

SLEEPER



ЛІТО 2024

ВИПУСК
25

**Володимир
Ярославський**

«Простота й комфорт —
це запорука успіху
в усьому»



**ГАРЯЧІ ЛІТНІ
ПРОПОЗИЦІЇ**

**10 ПОРАД, ЯК
ЗАСНУТИ В СПЕКУ**

**КІМНАТНІ РОСЛИНИ
В СПАЛЬНІ: КОРИСТЬ ТА
ШКОДА**

**КАЛЬКУЛЯТОР
СНУ 2024**

СПИ НА ПОВНУ ПЛАТИ ЧАСТИНАМИ*

6 ПЛАТЕЖІВ



*Детальну інформацію щодо умов надання послуги оплати частинами можна дізнатись в магазинах Світ матраців та у банках партнерах. Ліцензія НБУ №92 від 20.01.1994 р. АТ «УНІВЕРСАЛ БАНК» (Монобанк), Ліцензія НБУ № 22 від 05.10.2011 р. АТ КБ «ПРИВАТБАНК».

**СВІТ
МАТРАЦІВ**



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



SLEEPER

4

Інтерв'ю:
Володимир Ярославський

6

Акційні товари та пропозиції

12

Кімнатні рослини в спальні

14

Місце для сну в оселі

16

Народна мудрість про сон

18

10 порад, як заснути в спеку

20

Щоб добре спати,
про матрац треба дбати

22

Калькулятор сну



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



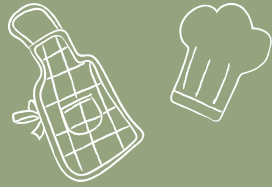
svit_matrasiv



svit_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA

ВОЛОДИМИР ЯРОСЛАВСЬКИЙ



«Простота й комфорт
— це запорука успіху в усьому»

Суворий суддя популярного кулінарного шоу «МастерШеф», талановитий шеф-кухар, керівник і співвласник мережі ресторанів, співавтор кулінарної книги «100 рецептів на кожен день», вправний фудблогер...

Це — про чоловіка з по-козацьки підкрученими вусами Володимира Ярославського. Він розповів нам, чим живе зараз, як відпочиває, що надихає та чим його можна здивувати.



— Чим зараз живе Володимир Ярославський?

— Працюємо, донатимо, організуємо благодійні вечері, не сидимо на місці, а обов'язково рухаємося вперед і шукаємо можливості допомогти українцям.

— Скажіть, як здоровий спосіб життя, про який ви не раз говорили, вписується в графік медійної особистості?

— Який там графік... У мене впродовж двох з половиною місяців не було жодного вихідного. То ж графік дуже ненормований!

— Поділіться секретом: як людина, яка постійно працює з їжею, може мати таку гарну фізичну форму?

— Завжди жартую, що доводиться сидіти на дієтах. Насправді ж я просто чергую періоди харчування: певний час контролюю раціон, потім не контролюю, відтак знову контролюю.

— А як і коли відпочиваєте?

— Буває, що між зніманнями є вільні два-три дні — це вже відпочинок. Відпочиваю в дорозі, коли мандрую. Наприклад, їдемо на благодійну вечерю в іншу країну, от я й відпочиваю, поки дістанемося місця призначення. Коли в неділю немає знімань, можу дозволити собі суботній вечір провести з друзями.

А загалом відпочинок для мене — це зміна місця, середовища, оточення. Будь-якої хвилини я намагаюся перемикає увагу на щось приємне, насолодитися побаченням.

Я отримую задоволення від дрібниць: від природи, наприклад, коли чую, як співають пташки. Одного разу після недільних знімань, які закінчилися раніше від запланованого, ми поїхали в ботанічний сад.

Побути там хай навіть кілька хвилин — це для мене відпочинок і задоволення. Можливо, комусь це важко зрозуміти, але мені так комфортно.

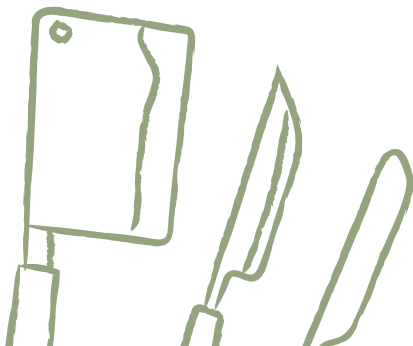


— А скажіть, чи доводилося вам куштувати щось дуже екзотичне, незвичайне? Чим вас можна здивувати?

— Мене часто запитують про це. Але для мене їжа — це просто набір продуктів. Я на все дивлюся, як на те, що можна вживати, і те, що не їдять. Те, що для когось надзвичайне, я таким не вважаю.

Не розумію, наприклад, тренд на оці стейки із золотом. Воно, хоч і їстівне, та все одно це фольга — і на вигляд, і на смак. Або ще, є така собі ікра равликів. Вона надзвичайно дорога. Я її скуштував — нічого особливого, навпаки, якийсь має дивний смак. Не розумію, чим виправдовують таку високу ціну на неї. Можливо, така вартість пов'язана з тим, що ці продукти ми рідко де можемо купити чи скуштувати. Але такими продуктами кухарів не здивуєш.

Нас більше можна здивувати стравою із чогось дуже простого, наприклад звичайною курятиною, але приготованою так, щоб вона була соковитою, апетитною. Або вміло підсмаженою картоплею чи ідеальним за ступенем просмажування стейком (не сухим, не жорстким). Лососем мене не здивуєш, бо це найпоширеніша риба в кулінарії, її найлегше приготувати, а от коропом — так. Хай він буде в міру підсмаженим і присмаченим.



— Яке місце у вашому житті ви відводите для сну? Він важливий?

— Не вистачає мені сну! Шість годин двадцять хвилин у середньому — це моя доза сну. Щодня прокидаюся близько сьомої, бо графік того вимагає. Хронічне недосипання — то моє, отож я намагаюся з тієї порції сну отримати максимум для відновлення. Тому ліжко для мене — це особливо важлива річ. Я обираю його ретельно. Знаю вже, що матрац не має бути надто жорстким, приблизно четвірочка. А ще в мене є топер, наматрачник із натуральної тканини для комфортного спання. Я люблю в ліжку почуватися так, наче в невагомості. І за оті лічені години свого сну намагаюся відпочити повноцінно.

