

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

# SLEEPER

ОСІНЬ 2023

ВИПУСК 21

«МЕНІ НЕ ВИСТАЧАЄ  
В ТУРІ МІЛЬЙОННИХ  
ГОНОРАРІВ, РАЙДЕРУ  
ЯК У БЕЙОНСЕ  
ТА М'ЯКОГО  
МАТРАЦУ»

Андрій Бедняков

БРУКСИЗМ У ДІТЕЙ:  
ПРИЧИНИ ТА ЛІКУВАННЯ

ЯК ПРАВИЛЬНО ПРАТИ  
ПОСТІЛЬНУ БІЛИЗНУ

АКЦІЙНІ  
ТОВАРИ ТА ПРОПОЗИЦІЇ

СОННИК ТА  
ГОРОСКОП 2023



\*Бонусна програма діє з 01.09.2023 року по 30.09.2023 року з можливим продовженням, в магазинах мережі Світ Матраців та на сайті svit-matrasiv.ua. Про деталі та умови програми дізнавайтесь у продавців магазинів та у відповідному розділі сайту svit-matrasiv.ua.

**СВІТ  
МАТРАЦІВ**



**ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ**





## ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA

# SLEEPER

4

Інтерв'ю: Андрій Бєдняков.

6

Акційні товари та гарячі пропозиції.

14

Як вибрати ортопедичний матрац для двоспального ліжка?

16

Корисна та шкідлива їжа перед сном – що є що?

17

Як правильно прати постільну білизну, щоб вона служила довго.

18

Сон без подушки – переваги та недоліки.

19

Що буде, якщо не змивати макіяж перед сном?

21

Бруксизм: причини та лікування

22

Сонник та гороскоп 2023

# АНДРІЙ БЕДНЯКОВ



Сьогодні подробицями життя із журналом *Sleeper* ділиться відомий шоумен, який щойно розпочав свій власний концертний тур по українським містам «Кому ти там потрібен», Андрій Бедняков.

**- Андрію, доброго дня! Раді поспілкуватись з одним із найвідоміших українських телеведучих. Як у Вас справи?**

- Так чого ж з ним не спілкується, а з мене почали?) Як справи.. дивне питання сьогодні. Намагаюся впевнювати себе, що все добре. Тримаю хвіст пістолетом. І гарний настрій, щоб не було.



**- Розкажіть трішки про тур. Про що він?**

- Моновистава/концерт «Кому ти там потрібен» про життя. Про фразу, яка може зламати твої мрії. Це історія звичайного хлопця з Маріуполя, яка перетинається, думаю, з багатьма історіями інших людей.

**- Чому обрали саме жанр «комітрагедії»? Та і назва й тематика досить цікаві. Як з'явилась така ідея чи що надихнуло Вас на неї?**

- Мені хотілося, щоб люди, які приходять на цю «Комітрагедію», отримували різні емоції. Щоб це не був виключно смішний стендап. Щоб тут місцями треба було подумати, посміятися, посумувати, щось пригадати... забігаючи наперед, можу сказати, що все вийшло! Що надихнуло ... це була моя мрія. Зробити щось цікаве. Мені це подобається. Але вирішувати глядачеві.

**- Давайте поговоримо про перебіг туру. Як все проходить? Все йде чітко по плану, чи, можливо, були моменти, до яких Ви були відверто не готові?**

- Все пройшло за планом! Єдине, що пішло не за планом - це плюс 5 кг напевно. Я не думав, що хот-доги на заправках такі смачні.

**- Чого Вам не вистачає в турі?**

- Мені не вистачає в турі мільйонних гонорарів, райдеру як у Бейонсе та м'якого матрацу (цю проблему, до речі, вирішили в Світ Матраців – прим.ред). А якщо серйозно, то мені не вистачає таких міст в турі, як Маріуполь, Донецьк, Мелітополь, Ялта. І спокійних усміхнених людей, яких нічого не турбує.



- Ваша сім'я зараз далеко. Ви, як і багато українських сімей, на собі відчуваєте всю гіркоту тривалої розлуки з рідними. Проте, ми впевнені, що вони підтримують Вас навіть на відстані. Як часто вдається з ними виходити на зв'язок?

- Говоримо кожен день. Говоримо відеозв'язком. Довго. Так довго, що бачу як сивіє дружина.

- Між нами і Америкою (де зараз сім'я Андрія – прим.ред.) велика часова різниця. Якщо не секрет, як підлаштовуєте свої графіки для спілкування з дружиною та дітьми? Доводилось жертвувати сном, щоб поспілкуватись з рідними, які в інших часових поясах?

- Так. Звичайно. Лягаю після 1 ночі. Бо хочеться ще поговорити з донькою, яка в цей час повертається зі школи.

- Журнал *Sleeper* – це журнал про сон та здоровий спосіб життя. Тому в нас є декілька питань до вас ще й по цій тематиці.

Чи завжди вдається висипатись? Особливо в турі чи у роз'їздах? Як компенсуєте нестачу сну?

- Якщо чесно, я давно не висипався. Прямо таки **ВИСИПАВСЯ**. Але мені смішно на це жалітися. Я думаю, що багато українців зараз забули, що таке спокійний, глибокий, безтурботний сон. В турі так само. Я сплю в автобусі. В готелях вночі постійні тривоги. В Харкові вона, напевно, кожні 30 хвилин. Там сталеві люди.



- Зараз непростий час для всіх українців. Як вдається впоратись зі стресом? Можливо у Вас є особистий рецепт, як розслабитись після важкого дня чи прочитання новин?

- Я намагаюся завжди посміхатися і жартувати. Навіть, коли дуже болить. Мені це допомагає. Я підтримую інших. Мене це підтримує самого.

- А яке Ваше ставлення до здорового харчування? Дотримуєтесь його принципів?

- Моє ставлення до нього дивне. Як можна ставитися до чогось, чого ти не бачив в своєму житті )) я дуже хочу спробувати. Але, мене не вистачить на довго. Я люблю вареники і сало. Дуже. Тому ми зі здоровим харчуванням поки що - далекі знайомі.



- Андрію, ви відомі своєю любов'ю до подорожей. Після перемоги, є плани, куди хотіли б поїхати першим ділом? Які міста чи країни відвідати?

- Першим ділом - в Маріуполь. Через Бердянськ. Далі - подивимось. Але одразу я поїду на схід України. Це точно.

