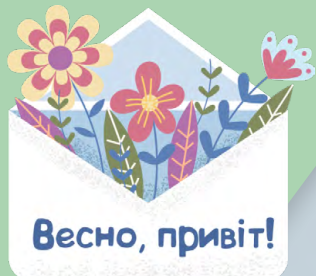
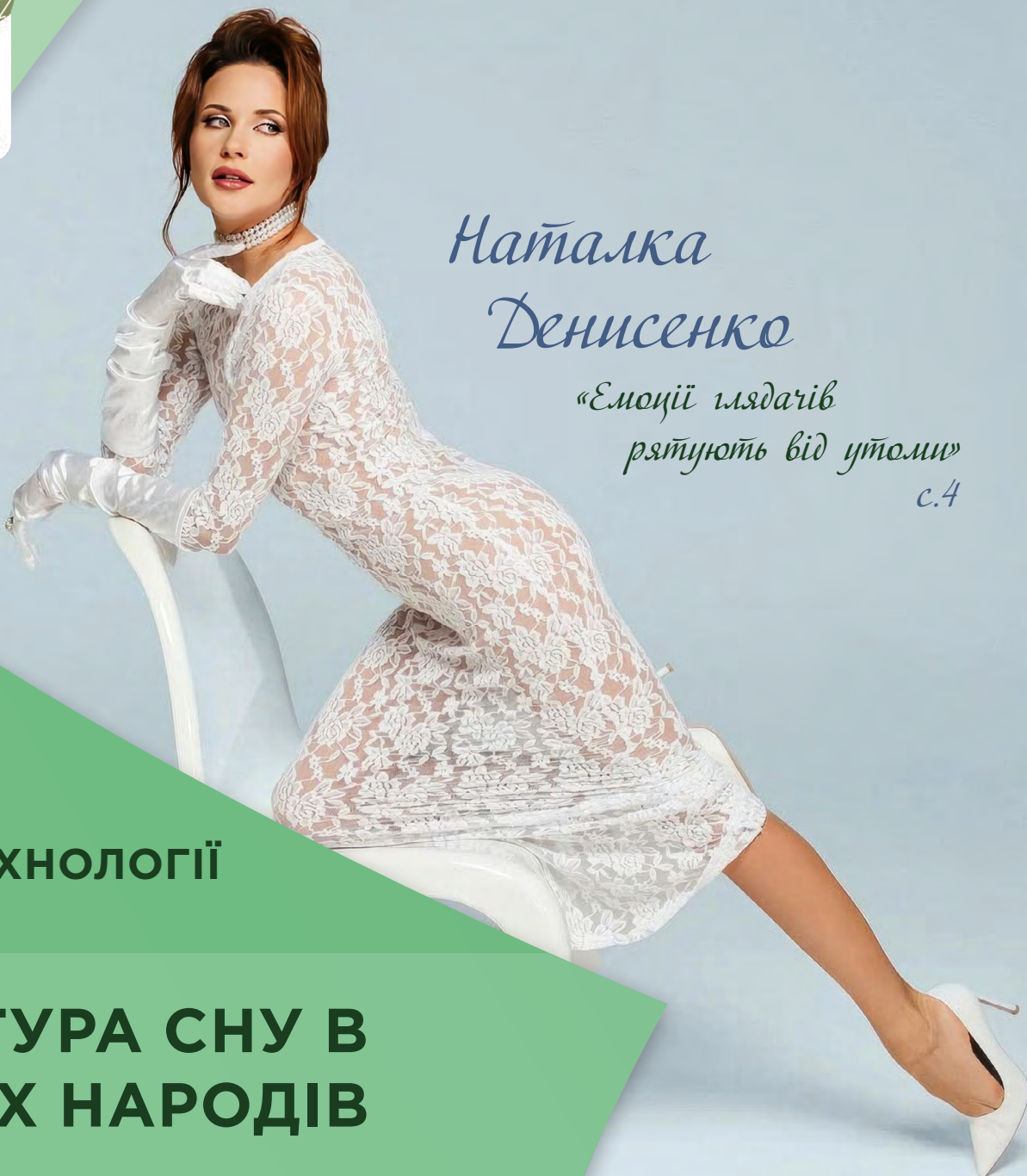


SLEEPER



Весно, привіт!



*Наїлка
Денисенко*

*«Емоції м'ядаців
рятують від втоми»
с.4*

СОН І ТЕХНОЛОГІЇ
(С. 16)

**КУЛЬТУРА СНУ В
РІЗНИХ НАРОДІВ
СВІТУ** (С. 12)

**ТЕСТ: ЩО
РОЗПОВІДАЮТЬ СНИ?**
(С. 20)

ВЕСНЯНІ ТОВАРНІ
ПРОПОЗИЦІЇ (С. 6)



ПЛАТИ ЧАСТИНАМИ - СПИ ГОДИНАМИ*

 ПриватБанк

monobank

до 6 платежів

*Детальну інформацію щодо умов надання послуги оплата 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».



SLEEPER

4

Інтерв'ю: Наталка Денисенко

6

Весняні пропозиції від мережі

12

Культура сну в народів світу

14

Температура в спальні для ідеального сну

16

Сон і технології

18

А в чому спите ви?

20

Тест: що розповідають сни?

22

Тест: ваше сонце



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv



svit_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA



«Емоції глядачів та ідеальний матрац рятують від втоми»

Інтерв'ю з Наталкою Денисенко

— Раді поспілкуватися з вами, Наталко! Як ваш настрій?

— Настрій чудовий, саме вирішила провести вихідні в колі сім'ї після нещодавніх гастролей країною.

— Бажаємо гарно відпочити. Але поговоримо про середньостатистичний робочий день. Розкажіть нам, як він розпочинається? Поділіться секретними ритуалами пробудження, які допомагають вам ступати в новий день бадьорою?

— Моїм маленьким секретом бадьорості вранці є гаряча ванна чи душ ввечері. Тоді підводжуся з ліжка, як новенька, адже сон після таких процедур спокійний і міцний. І, звісно ж, мій ранок не розпочинається без чашечки запашної кави. Вона допомагає мені швидко прокинутися. А після кави я роблю кількахвилинну легку руханку: розминаю шию, плечі, стегна. Все! Після цих ритуалів я готова до нових звершень (усміхається – ред.).

— Як зазвичай ви відпочиваєте після насиченого знімального дня?

— Моє перезавантаження теж тісно пов'язане з водою. Зазвичай я стою під гарячим душем. А після нього, звісно, — під ковдру, у своє улюблене ліжечко. Сповна насолоджуюсь м'якеньким матрацом, який придбала у «Світі Матраців». До речі, синів теж обрала матрац тут. Як каже моя мама, найкращий відпочинок — горизонтальний.

