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

SLEEPER

ОСІНЬ 2021 • ВИПУСК 13

ГУРТ ТАРТАК

НАЙЦІКАВІШІ ФАКТИ ПРО СОН

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА СВІТЛИМ ДИВАНОМ

4 ГОЛОВНИХ ПИТАННЯ ПРО СОН
та відповіді на них

СОННИК • ГОРОСКОП

15 РОКІВ ДОБРИХ РАНКІВ

СВІТ МАТРАЦІВ

ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

SLEEPER

04 ІНТЕРВ'Ю: гурт «Тартак»

06 Спальня для комфортного відпочинку: яка вона?

08 Акційні товари та пропозиції

14 Догляд за шкіряними меблями

15 Як сон впливає на вашу зарплату?

16 Як доглядати за світлим диваном: базові рекомендації

18 МДФ чи ДСП — що краще для ліжка?

19 4 головних питання про сон та відповіді на них

20 Найцікавіші факти про сон

22 СОННИК

23 ГОРОСКОП

ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

svitmatrasiv

svitmatrasiv

svitmatrasiv

svit_matrasiv

svit matrasiv

smatrasiv

SVIT-MATRASIV.COM.UA

ТАРТАК

Цього разу ми вирішили поспілкуватись з одним з найвідоміших українських колективів – гуртом «Тартак».

- Доброго дня, хлопці! Дуже раді поспілкуватись з одними з найяскравіших гуртів нашої естради (справжньої, української, самобутньої). Як у вас справи? Встигли відпочити цього літа?

- Ми ж тільки те і робимо, що відпочиваємо і кайфуємо від життя

- Можливо плануєте ще якісь поїздки?

- Зараз починається більш студійна робота, але ми завжди готові їхати в поїздки та грати концерти.

- Яке місце в вашому житті займає сон?

- Жодна людина не може нехтувати сном, бо це один з найважливіших природніх механізмів відновлення організму. Тому, як би ми того не хотіли, сон займає перші місця у житті кожного.

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

- Ні, не завжди вдається і це досить сильно впливає на загальну продуктивність. Тому обов'язково треба формувати концерти так, щоб був час на нормальний сон.

- Хлопці, крім того, що ви – талановиті українські співаки, ви добре виглядаєте. Як вдається так підтримувати форму? Який секрет порадите нашим читачам?

- Немає ніяких секретів, просто потрібно хотіти бути в формі і все само собою буде. Якщо мріяти про кубики пресу на животі, то рано чи пізно це обов'язково станеться.

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

- Так, ми підтримуємо здоровий спосіб життя і всіх закликаємо його притримуватись.

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

- Готелі, то чудовий варіант. Інша справа спати в автобусі, коли ще на дорогах ями.

- Розкажіть, як на вашу творчість вплинула пандемія?

- Пандемія вплинула більше на концертну діяльність, а тут все взаємопов'язано. Менше концертів, менше ресурсів на створення медійного контенту.

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

- Готуємо нові пісні і кліпи. Зовсім скоро очікуйте.

Дякуємо за приємну розмову, чекаємо на нові хіти.

БЛІЦ ПИТАННЯ

- Виспались?
Так

- Що Ви їли на сніданок?
Ще не їли

- Яка пісня останньою грала у вас в плеєрі?
Демо нової пісні Тартак, яку ми зараз готуємо

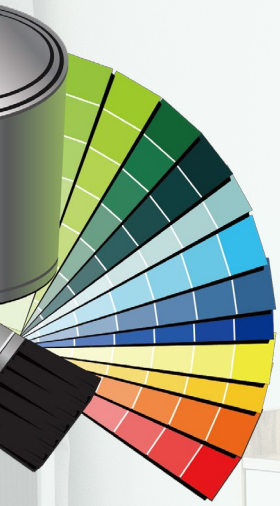
- На яке питання Вам би хотілось відповісти, але Вам його не задають?
На питання, чи хотіли б полетіти у космос

- То хотіли б? ;)
Хто зна

- Ваш особистий рецепт успіху декількома словами!
Робити потрібно те, що подобається і кайфувати від процесу!

СПАЛЬНЯ ДЛЯ КОМФОРТНОГО ВІДПОЧИНКУ: ЯКА ВОНА?

Спальня – одна з найголовніших кімнат в будь-якому домі. Однак, коли справа доходить до ремонту або зміни інтер'єру, з метою економії багато людей нехтують саме цією кімнатою – її ж не видно для гостей. І дарма. Адже саме у спальні людина проводить більшу частину часу вдома.



Використовуйте тільки приємні для вас кольори

Дизайнери часто радять вибирати для спалень спокійні пастельні тони і уникати різких кольорів: нібито вони заважають налаштуватися на сон.
Однак, комусь глибокий синій колір допомагає розслабитися, а іншим важливо прокидатися бадьорим, чому сприяє яскравий червоний. Акцентна яскрава стіна в спальні цілком допустима - головне, щоб обраний відтінок вам подобався, підвищував настрій і допомагав

Подбайте про освітлення

Світло в спальні повинно бути теплим, м'яким, з жовтуватим відтінком: воно допомагає розслабитися, забути про денні турботи і підготуватися до сну. Саме таке світло зустрічається в природі на заході і світанку. Тому замініть всі лампочки: ті, що з яскравим білим світлом, краще перенести в ванну або кухню.

