

# SLEEPER

ОСІНЬ 2024

ВИПУСК  
26

ІНТЕРВ'Ю  
ОЛЬГИ  
МАРТИНОВСЬКОЇ

ДОВГОВІЧНІСТЬ  
ЗАЛЕЖИТЬ ВІД  
ТКАНИНИ Й ДОГЛЯДУ

ВІКТОРИНА «ЩО ВИ  
ЗНАЄТЕ ПРО СОН?»

СПИТЕ НА ДИВАНІ? НЕ  
ЗАБУДЬТЕ ПРО ТОПЕР!



# КОМУ СПИТЬСЯ ТОМУ ВЧИТЬСЯ

ДО КІНЦЯ ВЕРЕСНЯ

до **-65%**

НА ВСЕ



\*Знижка в розмірі від 5% до 65% на весь асортимент. Акція діє з 01.09.2024 року по 30.09.2024 року в магазинах Світ Матраців та на сайті [svit-matrasiv.ua](http://svit-matrasiv.ua).

СВІТ  
МАТРАЦІВ



ЛІЖКА ТА МАТРАЦИ



# SLEEPER

**4**

Інтерв'ю: Оля Мартиновська

---

**6**

Акційні товари та пропозиції

---

**12**

Аромат вашої спальні

---

**14**

Тканина та догляд

---

**16**

Факти про сон

---

**18**

Сон школярів після канікул

---

**20**

Спите на дивані?  
Не забудьте про топер!

---

**22**

Вікторина

---



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv

**SVIT-MATRASIV.UA**

# ОЛЬГА МАРТИНОВСЬКА:

«Здоровий сон — це запорука нашої гарної фізичної форми й не тільки!»

— Останніми роками нам трохи важко бути в гарному настрої. Як у вас із цим? Як почуваетесь, як налаштовані щодо реальності зараз?

— Зізнаюся, 2023 і 2024 роки для мене якісь легші, аніж 2022-й. Це, мабуть, очевидно. Якщо тоді я боялася, панікувала, то зараз рівень довіри до захисників України настільки переконливий, що можна, хоч це й зовсім неправильно, спати навіть під час тривоги. Так, це відбувається здебільшого через втому, але й з відчуттям того, що нас неодмінно прикриють. А коли нормально виспишся, то й день минає активніше, і настроїй кращий, і сам ти бадьорий, бо ж здоровий сон — це запорука нашої гарної фізичної форми й не тільки.



— **Насправді ви в чудовій фізичній формі, Ольго! Що вам допомагає зберігати її? Це, певно, також залежить від настрою?**

— Безумовно! Відколи себе пам'ятаю, з дитинства, в юності я завжди була генератором гарного настрою для друзів, рідних. Я шалено люблю життя, це почуття в мені завжди, і тому не потребую додаткових факторів, щоб створювати собі позитив. Найбільша цінність — це те, що ми живі. Лише тому нам уже треба радіти!

У 2022 році я випала з цього притаманного мені стану і стала почуватися важко не тільки морально, а й фізично. Здавалося, наче доплюсувала собі 100 кілограмів. Але згодом я зустріла одну людину (це мій англійський друг) у якій я побачила себе колишню — усміхнену, позитивну, захоплену кожним днем. Я ніби спитала себе: «Куди поділася я ось така!?!». Це запитання враз перемкнуло мене на колишній режим. Я повернулася у свій стан життєлюбця.

Звісно, допомагають не втрачати оптимізм і близькі люди, і наші захисники, які часто надсилають відео, де переконують, що не тільки тримаються, а й роблять усе для нашого захисту. Це вселяє віру в Перемогу!



— **Як ви відпочиваєте після активних знімаль? Як перезавантажуєтеся, щоб поповнювати запас енергії?**

— Відновлення для мене — це насамперед сон! Я люблю фізичну активність, часто займаюся спортом, також багато часу проводжу з донькою. Але це все одно ресурсовитратні процеси. Тому тільки коли я міцно й солодко засинаю, відчуваю, що мій організм відновлюється. А ще я відпочиваю, коли наодинці й мовчу! Ідеальний варіант — мовчки спати наодинці (сміється — ред.). А ще іноді потрібно, як кажуть, змінити картинку, тобто поїхати кудись. Це може бути як село Юр'ївка, де живуть мої батьки, з поганим інтернетом і чудовою природою, так і південне узбережжя Франції, яке я теж обожнюю через Середземне море, гори. Така зміна середовища мене надихає, сповнює енергією.

Якщо ж мені хочеться додати собі адреналіну, то вейксерфлю на Дніпрі. До народження дитини я полюбляла більш екстремальні розваги, але зараз уже все лайтовіше, спокійніше.

— **У вас насичений графік робочих буднів. Чи вдається вам висипатися?**

— Я рано лягаю спати. Вже минув той час, коли ми відривалися на тусовках. Зараз комендантська година дуже гарно вкладає нас в межі здорового сну. Тож я засинаю до опівночі й прокидаюся о шостій чи пів на сьому. І, дякую природі, я ніколи не мала проблем із безсонням. Комусь іноді треба снодійне, спиртне чи щось інше, щоб розслабитися й заснути. А мені для цього потрібні лише зручне ліжко й ковдра. Це мій метод самозбереження!



— **А як ставитеся до їжі перед сном? Коли вечеряєте?**

— Раніше я намагалася вибудувати собі режим правильного харчування. Але останнім часом я роблю це дуже інтуїтивно, тобто їм, коли відчуваю в цьому потребу. А ще я намагаюся відчувати свій організм, їм не тільки те, що треба, що корисно, а й те, чого хочеться. Я люблю просту й зрозумілу їжу. Мені не потрібні жодні кулінарні витребеньки на кшталт восьминогів. Достатньо порцію гарячої смачної гречки з якісним маслом, шматок риби чи курки й зелень. Можна навіть листя салату з краплею оливкової олії. Оскільки я займаюся спортом, то одразу розумію, що в такій їжі є все: білок, жири, вуглеводи. То що ще треба? Смачно й корисно!

— **А тепер блідопитування! Що любите їсти на сніданок?**

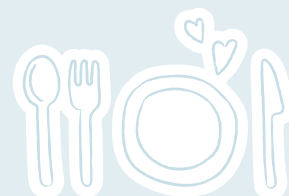
— Яйця! Будь-які приготовані! Мені смакують всі!

— **Що з незвичного куштували?**

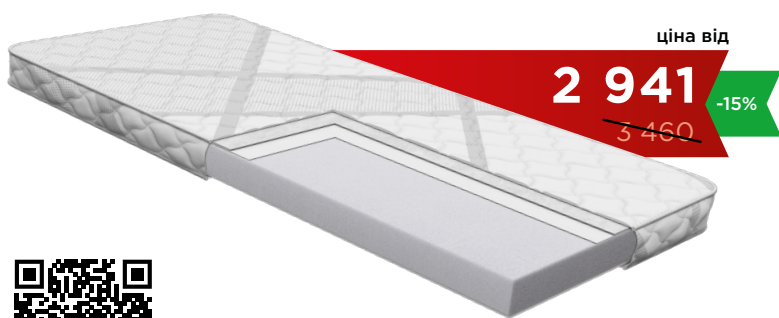
— Стейк із конини. Це корисно, там нуль жиру, але мені не надто сподобалося. Можливо, через внутрішню дисгармонію. У моєму уявленні кінь — це найкрасивіша тварина, благородна, тому незвично було його їсти.

