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

SLEEPER

ЛІТО 2021 ● ВИПУСК 11

Інтерв’ю: КАТЕРИНА БУЖИНСЬКА

ФЕН-ШУЙ ДЛЯ СПАЛЬНІ

ПОКРАЩУЄМО СОН ВЛІТКУ: 6 практичних порад

АКЦІЙНІ ТОВАРИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

СОННИК • ГОРОСКОП

МЯУ-ХО-ХО

~~І ПЛЯШКА РОМУ~~

І МАТРАЦ ДОДОМУ

СВІТ МАТРАЦІВ

ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

SLEEPER

04 ІНТЕРВ'Ю: КАТЕРИНА БУЖИНСЬКА

06 МАТРАЦИ ЗИМА-ЛІТО: ЯК ВИЗНАЧИТИ ПІДХОДЯЩУ МОДЕЛЬ

08 АКЦІЙНІ ТОВАРИ ТА ГАРЯЧІ ПРОПОЗИЦІЇ

14 КЛОПИ В МАТРАЦІ: ПОЗБАВЛЯЄМОСЬ ЕФЕКТИВНО

15 ЯК ПРОКИНУТИСЬ З РАНКУ? 13 ПРОСТИХ КРОКІВ

16 ЧОМУ БОЛИТЬ ШИЯ, ПЛЕЧІ ТА ГОЛОВА ПІСЛЯ СНУ

18 ФЕН-ШУЙ ДЛЯ СПАЛЬНІ: РОЗМІЩУЄМО МЕБЛІ ПРАВИЛЬНО

20 РЕЦЕПТИ КОКТЕЙЛІВ ДЛЯ ХОРОШОГО СНУ

21 6 ПОРАД, ЯК ПОКРАЩИТИ СОН ВЛІТКУ

22 СОННИК

23 ГОРОСКОП

ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

SVITMATRASIV SVITMATRASIV SVITMATRASIV

SVIT_MATRASIV SVIT MATRASIV SMATRASIV

SVIT-MATRASIV.COM.UA

КАТЕРИНА БУЖИНСЬКА

ВІДОМА УКРАЇНСЬКА СПІВАЧКА, МАМА ТРЬОХ ДІТЕЙ КАТЕРИНА БУЖИНСЬКА РОЗПОВІЛА ПРО ВІДПОЧИНОК, ТВОРЧІ ПЛАНИ ТА СІМ'Ю.

- Доброго дня, Катерино! Ми дуже раді нарешті поспілкуватись з однією з найвідоміших співачок української естради! Як у вас справи?

Встигли відпочити на травневі свята? Чи все ж таки плануєте відпочинок на літню пору?

- Вітаю! Рада чути! Ось лише нещодавно повернулись з поїздки по Болгарії – трішки поїздили по країні на травневі свята разом з дітками. І вони натішились, і ми відпочили.

- Зазвичай відпочиваєте в Болгарії чи кудись їдете ще?

- Також плануємо відпочинок ще й влітку, хотілось б потрапити в Грецію – в нас вже стало сімейною традицією їздити туди влітку – вже 5 рік поспіль туди вирушаємо. Особливо нам подобається острів Тасос (грецький острів в Егейському морі – прим. ред.) – там дуже гарно!

- Плануєте сімейний відпочинок з дітьми чи удвох з чоловіком?

- З дітками – куди ж без них!

- Ви чудово виглядаєте! В чому секрет Вашого гарного вигляду та бадьорості?

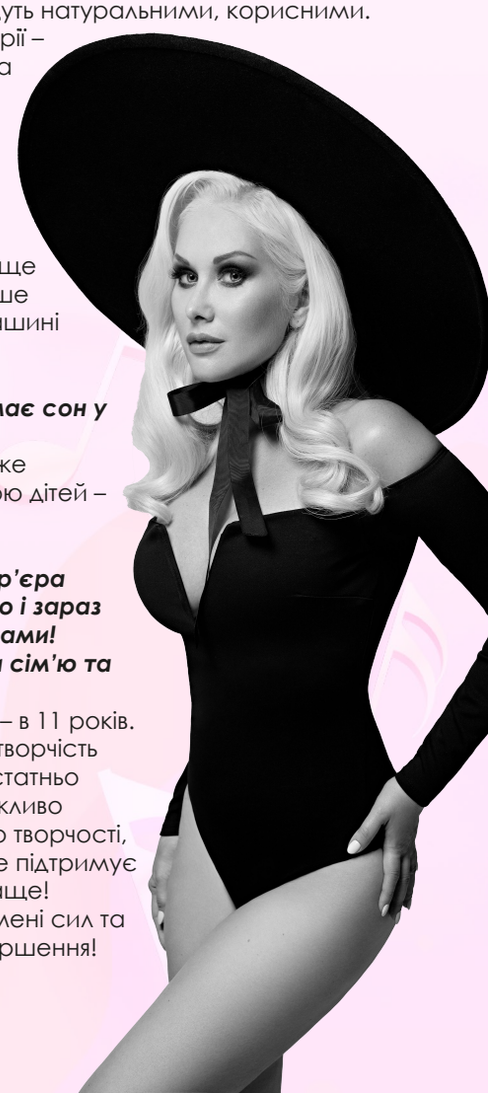
- Дякую за комплімент! Не буду обманювати, велика заслуга в моєму зовнішньому вигляді належить батькам, все ж таки генетика багато чого вирішує.

- А Ви дотримуйтесь здорового способу життя?

- Стараюсь дотримуватись. Ми багато гуляємо з дітками, стараємось їсти корисну їжу. Не можу сказати, що в раціоні дотримуюсь якихось дієт чи обмежень - їм те, чого потребує мій організм. Але в міру.

- Можливо підкажете нашим читачам декілька секретів гарного вигляду ;)

- Для початку це корисна здорова їжа – нехай всі продукти на столі будуть натуральними, корисними. Великий плюс в Болгарії – це те, що вся молочна продукція тут якісна та натуральна. А також багато овочів та фруктів. А ще подорожі – секрет чудового настрою на весь рік! Ми з сім'єю ще ті мандрівники – раніше постійно їздили на машині по Європі.



- А яке місце займає сон у Вашому житті?

- Сон для мене дуже важливий, але з появою дітей – його не вистачає.

- Ваша співоча кар'єра почалась досить рано і зараз засяяла новими барвами! Вдається поєднувати сім'ю та творчість?

- Так, досить рано – в 11 років. Поєднувати сім'ю та творчість можна, хоча це й достатньо складно. Артисту важливо віддавати всю енергію творчості, проте, коли сім'я тебе підтримує і мотивує – це найкраще! Саме вони додають мені сил та мотивують на нові звершення!

- Чоловік Вам допомагає у домашніх справах?

- Звичайно, крім домашніх справ він ще й чудовий батько – він постійно няньчиться з дітками. Саме завдяки моєму чоловіку я досі продовжую займатись творчістю – тому я вдячна своєму коханому за те, що він поруч та завжди допомагає.