— Скажіть, пане Володимире, а чи легко ви засинаєте? Можливо, чогось уникаєте перед сном чи, навпаки, щось маєте зробити, щоб швидше заснути?

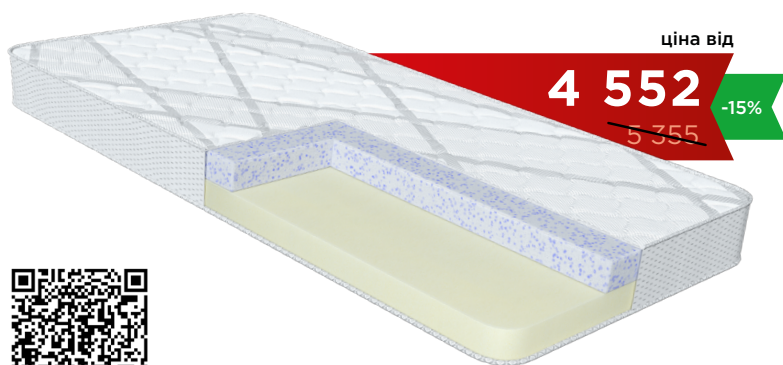
— Не п'ю кави після 16.00. Чаю ввечері також намагаюся не пити. Одне слово, не вживаю нічого, що може збадьорювати організм.

— Ви — життєвий приклад історії успіху особистості. Що вас вело вперед на початку кар'єри, чим надихаєтеся зараз?

— Насамперед треба працювати, а потім знову працювати, та ще й інших навколо змушувати працювати також. Мене так навчили батьки. Можливо, молодь зараз бачить усе по-іншому, але мій досвід такий: я з дитинства багато працював, а над собою зокрема. І це перевірений спосіб!



DR. MATSON BUBBLEFLEX DUO



ціна від

4 552

-15%

~~5 355~~



Гарантія
3 роки



Висота матраца
16 см



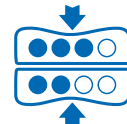
Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



DR.MATSON



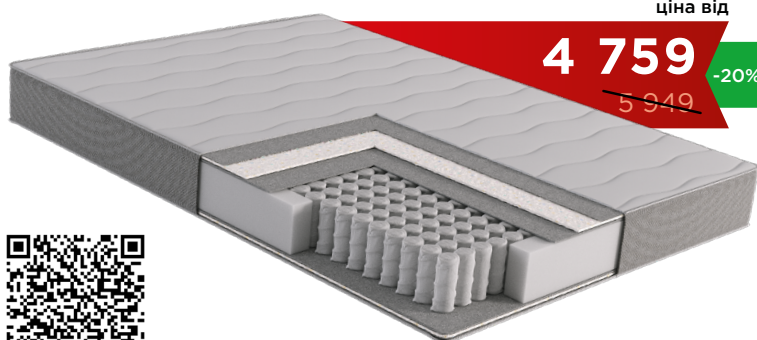
Безпружинний
блок



Двостороння
жорсткість

NEW

DR. MATSON MIPLAT



ціна від

4 759

-20%

~~5 949~~



Гарантія
3 роки



Висота матраца
19 см



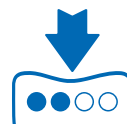
Навантаж.
на 1 сп. місце
до 120 кг



DR.MATSON

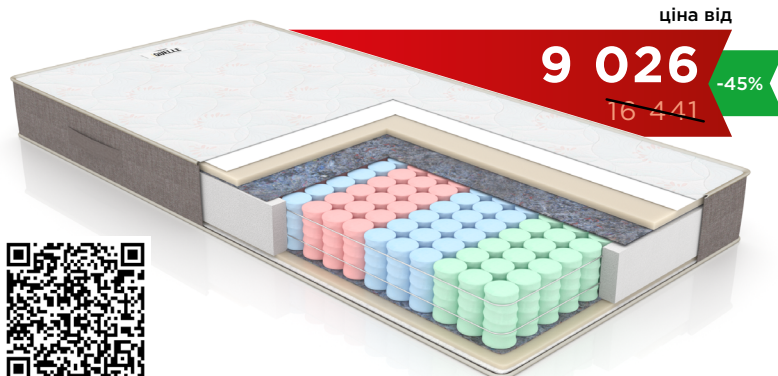


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF QUELLE NEW



ціна від

9 026

-45%

~~16 441~~



Гарантія
5 років



Висота матраца
23 см



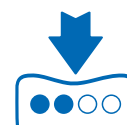
Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

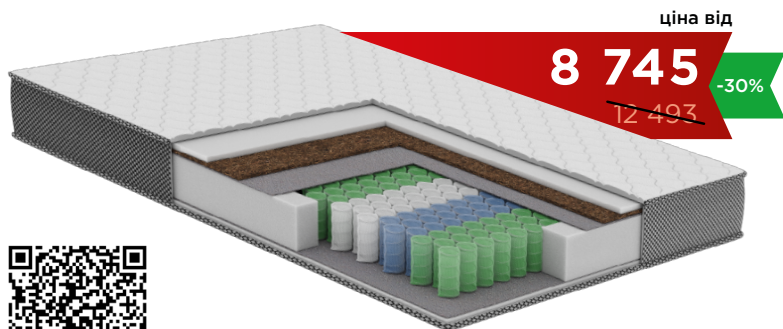


Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість

MUNGER ELBE



ціна від

8 745 -30%
~~12 493~~



Гарантія
5 років



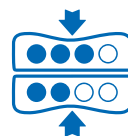
Висота матраца
23 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 160 кг



Блок незалежних
пружин



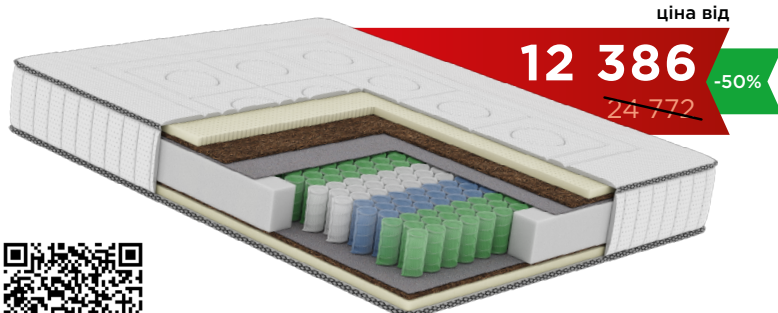
Двостороння
жорсткість



Кокосова
койра



MUNGER WESER



ціна від

12 386 -50%
~~24 772~~



Гарантія
5 років



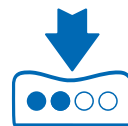
Висота матраца
27 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 170 кг