— **Рецепт успіху від Ольги Мартиновської?**

— Треба любити те, що робиш. Без стану закоханості в справу, у проект, у команду важко досягти максимально крутого результату. А коли все робиться з любов'ю, воно приречене на успіх. І це стосується будь-якої сфери нашої діяльності. Тому робить і любіть!



## DR. MATSON ORTOFLEX



DR.MATSON

ціна від

**2 941**

-15%

~~3 460~~



Гарантія  
3 років



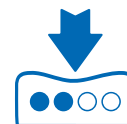
Висота матраца  
9 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 100 кг

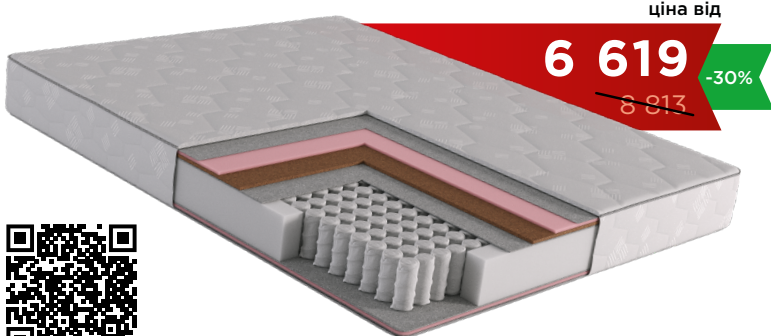


Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

## GUTENKAUF DORSTEN



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua

ціна від

**6 619**

-30%

~~8 813~~



Гарантія  
5 років



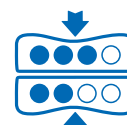
Висота матраца  
20 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 140 кг

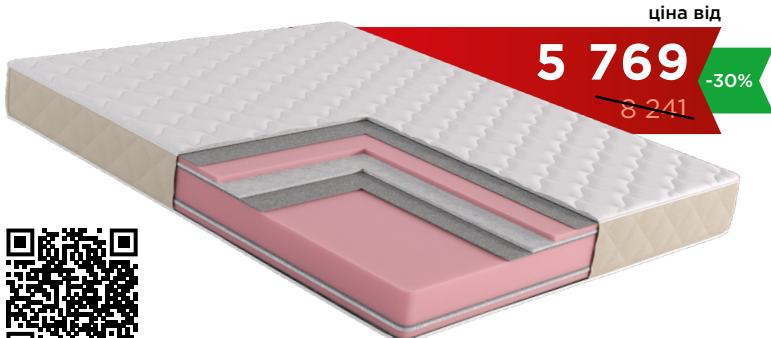


Блок незалежних  
пружин



Двостороння  
жорсткість

## GUTENKAUF HOMBURG



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua

ціна від

**5 769**

-30%

~~8 241~~



Гарантія  
5 років



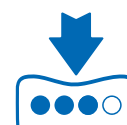
Висота матраца  
19 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 140 кг

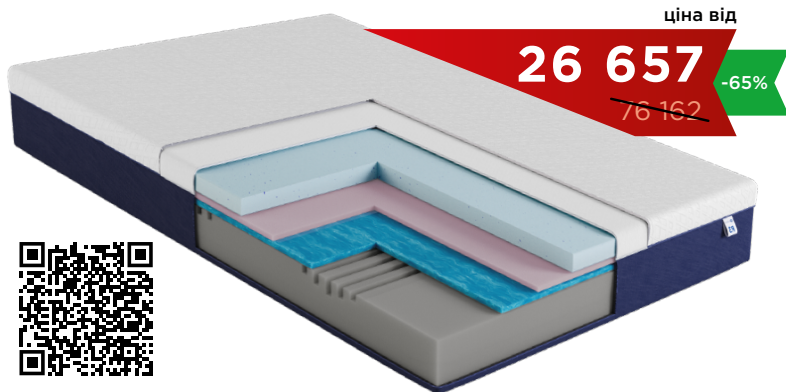


Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

## R3



ціна від

**26 657**  
~~76 162~~ -65%



bon colchon



Гарантія  
3 роки



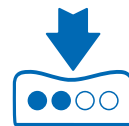
Висота матраца  
25 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
без обмеж.

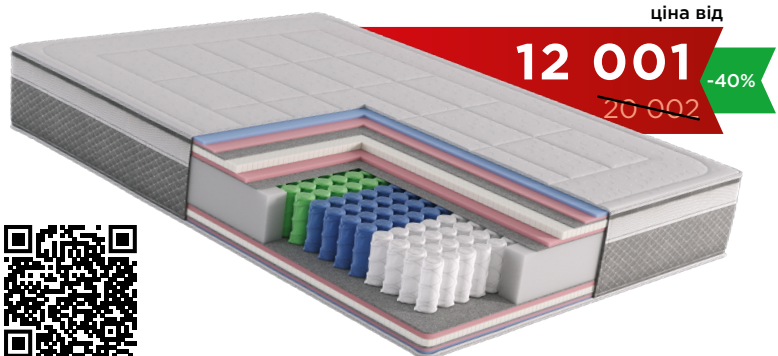


Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

## GUTENKAUF MEMMINGEN



ціна від

**12 001**  
~~20 002~~ -40%



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua



Гарантія  
5 років



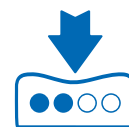
Висота матраца  
27 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 160 кг

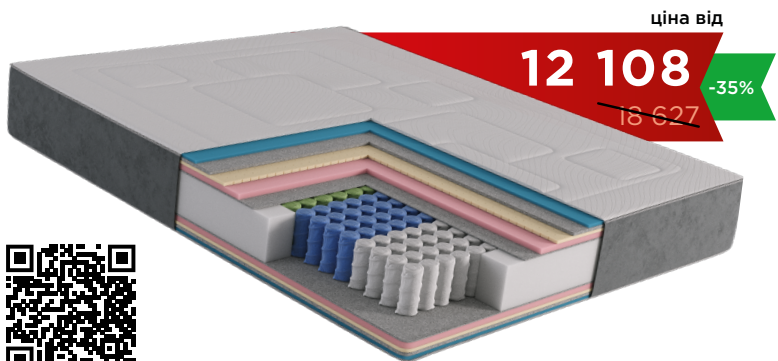


Блок незалежних  
пружин



Одностороння  
жорсткість

## GUTENKAUF MAGDEBURG



ціна від

**12 108**  
~~18 627~~ -35%



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua



Гарантія  
5 років



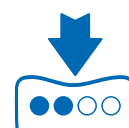
Висота матраца  
25 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 150 кг