- Розкажіть трішки про Ваші захоплення: яку музику слухаєте? Таку ж, яку виконуєте, чи, можливо, в житті у Вас якісь інші музичні вподобання?

- Слухаю джаз, в машині – радіо. Виконую я дуже потужні, яскраві, веселі пісні, а слухаю зазвичай спокійну музику, вмикаю, щоб звучала на фоні, коли я щось роблю.

- Ми впевнені, що Вам часто доводиться чути свої пісня – адже вони по праву вважаються улюбленими в нашого народу. Як почуваєтесь тоді? Підспівуєте?)

- Постійно чую свої пісні, і ніколи не набридає. Був смішний випадок, коли ми з командою приїхали на концерт в Черкаси, а на розігріві у нас працював місцевий колектив. І вони виконали десь 5-6 моїх пісень. Я дуже сміялась і питала їх «А що ж тепер виконувати нам»?

- Люди постійно надсилають відео з моїми піснями з концертів, фестивалів, святкувань, дитячих днів народжень – і це завжди приємно.

- Давайте поговоримо трішки про творчі плани. Чим плануєте порадувати нас найближчим часом? Можливо варто чекати на новий хіт?

- В минулому році зняли відео-кліп в Домінікані, тепер об'єднали зі зйомками в Болгарії і вийшов такий яскравий чудовий кліп на пісню «Хіт цього літа». В планах продовжувати творчу діяльність і нарешті знову відправитись на гастролі.

- На сам кінець, розкажіть чи готові до наступного сезону? Коли закінчиться пандемія коронавірусу, готові знову порадувати нас своїми концертами? Чи можливо уже є якісь конкретні плани?

- Я дуже скучила за глядачами, за сценою, за посмішками та цією енергетикою. Тому з Божою допомогою я планую повертатись до своєї творчої кар'єри.

- Катерино, дякуємо за чудове інтерв'ю! Здоров'я та творчих успіхів Вам та Вашим близьким! Чекаємо Вас на сцені!

БЛІЦ - ПИТАННЯ

- Ви сова чи жайворонок?

До народження дітей – совою, тепер – точно жайворонок.

- Коли сьогодні прокинулись?

О 5 ранку.

- Розкажіть про свої обов'язкові ранкові ритуали

Найкращий ритуал зранку – коли підходять дітки, і кажуть «Доброго ранку, мамусю!». Ну і обов'язково чашечка запашної кави.

- Без чого не виходите з дому?

Без молитви та без сумочки з документами, телефоном, сонцезахисним кремом, серветками і блиском для губ.

- Творча кар'єра чи сім'я?

Не можу вибрати. Та і не хочу – буду поєднувати і те, і те!

-Ваша улюблена пісня з Вашого ж репертуару

Їх багато: «Україна – це ми», «Як у нас на Україні», «Романсеро». Та всі вони улюблені. Для артиста пісні – це улюблені діти, а діти – це найкращі пісні!

- А з ким би хотіли заспівати дуетом?

З Еросом Рамаццотті – дуже люблю італійську мову, і коли була на фестивалі в Сан-Ремо, теж тоді співала італійською.

МАТРАЦИ ЗИМА-ЛІТО:

ЯК ВИЗНАЧИТИ ПІДХОДЯЩУ МОДЕЛЬ?

Кожному з нас хочеться спати з комфортом в будь-яку пору року. Ще кілька років тому забезпечити це було вкрай складно – у продажу були або дуже тонкі матраци, або важкі зимові моделі. Але сьогодні вибирати між цими двома варіантами не доводиться.

Можна купити такий виріб, який буде охолоджувати Вас в жарку пору року та зігрівати в холодну. Щоб Ви змогли придбати цю річ собі, розберемо, що представляють собою матраци зима-літо, як визначити серед них найбільш підходящу модель.

ОСОБЛИВОСТІ ВИРОБІВ

Це – особливий тип товарів для сну. Його відмінною рисою є комбінована обшивка. Вона ділиться на дві частини.

З одного боку такого матраца розташована тонка дихаюча тканина, призначена для використання влітку, а з іншого – більш цупка, яка забезпечує збереження тепла тіла. Людині потрібно тільки перевертати матрац на ту чи іншу сторону відповідно до сезону.

Так, до середини жовтня можна використовувати літню, так як в цей період ночі ще бувають теплими. До середини квітня рекомендується використовувати зимову сторону, вона допоможе зігрітися під час нічних заморозків.

В усьому ж іншому матраци зима-літо практично не відрізняються від звичайних виробів. А значить Ви вже найближчим часом зможете замінити ними незручний виріб для сну, який служив Вам раніше.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СТОРОНУ?

Розібратися в цьому питанні насправді не складно. Зазвичай зимова та літня сторона матраца маркуються спеціальними позначками. Розміщуються вони на торці виробу, якраз на кордоні між двома матеріалами. Та частина, яка призначена для використання в холодну пору року, має нашивку у вигляді сніжинки. Та ж, яка розрахована на теплі місяці, маркується сонечком.

ЯК ЗРОБИТИ ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР?

Щоб не помилитися при покупці подібного виробу, зверніть особливу увагу на ряд його характеристик. Серед таких:

• Тип наповнювача. Він може бути пружинним або безпружинним, мати різні рівні жорсткості. У каталогах популярних марок представлені ортопедичні моделі виробів, які рекомендується використовувати для профілактики або лікування хвороб спини, порушення постави. Підбирайте той варіант, який буде найбільш корисним для Вашого хребта.

• Габарити моделі. У продажу представлені односпальні, півтораспальні, двоспальні вироби. Їх рекомендується підбирати з урахуванням розміру спального місця Вашого ліжка.

• Компанія - виробник. Перевагу варто віддавати великим компаніям з хорошою репутацією. У них Ви зможете придбати якісний та недорогий товар.

Особливу увагу потрібно звернути на наматрацник, який Ви купите до цієї спальної приналежності. Справа в тому, що кожна сторона матраца зима-літо може працювати належним чином тільки з правильно підібраним простирадлом або чохлом. Так, якщо Ви придбаєте тільки бавовняний наматрацник, він нівелює зігріваючу дію виробу, так як буде Вас охолоджувати. Також занадто щільний чохол прибере охолоджуючий ефект літнього шару матраца. Щоб не помилитися в цьому питанні, купіть 3-4 варіанти виробу для теплого та холодного сезонів.

