перо птахів.** Матеріал легкий, дихаючий, відмінно зберігає температуру. З недоліків — вимагає спеціального догляду і в ньому можуть заводитися кліщі.

- **Вовна вівці.** Найпопулярніший вид наповнювача. Дає тілу дихати, вбирає вологу і має 4 зірки теплоти. Мінус — досить важка і може мати специфічний запах.

- **Верблюжка шерсть** — дуже тепла, легка і дихаюча. Має високу ціну. Виріб з неї прослужить не один рік.

- **Кашемір.** Вбирає вологу, пропускає повітря, відмінно зберігає температуру, надає як і інші види вовни оздоровлюючий ефект за рахунок дії сухого тепла і ланоліну в складі (корисний для шкіри).

- **Бамбук.** Відповідає високим стандартам якості.

Легкий і теплий матеріал. Не електризується, не викликає неприємних запахів і має гіпоалергенні властивості. З недоліків варто відзначити високу вартість і нетривалий термін служби.

- **Віскоза.** Легкий, дихаючий наповнювач. Не викликає алергії. Добре підтримує температуру тіла, не дає парникового ефекту.

- **Шовк** — кращий матеріал для літньої ковдри. Має охолоджуючий ефект і приємний до тіла. Дихає і вбирає вологу. Мінус — висока ціна.

- **Бавовна.** Має середні показники рівня теплоти. Не провокує алергію і не приваблює кліщів. Коштує недорого.

- **Холлофайбер.** Теплий, пружний наповнювач, тримає форму і не вбирає запахи. Але не так добре пропускає повітря як шерсть, пух або кашемір.

- **Поліестер.** Має 4 зірки теплоти. Легкий матеріал, досить добре пропускає повітря. Але коштує набагато дорожче інших аналогів.

**Так які ковдри тепліші?** Однозначно ті, які виготовлені з натуральних матеріалів — всі види вовни, пух і кашемір. Ковдри на будь-який сезон, будь-якого розміру та наповнення ви можете обрати в нашому інтернет-магазині [svit-matrasiv.com.ua](http://svit-matrasiv.com.ua).



# ЯК КОФЕЇН АЛКОГОЛЬ І ТРЕНАУВАННЯ ВПЛИВАЮТЬ НА СОН

Після безсонної ночі ви - найгірша версія себе: погано мислите, весь час відволікаєтесь і зриваєтесь на людях. Але провести в ліжку 7-8 годин - не означає виспатися. Через збитий режим сну, часті пробудження або храпіння ви можете почуватись розбитим, навіть якщо спали достатньо. У подібних порушеннях часто звинувачують кофеїн, алкоголь і фізичні вправи незадовго до сну. Ми з'ясували, що про це думають вчені.

## ЧИ СПРАВДІ КАВА ЗМОЖЕ ПОРУШИТИ СОН?

Як правило, для хорошого відпочинку радять виключити каву в другій половині дня.

Але не все так однозначно. Вплив кофеїну на сон залежить від багатьох факторів, серед яких:

- Генетичні передумови. Чутливість до кофеїну визначають різні варіації гена аденоzinових рецепторів. Людині з однією модифікацією вистачить маленької латте, щоб не спати півночі, кофеман з іншим типом генів буде позіхати через півгодини після подвійного еспрессо.

- Особливості середовища. Дослідження в одному з поселень Еквадору показало, що кава ніяк не впливає на сон. Вчені припустили, що кофеїн заважає спати тільки разом з вторинними тригерами безсоння: світлом і шумом вночі. І дійсно, яскраве світло протягом 3 годин у два рази більше псує сон, ніж чашка напою, що бадьорить.

Експеримент з участю понад 2 000 випадково вибраних осіб показав, що, якщо врахувати статт, вік, куріння і шкідливі звички, то споживання кави ніяк не впливає на проблеми зі сном.

І ось які з цього можна зробити висновки:

1) Якщо ви шукаєте причину проблем зі сном, для початку уникайте куріння і яскравого світла (в тому числі і від гаджетів) як мінімум за годину до сну, а потім аналізуйте вплив кави.

2) Якщо ви протягом декількох років пили багато кави, в тому числі і перед сном, а потім у вас раптом почалися проблеми, пошукайте причину в чомусь іншому.