Блок незалежних  
пружин



Одностороння  
жорсткість

# MUNGER SOFA BEQUEM



Гарантія  
2 роки



Спальний розмір  
142x192



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 КОМФОРТ ДЕБОРА



Гарантія  
20 місяців



Матеріал:  
бук



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER СОФТ АНАБЕЛЬ



Гарантія  
24 місяці

Deutsch

Німецькі  
технології



Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я

# MUNGER СОФТ АЛЬМАРІ



Гарантія  
20 місяців

Deutsch

Німецькі  
технології

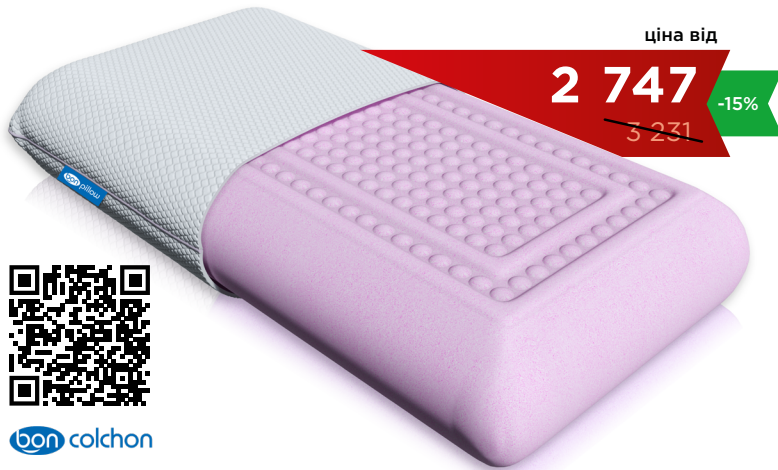


Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я

## BON V2



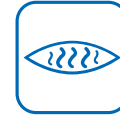
bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект

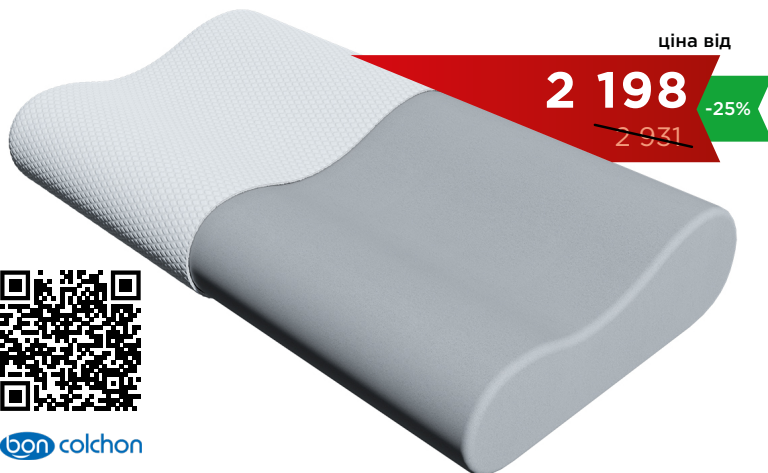


Циркуляція повітря



Чохол на блискавці

## BON V2W



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



Чохол на блискавці

## GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua

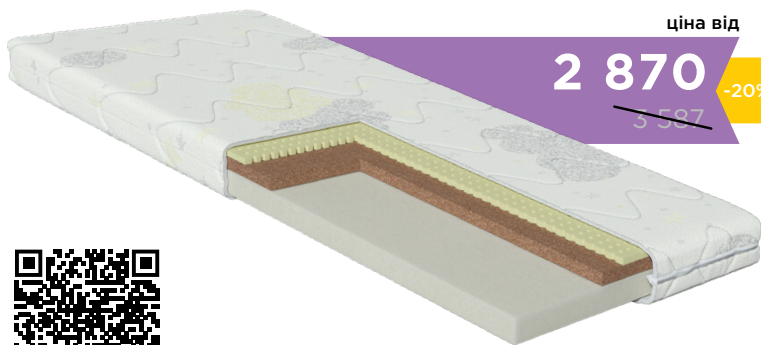


Екологічний матеріал



Антиалергічний матеріал

# GUTENKAUF KIDS KARAMELL



ціна від

2 870 ~~3 587~~ -20%



Гарантія  
5 років



Висота матраца  
7 см



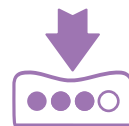
Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 40 кг



Gutenkauf KIDS



Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

# GUTENKAUF KIDS ORTODREAMKO



ціна від

954 ~~1 193~~ -20%



Матеріал  
Memory



Чохол на  
блискавці



Бавовна



Gutenkauf KIDS



Дихаючий  
матеріал



Deutsch

Німецькі  
технології

# GUTENKAUF BABY AQUASTOP CLASSIC

НАМАТРАЦНИК НА РЕЗИНКАХ НА КУТАХ



ціна від

398 ~~498~~ -20%



Дихаючий  
матеріал



Можна прати



Фіксація  
по кутах



Gutenkauf KIDS



Вологостійкість



Deutsch

Німецькі  
технології

# АРОМАТ СПАЛЬНІ



*Лаванда заспокоює, мускус спокушає... А чим пахне у вашій спальні?*

Який аромат відгукується вам найпершим, коли ви чуєте словосполучення «затишний дім»? Свіжа білізна в спальні, спечений пиріг з корицею чи кава до сніданку? Безумовно, запах у кімнатах створює атмосферу справжнього затишку. Психологи переконані: ми почуваємося задоволеними, відчуваючи аромати, пов'язані з приємними емоціями. Коли ми їх відчували — у дитинстві, юності чи нещодавно — це не має жодного значення. Головне — стан, у який ці аромати можуть повернути нас.

Запах — важливий елемент будь-якого приміщення. Аромат може зачаровувати й робити кімнату затишною, навіваючи відповідний настрій. Проте можуть і відштовхувати, подразнювати наші рецептори й навіть спричинювати головний біль. Особливо важливо підбирати правильний аромат для спальні — нашого місця сили, духовного й фізичного відпочинку, нашої так званої схованки від світу.

## ЩОБ ПАХЛО ЧИСТОЮ

Спальня — це місце, де хочеться розслабитися після напруженого дня. Тому вкрай важливо, щоб там був приємний аромат. Він не має дратувати чи утруднювати дихання. Його завдання — розслабити й заспокоїти. Магазинні освіжувачі повітря й дифузори можуть впоратися із таким завданням. Але багатьом не до вподоби їхні різкі штучні запахи, які заважають якісному сну. Є кілька методів, які допоможуть усунути сторонні запахи й наповнити спальню ненав'язливим природним ароматом. Виконайте ці три прості дії, за допомогою яких ви зможете нейтралізувати неприємні запахи й наповнити спальню ароматом свіжості, й природної чистоти.