Gutenkauf Koln New

Від
5 174₴
Стара ціна 6 467 ₴
-20%

Максимальне навантаження 150 кг

- 20 см — Висота матраца
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Незалежний блок пружин
- Ефект «зима-літо»

Gutenkauf Quelle New

5 855₴
Стара ціна 7 319 ₴
-20%

Максимальне навантаження 150 кг

- 23 см — Висота матраца
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Незалежний блок пружин
- Термовойлок
- Ефект «зима-літо»

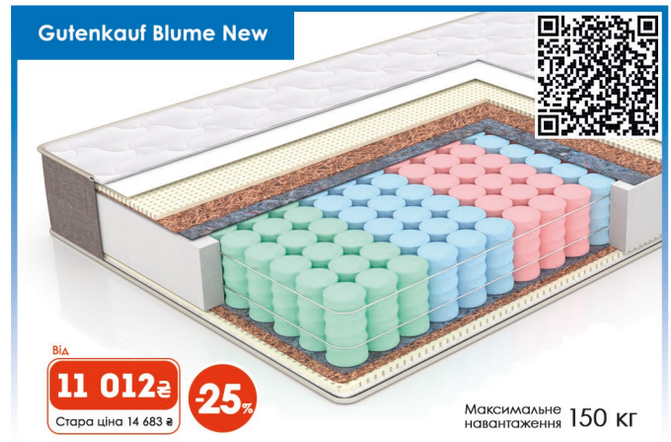
Gutenkauf Berlin New

Від
7 740₴
Стара ціна 10 320 ₴
-25%

Максимальне навантаження 130 кг

- 21 см — Висота матраца
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість двостороння
- Незалежний блок пружин
- Кокосова койра
- Ефект «зима-літо»

Gutenkauf Blume New



Від
11 012₴
Стара ціна 14 683 ₴
-25%

Максимальне навантаження 150 кг

- 25 см — Висота матраца
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Незалежний блок пружин
- Кокосова койра
- Ефект «зима-літо»

MAXX Norwich в скрутці

Від
10 602₴

- 22 см — Висота матраца
- 1,5 — Гарантія 1,5 роки
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок
- 140 — Навантаження max, кг.

MAXX Derby

Від
18 000₴
Стара ціна 22 500 ₴
-20%

Максимальне навантаження 160 кг

- 26 см — Висота матраца
- 1,5 — Гарантія 1,5 роки
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок
- Ефект пам'яті

Ціни дійсні станом на 01.06.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

Bartolinni Dolcetto

Від
2 904₴
Стара ціна 3 416 ₴
-15%

- 12 см — Висота матраца
- 110 — Навантаження max, кг.
- 1,5 — Гарантія, 1,5 роки
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок

Bartolinni Bartoli

Від
4 241₴
Стара ціна 5 301 ₴
-20%

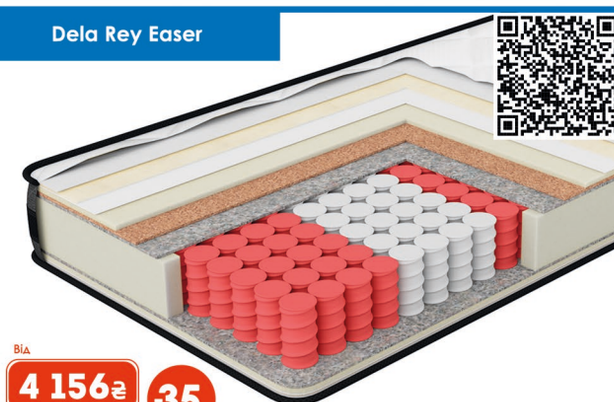
- 18 см — Висота матраца
- 120 — Навантаження max, кг.
- 2 — Гарантія, 2 роки
- Жорсткість двохстороння
- Безпружинний блок
- Кокосова койра

Bartolinni Fontana

Від
4 096₴
Стара ціна 6 302 ₴
-35%

- 20 см — Висота матраца
- 120 — Навантаження max, кг.
- 2 — Гарантія, 2 роки
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок

Dela Rey Easer



Від
4 156₴
Стара ціна 6 394 ₴
-35%

Максимальне навантаження 120 кг

- 20 см — Висота матраца
- 3 — Гарантія 3 роки
- Жорсткість двостороння
- Незалежний блок пружин
- Кокосова койра
- Ефект «зима-літо»

Ціни можуть змінюватись в залежності від умов постачальника.

Dela Rey Flexsim Air

Від
1 935₴
Стара ціна 2 277 ₴
-15%

- 6 см — Висота матраца
- 120 — Навантаження max, кг.
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок

Dela Rey Flexsim Cocos

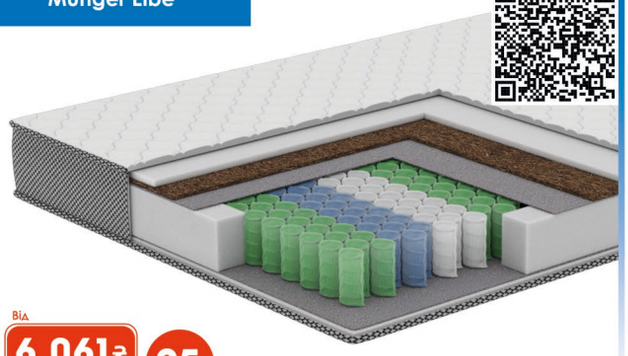
Від
2 146₴
Стара ціна 2 525 ₴
-15%

Максимальне навантаження 120 кг

- 6 см — Висота матраца
- 5 — Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Безпружинний блок
- Кокосова койра

Ціни дійсні станом на 01.06.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

Munger Elbe

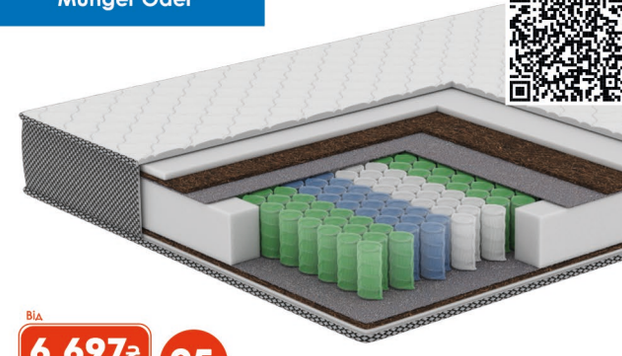


Від
6 061₴
Стара ціна 8 081 ₴
-25%

Максимальне навантаження 160 кг

- Висота матраца 21 см
- Гарантія 5 років
- Жорсткість двостороння
- Незалежний блок пружин
- Ефект «зима-літо»
- Кокосова койра