— Як вдається впоратися зі стресом у наш непростий час? Що робите, щоб тривожність не заважала якісному сну?

— Ми знаємо, що стрес — це певний хімічний процес, який відбувається в організмі. Тому для себе я обрала регулярні чекапи. Здаю необхідні аналізи, контролюю рівень вітамінів, стан гормонів. Завдяки спостереженням кортизон, гормон стресу, не стрибає сильно, так легше переживати стресові події, які щодня відбуваються в нашій країні, та оговтуватися від страшних новин. Крім цього, знаходжу час для духовного розвитку. Практики, медитації — найкраща допомога, щоб стабілізувати свій ментальний стан.

— Як стежите за режимом сну сина Андрійка? Поділіться секретами з іншими мамами.

— Режим ми налагоджували в ранньому дитинстві. Зараз у нього вже інші біоритми. Найголовніше, що працює в нашому випадку, — це ритуали перед сном. Наприклад, за кілька годин до сну — жодних гаджетів, планшетів чи мультфільмів. Звісно, тепла ванна. Вона послаблює дитячу збудженість перед сном. Інколи, але це розкажу по секрету (усміхається — ред.), син просить теплого молока. Думаю, ця історія — ще з часів грудного вигодовування. Я доволі пізно завершила його, тож, ймовірно, такий ритуал пов'язаний із ранньою дитячою звичкою. Після молока син швидко та міцно засинає.

— Ми стежимо за вашою творчістю, і знаємо, що влітку ви їздили в турне «Наші Кайдаші». Мали гастролі не тільки в містах України, але й у Європі. Чи вистачає часу на відпочинок і сон під час поїздок? Як розплануєте час для цього?

— Справді, гастролі — це досить складно й напружено. Постійні переїзди, сон у потягах чи в автобусах, у готелях ліжка й матраци різні, не твоє улюблене й ідеальне. Фізичний відпочинок майже неможливий за таких умов. Проте наші тури по країні та Європі однозначно вартують цього! Ми не тільки даруємо творчість людям, але й підтримуємо психологічний стан українців. «Наші Кайдаші» — це саме та вистава, під час якої люди можуть відпочити. Це такий побутовий гумор. Люди сміються, розслабляються, покращують свій настрій. Ці позитивні емоції глядачів підживляють мене, щоб не відчувати втому. Хочеться ще більше їх радувати.

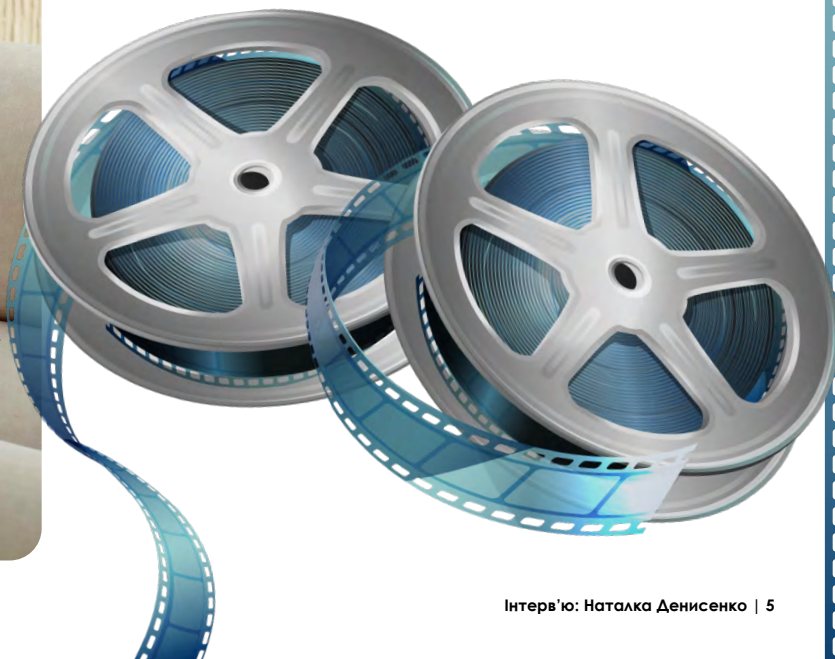
— Розкажіть, що нового знімали, які плани на майбутнє, на що очікувати вашим прихильникам?

— З нового — узимку в прокат вийшов фільм «Коли ти вийдеш заміж». Це спільна робота України, Хорватії та Словаччини. Ми зняли кіно в жанрі романтично-пригодницької комедії. Мені випала честь грати в ньому головну роль. Це ідеальне кіно для відпочинку. Можна переглянути, якщо досі цього не зробили, зі своєю коханою людиною чи з друзями. Гострі та позитивні емоції вам гарантовано, адже там справжній екшн. А далі — більше!

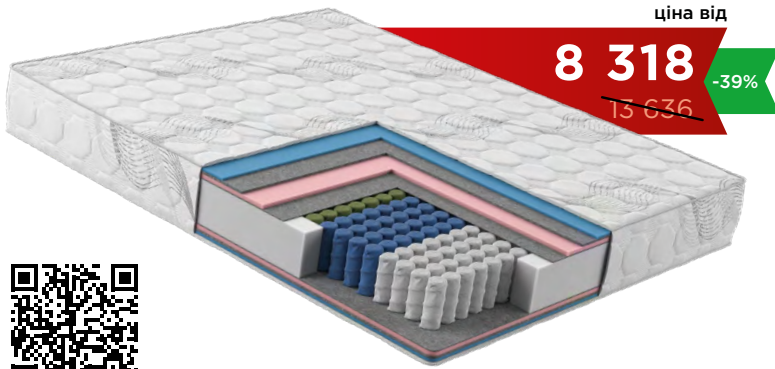


• З ДОСЬЄ •

Наталка Денисенко — українська акторка, яка останні 10 років підкорює серця українських глядачів. Вона — це Зоя Мовчан із «Клану ювелірів» і Сніжана із «Села на мільйон», голос Ліли у «Футурамі» і Мавки з «Лісової пісні». Наталка — незмінна учасниця багатьох українських розважальних телешоу. А ще — дружина актора і військовослужбовця, мама маленького школяра, акторка театру й популярна блогерка.