1.



Освіжіть матрац. Можна взяти звичайну харчову соду і додати туди кілька крапель своєї улюбленої ефірної олії. Цією сумішшю посипати матрац і залишити на 30 хвилин. Упродовж цього часу сода очистить його поверхню й поглине неприємні запахи, а ефірна олія залишить ледь відчутний приємний аромат. Після цього соду треба прибрати пилотягом.

2.

Очистьте бильця ліжка, особливо те, біля якого лежать подушки. Можете використати парову насадку або активні мийні засоби, залежно від того, з яких матеріалів виготовлене узголів'я вашого ліжка.



3.



Ароматизуйте декоративні подушки. Для цього англійську сіль, її ще називають сіллю Епсона, насипте в невеличкі тканинні мішечки зі щільною застібкою. Їх можна пошити власноруч. У сіль додайте кілька крапель ефірної олії зі своїм улюбленим ароматом, туго зав'яжіть торбинку й покладіть під наволочку. З олії добре працює ніжна медунка, олія майорану також заспокоює нерви (й сприяє спокійному диханню). Якщо вас часто перед сном повністю відчуття тривожності, крапніть на сіль трошки ванільної есенції. Від подушки буде линути легкий ненав'язливий аромат, який наповнюватиме вашу спальню впродовж доби. А коли олія випарується, саморобний ароматизатор можна наповнити знову.

## ЯК ПІДБРАТИ ПРАВИЛЬНИЙ АРОМАТ ДЛЯ СПАЛЬНІ

Уявіть свою спальню ідеальною оазою спокою, увійшовши до якої, ви одразу відчуєте, як серцебиття втишується, дихання стає глибшим, тіло ловить хвилю розслаблення... За мить ви легко засинаєте. Гадаєте, це нездійсненна мрія? Зовсім ні! Адже часто для цього достатньо тільки підібрати правильний аромат для спальні.

Якщо ви не маєте протипоказів, довіртеся травам. Заваріть собі ввечері гарний трав'яний чай для покращення сну. Доречними будуть ромашка, лаванда, меліса, валеріана, а також рослинні збори для сну, в які додають коноплі й дикий мак. А після чаювання візьміть трав'яні аромати з собою в спальню. Найпростіший спосіб створити правильну атмосферу — лавандовий спрей для подушок. Достатньо побризкати ним наволочку, і можна з головою поринути в солодкі пахощі лаванди.



Для спокійного сну підійдуть ефірні олії лимона, лімета, кедр, ромашки, суміш лаванди й пелюсток троянди. Якщо прості аромати вас не надихають і ви віддаєте перевагу вишуканим композиціям із великою кількістю майстерно підібраних інгредієнтів, можна спробувати створити оазу спокою в спальні з їх допомогою або ж додати атмосфері інтимних півтонів. Для романтичного настрою будуть доречними бергамот, пачулі, сандалове дерево, жасмин, амбра, суміш іланг-ілангу з мандарином. Не піддавайтеся спокусі придбати аромадифузор із ментолом: він бадьорить, тому більше годиться для спортзалу.



## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ЗАСОБИ ПРАВИЛЬНО

Аромат не повинен конфліктувати з приміщенням. Запах має розкриватися й доповнювати інтер'єр, а не суперечити йому. Перед придбанням аромату, подумайте, чи підійде він за стилем до вашої спальні. Наприклад, ментолові ноти у спальні будуть недоречними, але гарно звучатимуть у вітальні. Врахуйте, що ароматам потрібен час, щоб розкритися й наповнити собою простір. Тому не намагайтеся, наприклад, перед сном запалити з десяток свічок з ароматом лаванди, бо вам треба швидше заснути. Є ризик перенаситити повітря, тоді відпочити повноцінно не вийде. Принадність аромату розкривається упродовж години, тому стежте за концентрацією аромату в кімнаті.

Якщо для кожної з кімнат ви підбрали різний аромат, то регулюйте, як далеко він поширюється. Мікс ароматів ялини, кави, булочок з корицею і цитрусових нот елітних парфумів може вийти не надто приємним.

Купуйте якісні ароматизатори, на них не варто економити. Бюджетні освіжувачі не матимуть вишуканого аромату, ба більше, вони дуже швидко вивітрюються.

Не купуйте банки з ароматизаторами великого об'єму, якщо обрали цей запах уперше. Раптом він не підійде вам, виявиться надто сильним чи спровокує головний біль.

Часто аромати в спальні створюють за допомогою аромасвічок. Це також речі про затишок. Адже вони не тільки додають приємний аромат, але й наповнюють вашу спальню м'яким світлом і відчуттям внутрішньої захищеності.

Обирайте насамперед те, що подобається вам, і хай відпочинок у вашій спальні минатиме в комфортних умовах і з приємними ароматами.





# ДОВГОВІЧНІСТЬ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТКАНИНИ І ДОГЛЯДУ

Якщо хочете, щоб ваш сон був міцним, треба створити всі умови для комфортного відпочинку. Якісна постільна білизна також відіграє значну в цьому роль.

## Як обрати постільну білизну

Тканина для постільної білизни повинна бути зносостійкою і не втрачати форму після першого ж прання. Цей показник залежить від її щільності. Крім того, вона має добре пропускати повітря. Такий параметр залежить від товщини виробу. Вбирання вологи також важливе, це потрібний санітарно-гігієнічний фактор. Комфорт вашого відпочинку буде прямо залежати від здатності тканини вбирати вологу, яку виділяє тіло людини. Теплоізоляція — ще один з основних факторів. Тут варто покладатися на призначення виробу. Менша теплопровідність захистить від холоду, відповідно, для літнього варіанту показник пропускання повітря повинен бути високим.

## З якої тканини білизна найкраща

Найпоширенішими для пошиття постільної білизни є бавовняні тканини. Вони гіпоалергенні, повітропроникні та приємні для тіла. Екологічно чиста постільна білизна зі 100 % бавовни дозволяє дихати тілу під час сну й зберігати тепло за низьких температур у приміщенні. Дуже важливо, щоб тканина була якісно пофарбована, не викликала подразнень і давала змогу вашому тілу відпочивати в ліжку комфортно. Водночас кожна тканина має свої переваги. Розглянемо найпопулярніші натуральні тканини, білизну з яких фахівці рекомендують для використання влітку.

**Бязь.** Бавовняна тканина з високою щільністю нитки. Вона міцна, витримує велику кількість сеансів прання. Бязь легко прасувати, вона зберігає колір тривалий час.

**Сатин.** Міцна тканина зі 100 % волокон бавовни. Характерна особливість сатину — гладка, шовковиста поверхня з матовим блиском. Ця постільна тканина не «сідає», не мнеться й не деформується. Сатин поєднує в собі елегантність шовку і практичність бавовни й зберігає свій зовнішній вигляд до 300 сеансів прань. Варто зазначити, що це ідеальна тканина для постільної білизни власників домашніх тварин, оскільки її властивості не дають змоги вовні прилипати.

