

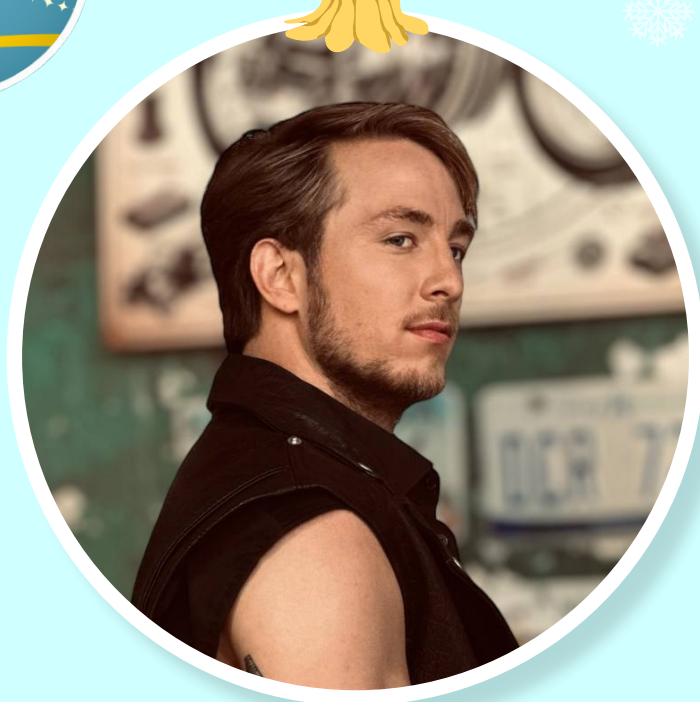
РЕДАКТОР: SVMEDIA PRODUCTION ® НА ЗАМОВЛЕННЯ МЕРЕЖІ МАГАЗИНІВ "СВІТ МАТРАЦІВ" ® НЕ ДЛЯ ПРОДАЖУ

# SLEEPER

ІНТЕРВ'Ю: ОЛЕКСАНДР ТЕРЕН



ЗИМА  
2024-2025  
ВИПУСК 28



- ПРИКРАШАЄМО СПАЛЬНЮ ДО СВЯТ
- ТЕСТУЄМО СТОСУНКИ ЗІ СНОМ
- ФУТОНТ=КОМФОРТНИЙ СОН



# 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: Олександр Терен

6

Зимові пропозиції від мережі

12

Прикрашаємо спальню до свят

14

Протестуйте свої стосунки зі сном

16

Футон: для комфортного сну навіть на підлозі

18

Червона - для пристрасті, зелена - для спокою

20

Як уникнути сонливості

22

Вікторина про сон



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svitmatrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv



svit\_matrasiv

SVIT-MATRASIV.UA

# ОЛЕКСАНДР ТЕРЕН

Олександр Терен — ветеран українсько-російської війни, письменник, учасник Invictus Games, герой популярного шоу «Холостяк». Під час війни, на яку пішов добровольцем, Олександр отримав важке поранення — втратив дві ноги, однак оптимізму й жаги до життя чоловік не втратив. Він веде активне життя: знімався у кліпах, танцює в балеті, видав книгу «Історія впертого чоловіка», вручав музичну премію Yupa.

Про свої буденні звички, працю й відпочинок, мрії та плани Олександр Терен розповідає в інтерв'ю для Sleeper.

«Мати приємну втому — запорука хорошого сну»



— Олександр, як ваш настрій?

— Настрій гарний, робочий, як і має бути перед цікавим знімальним днем.

— Як ви розслабляєтеся, адже часом маєте дуже завантажені дні? Що допомагає впоратися зі стресом у наш непростий час, щоб він не заважав, наприклад, міцному сну?

— Сон і справді допомагає мені відновити нормальний стан організму. Проте в мене ситуація нетипова: мені втома за день навіть допомагає впоратися зі стресом, і тоді я засинаю дуже швидко. Тому працювати над чимось і мати приємну втому — запорука хорошого сну та відсутність стресу.



— Розкажіть про ваш ранок, як ви розпочинаєте свій день?

