

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

SLEEPER

ЗИМА-ВЕСНА 2022 • ВИПУСК 16



GIRLS IN JAZZ
ДІАНА ПОЛЬОВА

**ПІДТРИМУЄМО
ЧИСТОТУ В ДОМІ:**
чек-лист для прибирання

**ДИВАНИ В ІНТЕР'ЄРІ: ЯК НЕ
ПОМИЛИТИСЯ З ВИБОРОМ?**

**ПІДГОТОВКА ДО
14 ЛЮТОГО ТА
8 БЕРЕЗНЯ**

СОННИК • ГОРОСКОП

БЕЗКОШТОВНА



ДОСТАВКА

СВІТ
МАТРАЦІВ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



svit matrasiv



smatrasiv

SVIT-MATRASIV.COM.UA

SLEEPER

4

Інтерв'ю: Girls in Jazz /
Діана Польова

6

Ліжко біля вікна:
аргументи за та проти

8

Акційні товари та пропозиції

14

Чек-лист для прибирання

16

Дивани в інтер'єрі:
як не помилитись з вибором

18

Підготовка до
14 лютого та 8 березня

19

Лайфхаки для збирання
та встановлення меблів

20

5 наслідків пізнього сну

21

Як правильно спати:
коротка інструкція

22

Сонник та гороскоп



Girls in Jazz

Діана Польова

Вони красиві, талановиті та незвичайні. Вони прийшли у цей світ, щоб зробити... гучніше. В цьому випуску ми вирішили поспілкуватись з учасницями TV шоу «ГОЛОС КРАЇНИ» та «СПІВАЮТЬ ВСІ», українським кавер-гуртом «Girls in jazz», а саме з однією з красунь-солісток – Діаною.

- Діано, доброго дня! Дуже раді поспілкуватись з однією з таких яскравих зірочок української естради. Як у вас справи? Встигли відпочити на ці свята?

- Доброго дня! Як і для всіх «колег по цеху», період свят для нас – найпродуктивніший в плані роботи. Дні були досить насичені виступами, тому весь відпочинок у нас почнеться вже після свят.

- Існує думка, що артисти максимально завантажені саме в грудні, а в січні вже відпочивають. Наскільки це правдиво?

- Звичайно, початок січня в плані завантаженості – вже не такий важкий період. Але власне творчі канікули починаються саме після закінчення всіх

свят. Артисти святкують трішки пізніше.

- Можливо плануєте трішки відпочити після сезону новорічних свят?

- Будемо поєднувати приємне з корисним: поїдемо на тиждень в Німеччину до нашої сестрички, проведемо трішки часу разом з сім'єю.

- Ви всі троє чудово виглядаєте. Як вдається підтримувати форму? В чому секрет такої краси? Можливо, генетика? (всі учасниці – сестри, прим.ред.)

- Гарно дякую за комплімент, але, на жаль, саме наша фігура - це не генетика. Ми регулярно працюємо над собою, щоб бути в формі – обов'язкові регулярні заняття спортом



та правильне харчування. Ось і весь секрет.

- А сон? Завжди вдається висипатись?

- Завжди вдається «висипатись» тільки з ліжка. Насправді, така сфера діяльності, що хороший сон бачимо тільки уві сні. Але намагаємось висипатись в вихідні дні, оскільки перше, що впливає на зовнішній вигляд жінки – здоровий сон. Тому ми з сестрами стараємось все ж таки не нехтувати таким видом відпочинку.

- А ви сова чи жайворонок? Любите поспати довше чи все ж прокидаєтесь з першими промінчиками сонця?

- Раніше завжди думала, що я - сова. Але після роботи в ефірі ранкового радіо змінила свою думку – я однозначно жайворонок. Сестри – в залежності від графіку роботи.

- До речі, а те, що ви сестри, не впливає на роботу? Ви не часто сваритесь?

- Насправді ми і сестри, і найкращі друзі. Але звісно, буває всяке. Іноді виникають якісь спірні моменти, тоді на допомогу приходить сила двох :) Якщо ми вагаємось чи дискутуємо, фінальне рішення приймає більшість: тобто якщо двоє із трьох «за», значить рішення прийняте.

- Розкажіть, як на вашу творчість вплинула пандемія?

- Ми не будемо виключенням, коли скажемо, що вплинула, і вплинула в негативному ключі. Проте все проходить, життя повертається, ми стараємось записувати нові кавери та радувати нашу публіку новими проектами.

- А що більше любите: виконувати кавери на відомі пісні чи працювати в своєму власному авторському напрямку?

Звичайно, хочеться випускати більше своїх пісень, проте і від виконання каверів ми отримуємо немале задоволення! Тому важко однозначно відповісти на це питання.

- А яку музику Ви слухаєте, якщо не секрет? Крім тих пісень, що виконуєте.

- Насправді люблю різну музику, і джаз в тому числі. Крім того, це фанк чи поп-фанк. Стараюсь слухати різні жанри, оскільки вважаю, що це допомагає розвинути смак в музиці.

- Давайте ще трішки про творчі плани на майбутнє. Чим плануєте нас порадувати в цьому році?

- В планах, крім того, що продовжувати кар'єру кавер-гурту, ми плануємо розвиватись як виконавці власних авторських хітів. Вже зробили перші кроки в цьому напрямку.

- Сподіваємось, у Вас вийде реалізувати все задумане! Дякуємо за чудове інтерв'ю та заряд гарного настрою!



- Дякую Вам та Вашим любим читачам!





ЛІЖКО БІЛЯ ВІКНА: АРГУМЕНТИ ЗА ТА ПРОТИ

В наших широтах не заведено розміщувати ліжко біля вікна. Для багатьох така установка спального місця асоціюється з державними установами на кшталт лікарні. Противниками такої установки є прибічники течії фен-шуй. Відповідно до їх навчання таке планування спальні порушує енергетичні потоки.

Але попри таку «нелюбов» наших людей до ліжка під вікном, закордоном таке розташування вважається найбільш оптимальним і найпопулярнішим.

І в цій статті ми поговоримо про те, чи варто все-таки розташовувати спальне місце біля вікна, а також покажемо деякі ідеї планувань.

Чому не варто?