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

- Я не можу зараз особливо думати про творчі плани. Правда. Мені складно. Це відійшло на другий план. Що буде - то буде. Якщо є голова на плечах - все буде добре.

- Сподіваємось, перемога не за горами, всі близькі повернуться, причин для стресів буде менше. Дякуємо за відповіді, Андрію! Нехай Вам щастить в турі та у всіх нових починаннях.

- Дякую вам, що в перерві між бесідою з одним найвідоміших ведучих, поговорили трішки і зі мною. Бажаю здоров'я і перемоги. Слава Україні!

- Героям Слава!



# MUNGER КОМФОРТ ДЕБОРА



ціна від

6 710

-20%

~~8 387~~





Гарантія  
20 місяців



Матеріал:  
бук



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER ПРЕМІУМ КРЕНАТА



ціна від

13 428

-20%

~~16 785~~





Гарантія  
20 місяці



Матеріал:  
вільха



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER ПРЕМІУМ ЕЙДІН



ціна від

19 099

-15%

~~22 469~~





Гарантія  
3 роки



Матеріал:  
бук



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER КОМФОРТ ТЕРЕЗА



ціна від

**8 123**

~~10 154~~ -20%





Гарантія  
20 місяців



Матеріал:  
вільха



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER SOFT АНАБЕЛЬ



ціна від

**10 888**

~~13 613~~ -20%





Гарантія  
24 місяці



Deutsch  
Німецькі  
технології



Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я

# MUNGER SOFT ЗЕЛЛА



ціна від

**14 026**

~~21 579~~ -35%





Гарантія  
1 рік



Deutsch  
Німецькі  
технології



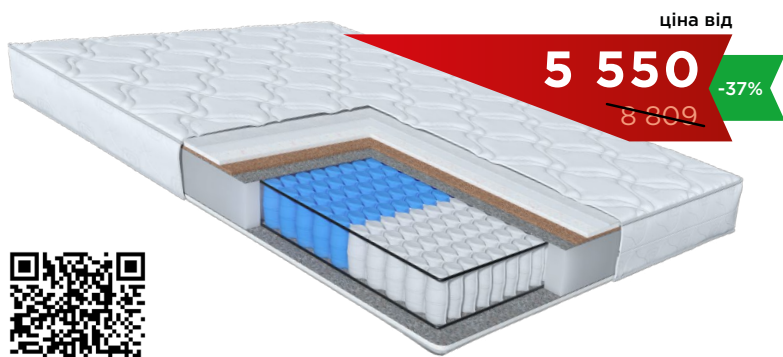
Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я



# GUTENKAUF BASE AMBERG



ціна від  
**5 550**  
~~8 809~~ -37%



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Гарантія  
5 років



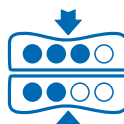
Висота матраца  
20 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 140 кг



Блок незалежних  
пружин

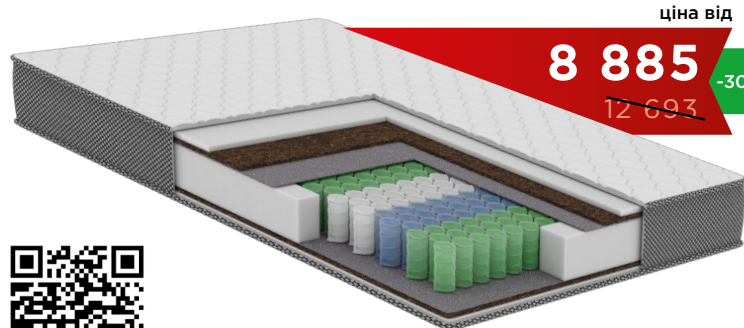


Двостороння  
жорсткість



Кокосова  
койра

# MUNGER ODER



ціна від  
**8 885**  
~~12 693~~ -30%



**MÜNGER**  
MANUFACTURES



Гарантія  
5 років



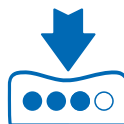
Висота матраца  
24 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 160 кг



Блок незалежних  
пружин

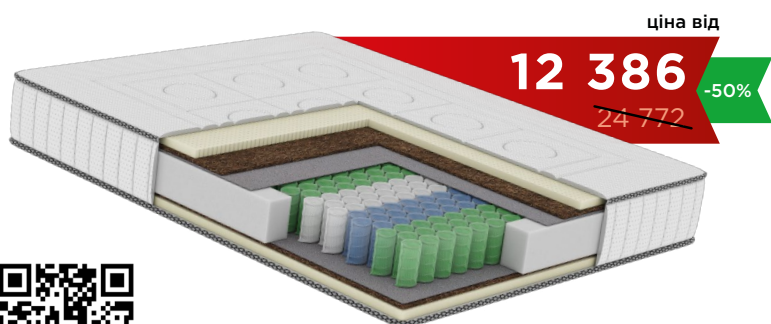


Одностороння  
жорсткість



Кокосова  
койра

# MUNGER WESER



ціна від  
**12 386**  
~~24 772~~ -50%



**MÜNGER**  
MANUFACTURES



Гарантія  
5 роки



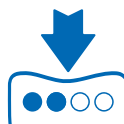
Висота матраца  
27 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 170 кг



Блок незалежних  
пружин



Одностороння  
жорсткість



Кокосова  
койра

# BARTOLINNI BARTOLI



BARTOLINNI



Гарантія  
1,5 року



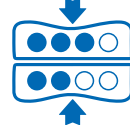
Висота матраца  
18 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 120 кг

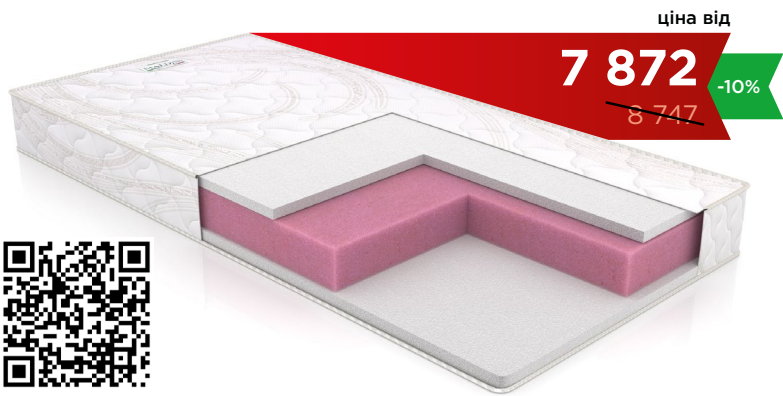


Безпружинний  
блок



Двостороння  
жорсткість

# BARTOLINNI MALDINI



BARTOLINNI



Гарантія  
2 роки



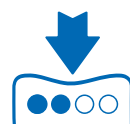
Висота матраца  
22 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 120 кг



Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

# MAXX NORWICH



MAXX



Гарантія  
1,5 року



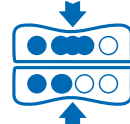
Висота матраца  
22 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 140 кг



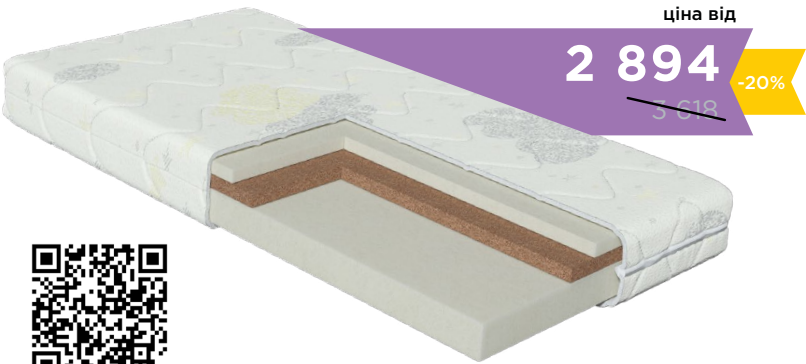
Безпружинний  
блок



Двостороння  
жорсткість

Знижка від 5% до 50% на обрані моделі матраців. Акція діє з 01.09.2023 по 30.09.2023 р. та може бути продовжена. Ціни дійсні станом на 01.09.2023 р. та можуть змінюватись в залежності від умов на ринку. Детальну інформацію щодо акції можна переглянути у відповідному розділі сайту або дізнатись в магазинах мережі.

# GUTENKAUF KIDS TOFFEE



ціна від  
**2 894**  
~~3 618~~ -20%



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Гарантія  
5 років



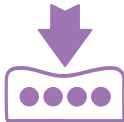
Висота матраца  
10 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 60 кг



Безпружинний  
блок



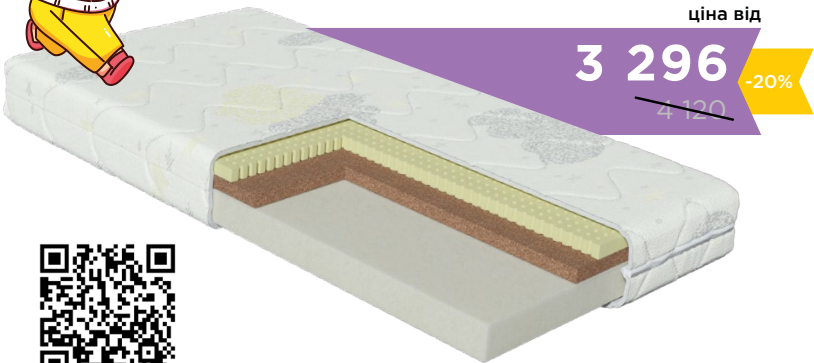
Одностороння  
жорсткість



Кокосова  
койра



# GUTENKAUF KIDS MARMELADE



ціна від  
**3 296**  
~~4 120~~ -20%



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Гарантія  
5 років



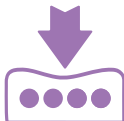
Висота матраца  
10 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 60 кг



Безпружинний  
блок

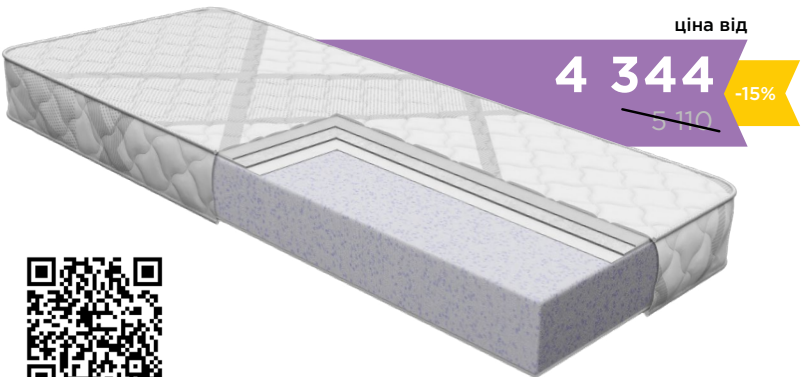


Одностороння  
жорсткість



Кокосова  
койра

# DR. MATSON BUBBLEFLEX



ціна від  
**4 344**  
~~5 110~~ -15%



**DR.MATSON**



Гарантія  
3 роки



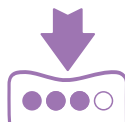
Висота матраца  
16 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 140 кг



Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість



# GUTENKAUF BABY AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК НАТЯЖНИЙ З БОРТОМ



ціна від

530

-20%

~~657~~



Gutenkauf  
die traditionelle Qualität



Екологічний  
матеріал



Бавовна



Натяжний  
з бортом



Вологостійкість



Deutsch

Німецькі  
технології

## GUTENKAUF ORTODREAMKO



ціна від

835

-30%

~~1197~~



Gutenkauf  
die traditionelle Qualität



Матеріал  
Memory



Чохол на  
блискавці



Циркуляція  
повітря



Бавовна



Дихаючий  
матеріал



Deutsch

Німецькі  
технології

## GUTENKAUF ORTODREAM X



ціна від

976

-20%

~~1220~~



Gutenkauf  
die traditionelle Qualität



Матеріал  
Memory



Чохол на  
блискавці



Циркуляція  
повітря



Ортопедичний  
ефект



Deutsch

Німецькі  
технології

# GUTENKAUF AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК З НАТЯЖНИМ БОРТОМ



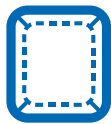
**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Вологостійкий  
матеріал



Бавовна



Натяжний  
з бортом

# GUTENKAUF WOLKE



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Екологічний  
матеріал



Протикліщовий  
матеріал



Циркуляція  
повітря



Бавовна



Антиалергічний  
матеріал



Deutsch  
Німецькі  
технології

# GUTENKAUF LUFT



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Мікрофібра



Deutsch  
Німецькі  
технології

**Gutenkauf**  
●●● die traditionelle Qualität



**720**  
грн  
~~1400~~

# ПОДУШКА ПОДРУЖКА



Акція діє з 01.09.2023 по 30.09.2023 р. та може бути продовжена. Детальну інформацію щодо акції можна переглянути у відповідному розділі сайту або дізнатись в магазинах мережі.