— Зазвичай мій ранок розпочинається із перегляду месенджерів й відповіді на повідомлення. Потім я снідаю. Це для мене майже обов'язково, якщо я не поспішаю кудись критично. Як, мабуть, і всіх, під час ранкових ритуалів мене переслідує безліч відволікань на різні дрібниці, як-от повернутися додому, бо щось забув.

— Чи доводилося вам страждати від безсоння або інших розладів сну? Що допомагало впоратися із цим?

— Так, інколи мені не вдається заснути через наплив думок, через якісь хвилювання. У такому разі я вмикаю музику. Легкі композиції допомагають мені заснути. Якщо ж і це не допомагає, просто чекаю, поки сон мене врешті поборе.

— Уявіть, що вам наснився сон про ваше майбутнє. Розкажіть про нього нам детальніше. Де ви, хто біля вас, чим займаєтеся?

— Хм! Цікаво! Хай буде так: ми з Вомбатом купаємося в молочному океані, серфимо. На березі нас чекає сім'я. А на столі в будинку — сценарій захопливого роману, який я розпочав писати.

— Ми слідкуємо за вашою діяльністю, тому знаємо, що беремо інтерв'ю в одного з найбажаніших холостяків України. Розкажіть, яку дівчину ви бачите поруч із собою? Якими принципами в житті вона має керуватися?

— Хотілося б, щоб дівчина, яка буде поруч зі мною, розуміла мій світогляд, поділяла мої погляди на суспільно-політичне життя. Водночас щоб вона займалася і своїм розвитком. Хочу, щоб вона стала опорою для мене, а я неодмінно стану опорою для неї.

— Розкажіть про свої плани. Можливо, плануєте якісь нові проєкти чи знімання?

— Плануємо з командою нові проєкти для ютубу. Зараз вони поки що тільки на етапі розробки, ми шукаємо фінансування, тож не буду забігати наперед. Звичайно, буде також телеісторія.

### І НА ЗАВЕРШЕННЯ НАШОГО ІНТЕРВ'Ю ВЖЕ ТРАДИЦІЙНА РУБРИКА — БЛІЦОПИТУВАННЯ.

— Ви сова чи жайворонок?

— Сова.

— Ваш улюблений сніданок?

— Каша з м'ясом.

— Найдивніше місце, де вам доводилося спати?

— Льох.

— Чай чи кава перед сном?

— Чай.

— Скільки годин на день ви зазвичай спите?

— Зазвичай 6-8 годин.

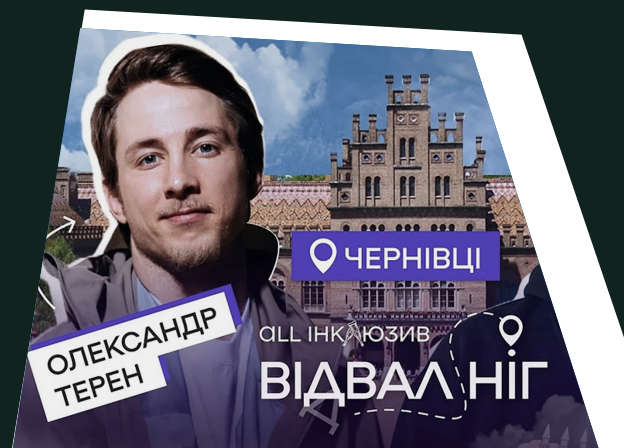


Олександр Бudyко, позивний Терен — український захисник, ветеран російсько-української війни. Народився і жив у Рівному. Працював баристою та навчався на графічного дизайнера.

