

SLEEPER

ЛІТО 2021 • ВИПУСК 12

A portrait of Viktor Bronyuk, a man with a beard and a dark flat cap, resting his chin on his hand. He is wearing a pink t-shirt with a graphic and a dark patterned cardigan. The background is a blurred outdoor setting with other people.

ТІК

**ВІКТОР
БРОНЮК**

**ЯК ЗРОБИТИ
М'ЯКИЙ МАТРАЦ
ЖОРСТКІШИМ**

ПРИЧИНИ БЕЗСОННЯ
Що робити?

**ЯК РОЗСТАВИТИ
МЕБЛІ У ВІТАЛЬНІ**

СОННИК • ГОРОСКОП

АКЦІЯ
ДЕРЕВ'ЯНЕ
ЛІЖКО +
ЕЛІТНИЙ
МАТРАЦ

33%

13 995
~~21 000~~



Акція діє з 01.08 по 31.08.2021 р. в магазинах «Світ Матраців». Під даною акційною пропозицією слід розуміти придбання ліжка Карлота розміром 160 см (ширина), на 200 см (довжина), а також матрацу Мангейм розміром 160 см(ширина), на 200 см (довжина). Деталі акції на сайті svit-matrasiv.com.

СВІТ

МАТРАЦІВ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



svit matrasiv



smatrasiv

SVIT-MATRASIV.COM.UA

SLEEPER

04

ІНТЕРВ'Ю: Віктор Бронюк

06

Як зробити м'який
матрац жорсткішим?

08

Акційні товари та пропозиції

14

Причини безсоння у чоловіків і
жінок: що робити?

16

Час відпустки: підтримуємо
здоровий спосіб життя

17

8 вечірніх звичок для
релаксації

18

Як розставити меблі у вітальні

20

Чому дитина пітніє уві сні:
основні причини

21

Дослідження: як нестача сну
впливає на здібності бігуна

22

СОННИК

23

ГОРОСКОП



ВІКТОР БРОНЮК

- Доброго дня, Вікторе! Дуже раді поспілкуватись з одною з найяскравіших зірок української естради (справжньої, української, самобутньої). Як у вас справи? Встигли відпочити цього літа?

- Доброго дня, радий чути. Все добре, якраз нещодавно повернувся з відпочинку в Болгарії. Ось уже вісім років поспіль проводжу літо разом з сім'єю саме там, цей рік не став винятком. Дуже комфортна країна для відпочинку. Тепле море, рибалка, прогулянки ... Дружина займається всіма оргпінаннями, планує екскурсії. Можемо вже всім радити, де там краще відпочивати. А повернувся, щоб порадувати українських глядачів новими хітами

- Можливо, плануєте ще якісь поїздки?

- Плани є, але подивимось чи вийде їх реалізувати повністю, адже зараз настав час для реалізації творчих планів.

- Вікторе, крім того, що ви – талановитий український співак, ви добре виглядаєте. Як вдається так підтримувати форму? Який секрет порадите нашим читачам?

- Після того, як схуд, форму підтримувати не важко. У своїй теперішній вазі я відчуваю себе комфортно. Вона у мене коливається в районі 88-90 кілограмів. Якщо це порівняти з тим, що колись у мене було 120 кілограмів, то різниця очевидна. Раджу не запускати себе, знайти оптимальну вагу для свого тіла і підтримувати її.

- Як Ви ставитесь до здорового способу життя? Притримуйтесь його?

- Стараюсь. Для початку я зав'язав з алкоголем.

Хоча у мене з ним не було ніяких проблем, але 10 років тому я прийняв рішення і прибрав алкоголь зі свого раціону. А це досить калорійний продукт. А вживання алкоголю тягне за собою неконтрольоване вживання їжі.

- Яке місце в вашому житті займає сон?

- Бажане, тому що не завжди вдається висипатись. З гастрольним графіком це взагалі не можливо. Та і у відпустці не завжди вдається добре поспати – хочеться приділити увагу своїй сім'ї.

- А що ж робити під час виїздів, коли доводиться ночувати в готелях?

- Доводиться пристосовуватись. Інакше ніяк. Але ми уже звикли – головне, що поруч близькі та знайомі.



На гастролях нас завжди чимало – команда з 16 чоловік, всі давно уже стали сім'єю. Коли є підтримка близьких – втомі не так вдається взнаки.

- Графік артиста важко назвати нормованим. Вдається завжди добре висипатись?

- Звичайно ні. Але зараз сезон відпусток – постарайся надолужити.

- Поділіться з читачами, як пройшов попередній рік? Пандемія вплинула на творчість?

- Звичайно, вплинула. Довелись зробити паузу в гастрольній діяльності. Але пандемія всім нам показала, що потрібно більше часу приділяти своїй родині, своїм коханим, дарувати більше моментів для щирих посмішок, для хорошого настрою. І все буде нормально!

- Давайте трішки про майбутнє. Які творчі плани? Можливо, порадуєте своїх слухачів новим хітом?

- Ось якраз нещодавно випустив нову пісню «Лілька». Тоді якраз в Україні настав сезон лілій. Вони розквітли і пахли. Я їхав до моря і милувався цими прекрасними квітами. До того ж у мене багато знайомих, друзів і кумів з цим чудовим жіночим ім'ям. І вони мене давно просили: «Ну напиши про Лілю. Про Свету у тебе вже є». Тому і вирішив так назвати хіт. Тепер буду розглядати заявки, хто там наступний на черзі.