**Gutenkauf**  
●●● die traditionelle Qualität

**-30%**  
на другий

# НІМЕЦЬКИЙ ЗАХИСТ



Акція діє з 01.09.2023 по 30.09.2023 р. та може бути продовжена. Детальну інформацію щодо акції можна переглянути у відповідному розділі сайту або дізнатись в магазинах мережі.

**КЕШБЕК**

Акція діє з 01.09.2023 по 30.09.2023 р. та може бути продовжена. Детальну інформацію щодо акції можна переглянути у відповідному розділі сайту або дізнатись в магазинах мережі.



# 10 КОРИСНИХ ПОРАД

## ЯК ВИБРАТИ ОРТОПЕДИЧНИЙ МАТРАЦ ДЛЯ ДВОСПАЛЬНОГО ЛІЖКА



Якісний матрац – запорука міцного та здорового сну, тому дуже важливо заздалегідь подбати про його купівлю. Більшість сімейних пар та людей, що звикли вільно почуватися під час сну, вибирають двоспальні ліжка, розміри яких дещо відрізняються одне від іншого. Це варто враховувати під час вибору конкретної моделі, щоб матрац якнайкраще відповідав вашим вимогам.

**Щоб купити для подружньої пари матрац, що якнайбільше відповідає показникам комфортності, потрібно врахувати:**



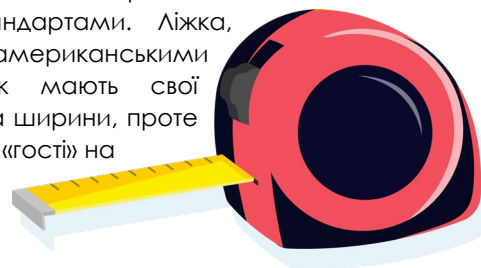
- вид матраца (безпружинний або з пружинним блоком);
- ступінь жорсткості;
- різновид наповнювача;
- оббивку;
- габарити;
- додаткові властивості.

### Варіанти розмірів двоспального ліжка.

Відповідність нового матраца габаритам спального місця – важливий нюанс при виборі матраца, тож заміри довжини та ширини ліжка варто провести ретельно. Якщо у вашій спальні встановлено стандартне двоспальне ліжко, розміри якого складають 180х200 см, вам підійде більшість матраців, що представлені у каталозі нашого інтернет-магазину.

У різних країнах розміри двоспальних ліжок можуть дещо відрізнятися, і виробники сучасних меблів, матраців та постільної білизни намагаються врахувати

цей момент. Залежно від площі кімнати можна придбати ліжка, виконані за європейськими чи вітчизняними стандартами. Ліжка, виготовлені за американськими стандартами, також мають свої показники довжини та ширини, проте такі моделі — нечасті «гості» на українському ринку.



Спираючись на європейські стандарти, за необхідності можна придбати ліжка:

- 140х200 см;
- 160х200 см;
- 180х200 см.

За бажанням клієнта, можна також виготовити й ліжка довжиною до 220 см, але поміщаються такі меблі не у кожній спальні.

В Україні стандартні розміри двоспального ліжка такі:

- 135х190 см;
- 150х200 см;
- 180х200 см.

Як бачите, розбіг показників досить великий, тому в каталозі магазину «Світ Матраців» ви знайдете великий вибір двоспальних ліжок, шириною від 140 до 200 см, а також матраців, що до них підходять.



Українські виробники пропонують величезний вибір моделей матраців з різними експлуатаційними характеристиками. Щоб вибір не став проблемою, пропонуємо звернути увагу на такі речі:

- Якщо розмір двоспального ліжка нестандартний, і тому вам не вдається купити гарний матрац з необхідними характеристиками, не варто розв'язувати це питання за допомогою покупки двох односпальних виробів. Між такими конструкціями з часом утворюється провалля, тож комфортний відпочинок перетворюється на пекло. Набагато краще замовити виготовлення матраца за індивідуальними параметрами.

- Намагайтесь якомога ретельніше вибирати жорсткість виробу, обов'язково проконсультуйтеся із цього питання з лікарем-ортопедом. Занадто жорсткий матрац спричинятиме появу болю в тазовій та плечовій зоні через неправильне навантаження. Дуже м'який варіант не сприятиме правильному розслабленню м'язів.

- Якщо на ліжку спатимуть дві людини, не варто купувати матрац Bonnel із залежним блоком пружин. Такі моделі відрізняються наявністю хвильового ефекту, коли рух однієї людини через матрац передається до іншої. Спати на такому матраці удвох некомфортно.

- Людям, що страждають на алергічні реакції та ретельно слідкують за здоров'ям, варто купувати матрац із високими показниками гіпоалергенності, еластичний та такий, що «дихає».

- При виборі товщини матраца не забувайте враховувати й висоту самого ліжка. Їх сукупні показники мають бути такими, щоб, сідаючи на ліжко, ви впевнено розміщували стопи на підлозі, а коліна згиналися під прямим кутом. Для людей поважного віку через проблеми з суглобами висота ліжка разом із матрацом має бути дещо більшою.

- Якщо ви купуєте матрац на двоспальне ліжко, розмір його має бути точно підібраний до габаритів спального місця. Не можна, щоб аксесуар бовтався на основі або виглядав за краї царг. Замість відпочинку сон на такому ліжку принесе лише розчарування та неприємні відчуття.

- Якщо ви, як принцеса з відомої казки, відчуваєте у ліжку навіть горошину, придбайте якісний та товстий безпружинний матрац. Такі моделі виготовляються з

шарів різної щільності, що забезпечують потрібний рівень жорсткості. До того ж, безпружинні матраци не ламаються та не видають під час користування жодного звуку. Це досить важливо, якщо сон людини й так неспокійний.

- Матрац, на якому спатиме подружжя з великою різницею у вазі, має бути виготовлений із двома зонами жорсткості. Так кожному партнеру буде комфортно, й відпочинок стане повноцінним.

- Кожний аксесуар для сну має бути гігієнічним, тому варто купувати матрац, що легко піддається чищенню. На цей момент впливає оббивка виробу та наявність наматрачника. Жакардова тканина та бязь демонструють найвищі показники міцності та довговічності, добре перуться: на це також варто звернути увагу.