**Поплін.** Цей бавовняний матеріал дуже схожий за властивостями із бяззю, такий самий міцний і довговічний. Однак він набагато м'якший і дуже приємний на дотик. Постільну білизну з попліну немає потреби прасувати. Вона легка, майже не мнеться й добре пропускає повітря.

**Ранфорс.** Це дуже щільна бавовняна тканина, в одному сантиметрі якої — 50-60 кручених ниток. Вона зносостійка, гігроскопічна й екологічна, добре дихає. До того ж ця не вимагає копіткого догляду. Ранфорс не мнеться, легко переться і швидко сохне.

**Перкаль.** Попри те що тонка, ця тканина досить міцна і надійна. Вона, як і ранфорс зберігає тепло і витримує регулярні прання. Найчастіше наволочки й підковдри з перкалю використовують для подушок із пір'яним наповненням і пухових ковдр. Крізь цю тканину не пролізе жодна пір'їнка!

**Атлас.** Це високоякісна тканина, яка має велику щільність і чудовий вигляд на будь-якому ліжку. Її блискуча й гладка поверхня не залишить байдужим нікого. Ціни на атласну білизну трохи кусають, але вартість елітного комплекту компенсує його довговічність. Вироби з атласу не розтягується, витримують до 300 сеансів прання, протягом яких колір не вицвітає, не тьмяніє, а приємна на дотик поверхня не припиняє дивувати своєю ніжністю й прохолодою.

## На чому спати взимку

Що стосується постільних речей для зимового періоду, то варто придивитися до виробів із махрової тканини. Ці м'які теплі тканини найкращі, бо відмінно зігрівають. До того ж така білизна не потребує прасування, довго зберігає кольори, не ковзає і приємно обгортає тіло. Переваги теплої постільної білизни.

**Фланель.** Тепла постіль із фланелі надійно захистить від міжсезонних і зимових холодів, а також подарує приємні відчуття. Найтепліша постільна білизна на зиму – фланелева (з утепленої байки). Це тканина зі 100% бавовни має високу щільність й антиалергенні властивості, годиться для людей із чутливою шкірою. Фланель дуже м'яка, швидко зігріває й добре пропускає повітря.

**Велюр.** Велюрові комплекти також гіпоалергенні, на дотик дуже приємні й не викликають подразнення. Постільну білизну з велюру вважають найтеплішою. Її легко прати, вона швидко сохне. Але велюрова постільна білизна електризується, тому потребує обробки антистатиком після прання.

**Особливо важливо, з якої тканини виготовлена дитяча постільна білизна. Головні критерії вибору — гіпоалергенність і гарне вологопоглинання. Дітям не бажано купувати комплекти з гладких блискучих тканин, адже вони ковзкі. Також враховуйте, що дитяча білизна брудниться швидше, тож її доведеться частіше прати.**

## Як правильно прати постільну білизну

Користуватися постільною білизною також треба правильно. Замінюють білизну здебільшого раз на десять днів. Оскільки її треба часто прати, варто врахувати особливості тканини, з якої білизну пошили. Бавовняні тканини, а також льон рекомендують прати за температури близько 40°C. Для білих комплектів із сильними забрудненнями можна збільшити температуру до 90°C. Однак не варто робити це часто, тому що від дії гарячої води вироби швидше зношуються. Якщо бажаєте надовго зберегти кольорову постільну яскравість, тоді встановлюйте температуру не вище за 40°C.

Для делікатних тканин, до яких належать шовк, атлас, батист, обирати варто режим з аналогічною назвою або «ручне прання», відповідна температура — 30°C. Синтетичний текстиль можна прати за 40°C.





## 30 ЦІКАВИХ ФАКТІВ ПРО СОН

Сон – це стан організму, під час якого свідомість вимикається, а тіло відновлюється. Мозок в процесі сну також функціонує по-іншому: обробляє та сортує отриману протягом дня інформацію, виводить токсини. Від того, як добре людина спить, залежить її успішність, здоров'я та тривалість життя. Хронічне недосипання впливає на розвиток серцево-судинних захворювань, призводить до розладів нервової та ендокринної систем, порушення обміну речовин, когнітивних розладів. Через нестачу сну знижується імунітет, підвищується ризик онкологічних захворювань та передчасного старіння. Дослідники стверджують, що третя частина життя людини припадає на сон. В середньому ми спимо аж 25 років! А що цікавого ще ми знаємо сон?



**1.** Дослідження засвідчують, що в дні перед повнею люди лягають спати пізніше і сплять менше, хоча причини цього невідомі.

**2.** Сон у вихідні впливає на ранок понеділка. Винен у цьому джетлаг через ваш змінений графік сну у вихідні.

**3.** Природний будильник, який дає змогу деяким людям прокидатися тоді, коли їм треба, без справжнього будильника викликаний гормоном стресу адренкортикотропіном. Дослідники кажуть, що його рівень відображає несвідоме очікування стресової ситуації внаслідок пробудження.

**4.** Важко підводитися з ліжка вранці – це не вигадка чи примха! Це дисанія, яка може свідчити про погане харчування, депресію або інші проблеми.

**5.** Снодійні не завжди корисні. Безсоння часто буває нормальною частиною горювання. А снодійне може негативно вплинути на організм і порушити цей природний процес.

**6.** Спорт може і сприяти, і шкодити сну. Регулярні вправи зазвичай покращують сон. Проте виснажливі навантаження перед сном можуть перешкоджати вам заснути.

**7.** У ніч перед грозою можна швидко заснути, але снів цієї ночі не буде.



8. Сьогодні 75 % з нас бачать кольорові сні. До появи кольорового телебачення їх бачили тільки 15 % людей. У середньому людина бачить сні від чотирьох до семи разів щоночі.

9. Попри численні легенди про людей, які не сплять роками, реально зафіксований найдовший час без сну – це 18 днів, 21 година і 40 хвилин. Людина, яка витримала практично 19 діб без сну, скаржилася на галюцинації, параною і безліч інших проблем зі здоров'ям.

10. Точно дізнатися, спить людина чи ні, можна тільки за допомогою спеціальної медичної техніки, адже люди можуть спати, не заплющуючи очей.

11. Батьки немовлят за статистикою не досипляють 400-750 годин на рік.

12. Люди сплять приблизно на три години менше, ніж примати, яким, щоб виспатися, треба хоча б 10 годин.

13. Рух очей в окремих фазах сну відповідає здійснюванню в сновидінні діям, що нагадує своєрідний кінотеатр.

14. Хропуть зазвичай лише в повільній фазі сну.

15. Витік нафти з танкера «Принц Вільям», катастрофа шатла «Челенджер» і аварія на Чорнобильській АЕС були викликані людськими помилками, причиною яких став дефіцит сну. До кожної шостої ДТП призводять втомі й недосипання водія.