А ось жалюзі та штори краще вибирати з темних відтінків

Для хорошого сну дуже важлива темрява – так генетично склалось, що організм краще відпочиває при повній відсутності світла. Вчені стверджують, що навіть годинник з яскравим підсвічуванням може вплинути на якість глибокого сну - а ця фаза допомагає нам виспатися. Так що жителям великих мегаполісів дуже важливо відгородитися від нічних шумних міст. Від зайвого світла врятують темні штори - для спальні вибирайте максимально щільні.

Встановіть термостат і регулярно провітрюйте кімнату

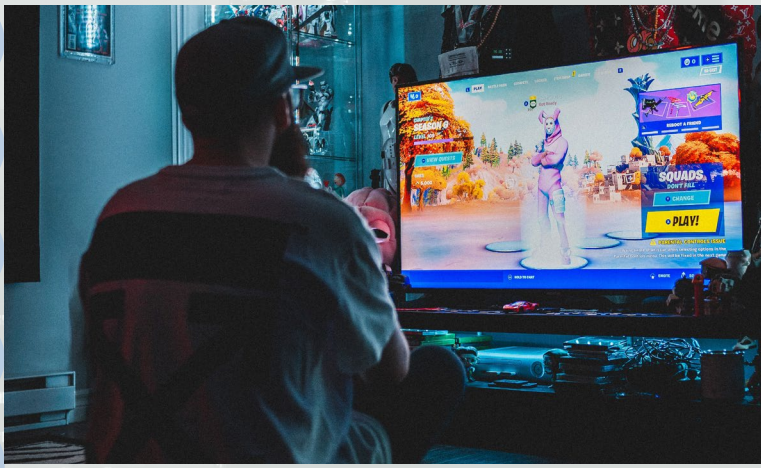
Для глибокого якісного сну важливо, щоб в спальні не було занадто жарко: ідеальна температура - це 18-22 градуси. Тому завжди притримуйте оптимальну температуру в спальні : особливо це важливо взимку, коли в багатьох містах вмикають опалення, і повітря сильно нагрівається.
Також допоможе провітрювання перед сном, можна залишити вікно привідкритим на ніч. А найпростіший вихід - встановити на батарею термостат, щоб мати можливість регулювати температуру самостійно.

Оновіть матрац

Скільки років матрацу, на якому ви спите? Найчастіша відповідь, яку ми чуємо, - в межах 10 років. Якщо ви не пам'ятаєте, коли в останній раз міняли матрац, а то і зовсім спите на розкладному дивані, настав час це змінити.
Справа в тому, що правильно підібраний матрац здатний максимально покращити сон і навіть допомогти висипатися за меншу кількість часу. До вибору матрацу підходьте з розумом: краще брати щось із сучасних матеріалів і від перевірених брендів і купляти в перевірених магазинах.

Перенесіть телевізор в вітальню або на кухню

Про шкоду телевізорів перед сном написано сотні статей, і все одно майже в кожній спальні встановлений телевізор. Однак замість того, щоб допомогти вам розслабитися перед сном, блакитний екран пригнічує вироблення мелатоніну - найважливішого гормону для сну. Тому зі спальні телевізор краще прибрати і не дивитися його за пару годин до сну, а телефон залишати на зарядці в іншій кімнаті - ось побачите, засипати після цього ви почнете набагато швидше.



Купуйте нові подушки

Раз вже ми заговорили про матраци, згадаємо і про подушки. Ви знали, що експерти рекомендують міняти їх раз в 3-4 роки? Справа в тому, що приблизно за такий термін наповнювач в більшості подушок зношується, а сам виріб втрачає форму - і ось вже ні про яку підтримку шиї не може йти мови. Це призводить до того, що ви не висипаєтеся і не даєте відпочинку організму. До речі, якісні матраци та подушки можна придбати в мережі магазинів Світ Матраців – консультанти допоможуть зробити Вам правильний вибір ита не помилитись у підборі.

GUTENKAUF SAN AUGUSTIN

ціна від
3 854 -30%
~~5 506~~

Гарантія 5 років

Висота матраца 21 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 150 кг

Безпружинний блок

Одностороння жорсткість

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF ARNIS PLUS

ціна від
5 066 -20%
~~6 333~~

Гарантія 5 років

Висота матраца 20 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 130 кг

Безпружинний блок

Одностороння жорсткість

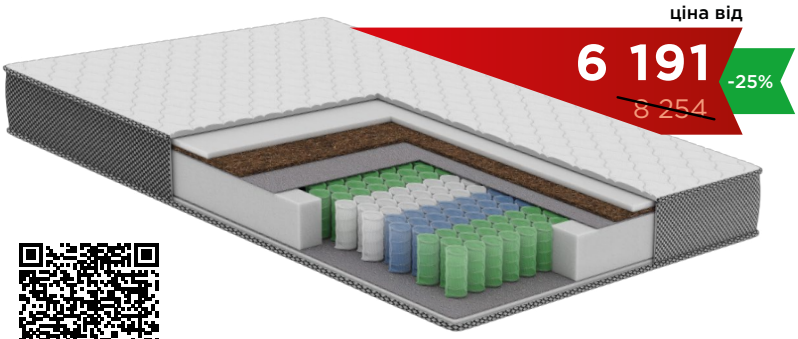
Кокосова койра

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

При покупці будь-якого матрацу та ортопедичної подушки ТМ "Gutenkauf" отримайте знижку на подушку у розмірі 20%.