GUTENKAUF DANNENBERG



ціна від

8 318

-39%

~~13 036~~



Гарантія
5 років



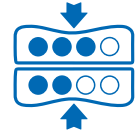
Висота матраца
22 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 140 кг



Блок незалежних
пружин

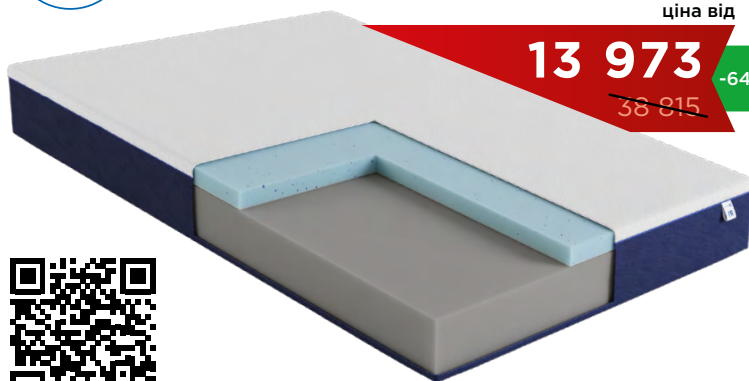


Двостороння
жорсткість



Gutenkauf
gutenkauf.com.ua

BON R1



ціна від

13 973

-64%

~~38 815~~



Гарантія
3 роки



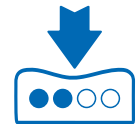
Висота матраца
21 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

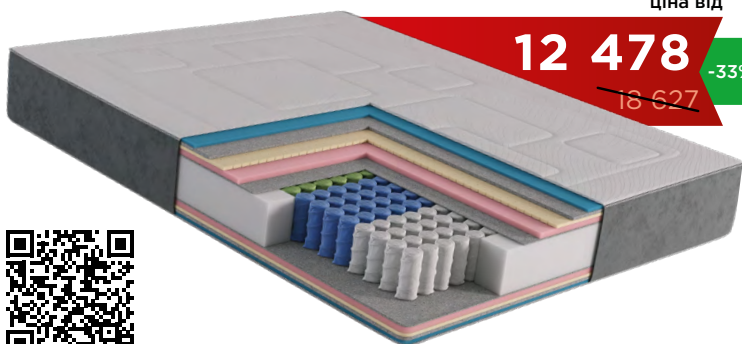


bon colchon



MEMO GEL EXTRA™

GUTENKAUF MAGDEBURG



ціна від

12 478

-33%

~~18 627~~



Гарантія
5 років



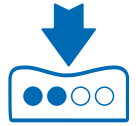
Висота матраца
25 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 150 кг



Блок незалежних
пружин



Одностороння
жорсткість



Gutenkauf
gutenkauf.com.ua

MUNGER SOFT ALLMARI



Гарантія
20 місяців



Німецькі
технології



Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

MUNGER COMFORT VILMA



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив

MUNGER COMFORT JOLENTA



Гарантія
20 місяців



Матеріал:
бук



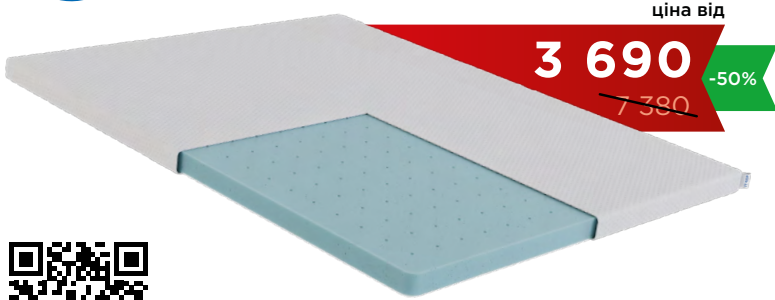
Основа ліжка:
ламелі



Технологія
склеювання:
масив



BON TOP T1



ціна від

3 690

-50%

~~7 380~~



Гарантія
3 роки



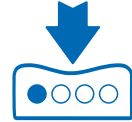
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмеж.



Безпружинний
блок

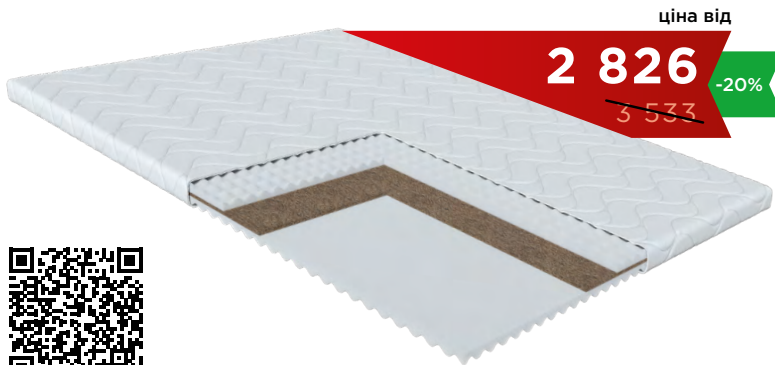


Одностороння
жорсткість



bon colchon

GUTENKAUF TOPPER KOKOS



ціна від

2 826

-20%

~~3 533~~



Гарантія
3 роки



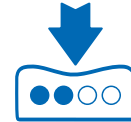
Висота матраца
6 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
без обмежень



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

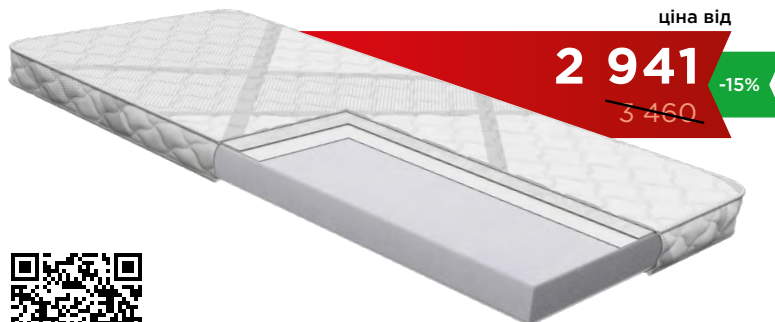


Кокосова
койра



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

DR. MATSON ORTOFLEX



ціна від

2 941

-15%

~~3 460~~



Гарантія
3 роки



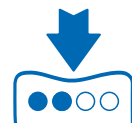
Висота матраца
9 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 100 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість



DR. MATSON

MUNGER SOFA RUHE



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 SOFT KİDO 1+1



ціна від

9 340 -25%
~~12 453~~



Гарантія
24 місяці

Deutsch

Німецькі
технології

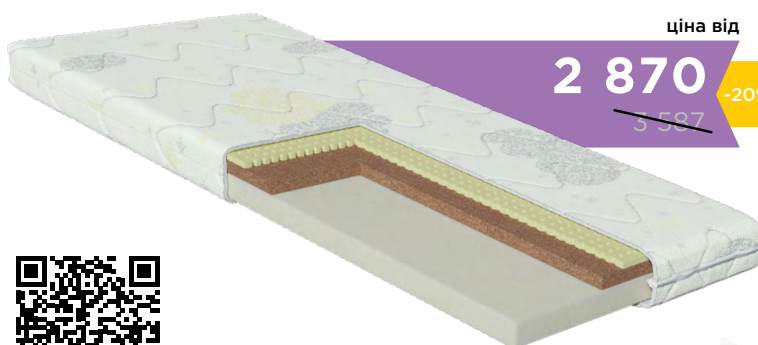


Основа ліжка:
ламелі



М'яке узголів'я

GUTENKAUF KIDS KARAMELL



ціна від

2 870 -20%
~~3 587~~



Gutenkauf **KIDS**
gutenkauf.com.ua



Гарантія
5 років



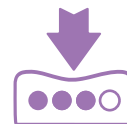
Висота матраца
7 см



Навантаж.
на 1 сп. місце
до 40 кг



Безпружинний
блок



Одностороння
жорсткість

GUTENKAUF WOLKE KIDS



ціна від

791 -20%
~~989~~



Gutenkauf **KIDS**
gutenkauf.com.ua



Дихаючий
матеріал



Протикліщовий
матеріал



Бавовна



Гіпоалергенний
матеріал



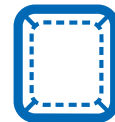
GUTENKAUF GELIEBTE

НАМАТРАЦНИК



ціна від

833 -25%
~~1 110~~



Натяжний з бортом



Екологічний матеріал



Gutenkauf
die traditionelle Qualität

Deutsch

Німецькі технології

GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



ціна від

765 -25%
~~1 020~~



Екологічний матеріал



Антиалергічний матеріал



Gutenkauf
gutenkauf.com.ua

GUTENKAUF ORTODREAM X



ціна від

1 037 -15%
~~1 220~~



Матеріал Memory



Чохол на блискавці



Циркуляція повітря



Gutenkauf
die traditionelle Qualität



Ортопедичний ефект

Deutsch

Німецькі технології

НА ПІДЛОЗІ Й НА ХОДУ: КУЛЬТУРА СНУ В РІЗНИХ НАРОДІВ СВІТУ



Сон — це універсальна потреба людства. Ставлення до нього, традиції та звички сну різняться залежно від культури народів. Що ж цікавого можна довідатися про те, як сплять люди в різних частинах світу.

СІЄСТА В ІСПАНІЇ ТА ІНШИХ СЕРЕДЗЕМНОМОРСЬКИХ КРАЇНАХ

Сієста — це традиція короткого денного відпочинку, яка є незмінною частиною культури багатьох середземноморських країн. Особливо поширена вона в Іспанії і виникла як реакція на кліматичні. Річ у тім, що Іспанія відома своїм спекотним кліматом, влітку температура там може перевищувати 40°C. У найгарячіші години дня (з 13:00 до 16:00) фізична активність стає некомфортною й навіть небезпечною для здоров'я. Сієста знижує рівень стресу та покращує стан, зокрема серцево-судинної системи.



«СОН НА ХОДУ» (INEMURI) У ЯПОНІЇ



Культура сну в Японії має свої унікальні риси, які відображають традиції, спосіб життя та робочу етику цієї країни. Сон у Японії є не лише фізіологічною потребою, але й соціальним феноменом, який багато розповідає про японське суспільство.

«Інемурі» з японської означає «бути присутнім під час сну». Як це? Розгадка є у самому слові, яке складається з двох китайських ієрогліфів. «И» означає «бути присутнім» у ситуації, яка не є сном, а «немурі» означає «спати». Це явище, коли людина спить у громадських місцях. За японськими традиціями, суспільство не забороняє інемурі, а, навпаки, його заохочує. Це явище є ознакою того, що людина мало спить, оскільки дуже багато працює.

ОБІДНЯ ПЕРЕРВА НА СОН У КИТАЇ

У Китаї розповсюджена практика короткого денного сну. Багато працівників і студентів беруть так звану перерву на сон навіть у громадських місцях. Доведено, що короткий сон по обіді допомагає тілу відновити енергію, підвищити продуктивність у другій половині дня.

У багатьох компаніях працівники мають право на 30 хвилин денного сну. У великих офісах обладнують спеціальні зони для відпочинку, а подекуди навіть капсули для сну. Утім, часто працівники просто сплять на своїх робочих місцях. Дослідження засвідчують, що денний сон знижує ризик серцевих захворювань.



СОН НА ПІДЛОЗІ В КОРЕЇ



Культура сну на підлозі є важливою частиною традиційного способу життя в Кореї. Вона бере свої корені з багатовікових традицій і особливостей побуту, пов'язаних з архітектурою, кліматом і соціальними нормами. Сон на підлозі є частиною культурної спадщини Кореї. Він демонструє мінімалізм і гармонію, характерні для традиційного корейського побуту.

Для сну на підлозі потрібні спеціальні тонкі мати (йо) або матраци, які зручно згортати й прибирати на день. Зверху кладуть ковдри (ібуть) для утеплення. Їх виготовляють з натуральної тканини в традиційні візерунки.

ПОЛЯРНА НІЧ І СОН У СКАНДИНАВІЇ



У північних регіонах, де взимку довго триває темрява, сон може тривати довше, ніж зазвичай. Місцеві жителі використовують яскраве штучне освітлення, щоб регулювати свій добовий ритм й уникати зимової депресії.

А ще в цих країнах діти часто сплять на відкритому повітрі навіть узимку. Це одна з особливостей скандинавського підходу до виховання, яка має на меті зміцнення здоров'я дітей. Немовлят вкладають спати у візочках або спеціальних люльках, які залишають на балконах, верандах або у дворах. Навіть за температури -15°C діти можуть спати на вулиці. Вважають, що це зміцнює імунітет і покращує якість сну.

ГАМАК У ЛАТИНСЬКІЙ АМЕРИЦІ

У багатьох країнах Латинської Америки люди сплять у гамаках. Гамаки створили представники індієських племен, такими як мая, ацтеки й тайноїх використовували для сну в джунглях: сон над землею ставав захистом від вологи, змій і комах. Гамак забезпечує природне розташування тіла під час сну, що може покращити кровообіг і зменшити навантаження на спину.