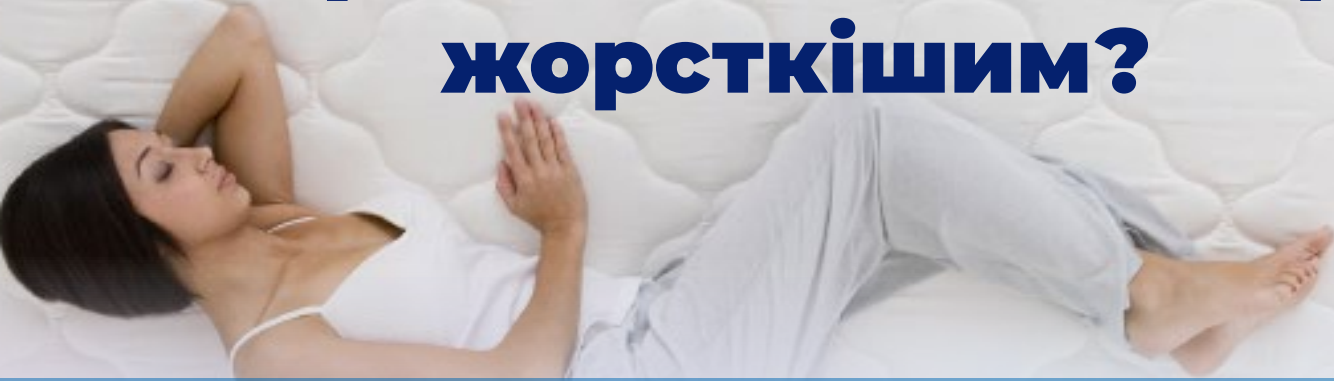
- Ваш особистий рецепт успіху декількома словами!

- Ніколи не втрачайте віру в себе! І, звичайно ж, не забувайте посміхатись!

Вікторе, дякуємо за чудове інтерв'ю! Творчих успіхів Вам та Вашому колективу!



Як зробити м'який матрац жорсткішим?



Сон вирішує в нашому житті набагато більше, ніж може здатися спочатку. Які почуття Ви відчуваєте в перші хвилини після пробудження? Щастя і радість від початку нового дня або втому та відчуття розбитості? Якщо другий варіант Вам ближчий, то не варто відразу бігти до лікаря в пошуку хвороб. Озирніться навколо, приляжте на ліжко, відчуйте, а чи зручно Вам? Впевнені, що багатьом буде некомфортно. І ось він, винуватець поганого самопочуття – м'який матрац. І назріває питання: «Доведеться знову купувати новий за 10 тисяч?». Зовсім не обов'язково, адже можна зробити м'який матрац жорсткішим навіть у домашніх умовах.

Для чого потрібен жорсткий матрац?

Є багато причин, за якими Вам може знадобитися ортопедичний матрац. Ваше ліжко, можливо, просто виявилось трохи м'якшим, ніж очікувалося. Крім того, деякі матраци з часом деформуються та розм'якшуються, коли Ви їх довго використовуєте.

Також варто подумати про покупку жорсткого матраца в цих випадках:



- Ви спите на животі або на спині. Під тиском тіла ліжко прогинається і тим самим пропадає опора. Стегна й таз провалюються, що призводить до нерівномірного розподілу навантаження і вранці Ви прокидаєтеся з болем у спині.

- Маєте велику статуру.



- Для дітей та підлітків. Зростаючі організми мають незміцнілий кістково-м'язовий апарат, тому занадто м'який матрац може призвести до викривлення хребта.



Жорсткість і наповнення

Переваги, недоліки та жорсткість топпера безпосередньо залежать від наповнювача. Залежно від способу обробки їх ділять на натуральні та штучні.



Кокосова койра. Виготовляється з кокосових волокон, які переплетені та скріплені між собою латексом для еластичності та довговічності. В середньому витримують до 120-150 кг.



Плюси:

- не вбирають вологу та запахи;
- гіпоалергенні;
- довговічні;



Мінуси:

- вартість.

Важливо! Не згинайте виріб, оскільки волокна деформуються та розсипаються.



Натуральний латекс. Екологічний матеріал з ортопедичними властивостями.

Отриманий з молочного соку дерева гевея, в якому міститься максимальна кількість натурального каучуку (латексу).



Плюси:

- не вбирає вологу та запах;
- приймає температуру тіла для підвищення комфорту;



Мінуси:

- ціна.

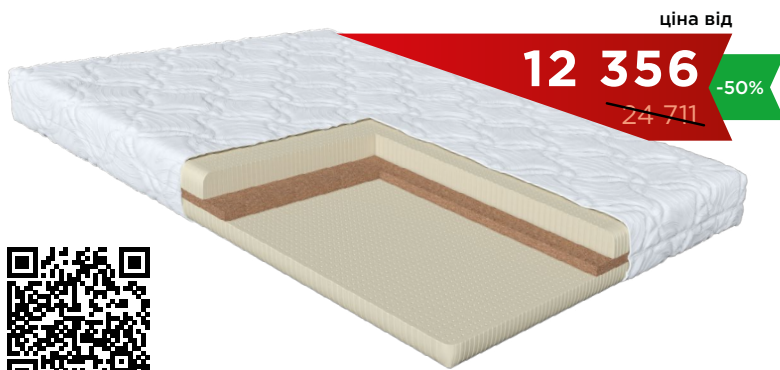
За ступенем жорсткості виділяють:

- м'які – виготовляють з латексу та меморіумів, підійдуть для пенсіонерів та людей з тендітною статуєю;
- середньо-жорсткі – універсальний варіант, який підійде і дорослим, і дітям;
- жорсткі – виготовляють з койри, особливо корисні для дітей в період формування постави та ходи.