Блок незалежних
пружин



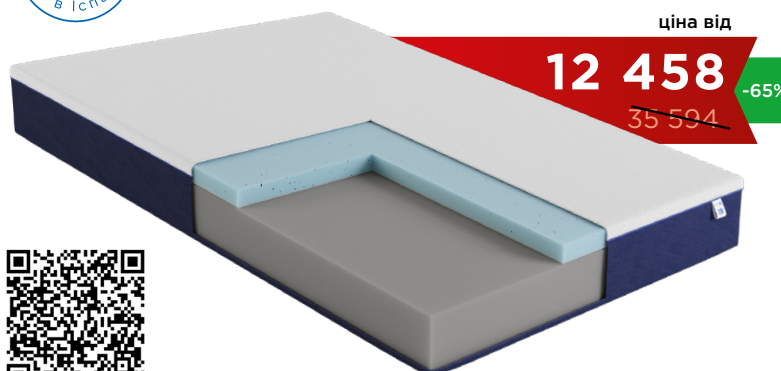
Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра



BON R1



ціна від

12 458 -65%
~~35 594~~



Гарантія
3 роки



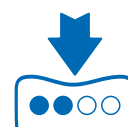
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



MUNGER SOFA BEQUEM



Гарантія
2 роки



Спальний розмір
140x190



Механізм розкладання:
єврокнижка

MUNGER SOFA GEMÜTLICH



Гарантія
2 роки



Спальний розмір
140x202



Механізм розкладання:
єврокнижка

MUNGER SOFA ENTSPANN



Гарантія
2 роки



Спальний розмір
144x202



Механізм розкладання:
дельфін

MUNGER COMFORT TERESA



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

MUNGER SOFT ALMARI



Гарантія
20 місяців



Німецькі
технології



Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

MUNGER SOFT ORIENT



Гарантія
20 місяців



Німецькі
технології



Основа ліжка:
ламелі

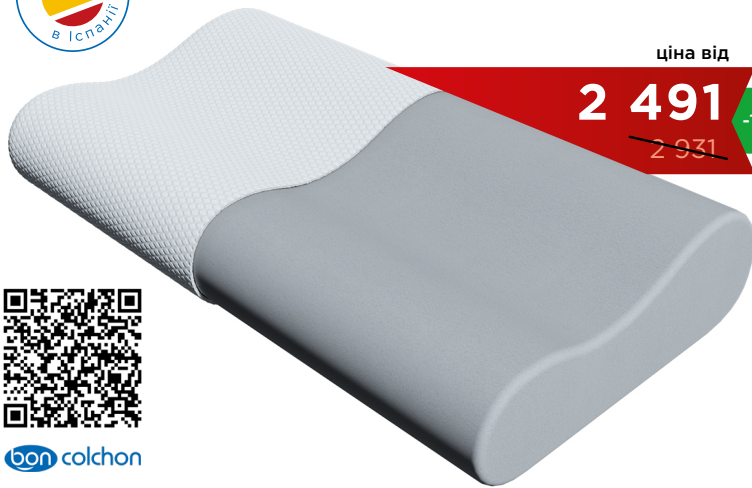


М'яке узголів'я

Знижки від 25% до 35% на обрані моделі ліжок. Акція діє з 01.06.2024 по 30.06.2024 та може бути продовжена. Ціни дійсні станом на 01.06.2024 р. та можуть змінюватись в залежності від умов ринку.



BON V2W



ціна від

2 491 -15%
~~2 931~~



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



Чохол на блискавці



bon colchon

GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



ціна від

816 -20%
~~1 020~~



Екологічний матеріал



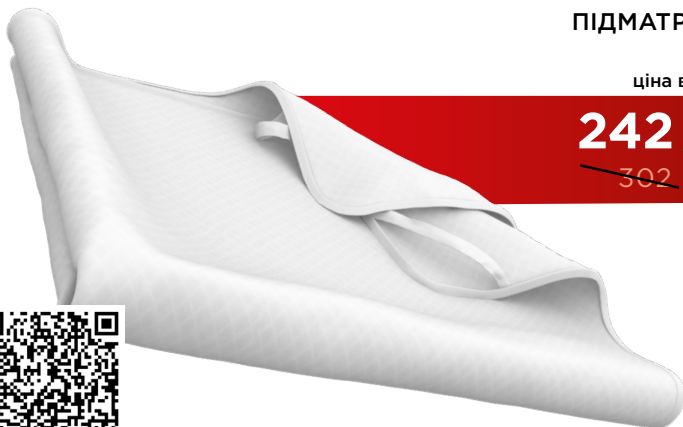
Антиалергічний матеріал



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF STANDART

ПІДМАТРАЦНИК



ціна від

242 -20%
~~302~~



Фіксація по кутах



Екологічний матеріал



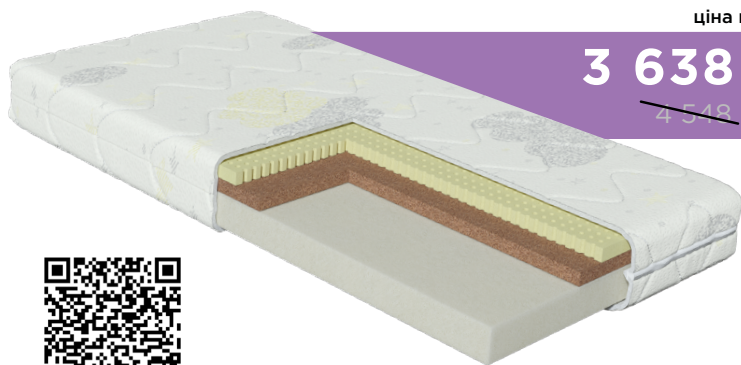
Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Deutsch

Німецькі технології

Знижки від 15% до 20% на обрані моделі товарів. Акція діє з 01.06.2024 по 30.06.2024 та може бути продовжена. Ціни дійсні станом на 01.06.2024 р. та можуть змінюватись в залежності від умов ринку.