Справді, такий варіант установки ліжка має ряд мінусів:



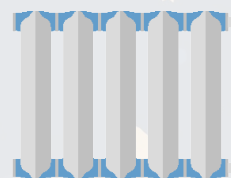
- Світло з вікна може заважати нормальному сну, тому заздалегідь потрібно подбати про штори або ролети блекаут.



- Протяг. Неякісний склопакет додасть проблем зі здоров'ям – міозити, неврити тощо люблять протяги. Перед тим як розміщувати ліжко під вікном, переконайтеся, що з нього не дме.



- Обмеження доступу до вікна. Ліжко буде перегороджувати доступ, тому, щоб протерти підвіконня або помити скло, доведеться відсувати ліжко або приймати незручні пози.



- Батарея. У більшості квартир обігрівачі встановлені під вікнами. Сухе повітря – головна проблема опалювального сезону. Сон поблизу стане причиною кашлю, першіння у горлі та пересихання слизової.



- Шум. Якщо віконце виходить на людну вулицю і має погану шумоізоляцію, тоді це однозначно заважатиме вашому відпочинку. Але проблема вирішується хорошими склопакетами.



Зі списку реальних проблем, з якими не вийде впоратись і доведеться змиритися, є обмеження доступу до вікна. Інші ж легко виправити хорошим якісним вікном, світлонепроникними шторами та встановленням зволожувача повітря.

Чому варто?

Ліжко біля вікна — це не завжди данина стилю та моді. Найчастіше люди змушені вдатися до такого варіанту через маленьку площу приміщення. Але є ситуації, коли це продумане дизайнерське рішення.

Варіанти та ідеї

Ми вибрали часті причини розміщення ліжок біля вікна. Також пропонуємо фото для натхнення та ідей для створення дизайну.



Високі вікна

Характерні для стилю лофт, і це найкращий варіант для розміщення ліжка біля віконного отвору. Світло не потраплятиме прямо на спальне місце і не заважатиме відпочинку, тому ліжка ставлять навіть узголів'ям до вікна. Виглядати в інтер'єрі це буде стильно та сучасно. Для таких спалень ідеально підійдуть моделі на високій основі.



При виборі моделі ліжка обов'язково враховуйте його розміри, особливо важливо для невеликих приміщень.

Віддавайте перевагу виробам у стилі мінімалізму, прованс чи модерну.

Купити стильні та функціональні моделі для дорослих та дітей можна в мережі магазинів Світ Матраців. Найбільший асортимент в Україні, зручна доставка та гарне обслуговування – все для того, щоб допомогти створити дім вашої мрії.

Низькі вікна

У таких кімнатах головне не встановлювати високі вироби та узголів'я, оскільки вони можуть перекрити джерело світла.

Краще уникати такої установки, але якщо це неминуче – не забувайте про світлонепроникні штори.

Низьке підвіконня можна обладнати під місце для відпочинку.



Вузькі кімнати

У маленькому за шириною приміщенні з віконним отвором у вузькій стіні немає інших варіантів, як розташування спального місця узголів'ям до джерела світла. Але засмучуватися не варто, адже навіть у такому разі реально знайти стильні рішення.

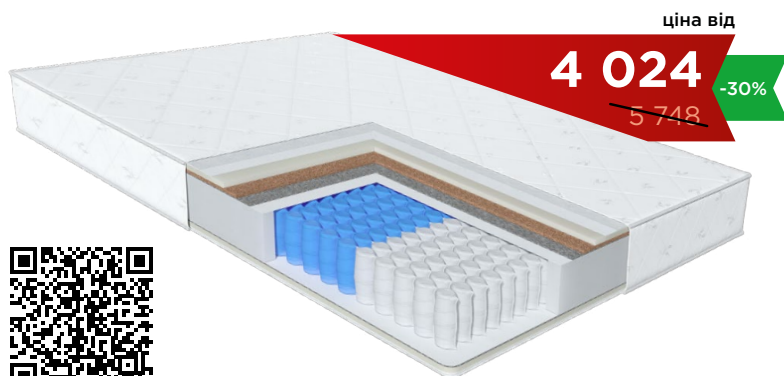
Як варіант, з підвіконня роблять стільницю і використовують як робоче місце. Ліжка встановлюють на невелику висоту на подіумі, який використовують для додаткового зберігання речей і ще як сидіння.

Відмова від тумб

Зробити це дозволяє розширення підвіконня та правильна організація його місця. На нього можна встановити лампу, книжки, поставити органайзер для маленьких речей. Такі прийоми допоможуть відмовитися від тумбочок та додадуть вільного простору.

**На основі матеріалів сайту Світ Матраців*

GUTENKAUF BRANDIS



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



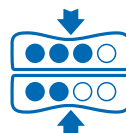
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 130 кг



Блок незалежних
пружин

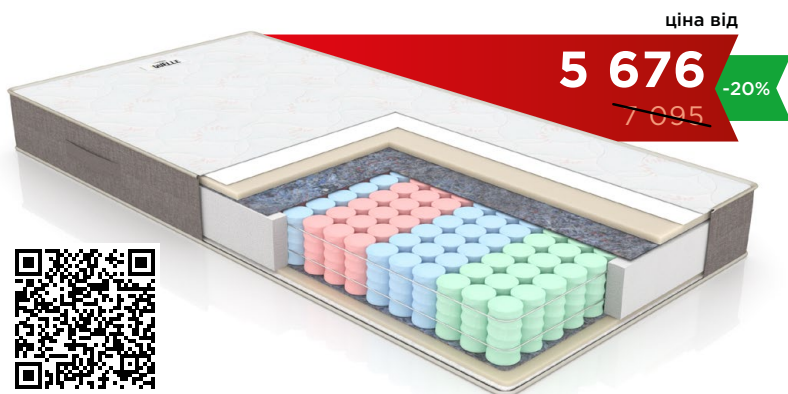


Двостороння
жорсткість



Кокосова
койра

GUTENKAUF QUELLE NEW



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



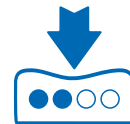
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг

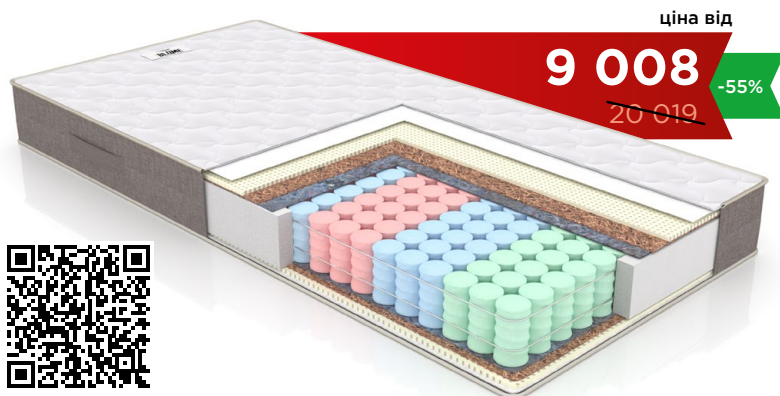


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF BLUME NEW



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Гарантія
5 років



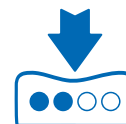
Висота матраца
25 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг



Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра

СОЛОДКА ШАРОЧКА

-1♥%*

НА МАТРАЦ



*Мається на увазі знижка в розмірі 10% на матраци Сан-Августин, Квелле, Блюм, Россі, Малдіні, Фонтана, Берген, Брандіс, Ельбе, Весер при купівлі разом з ліжком. Інформація щодо розміру знижки до попередньої ціни у продавців-консультантів. Акція діє в період з 01.02.2022 р. по 28.02.2022 р. в усіх магазинах ТМ «Світ Матраців» та інтернет-магазині svit-matrasiv.com.ua

СВІТ
МАТРАЦІВ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ

MUNGER СОФТ ЗЕЛЛА



160x200 cm

13 192

-37%

20 940



Гарантія
1 рік



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

КРІСЛО MUNGER СОФТ КАЙ



5 689



Гарантія
12 місяців



Дерев'яний
каркас



Підлокітники



Пінополіуретан

ПУФ MUNGER СОФТ КАЙ



2 957



Гарантія
12 місяців



Каркас
Дерево + ДСП



Німецькі
технології



Пінополіуретан

НЕБАЧЕНА ВИГОДА!



-50%

знижка 50% на покупку крісел та пуфів
Munger при покупці ліжка Munger Зелла

GUTENKAUF SCHAUM



дві за ціною

500

-50%

1000



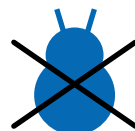
Gutenkauf
die traditionelle Qualität



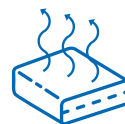
Чохол
на блискавці



Ортопедичний
ефект



Протикліщовий
матеріал



Циркуляція
повітря

GUTENKAUF AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК З НАТЯЖНИМ БОРТОМ



ціна від

725



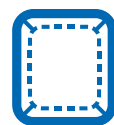
Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Вологостійкий
матеріал



Бавовна



Натяжний
з бортом

GUTENKAUF GELIEBTE

НАМАТРАЦНИК НАТЯЖНИЙ З БОРТОМ 30 CM



ціна від

607



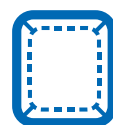
Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Циркуляція
повітря



Бавовна



Натяжний
з бортом

ДРУГИЙ ЗА ПІВЦІНИ

Від **Gutenkauf**
● ● ● die traditionelle Qualität



-50%
на другий

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

ПІДТРИМУЄМО ЧИСТОТУ В ДОМІ:



Планування генерального прибирання може бути складним завданням. Як часто потрібно виконувати різноманітні роботи? Як багато часу витратити на чищення витяжки на кухні, вологе прибирання килима, хімічистку ковроволіну? Що можна виконувати щоденно, щотижня, щомісяця, а що – раз в сезон?

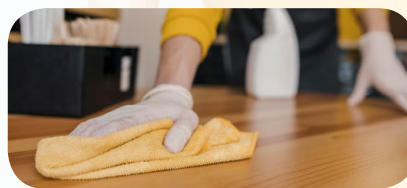
Правда в тому, що жодні чек-листи з прибирання не можуть бути універсальними для всіх. Єдиної схеми розподілу робіт з підтримання чистоти насправді не існує.



Якщо у вашому будинку є тварини або маленькі діти, ви погодитесь, що деякі щотижневі роботи доводиться проводити щодня, щоб запобігти безладу.

Якщо ви живете один, щоденні процедури щодо підтримки чистоти можна проводити раз в тиждень.

Алергіки та люди з дихальними проблемами можуть потребувати додаткових заходів з клінінгу, який проводитиметься набагато частіше.



*Використовуйте нижче подані принципи як відправну точку для розробки власного щоденного, щотижневого, щомісячного та сезонного графіку прибирання.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПРИБИРАННЯ



ЩОДЕННО

- ☐ Застелити постіль
- ☐ Збити подушки
- ☐ Винести сміття
- ☐ Помити посуд
- ☐ Протерти плити
- ☐ Зібрати та скласти одяг
- ☐ Помити/розкласти взуття



ЩОМІСЯЧНО

- ☐ Протерти вхідні двері з обох сторін
- ☐ Очистити від жиру всі кухонні поверхні, які піддаються вологому прибиранню
- ☐ Протерти верхні та нижні фасади кухні
- ☐ Протерти пилюку за плінтусами та під меблями
- ☐ Помити холодильник
- ☐ Очистити мікрохвильову



ЩОТИЖНЯ

- ☐ Замінити рушники
- ☐ Поміняти постіль
- ☐ Випрати/погладити білизну
- ☐ Випрати/погладити одяг
- ☐ Протерти підлогу
- ☐ Пропилососити килим
- ☐ Полити квіти



СЕЗОННІ РОБОТИ

- ☐ Помити вікна
- ☐ Випрати штори та занавіски
- ☐ Віддати в хімчистку килими
- ☐ Розібрати кладові приміщення чи підвал





ДИВАНИ В ІНТЕР'ЄРІ: ЯК НЕ ПОМИЛИТИСЬ З ВИБОРОМ?

Купуючи житло, кожна людина хоче обставити його максимально функціонально та красиво. Це не залежить від розмірів квартири — навіть у маленьких апартаментах за наявності всього необхідного має залишатися досить вільного простору.