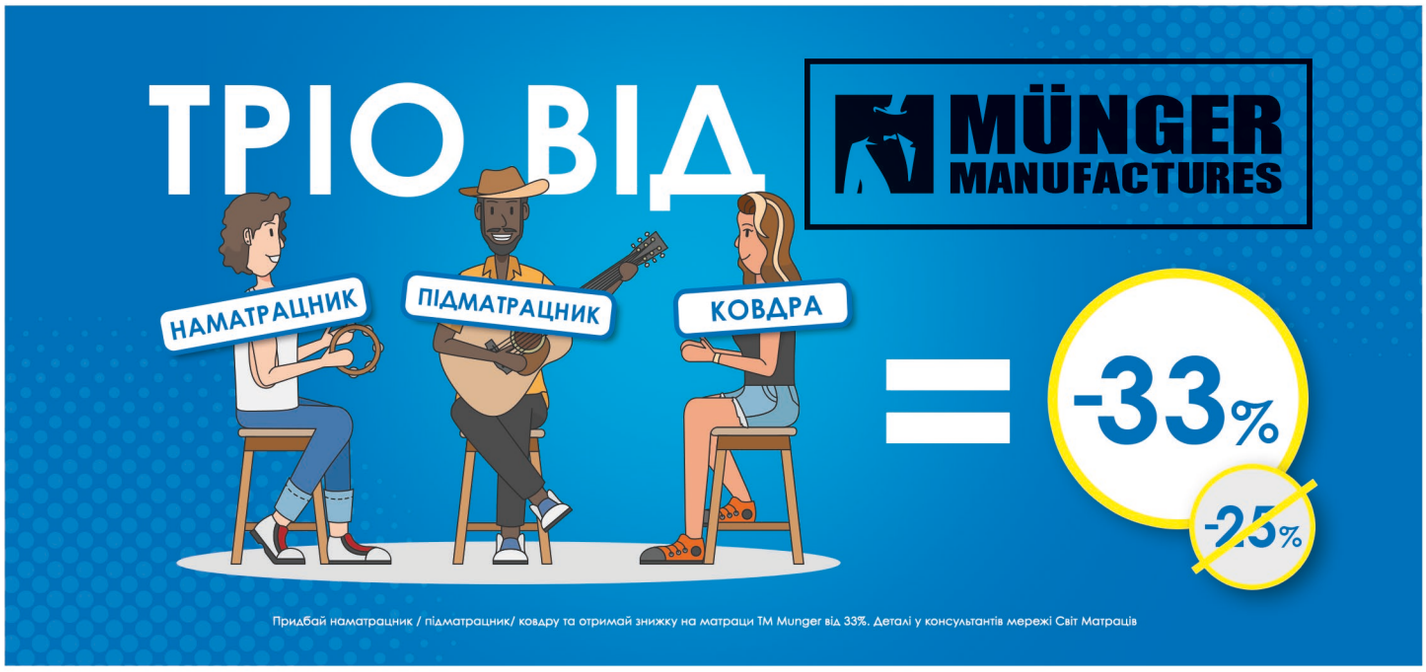
Munger Oder



Від
6 697₴
Стара ціна 8 929 ₴
-25%

Максимальне навантаження 160 кг

- Висота матраца 22 см
- Гарантія 5 років
- Жорсткість одностороння
- Незалежний блок пружин
- Ефект «зима-літо»
- Кокосова койра



Акції діють з 01.06.2021 до 31.07.2021 Деталі акцій на сайті svit-matrasiv.com.ua

Gutenkauf Relax X

Розмір подушки
59x43 см

898₴
Стара ціна 1 056 ₴
-15%

- Циркуляція повітря
- Ефект пам'яті
- Антиалергічний матеріал
- Ортопедичний ефект
- Чохол на блискавці
- Протикліщовий матеріал

Gutenkauf Standart

підматрацник

від
169₴
Стара ціна 241 ₴
-30%

- Екологічний матеріал
- Дихаючий матеріал

Ціни дійсні станом на 01.06.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

Gutenkauf AquaStop Classic

наматрацник на резинках по кутах

419 ₴

Екологічний матеріал | Водонепроникна мембрана | Протикліщовий матеріал

Gutenkauf Toper

наматрацник натяжний з бортом

463 ₴

Екологічний матеріал | Дихаючий матеріал | Антиалергічний матеріал

Ціни дійсні станом на 01.06.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

ДРУГИЙ ЗА ПІВЦІНИ

від Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Умови акції: При покупці наматрацника "STARK" або "GELIBTE натяжний з бортом 30см" ТМ "GUTENKAUF" будь-якого розміру, діє знижка "-50%" на будь-який другий наматрацник ТМ "GUTENKAUF".

Акції діють з 01.06.2021 до 31.07.2021 Деталі акцій на сайті svit-matrasiv.com.ua

ДАЙТЕ ДВА!

від Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Дві подушки Ortodream XL від ТМ "GUTENKAUF" за ціною 1399 грн замість 2099 грн.

АКЦІЇ

дас іст фантастіш...

MUNGER ЛІЖКА

ДО МІНУС 40%

60 ДНІВ ТЕСТ-ДРАЙВУ НА МАТРАЦІ

НЕ СПОДОБАВСЯ?
ЗАМІНИ БЕЗ ВИТРАТ!

ДОСТАВКА НА ШАРУ

АКЦІЇ ДІЮТЬ З 01.06.2021 ДО 31.07.2021; ДЕТАЛІ АКЦІЙ НА САЙТІ SVIT-MATRASIV.COM.UA

ЗНИЖКИ

ЛІЖКО «МЮНГЕР ЕДЕМА»

Матеріал: бук
Розмір: 180х200 см

~~19 326~~ грн
Нова ціна
11 596 грн

ЕКОНОМІЯ
40%

ЛІЖКО «МЮНГЕР КАРЛОТА»

Матеріал: бук
Розмір: 160х200 см

ЕКОНОМІЯ
40%

~~10 814~~ грн
Нова ціна
6 488 грн

ЛІЖКО «МЮНГЕР ЛОРЕЛЕЯ»

Матеріал: бук
Розмір: 160х200 см

~~8 615~~ грн
Нова ціна
5 169 грн

ЕКОНОМІЯ
40%

ЦІНИ ДІЙСНІ НА 01.06.2021 ТА МОЖУТЬ БУТИ ЗМІНЕНІ ЗАЛЕЖНО ВІД УМОВ ПОСТАЧАЛЬНИКІВ

КЛОПИ В МАТРАЦІ:
КРАЩІ МЕТОДИ БОРОТЬБИ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

Якщо Ви раптом зіткнулися з навалою маленьких шкідників – не варто цього соромитися і вже точно не варто ігнорувати! У цій статті ми детально розберемо способи, які допоможуть Вам вигнати непрошених гостей раз і назавжди.

ВИЗНАЧАЄМО НАЯВНІСТЬ КОМАХ:

Перш за все, забудьте про твердження, що клопи заводяться тільки в антисанітарних умовах. Навіть найохайніші господарі, які живуть в доглянутому будинку, не застраховані від їх появи.

Наведемо кілька симптомів, за якими Ви точно зможете зрозуміти, з ким маєте справу:

- Щоранку на шкірі в різних місцях виявляються маленькі доріжки укусів, несхожі на ті, що залишають комарі.
- Постіль виділяє специфічний неприємний запах затхлості, відчутний при близькому контакті.

ПОЗБУВАЄМОСЯ ПАРАЗИТІВ СВОЇМИ СИЛАМИ:

Якщо матрац вже віджив своє, то найкраще його просто утилізувати та замінити на новий. У разі, якщо виріб у нормальному стані та після лікування від клопів зможе служити Вам далі, можна перейти до основних дій:

- Обробка поверхні матраца, ліжка та всієї кімнати інсекцидними засобами. Порошок, аерозолі та рідини від комах можна вільно придбати в господарському магазині, головне – забезпечити собі захист за допомогою маски та гумових рукавичок, строго слідувати інструкції, а також виключити перебування в оброблюваному приміщенні дітей та домашніх тварин.
- Клопи дуже чутливі до низьких і високих температур, тому взимку матрац можна виставити прямо на мороз, якщо він нижче 15 градусів, і протягом доби комахи загинуть. Перед поверненням до дому матрац необхідно вибити. Також добре діє обробка пароочищувачем, якщо це не пошкодить наповнювач.