## ЧИ МОЖЕ ТРЕНАУВАННЯ ВПЛИНУТИ НА ЯКІСТЬ СНУ?

Зазвичай тренування допомагають швидше засинати, спати довше і краще. Фізична активність захищає від безсоння: чим більше вправ, тим рідше воно буде мучити.

Час тренувань також не має особливого значення. Огляд 23 наукових робіт по темі показав, що вечірні тренування анітрохи не заважають нічному відпочинку. Навіть навпаки, після активності люди проводять в глибокій фазі сну трохи більше часу, ніж без фізичних вправ.

Єдиний виняток - високоінтенсивні вправи, які доводять організм до повного виснаження. Але увіgnати себе в такий стан можуть хіба що професійні атлети або новачки, які зовсім не слухають своє тіло.

**Якщо ви поступово збільшуєте інтенсивність і переживаєте за якість сну, дотримуйтесь цих порад:**

- Дотримуйтесь високобілкової дієти.
- Зменшіть кількість жиру / Чи не знижуйте калорійність раціону.





## ЯК АЛКОГОЛЬ ВПЛИВАЄ НА СОН?

Вплив алкоголю залежить від того, скільки ви п'єте. Одна доза - це приблизно 340 мл пива, 140 мл вина або 40 мл міцного алкоголя. Помірною кількістю вважається одна доза для жінок і дві для чоловіків, занадто великими – від чотирьох для жінок і від п'ятьох для чоловіків.

**Алкоголь може мати заспокійливий ефект і прискорювати засинання, однак якість сну при цьому стрімко знижується відразу з кількох причин.**

- Пригнічується фаза швидкого сну - вона дозволяє нам бачити сни, впливає на пам'ять і когнітивні здібності. Середні обсяги алкоголю, починаючи з двох-трьох доз (0,4-0,8 мг етанолу на 1 кг ваги), віддаляють настання цієї фази та зменшують її тривалість.

Це порушення може викликати денну сонливість і зниження концентрації, негативно позначитися на пам'яті.

- Знижується загальна тривалість відпочинку. Вам потрібно більше часу, щоб зануритися в сон, він триває менше, в другій половині ночі сон стає переривчастим і неспокійним. Малі дози алкоголю не скорочують час сну і можуть навіть збільшити його, але якість при цьому все одно страждає.

- Зростає навантаження на серце. Алкоголь в крові змушує ваше серце уві сні битися частіше, ніби при фізичному навантаженні. Це підвищує навантаження на серцево-судинну систему, не даючи їй належного відпочинку. Притому не важливо, скільки вам років і наскільки ви активні, - ефект зберігається в будь-якому випадку. Навіть малі дози знижують відновну здатність сну на 9,3%, а середні і великі - на 24 і 39% відповідно.

- Безсоння триває. Спочатку засипати після пари келихів простіше, адже помірні дози мають седативний ефект. Однак уже через тиждень виробляється звичка, а негативний вплив на сон збільшується. Вам доведеться пити все більше, щоб заснути, а якість відпочинку буде знижуватися.

**Як бачимо, кава може не дати вам виспатися, якщо ви чутливі до кофеїну, схильні до стресів і перед сном перебуваєте на яскравому світлі (навіть від своїх гаджетів). Тренування забезпечать вам тільки користь, навіть якщо ви займаєтесь за 30 хвилин до сну. А ось алкоголь погано впливає на сон в будь-яких кількостях. Тому краще обираєте хороший матрац та спальні аксесуари – боріться з безсонням правильно.**



# ПОЛІРОЛЬ ДЛЯ МЕБЛІВ: ВІДНОВЛЮЄМО БУДЬ-ЩО!



Це засіб чудово доглядає за дерев'яними меблями, а його інгредієнти, швидше за все, знайдуться у кожного вдома.

ВАМ ЗНАДОБЛЯТЬСЯ:

Сік одного лимона



1 столова ложка оливкової олії



1 столова ложка води



Вичавіть сік лимона і вилийте в невелику скляну банку. Додайте масло і воду. Щільно закрійте банку і потрясіть її приблизно півхвилини. Поліроль готовий. Нанесіть його на тканину і обробіть меблі.

Такий засіб не тільки заощадить вам гроші, але і додасть меблям (та й усій кімнаті, в якій вони знаходяться) свіжий лимонний аромат. Тільки не забудьте потрусити банку перед застосуванням.