GUTENKAUF KIDS MARMELADE



ціна від

3 638

-20%

~~4 548~~



Гарантія
5 років



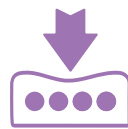
Висота матраца
10 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 60 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



Кокосова
койра



Gutenkauf KIDS
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF WOLKE KIDS



ціна від

742

-25%

~~999~~



Дихаючий
матеріал



Протикліщовий
матеріал



Бавовна



Гіпоалергенний
матеріал



Gutenkauf KIDS
die traditionelle Qualität

GUTENKAUF BABY AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК НАТЯЖНИЙ З БОРТОМ



ціна від

530

-20%

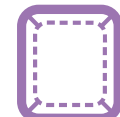
~~663~~



Екологічний
матеріал



Бавовна



Натяжний
з бортом



Вологостійкість



Німецькі
технології



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Знижки від 20 до 25% на обрані моделі товарів. Акція діє з 01.06.2024 по 30.06.2024 та може бути продовжена. Ціни дійсні станом на 01.06.2024 р. та можуть змінюватись в залежності від умов ринку.

КІМНАТНІ РОСЛИНИ В СПАЛЬНІ:

КОРИСНІ й ШКІДЛИВІ

Здоров'я та краса – це те, чого прагнуть усі. Без повноцінного сну бути здоровими й красивими практично неможливо. Щоб почуватися краще, треба забезпечити собі якісний сон. У цьому, безперечно, допоможе якісний матрац, комфортні подушки, легка й до міри тепла ковдра, постільна білизна з натуральної тканини. Крім того, щоби сон був повноцінним і наповнював вас енергією на весь день, важливо, щоб повітря в спальні було чистим і прохолодним. Лише в такій атмосфері можна повністю розслабитися і відпочити. Щоб повітря в спальні було свіжим, кімнату треба періодично провітрювати.



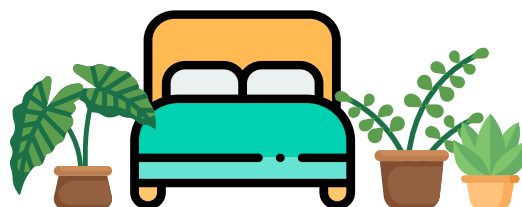
НЕ ВСІ... І НЕ ДУЖЕ БЛИЗЬКО ДО ЛІЖКА

Крім того, спальню можна прикрасити кімнатними рослинами. Обираючи рослини у вазонах для спальні, варто прочитати якомога більше інформації про них. Звертати увагу радимо на найголовніше – це врахування рівня алергенності рослини й виділення нею отруйних речовин. Також не варто запрошувати до своєї спальні рослини, які мають сильний або специфічний аромат.

Варто зауважити також, що краще обирати рослини, які ростуть повільно, щоб не порушувати спокій у спальні їхньою активною енергетикою. Вазони не варто класти дуже близько до ліжка.

Оптимальна відстань до вашого місця сну має становити 1,5-2 м.

Науковці кажуть, що для поліпшення якості сну годяться не всі рослини. Існують квіти, які вночі виділяють велику кількість кисню. Саме їх варто тримати у спальні, щоб максимально добре відпочивати.



ВІСІМ ІДЕАЛЬНИХ РОСЛИН ДЛЯ СПАЛЬНІ



КАЛАНХОЕ

Допомагає побороти депресію, наповнює організм позитивною енергією, бадьорістю.



АЛОЕ

Допомагає усунути статичну електрику, яка вбирає 90 % формальдегідів із одного кубометра повітря й повертає кисень, а ще сік цієї рослини можна використовувати для оброблення ран.



ХЛОРОФІТУМ

Поглинає мікроби, формальдегіди, пари сірки, віруси, пари ацетону і ртуті. Також цілодобово віддає кисень, тому повітря стає чистим і зволженим.



СПАТИФІЛУМ

Вбиває грибкові спори, які літають у повітрі, поглинає бактерії й пил з вулиці. У народі цю квітку називють «жіноче щастя». Здавна вірили, що незаміжня жінка, яка посадить її у своїй спальні, скоро знайде чоловіка.



ГЕРАНЬ

Допомагає дезінфікувати повітря, а також її запах відлякує комах, усуває головний біль, заспокоює нерви.



САНСЕВІЕРІЯ, АБО ТЕЩИН ЯЗИК

Рослина, що виробляє вночі кисень і чудово очищає повітря. Її заслуга в підвищенні імунітету.



АСПАРАГУС

Являється відмінним помічником у боротьбі з різними захворюваннями, він стерилізує повітря, вбиває мікроби, очищає його від важких металів, а також сприяє швидкому одужанню тих, хто підхопив вірусну інфекцію.



ФІКУС БЕНДЖАМІНА

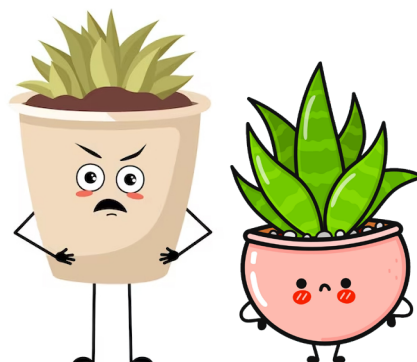
Це кімнатна рослина, яка виділяє велику кількість кисню. Також він відмінно бореться із забрудненнями повітря, знищує токсичні виділення від хімічних очищувачів, меблів. Допмагає зняти стрес, сприяє швидкому засипанню.

РОСЛИНИ-ТАБУ ДЛЯ СПАЛЬНІ

Є також певні кімнатні рослини, які краще тримати в будь-якому іншому приміщенні, але не в спальні. Це насамперед квіти, які мають різкий запах й можуть викликати головний біль: азалія, лілії, цикламен.

Ще однією рослиною, яку потрібно прибрати зі спальні, є монстера. Цій рослині приписується здатність висмоктувати енергію з людини. Вночі вона активно споживає кисень, що може негативно позначатися на тому, як ви спите. Крім того, монстера містить отруйний сік який є небезпечним для дітей та домашніх тварин.