Отже, традиції та особливості сну у різних народів демонструють, як важливість цього процесу відображається в культурі. Від сієсти в Іспанії до інему в Японії — кожна культура має свої способи забезпечити якісний відпочинок, пристосовуючись до кліматичних умов, ритму життя та соціальних норм.



ТЕМПЕРАТУРА В СПАЛЬНІ ДЛЯ ІДЕАЛЬНОГО СНУ



Сон — це важлива частина нашого життя, і його якість впливає на наше здоров'я, самопочуття та продуктивність. Багато людей думає, що для якості сну важливе тільки зручне спальне місце, тобто ліжко з матрацом і подушка. Звісно, вони відіграють неабияку роль у розслабленні нашого тіла після важкого трудового дня. Однак, щоб отримати повноцінний відновлювальний відпочинок, треба звертати увагу також і на температуру повітря у спальні. Вона має бути комфортною для організму, щоб тіло могло відновитися, а пробудження було легким і бадьорим. Дослідження показують, що оптимальна температура для сну може значно підвищити його якість і допомогти людині швидше поринути в сон, спати глибше та прокинутися абсолютно свіжою, відпочилою, наповненою енергією.

ОПТИМАЛЬНА ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ СНУ

Температура навколишнього середовища впливає на терморегуляцію тіла, яка змінюється протягом сну. Річ у тому, що температура тіла під час сну знижується, і підтримання прохолодної атмосфери в спальні сприяє цьому процесу. Якщо в спальні занадто душно або холодно, це може порушити ці природні процеси, що призведе до неглибокого або переривчастого сну.

Якщо температура в кімнаті занадто висока, тіло не може охолоджуватися природним чином, а це заважає глибокому і відновлювальному сну. Занадто низька температура також може призвести до дискомфорту: людина не може розслабитися, адже вона зосереджується на тому, як зігрітися.

Численні дослідження фахівців засвідчують, що оптимальна температура для спальні повинна бути в межах від 16 до 20 градусів за Цельсієм. Такий діапазон забезпечує комфортну терморегуляцію і допомагає організму ефективно відпочивати. Однак показники термометра можуть трохи відрізнятись залежно від індивідуальних уподобань і фізіологічних особливостей, зокрема віку людини, зокрема для:

- дорослих — 16-18°C;
- для дітей і немовлят — 18-20°C, оскільки їхня терморегуляція менш ефективна;
- для літніх людей — близько 20°C, щоб уникнути ризику переохолодження.

Якщо ви втомлені після сну або часто прокидаєтесь вночі, можливо, температура у вашій спальні не є оптимальною. Симптоми неправильної температури в кімнаті для сну: надмірне потовиділення, озноб або відчуття сухості в горлі та носі.

ЯК КОНТРОЛЮВАТИ ТЕМПЕРАТУРУ В СПАЛЬНІ

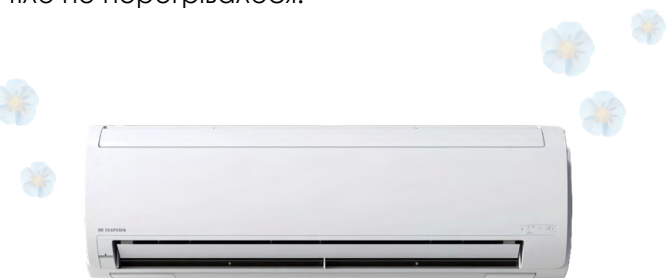
Існує кілька способів підтримувати оптимальну температуру в спальні:

Регулювання кондиціонером або вентилятором — у літні місяці кондиціонер або вентилятор допомагають підтримувати температуру в межах комфортного режиму. Однак важливо налаштувати систему так, щоб температура не була занадто низькою, щоб уникнути переохолодження.

Теплі або легкі ковдри — вибір постільної білизни та ковдри також впливає на відчуття температури вночі. Літні ковдри або матеріали, які дихають, такі як бавовна, можуть допомогти підтримувати прохолоду в теплу пору року. У холодну пору року, навпаки, зберігати тепло можна за допомогою більшої кількості ковдр.

Вікна і штори — вікна, через які може проникати холодне повітря в зимовий період або сонячне світло влітку, можуть змінювати температуру в спальні. Встановлення щільних штор або вікон з хорошими теплоізоляційними властивостями допоможе підтримувати стабільну температуру вчасно.

Одяг і штори — Піжама чи нічна сорочка мають бути легкими, з натуральних тканин, щоб тіло не перегрівалося.



ВОЛОГІСТЬ ПОВІТРЯ ТАКОЖ ВАЖЛИВА

Вологість повітря у спальні є важливим фактором, який впливає на якість сну, здоров'я дихальних шляхів і загальний комфорт під час відпочинку. Оптимальний рівень вологості становить 40–60 %, і його дотримання допомагає створити сприятливе середовище для організму. Розгляньмо, чому це так важливо.

1. Надмірно сухе повітря пересушує слизові носогорла, що може викликати дискомфорт, подразнення, закладений ніс або хрипіння. Висока вологість, навпаки, може ускладнювати дихання через створення умов для появи цвілі або надмірного пилу.
2. За низької вологості шкіра втрачає вологу. Це може викликати сухість, свербіж або подразнення. Особливо часто це трапляється в зимовий період, коли повітря через ввімкнене опалення стає сушішим.
3. Підтримання оптимального рівня вологості зменшує кількість пилу та подразників у повітрі, які можуть викликати алергічні реакції.
4. Вологість повітря впливає на те, як тіло відчуває температуру. Наприклад, у сухому повітрі прохолода здається сильнішою, а вологе повітря за високої температури створює відчуття задущливості.

Регулярне провітрювання допомагає нормалізувати вологість і забезпечує доступ свіжого повітря. Деякі кімнатні рослини (наприклад, алое або хлорофітум) природним чином допомагають регулювати вологість і очищують повітря.



Отже, температура повітря в спальні має важливе значення для забезпечення якісного сну. Врахування температури повітря в спальні разом з іншими факторами, такими як освітлення, рівень шуму і правильний режим сну, дає змогу створити ідеальні умови для відпочинку і покращити загальний стан здоров'я. Оптимальний рівень вологості повітря у спальні створює умови для здорового сну, сприяє правильній роботі дихальної системи та покращує стан шкіри. Збалансоване середовище допоможе вам прокидатися бадьорими, відпочилими та здоровими.