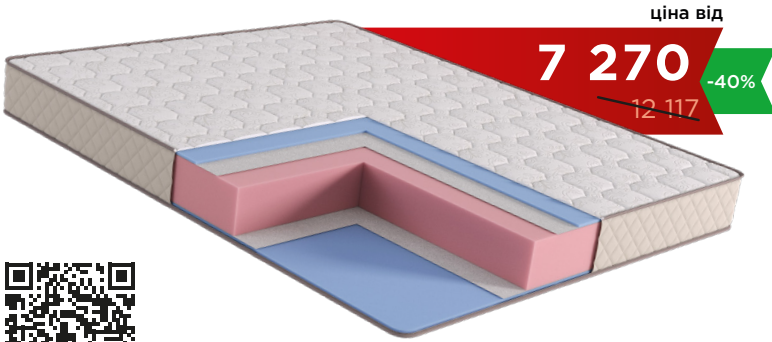
Після 24 лютого 2022 року пішов добровольцем на фронт. Став командиром взводу стрілецького батальйону під назвою «Карпатська Русь». Взяв собі позивний Терен. Під час боїв у Харківській області втратив ноги, пройшов процес протезування.

Під час фізичної та психологічної реабілітації навчався у школі публіцистики «Голос війни», учасник проєкту «Ветерани різні. Перемога одна». Брав участь у балетному перформансі команди United Ukrainian Ballet під час благодійних виступів у Каліфорнії (США). Представник України на міжнародних змаганнях у Німеччині («Гри нескорених»).

Підтримує розвиток програм та можливостей для людей з інклюзією. Олександр займається спортом, а ще адвокатує права людей з інвалідністю та інтереси ветеранів. Зі своїм шоу «Відвал ніг» він перевіряє українські міста на доступність.



# GUTENKAUF HANDEWITT



**Gutenkauf**  
gutenkauf.com.ua



Гарантія  
5 років



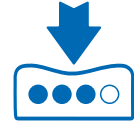
Висота матраца  
21 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 150 кг

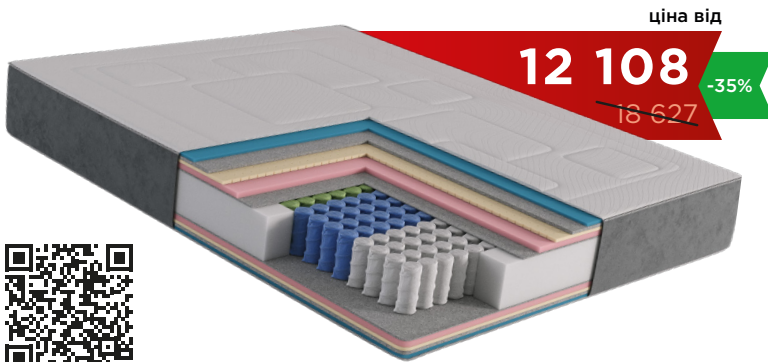


Безпружинний  
блок



Одностороння  
жорсткість

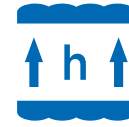
# GUTENKAUF MAGDEBURG



**Gutenkauf**  
gutenkauf.com.ua



Гарантія  
5 років



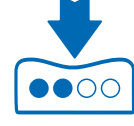
Висота матраца  
25 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 150 кг

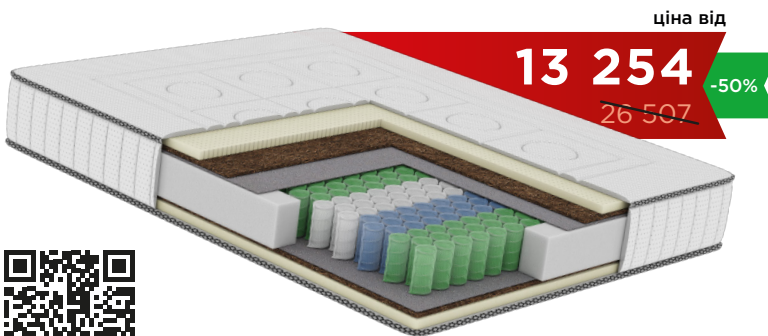


Блок незалежних  
пружин



Одностороння  
жорсткість

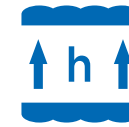
# MUNGER WESER



**MÜNGER**  
MANUFACTURES



Гарантія  
5 років



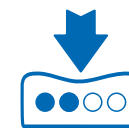
Висота матраца  
27 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
до 170 кг