Поряд із ліжком також не рекомендують класти такі рослини, як: **олеандр**, **дифенбахію**, **кротон**, **молочай**, **японську родею**.



МІСЦЕ ДЛЯ СНУ В ОСЕЛІ



ІДЕАЛЬНЕ МІСЦЕ ДЛЯ СНУ

ГОЛОВОЮ НА ПІВНІЧ І НЕ БІЛЯ БАТАРЕЇ: ДЕ НАЙКРАЩЕ РОЗМІСТИТИ ЛІЖКО

Темп життя та негативна ситуація в країні не дають змоги повноцінно відпочивати й досягати цілковитої гармонії в житті. Тому мусимо використовувати кожен можливий шанс, щоб повернути душевну рівновагу, відриватися на якийсь час від новин, щоденної метушні, тривожності. Найкраще цьому сприяє повноцінний сон.

На його якість впливають найменші дрібниці. Уявіть собі, що розташування ліжка також може погіршувати, або покращувати умови вашого нічного, а коли й денного відпочинку. Якщо ваш сон нестабільний, спробуйте посовати ваше ліжко. Часом буває так, що люди просто відсунуть диван чи ліжко від стіни – і спати стає набагато легше й краще.

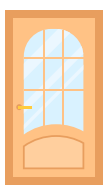
Таким місцем можна вважати тихий і спокійний закуток у вашому помешканні. Не розміщуйте ліжко поряд з вікнами, які виходять на дорогу і інтенсивним рухом. Зверніть особливу увагу на температуру та циркуляцію повітря у кімнаті, де спите. Пам'ятайте, що в спальні свіже повітря має бути завжди, але з вікна не має тягнути в зону, куди ви спите головою.

Чимало людей встановлює ліжко головою на північ, орієнтуючись на геомагнітні полюси Землі. Інші кладуть ліжко головою на схід – уздовж магнітних ліній. Учені здійснили чимало досліджень і зійшлися на думці, що ці напрямки й справді найкращі для повноцінного відпочинку людини.

Звісно, вибір місця для ліжка залежить і від розмірів кімнати. Розташування спального місця може бути продиктоване уподобаннями – вашими чи дизайнера інтер'єру. Можна експериментувати по-різному, однак інформацію, яку ми подамо нижче, краще все ж таки взяти до уваги.

ДЕ НЕ ВАРТО КЛАСТИ ЛІЖКО

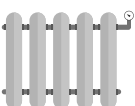
Коли вирішуєте, як і де поставити ліжко в спальні, зверніть увагу на такі нюанси.



- Не варто ставити ліжко ногами від дверей. Під час сну у вас виникатиме відчуття тривожності. Навіть коли вдень ви схочете прилягти, то, не бачачи людей, які заходять до кімнати, можете нервувати.



- Якщо розташувати ліжко навпроти вікна, особливо зі східного боку, доведеться прокидатися на світанку, бо сонячні промені не дадуть змоги поніжитися в постелі. У такому випадку треба подбати про щільні жалюзі чи штори.



- Не рекомендовано розміщувати ліжко дуже близько до приладів опалення. Вам буде важко контролювати комфортний для сну температурний режим. Що далі від батареї покладете ліжко, то здоровішим і міцнішим буде ваш сон.



- Не дуже зручно ставити ліжко біля стіни, яка розділяє спальню і вбиральню чи кухню. Сторонній шум і запахи будуть заважати вам висиплятися.



- Не надто затишно й комфортно постійно спати перед великими дзеркальними поверхнями. Навіть якщо ви скептично ставитеся до містики, яку пов'язують з цим предметом інтер'єру, постійно засинати зі своїм відображенням навпроти щонайменше набридає.



- Ліжко під балками, громіздкими люстрами, іншими елементами декору підсвідомо викликає почуття небезпеки, яка заважає спокійному засинанню.



- Скупчення електроприладів так само не сприяє здоровому сну. Максимально віддаливши своє ліжко від електротехніки, ви зменшите вплив електромагнітних полів, які можуть негативно позначатися на вашому самопочутті загалом і під час сну зокрема.



ФЕНШУЙ РАДИТЬ

Якщо вірити стародавньому китайському вченню, то розташування ліжка має неабияке значення для щоденної діяльності того, хто на ньому спить. Це також впливає і на розвиток певних рис людини. Отож якщо ваше ліжко стоїть:



- спинкою на північ – це сприяє розвитку інтуїції;



- на північний схід – це сприяє розвитку інтелекту;



- на схід – це подарує безтурботний сон;



- на південний схід – це допоможе в розвитку завзятості і наполегливості для досягнення цілей;



- на південь – це дасть змогу почуватися комфортно в будь-яких обставинах, отже стимулюватиме врівноваженість;



- на південний захід – це допоможе, якщо є труднощі в любовних справах;



- на захід – це сприятливо впливатиме на розширення сімейства;



- на північний захід – це сприяє розвитку товарищескості, приязності.

Народна мудрість про сон

З давніх-давен, працюючи, відпочиваючи, налаштовуючи побут, у розмовах між собою наші предки з притаманною їм кмітливістю, спостережливістю й здатністю до філософських роздумів давали оцінку природним явищам, людським взаєминам, власним діям і вчинкам інших.

Деякі влучні короткі фрази закарбувалися в людській пам'яті й передаються з покоління до покоління. Це згустки людської думки, узагальнення життєвого досвіду, оформлені в досконалих словесно-художніх мініатюрах. Вони стали скарбницею перевірених не одним поколінням істин, знань. Їх вважають неписаним моральним кодексом, за яким формувалося цивілізоване суспільство.

Часто прислів'я мають гумористичний тон, іноді в них іронічно підкреслено вади чи риси характеру. Найчастіше такі вислови народжувалися в народному уявленні про те, що було найдорожчим для людей. Ось які прислів'я й приказки про сон фіксують збірники народної творчості. Їх варто прочитати і замислитися над змістом, адже даремно це — мудрість народна!



БЕЗЖУРНИЙ СОН — СОЛОДКИЙ.

ДОВГО СПАТИ — З БОРГОМ ВСТАТИ.

ЗОРЮ ПРОСПАТИ — ГРИВНІ НЕ ДІСТАТИ.