16. Згідно з даними досліджень, жінки сплять приблизно на 20 хвилин довше, ніж чоловіки, причому, їхній сон є глибшим і спокійнішим. Водночас саме жінки переважно скаржаться на проблеми зі сном і його якістю. Найімовірніше, це можна пояснити тим, що вони частіше бачать жахіття уві сні.

17. Відсутність сну вбиває швидше, ніж голод. Без сну людина може прожити 10 діб, без їжі – 14. Однією з найжорстокіших тортур є позбавлення сну.

18. Неспання протягом 17 годин нагадує стан легкого алкогольного сп'яніння після банки пива. Тобто увага та концентрація така сама, як у людини з 0,5 проміле алкоголю в крові. Через 24 години без сну когнітивні функції мозку будуть на рівні людини, що вживала алкоголь протягом кількох годин поспіль.

19. Світла від екрана смартфона достатньо, щоб порушити цикл сну, навіть якщо ви не прокинулися повністю. Світло спричиняє зниження рівня головної хімічної речовини сну протягом кількох хвилин.

20. Щоб заснути, треба охолонути. Температура тіла, цикли сну та неспання тісно пов'язані. Через це сон влітку може бути неспокійним. Кров краще циркулює та передає тепло тіла до шкіри при температурі повітря від 18 до 30 градусів. У літніх людей температурний діапазон комфорту звужується до 23–25 градусів, тому вони частіше страждають від безсоння.

21. Згідно з дослідженнями, люди, які сплять від 6,5 до 7,5 години, живуть довше.

22. Неможливо чхнути під час сну. І коли людина хропе, сні їй не сняться.

23. Жираф висипляється під час двогодинного сну, тоді як кажану для цього потрібно 20 годин.

24. Кити й дельфіни ніколи не засинають повністю. Половина їхнього мозку працює над тим, щоб продовжувати дихати на поверхні.

25. Відчуття падіння у напівсні та різке пробудження після цього називається гіпнічним ривком. Науковці досі не визначили, чому це відбувається, але такі ривки не є шкідливими. Вони можуть посилюватися через тривожність, надмірну кількість кофеїну або фізичну активність перед сном.

26. Протягом п'яти хвилин після пробудження 50 % сну забувається. Ще через 5 хвилин 90 % спогадів зникають назавжди. Зигмунд Фрейд вважав, що сні відображають витіснені думки, тому мозок хоче якнайшвидше їх позбутися.

27. Якщо не спати всю ніч, здатність навчатися та запам'ятовувати нові факти зменшується на 40 %, а кава перед сном затримує внутрішній біологічний годинник на 40 хвилин.

28. Сучасні люди сплять на 30 % менше, ніж їхні предки 200 років тому. Ймовірна причина цього – перенасиченість інформацією, технологічні процеси, поява персональних гаджетів та забагато освітлення навколо.

29. Денний сон також може бути корисним. Якщо заснути в період між 14:00 та 16:00, організм швидко відновиться, а мозок буде здатен вирішувати складні завдання.

30. Світовий ринок сну 2024 року становить \$585 млрд на рік. Сюди входить все, що допомагає краще спати, – від мобільних застосунків до ліжок та матраців.



# Налагоджуємо сон школярів після канікул



Сон є надзвичайно важливим для нас усіх, а особливо для школярів, оскільки він безпосередньо впливає на їхній фізичний, психічний і когнітивний розвиток. Від повноцінності і якості сну вашої дитини залежать:

**1. Фізичний розвиток.** Зростання: під час сну організм дитини виробляє гормон росту, який сприяє фізичному розвитку й зростанню. Недостатній сон може перешкоджати нормальному росту. Відновлення: сон дає змогу організму відновлюватися після фізичних навантажень і підтримувати загальне здоров'я.

**2. Мозкова діяльність і навчання.** Консолідація пам'яті: Під час сну відбувається обробка та збереження нових знань і навичок. Це допомагає школярам краще запам'ятовувати інформацію і застосовувати її на практиці. Когнітивні функції: якісний сон покращує когнітивні функції, такі як увага, концентрація, розв'язання проблем і здатність до навчання. Недостатній сон може призвести до труднощів із концентрацією і зниженням успішності в школі.

### 3. Психічне здоров'я.

Емоційний баланс: сон важливий для емоційного здоров'я. Недостатній сон може викликати підвищену дратівливість, тривожність і стрес, що може вплинути на загальний настрій і поведінку дитини. Психічне здоров'я: хронічний недосип може сприяти розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожні розлади.

**4. Імунна система.** Захист організму: під час сну зміцнюється імунна система, що допомагає організму боротися з інфекціями й захворюваннями. Діти, які не отримують достатньої кількості сну, можуть бути більш схильні до захворювань.

**5. Повсякденна функціональність.** Енергія й продуктивність: добре виспавшись, діти мають більше енергії для навчання, ігор і інших активностей. Втоmlені діти можуть мати проблеми з виконанням завдань і зниженою продуктивністю. Соціальні навички: сон впливає на соціальні навички, адже втоmlені діти можуть мати труднощі в спілкуванні з однолітками і проявляти агресивність або замкнутість.

Рекомендований час сну можна визначити за віком малечі. **Дітям від 6 до 12 років рекомендують спати по 9–12 годин на добу. Підліткам (віком 13–18 років) рекомендується 8–10 годин.**

## ЯК НАЗИВАЮТЬ ДІТОК, ЯКІ ЛЮБЛЯТЬ ПОСПАТИ

- СОНЬКО
- СОНЛИВЕЦЬ
- СОНЛИВЧИК
- СОНЯ
- СОНЮГА
- СПЛЮШОК
- СПЛЮШКА
- СПЛЮХА
- СПАТУНЧИК
- СПУНЧИК
- СПАНЬКО
- ДРІМАЙЛО
- ДРІМАЙЛИК
- ДРІМКО
- ДРІМАЙКО