# ТЕСТ НА ЯКІСТЬ СНУ:

## ЯК ЗРОЗУМІТИ, що ВИ СПІТЕ ДОСТАТНЬО



Розповідаємо, як розрахувати один з найважливіших показників вашого здоров'я. Чи відчуваєте постійну втому і тривогу? Болить голова, хилить в сон, ні на що немає сил? Не потрібно гуглiti симптоми різних страшних хвороб, адже ймовірніше причина ваших страждань криється в регулярному недосипі.

Пропонуємо вам з'ясувати, чи достатньо ви спите, пройшовши невелике опитування:

### 1. Наскільки ви задоволені своїм сном?

Варіанти відповіді: рідко буваю задоволеним (0 балів), іноді задоволений (1 бал), завжди задоволений (2 бали)



### 2. Чи вдається вам протягом усього дня бути бадьюорим, не вдаючись до кави або денного сну?

Варіанти відповіді: рідко вдається (0 балів), іноді вдається (1 бал), завжди вдається (2 бали)



### 3. Ви спите між 2 і 4 годинами ночі?

Варіанти відповідей:  
рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)



### 4. Вночі ви проводите без сну менше 30 хвилин? (в них включається як час на засинання, так і хвилини, коли ви прокинулися посеред ночі і не можете знову заснути)

Варіанти відповідей: рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)



### 5. Ви спите від 6 до 8 годин на добу?

Варіанти відповідей: рідко (0 балів), іноді (1 бал), завжди (2 бали)



Підрахуйте кількість балів, яку ви набрали.  
0-5 балів сигналізують про дуже низьку якість сну, а 8-10 балів - про те, що зі сном у вас все в порядку.  
5-7 балів - свідчать про незначний недосип, який легко вправити налаштувавши режим сну.  
Пам'ятайте, здоровий - доступний всім!  
Спіть на здоров'я!

СПИ-ИИИ...



# 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.

### A

Антилопа – ваші амбіції занадто великі  
Абориген – незваний гість  
Аванс – несподівані фінансові проблеми  
Амбіції – розлад здоров'я

### B

Блохи – щасливі емоції незабаром  
Байдарка – проблеми в особистому житті  
Бак – перенасиченість  
Базар – несподіваний приїзд родичів

### B

Вальс – знайомство з приємними людьми  
Воїн – небажані конфлікти  
Вокзал – переїзд  
Вата – втрата рівноваги

### G

Гольф – відмова в задоволенні  
Газон – радість і процвітання  
Горло – досягнення професійних успіхів  
Гори – символ наших незадоволених потреб, цілей, вершин

### D

Дно – нове захоплення  
Дощ – показник зростаючої депресії  
Долар – ваше бажання розбагатіти  
Домофон – відносини на відстані

### Z

Засуха – міжнаціональні конфлікти  
Звір – неприборкані пристрасті  
Зебра – зацікавлення різними швидкоплинними подіями  
Зерно – символ злагоди та процвітання

### I

Інжир – здоров'я та достаток  
Інкасатор – фінансові неприємності  
Інженер – цікаві знайомства  
Інквізитор – замкнуте коло неприємностей і розчарувань



### K

Кабінет – попередження про можливу небезпеку  
Колеги – сюрприз від близьких  
Кабан – позитивні зміни в житті  
Кабачки – приємний обід або вечірня дружня компанія

### L

Лазер – підтримка від близьких  
Лисиця – шахрайство або обман  
Лице – ознака позитивної трансформації  
Лапша – виникнуть нереальні бажання

### M

Майонез – конфліктні ситуації в сім'ї  
Мідії – тихе домашнє щастя  
Мікрофон – зауваження по роботі  
Міраж – важка справа, за яку не варто братися

### N

Ніжність – блага вільств  
Нагорода – увага з боку впливових людей  
Нектар – грандіозне перетворення  
Невдача – побоювання за реалізацію задуманого

### O

Оберіг – захист, допомога в справах  
Опіка – багато лишніх переживань  
Оплата – несподівані витрати  
Обмін – негаразди і непорозуміння в родині

### P

Пакет – знак благословення  
Підлога – безлад у вашій голові  
Палач – перешкоди на вашому шляху до успіху  
Палець – зміна у відно

### R

Ротвейлер – неприємна новина  
Рецепт – неправдиві відомості  
Ресторан – захворювання  
Рис – щасливий шлюб

### C

Собака – ви будете жити довго і щасливо  
Собор – необхідність поділитись проблемою  
Сало – заняття спортом  
Сом – смачний обід