ЗОРА ГРОШЕНЯТ ДАЄ.

НЕ ДУМАЙ, ТО Й НЕ СНИТИМЕТЬСЯ.

НІЧ МАТКА — ВИСПИШЯ ГЛАДКО.

РЯННІЙ СОН МИЛШИЙ ЗА ВСЕ.

СНОМ НЕ ДОРОБИШСЯ.

СОН — МИЛШИЙ БЯТЬКА Й МАТЕРІ.

СОН — СМЕРТІ БРАТ.

СОН — ЩО БАГАТСТВО: БІЛЬШЕ СПИШ, БІЛЬШЕ ХОЧЕТЬСЯ.

СОН І ДО СМЕРТІ ЗАСУДЖЕНОГО НА ПОСТІЛЬ ПОЛОЖИТЬ.

СОН І СМІХ — ПОЛОВИНА ЗДОРОВ'Я.

СОН НЕ РОЗБИРАЄ ПОСТЕЛІ.

СОН ТА ЇДА НІКОЛИ НЕ ОБРИДА.

СОН У РУКУ — НАСНИЛОСЬ І ЗБУДЕТЬСЯ.

СОН УНОЧІ ДРУГ, А ВДЕНЬ — ВОРИГ.

СОННИЙ — ЩО МЕРТВИЙ.

СПАТЬ І РОДИТЬ — НЕ МОЖНА ПЕРЕГОДИТЬ.

СПАТЬ — НЕ ПИСАТЬ, ТІЛЬКИ ЛЯГТИ ТА ОЧІ ЗАЖАТЬ.

СПИТЬ, ЯК СКУПАНИЙ.

СПИТЬСЯ, ТО Й СНИТЬСЯ.



ХТО ПІЗНО ВСТАЄ, ТОМУ ХЛІБА НЕ СТАЄ.

ХТО НА СВІТАНКУ ЛЯГАЄ, ТОЙ ЩАСТЯ НЕ МАЄ.

ХТО РАНО ВСТАЄ, ТОМУ БОГ ЩАСТЯ ДАЄ.

ХТО СПИТЬ, ТОЙ ЇСТИ НЕ ПРОСИТЬ.

ХТО СПИТЬ, ТОЙ НЕ ГРІШИТЬ.

ЧИМ БІЛЬШЕ СПИШ, ТИМ БІЛЬШЕ ХОЧЕТЬСЯ.

ЧОБІТ МУЛИТЬ НОГУ, ПОДУШКА МУЛИТЬ ГОЛОВУ.

ЩО ДУМАЄШ, ТЕ Й СНИТЬСЯ.

ЩО НА ЯВУ ВЕДЕТЬСЯ, ТО І В СНІ НАВЕРЗЕТЬСЯ.

ЯК Є ГОРЕ НА ДУШІ, ТО Й У СНІ ЖАХАЄШСЯ.

ЯК М'ЯКО СПИТЬСЯ! ТАК, НАЧЕ ТЕЩА ПОСТЕЛИЛА.

ЯК ПРОСНЕШСЯ, ТО Й ВСЕ МИНЕТЬСЯ.

ЯК ХОЧЕШ БАГАТО МАТИ, ТО ТРЕБА МАЛО СПАТИ.

ЯК ХТО ПРИЙДЕ БУДИТИ, ТОМУ ГОЛОВУ НАБИТИ

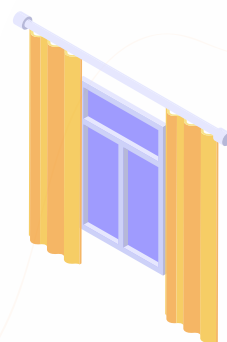


10 ПОРАД, ЯК ЗАСНУТИ В СПЕКУ



Цього літа нам обіцяють африканську спеку. Зазвичай уночі за спекотної погоди людям доволі важко заснути. Задуха, гаряча постіль не сприяють міцному сну. Ми крутимось в ліжку, розкриваємося, хочеться спати, прочинивши двері в холодильник. Зрештою, ми прокидаємося вранці стомленими й розбитими. Що ж допоможе спекотній ночі заснути міцно і проспати аж до світанку? Пропонуємо використати 10 перевірених порад.

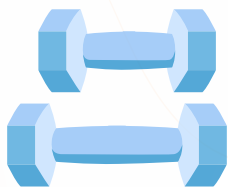
1. Насамперед позачиняйте всі вікна. Саме зачинені вікна й штори допоможуть зберегти свіже повітря й комфортну температуру в кімнаті. Якщо ваша спальня із сонячного боку квартири, не розсувайте штори на день. Хай вікна, які нагріються за день, не віддають тепло в кімнату без перешкод.



3. Перед тим, як лягати спати, змочіть зап'ястя та ноги холодною водою. Можете навіть лягти спати у вологих шкарпетках чи футболці.

2. За пів години перед сном покладіть простирадло у холодильник на кілька хвилин. До речі, найкраще користуватися бавовняною чи лляною постільною білизною. Ця тканина найбільше «дихає».



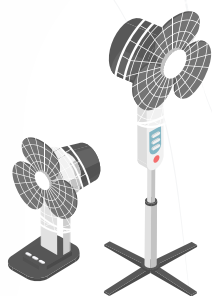


4. Спортом займайтеся зранку, а не ввечері, щоб перед сном тіло зайве не нагрівалося.

5. Приймайте теплий душ! Так-так, щоб знизити температуру тіла, приймайте ввечері помірно гарячий душ. Якщо митися в холодній воді, тіло зреагує на раптові зміни температури й виділятиме тепло.



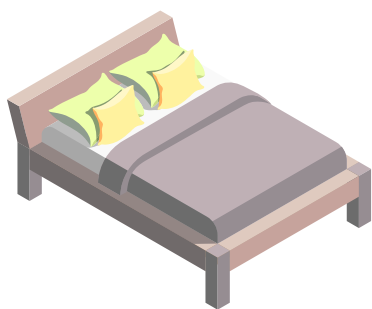
6. Увімкніть вентилятор і поставте його недалеко від ліжка. Якщо і після цього не можете заснути, то покладіть миску з льодом перед вентилятором: тоді він розганятиме холодне повітря, яке утвориться від танення льоду.