Існує мінімальний набір меблів, без яких не можна обійтись. Сюди відносяться спальне місце, шафа для зберігання речей та робочі поверхні на кшталт столів. В якості першого може виступати диван.

ЯКІ ІСНУЮТЬ ВИДИ ДИВАНІВ?

Прямі дивани. Можуть складатися з однієї чи кількох секцій. Певні моделі можуть розкладатися. Підходять для квартир із невеликою площею, студій та лоджій — залежно від розміру.

Кутові дивани. Кутовий диван в інтер'єрі незамінний, якщо потрібно приймати велику кількість гостей. Він може замінити ліжко у квартирі-студії, оскільки у розкладеному стані є повноцінним спальним місцем.

Кушетки. Маленькі дивани на одну секцію з одним підлокітником. Призначені для відпочинку, можуть розміститися в межах лоджії. Окремі варіанти складаються з дерев'яного каркаса та окремих подушок.

ЯК ВИЗНАЧИТИСЬ З ДИЗАЙНОМ?

Диван може стати акцентом кімнати чи просто вдало вписатися в інтер'єр. Це залежить від естетичних переваг покупця.

Акцент у приміщенні

М'які меблі можуть стати центром композиції завдяки кольоровому та архітектурному рішення. Існує кілька простих правил, яких варто дотримуватися для збереження гармонії. Купуючи диван яскравого кольору, не допускайте наявності в приміщенні інших подібних елементів. Синя софа, жовтий пуф і зелені шпалери створять перевантаження кольору сприйняття та викликать головний біль. Акцент має бути один. Кольорові м'які меблі добре гармоніюють зі спокійною гамою решти оформлення — бежевими, молочними та сірими відтінками.

Загальний дизайн

Підбираючи диван у приміщення, стежте, щоб він вписувався у загальний напрямок. Якщо кімната оформлена у скандинавському стилі, він має бути геометрично правильним та лаконічним. Лофт також передбачає відсутність надмірностей. Порівняйте нове придбання з наявним інтер'єром — речі повинні підходити одна до одної.

ЯК ПІДБИРАТИ ДИВАНИ ДЛЯ ОКРЕМИХ КІМНАТ?

Гостьова кімната та зала — найпоширеніші локації у великих квартирах для встановлення диванів. Тут цей вид меблів використовується для зустрічей з друзями чи спільного перегляду телевізора. Необхідність розкласти його виникає лише в тому випадку, якщо гості залишаються на ніч.

Основними характеристиками будуть:

- М'якість сидіння. Не варто думати про вплив такого дивана на хребет — на ньому практично не лежатимуть. Сидіти найкомфортніше не на ортопедичній поверхні, а на м'якій. Вона не тиснуче та дозволить зручно відкинутися на подушки.

- Зручна спинка чи додаткові аксесуари. Люди рідко сидять, випрямивши спину. Подбайте про те, щоб спинка дивана мала відповідний вигин під поперек і давала відпочинок вашій спині. Якщо це неможливо — купуйте меблі з диванними подушками в комплекті, які можна буде розташувати за собою під час відпочинку.

- Міцність матеріалу. Застилання диванів покривалами вже давно не практикується. Покриття має бути досить міцним, щоб не рватися та не протиратися від постійного використання. Якщо вдома є домашні тварини, розумно вибирати матеріал «антикіготь» — флок або мікрофайбер. На такій тканині пазурі не залишатимуть зачіпки.

- Легкість прибирання. Шорстка тканина забивається пилом і вовною. На чищення такого дивана буде витрачатися багато часу та сил. У загальну кімнату краще вибирати м'які меблі, покриті гладкою тканиною.

- Достатня місткість. На цьому дивані має поміститися вся родина чи кілька гостей. Грамотним рішенням є купівля великих меблів із кількох секцій. У вітальні можна встановлювати кутові дивани.



Диван для спальні

У малогабаритних квартирах не вистачає місця для того, щоб виділити окреме приміщення під спальню. В єдиній кімнаті нерозумно ставити ліжко. У цьому випадку диван необхідний для виконання всіх функцій відразу — вночі він використовується як спальне місце, вдень — як м'які меблі для відпочинку.

Правильно звернути увагу на:

- Ортопедичні властивості. Елемент інтер'єру, призначений для сну, має відповідати медичним вимогам. Він підбирається індивідуально для кожного, тому його варто тестувати ще в магазині.

- Пристойні розміри.

- Наявність додаткових місць для зберігання.

- Надійність механізму.



Диван для кухні

На кухні диван потрібен у двох випадках. У квартирах-студіях він слугує для зонування приміщення.

Якщо ви підбираєте диван для ізольованої кухні, він повинен відповідати наступним критеріям:

- Достатня висота сидіння. Кухонний стіл вищий за журнальний, і сидіти за ним має бути комфортно. Існують спеціальні моделі з подібними параметрами.

- Легкість у догляді. Враховуючи постійний ризик забруднення їжею та сирими продуктами, матеріал оббивки повинен без труднощів піддаватися чищенню. Слід вибирати гладкі тканини, як і для вітальні.

- Маленький розмір.

- Наявність додаткових відсіків.

ДЕ МОЖНА ПРИДБАТИ ТАКІ ДИВАНИ?

У мережі «Світ Матраців» представлений величезний вибір диванів на будь-який смак та гаманець. Ви можете вибирати потрібну модель самі або звернутися до професійних консультантів. Вам підкажуть, на що звернути увагу та розкажуть про особливості конкретних моделей.

***На основі матеріалів сайту svit-matrasiv.com.ua.**

ДАРУЄМО ПОДАРУНКИ НАЙБЛИЖЧИМ: підготовка до 14 лютого та 8 березня



Наближається найромантичніша пора в році – День Закоханих, а за ним і найніжніше жіноче свято – 8 березня. Що ж подарувати коханам? Увагу, квіти, цукерки... І безліч всякого мотлоху. А може, краще подарувати щось корисне та зручне?

Комплект подушок



Думаєте поганий подарунок? Якість сну безпосередньо залежить від положення голови на подушці. Хороша подушка здатна подарувати якісний відпочинок, а людина, яка добре виспалась, як відомо, найдобріша та найщасливіша людина. Тому щастя – безцінне, а ортопедичні подушки в магазинах Світ Матраців – за розумною ціною.