Ціни дійсні на 01.10.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

MUNGER ELBE



ціна від

6 191 -25%

~~8 254~~

Гарантія 5 років

Висота матраца 23 см

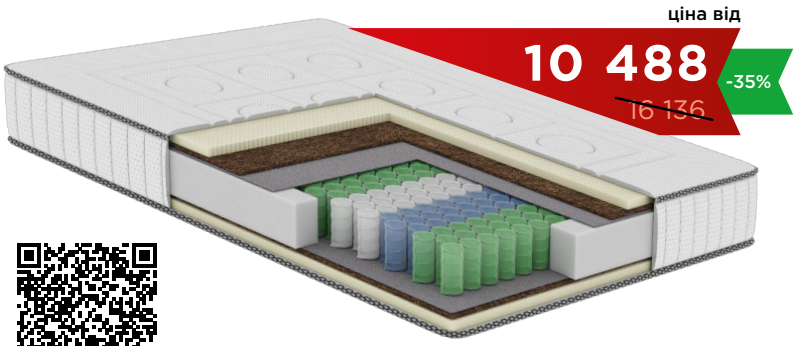
Навантаж. на 1 сп. місце до 160 кг

Блок незалежних пружин

Двостороння жорсткість

Кокосова койра

MUNGER WESER



ціна від

10 488 -35%

~~16 136~~

Гарантія 5 років

Висота матраца 29 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 170 кг

Блок незалежних пружин

Одностороння жорсткість

Кокосова койра

При покупці матрацу ТМ "Munger" та будь-якої ковдри, отримайте знижку 50% на ковдру.

MAXX NORWICH

ціна від

10 602

MAXX

Гарантія 1,5 року

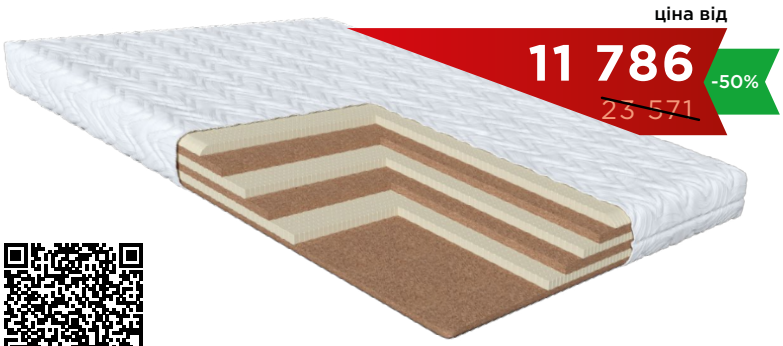
Висота матраца 22 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 140 кг

Безпружинний блок

Одностороння жорсткість

GUTENKAUF BOCHUM



ціна від

11 786 -50%

~~23 571~~

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Гарантія 5 років

Висота матраца 20 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 140 кг

Безпружинний блок

Двостороння жорсткість

Кокосова койра

30 ДНІВ ТЕСТ-ДРАЙВУ НА МАТРАЦІ

НЕ СПОДОБАВСЯ? ЗАМІНИ БЕЗ ВИТРАТ!

Світ Матраців дає вам до 30 днів на тест-драйв вашої покупки! Якщо за цей час ви зрозумієте, що матрац вам не підходить - просто обміняйте його на іншу модель!

Ціни дійсні на 01.10.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

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

Односторонння жорсткість

Кокосова койра

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

DELA REY FLEXSIM COCOS

ціна від
2 209 -15%
~~2 599~~

Гарантія 5 років

Висота матраца 6 см

Навантаж. на 1 сп. місце до 120 кг

Безпружинний блок

Односторонння жорсткість

Кокосова койра

Dela Rey
premium sleep

Знижка -30% на наматрацник Toper. Акція діє тільки за умови покупки матраца-топпера.

MUNGER КОМФОРТ ВІЛЬМА

180x200

8 363 -40%

~~13 939~~

Гарантія 20 місяців

Матеріал: бук

Основа ліжка: ламелі

Технологія склеювання: щит

MUNGER КОМФОРТ ДЕБОРА

180x200

6 275 -40%

~~10 459~~

Гарантія 20 місяців

Матеріал: бук

Основа ліжка: ламелі

Технологія склеювання: щит

Знижка -40% на товари ТМ “Munger”.

Ціни дійсні на 01.10.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

GUTENKAUF AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК З НАТЯЖНИМ БОРТОМ

ціна від

631

Вологостійкий матеріал

Бавовна

Натяжний з бортом

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF GELIEBTE

НАМАТРАЦНИК НА РЕЗИНКАХ ПО КУТАХ

ціна від

469

Циркуляція повітря

Бавовна

Фіксація по кутам

Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Купуючи наматрацник AquaStop Stark або Geliebte натяжний з бортом діє знижка -50% на будь-який другий наматрацник від ТМ "Gutenkauf".

Ціни дійсні на 01.10.2021 та можуть бути змінені залежно від умов постачальників

ДОГЛЯД ЗА ШКІРЯНИМИ МЕБЛЯМИ: ПІСЛЯ ЦЬОГО ВОНИ ЗАВЖДИ БУДУТЬ ЯК НОВІ!