**Завітайте в магазини мережі
Світ Матраців та оберіть
найкращий матрац!**

GUTENKAUF OLDENBURG



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

ціна від

12 356

-50%

~~24 711~~



Гарантія
5 років



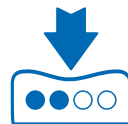
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF BOCHUM



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

ціна від

11 786

-50%

~~23 571~~



Гарантія
5 років



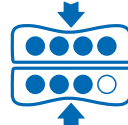
Висота матраца
20 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 140 кг



Безпружинний
блок

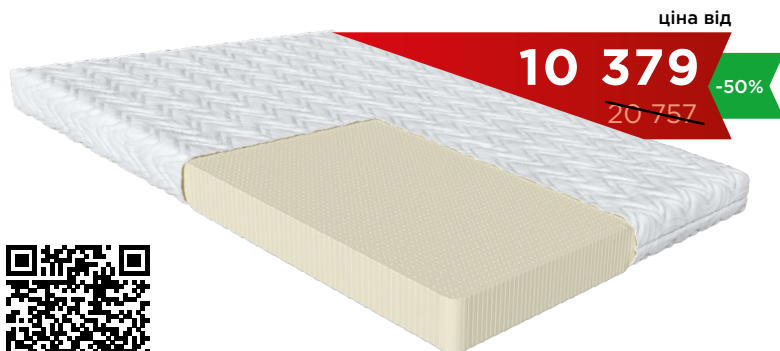


Двостороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF KASSEL



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

ціна від

10 379

-50%

~~20 757~~



Гарантія
5 років



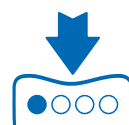
Висота матраца
16 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 110 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

MAXX MANCHESTER



Гарантія
1,5 року



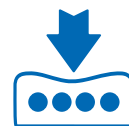
Висота матраца
30 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 160 кг

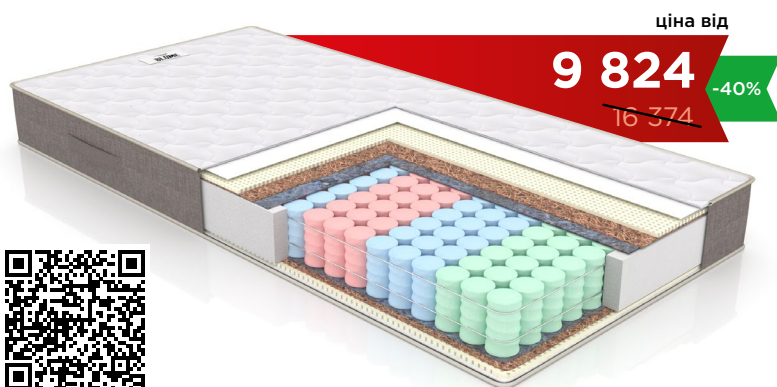


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF BLUME NEW



Гарантія
5 років



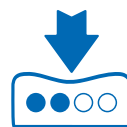
Висота матраца
25 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг



Блок незалежних
пружин

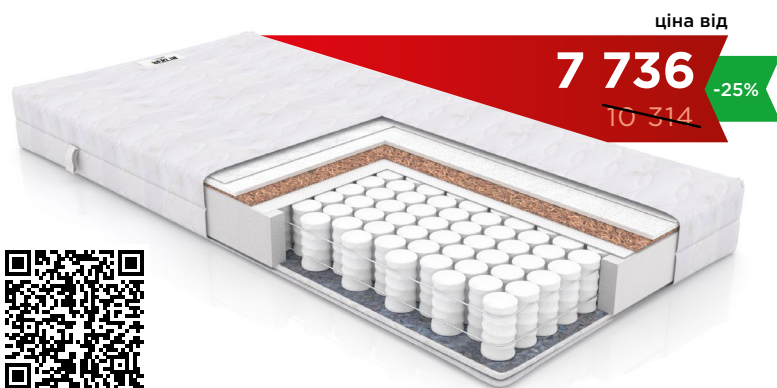


Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF BERLIN NEW



Гарантія
5 років



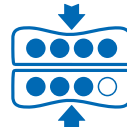
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 130 кг



Блок незалежних
пружин

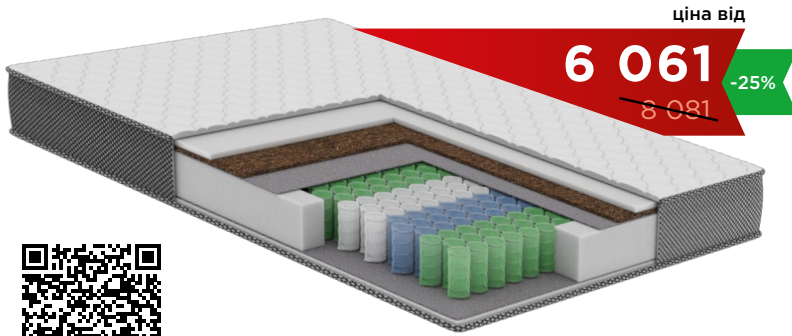


Двостороння
жорсткість



Кокосова
койра

MUNGER ELBE



ціна від

6 061

~~8 081~~

-25%



MUNGER
MANUFACTURES



Гарантія
5 років



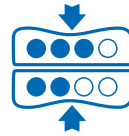
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 160 кг



Блок незалежних
пружин



Двостороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF QUELLE NEW



ціна від

5 855

~~7 319~~

-20%



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



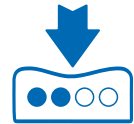
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг

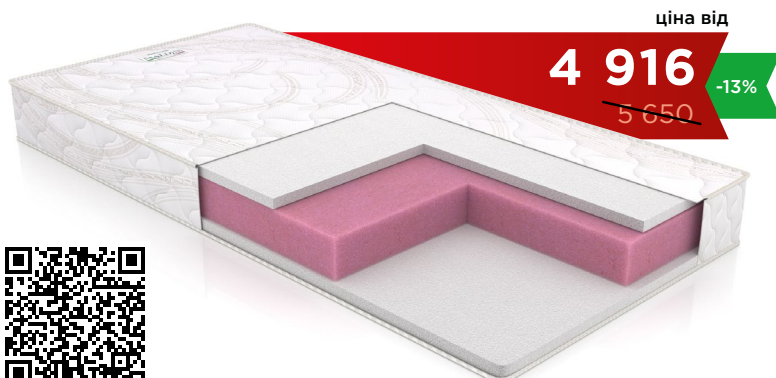


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

BARTOLINNI MALDINI



ціна від

4 916

~~5 650~~

-13%



BARTOLINNI



Гарантія
2 роки



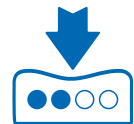
Висота матраца
22 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF FLEXIMATT-2 NEW