Набір постільної білизни та спальних аксесуарів



М'який, приємний на дотик, привабливий, ні на що не натякаючий і одночасно розповідаючий про всі наміри..... комплект постільної білизни. Подаруйте коханам комфортний відпочинок, а їх оселі – додайте затишку та тепла.

Комплекти постільної білизни та спальні аксесуари по догляду за матрацом ви можете знайти в магазинах мережі Світ Матраців у своєму місті.

М'якенький пуф чи крісло



Яка ж жінка не мріє про красивий м'яке зручне крісло чи пуф, в якому можна розслабитись після важкого робочого дня, перепочити від щоденних сімейних турбот, відволіктись від крику дітей та приділити час собі коханій?

Ніколи не нехтуйте таким видом відпочинку – маленькі щоденні радості зроблять Вас щасливішими, а Вашу усмішку – щирішою.

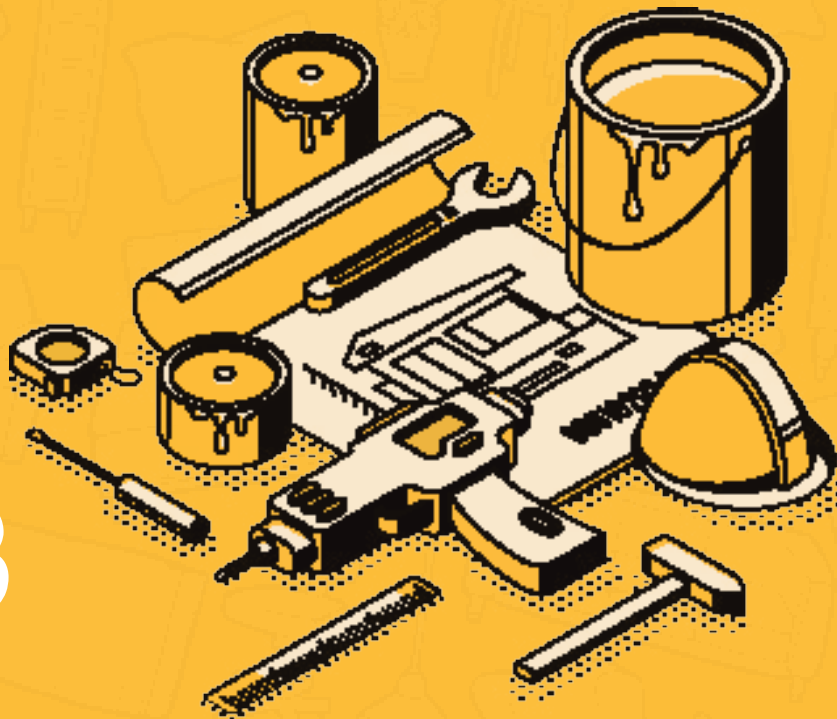
Замовляйте м'які крісла в магазині Світ Матраців та даруйте близьким правильні подарунки!

Теплесенька ковдра



Кінець зими та початок весни – доволі холодні місяці. І, навіть, якщо вас гріє кохання, тепла ковдра не завадить. З різними наповнювачами, з натуральних та гіпоалергенних матеріалів, всіх розмірів ковдри ви можете знайти в магазинах мережі Світ Матраців або замовити онлайн на сайті.

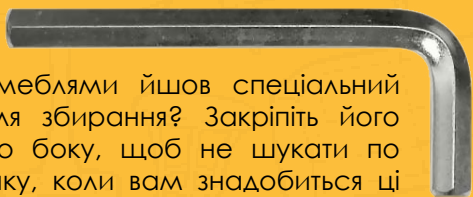
ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ ТА ВСТАНОВЛЕННЯ МЕБЛІВ



Як не розгубити дрібні деталі, зробити ліжко міцнішим і повісити шафу або полицю без отворів у стіні?

Ми підготували для вас чотири, здавалося б, настільки очевидні, настільки ж геніальні рішення, які значно спростять процес збирання меблів.

1. Разом з меблями йшов спеціальний інструмент для збирання? Закріпіть його з внутрішнього боку, щоб не шукати по всьому будинку, коли вам знадобиться ці меблі розібрати.



2. У комплекті багато дрібних деталей?

Використовуйте пінопластове упакування, щоб тримати все під рукою і нічого не втратити. Також для цього можна використовувати упаковку від яєць.



3. Купили недороге ліжко, у якого дошки каркасу не закріплюються в пазах? При складанні використовуйте пластикові стяжки, щоб прикріпити їх до металевої основи. Так дошки рухатимуться менше, а конструкція стане більш надійною та міцною.



4. Якщо ви винаймаєте квартиру або будинок і господарі заборонили свердлити стіни, ви все одно можете закріпити легкі меблі. Для цього достатньо використати замки від дітей – вони коштують недорого та продаються в багатьох магазинах.



**Не хочете мучитись зі збиранням меблів? Замовляйте цю послугу в мережі «Світ Матраців» прямо зараз за телефоном: +38 044 247 1967
Або звертайтеся до консультантів в магазинах свого міста!**

5 НАСЛІДКІВ ПІЗНЬОГО СНУ

Звичайно, іноді весело лягати спати далеко за північ, вести довгі філософські розмови з улюбленою людиною, дивитися фільми, закутавшись у теплу ковдру, і насолоджуватися тишею, що панує навколо. Але ви запитували себе хоча б раз, чим небезпечно для здоров'я пізнє засинання? Не завжди важлива тільки тривалість сну – час лягання та прокидання теж має значення. Ось декілька негативних наслідків пізнього сну, які, якщо і не переконують вас лягати раніше, то точно змусять задуматись над графіком сну.



ЗБІЛЬШЕННЯ МАСИ ТІЛА

Все вірно – пізній відхід до сну може спричинити появу зайвих кілограмів на тілі. В результаті, всі зусилля щодо набуття ідеальної фігури виявляться марними.

І найгірше те, що більшість людей навіть не здогадуються про те, що вони набирають вагу саме тому, що пізно лягають спати!

Чому? По-перше, пізній «відбій» збільшує шанси на те, щоб поїсти вночі. Звичка їсти ночами – найгірша звичка для нашої фігури. Їжа, прийнята пізно ввечері, обтяжує тіло, заважає якісному сну і, що найстрашніше, трансформується прямо в жир.