Блок незалежних  
пружин



Одностороння  
жорсткість



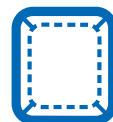
Кокосова  
койра

# GUTENKAUF TOPPER

НАМАТРАЦНИК



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Натяжний з бортом



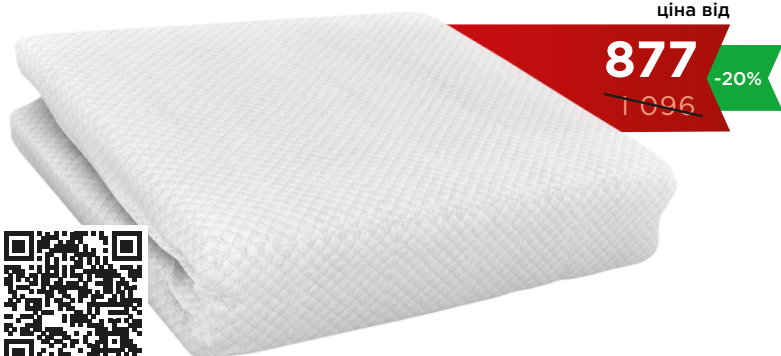
Екологічний матеріал

Deutsch

Німецькі технології

# GUTENKAUF AQUASTOP STARK

НАМАТРАЦНИК



**Gutenkauf**  
die traditionelle Qualität



Натяжний з бортом



Бавовна



Вологостійкість

Deutsch

Німецькі технології

# DR. MATSON BENEFIT DOUBLE



**DR.MATSON**



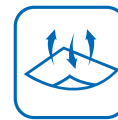
Мікрофібра



Антиалергічний матеріал



Україна



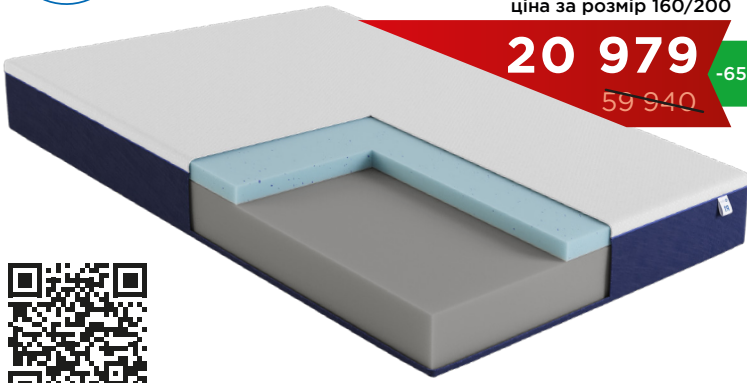
Дихаючий матеріал



## BON R1

ціна за розмір 160/200

**20 979**  
~~59 940~~ -65%



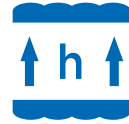
bon colchon



MEMO GEL EXTRA™



Гарантія  
3 роки



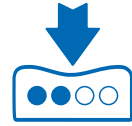
Висота матраца  
21 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
без обмеж.



Безпружинний  
блок



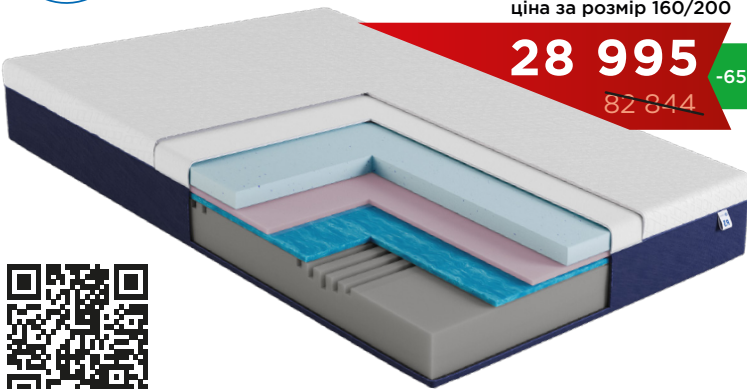
Одностороння  
жорсткість



## BON R3

ціна за розмір 160/200

**28 995**  
~~82 844~~ -65%



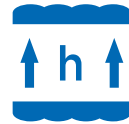
bon colchon



DUAL CLIMATE™



Гарантія  
3 роки



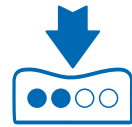
Висота матраца  
25 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
без обмеж.