- Міцне ліжко та якісний матрац — гарна інвестиція у власне здоров'я, тому на них не варто економити. Правильно зроблений вибір стане запорукою комфортного відпочинку на багато років.

В мережі магазинів Світ Матраців легко знайдуться як комфортні двоспальні ліжка, виготовлені з натурального дерева, металу чи МДФ, так і якісні матраци до них. Кваліфіковані спеціалісти мережі Світ Матраців з радістю допоможуть зробити вибір та оформити покупку. З ними ваша спальня буде зручною та комфортною, а сон — здоровим та міцним!



# КОРИСНА ТА ШКІДЛИВА ЇЖА ПЕРЕД СНОМ – ЩО Є ЩО?

Поганий сон — це серйозне випробування як здоров'я, так і психіки. На якість сну впливають багато чинників - починаючи від наявності стресів і закінчуючи генетичними захворюваннями. Однак їжа має тут неабияке значення.

І якщо у вас є проблеми зі сном, можливо, варто переглянути свою дієту. Розбираємось, які продукти допомагають, а які, навпаки, заважають отримати потрібний, здоровий відпочинок.

## • ПРОДУКТИ, ЯКІ ПОКРАЩУЮТЬ СОН •

Якщо ви періодично страждаєте від безсоння, включіть їх у свій раціон і через якийсь час побачите різницю.

### Банани

Ці фрукти багаті на калій і магній — речовини, що діють як природні міорелаксанти. Вони допомагають тілу розслабитись перед сном. Крім того, банани містять амінокислоту триптофан, а вона бере участь у синтезі серотоніну - нейромедіатора, що також сприяє розслабленню.



### Вишня

Вишня - одне з головних природних джерел мелатоніну. Дослідження показали, що люди, що страждали безсонням, випививши 250 мл вишневого соку перед сном, спали на півтори години довше, ніж ті, хто не вживав вишню.



### Мигдаль

Ці смачні горішки багаті не лише на білок, а й на магній — речовину, яка забезпечує розслаблення м'язів і полегшує процес засинання.



### Чай з ромашки

Ромашковий чай містить речовину апігенін, що викликає сонливість, та бореться з безсонням. А ще у любителів ромашкового чаю знижується ризик депресії, яка також призводить до проблем зі сном.



## • ПРОДУКТИ, ЯКІ ПОГАНО ВПЛИВАЮТЬ НА СОН •

Людам, які страждають від безсоння, бажано уникати вживання цих продуктів.

### Їжа з високим вмістом жирів

Експерименти доводять, що любителі жирної їжі засинають важче, ніж шанувальники легкої вечері. Якщо від такої їжі вам відмовитись важко, принаймні вечеряйте за три години до сну.



### Кофеїн

Він уповільнює процес засинання та зменшує загальний час сну. Негативний ефект кофеїну продовжується навіть через шість годин після вживання.

**Харчуйтесь правильно і з часом якість вашого сну обов'язково покращиться!**



# ЯК ПРАВИЛЬНО ПРАТИ ПОСТІЛЬНУ БІЛИЗНУ, ЩОБ ВОНА СЛУЖИЛА ДОВГО: ПОРАДИ ГОСПОДАРКАМ

## ЯК ПРАВИЛЬНО ПІДГОТУВАТИ БІЛИЗНУ ДО ПРАННЯ

Відомості про те, як прати постільну білизну, завжди вказуються на пакуванні. Для цього в бічний шов виробу вшивається спеціальний ярлик, де вказується склад тканини, можливість застосування відбілювача, температура води при пранні, спосіб сушіння та прасування.

Перш ніж закладати постільну білизну в пральну машину, її потрібно розсортувати за такими критеріями:

- Тип матеріалу. Льон та бавовну дозволяється прати разом, а для натурального шовку та синтетичних тканин передбачені окремі режими. Не варто ігнорувати цей момент: змішування тканин вплине на якість прання та, можливо, спричинить пошкодження виробів.

- Колір. Чорне, біле, червоне та змішані відтінки: ці групи білизни потрібно закладати в барабан окремо.

- Приналежність. Дитячу постільну білизну та комплекти, призначені для дорослих, також необхідно прати окремо. Це залежить від якості порошку: для обробки дитячих комплектів використовуються спеціальні гіпоалергенні засоби, безпечні для ніжної шкіри малюків.

Наступний етап — підготовка до прання кожної речі:

- наволочки та підковдри необхідно вивернути зворотнім боком назовні;

- шви та куточки вручну очистити від зайвих ниток та волокон;

- гудзики та блискавки на підковдрах та наволочках краще застібнути: у процесі прання вони можуть пошкодити тканину або зламатися, стикаючись зі стінками барабана.

У процесі прання у відкриті отвори підковдр часто потрапляють наволочки або простирадла. Це знижує якість прання, а речі, що збилися в грудку, створюють додаткове навантаження на барабан та підшипники. Уникнути цього просто: потрібно застібнути отвори або прихопити їх кількома стібками, якщо застібки не передбачені.

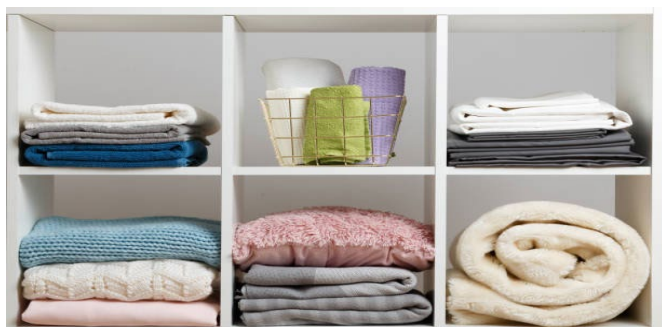


## ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ ДЛЯ РІЗНИХ ТКАНИН

Щоб після прання речі були чистими, але тканина не пошкодилася в процесі, важливо знати, за якої температури прати постіль, та які засоби можна використовувати:

- бавовна — оптимальна температура 60 °C, проте в деяких випадках допустиме прання при 95 °C; використовувати можна практично будь-які порошки, у тому числі з кисневим відбілювачем;
- льон — прати краще в режимі до 60 °C, а вибілювати не варто;
- жакард — тут потрібне прання вручну або з використанням режиму «делікатний» при 30 °C, прасують білизну з вивороту при невисокій температурі;
- сатин — підходить температура до 40 °C та «делікатний» режим, прасувати краще з обережністю та з виворітного боку;
- шовк — краще прати руками за 30 °C; використовувати режим «делікатний» в машинці-автоматі можна, а ось сушити на сонці або опалювальних приладах заборонено;
- бамбук — прати в автоматичній машинці з обережністю та не більше, як при 40 °C, віджимання тільки при низьких обертах барабана;
- бязь — цю міцну, схожу на бавовну, тканину можна прати при температурі 30–60 °C залежно від щільності матеріалу.