СОН І ТЕХНОЛОГІЇ:

ЯК ГАДЖЕТИ МОЖУТЬ ПОКРАЩИТИ НАШ ВІДПОЧИНОК

Сучасні технології вже давно стали частиною нашого життя, і гаджети для сну — не виняток. Прилади від розумних будильників до матраців з вбудованими датчиками — ці інноваційні пристрої обіцяють покращити наш відпочинок і зробити сон якіснішим. Що це за пристрої, чи справді вони ефективні і як саме працюють ці пристрої? Ми з'ясували докладніше. Виробники пропонують низку популярних пристроїв, які можуть впливати на наш сон.

ТРЕКЕРИ СНУ

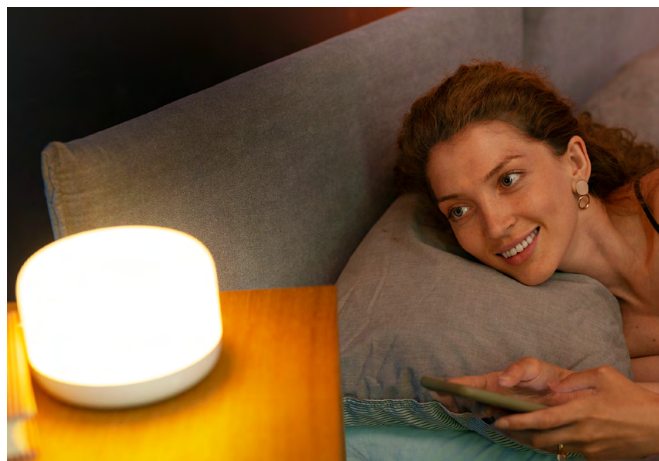
Це пристрої або датчики, що відстежують параметри сну, такі як його тривалість, фази, частота пробуджень і навіть частота серцевих скорочень.

Крім того, вони подають розширений аналіз сну, щоб ви могли виявити проблеми (наприклад, часті пробудження). До того ж на основі спостережень за вашою активністю вони рекомендують найкращий час для засинання та пробудження.



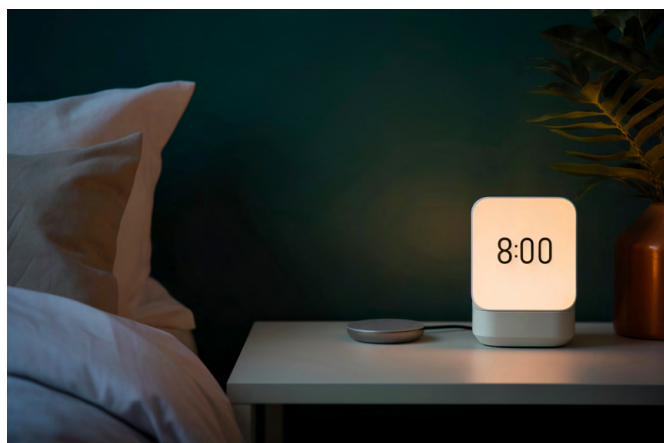
РОЗУМНІ ЛАМПИ ДЛЯ РЕГУЛЮВАННЯ ОСВІТЛЕННЯ

Це Лампи, які змінюють колір і яскравість залежно від часу доби. Увечері вони дають м'яке тепле світло, що стимулює вироблення мелатоніну — гормону сну. Уранці ж імітують схід сонця, що допомагає прокинутися природно.



РОЗУМНІ СВІТЛОВІ БУДИЛЬНИКИ

Вони пробуджують вас у легкій фазі сну, поступово збільшуючи яскравість світла. Прокидання в легкій фазі сну робить ранкове пробудження більш комфортним. Світлові будильники допомагають уникнути стресу від різкого пробудження.



АРОМАТЕРАПЕВТИЧНІ ПРИСТРОЇ

Дифузори, що розпилюють ефірні олії (наприклад, лаванди чи евкаліпта). Такі запахи розслаблюють нервову систему і сприяють швидкому засинанню.



АКУСТИЧНІ МАШИНИ (WHITE NOISE MACHINES)

Пристрої, що генерують білий шум, природні звуки (дощ, вітер, хвилі) або заспокійливу музику. Вони маскують сторонні звуки (наприклад, шум сусідів або автомобілів), створюють атмосферу для розслаблення, яка сприяє швидкому засинанню.



СМАРТМАСКИ ДЛЯ СНУ

Ці маски, оснащені вбудованими динаміками, датчиками або охолоджувальними елементами. Уявіть собі: ви надягаєте звичайну маску для сну, а вона занурює вас в атмосферу релаксу, бо відтворює заспокійливу музику або звуки природи. Такі маски забезпечують цілковиту темряву, яка потрібна для вироблення мелатоніну. Деякі моделі смартмасок оснащені додатковими функціями для краси обличчя, як-от є такі, що мають функцію охолодження для зменшення набряків.



МАТРАЦИ ТА ПОДУШКИ З ТЕХНОЛОГІЯМИ

Це постільні речі, що адаптуються до вашого тіла або мають додаткові функції (регулювання температури, моніторинг сну). Вони забезпечують правильну підтримку тіла для зменшення болю в спині.

Деякі моделі можуть регулювати температуру, забезпечуючи комфорт у будь-яку пору року. Спеціальні датчики у матраці аналізують ваш сон: тривалість, глибину, частоту пробуджень і навіть серцевий ритм. Деякі моделі смартматраців здатні автоматично змінювати рівень жорсткості або підтримки залежно від вашої пози сну. У багатьох моделях передбачена можливість налаштування різних зон для двох людей, що особливо зручно для пар із різними потребами.

Смартподушки підтримують прохолоду всю ніч, запобігаючи дискомфорту через нагрівання. Деякі моделі мають вбудовані сенсори, які підіймають голову, реагуючи так на хропіння. Спеціальні подушки з піни з ефектом пам'яті ідеально повторюють форму голови та шиї, забезпечуючи правильну підтримку. Подушки з вібраційними функціями сприяють розслабленню та зняттю напруги.



ТЕХНОЛОГІЇ ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ

Пристрої, які допомагають підтримувати оптимальну температуру тіла та ліжка під час сну. Вони регулюють температуру матраца чи ковдри, щоб уникнути перегрівання або переохолодження.



Як бачите, сучасні гаджети роблять сон комфортнішим, допомагають боротися зі стресом, створюють ідеальні умови для відпочинку і допомагають зрозуміти свої індивідуальні потреби. Такі прилади, звісно, вартують недешево, але вони є довгостроковою інвестицією у ваше здоров'я. Використання цих пристроїв разом із правильним розпорядком дня може значно покращити якість вашого сну.

А В ЧОМУ СПИТЕ ВИ?