ціна від

3 327

-15%

~~3 914~~



Гарантія
5 років



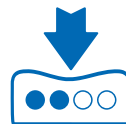
Висота матраца
7 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
необмежене



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

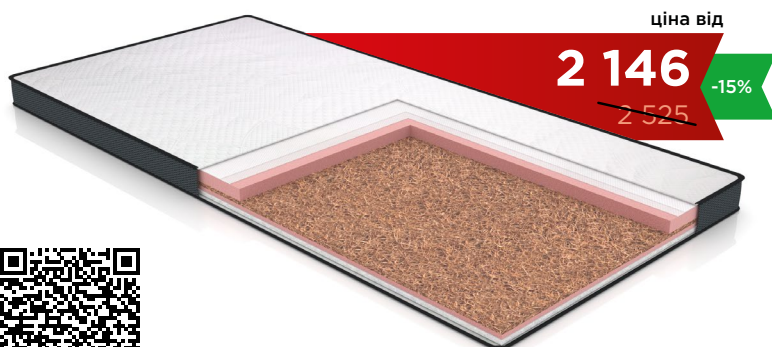


Кокосова
койра



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

DELA REY FLEXSIM COCOS



ціна від

2 146

-15%

~~2 525~~



Гарантія
5 років



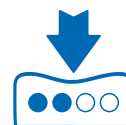
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

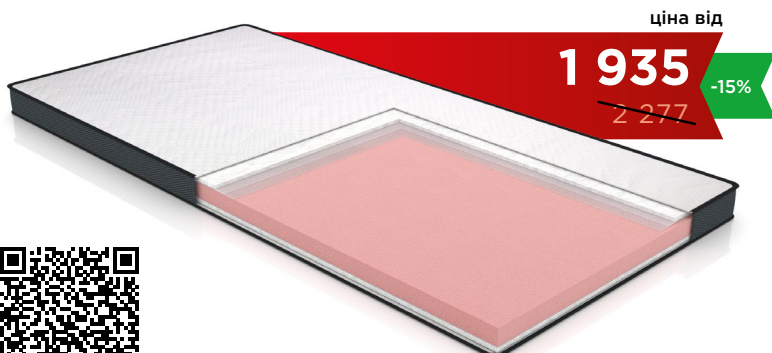


Кокосова
койра



Dela Rey
premium sleep

GUTENKAUF FLEXSIM AIR



ціна від

1 935

-15%

~~2 277~~



Гарантія
5 років



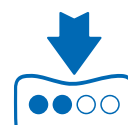
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 100 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF PARADISE XL



ціна від

1 155

-15%

~~1 359~~



Чохол
на блискавці



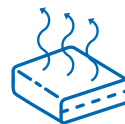
Ортопедичний
ефект



Протикліщовий
матеріал



Латексована
ортопіна



Циркуляція
повітря



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF TOPER

НАМАТРАЦНИК З НАТЯЖНИМ БОРТОМ 12 CM



ціна від

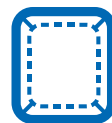
463



Екологічний
матеріал



Бавовна



Натяжний
з бортом



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF STANDART

ПІДМАТРАЦНИК



ціна від

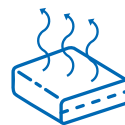
169

-30%

~~241~~



Екологічний
матеріал



Циркуляція
повітря



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

MUNGER ПРЕMIUM ЕДЕМА



ціна від

11 108

-40%

~~18 513~~



Гарантія
3 роки



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

MUNGER КОМФОРТ ВІЛЬМА



ціна від

4 643

-40%

~~7 738~~



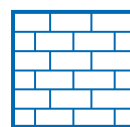
Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
щит

MUNGER КОМФОРТ ЛОРЕЛЕА



ціна від

3 039

-40%

~~5 065~~



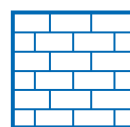
Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
щит

ПРИЧИНИ БЕЗСОННЯ У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК: ЩО РОБИТИ?

Періодичні порушення сну відзначають у себе від 30 до 45% всього населення. З віком поширеність проблеми збільшується. Люди похилого віку тотально страждають від безсоння і для цього існує маса причин.

МУЧИТЬ БЕЗСОННЯ, В ЧОМУ ПРИЧИНА?

Слід сказати, що в поняття безсоння входить наступне:

- пробудження серед ночі;
- труднощі з засинанням;
- патологічна сонливість вдень;
- підйом за 30 і більше хвилин до призначеного часу, при тривалості сну не більше 6,5 годин.

Хоча б раз у житті подібні симптоми кожна людина помічала в себе. Якщо це відбувалося одноразово та не мало системності, то хвилюватись не варто. Але коли симптоматика затягується, доставляє дискомфорт і позбавляє радості життя, тоді потрібно діяти.

На сьогоднішній день лікарі виділяють наступні причини безсоння:

- стрес;
- алкоголь та інші збуджуючі речовини;
- менопауза;
- гіпертиреоз;
- серцево-судинні захворювання;
- хронічні захворювання з больовим синдромом та іншими неприємними симптомами;
- сильне хропіння;
- незручне спальне місце.

І тепер трохи докладніше про кожен з них.



СТРЕС

Стрес і психоемоційні перевантаження стали вже практично нормою для сучасної людини. Постійний тиск на нервову систему не проходить дарма та неминуче відбивається на стані здоров'я.

І найчастіше страждає саме сон.