Дотримання цих простих правил допоможе надовго зберегти спальні комплекти гарними, а тканини міцними.



# СОН БЕЗ ПОДУШКИ

## ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ



**Чи є в нас тут любителі поспати без подушки? А ви знали, що це може негативно вплинути на здоров'я? Дізнаймося, в яких випадках відсутність подушки може сильно нашкодити вам.**

Якщо ви зазвичай обираєте сон на боці або на спині, то подушка слугує підтримкою для голови та забезпечує правильне положення хребта. Завдяки цьому зменшується тиск на шийні м'язи, а також знижується ризик викривлення хребта.



Сон без подушки можливий лише тоді, коли ви полюбляєте спати на животі.

В такій позі хребет приймає неприродний вигин, а відсутність подушки утримує голову і шию в горизонтальному положенні та вирівнює спину.



Сподіваємось, ви вже обрали свою ідеальну подушку в мережі **Світ Матраців**.

# ЩО БУДЕ, ЯКЩО НЕ ЗМИВАТИ МАКІЯЖ ПЕРЕД СНОМ?



**Про те, чому не змита перед сном косметика – це злочин проти власного організму**

Напевно, кожна жінка хоч раз у житті засинала нафарбованою після довгого дня чи вечірки. У деяких це навіть стало звичкою. Але є щонайменше шість причин, чому від цієї звички варто відмовитися прямо зараз.

А наприкінці – невеликі лайфхаки, які полегшать вам вечірню процедуру очищення шкіри.



## 1. ПРИЩІ



Вночі ми відпочиваємо, а ось наше тіло в цей час зайняте різними процесами. Активно працюють у тому числі й сальні залози. Шкірне сало, яке вони виробляють, поєднується з залишками косметики та частинками бруду, що налипи за день. Пори закупорюються, що заважає шкірі повноцінно дихати. В результаті прищі можуть з'явитися навіть за одну ніч.

## 2. НЕЗДОРОВИЙ КОЛІР ОБЛИЧЧЯ



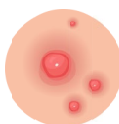
Якщо пори забиті тональним кремом та пудрою, то шкіра не зможе не тільки дихати, а й оновлюватись.

## 3. ЗМОРШКИ ТА РАННЄ СТАРІННЯ



Шкіра постійно відлущується, в тому числі і вночі, а макіяж заважає цьому процесу. Ороговілий шар шкіри так і залишиться на вобличчі до ранку, похований під шаром косметики.

## 4. ЗАПАЛЕННЯ ТА ІНФЕКЦІЇ



При змішуванні з сторонніми частинками та пилом косметичні засоби дряпають і дратують шкіру. З'являються запалення у вигляді червоних плям. Ще гірша справа з очима: якщо вночі на них залишається косметика, це може спричинити кон'юнктивіт, ячмінь та інші інфекції.

## 5. ВИПАДАННЯ ВІЙ



Туш робить вій тенденційнішими і твердішими, що вдень ми не особливо помічаємо. А ось уночі їх дуже легко зламати об подушку. Декілька штук можуть випасти і самі, не витримавши цілодобового навантаження.

## 6. ОПУХЛІ ПОВІКИ



Навіть якісні тіні та туш вночі обсипаються та потрапляють на слизову ока. На ранок повіки, швидше за все, опухнуть, а очі почервоніють.

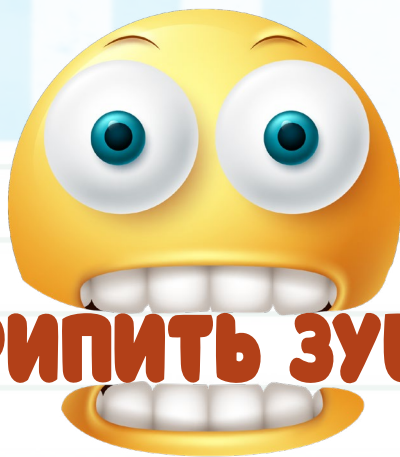
Якщо ви все ж таки заснули з макіяжем, то наступного дня краще по можливості не фарбуватися. Вранці насамперед вмийтеся, бажано розпарити шкіру гарячою водою.

Використовуйте якісний засіб для зняття макіяжу, який легко видаляє всі забруднення за один раз. Якщо ви знатимете, що процедура займе всього хвилину, то робити її буде не настільки ліньки.

Якщо ви заночували в гостях, де немає засобів для вмивання, використовуйте мило чи гель для душу. Це краще, ніж не видаляти косметику зовсім.

Тримайте в спальні пачку вологих серветок для зняття макіяжу на випадок, коли не буде сил підвестися з ліжка.





# ДИТИНА СКРИПИТЬ ЗУБАМИ УВІ СНІ

Причини та лікування бруксизму.

Уважні батьки можуть помітити, що протягом ночі дитина часто мимоволі скрипить зубами, сильно стискає щелепи. Такий стан фахівці називають бруксизмом та виділяють кілька причин його появи.

**Бруксизм — це мимовільний скрегіт зубами під час сну.** Такий стан обумовлений спазмом жувальної мускулатури та проявляється нападами не більше 10 секунд. **Наскільки небезпечно це для дитини, та чи піддається лікуванню таке захворювання?** Про це та про причини виникнення бруксизму поговоримо далі.

## Форми недуги

Перш ніж говорити про те, як позбутися бруксизму, слід зауважити, що з'являється таке захворювання виключно в нічний час. Його часто плутають із бруксоманією, яка характеризується сильним стисканням щелеп та скрипом зубів вдень. В останньому випадку йдеться про усвідомлене та контрольоване порушення, яке у дітей молодшого віку часто пов'язане з інтересом до нових можливостей організму.