Останні дослідження, проведені у США, також підтвердили зв'язок між масою тіла та часом відходу до сну. Виявилось, що пізніше люди лягають спати, тим більшу цифру показують ваги.



ПОГІРШЕННЯ РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Почнемо з того, що пізній відбій часто є синонімом недосипання. Недосип може призвести до погіршення уваги, до ослаблення пам'яті та творчих здібностей. Крім того, пізній відхід до сну порушує нормальний режим функціонування мозку. Це призводить до того, що вранці людині потрібно більше часу, щоб включитися в роботу.



БЕЗСОННЯ

Звичайно, нічого страшного не станеться, якщо іноді лягати спати пізно. Це переростає у проблему лише тоді, коли це стає звичкою. Щоразу лягаючи пізно, ви порушуєте природні добові ритми. Зрештою, це може призвести до безсоння – розладу, який дуже погіршує якість сну. Безсоння, у свою чергу, може призвести до виникнення інших проблем зі здоров'ям.



СТРЕС

Ще на перших етапах еволюції наші предки завжди лягали спати з приходом темряви і прокидалися зі сходом сонця. Це тривало тисячі років і будь-яке твердження, що нині людські організми можуть жити по-іншому – хибні.

Порушення цього природного циклу протягом тривалого часу (з будь-якої причини – проживання в екстремальних географічних широтах, нестача темних місць або регулярний пізній відхід до сну) збільшує рівень гормону стресу кортизолу в тілі і може призвести до різних психічних порушень. Нагадаємо, що генетична пам'ять все ж таки сильніша, ніж те, що вночі ви все життя звикли грати в танчики – при пізньому засинанні кортизол вироблятиметься завжди.

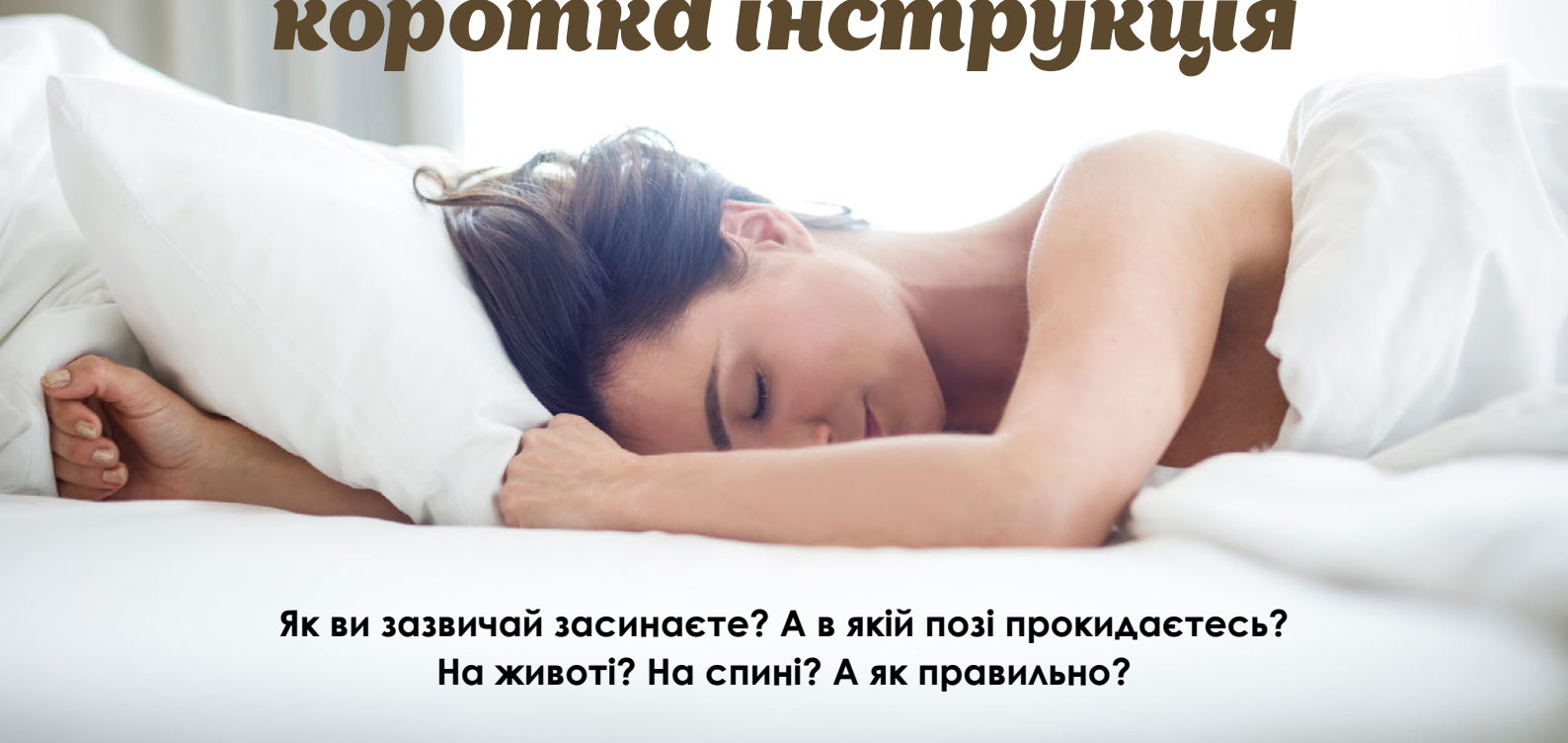


ПОГІРШЕННЯ ФЕРТИЛЬНОСТІ

Хто б міг подумати, вчені виявили, що пізній відбій справді може мати негативний вплив на фертильність, особливо у жінок.

Мелатонін – гормон, що захищає жіночі яйцеклітини від окисного стресу. Вплив світла в нічний час зменшує вироблення мелатоніну в організмі, що надає потенційну шкоду жіночим яйцеклітинам у довгостроковій перспективі. Лягайте спати вчасно, адже хороший сон – дешевше та ефективніше будь-яких ліків!

Як правильно спати: коротка інструкція



Як ви зазвичай засинаєте? А в якій позі прокидаєтесь?
На животі? На спині? А як правильно?