7. Вимкніть перед сном усі електричні прилади в спальні — вони видають чимало тепла під час роботильоду.



8. Якщо у вас двоспальне ліжко, і в ньому ви спите удвох, то накривайтеся окремими простирадлами. Намагайтеся спати в різних боках.



9. Перед сном збризніть водою з пульверизатора штори, килимок, білизну.



10. У спеку спіть на боці. У такий спосіб площа контакту між матрацом і вашим тілом менша, отож менша частина тіла нагріватиметься і спричинятиме дискомфорт.



Щоб добре спати, про матрац треба дбати



За статистичними дослідженнями, приблизно третину життя людина витрачає на сон. Щоб він був по-справжньому комфортним, варто облаштувати спальне місце та підтримувати його чистоту. Для цього треба регулярно протирати каркас ліжка і чистити матрац. Навіть якщо на ньому немає плям, бажано очищувати його від пилу, адже він сприяє розмноженню різних бактерій.

Як очистити матрац від пилу

Пил є сприятливим середовищем для життя пилових кліщів. А комахи часто викликають алергічні реакції. Тому не забувайте очищувати матрац від пилу. Для цього матрац застеліть бавовняною або лляною тканиною (можна використовувати старе простирадло) і вибийте легко. Після того, як частинки пилу осядуть на тканині, її легко зніміть, а матрац пропилососьте і залиште просихати. Можна, звісно, тільки пропилососити матрац. Але для цього потрібен потужний прилад із порожнім мішком для пилу і чистою щіткою. Додатково можна використати вузьку насадку – нею зручно працювати на стиках і впадинках, де скупчуються основні поклади пилу. Чистити матрац побутовим пирососом треба не рідше, ніж раз на тиждень. Відразу після чищення накривати матрац не варто – дайте йому відпочити кілька годин на повітрі. Від пилу варто очищувати матрац не рідше, ніж двічі на сезон.



Як позбутися плям на матраці

Щоб очистити матрац від плям, можна використати кальциновану соду. На 1 літр чистої води треба взяти 0,5 ч. л. соди. Цей розчин треба нанести на пляму (бажано робити це бавовняною ганчірочкою у напрямку від країв до центру). Зайву вологу прибирати сухою тканиною або скористатися паперовим рушником.

Інші способи виведення стійких плям:

- червоне вино засипати сіллю, зачекати 5-7 хвилин та забрати сіль пирососом. Якщо за першим разом пляма не висвітлилась – повторити;
- сліди жиру промокнути серветкою, змоченою у спирті чи горілці. Залишки забрати чистою серветкою;
- кров можна забрати невеликою кількістю перекису водню. Залишки перекису потрібно забрати ватним диском;
- каву висвітлюють водним розчином нашатирую: 1 чайна ложка спирту на склянку води. Розчин нанести на 5 хвилин, протерти чистою серветкою та залишити до повного висихання.

Якщо позбутися плями цими засобами не вдалося, можна використати плямовивідник. Краще користуватися піноподібним засобом, або ж таким, що розчиняється мінімальною кількістю води. Але найкраща порада – намагатися не допустити плям на матраці. Як варіант, можна придбати якісний наматрачник.



5 вигод від намотрацника

Доглядати за матрацом легше, якщо ви використовуєте намотрацник. У такому разі можете його просто випрати. До речі, намотрацник має чимало переваг, які продовжать термін експлуатації вашого матраца.

Наведемо п'ять головних переваг якісного намотрацника.

1. Захистить тканини матраца від витирання і забруднень.

2. Не пропускатиме вологу до матраца і забезпечуватиме його вентиляцію.

3. Запобігатиме деформації наповнювача.

4. Забезпечить рівномірне охолодження тіла чи, навпаки, збереже тепло.

5. Підкоригує жорсткість матраца.

Якісні захисні намотрацники виготовляють зі спеціального матеріалу. Та сторона, що ближча до тіла, може бути м'якою, приємною на дотик. А з боку матраца є водонепроникна мембранна підкладка.

Захисний намотрацник допоможе матрацу прослужити втричі довше. Навіть якщо вилити на ліжко склянку вина, намотрацник візьме основний удар на себе і врятує матрац.

Щодо конструкції намотрацника, то з погляду захисту ліпше обрати чохол, що натягується і має гумку по периметру, або ж суцільний чохол на замочку-блискавці. Такі моделі захистять матрац не тільки зверху, а й збоку.

Що не можна робити з матрацом

- Прати матрац у душі, використовувати хлор чи бензин для виведення плям категорично заборонено.

- Вибивати поверхню та прасувати матрац також не можна, бо в такий спосіб наповнювач матраца деформується.

- Мити побутовим мийним пілососом матрац також не бажано – він набере вологи і запліснявіє.

- Користуватися пароочисником виробники матраців теж рекомендують лише в крайніх випадках: водяна пара нагрівається до 150 градусів і деформує наповнювач та оббивну тканину.

- Прати, мити, сушити матрац у вертикальному положенні не можна. Чистити матрац можна лише на рівній горизонтальній поверхні.

- І головне – добре читайте інструкцію з догляду за матрацом, тоді не наробите помилок, виправити які буде важко.



Калькулятор сну

Сон людини складається з двох основних фаз:

- швидкого сну (~20 хвилин)
- повільного сну (~2 години)

Ці фази постійно чергуються. Під час повільного сну організм людини відновлюється, під час швидкого тестує внутрішні системи та відпочиває.