ПРОФІЛАКТИКА ПОЯВИ КЛОПІВ:

Регулярні профілактичні заходи здатні запобігти поверненню клопів до Вашого дому:

- Проводьте вологе прибирання з м'якими дезинфікуючими засобами;
- Оглядайте предмети меблів, матрац, подушки та білизну, стежте за їх чистотою;
- Своєчасно робіть ремонт, не допускаючи появи тріщин у стінах, які дозволять комахам із легкістю пробратися до Вас.

Даний вид шкідників не переносить небезпечні для людини хвороби, але їх укуси можуть викликати алергію, не кажучи вже про те, що сам факт їхньої присутності в спальні вкрай неприємний. Тільки за умови дотримання перерахованих вище умов Ваш дім, здоров'я та спокійний сон у повній безпеці.

ЯК ПРОКИНУТИСЯ ВРАНЦІ

13 простих кроків

Інструкція для тих, хто приходить до тями тільки до обіду. Про більшість очевидних речей ви просто забуваєте. Вирізайте собі цю пам'ятку і робіть кожен ранок приємнішим!

1. Поставте м'яку приємну музику на дзвінок будильника.
2. Знайдіть причину прокинутись – наприклад приємний сніданок або новий одяг, який чекає, щоб його вдягнули.
3. Додайте світла – після пробудження одразу розсуньте штори.
4. Пробудьте на ногах рівно 9 хвилин після пробудження.
5. Підійдіть до дзеркала та посміхніться собі.
6. Зробіть невеличку заряду.
7. Вмийте лице.
8. Почистіть зуби.
9. Прийміть контрастний душ.
10. Випийте склянку води.
11. Понюхайте зерна кави або апельсин.
12. Приготуйте і з'їжте сніданок.
13. Випийте чашечку ароматної кави та відправляйтесь підкорювати світ!

ЧОМУ БОЛИТЬ ШИЯ, ПЛЕЧІ ТА ГОЛОВА ПІСЛЯ СНУ: TOP 5 ПРИЧИН

Прокинулися вранці та відчули біль в області шиї? Не варто панікувати, адже найчастіше причина пов'язана з незручною позою уві сні або з неправильно підібраними постільними речами.
Дуже рідко хворобливі відчуття спровоковані патологіями і далі ми трохи поговоримо про них.

01 Остеохондроз

Це — хронічне захворювання, пов'язане із запаленням і в подальшому руйнуванням хрящової тканини міжхребцевих суглобів. Найчастіше уражаються поперекові хребці, другим за поширеністю є остеохондроз шийного відділу.

Але при даній патології біль постійна, вона турбує людину не тільки в ранкові години, а й протягом дня. Посилення неприємних відчуттів після сну, як правило, пов'язане з неправильною позою.

Лікуванням хвороби займається лікар невропатолог. Після повного обстеження він призначить препарати, а також порекомендує курс лікувальної фізкультури.

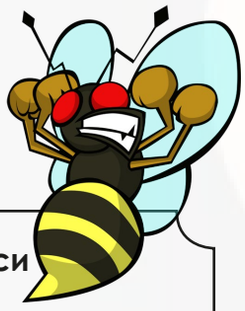
02 Міозити

Біль у шиї після сну часто виникає у любителів спати з відкритим вікном. Тривале знаходження вночі на протязі провокує запалення в м'язах шиї.

Характерним симптомом міозиту є гострий біль, який доставляє виражений дискомфорт. Іноді больові відчуття не дають навіть повернути голову й людина змушена фіксувати її в незручному положенні.

Лікування в даному випадку:

- усунення протягів;
- прийом нестероїдних протизапальних препаратів (після консультації лікаря) всередину та зовнішньо.



03 Запалення та укуси

Боліти шия, голова та плечі після сну можуть внаслідок інфекційних або запальних процесів, таких як:

- фурункули;
- карбункули;
- флегмона;
- абсцес і ін.

Дуже часто після укусів комах на шкірі та в м'яких тканинах починається запальний процес. Якщо «напад» був у нічний час, тоді на ранок пацієнт буде відчувати біль. Потрібно оглянути місце почервоніння та визначити сліди укусу. У разі, якщо підозра падає на павука або кліща, звертайтеся за медичною допомогою.

04 Тривале напруження м'язів

Деякі умови праці вимагають від людини певного положення тіла. Офісні працівники весь час сидять за моніторами комп'ютерів.

Для такої пози характерно автоматичне витягування голови вперед і напруга плечового пояса. Знаходження протягом тривалого часу в такій не-фізіологічній позі призводить до м'язового перенапруження м'язів плечового пояса та шиї.

Після важкого робочого дня біль на ранок може посилюватися, особливо якщо сон був на поганому матраці та подушці.

05 Невралгія

Неправильне положення під час сну часто стає причиною стиснення нервів. Через механічне здавлення вони запалюються та набрякають, що призводить до виникнення гострого болю.

Характерним є те, що людина при спробі повернути голову відчуває різкий, прострілюючий біль, який може віддавати в голову, ключицю, лопатки. Такий стан повинен лікувати тільки лікар.

Болить шия, плечі та голова після сну: що робити?

Для початку необхідно усунути найголовнішу причину — сон на неякісному ліжку. Вибирайте для відпочинку ортопедичні матраци та подушки. Вони будуть коштувати дорожче звичайних, проте в подальшому Ви заощадите на ліках.

Хороший вибір якісних ортопедичних виробів для сну представлений в магазинах мережі Світ Матраців.

СВІТ МАТРАЦІВ

Підібрати річ, яка буде зручна саме Вам не стане проблемою, тим більше, що Ви завжди зможете проконсультуватися у менеджера, якщо при виборі виникнуть питання.

Але якщо Ви все це зробили, а біль не проходить вже більше 5 днів або він різко посилився, тоді без спеціалізованої медичної допомоги не обійтися. Запишіться на прийом до невропатолога або свого сімейного лікаря. Він призначить обстеження, встановить діагноз і випише правильне лікування.

ПРАВИЛА
для спальні

Фен-шуй – це вчення, яке виникло більше ніж три тисячі років тому в стародавньому Китаї. Це – комплекс знань, спрямованих на збалансування енергетики, якою володіє простір для забезпечення здорового та щасливого життя тих, хто в ньому мешкає.

«Фен» у перекладі з китайського означає вітер, а *«шуй»* – вода. В даній культурі вважається, що вода та вітер символізують міцне здоров'я. Основою вчення стало даоське знання про те, що земля – не просто жива субстанція, вона володіє потужною енергією.

Для того, щоб детально вивчити фен-шуй, потрібні роки навчання, але деякі рівні стародавнього мистецтва можна легко зрозуміти та застосовувати в повсякденному житті. Поряд з традиційною медициною китайців, їх вчення про енергії – складна, тонка, але при цьому дуже цікава наука, яка відкриває багато дверей для досліджень.