Ділимось з вами рецептом засобу, який допоможе швидко і просто очистити меблі з шкіряною оббивкою.

Інгредієнти:

- *лимонний сік;*
- *винний камінь (гідротартрат калію).*

Також вам знадобляться: неглибока миска, ложка, шматок м'якої тканини.
Винний камінь ви можете купити в магазині спецій, в інтернет-магазині або в великому супермаркеті.

Приготування

1. Змішайте 1 частину лимонного соку з 1 частиною винного каменю.

2. Нанесіть суміш на забруднену ділянку і потріть тканиною, круговими рухами за часовою стрілкою.

3. Якщо пляма не відтирається відразу, залиште суміш на дві години.

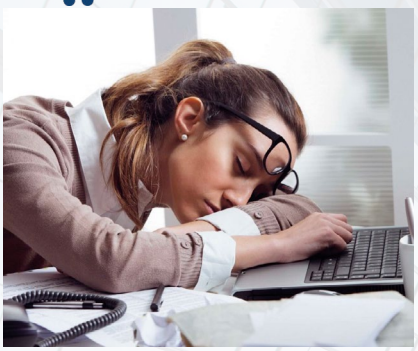
4. При необхідності повторіть процедуру.

Коли закінчите, протріть місце, де була пляма, вологою тканиною.
Ваші шкіряні меблі знову засяють як нові!

ЯК СОН ВПЛИВАЄ НА ВАШУ ЗАРПЛАТУ?

Кількість і якість сну безпосередньо впливають на ваші фінанси та дохід. Як саме? Ми зібрали низку досліджень про це та готові поділитись висновками з нашими читачами.

НЕДОСТАЧА СНУ ЗНИЖУЄ ПАМ'ЯТЬ І УВАГУ



Дослідження Джейн Феррі (Jane E. Ferrie) і її колег з Університетського коледжу Лондона показало, що у людей, що спали менше шести годин, когнітивні здібності нижче, ніж у тих, хто спить 7-8 годин.

Привчивши себе висипатися, ви перестанете допускати помилки і прорахунки, розплачуючись за це частиною своєї зарплати, будете краще концентруватися на завданнях, а значить, зможете зробити більше.

СОН ВПЛИВАЄ НА ЗДАТНІСТЬ МИСЛИТИ КРЕАТИВНО

Креативні люди, здатні запропонувати нестандартні рішення, цінуються практично в будь-якій сфері, а здатність творчо мислити безпосередньо пов'язана зі сном.

Дослідження Валерії Драго (Valeria Drago) з відділу неврології Болонського університету довело зв'язок між креативністю та різними стадіями повільного сну. З першою стадією повільного сну пов'язані такі якості креативності, як швидкість і гнучкість мислення, а з четвертою стадією (глибокий сон) - оригінальність і загальний показник креативності.

Забезпечивши собі якісний сон, ви зможете частіше пропонувати оригінальні рішення і вносити поліпшення в свою роботу. Якщо ваш керівник цінує співробітників, це не залишиться без уваги і ви обов'язково отримаєте грошове заохочення.

СОН ВИЗНАЧАЄ НАСТРІЙ

Часто наша кар'єра сходах залежить не тільки від професійних, а й від особистих якостей. При однаковому досвіді та навичках підвищення буде чекати на більш приємного та позитивного співробітника.

Сон безпосередньо впливає на ваш емоційний фон і здатність бути приємним співрозмовником. Його недолік може зробити вас дратівливим і похмурим. Більш того, в дослідженні Мохаммеда Аль-Абри (Mohammed A. Al-Abri) з Університету імені султана Кабуса висловлено припущення, що хронічне недосипання може призвести до депресії.

СОН ВПЛИВАЄ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Якщо ви займаєте керівну посаду, здатність приймати правильні та зважені рішення безпосередньо впливає на вашу зарплату.

Недолік сну змушує невиправдано ризикувати і часто стає причиною помилок, що може обернутися позбавленням премії або навіть пониженням на посаді.

Пам'ятайте, здоровий сон – запорука не тільки здоров'я, а й успіху в житті!

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА СВІТЛИМ ДИВАНОМ: БАЗОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Недостатньо просто придбати якісні та недорогі меблі, щоб отримати ефектний інтер'єр. Адже Вам потрібно буде стежити за тим, щоб вони зберігали свій початковий вигляд. Щоб Ви змогли впоратися з таким завданням, розберемося, як доглядати за диваном зі світлою оббивкою з екошкіри, натуральної шкіри або ж текстилю. Кожен з цих матеріалів має свої особливості, які потрібно враховувати.

ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Пам'ятайте, що будь-яка світла оббивка швидко брудниться. Щоб вона довше залишалася чистою, треба дотримуватися кількох простих правил:

🚫 На диван не варто класти газети або журнали, так як вони можуть залишити плями.

🚫 Не потрібно сідати на м'які меблі в брюках, які можуть полиняти (особливо важливо дотримуватися цього правила любителям носити джинси).

ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА ТЕКСТИЛЬНОЮ ОББИВКОЮ

Класична тканинна оббивка неймовірно проста в обслуговуванні. Щоб вона виглядала як новенька, господині треба поступати таким чином:

- Періодично (раз на місяць) виріб можна чистити спеціальною щіткою.

- Плями зі світлої тканини можна відіпрати мильним розчином. Якщо він не допомагає, візьміть плямовивідник для меблів. Старий бруд зможуть прибрати в хімчистці.