Піжама, нічна сорочка або ж «костюм Адама чи Єви»... Те, що ви оберете, може розповісти про вас багато чого цікавого і навіть розкрити приховані риси.

ПІЖАМА

Обираєте зручну піжаму? Тоді ви чуйна, душевна людина. Занадто любите людей і тому надмірно всім довіряєте. Здатність до співпереживання вигідно вирізняє вас з-поміж інших. Тільки-от іноді підтримка потрібна і вам, але мало хто помічає це, що може ранили ваше чуйне серце. Проте черствішим воно не стане.



НІЧНА СОРОЧКА



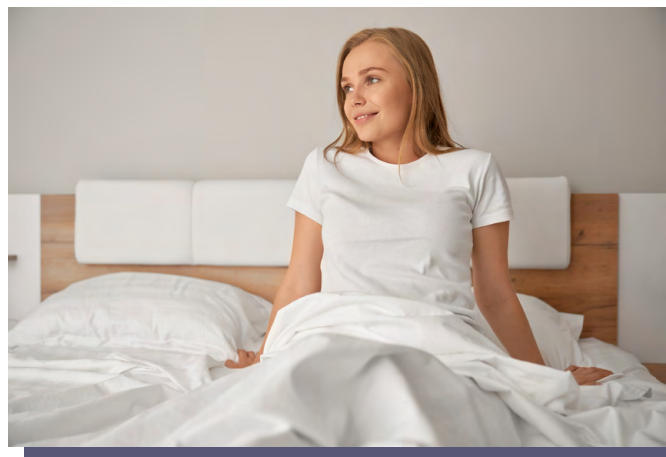
Ті, хто обирає нічну сорочку, чуттєві, уважні та жіночні. Ви часто покладаетесь на інших, довіряєте людям, але не надто любите ухвалювати рішення і брати відповідальність. Люди думають, що ви ніби ніжна квітка, про яку потрібно дбати. Ці риси можуть сприйматися як слабкість характеру, але насправді ви наділені величезною внутрішньою силою.

ФУТБОЛКА ТА ШОРТИ



Вашими рисами є щирість і душевна чистота. Тому часто ви можете не розуміти, як (і чому) одні люди здатні маніпулювати іншими. Незважаючи на це, ви цінуєте незалежність та свої особисті межі. У вас у пріоритеті особистий комфорт, через що можуть виникати конфлікти з вашим оточенням.

СПІДНЯ БІЛИЗНА



Сон у спідній білизні засвідчує: ви врівноважена емоційно стабільна людина. Ви не впадаєте в паніку, навіть коли поруч відбувається апокаліпсис. З вами спокійно, адже ви завжди знаєте, що робити. Однак таке прагнення до самостійності може стати причиною самотності. І зі складної життєвої ситуації вам так само доведеться вибиратися самостійно.

БЕЗ ОДЯГУ



Такий вибір свідчить про високу самооцінку та готовність до нових вражень. Вашою сміливістю та активністю багато хто захоплюється. А ще ви справляєте враження людини, яка зовсім не має страхів. Насправді вони є у всіх, але у вас чудово виходить із ними справлятися. Ваш головний недолік – самовпевненість, яка не має меж.



Що розповідають сни?



Відповідайте на запитання, обираючи варіант, який найбільше вам підходить. Наприкінці підрахуйте результат. Цей психологічний тест допоможе проаналізувати ваші сновидіння та те, як вони можуть відобразити ваш емоційний стан чи психологічні особливості.



Як часто ви пам'ятаєте свої сни?



А) Майже завжди.

Б) Час від часу.

В) Рідко або ніколи.

Чи повторюються ваші сни час від часу?

А) Рідко або ніколи.

Б) Деколи одні й ті самі сюжети.

В) Дуже часто повторюються однакові сни.

Які важливі емоції супроводжують ваші сни?

А) Радість, натхнення.

Б) Тривога, напруга.

В) Змішані емоції або байдужість.

Чи бачите ви символічні або абстрактні сюжети у снах?

А) Радість, натхнення.

Б) Тривога, напруга.

В) Змішані емоції або байдужість.



Як часто вам сняться жахіття?

А) Майже ніколи.

Б) Іноколи, за стресових ситуацій.

В) Досить часто.

Чи впливають сни на ваш настрій протягом дня?

А) Залежно від сну.

Б) Негативно, які б не були.

В) Не впливають взагалі.



Ваші сни часто відображають ваше емоційне життя. Ви часто аналізуєте свої переживання через сні, і вони можуть бути основним сигналом про стрес або незавершені справи.

Більшість відповідей «Б»

Ваші сні є позитивними або творчими. Це може свідчити про емоційну стабільність і добре відновлюєтесь після часу сну.

Більшість відповідей «А».

Результати

Більшість відповідей «В»

Для глибшого аналізу сновидінь можна звернутися до спеціаліста, наприклад, психолога або психотерапевта.

Ваші сні можуть бути глибоким тривогою або втоми. Можливо, вам варто звернути увагу на якість сну, зменшити стрес або на-віль проконсультуватися з фахівцем, якщо кошмари повторюються.