ЯК ВИБРАТИ РОЗТАШУВАННЯ СПАЛЬНІ

Коли Ви тільки починаєте будувати будинок або заселяєтеся в нову квартиру та існує вибір, яку кімнату вибрати для спальні, слід врахувати її розташування до сторін світу.

- Для налагодження хороших сексуальних відносин з Вашою другою половинкою, а також оновлення любовної енергетики, вибирайте для спальні північну сторону.
- Для збереження стабільності та вірності у відносинах, шлюбного добробуту та виведення стосунків з коханими на вищий рівень духовності, розташовуйте спальню на північному заході.
- Для залучення в життя нових романтичних стосунків, вибирайте напрям на захід.
- Інші напрямки не будуть настільки сприяти стійкій сексуальності та хорошому відпочинку.

Як бачите, навіть від розташування спальні залежить не тільки Ваш настрій вранці, але й сімейне життя.

ЯКІ КОЛЬОРИ ПОВИННІ БУТИ В СПАЛЬНІ ЗА ФЕН-ШУЙ

У багатьох країнах вважається, що в спальні повинні переважати пастельні відтінки, але китайці стверджують, що це зовсім не так. Для правильного підбору гами відтінків слід визначити, до якого типу Ви належите – Інь чи Янь.

Спальня в стилі Інь підійде тим, хто не зазнає труднощів зі сном, ніколи не прокидається без причини, а прокинувшись вранці почуває себе повністю оновленим. Такі люди легко прокидаються вранці та ніколи не відчувають бажання поспати.

Якщо ця характеристика підходить Вам, пофарбуйте спальню в бежеві, світло-рожеві, приглушено-золотисті або персикові тони. Ви можете купити кругле ложе, а округлені краї меблів найкраще вплинуть на Вашу енергетику.

Світло-блакитні або пастельно-рожеві плафони для бра створять в спальні дуже м'яке та неяскраве світло, що сприяє швидкому відновленню енергії. У сукупності можна стверджувати, що найкращим рішенням для Вас буде класичний інтер'єр спальні.

Якщо Ви, навпаки, спите тривожно, Ваші сновидіння яскраві та емоційні, Ви ніколи не висипаєтеся, встаєте з ліжка, докладаючи величезних зусиль, постійно ігноруєте дзвінки будильника, а протягом робочого дня просто мрієте виспатися, то Вам краще підійде інтер'єр спальні в стилі Янь.

У такій спальній кімнаті можуть переважати як бордові, смарагдові, так і сині, але неяскраві тони. Стелю та стіни краще пофарбувати в один колір, але стеля повинна бути не такою яскравою, як стіни. Також Вам підійдуть яскраві малюнки на постільній білизні.

Що стосується освітлення кімнати, пара світильників бра в білому або світлому матовому плафоні наповнять Вашу спальню необхідним інтимним та неяскравим світлом.

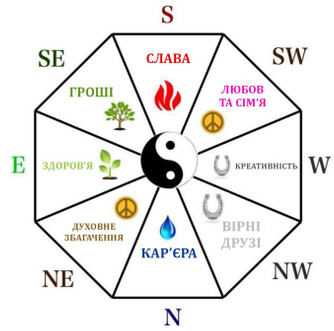
Оскільки обидві енергії, як Інь, так і Янь, досить-таки нестійкі та перебувають у найтіснішому зв'язку з Вашим внутрішнім світом, Вам весь час доведеться тримати баланс між двома енергіями.

ФЕН-ШУЙ

ЯК ВИБРАТИ ЛІЖКО З ФЕН-ШУЙ

Фен-шуй вважає, що найбільш придатним ліжком для залучення позитивної енергії в спальні є невелике ліжко з червоного дерева з рівним і простим узголів'ям. Не рекомендується наявність ящиків і додаткових речей. Також ліжко повинно бути зі стійкими ніжками. Якщо Ваше ліжко все ж має ящики, то не зберігайте там нічого, крім постільної білизни.

Встановіть ліжко таким чином, щоб Ви могли бачити двері, не спіть ногами до виходу. Не рекомендується наближати ліжко впритул до однієї зі стін кімнати, між стіною та ложем повинен залишитися простір приблизно в десять сантиметрів. Не варто також спати на зібраному дивані, краще розсовувати його.



СИМВОЛИ ЗА ФЕН-ШУЙ

На південному заході спальні знаходиться так звана Зона Любові. Тут краще за все встановити статуетки ангеликів або качечок. Це додасть вашим відносинам з коханими більшої гармонії.

Купіть свічки, краще, щоб вони були апельсинового, бананового або персикового кольору. Пахнути в спальній кімнаті повинно приємно, найбільш заспокійливо на сон впливають запахи валеріани та лаванди.

ЯКИХ ПРЕДМЕТІВ ВАРТО УНИКАТИ ПРИ ВИБОРІ ІНТЕР'ЄРУ СПАЛЬНІ

У спальні краще не зберігати такі предмети, як газети, журнали, сімейні архівні фотографії та кримінальні хроніки. Це може завдати шкоди Вашому добробуту. В'юнкі рослини за давніми переказами витягають з господаря енергію під час сну, їх в спальні краще остерігатися.

Також спальня не є місцем фінансових операцій, тому не встановлюйте там сейфи та скарбнички, а також не робіть там заначки. Яскраве стельове світло може розсіяти необхідну інтимність, і тому краще скористатися бра. Клітки з тваринами також не знаходяться в спальні за фен-шуй. Це відноситься навіть до акваріумів.

Користуючись даними нескладними рекомендаціями, Ви зможете поліпшити сон, стосунки з коханими, свою загальну енергетику, добробут, любовне життя та навіть поправите здоров'я. Проста зміна обстановки може кардинально покращити Ваше життя.

На основі матеріалів блогу інтернет-магазину Світ Матраців.

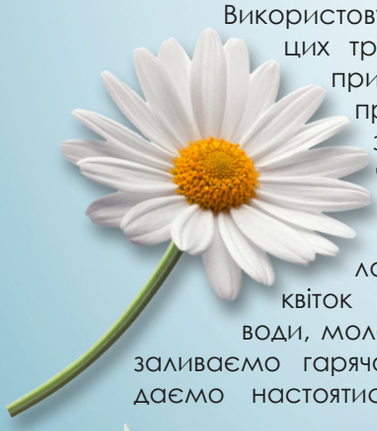
РЕЦЕПТИ КОКТЕЙЛІВ
для хорошого сну

Навіть якщо в черговий раз вам вдалося заснути тільки після 1-2 годин валяння в ліжку, не впадайте у відчай. Просто пийте перед сном прості і корисні напої, які допоможуть нормалізувати сон.

1. Свіжовичавлений вишневий сік

Натуральний сік вишні багатий на мелатонін - гормон, який відповідає за регулювання наших циклів сну і неспання. Саме тому вживання вишневого соку щоранку або за півгодини до сну допоможе вам зберегти режим сну, властивий вашому організму.