### T

Талія – надумані проблеми  
Таксі – фінансовий обман  
Тостер – проблеми з розрахунками  
Точилка – до неприємної сварки з дітьми

### У

Успіх – зовнішня привабливість  
Удар – необхідність в осмисленні подій  
Урок – нові корективи в планах  
Убір – відвідування храму в майбутньому

### Ф

Фабрика – ділова активність попереду  
Фаворит – принизливе становище  
Фашист – опозиція по відношенню до рідних  
Ферма – успіх в починаннях

### X

Халва – слізози каяття  
Холодець – здорові кістки  
Хор – радісні події  
Хімія – примирення

### Ц

Цирк – зміни в особистому житті  
Циферблат – збільшення фізичної активності  
Циклоп – проблеми з зором  
Цукати – насолода від життя

### Ч

Чай – приємні зустрічі  
Чорниці – духовний ріст  
Череп – неприємні новини  
Часник – тимчасова самотність

### Я

Яма – драматична ситуація  
Ягуар – справа, яка не варта зусиль  
Яхта – здійснення мрії  
Ярлик – обман або зрада

# ГОРОСКОП 2021



## ОВЕН.

Оточуючі не зможуть встояти перед чарівністю вогніного знаку, який цієї весни буде виглядати надзвичайно. Користуйтесь моментом і зачаровуйте кожного, хто надумає перейти вам дорогу чи захоче почати зясовувати з вами стосунки. З початком нового сезону представників цього знаку будуть радувати прiemні подiї в особистому житті, на професiйнiй нивi.



## ТЕРЕЗИ.

Весняна пора надихне Терезів на кардинальні змiни. Ви рiшуче налаштованi змiнити життя на краще. Домогtися бажаного реальнi. Почнiть з малого - вiдмовтесь вiд шкiдливої їжi, вiд непотрiбних витрат. Почнiть демонструвати залiзну силу волi.



## ТЕЛЕЦЬ.

Цiєї весни в головi Тельця одна за одною будуть надрживатися цiкавi iдеї. Записуйте тi думки, реалiзацiя яких позитивно вплине на ваше фiнансове становище. В особистому життi Тельцям слiд запастися терпiнням, почати контролювати свої емоцiї. Зробiть все для мiнiмiзацiї конфлiктiв, iнакше розставання з коханою людиною уникнути не вдасться.



## СКОРПІОН.

Цiєї весни Скорпiонами опанує почуття подiки по вiдношенню до тих, хo завжди їх пiдтримує. В цiй час ви захочете вiдповiсти тим же своїм помiчникам. Цe - хороша iдея, але перегинати палицю зi втручанням в чiсль життя не варто, iнакше вас звинуватять в надмiрному тиску.



## БЛlЗНЮКИ.

Весна 2021 року подарує Близнюкам реальний шанс пiдвищити соцiальний статус. Але для отримання бажаного доведеться докласти максимум зусиль. Почнiть iнвестувати в роботу бiльше часу i енергiї. Результат вас задовольнiть. Матерiальне становище Близнюкiв суттево покращиться. У справах сердечних очiкуються змiни на кращe.



## СТРiЛЕЦЬ.

Стрiльцям навеснi доведеться розриватися мiж тим, що потрiбно їм i бажаннями їхнiх рiдних, друзiв i колег. Не виключено, що вони будуть змушенi виконувати бiльше роботи, займатися чужими проектами, одновiсно реалiзуючи власнi. Цe - не привiд вiдсувати на заднiй план навчання.



## РАК.

Навеснi 2021 Рак повинен зробити ставку не самореалiзацiю, а на побудову мiцnoї команди. Навпаки, подiбний спосiб виконання робочих обов'язкiв вiдкрiє вам новi шляхи до самореалiзацiї. Приймайте допомогу колег, нових знайомих, активно користуйтесь корисними звязками. Цей сезон - iдеальний час для того, щоб почати слухати своє серце.



## КОЗЕРiГ.

Весна змусить представникiв цього знаку попрацювати над своїм iмiджем, який перестане їх задовольнiти. Очiкується також змiна сферi iнтересiв. Ви почнетe придiляти бiльше уваги тому, що, в чому ранiше навiть не могli себе уявити. Через такi дiрници i почne трансформуватися ваше життя.