При швидкому сні людина може повертатись або навіть щось бурмотати, оскільки мозок перебуває в активному стані. Прокидатися о цій порі найлегше і приємно. Розрахувати час швидких фаз сну допоможе таблиця нижче:

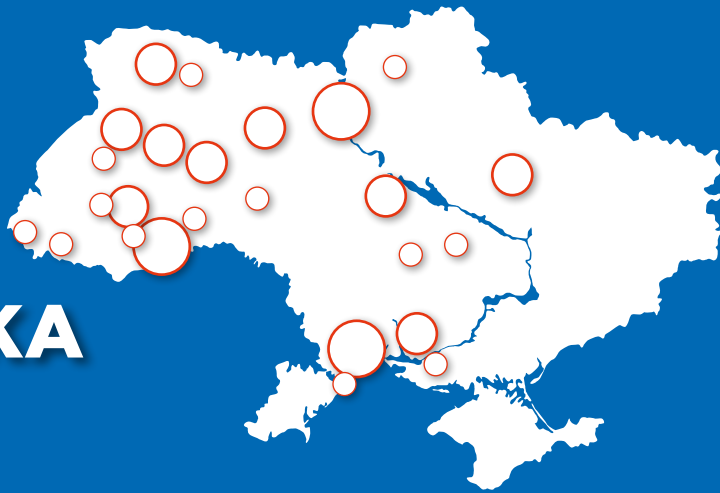
Орієнтовний час засинання	Час, коли потрібно прокинутись, щоб бути бадьорим
21:00-21:30	4:00-4:30 або 6:20-6:50
21:31-22:00	5:00-5:30 або 6:50-7:20
22:01- 22:30	6:00-6:30 або 7:20-7:50
22:31-23:00	6:30-7:00 або 7:50-8:20
23:31-00:00	7:00-7:30 або 8:20-8:50
00:01-00:30	7:30-8:00 або 8:50-9:20



Раніше тут був
гороскоп.

Однак
ми переконані,
що майбутнє
залежить лише
від ваших
внутрішніх
духовних
цінностей —
віри, надії
та любові.





ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

КИЇВ

- Ревуцького 40В (067)2780785
- Голосіївський 68^А, (050)6663445
- Кольцова 14^Ж, (050)2643977
- Івашкевича 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Рудницького 5, (095)2383824
- Шербаківського 68, (099)7127889
- Перова 44, (095)3639366
- Костянтинівська 75, (067)2010433, (050) 3828655
- Дніпровська Набережна 7, (097)0838069

ПЕТРОПАВЛІВСЬКА БОРЩАГІВКА

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

ВИШНЕВЕ

- Стуса 52, (050)0711636
- Київська 1-3, (095)3639335, (096)1945383

СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

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
- ТЦ «Меркурій» С. Палія, 99^В (067)2805057, (095)2383805
- пр. Шевченка 8/1, (095)2383804
- Люстдорфська дорога, 92/94 (ТЦ «МегаМакс» (095) 238 38 06
- Космонавтів 32, (095)2383855

ЧОРНОМОРСЬК

- Олександрійська 11^А, (095)2383810
- Паркова 2^А, (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^А, (068)9626989
- Ріхтера 75, (068)9626689
- Домбровського 48, (096)0752532
- Вітрука 6, (068)5576585
- ТРЦ «Глобал» вул. Київська 77, (068)1173688
- просп. Миру 10, (067)3874994

ЧЕРНІВЦІ

- Комарова 11-Б, (099)2822892
- Руданського 6, (099)9581881
- Г. Майдану 55, (099)0616098
- Калинівський ринок, сектор №8, (099)7672527
- Руська 213, (066)1481183
- ТЦ «Боянівка», Хотинська, 43 Боянівка №1, (066)1482610
- Боянівка №2, (099)6541900
- Калинівський ринок, Добробут, (095)6087773
- пров. Складський, 4, (099)7086525
- Маланчука, 38 (колишня Миколаївська) (склад) (050)1679396

КІЦМАНЬ

- Незалежності 39, (095)5805421

ЧЕРКАСИ

- Сумгайтська, 39, (093)3767649
- Шевченка 367, (063)5243584
- Чорновола 173, (063)1732202
- Смілянська 137, (093)2318860
- Чигиринська 62, (093)4367336

УМАНЬ

- Тищика 13, (093)2318813

ЛЬВІВ

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

СТРИЙ

- Львівська 8, (068)0652453
- Успенська 52^К, (096)1901301

ДРОГОБИЧ

- Стрийська 32, (096)0470189

ЛУЦЬК

- Відродження 27, (099)6371017
- Соборності 1^А, (095)1161245
- Залізнична 1, (095)6084098
- Ковельська 29, (098)2313664

НОВОВОЛИНСЬК

- просп. Перемоги 4, (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^Б, (098)9404492
- Київська 19, (098)1373134
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 37^А, (098)7394436

ДУБНО

- Грушевського 134, (096)2261606

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ

- ТЦ «Мій Дім», пр. Миру 99/101, (097)9139494
- Зарічанська 5/2, №1 (067)6764719, №2 (097)0056674
- ТЦ «Оріт», Тернопільська 7^А, (098)4348747
- Тернопільська 2, (067)1654454
- Трудова 4, (097)0845030
- Тернопільська 7^А, маг. №2 (067)1654454
- Панаса Мирного 16/1, (067)3592127

ХЕРСОН

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

КРОПИВНИЦЬКИЙ

- Академіка Тамма, 4^Б (095)0873992
- Маланюка 9^Б, (095)0936359
- Вокзальна, 24 (050)4637738
- Садова, 9^А (099)7079488

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ

- Грушевського 50, (067)6764706
- С.Бандери, 43 (Гагаріна), (067)2854671
- Першотравнева 6^{А/4}, (068)6243632

ТЕРНОПІЛЬ

- Злуки 18, (096)9740854
- Київська 7^Б, (068)0754174
- Стадникової 2, (067)8642426
- ТЦ «Весна», Об'їзна, 14 (096)9229899
- Поліська, 11 (склад) (067)8642400
- Руська 1, (096)8188503

ЧОРТКІВ

- Гончара, 3^А, (067)2991366

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК

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

КОЛОМІЯ

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

КАЛУШ

- Винниченка 10, (099)2600457

УЖГОРОД

- Капушанська 34, (095)7350331
- Блістива 1, (066)3647976
- 8 Березня 48^А (099)4191263
- Бабяка 15^А, (ЖК Престиж) (066)3528666

МУКАЧЕВО

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

ЧЕРНІГІВ

- просп. Левка Лук'яненка, 14, (099)5279808
- Жабинського 2^Б, (095)7970779

МИКОЛАЇВ

- просп. Богоявленський, 33 (095)2959560
- просп. Центральний, 15 (095)2383830
- 6-та Слобідська 43/3 (095)2959540
- Озерна, 2д (095)7807781

ОЛЕКСАНДРІЯ

- Софіївська 27, (ТРК Гранд Плаза), (099)4704934

Завітайте до нашого інтернет-магазину: www.svit-matrasiv.ua

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