Безпружинний  
блок



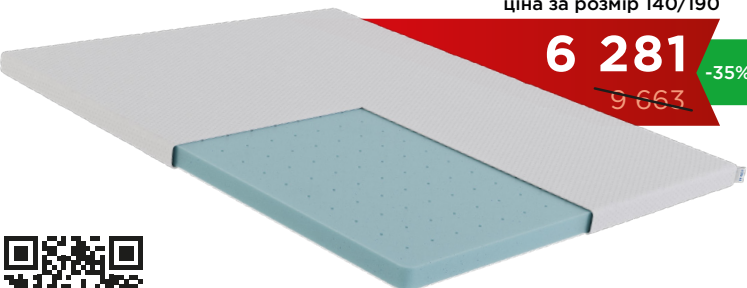
Одностороння  
жорсткість



## BON TOP T1

ціна за розмір 140/190

**6 281**  
~~9 663~~ -35%



bon colchon



MEMO GEL EXTRA™



Гарантія  
3 роки



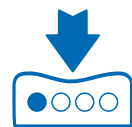
Висота матраца  
6 см



Навантаж.  
на 1 сп. місце  
без обмеж.



Безпружинний  
блок

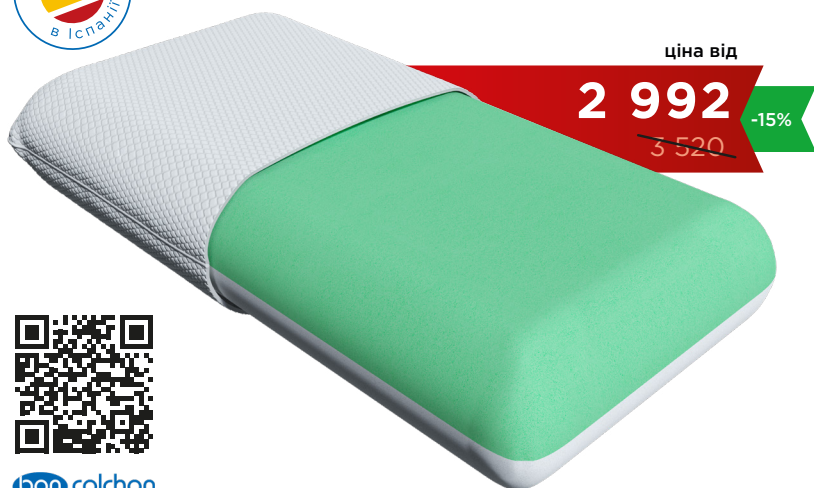


Одностороння  
жорсткість





## BON E1



ціна від

**2 992** -15%  
~~3 520~~



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



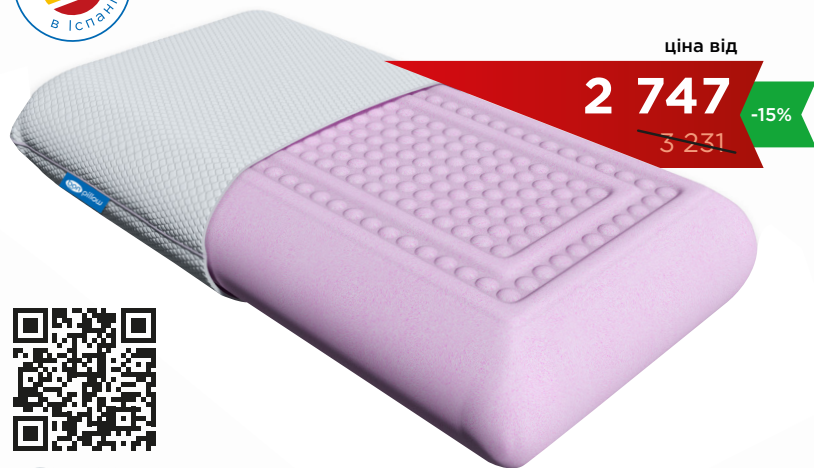
Циркуляція повітря



Чохол на блискавці



## BON V2



ціна від

**2 747** -15%  
~~3 231~~



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



Циркуляція повітря



Чохол на блискавці



## BON V1W



ціна від

**2 779** -15%  
~~3 269~~



bon colchon



Матеріал Memory



Ортопедичний ефект



Чохол на блискавці

# MUNGER КОМФОРТ ДЕБОРА



Гарантія  
20 місяців



Матеріал:  
бук



Основа ліжка:  
ламелі



Технологія  
склеювання:  
масив

# MUNGER СОФТ АНАБЕЛЬ



Гарантія  
24 місяці



Німецькі  
технології



Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я

# MUNGER СОФТ ЗЕЛЛА



Гарантія  
12 місяців



Німецькі  
технології



Основа ліжка:  
ламелі



М'яке узголів'я

# MUNGER SOFA BEQUEM



ціна від

**12 440**  
~~15 553~~ -20%



Гарантія  
2 роки



Спальний розмір  
142x192



Механізм розкладання:  