Особливо часто бруксоманія проявляється в процесі **прорізування зубів**, коли малюк намагається шляхом тертя та стиснення щелеп «почухати» ясна. Дітям старшого віку просто подобаються нові звуки, які вони можуть видавати, потираючи зубами. Якщо не контролювати таку поведінку, у дитини формується погана звичка. Лікування в цьому випадку не знадобиться, хоча відвідати стоматолога потрібно.

Бруксизм зустрічається у дітей різного віку та навіть у дорослих. Причини можуть бути різними, тому лікування захворювання може вимагати консультації не тільки зі стоматологом, а й з неврологом, психологом та іншими фахівцями.

## Чому виникає бруксизм?

Ще недавно вважалося, що скрип зубами уві сні — це ознака наявності в організмі дитини глистів. Сучасні фахівці розвіяли цей міф та назвали інші причини виникнення захворювання.

**До стоматологічних моментів відносять:**

- неправильно встановлені пломби, що не дозволяють щелепам стулятися нормально;
- порушення прикусу;
- пародонтит;
- хвороби скронево-нижньощелепного суглоба.

Іноді дитина ніяк не показує, що її травмує якась ситуація, а всі емоції переживає в собі. Фактором, що травмує, може стати будь-що: раптовий переїзд, скандали в сім'ї, народження другої дитини, конфлікти в школі або дитячому садку. Спровокувати бруксизм може й надлишок позитивних емоцій, наприклад, довгоочікуваний приїзд улюбленої бабусі чи відвідування аквапарку.

До бруксизму можуть призвести й порушення нервової системи. У деяких випадках нічний скрегіт зубами супроводжується тремором рук.





До порушення тону м'язів жувальної мускулатури можуть призвести деякі ЛОР-захворювання: хронічні запалення, біль у вухах, викривлення носової перегородки, наявність аденоїдів.

Що стосується гельмінтозу, то тут можна встановити лише непрямий зв'язок. Наявність паразитів в організмі призводить до нестачі вітамінів групи В, анемії, що негативно позначається на стані ЦНС та м'язовому тонусі.



## Як лікувати бруксизм, та чи потрібно це робити?

Якщо скрегіт зубами вночі з'являється **лише періодично та інших неприємних симптомів немає**, ймовірність того, що захворювання пройде самостійно досить велика. У випадках, коли бруксизм у дітей супроводжується головним болем, дратівливістю, безпричинним плачем, порушеннями сну або відчуттям закладеності у вухах, до лікаря потрібно вирушити якнайшвидше.

Щоб зрозуміти, як позбутися скреготу зубами, доведеться відвідати відразу кількох фахівців, але в першу чергу потрібно записатися на прийом до стоматолога. Ігнорування проблеми спричинить запалення ясен, руйнування зубної емалі, порушення прикусу та інші неприємні моменти.

У запущених випадках для усунення проблеми знадобиться ціла команда лікарів:

- стоматолог замінить пломби, відновить зубну емаль, розгляне необхідність носіння брекетів, в особливо складних випадках підбере для зубів захисні капи, що примусово розсовують щелепи;
- невролог призначить заспокійливі препарати, масаж чи спеціальну гімнастику для м'язів обличчя;
- психолог допоможе впоратися зі стресом, знизити рівень тривожності, навчить прийомів самоконтролю та технік, що розслаблюють.

Якщо під час нічного сну ви помітили у дитини симптоми бруксизму, **не варто залишати проблему поза увагою**. Краще не чекати, поки дитина «переросте», а відразу звернутися за консультацією до фахівців.



Причиною спазму жувальних м'язів можуть стати й психологічні фактори:

- підвищена тривожність;
- стреси як позитивного, так і негативного характеру;
- переляк;
- пригнічений настрій.

(На основі матеріалів сайту Світ Матраців: [www.svit-matrasiv.ua](http://www.svit-matrasiv.ua))

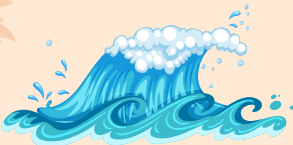
# СОННИК

Сьогодні ми підібрали для вас тлумачення найтипівіших снів, які, за статистикою, бачить кожна людина хоча б раз на рік.



## СНИ ПРО МОРЕ

Якщо людина побачила уві сні штиль у морі або, як ще можна сказати, - наснилося спокійне море, то в житті у вас все добре, незабаром з'явиться повага серед друзів та колег по роботі. Якщо в морі шторм – чекайте неприємних звісток.



## СНИ ПРО КОТІВ

Коти уві сні передвіщають сварки та скандали з близькими людьми. Можливо, варто чекати на обман або навіть зраду. Адже кішка уві сні - це знак присутності прихованих ворогів у вашому оточенні, тому саме час перевірити всіх друзів на чесність та відданість



## СНИ ПРО СОБАК

Бачити собаку уві сні – це добрий знак, отже вас оточують вірні та віддані люди, яким ви повністю можете довіряти. Собака – це друг, який завжди буде поруч.



## СНИ ПРО РОДИЧІВ, ЯКІ ПОМЕРЛИ

В цілому, ці сни не несуть небезпеку. Такий сон може не віщувати нічого страшного, просто говорити про те, що у вашому житті скоро настануть зміни.



## СНИ, В ЯКИХ МИ БАЧИМО КРОВ

Сни, в яких ми бачимо кров, часто несуть у собі важливу інформацію, до якої потрібно прислухатись.



## СНИ З БІЙКАМИ

Якщо наснилася бійка, такий сон може свідчити про приховані емоції, які ви через якісь причини не показуєте оточуючим.

Також цей сон може означати, що незабаром ви та ваш суперник будете втягнуті в ситуацію, яка вимагатиме від вас моральних сил та терпіння.



## СНИТЬСЯ, ЯК ВИПАДАЮТЬ ЗУБИ

Якщо ви бачите уві сні, як випадає зуб, і при цьому вдається виплюнути його, значить у майбутньому доведеться пережити не найкращі події, які торкнуться вашої честі та гідності.





# ЯКИЙ ТИ СОННИЙ КОТИК ПО ЗНАКУ ЗОДІАКУ?



## ОВЕН



Овни – невгамовні, отже, завжди невиспані котики, які постійно кудись поспішають.

## ТЕРЕЗИ



Терези – справжні милі котики, яким постійно бракує сну. Виглядають вони відповідно.

## ТЕЛЕЦЬ



Тільці цінують комфорт понад усе, тому завжди виспані і бадьорі.

## СКОРПІОН



Скорпіони сплять гарно, сексуально, вигляд в них зухвалий.