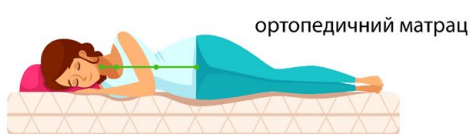


Вчені з'ясували, що будь-яка поза для сну має свої переваги та недоліки. І якщо вам зручно спати в тій чи іншій позі, не потрібно відразу переучуватися засинати в іншому положенні.

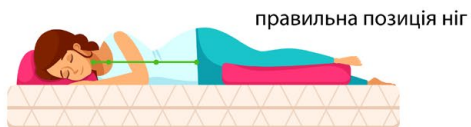
Все ж, для кожної пози є правильне та неправильне положення, яке можна глянути на зображеннях нижче.



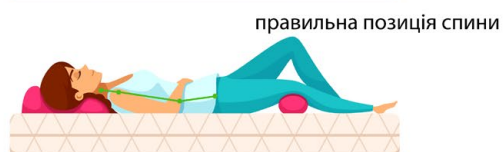
ПРАВИЛЬНА ПОЗИЦІЯ ДЛЯ СNU



ортопедичний матрац



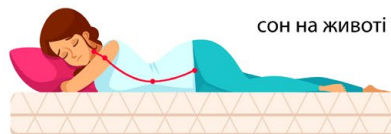
правильна позиція ніг



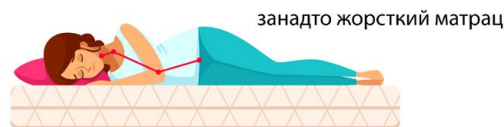
правильна позиція спини



НЕПРАВИЛЬНА ПОЗИЦІЯ ДЛЯ СNU



сон на животі



занадто жорсткий матрац



занадто м'який матрац



Якщо ви часто перевертаєтесь з одного боку на інший, а потім ще кілька разів змінюєте положення і це допомагає вам прокинутися відпочилим, свіжим та повним сил, то довіртеся своєму організму – немає єдиного чіткого рецепту здоров'я для всіх людей одночасно.

Мені здавалось, що я хоча б спати вмю, а, виявляється,
я і це роблю неправильно

СОННИК - 2022

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

Б

Бак (паливний) - перенасиченість
Базар - несподіваний приїзд родичів
Булка - щастя, достаток

В

Війна - відображення постійного стресу
Вовк - небезпечний ворог
Волосся - нові задумки

Г

Голова - розумне рішення проблем
Гора - відображення вашої праці
Гриби - сумнівні покупки

Д

Двері - закінчення старого або початок чогось нового
Дівчина - нові почуття
Дерево - хороше здоров'я

Ж

Жінка - насичене емоційне життя
Живіт - внутрішні хвилювання

З

Змія - інтриги, підлість, підступність
Золото - радість і успішне вирішення всіх проблем
Зуби - проблеми, які ви здатні подолати

І

Ікона - очищення через душевні страждання
Ієрогліфи - невідома таємниця
Ізом - неочікуваний приємний сюрприз

К

Карти - даремні очікування
Квартира - душевна рівновага
Книга - зміни найближчим часом

Л

Ліс - невизначеність у житті
Ліфт - великі можливості
Лице - відображення реальних справ у житті

М

Мама - неочікувана підтримка
Молоко - достаток і процвітання
Море - життєві радості і задоволення

Н

Наречена - переміни і новизна
Ноги - укріплення положення
Ніж - різкість і безкомпромісність

О

Одяг - положення людини в суспільстві
Озеро - приємні відчуття
Океан - значні переломні події

П

Пальці - міцна сила волі
Павук - інтрига або пастка
Плавати - душевний підйом

Р

Річка - швидкоплинність життя
Родичі - постійна рутинна
Руки - неможливість виконання тієї чи іншої справи

С

Спина - байдужість та неухважність
Сир - міцне здоров'я
Собака - дружні відносини

Т

Таргани - життєві труднощі
Телефон - процес очікування
Туалет - постійна напруга та стрес

Х

Хліб - знак прибутку
Хірург - втрати та невдачі
Хвіст - неприємні наслідки ваших дій

Ц

Церква - вихід із труднощів
Цирк - грандіозні плани
Цифри - сильний вплив негативних подій

Ч

Черепашка - повільність у справах
Чорт - небезпечна спокуса
Чорнила - наклеп

Я

Якір - зупинка в поточних справах
Яструб - ризик



ГОРОСКОП 2022

ЗИМА

Всі пишуть про сумісність знаків у коханні,
а ось чи зйдуться вони у сімейному житті?
Читайте про сумісність знаків зодіаку в шлюбі в нашому гороскопі.



ОВЕН

Найкращий партер для шлюбу – Лев. Овен – це людина справи, яка не кидає слів на вітер. Овен легко пробачить вам гори брудного посуду, адже він зайнятий важливішими справами — рятує світ. Представників цього знаку турбує кар'єра, успіх у бізнесі, пригоди, а все це знаходиться далеко за межами рідного дому. Так само успіх хвилює і Левів – разом вони складатимуть чудову сімейну пару, яка буде доповнювати успіхи один одного.



ТЕРЕЗИ

Для представників цього знаку сімейне життя – це найважливіша цінність, а будь-які негаразди та розбіжності у відносинах з коханими вони переживають дуже важко. Ідеальним партнером на все життя для Терезів стане Водолій. Водолії, незважаючи на свою самодостатність та деяку впертість, завжди намагаються знайти вихід із конфліктних ситуацій, тому пари цих двох знаків завжди будуть враховувати інтереси один одного та уникати сварок – а це запорука міцного шлюбу на все життя.



ТЕЛЕЦЬ

На відміну від Овнів, Тельці цінують затишок та комфорт. Від них ви не почуєте «з милим і рай в шалаші», ваш коханий не зможе спокійно заснути, знаючи, що вранці на нього чекатиме гора брудного посуду в раковині. Ідеальний варіант для шлюбу – Риби. Вони також цінують домашній затишок, до того ж вони вміють по-справжньому розуміти почуття людей та співчувати. Ці особливості подружжя Тельця та Риби дозволяють створити міцну сім'ю, а поява дітей робить відносини ще надійнішими.