єврокнижка

# GUTENKAUF MEER

ПОКРИВАЛО



ціна від

**765**  
~~1 020~~ -25%



Gutenkauf  
gutenkauf.com.ua



Екологічний  
матеріал



Антиалергічний  
матеріал

# MUNGER СОФТ БЕТТКЕДДІ

ОРГАНАЙЗЕР



ціна від

**1 121**  
~~1 869~~ -40%



Гарантія  
12 місяців



В розкладеному  
стані: 59x59 см

ПРИКРАШАЄМО СПАЛЬНЮ



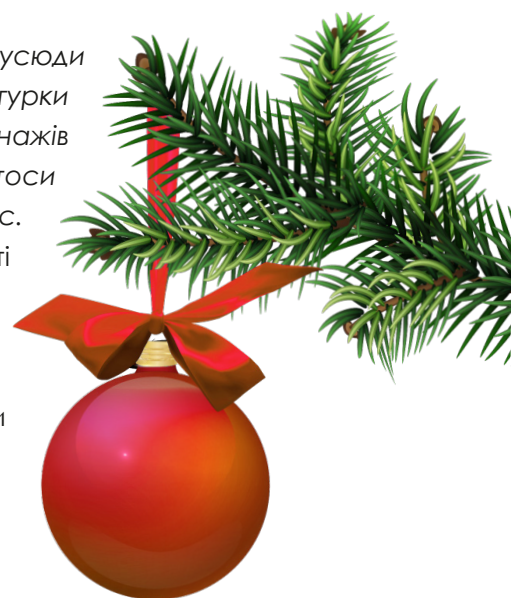
# ДО РІЗДВЯНО-НОВОРІЧНИХ СВЯТ



**Н**оворічне декорування дому вимагає чимало сил і фантазії. Напередодні свята важливо приділити увагу кожній кімнаті: зробити генеральне прибирання і прикрасити їх хоча б мінімально. Декоруючи вітальню або передпокій, багато людей забуває про оздоблення спальні, хоча саме в цій кімнаті під час традиційних святкувань ми відпочиваємо чи не найбільше, а також набираємося сили перед трудовими буднями. Саме спальня формує наші ранкові емоції і налаштовує нас на весь день.

Щоб створити приємну новорічну атмосферу в спальні, не обов'язково встановлювати у ній

ялинку й усюди розставляти фігурки новорічних персонажів чи розвішувати стоси строкатих прикрас. У спальній кімнаті має бути комфортно й зручно, тому радимо пам'ятати кілька правил.



## ШКАРПЕТКИ ДЛЯ ПОДАРУНКІВ І ЯЛИНОВІ БУКЕТИ

За основу новорічного оздоблення спальні дизайнери рекомендують взяти кілька невеликих зимових тематичних деталей. Вони повинні бути досить помітними й не перевантажувати загальний інтер'єр кімнати.