2. Свіжий чай з ромашкою і лавандою



Аромат лаванди так заспокоює і розслабляє. Використовуйте чарівну властивість цих трав, щоб подолати безсоння природними методами. Радимо приготувати натуральний чай з ромашки і лаванди – з трав, чий седативний ефект був відомий лікарям століттями. Нам знадобиться: 1 чайна ложка лаванди, 1 чайна ложка квіток ромашки, 1 стакан гарячої води, молоко і мед за смаком. Просто заливаємо гарячою водою трави в мисочці, даємо настоятися, а потім фільтруємо їх.

3. Йогурт

Йогурт містить триптофан - природний підсилювач сну. Дослідження показують, що триптофан, що міститься в йогурті, засвоюється нашим організмом швидше. Щоб отримати максимальний ефект від йогурту, просто з'їжте пару ложок за 45 хвилин до сну.

4. Банановий смузі

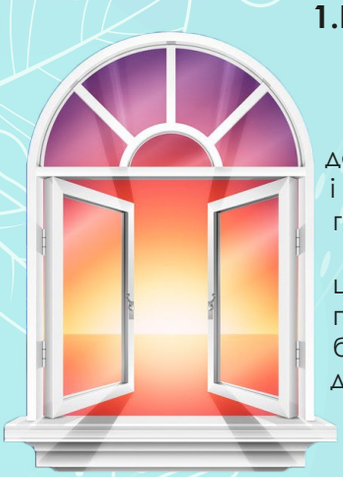
Збийте в блендері один середній банан зі столовою ложкою мигдальної пасти і 0,5 склянки молока для приготування смачного коктейлю зі снодійним ефектом. Банани і мигдаль виступають тут в ролі джерел калію і магнію, а ці мінерали, як відомо, допомагають зняти напругу з м'язів.

5. Натуральна кокосова вода

І хоча кокосова вода в основному рекламується як напій для підвищення енергійності, вона відмінно впорається із завданням по нормалізації сну. Кокосова вода є хорошим джерелом калію і магнію, які допомагають нашим м'язам розслабитися.

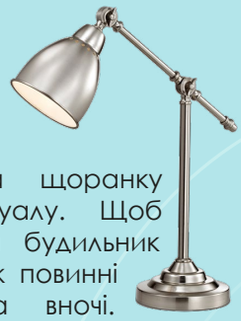
6 ПОРАД, ЯК ПОКРАЩИТИ СОН ВЛІТКУ

Спека, свята або просто втома - ідея прилягти спати особливо вабить в період між червнем і вереснем. Проте, саме влітку з'являється більше відволікаючих чинників і змін в розкладі, через що сон може постраждати. Ось кілька порад, як скористатися сприятливими для сну сезонними перевагами і уникнути дефіциту цього виду відпочинку.



1.Впустіть в свій ранок світло

Яскраве світло зранку дає сигнал прокидатися і бути в бойовій готовності протягом дня. Ви можете скористатися цією перевагою, якщо, перш за все, щоранку будете отримувати велику дозу сонячного світла. Це можуть бути прогулянка з собакою, вимушена швидка зарядка на повітрі перед сніданком або кава на ганку або сонячному підвіконні.



2. Приглушіть світло вночі

Більше сонячного світла щоранку - це лише частина ритуалу. Щоб налаштувати свій внутрішній будильник на правильний лад, ви також повинні позбутися надлишку світла вночі.

3. Дотримуйтесь режиму сну

Чи маєте ви дітей чи ні, літо відрізняється більш розслабленим графіком: хтось іде у відпустку, хтось розважається вночі або всі вихідні. Намагайтеся підтримувати регулярний режим сну, який не відрізнятиметься день у день.

4. Залишайтесь в холоді

Спека і вологість можуть стати одними з найбільших викликів для гарного літнього сну, особливо для людей, які не мають кондиціонера в спальні.

5. Спіть на дихаючій білизні

В цілому, натуральні тканини (легкий хлопок або бамбук) або високотехнологічні тканини, які швидко вбирають в себе вологу (як одяг для спортзалу) пропускають повітря краще, ніж дешева синтетика.

6. Пийте воду весь день - але не занадто багато на ніч

Влітку люди повинні стежити за процесами гідратації, тому пити воду - це, очевидно, добре. Але якщо ви недостатньо п'єте протягом дня, то потрібно компенсувати це задовго до того, як йти спати. Дотримуйтесь цих рекомендацій, спіть вдосталь та пам'ятайте: здоровий сон – доступний всім!

СОННИК - 2021

ЩО ВАМ СНИЛОСЯ НАСПРАВДІ?

Сонник здавна допомагає людям розшифрувати 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

АБРИКОСИ - виконання бажання.
АНГЕЛ - успіх у справах.
АПЕЛЬСИН - успіх, випадковий подарунок.
АФЕРИСТИ - збиток, втрата.

Б

БАРАБАН - плітка, наклеп.
БРИЗ - приємна новина.
БУЛКА - щастя, достаток.
БЕЗОДНЯ - розорення.

В

ВІДРО з водою - прибуток.
ВІТЕР - любов.
ВИНОГРАД - звинувачення.
ВОВК - ворог.

Г

ГРУША - задоволення.
ГУСИ - любов.
ГАДЮКА - злість.
ГІТАРА - веселе життя.

Д

ДІТИ - успіх у справах,
ДОЩ - прибуток.
ДІМ - нове життя.
ДОРОГА ПРЯМА - благополуччя.

З

ЗОРЯ - радісна звістка.
ЗАЄЦЬ - втрата.
ЗИМА - охолодження в любові.
ЗОЛОТО - розлука

І

ІКОНА – очищення через душевні страждання
ІДІОТ – попередження про можливі помилки
ІЄРОГЛІФИ – невідома таємниця
ІЗЮМ – неочікуваний приємний сюрприз

К

КАРТИНА - зацікавленість.
КІНО - розбір справи.
КАРТИ - сварка.
КОРИТО - щастя.

Л

ЛАНДИШ - визнання.
ЛЕБІДЬ - задоволення.
ЛІС - чужа сторона.
ЛІКИ - образа.

М

МАК - благополуччя.
МАЛИНА - прискорення в справах.
МАГАЗИН - особливий інтерес.
МЕД - насолода.

Н

НІЖ - небезпечний незнайомець.
НИТКИ - плітки.
НОЖИЦІ - сварка.

О

ОЗЕРО - спокій.
ОБІДАТИ - несподіванка.
ОДЕКОЛОН - визнання
ОГІРКИ - хвилювання, роздратованість.

П

ПОМІДОРИ - сором.
ПОРТФЕЛЬ - надія
ПОШТА - сюрприз
ПИРІГ - благополуччя

Р

РАДІО - чутки, плітки.
РІЗАТИ ЩО-НЕБУДЬ - втрачати.
РИБУ ЛОВИТИ - хвороба.
РУКИ БРУДНІ - грошовий інтерес

С

СТІЛЕЦЬ - підвищення по службі.
СМЕТАНА - прибуток.
СНІГ - сміх.
СЕРЕЖКИ - побачення з коханим

Т

ТЮТЮН - засмучення.
ТАЗ - порожнеча.
ТАРГАНИ - неприємності.
ТЕТРАДЬ – шум.