АЛКОГОЛЬ, КАВА, НІКОТИН

Всі ці речовини збуджують нервову систему та прийом їх може порушувати нормальний сон. Але варто сказати, що у різних людей ефект буде відрізнятися. Комусь після їх прийому буде хотітися навпаки спати, а хтось не зможе заснути до наступного дня.

Лікарі не радять пити на ніч чорний та зелений чай, вони також містять кофеїн і можуть порушувати сон.

ПРИЧИНА БЕЗСОННЯ У ЖІНОК

Ще цю причину можна назвати гормональною. У період менопаузи у жінок змінюється гормональний фон, можуть турбувати припливи, пітливість, тремор, відчуття жару і т.д.



ГІПЕРТИРЕОЗ

Підвищена секреція гормонів щитовидної залози безпосередньо буде впливати на нервову систему. Людина з цим захворюванням стає нервовою, тривожною, у неї підвищується пітливість, зменшується вага та порушується сон.

Для діагностики стану потрібно здати аналіз на рівень гормонів щитовидної залози. Після цього лікар призначить лікування.

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Артеріальна гіпертензія, стенокардія, патології клапанів серця та інші стани так чи інакше можуть впливати на сон.

Больові відчуття, тиск, часте та сильне серцебиття не дають заснути або піднімають людину серед ночі.

ХРОНІЧНІ ПАТОЛОГІЇ

Інші хвороби також можуть стати причиною відсутності сну. Особливо, якщо вони супроводжуються болем або іншими неприємними симптомами:

- сверблячкою;
- печінням;
- прискореним сечовипусканням;
- печією і ін.

Допомогти в усіх цих ситуаціях може тільки кваліфікований лікар.

ЩЕ ОДНА ПРИЧИНА ТА ЩО РОБИТИ ПРИ БЕЗСОННІ?

Йтиметься про дуже просту та банальну причину — некомфортне спальне місце. Що може заважати?

- ямки або горби на матраці;
- зім'ятий на матрацник;
- незручна подушка;
- нерівно виставлене ліжко.

Але головне, що все це дуже легко та швидко можна вирішити. В мережі «Світ Матраців» Ви можете знайти:

- якісні ортопедичні матраци та подушки;
- зручні ліжка і дивани;
- постіль високої якості.

А головне, що в асортименті є продукція як для дорослих, так і для дітей.





ЧАС ВІДПУСТКИ: ПІДТРИМУЄМО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Дотримуватися дієти у відпустці і підтримувати хорошу фізичну форму досить складно. Скільки разів ви обіцяли собі відразу ж дізнатися, де знаходиться спортзал в вашому готелі, і харчуватися виключно овочами, фруктами, рибою і м'ясом? А скільки разів виходило так, як ви собі обіцяли?

Коли ти вдома, у тебе зазвичай працює добре налагоджена система: правильне харчування, здоровий сон і розклад тренувань. Однак, варто тільки виїхати у відпустку, як вся система валиться, ми починаємо розриватися між налагодженою системою і веселим проведенням часу з друзями.

Жодних порад щодо правильного харчування і здорового способу життя – це ви і так знаєте.

Як ж не зіпсувати відпочинок собі і друзям і при цьому зберегти баланс? Пропонуємо замість типових розваг на відпочинку час від часу грати в таку гру.

Основний принцип цієї гри у відпустці такий: кожна «погана» дія повинна замінюватися «хорошою».

- За вживання кожного «дорослого» напою виконуйте 10 віджимань відразу після того, як цей напій буде випито, перед тим як ви захочете його випити або на наступний ранок.

- Щоразу за вживання нездорової їжі робити по 50 присідань. Виконувати це до чи після їжі - вирішувати вам.

- Кожен раз, проходячи повз конструкції, які нагадують турніки і на яких можна повисіти (це одна з головних умов), виконуйте по кілька підтягувань.

- Забудьте про існування ліфтів! Їх немає! Це все лише плід вашої уваги!

- Намагайтеся ходити якомога більше. Якщо пункт вашого призначення знаходиться на відстані двох кілометрів, пройдіть цей шлях пішки, заодно і місце відпочинку краще розгляньте.

- Постарайтеся залучити в цю гру своїх друзів або рідних - влаштовувати вечірки стане ще веселіше. ;)



8 ВЕЧІРНІХ ЗВИЧОК ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ

Вони заощадять вам час і сили, а також допоможуть добре почати наступний день.

Після роботи ви вечеряєте, потім дивитесь серіали, лежачи на дивані, або до пізньої ночі залипаєте в телефон. А вранці прокидаєтесь втомленими і відчуваєте вигорання вже до середини тижня.

Ми розповімо, як впоратись з цим за допомогою простих вечірніх ритуалів.



1

Підготуйтеся до завтрашнього дня

Виберіть одяг, який одягнете на роботу, покладіть на видне місце спортивну форму, якщо збираєтесь на тренування, складіть в сумку всі необхідні документи.

2

Відключіться від роботи

Робочі повідомлення і пошта часто відволікають навіть вдома, заважаючи розслабитися. Щоб це не повторювалося, завжди закінчуйте робочий день однаковим чином: приберіть на столі, збережіть важливі документи на комп'ютері, складіть список справ на завтра.

3

Виберіть місце для релаксу

Якщо ви весь день дивитесь на екран, ввечері потрібно розслабитися і фізично, і психологічно. В такому випадку перегляд серіалів - найменш ефективний метод.

Знайдіть місце, де вам комфортно, і проводьте в ньому 20 хвилин, щоб просто заспокоїтися. Наприклад, можна посидіти в тиші на кухні або подивитися у вікно.

4

Займіться улюбленим хобі

Трудові будні зазвичай не залишають часу на захоплення. Ми постійно відкладаємо бажання написати книгу, завести свій блог, вивчити іноземну мову, відкрити бізнес, зайнятися малюванням або програмуванням. Але вечір - саме час, щоб це зробити.