- Раз в тиждень слід перевіряти простір між подушками дивана. У них часто накопичується пил, волосся, шерсть тварин.

ДОГЛЯД ЗА ДИВАНОМ З ЕКОШКІРИ

Цей матеріал швидше втрачає початковий вигляд, ніж натуральна шкіра або ж текстиль. Щоб не відправити такі меблі на звалище зарано, дійте так:

- Раз на рік обробляйте оббивку стеариновим мастилом. Завдяки цьому прийому вона не буде тріскатися.

- Плями видаляйте спиртовими розчинами.

Їх краще наносити на ватку, а вже нею протирати поверхню. Можете використовувати для чищення меблів мильний розчин, але після нього необхідно наносити захисні креми або спреї для екошкіри.

- Пам'ятайте, що подібний матеріал можна забарвити навіть темним пледом. Підбирайте для таких меблів аксесуари світлих пастельних відтінків.

Будьте уважні, забезпечуючи догляд за екошкірою. Диван такого типу обробляйте тільки спеціалізованими засобами.

Не використовуйте звичайні засоби для виведення плям, народні рецепти або ж розчинники.

ОСОБЛИВОСТІ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРЯНИМИ ВИРОБАМИ

Цей тип меблів вважається одним з найбільш надійних. Щоб він довго радував Вас елегантним зовнішнім виглядом, дотримуйтесь таких рекомендацій:

- Хоча б раз на тиждень пилососьте оббивку. Це знімає пил з пір шкіри.

- Слідкуйте за станом власного дивана. Якщо Ви випадково пролили на нього вино, каву або поставили якусь іншу пляму, намагайтеся відразу її видалити, поки бруд не в'ївся в матеріал. Пізніше очистити забруднення буде істотно складніше.

За можливістю використовуйте чохли для меблів. Якщо у Вас є домашні улюбленці, стежте за тим, щоб вони не пошкоджували оббивку виробу.

МДФ ЧИ ДСП — ЩО КРАЩЕ ДЛЯ ЛІЖКА? ОБИРАЄМО ПРАВИЛЬНО!

ДСП і МДФ — два безумовних лідери серед матеріалів для виробництва найрізноманітніших офісних і домашніх меблів. На якому з них краще зупинитися при покупці меблів для дому? Щоб відповісти на це питання, необхідно розібратися, в чому їхня схожість і відмінності.

Чим відрізняється ДСП від МДФ

Незважаючи на схожість, в основі виробництва цих деревних плит закладені різні методи отримання готового виробу.

- ДСП — це деревно-стружкові плити, сировиною для виробництва яких виступає стружка з будь-якої малоцінної деревини листяних і хвойних порід. Для виробництва ДСП стружку змішують з синтетичними смолами і формують плиту методом гарячого пресування.
- МДФ — це деревно-волокниста плита, чию основу складають дрібні тирси. На першому етапі виробництва їх протирають, ретельно просушують і лише потім склеюють.

Відмінності в виробництві накладають свій відбиток на функціональні характеристики цих матеріалів. МДФ-плити в силу більш високої щільності легше піддаються розпилюванню, вирізанню і закручуванню шурупів.

ДСП складніше в обробці через великі розміри стружки, використовуваної для їх виготовлення, в місцях розпилу часто утворюються відколи.

Візуально відрізнити МДФ від ДСП можна за місцем зрізу і вагою. МДФ має гладкий зріз, важить більше, а одна зі сторін цієї плити обов'язково має білий колір.

ДСП легше, а на зрізі можна побачити великі фрагменти стружки. Ще одна характерна ознака ДСП — яскраво виражений хімічний запах клейової основи.

Як МДФ, так і ДСП широко використовуються для виробництва меблів для дому. Більш висока вартість МДФ часто виправдана більшою зносостійкістю цього виду деревних плит.

На якому матеріалі для ліжка краще зупинити свій вибір — МДФ або ДСП?

Ліжка економ-класу зазвичай виготовляються з ДСП. При дбайливій експлуатації таке ліжко цілком здатне прослужити не менше 10 років, проте слід пам'ятати про те, що ДСП реагує на вологість повітря в будинку, а місця з'єднань з часом почнуть розхитуватись, оскільки рихла структура ДСП не готова до серйозних навантажень.

При невеликому бюджеті варто віддати перевагу ліжкам з ламінованих ДСП, а при великих фінансових можливостях розглянути вироби зі шпонованих деревно-стружкових плит.

Ліжка з МДФ прослужать довше, але й коштують дорожче. Якщо розглядати покупку меблів як довгострокову інвестицію, є сенс звернути увагу на меблі класом вище. До того ж меблі з МДФ є більш екологічними.

4 ГОЛОВНИХ ПИТАННЯ ПРО СОН
та відповіді на них

Скільки потрібно спати насправді, як впливають на наш сон гаджети і кава? Відповідає лікар-сомнолог.

1. СКІЛЬКИ ПОТРІБНО СПАТИ?

У 2014 році вчені з Фінського інституту виробничої медицини порівняли дані анкет більш ніж 3 тисяч добровольців з базою даних Національного інституту соціального страхування, щоб з'ясувати, як тривалість сну людини пов'язана з кількістю пропусків роботи через хворобу. Виявилося, якщо доросла людина спить 7-8 годин, він йде на лікарняний набагато рідше тих, хто спить менше п'яти і більше десяти годин.