Х

ХОДИТИ ПО МОСТУ - небезпека.
ХРОМ - непередбачуваність.
ХАЛВА - обман.
ХОЛОД – відображення вашого розчарування

Ц

ЦІЛУВАТИСЬ - неприємності.
ЦЕРКВА - воля, незалежність.
ЦИГАН - бути обдуреним.
ЦУЦЕНЯ - друг дитинства.

Ч

ЧЕРЕПАХА – повільність у справах
ЧОРТ – небезпечна спокуса
ЧОРНИЛА – наклеп
ЧАШКА – благополуччя і повнота життя

Я

ЯЙЦЕ - візит.
ЯКІР - надія.
ЯСТРЕБ - звістка.
ЯХТА - радість.

ГОРОСКОП 2021

ЯК ЗНАКИ ЗОДІАКУ ВЕДУТЬ СЕБЕ В ЛІЖКУ? ЧИТАЙТЕ В НАШОМУ ГОРОСКОПІ

18+

ОВЕН

Нові знайомства для більшості Овенів - це пригода, і розкутий секс можливий тільки з добре знайомою людиною. З постійним партнером Овен не побоїться експериментувати і розкриватися по-повній. Якщо ви даєте йому свободу дій і зможете налагодити партнерство в стосунках, сексуальний апетит закоханого Овена може виявитися ненаситним - він готовий до сексуальних подвигів знову і знову.

ТЕЛЕЦЬ

Тельцям важливо домінувати у відносинах, при цьому вони цінують комфорт і взаєморозуміння. Лаятися як кішка з собакою вони не люблять, а закиди і підколи на їхню адресу - тема заборонена. Чим старшим стає Телець, тим якісніше і більш насиченим стає їх сексуальне життя. Цей знак дуже любить експерименти.

БЛИЗНЮКИ

Багато людей помиляються, коли вважають, що потрібно демонструвати чудеса акробатики, щоб вибагливий Близнюк залишився задоволений. Насправді Близнюки мріють про партнера, з яким можна разом досягти досконалості в заняттях любов'ю. І справа не тільки в самій техніці (хоча в ній теж), але і в теплоті, і в увазі.

РАК

Раки - дуже чуттєві і розуміють своїх коханих. Вони обов'язково прислухаються до ваших бажань і постараються підлаштуватися. Рак дуже цінує увагу, тому не сподівайтеся, що у вас вийде просто відлежатися на спині: віддати доведеться не менше, ніж отримати. Для цього знаку дуже важливий емоційний зв'язок, оскільки секс і любов йдуть для них рука об руку.

ЛЕВ

Навіть якщо вам знадобиться кілька годин, щоб привести себе в порядок, до приходу Лева ви повинні виглядати бездоганно. Зрозуміло, ви також повинні бути готові одразу перейти в ліжко. Лев дуже цінує партнерів, які вміють виглядати добре і доглянуто. Ніколи не забувайте про це, тому що Леви ніколи не знижують свою планку.

ДІВА

Вони настільки вільні у розмовах про інтимні бажання, що деяких людей це лякає. Безумовно приємно, коли вам повідомляють, що ви відмінний коханець. Але будьте впевнені: з такою ж легкістю Діва скаже, якщо ви десь допустили помилку (делікатністю цей знак не відрізняється, як і здатністю визнавати свої помилки).

ТЕРЕЗИ

На першому місці для них - увага партнера. Не заглядайте на інших і не обговорюйте колишніх: Терези реагують на це дуже болісно. Самі по собі вони чудові, чуйні коханці, які пишуть слово «Секс» з великої літери. Чарівність і постійний флірт закріплює за ними жахливу репутацію, хоча Терези дуже люблять і період залицяння. Це гра, всі етапи якої однаково прекрасні.

СКОРПІОН

Заборони в сексі? Їх просто не існує для Скорпіона. Рівно як і відносини без сексу не можуть називатися відносинами. Цей знак дуже наполегливий, йому важливо відчувати себе бажаним 24 години на добу. Леді на публіці, куртизанка в спальні - це типова жінка-Скорпіон. Чоловік-Скорпіон може розпитати вас про ваше сексуальне життя, але навряд чи захоче говорити про своє.

СТРІЛЕЦЬ

Хочете дізнатися, чого очікувати від Стрільця в спальні? Це і є ваша головна помилка. Представники вогняних знаків не дуже-то люблять спальню: Стрілець легко збуджується і відрізняється непередбачуваністю. Він легко відмовиться від шовкових простирадл на користь ночі під відкритим небом. Стрілець хоче бути закоханим в того, з ким спить, і він рідко здатний по-справжньому насититися.

КОЗЕРІГ

Цей знак має шарм, який притягує людей. Вони добре фліртують і люблять це робити, але не забувайте: який би не був хороший аперитив, основна страва буде ще кращою. Для Козерогів практично немає заборон, просто їм потрібно більше часу на розкачку. Підсвідомо вони тягнуться до різноманітності, але якщо ваші бажання не збігаються, збирайте речі.

ВОДОЛІЙ

Головна небезпека в спілкуванні з Водолієм - це занадто швидко відправитися з ним у ліжко. Вони спробують зблизитись з вами вже на першому побаченні, але не ведіться: вас просто перевіряють. Це ви можете півроку побиватися, страждати і безбожно фліртувати, так що для вас побачення - це кульмінація. А для Водолія - тільки початок, тому що залицянь він щиро не помічає.

РИБИ

Один з найсексуальніших знаків Зодіаку. Риби не з чуток знають, що таке схильність до драматизму. Найбуденнішу подію вони здатні перетворити на щось романтичне і загадкове. Їх серце завоювати можливо, але робити це треба вкрай обережно. Риби не люблять чисто сексуальні відносини, їм завжди потрібно щось більше.

СВІТ МАТРАЦІВ

ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

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
- Празька 3, (095)6551180
- Стеценка 27-А, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Ахматової 35, (095)3639335
- Перова 44, (095)3639366

ВИШНЕВЕ
- Молодіжна 32А, (050)0711636

СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА
- Соборна 11, (095)3501447

ГОСТОМЕЛЬ
- Гостомельське шосе 1, (066) 8812775

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)2822892
- 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

ЧЕРКАСИ
- Надпільна 413, (068)9627156

ЛЬВІВ
- Драгана 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

РІВНЕ
- ТЦ "Арена", Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425
- Грушевського 26

ДУБНО
- Грушевського 134, (096)2261606

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

Зарічанська 5/2,
- №1 (067)6764719,
- №2 (097)0056674
- ТЦ "Оріт", 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
- Келецька 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

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

КАЛУШ
- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД
- Капушанська 4, (066)3528666
- Блистіва 1, (066)3647976

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

*Акція діє з 01.06.2021 до 31.07.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

*Акція діє з 01.06.2021 до 31.07.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

Завітайте до нашого інтернет-магазину:

www.svit-matrasiv.com.ua

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