5

Поміркуйте про минулий день

Для цього достатньо 5-10 хвилин. Згадайте приємні моменти за день, порадійте маленьким перемогам, подумайте, що можна було б покращити.

6

Почитайте що-небудь для задоволення

Це відмінно знімає стрес. Виберіть будь-яку книгу на свій смак - художній роман, мемуари, що-небудь надихаюче - і виділіть трохи часу на читання. Під час сну мозок консолідує отриману інформацію, і ви краще її запам'ятаєте.

7

Не дивіться на екрани за годину до сну

Синє світло від екрану ноутбуків і смартфонів приторможує вироблення гормону мелатоніну, який відповідає за сон. До того ж перегляд відео і картинок стимулює мозок, а це теж заважає заснути.

8

Ставте сон на перше місце

Ми часто нехтуємо сном, віддаючи перевагу іншим справам. Але висипатися важливо і для здоров'я, і для продуктивності протягом дня. Регулярний хороши сон підтримує наш психологічний, емоційний і фізичний стан.

Щоб висипатися, лягайте і вставайте в один і той же час. Приберіть в спальні і не залишайте в ній на ніч нічого, що нагадує вам про роботу.

ЯК РОЗСТАВИТИ



Вітальня – це місце збору сім'ї та гостей, одна з найулюбленіших та найчастіше використовуваних кімнат. Тому і до процесу розстановки меблів у цій кімнаті слід підійти відповідально. Пропонуємо декілька варіантів розміщення меблів, які відповідатимуть різним стилям та цілям.



Акцент на розмові

Меблі розставте так, щоб люди змогли ходити навколо тих, хто розмовляє. Крісла і дивани згрупуйте так, щоб люди змогли дивитись при розмові один на одного. Таку розстановку найкраще робити якраз перед приходом гостей.



Акцент на предметі

Точкою фокусування може бути все що завгодно – камін, вікно, телевізор, шафа, стіл і тд. На випадок приходу гостей покладіть в кімнаті крісла, які можна легко розвернути, пуфи, розташуйте зручні подушки для створення місця для спілкування.

Розставте меблі по лініях, що розходяться від цієї точки, щоб всі присутні сиділи лицем до центрального об'єкту у вітальні.



Вітальня для дітей

Розділіть простір на зони для дорослих і дітей. Столик або кушетка можуть виступити в ролі розподілювача. Встановіть хорошу систему зберігання для дитячих іграшок.



МЕБЛІ У ВІТАЛЬНІ

Акцент на балансі

Встановіть взаємозв'язок між всіма предметами меблів. Для цього використовуйте правило: великі та високі предмети меблів розміщуйте по діагоналі на різних кінцях кімнати.



Підказки



Керуйтеся правилом: функціональність - найголовніше, лише потім форма.



Зберігайте баланс, комбінуючи габаритні предмети меблів з невеликими.



Використовуйте вільний простір як частину інтер'єру.



Натуральні кольори та матеріали – завжди в моді.



Яскравий витвір мистецтва задасть настрій на фоні стін нейтральних кольорів.



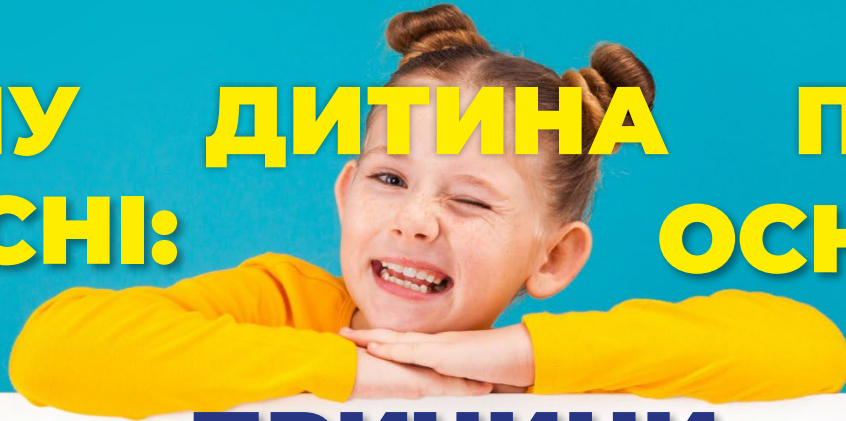
Вінтажні і сучасні меблі можна дуже гарно поєднати, створивши стильні композиції.

Акцент на симетрії

Використовуйте парні предмети меблів та декору для створення єдиної композиції. Симетричний поділ кімнати додасть їй більш формальну атмосферу. Асиметричний поділ ж навпаки – допоможе усунути формальність і зробити її більш затишною.

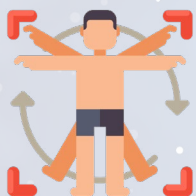


ЧОМУ ДИТИНА ПІТНІЄ УВІ СНІ:



ПРИЧИНИ

Підвищена пітливість дітей під час сну часто змушує батьків звертатися за порадою до педіатра. І це правильно, адже гіпергідроз може бути як нормою, так і вказувати на проблеми зі здоров'ям. У цій статті ми розберемо основні групи причин, що викликають подібний стан і підкажемо методи боротьби з ними.



Фізіологічні причини

Щоб розуміти суть того, що відбувається необхідно для початку розібратися в особливостях організму дітей. Їх потові залози починають працювати після народження з 3-4 тижня, але повна нормалізація їх роботи відбувається тільки в 5-6 років.



Генетичні хвороби

Подібне зустрічається вкрай рідко та зазвичай виявляється при генетичному скринінгу, який робиться всім дітям в пологовому будинку. Йдеться про такі захворювання як муковісцидоз і фенілкетонурія.

Одним з проявів хвороб є підвищена пітливість.