Тому відповідь: 7-8 годин для дорослої здорової людини.

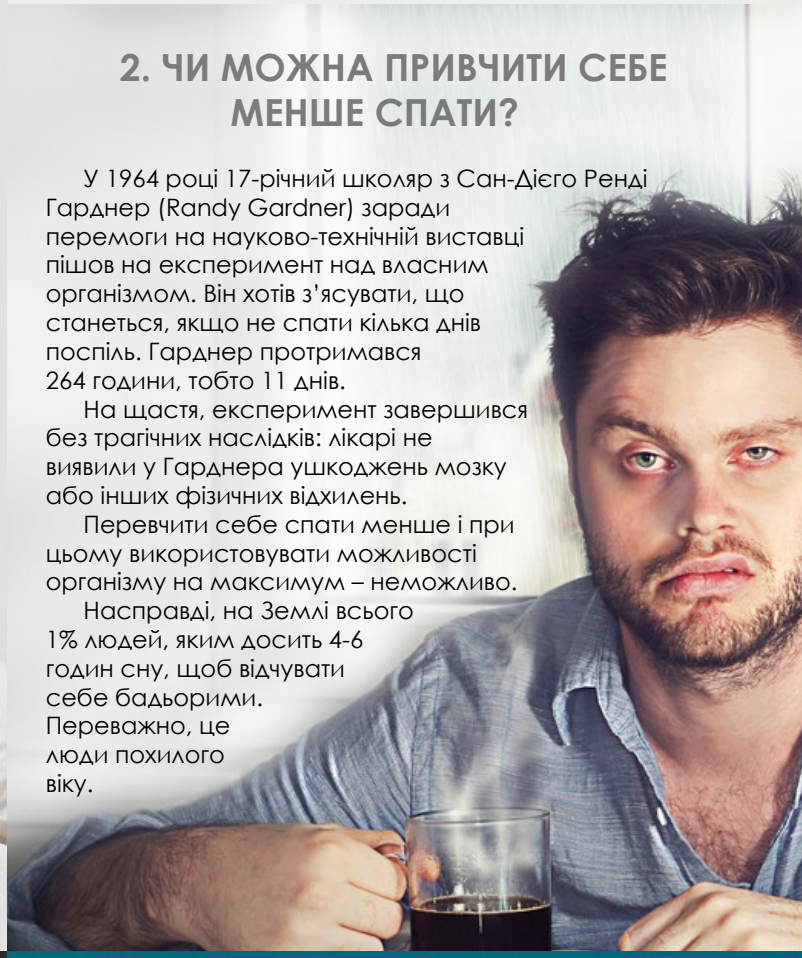
2. ЧИ МОЖНА ПРИВЧИТИ СЕБЕ МЕНШЕ СПАТИ?

У 1964 році 17-річний школяр з Сан-Дієго Ренді Гарднер (Randy Gardner) заради перемоги на науково-технічній виставці пішов на експеримент над власним організмом. Він хотів з'ясувати, що станеться, якщо не спати кілька днів поспіль. Гарднер протримався 264 години, тобто 11 днів.

На щастя, експеримент завершився без трагічних наслідків: лікарі не виявили у Гарднера ушкоджень мозку або інших фізичних відхилень.

Перевчити себе спати менше і при цьому використовувати можливості організму на максимум – неможливо.

Насправді, на Землі всього 1% людей, яким досить 4-6 годин сну, щоб відчувати себе бадьорими. Переважно, це люди похилого віку.



3. ЯК КОФЕЇН ВПЛИВАЄ НА СОН?

Кофеїн – найпопулярніший стимулятор в світі. Він підвищує рівень адреналіну в крові і блокує аденозин, який грає важливу роль в придушенні бадьорості. Кофеїн не дозволяє організму розслабитися, змушує наш мозок ворушитися і запускає реакцію «бий або біжи». Насправді, кава в невеликих кількостях нітрохи не шкідлива, а навіть допомагає бути здоровим і жити довго. А ось якщо споживати каву постійно, внутрішній годинник організму може збитися і доведеться вже шукати засоби, які б допомагали засинати.

4. ЯК ГАДЖЕТИ ВПЛИВАЮТЬ НА СОН?

Світло від смартфонів та планшетів падає на сітківку ока, і сигнал передається гіпоталамусу. Це маленький, але дуже важливий відділ мозку. Він обробляє сенсорну інформацію і управляє такими реакціями тіла, як голод, спрага, збудження. Також він контролює сон.

Вранці гіпоталамус відчуває світло і наказує епіфізу припинити вироблення мелатоніну. Якщо в денний час зробити аналіз крові, то в ній майже не буде цього гормону.

Саме тому рекомендується перед сном менше сидіти перед монітором. Телефони та планшети випромінюють світло, які в значній мірі зміщений до синього полюсу видимого спектру. Дослідження показують, що саме таке світло негативно позначається на якості сну.

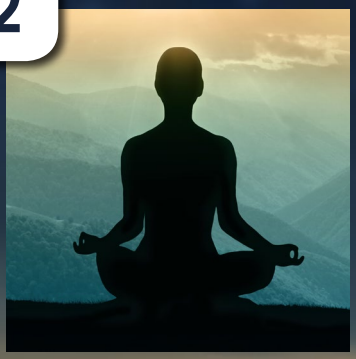
НЕЙМОВІРНО, АЛЕ ФАКТ:

1

Сни допомагають скласти психологічний портрет людини.