## БЛИЗНЮКИ



Цей знак зодіаку надзвичайно допитливий, тому його сни завжди яскраві та наповнені пригод.

## СТРІЛЕЦЬ



Стрільці сплять мало, бо їх буремне життя не залишає багато часу на відпочинок. Але все одно вони не втрачають позитив.

## РАК



Раки цінують комфорт та після сну завжди виглядають бадьорими котиками.

## КОЗЕРІГ



Козероги максимально практичні, тому це максимально спокійні та врівноважені котики після будь-якого сну.

## ЛЕВ



Леви, як справжні завойовники, прокидаються котиками з скуйовдженою гривою – ніби після полювання.

## ВОДОЛІЙ



Водолії – творчі котики, уява яких не вимикається навіть під час сну.

## ДІВА



Діви – практичні люди, тому і їх вигляд після сну максимально зібраний.

## РИБИ



Котики-ідеалісти, які у своїх снах поринають у свої власні фантазії та світи.



## ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

### КИЇВ

- Ревуцького 40В (067)2780785
- Голосіївський 68<sup>А</sup>, (050)6663445
- Кольцова 14<sup>Ж</sup>, (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<sup>А</sup>, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Перова 44, (095)3639366
- Єфремова 8<sup>А</sup>, (095)3639335
- Дніпровська Набережна 7, (097)0838069

### ПЕТРОПАВЛІВСЬКА БОРЩАГІВКА

- вул. Петропавлівська 6,  
ТЦ 4Room (067)2805025

### ВИШНЕВЕ

- Молодіжна 32А, (050)0711636

### СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

### ПОЛТАВА

- Зінківська 5, (050)6509236
- ТЦ «Меблевий квартал»,  
Європейська 225, (066)0536603
- Панянки 73, (050)6509408

### ОДЕСА

- Артилерійська 4, (095)2383808
- Глушко 25, (095)2383802
- Дальницька 17, (095)2383807
- Марсельська 33, (095)2383803
- ТЦ «Меркурій» С. Палія, 99<sup>В</sup>  
(067)2805057, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- Люстдорфська дорога, 92/94 (ТЦ  
«МегаМакс» (095) 238 38 06
- С. Палія 99 <sup>В/8</sup>, (095)2383878

### ЧОРНОМОРСЬК

- Олександрійська 11<sup>А</sup>,  
(095)2383810
- Паркова 2<sup>А</sup>, (050)3701005

### ВІННИЦЯ

- Келецька 104, (096)6934740
- Зодчих 4/6, (068)5375620
- Київська 29, (096)1792107
- Енергетична 3, (098) 9732995

### БЕРДИЧІВ

- Житомирська 23, (097)3597853

### ЖИТОМИР

- Грушевського 36, (068)5576559
- Кочерги 11<sup>А</sup>, (068)9626989
- Ріхтера 75, (068)9626689
- Домбровського 48, (096)0752532
- Вітрука 6, (068)5576585
- ТРЦ «Глобал» вул. Київська 77,  
(068)1173688

### 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
- Маланчука, 38 (колишня  
Миколаївська) (склад)  
(050)1679396

### КИЦМАНЬ

- Незалежності 39,  
(095)5805421

### ЧЕРКАСИ

- Сумгаїтська, 39, (093)3767649
- Шевченка 367, (063)5243584
- Чорновола 173, (063)1732202
- Благовісна 174, (068)9627156
- Смілянська 137, (093)2318860
- Чигиринська 62, (093)4367336

### УМАНЬ

- Тищика 13, (093)2318813

### ЛЬВІВ

- Драгана 24<sup>А</sup>, (096)1547052
- Зелена 78, (098)8467376
- Героїв УПА 77, (098)8438120
- Чорновола 45<sup>А</sup>, (098)0465826
- Стрийська 45<sup>А</sup>, (068)8087216
- Пасічна 166, (098)3299851

### ЧЕРВОНОГРАД

- Героїв Майдану 10,  
(098)3299850

### СТРИЙ

- Львівська 8, (068)0652453
- Успенська 52<sup>К</sup>, (096)1901301

### ДРОГОБИЧ

- Стрийська 32, (096)0470189

### ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1<sup>А</sup>, (095)1161245
- Залізнична 1, (095)6084098
- Ковельська 29, (098)2313664

### НОВОВОЛИНСЬК

- просп. Перемоги 1<sup>Б</sup>, (096)5343717

### 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 2<sup>Б</sup>, (098)9404492
- Київська 19, (098)1373134
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 45, (098)7394436

### 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<sup>А</sup>,  
(098)4348747
- Трудова 4,  
(097)0845030

### ХЕРСОН

- просп. Ушакова, 58  
(095)3714742, (068)3539982

### КРОПИВНИЦЬКИЙ

- Академіка Тамма, 4<sup>Б</sup>  
(095)0873992

### КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

- Грушевського 50, (067)6764706
- С.Бандери, 43 (Гагаріна),  
(067)2854671
- Першотравнева 6<sup>А/4</sup>,  
(068)6243632

### ТЕРНОПІЛЬ

- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7<sup>А</sup>, (068)0754174
- Руська 10, (068)6781942
- Стадникової 2, (067)8642426
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14  
(096)9229899
- Поліська, 11 (склад)  
(067)8642400

### ЧОРТКІВ

- Гончара, 3<sup>А</sup>, (067)2991366

### ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

- Орлика 11, (099)4742527
- Угорницька 16, (098)9670481
- Івасюка 21<sup>Г</sup>, (098)5500353
- Мазепи 164, (095)6607444

### КОЛОМІЯ

- Мазепи 92, (096)2634897
- Мазепи 79<sup>Б</sup>, (068)6613130

### КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

### УЖГОРОД

- Капушанська 34, (095)7350331
- Блистіва 1, (066)3647976
- Бабяка 15<sup>А</sup>, (ЖК Престиж)  
(066)3528666

### МУКАЧЕВО

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

### ЧЕРНІГІВ

- Незалежності 25, (099)5279808
- Жабинського 2<sup>Б</sup>, (095)7970779

### МИКОЛАЇВ

- просп. Богоявленський, 33  
(095)2959560
- просп. Центральний, 15  
(095)2383830
- 6-та Слобідська 43/3  
(095)2959540

Завітайте до нашого інтернет-магазину: [www.svit-matrasiv.ua](http://www.svit-matrasiv.ua)

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