Ендокринні порушення

Гіпергідроз у дітей в 97% випадків — це не патологія, а нормальна реакція. Але тим не менше, є ряд захворювань, для яких характерний симптом:

- підвищене вироблення тиреоїдних гормонів щитовидною залозою;
- цукровий діабет;
- хвороба надниркових залоз;
- порушення секреції статевих гормонів та ін.



Інфекції

Якщо дитина несподівано спітніла в нічний час і при цьому стала вередувати та плакати, тоді можливо у неї висока температура. В більшості випадків це є реакцією організму на інфекції вірусної або бактеріальної природи. Перш за все дорослому потрібно перевірити, чи не гаряча голова у дитини — це найпростіший спосіб переконатися, чи є гарячка.



Порушення метаболізму

Іноді дитина потіє уві сні через порушення обміну речовин в організмі. Найпоширенішими видами подібних змін є цукровий діабет і ожиріння.

Діти з такими проблемами схильні до посиленого виділення поту, в тому числі й у нічний час.

У даній ситуації потрібна обов'язкова консультація фахівця та призначення комплексного лікування.



Чому дитина сильно пітніє уві сні: найчастіша причина

Виникає з вини батьків і пов'язана з неправильним підбором постільних речей, а саме ковдри. Своїм бажанням зігріти крихітку, дорослі забувають про те, що нормальна температура, при якій повинен спати малюк, є досить низькою:

- дітям першого місяця життя рекомендується спати при температурі 23-24 °C;
- від 1 місяця до 6 — 20-22 °C;
- від 6 до 12 місяців — 19-20 °C;
- від 1 року і старше — 17-19 °C..

ДОСЛІДЖЕННЯ: як нестача сну впливає на здібності бігуна



Багато тренуватися і багато спати під час підготовки до змагань може тільки той, для кого спорт є основним видом діяльності. Але що робити тому, для кого біг - хобі? Адже, крім тренувального плану, який забирає досить багато часу, є ще робота, будинок, сім'я, і на сон часто залишається зовсім мало часу. Що робити?

Поступово недосип призведе до гормонального збою. Через тиждень аналіз крові може показати підвищений рівень маркера запалення С-реактивного білка і кортизолу (гормон стресу). В результаті цього підвищується частота серцевих скорочень і нервова система буде постійно перебувати в стані бойової готовності.



З сучасним ритмом життя повноцінний сон вважається чимось на зразок розкоші, доступної не всім.



Дослідження в цій області показали, що одна ніч без повноцінного сну вже відіб'ється на ваших бігових результатах. Хронічний недосип, навіть якщо це всього на одну годину менше, ніж передбачалося, має властивість накопичуватися і виливатися в негативні наслідки для вашого здоров'я і занять спортом. Хороший сон так само важливий для поліпшення бігових результатів, як і правильно побудовані тренування.

Людський гормон росту, який також відповідає за відновлення м'язів і кісток, виробляється гіпофізом під час глибокої фази сну. Чим менше ви спите, тим повільніше проходить відновлення після тренувань втомлених і запалених м'язів. Здатність ваших м'язів зберігати глікоген знижується, а це означає, що ви ризикуєте залишитися без підживлення під час тренувань незалежно від дистанції.



Слідкуйте за своїм тілом, за реакцією свого організму, не ігноруйте тривожні сигнали, інакше всі графіки, всі тренування будуть даремними. До всього треба підходити з розумом, і навіть якщо в плані написано, що ви повинні пробігати за тиждень стільки-то кілометрів, але ви не встигаєте це зробити, значить, потрібно щось підкоригувати, і це явно не повинно бути за рахунок вашого сну!

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

Автобус - сімейні турботи
Автомобіль - цікаві зміни
Агонія - успішне заняття
Актор - несподіваний обман

Б

Баня - важке заняття
Біг - невинуваті витрати
Бездня - важкі втрати
Божевільний - суттєва небезпека

В

Ваза - неминучі обставини
Вампір - випробування зміни
Відьма (чаклун) - загроза здоров'ю
Велетень - погіршення стану

Г

Газета - помилкові новини
Герой - вдалі дії
Глухота - втрата почуттів
Голод - святкова подія

Д

Дата (число) - неминуча подія
Дівчина - особисті інтереси
День (час доби) - радісна подія
Демон - небезпечне заняття

З

Заповіт - прийдешні труднощі
Задуха - розв'язання проблеми
Захід (сонця) - великі зміни
Замок (споруда) - виконання бажань

К

Кабінет - професійна сварка
Камінь - тимчасові труднощі
Карта (географічна) - успішна діяльність
Кінофільм (кінотеатр) - вирішення проблеми
Клітка - сімейні негаразди
Ключ (джерело) - вирішення проблеми

Л

Лабіринт - невдала справа.
Лампа - ділова активність
Лев - тиск обставин
Леопард - непередбачувана ситуація

М

Маска - хибне уявлення
Маяк - майбутня небезпека
Медаль - ганебна дія
Медик (лікар) - поліпшення справ

Н

Народ - важливі звістки
Надгробок - благополучне вирішення справ
Нарив - несподівана прибутку
Небо - нова справа
Ніготь (нігті) - корисне заняття
Ніж - несподівана сварка
Ножиці - сімейні заняття

О

Оазис - хороший достаток
Обід (їжа) - тиск зобов'язань
Овочі (фрукти) - успішні взаємини
Одяг - наявність добробуту
Озеро - цікаві події
Океан - вдалий захід.