Психолог Біл Домхофф провів безліч експериментів і твердо впевнений: 70-100 сновидінь конкретної людини дають можливість окреслити її особистість і характер з великою достовірністю. А якщо взяти 1000-1100 снів, то психологічний портрет вийде таким же точним і унікальним, як малюнок сітківки ока або відбитки пальців.

2



«Передсонна» стадія схожа на медитацію.

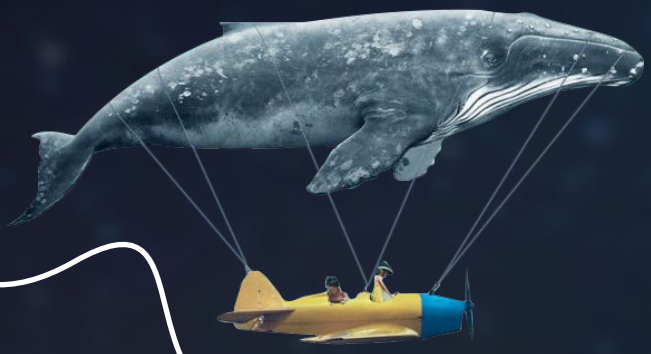
Коли організм готується до сну, він розслаблюється. Це стосується не тільки всіх процесів, що відбуваються всередині, а й в мозку: він генерує імпульси, які з'являються, коли людина спокійна, лежить із заплющеними очима, її увагу ніщо не відволікає. Цікаво, що аналогічну картину мозок дає під час медитації.

3

Біологічний годинник насправді неможливо збити.

Натаніел Клейтман, американський учений, який займався вивченням сну, одного разу цілий місяць просидів в підземній печері в надії дізнатися, що ж відбувається з біологічним годинником людини. Він припускав, що, якщо не бачити сонячного світла, сходів і заходів сонця, вони зіб'ються - і цикл або скоротиться до 21 години, або збільшиться до 28. На його подив, цього не сталося. Наш біологічний годинник завжди точний: один цикл сон-неспання триває 24-25 годин.

НАЙЦІКАВІШІ ФАКТИ ПРО СОН



4

Чоловіки частіше бачать уві сні ... чоловіків.

Психолог Келвін Холл зібрав найбільший в світі звіт про зміст сновидінь - 50 000 записів від дорослих і дітей з різних культур. Він ніяк не аналізував їх, а лише вів підрахунок того, що було людям у снах. У якій би частині світу не жили б жінки, в їх снах жіночі та чоловічі персонажі фігурують з однаковою частотою, приблизно 50/50. А ось чоловіки уві сні частіше бачать чоловіків (а не жінок, як багато хто думає) - в 70% випадків.

5

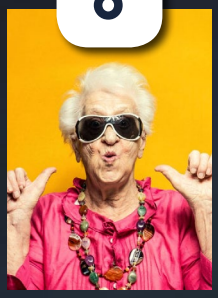
Не можна спати без сновидінь.

Вчені довели, що люди, які нібито не бачать снів, насправді їх просто не запам'ятовують. Якщо їх будили під час фази швидкого сну, ті прекрасно відтворювали зміст сновидінь, хоча зранку нічого не пригадували.

З віком потреба в сні скорочується.

Чим старшими стають люди, тим раніше вони лягають спати. Після 55 років потреба в сні скорочується, і замість звичних 8 годин людям достатньо спати 6, щоб почуватись бадьоро.

6

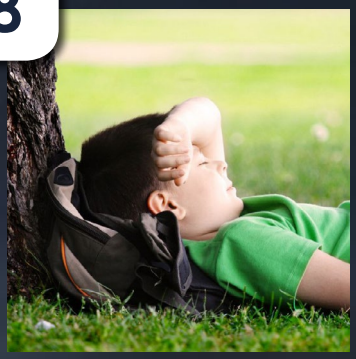


7

Деякі нації люблять спати більше, ніж інші

Що стосується національних особливостей, то найбільше сплять жителі Нідерландів (в середньому 8 годин 12 хвилин в ліжку) - це на 45 хвилин довше, ніж тривалість сну у японців і сінгапурців (7 годин 24 хвилини).

8



Нежить у дітей через дефіцит сну

Японські вчені досліджували 270.000 дітей у віці від 12 до 18 років і встановили, що частота виникнення алергічного риніту, одного з найбільш частих зараз захворювань в дитячому і підлітковому віці, збільшується, якщо діти сплять менше 7 годин і лягають спати після 11 вечора.

СОННИК - 2021

ЩО ВАМ СНИЛОСЯ НАСПРАВДІ?

Сонник здавна допомогає 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

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

Б

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

В

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

Г

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

Д

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

З

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

І

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

К

Кабінет – Попередження про можливу небезпеку
Колеги – сюрприз від близьких
Кабан – позитивні зміни в житті
Кабачки - приємний обід або вечеря в дружній компанії

Л

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

М

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

Н

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

О

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

П

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

Р

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

С

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

Т

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

Х

Халва – сльози 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 ОСІНЬ

ЩО ЧЕКАЄ НА ЗНАКІВ ЗОДІАКУ ЦІЄЇ ОСЕНІ?