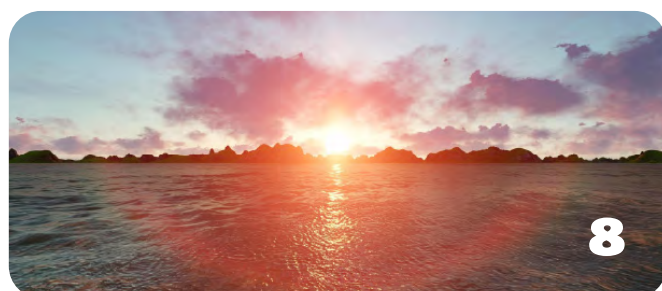
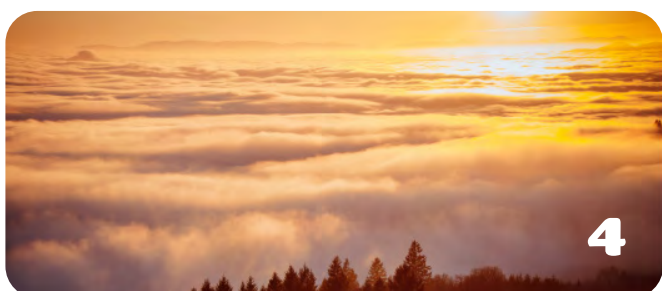
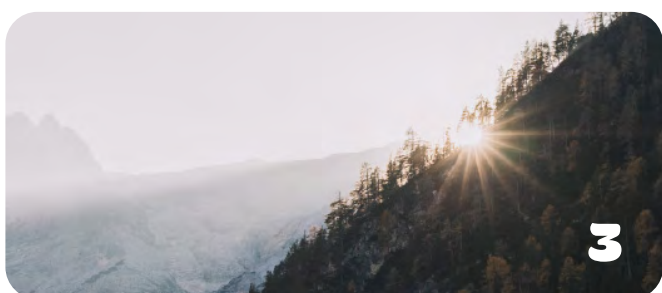
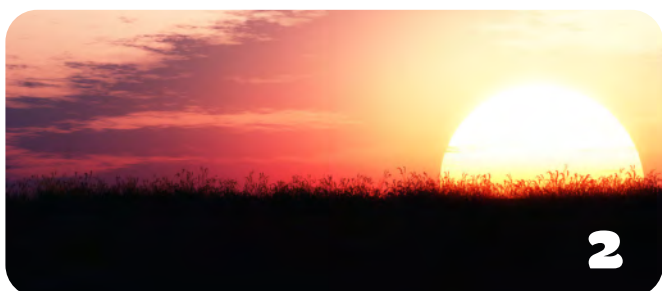
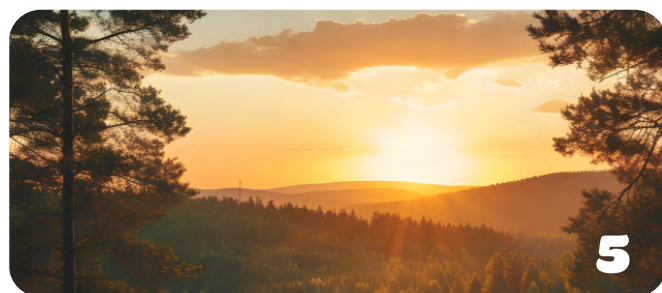




ВАШЕ СОНЦЕ



Уявіть, що ви в улюбленому ліжку, у своїй чистій і затишній квартирі. Ви прокинулися, виспавшись досхочу. Час розсувати штори. За вікном весна і синє небо. Яке сонце у ньому ви хотіли б побачити?



СОНЦЕ №1



Якщо ви обрали цей варіант, то у житті понад усе прагнете гармонії. Саме таке сонце готове наповнитись енергією, чимось новим, як і ви. Дуже часто такий вибір вказує й на те, що вам насправді хочеться наблизитись до істини.

СОНЦЕ №2

Як цей варіант відрізняється від інших, так і ви прагнете бути унікальними у всьому. Вам вдається бачити красу навіть у дрібницях, що допомагає мислити неординарно. Тому не переймайтесь, якщо не всі сприймають ваші ідеї, бо у майбутньому вони відчинять перед вами чимало дверей.

СОНЦЕ №3

Вам вдається бачити суть всіх та всього навколо. Ви не готові розпорошуватись на дрібниці, а також розкривати свою душу та наміри незнайомим людям. Лише близьке оточення знає про те, наскільки ви добрі та чесні.

СОНЦЕ №4

Зараз вас може накривати бажання податися в мандрівку або просто втекти кудись, щоб очистити думки від всього зайвого. Прагнення відшукати свій шлях є цілком нормальним, тому працюйте над тим, що тішить вас.

СОНЦЕ №5

Якщо саме цей варіант сонця вам до вподоби, то ви є доволі серйозною людиною, яка приховує від світу чимало неймовірних та крутих ідей. Інколи ви просто боїтеся, що вас сприймуть не так, але це не причина відмовлятися від того, ким ви насправді є.

СОНЦЕ №6

Вам подобаються прості речі в цьому житті, комфортні ситуації та місця. Інколи бажання чогось нового виникає, але швидко згасає, надихаючи повернутись туди, де завжди добре. А ваша доброта та спокій привертають увагу інших.

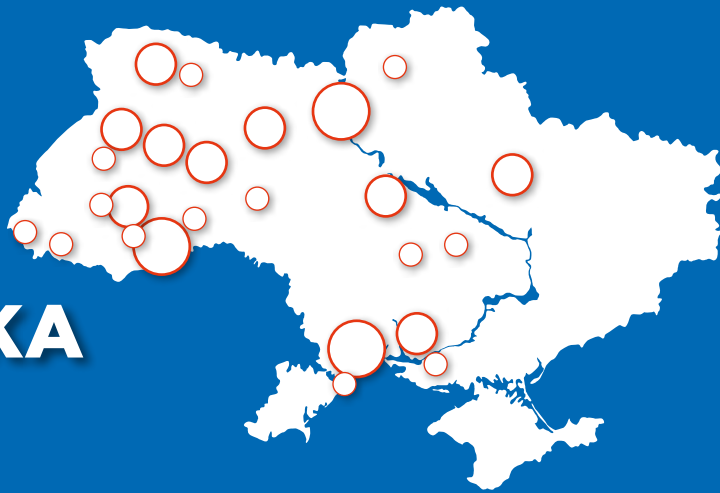
СОНЦЕ №7

Такий варіант відповіді обирають ті, кому потрібні хоча б невеликі зміни у житті. Якщо вам здається, що ви живете у дні бабака, то саме пора щось терміново міняти. Рутинна не повинна захоплювати вас з головою та позбавляти радості.

СОНЦЕ №8

Ви обрали правильний шлях і готові рухатися ним до кінця. Але звичка цікавитись і сумніватись у всьому далеко не завжди має спільне з обережністю. Ви доволі прагматичні і не любите спонтанності.





ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

КИЇВ

- Ревуцького 40В, (067)2780785
- Голосіївський 68^А, (050)6663445
- Миколи Руденка 14^Б, (050)2643977
- Івашкевича 5, (095)2383814
- Чавдар 1, (066)5878068
- Рудницького 5, (095)2383824
- Архипенка 1/12, (095)6551595
- Празька 3, (095)6551180
- Стеценка 27^А, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- 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

СОФІЇВСЬКА БОРЩАГІВКА

- Соборна 11, (095)3501447

ПОЛТАВА

- Зіньківська 5, (050)6509236
- Остапа Вишні 2, (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^Б (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

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
- 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
- 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

КИЦМАНЬ

- 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

- Успенська 52^Б, (096)1901301

ДРОГОВИЧ

- 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
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 37^А, (098)7394436
- С. Крушельницької 67, (098)1373134

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, №1 (098)4348747, №2 (067)1654454
- Трудова 4, (097)0845030
- Панаса Мирного 16/1, (067)3592127

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^Б, (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
- Блистіва 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.