П

Параліч - тривожні новини
Парк - корисне знайомство
Павутина - зрадництво
Перо (пір'я) - успішна справа
Пісок (річковий) - важливі справи
Печера - корисна знахідка
Піраміда - нерозв'язна проблема.
Пиріг - сумна новина
Плавати - прибуткове заняття

Р

Радість - сумні новини
Розлука - нові перспективи
Рай - цікава бесіда
Рана - майбутня образа
Рослина - важлива подія
Рішення (прийняття) - марні клопоти

С

Саранча - насувається небезпека
Свічка - приємна новина
Світло - втішне подія
Сивина (в волоссі) - важливий вчинок

Т

Танець - марна справа
Телефон - важливе знайомство
Талісман - корисне придбання
Тінь - велика відповідальність

Х

Халат - приховане занепокоєння
Хамелеон - неприємні події
Хліб - набуття майна
Храм - моральна самооцінка

Ц

Цілуватися - фальшиві відносини
Церква - сильне розчарування
Циган (циганка) - зміна подій

Ч

Чай (пити) - сімейні веселощі
Чарівник (чаклун) - значна подія
Чашка - матеріальне становище
Чорнило - розвиток

Я

Яблуко - нові перспективи
Яйце - блага починання
Яма - невинуватий ризик
Яструб - жорстокий ворог



ГОРОСКОП

2021

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



ОВЕН

Дуже добре підходять Овни, Терези, Леви, Близнюки і Водолії. Найменша сумісність з Рибами і Козерогом. Овен і Лев сформують пристрасну і емоційну пару, а Стрілець надасть 100% підтримку і додасть повної впевненості.



ТЕРЕЗИ

Для Терезів найкращою парою будуть Близнюки, Стрільці, Леви, Овни і Водолії. Часто саме в сексуальному плані не підходять Тельці, Раки і Козероги. Терези люблять гармонію і красу. Романтична вечеря, приємні сюрпризи і любовні СМС – ось що важливо для Терезів насправді.



ТЕЛЕЦЬ

Гармонійним буде секс з Раками, Дівами і Козерогами. Найменше підійдуть Леви, Водолії і Скорпіони. Телець зазвичай довго вибирає партнера. У відносинах він найбільше цінує терплячість і вірність.



СКОРПІОН

Найбільш гармонійний союз в ліжку буде з Дівами, Раками, Рибами і Козерогами. Конфлікти і розбіжності будуть з Овенами, Водоліями і Левами. Скорпіон займає перше місце в списку найсексуальніших знаків зодіаку. Скорпіону потрібен партнер, який буде підтримувати потужний заряд його любові.



БЛИЗНЮКИ

Водолій, Терези та самі Близнюки можуть зробити цей знак щасливими, так як вони з однієї стихії. Ймовірний союз з Тельцями і Левами. Малоімовірні сексуальні відносини з Рибами, Дівами і Стрільцями. Близнюки дуже люблять спілкування. Їм потрібен партнер, здатний вгамувати жагу спілкування навіть у ліжку.



СТРІЛЕЦЬ

Найбільш підходять Близнюки, Леви, Раки, Водолії і Скорпіони. Немоżliвий інтимний союз з Рибами – вони є повною протилежністю для Стрільця. Стрільцям підходить партнер з відмінним почуттям гумору, оптиміст, який дає йому максимум свободи дій.



РАК

Відмінним партнером для цього знаку в ліжку стануть Скорпіони, Риби, Раки, Близнюки і Леви. Несприятливий союз з Козерогами і Терезами. Головне для Рака – це мати в першу чергу друга в особі свого партнера.



КОЗЕРІГ

На одній хвилі Козеріг буде з Дівою, Тельцем, Рибами і Скорпіоном. Поганий секс гарантований з Овеном, Раком, Терезами та Стрільцем. У середині Козеріг боязкий, а ось для оточуючих здається впевненим в собі на 100%. Він любить сильних і впевнених людей.



ЛЕВ

Хороший союз в ліжку буде з Овнами, Стрільцями, Терезами й Близнюками. Складно створити пару з Водолієм, Тельцем, Дівою, Скорпіоном і Козерогом. Леви насправді дуже романтичні особи. Їм потрібен не тільки секс, але і гармонія в спілкуванні.



ВОДОЛІЙ

Відмінними компаньйонами в ліжку для Водоліїв стануть Раки, Терези, Овни, Близнюки і Стрільці. Їм не підходять Леви, Водолії, Тельці і Скорпіони. Головне, що цінує Водолій в партнері, це інтелект.



ДІВА

Чудову компанію Дівам в ліжку складуть Скорпіони і Діви. Вони повністю відчувають один одного і розуміють. Абсолютно не підходять Водолії, Терези і Раки. Дівам потрібен спокійний терплячий партнер, який незворушно буде сприймати сарказм і критику від представників цього знаку.



РИБИ

Найкращі сексуальні союзи Риби створюють зі Скорпіонами, Левами, Тельцями, Раками і Козерогами. А ось інші Риби, Овни, Стрільці, Діви і Терези їм абсолютно не підходять. Риби дуже чутливі, вразливі і мрійливі.



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
- Кочерги, 11-А, (068)9626989
- Ріхтера, 75, (068)9626689

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
- Боянівська №1, (066)1482610
- Боянівська №2, (099)6541900
- Калин. ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525

КІЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

ЧЕРКАСИ

- Надпільна 413, (068)9627156
- Сумгаїтська, 39, (093)3767649

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
- Стрийська, 45А, (068)8087216

ДРОГОБИЧ

- Стрийська 32, (096)0470189

ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1-А, (095)1161245
- Карпенка-Карого 7А, (095)6084098
- Ковельська, 29

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)371474
- Бериславське шосе, (066)2273778

МИКОЛАЇВ

- пр. Богоявленський 234-В, (095)2383830
- пр. Центральний 107/1, (095)2959001
- Озерна 11, (095)2959003
- 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
- Стаднікової 2, (067)8642426
- Шептицького 14, (095)5465983
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899

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, (066)3528666
- Капушанська, 34, (095)7350331
- Блістива 1, (066)3647976

МУКАЧЕВО

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



ДОСТАВКА НА ШАРУ

*Акція діє з 01.08.2021 до 30.09.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

Найм'якший
КРЕДИТ

до
10
МЕСЯЦІВ
НА ВСЕ

*Акція діє з 01.08.2021 до 30.09.2021;
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.