ОВЕН

Розпочнеться сезон не з найпозитивнішої ноти через ваші ж зволікання. Та не падайте духом, адже вже в жовтні ви зможете досягти своїх цілей, працюючи в звичному для себе темпі. У реалізації всього задуманого допоможуть особисті зв'язки. Не буде також зайвим зробити ставку на тісну співпрацю з колегами.

ТЕЛЕЦЬ

Не біжіть попереду батька в пекло. Поспішати цієї осені вам не можна. Приділіть більше уваги аналізу допущених помилок. Постарайтеся не повторювати їх у майбутньому. В емоційному плані Телець виявиться слабким. Щоб не зламатися під натиском зовнішніх обставин, йому рекомендується шукати підтримку у близьких.

БЛИЗНЮКИ

Близнюкам восени 2021 року розслаблятися буде ніколи. Цей сезон для них виявиться насиченим на різні важливі події. Грандіозні зміни очікуються на всіх фронтах, але найбільш значущими вони будуть в особистому житті. Вам вдасться відновити вогонь пристрасті з давнім партнером, вивести стосунки на абсолютно новий рівень.

РАК

Розпочнеться новий сезон з непередбачуваних подій, важливих змін. Щоб пережити цей період з мінімальними втратами, Рак повинен проявити витримку, показати залізну силу волі, орієнтуватися у всьому на голос розуму. Осінь 2021 року - не найкращий час для легковажної поведінки. Ставтеся до життя серйозно, якщо не хочете створити проблеми на рівному місці.

ЛЕВ

Лев не повинен чекати того, що хтось зробить його життя яскравішим. Дійте самостійно, рішуче. Візьміть на себе відповідальність за внесення в сірі будні нових фарб. Будьте готові до змін, які торкнуться вашого кола спілкування. Не виключено, що восени 2021 роки ви припините спілкуватися з тими людьми, яких ще недавно вважали близькими.

ДІВА

Осінь 2021 роки для Діви буде чарівною. Цей сезон надихне вас на зміни. Зокрема, загостриться бажання налагодити особисте життя, відпочити від робочих справ. Прислухайтеся до голосу серця, постарайтеся реалізувати всі бажання. Ви заслужили піти у відпустку, зосередитися не на кар'єрі, як це було раніше, а на внутрішній гармонії і пошуку половинки.

ТЕРЕЗИ

Осінь 2021 року буде для Терезів дуже насиченою. Все, що відбувається, буде приносити вам позитивні емоції. Це стосується, в тому числі і особистого життя. Романтичні стосунки почнуть трансформуватися в кращу сторону. Це особливо важливо для тих, хто давно намагається побудувати серйозні стабільні відносини.

СКОРПІОН

Восени 2021 роки Скорпіон нарешті побачить плоди своєї праці. А це не тільки похвала начальника, загальне визнання, а й гарна грошова винагорода. До слова про фінанси: ними потрібно розпоряджатися обережно. Новий сезон - не час для інвестицій. Подумайте, як краще розподілити бюджет, за рахунок чого можна скоротити витрати, як можна ефективно примножити капітал.

СТРІЛЕЦЬ

Восени 2021 роки Стрілець може зустріти свою половинку. Але для цього йому потрібно залишатися уважним. Не завадить також опустити планку. Не потрібно пред'являти до потенційного партнера завищені вимоги. Ідеальних людей не існує! Підпустіть до себе людину, яка здається вам щирою і відкритою. Нові знайомства принесуть вам море позитивних вражень.

КОЗЕРІГ

Чекати від осені позитивних змін не варто, так як цей сезон буде для Козерога вкрай напруженим. Всьому виною слабкий імунітет, хандра, яка може раптово трансформуватися в депресію. Не виключені і небезпечні ситуації, дрібні неприємності, які вибивають з колії.

ВОДОЛІЙ

Надії Водолія на те, що ця осінь видасться казковою, відпадуть миттєво. З настанням холодів він має багато метушитися, важко працювати, шукати нові можливості реалізації своїх амбіцій. І все це на тлі грандіозних змін в справах сердечних. Відносини з половинкою почнуть трансформуватися в гіршу сторону.

РИБИ

Осінню 2021 роки Риби втратять надію на щастя з своєю другою половинкою. Саме в цей момент на горизонті з'явиться людина, здатна викликати у вас позитивні емоції. Хочете наблизити зустріч з коханою людиною? Не потрібно сидіти вдома весь час. Не відмовляйтеся від можливості відвідувати розважальні заходи, можливо, саме там вам пощастить зустріти когось справді особливого.

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
- Зіньківська 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
- пр. Небесної Сотні, 111 (095) 238 38 06

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
- 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
- Сумгаїтська, 39, (093)3767649
- Шевченка 367, (063) 524 35 84
- Чорновола 173, (063) 173 22 02

ЛЬВІВ
- Драгана 24-А, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- Чорновола 45-А, (098)0465826
- Стрийська, 45А, (068)8087216

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
- Ковельська, 29, (098)2313664

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 2Б, (098)9404492

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 11-А, (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
- Стадникової 2, (067)8642426
- Шептицького 14, (096) 8188503
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899

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
- Капушанська, 34, (095)7350331
- Блистіва 1, (066)3647976

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

*Акція діє з 01.10.2021 до 30.11.2021;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua

*Акція діє з 01.10.2021 до 30.11.2021;
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.