## Як відновити режим спання після канікул

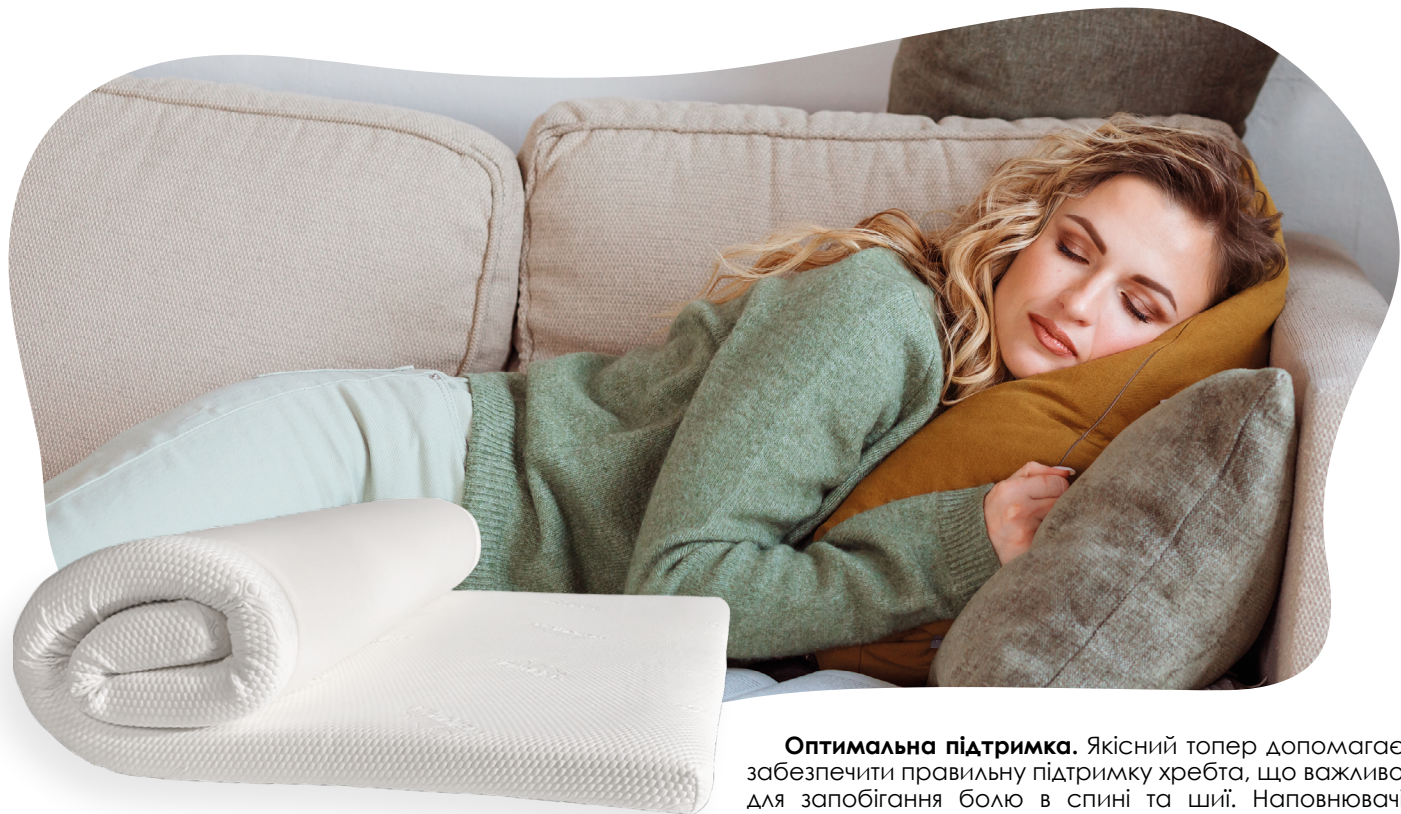
Повертатися до шкільного ритму після тривалого відпочинку зазвичай не дуже просто. Навіть якщо дитина любить ходити до освітнього закладу, але можливість під час канікул спати, скільки захочеться, гратися та розважатися швидко збиває зі звичного робочого ритму. Тож учням доводиться знову звикати до життя за графіком. Щоб легше адаптуватися до цього, дотримуйтеся кількох порад.

- Щодня вкладайте дітей спати на 15 хвилин раніше, доки не досягнете потрібного часу.
- Не дозволяйте дитині користуватися гаджетами перед сном.
- Не вмикайте яскравого світла у кімнаті перед сном.
- Діти мають бачити час, коли вкладаються в ліжко. Придбайте в дитячу спальню цифровий годинник, на якому дитина може побачити, коли вона лягає спати й прокидаються. Це дає їй відчуття контролю над правилами сну.
- Встановіть ритуал вкладання до сну. Він має передбачати однакові дії – розстеляння ліжка, збирання іграшок, підготовка одягу на наступний день.
- Створіть сприятливе середовище для сну: зручний матрац, темна і прохолодна кімната, а також відсутність шуму. Залучення дитини до створення власного комфортного місця для сну може також сприяти її готовності до раннього вкладання.
- Якщо проблеми зі сном тривають або є серйозні труднощі, зверніться до педіатра або спеціаліста зі сну. Вони можуть надати додаткові рекомендації та підтримку.



Але головне, щоб ви також дотримувалися цих правил. Тільки спільними зусиллями й дотримуючись однакового режиму можна разом подолати проблеми. Фахівці вважають, що тільки з допомогою батьків діти можуть мати навчитися вчасно лягати спати й уся родина не матиме стресу від переходу на новий режим після закінчення канікул.

# СПИТЕ НА ДИВАНІ? НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО ТОПЕР!

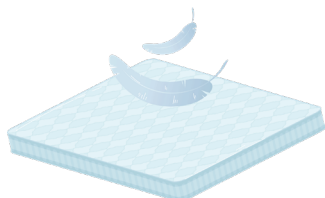


Багато людей обирає диван як основне місце для сну через обмежений простір або внаслідок інших обставин. Попри зручність дивана для сидіння, він може не забезпечувати належної підтримки для комфортного сну. Саме тут на допомогу приходять топери — спеціальні накладки на матрац, які можуть значно покращити якість сну навіть на дивані.

Топер, або ж матрац для дивана — це важливий елемент, який значно впливає на комфорт і зручність використання дивана. Він призначений, щоб перетворити ваш диван на зручне ліжко, забезпечуючи необхідну підтримку та відпочинок.

## ЯК ТОПЕРИ ПОКРАЩУЮТЬ СОН НА ДИВАНІ

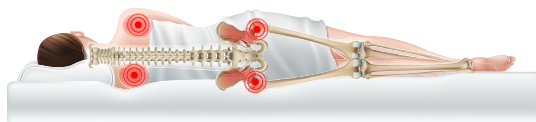
**Додатковий комфорт.** Топер додає м'якості й комфорту жорсткій або нерівній поверхні дивана. Він згладжує всі нерівності та створює більш комфортне ліжко, забезпечуючи м'яке і приємне місце для сну.



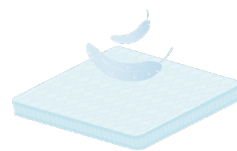
**Оптимальна підтримка.** Якісний топер допомагає забезпечити правильну підтримку хребта, що важливо для запобігання болю в спині та шийі. Наповнювачі топерів, такі як меморі-фоам або латекс, адаптуються до форми тіла, підтримуючи його у природному положенні.

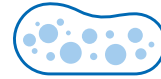


**Зменшення тиску.** Топери допомагають рівномірно розподілити вагу тіла, зменшуючи точковий тиск на окремі ділянки, такі як плечі та стегна. Це може зменшити дискомфорт і сприяти глибшому сну.



**Покращення гігієни.** Багато топерів мають знімні та пральні чохла, що полегшує догляд за ними і підтримує чистоту спального місця. Це особливо важливо, якщо диван використовують щодня або часто.