## ЛЕВ.

Цiєї весни не рекомендується братися за новi справи, не прорахувавши все заздалегi. Цe - єдиний вiрний метод досягнення поставленiх цiлей. В особистому життi Лев буде розриватися мiж бажанням зберегти свободу i прагненням пiзнati справжню любов. Розберiться з прiоритетами.



## ВОДОЛiЙ.

Весна - сприятливий час для роботи над собою. Пора пропрацювати свої комплекси та риси характеру, що заважають вам розвиватися. Замiсть того, щоб звинувачувати в невдачах iнших, зосередьтеся на тому, як ви самi можете позbутiся вiд iснуючих перешкод. В особистому життi Водолiям не вистачатиме стабiльностi.



## ДiВА.

Весна 2021 порадує Дiв гармонiєю в життi, всi нарештi побачать ваше справжнє обличчя, змокут прийнятти його, незважаючи на всi iснуючi «але». У цей перiод ви перестанете соромитися своєї зайвої емоцiйностi. Цe - прямий шлях до розкрiпання, якого вам так не вистачало ранiше.



## РИБI.

Навеснi цього року Риби стануть надмiрно сентиментальними i розсiяними. Цe помiтять не тiльки вони, а й оточуючi. Врахуйте, що цe може привести до виникнення великих непriємностей. Щоб виключити такiй ризик, тримайтесь за реальнiсть, зiйтi з небес на землю. У справах сердечних не виключена напруга, але криза не настане.



## ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»



### КИЇВ

- Голосіївський 68-А, (050)6663445
- Кольцова 14-Ж, (050)2643977
- Івашкевича 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Вільямса 5, (095)2383824
- Визволителів 3-А, (097)0838069
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Аляшинського 14, (068)4330191
- Празька 3, (095)6551180
- Стещенка 27-А, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Ахматової 35, (095)3639335
- Перова 44, (095)3639366

### ВИШНЕВЕ

- Молодіжна 32А, (050)0711636

### СОФІЙСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

### 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
- Добровольського 123, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- ЧОРНОМОРСЬК
- Олександрійська 11-Д, (095)2383810
- Паркова 2-А, (050)3701005

### ЖИТОМИР

- Київська 104, (068)5576585
- Грушевського 36, (068)5576559
- Незалежності 13, (096)0752532

### ЧЕРНІВЦІ

- Комарова 11-Б, (099)28222892
- Руданського 6, (099)9581881
- Г. Майдану 55, (099)0616098
- Калин. ринок, сектор №5, (099)7672527
- Руська 213, (066)1481183
- Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калин. ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525

### КІЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

### ЛЬВІВ

- Арагана 24-А, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- Чорновола 45-А, (098)0465826

### СТРИЙ

- Львівська 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

### ВОЛОДИМИР-ВОЛИНСЬКИЙ

- Луцька 19, (063)3520792

### РІВНЕНСЬКИЙ

- ТЦ "Аренада", Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425
- Грушевського 26
- ДУБНО
- пров. Складський 134, (096)2261606

### ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

- ТЦ "Мой Дом", пр. Миру 99/101, (097)9139494
- Зарічанська 5/2,
- №1 (067)6764719,
- №2 (097)0056674
- ТЦ "Орігін", Тернопільська 7-А, (067)6764718
- ТЦ "Планета меблів", Садова 5, (098)3263911

### КАМ'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. Богдана Хмельницького 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
- Бистриця 1, (066)3647976
- МУКАЧЕВО
- Зріні 30/1, (099)0919980
- Миру 32, (099)0920170

## ДОСТАВКА НА ШАРУ



\*Акція діє з 01.04.2021 до 30.04.2021;  
деталі акції на сайті [www.svit-matrasiv.com.ua](http://www.svit-matrasiv.com.ua)

## ЛІЖКА MUNGER®

дає їс фантастіш...

до  
**40%**

РОЗПРОДАЖ ЗАЛИШКІВ  
ПОСПІШАЙ!

\*Акція діє з 01.04.2021 до 30.04.2021;  
деталі акції на сайті [www.svit-matrasiv.com.ua](http://www.svit-matrasiv.com.ua)

Завітайте до нашого інтернет-магазину:

[www.svit-matrasiv.com.ua](http://www.svit-matrasiv.com.ua)

Тільки для розповсюдження в рекламних цілях в мережі магазинів меблів для спальні "Світ Матраців". Розповсюдження безкоштовне.