СКОРПІОН

Скорпіони добре розбираються в людях, а значить, не даруватимуть свої почуття будь-кому. Друга половинка Скорпіона буде єдиною людиною в його житті – незважаючи на те, що вони вміють веселитися і добре проводити час із друзями, з коханою людиною вони залишаються уважними та відданими. Ідеальним партнером стане Діва. Саме завдяки терпінню і підтримці цього знаку Скорпіони зможуть реалізувати все задумане в житті.



БЛИЗНЮКИ

Близнюкам добре там, де є хороша компанія. Представники цього знаку зодіаку легко адаптуються до нових умов і не особливо переживатимуть чистоту. Стрільці задуться цікавою парою для Близнюків, які навіть за своєї мінливої натури не втомляться від емоційного характеру Стрільців. Близнюкам буде дуже легко звикнути до тих особливостей людини з якою вони вирішать пов'язати себе узами шлюбу.



СТРІЛЕЦЬ

Стрільці надають перевагу повній свободі, а свобода не терпить обмежень у вигляді ідеального порядку в холодильнику, на кухонному столі і в вбиральні. Ідеальним партнером в побуті стануть Близнюки. Вони обоє – мрійники, до того ж кохання – велика цінність для Стрільців, а значить, вони готові пережити будь-які випробування, які можуть зустрітися на шляху подружжя, щоб зберегти це почуття. Тому романтичні відносини у сім'ї Стрільців та Близнюків будуть стабільними.



РАК

Раки здатні навіть похмуру орендовану квартиру перетворити на домашнє гніздечко, де панує комфорт і порядок. Вони дуже люблять свій дім і завжди дбають про нього. По справжньому це зможе оцінити Козеріг. Їх шлюб, як і їх дім, стане взірцем затишку та надійності. У важкі хвилини Раки зможуть знайти в Козерогах вітху, яка так потрібна їхній натурі в стані стресу, а Козероги завжди готові зробити добру справу, тим більше якщо йдеться про кохану людину.



КОЗЕРІГ

Ідеальним партнером для Козерогів стане надійний та турботливий Рак. Козероги за своєю сутністю дуже надійні, серйозні та чесні люди, тому у шлюбі з такою людиною не буде й тіні легковажності. Раку сподобається така надійність та стабільність. А ще така атмосфера буде найкращою для дітей, яким можна ставити щасливу взаємність батьків за прикладом.



ЛЕВ

Лев не любить сидіти без діла – вони дуже завзяті для амбітні особи. Ідеальним партнером стане Овен, який буде протягом всього життя підтримувати всі ідеї Лева та надихати на підкорення нових висот. У такому союзі сімейне життя ніколи не зостане на місці, партнери завжди будуть готові робити щось заради коханого. Такі якості можуть стати гарним прикладом і для дітей, поява яких здатна закріпити відносини.



ВОДОЛІЙ

Світ, у якому живе цей знак, — завтрашній день, майбутнє. Свобода та незалежність йому потрібна як повітря. А підтримати таку людину зможуть Терези. До того ж, це два спокійних та рівноважених знаки, які завжди враховуватимуть інтереси один одного та уникатимуть сварок. Такі шлюби відрізнятимуться благополуччям та порозумінням, що дуже важливо і для того, щоб діти в такій сім'ї не страждали від батьківських скандалів.



ДІВА

Діви не тільки добрі сім'янини – вони завжди будуть для своєї другої половинки чудовим другом. Їх цікавлять інтриги та стосунки на стороні – це дуже надійні люди, що є вкрай важливим для шлюбу. Діви до того ж дбатимуть про домашнє господарство, вони не бояться і тих клопотів, які пов'язані з вихованням дітей. Найкращим партнером стане Скорпіон, адже саме цей знак найкраще бачить людей та зможе помічати та цінувати всі старання своєї половинки.



РИБИ

Риби – дуже чуттєвий, мрійливий знак. Їм потрібен партнер, що буде оберігати їх всесвіт. Таким партнером може стати Телець. Залізний спокій цього знаку зодіаку не дозволяє емоціям розігратися і образити свою другу половинку, адже Риби дуже вразливі. М'які та надійні за характером Тельці будуть опорою для своїх Риб у шлюбі.



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
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Празька 3, (095)6551180
- Стеценка 27-А, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Перова 44, (095)3639366

ВИШНЕВЕ

- Молодіжна 32А, (050)0711636

СОФІЇВСЬКА БОРШАГІВКА

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

ЧОРНОМОРСЬК

- Олександрійська 11-Д, (095)2383810
- Паркова 2-А, (050)3701005

ЖИТОМИР

- 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 №8, (099)7672527
- Руська 213, (066)1481183
- ТЦ «Боянівка», Хотинська, 43 Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калин. ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525

КІЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

ЧЕРКАСИ

- Сумгайтська, 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
- Луцька 19, (063)3520792

РІВНЕ

- ТЦ «Арена», Київська 67, (068)7193055
- Соборна 300, (097)9448936
- Бандери 24, (068)8899425
- Грушевського 2Б, (098)9404492

САРНИ

- Белгородська, 7, (096)5343717

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
- пр. Богоявленський, 33 (095) 295 95 60

ТЕРНОПІЛЬ

- Мазепи 2, (068)2604320
- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7Д, (068)0754174
- Руська 10, (068)6781942
- Стаднікової 2, (067)8642426
- Шептицького 14, (096) 8188503
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899

ЧОРТКІВ

- Гончара, 3-А, (067)2991366

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

- Орлика 11, (099)4742527
- Угорницька 16, (098)9670481
- Івасюка 63, (098)5500353

КОЛОМІЯ

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

КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД

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

МУКАЧЕВО

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

ЧЕРНІГІВ

- Генерала Белова, 33 (095) 797 06 86
- Жабинського, 2-В, (095) 797 07 79



**30 ДНІВ ТЕСТ-ДРАЙВУ
НА МАТРАЦІ**

НЕ СПОДОБАВСЯ? ЗАМІНИ БЕЗ ВИТРАТ!

*Акція діє з 01.02.2022 до 31.03.2022;
деталі акції на сайті www.svit-matrasiv.com.ua



**На на матрацник
“Toper”**

*Тільки при купівлі
матраца-топера.

Gutenkauf
• • • die traditionelle Qualität

*Акція діє з 01.02.2022 до 31.03.2022
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.