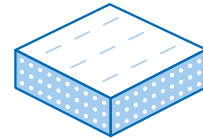


### 3. ГЕЛЬ-ФОАМ

**Опис:** гель-фоам є спеціальною формою піни, в яку додано гель для покращення теплообміну й зменшення температури.

**Переваги:** забезпечує комфортний температурний режим і має властивості, подібні до меморі-фоаму, але з кращим тепловідведенням.

**Недоліки:** може бути дорожчим і менш доступним проти інших наповнювачів.



### 4. ХОЛОФАЙБЕР

**Опис:** холофайбер — це синтетичний наповнювач, виготовлений з поліестерових волокон, які створюють ефект «пуху» та мають гарну пружність.

**Переваги:** легкий, гіпоалергенний і добре утримує форму, що робить його економічним вибором для топерів.

**Недоліки:** може мати менш виражені ортопедичні властивості порівняно з натуральними матеріалами.



### 5. ПУХ І ПЕРО

**Опис:** топери з пухом і пером забезпечують м'якість і розкішний комфорт завдяки природній здатності пуху до збереження тепла та легкості.

**Переваги:** дуже м'який і комфортний, добре регулює температуру і забезпечує відмінний теплоізоляційний ефект.

**Недоліки:** може спричиняти алергічні реакції у деяких людей і потребує регулярного догляду.

Обираючи наповнення топера, важливо враховувати ваші особисті потреби та переваги, такі як бажаний рівень жорсткості, температура під час сну та алергічні реакції. Топер може суттєво вплинути на якість вашого сну, тому важливо підібрати його так, щоб він забезпечував оптимальний комфорт і підтримку.



## НАПОВНЕННЯ ТОПЕРІВ

Важливим складником топера є його наповнення, яке визначає його властивості та рівень комфорту. Ось основні типи наповнення топерів і їх особливості.



### 1. МЕМОРИ-ФОАМ (піна з пам'яттю)

**Опис:** меморі-фоам є популярним матеріалом для топерів завдяки своїй здатності адаптуватися до форми тіла і рівномірно розподіляти вагу.

**Переваги:** підтримує правильне положення хребта, зменшує тиск на суглоби і знижує ймовірність болю в спині. Він також поглинає рухи, що робить його ідеальним для пар.

**Недоліки:** може зберігати тепло, що не завжди підходить для людей, які віддають перевагу прохолодному сну.



### 2. ЛАТЕКС

**Опис:** латекс – це натуральний або синтетичний матеріал, виготовлений з соку каучуконосних дерев або синтетичних полімерів.

**Переваги:** латекс забезпечує відмінну підтримку й еластичність, добре регулює температуру й має антисептичні властивості, що робить його гіпоалергенним.

**Недоліки:** може бути досить жорстким для деяких людей і зазвичай має вищу вартість.

# В · І · К · Т · О · Р · И · Н · А

## ЩО ВИ ЗНАЄТЕ ПРО СОН?

Спробуйте відповісти на запитання вікторини і визначте рівень своєї обізнаності про найцінніший скарб у житті людини – її сон!



1

Скільки приблизно років людина проводить уві сні?

- А) 25
- Б) 35
- В) 45
- Г) 50

2

Скільки часу треба спати підліткам?

- А) 12 годин
- Б) 10-11 годин
- В) 9-10 годин
- Г) 8 годин

3

Скільки фаз має сон людини?

- А) 4
- Б) 6
- В) 2
- Г) 3

4

Навіщо нам сновиддя?  
Скільки існує щодо цього загальноприйнятих версій?

- А) 100
- Б) жодної
- В) 10
- Г) 5

5

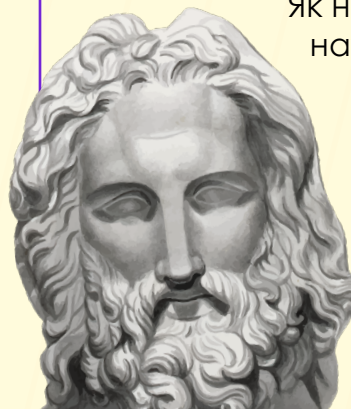
Під час якої частини доби відбувається відновлення всього організму?

- А) увечері, коли готуєшся до відпочинку
- Б) під час сну
- В) у момент прокидання
- Г) упродовж дня

6

Як називається наука про сон?

- А) соннія
- Б) сонолоніка
- В) сомнологія
- Г) сомніматика





7

У багатьох країнах з гарячим кліматом розповсюдженою є культура денного сну. Як він називається?

- А) аранта
- Б) сієста
- В) мірінда
- Г) спрайт

8

У давніх греків був бог сну і сновидінь. Це...

- А) Аполлон
- Б) Меркурій
- В) Гермес
- Г) Морфей

9

Перший механічний будильник з'явився в 1787р. А де?

- А) в Англії
- Б) в Німеччині
- В) в Італії
- Г) в Америці



10

Мета Всесвітнього дня сну:

- А) побільше поспати і не отримати покарання за запізнення на роботу
- Б) звернути увагу спільноти до зниження здоров'я через низьку якість сну
- В) хай собі буде й таке свято
- Г) що більше свят, то веселіше живеться

11

Як у давнину люди прокидалися в потрібний час, щоб не проспати?

- А) у всіх були навчені коти
- Б) користувалися послугами спеціальних людей
- В) заводили півнів
- Г) хтось з родини по черзі не лягав спати взагалі й пильнував, щоб розбудити

Відповіді: 1-а, 2-в, 3-в, 4-в, 5-б, 6-в, 7-б, 8-г, 9-г, 10-б, 11-б

Якщо чогось, про що довідалися з вікторини, ви досі не знали, то ми раді, що збагатили вас новими знаннями!



# ТОРГОВА МЕРЕЖА МАГАЗИНІВ «СВІТ МАТРАЦІВ»

### КИЇВ

- Ревуцького 40В (067)2780785
- Голосіївський 68<sup>А</sup>, (050)6663445
- Миколи Руденка 14<sup>Ж</sup>, (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<sup>А</sup>, (050)0711663
- Щербаківського 68, (099)7127889
- Воскресенський проспект 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<sup>В</sup> (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<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
- 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<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

### 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 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<sup>Б</sup>, (098)9404492
- Київська 19, (098)1373134
- Кулика і Гудачека 18, (097)5188317
- Старицького 37<sup>А</sup>, (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<sup>А</sup>, (098)4348747, (067)1654454
- Тернопільська 2, (067)1654454
- Трудова 4, (097)0845030
- Панаса Мирного 16/1, (067)3592127

### ХЕРСОН

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

### КРОПИВНИЦЬКИЙ

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

### 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>Б</sup>, (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<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
- Блістива 1, (066)3647976
- 8 Березня 48<sup>А</sup> (099)4191263
- Бабяка 15<sup>А</sup>, (ЖК Престиж) (066)3528666

### МУКАЧЕВО

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

### ЧЕРНІГІВ

- просп. Левка Лук'яненка, 14, (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
- Озерна, 2д (095)7807781

### ОЛЕКСАНДРІЯ

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

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.