Уздовж ліжка можна натягнути нитку з намистом або паперовою гірляндою у вигляді сніжинок чи зірочок. На дверях традиційно розміщують і новорічний ялинковий вінок. Якщо ви любите нестандартні новорічні композиції, то можете зробити їх самотужки. Вінки можна прикрасити різними домашніми предметами: яскравими гудзиками, атласними стрічками, клубками ниток і фруктами. Також можна використовувати незвичайні скляні посудини чи келихи, наповнивши їх кольоровими кульками або подрібненим дощиком. Багатьом до вподоби вироби ручної роботи: мішечки з ароматними травами, в'язані шкарпетки для подарунків та ялинкові букети. На тумбочці біля ліжка гарний вигляд матиме ваза зі свіжими ялиновими гілками й штучним снігом.



## ГІРЛЯНДИ І СВІЧКИ - НЕВМИРУЩА КЛАСИКА

Підсвічування кімнати служить для створення особливої святкової атмосфери: ліхтарики й гірлянди – це класика жанру для створення новорічного настрою. Кольорові лампи створять яскраві акценти в інтер'єрі. Для меншої кількості світла обирайте замість гірлянд свічки. Різнобарвні й ароматні, вони додадуть приміщенню романтики й затишку. Затишне підсвічування кімнати можна зробити за допомогою спеціальних світильників у вигляді куль, ялинок або фігурок звірів.

Для комфортного перебування у спальні в декорі краще використовувати один або два основні кольори. У новорічні дні застеліть тематичну постільну білизну: із зимовими сюжетами, із символікою Нового року тощо. Використовуйте подушки, пледи, ковдри як з новорічним принтом, так і у відповідній колірній гамі. Це найпростіший спосіб створити різдвяно-новорічну атмосферу.

## ЩО ДО ВПОДОБИ ЗМІЇ

Китайський календар повідомляє, що прийдешній 2025 рік мине під знаком Зеленої Змії. Вона є одним із найзагадковіших знаків китайського зодіаку й асоціюється з мудрістю. Ця тотемна тварина уособлює також спокій і проникливість. Змія, як і Дракон, несе з собою постійні зміни, тому спонукатиме переглянути наші переконання та дасть поштовх для особистісного розвитку. Наступний рік сприятиме постійній роботі над собою та втіленню запланованих проєктів і ідей у життя, кажуть зодіакальні експерти.

Стихія Зеленої Змії – дерево, отож елементи з нього доречно використати в декоруванні вашої кімнати. Щасливими кольорами 2025 року є похідні від елементів дерева, а саме — жовтий, золотий, білий, чорний.



тже, прикрашаючи ваш дім, а зокрема спальню, до Різдвяних і Новорічних свят, ви створите атмосферу щастя, тепла й затишку, яка є дуже важливою для нас, особливо в нинішніх реаліях. Адже поринути в атмосферу зимової казки іноді хочеться і дорослим, і малим. Ви можете брати до уваги поради дизайнерів, астрологів чи знавців феншую, а можете виявити творчість, пофантазувати й додати до оформлення щось, виготовлене вами й для себе. Головне, щоб у своїй спальні ви почувалися затишно, спокійно й радісно.

# ПРОТЕСТУЙТЕ СВОЇ СТОСУНКИ ЗІ СНОМ



Цей психологічний тест допоможе дізнатися більше про ваші стосунки зі сном і те, як ваші звички можуть вплинути на якість відпочинку. Цей тест також оцінить, як ваші звички й стосунки зі сном впливають на якість відпочинку і загальне самопочуття.

Відповідайте на кожне запитання, обираючи варіант, який найкраще описує ваше відчуття або поведінку. У кінці підрахуйте свої бали, щоб дізнатися результат.



## 1. ЯК ЧАСТО ВИ ЛЯГАЄТЕ СПАТИ ПРИБЛИЗНО В ОДИН І ТОЙ САМИЙ ЧАС?

- А. Завжди — 4 бали
- Б. Часто, але не завжди — 3 бали
- В. Рідко — 2 бали
- Г. Дуже погано або ніколи — 1 бал



## 2. ЯК ШВИДКО ВИ ЗАСИНАЄТЕ, ПІСЛЯ ТОГО, ЯК ЛЯГАЄТЕ В ЛІЖКО?

- А. Менше ніж за 15 хвилин — 4 бали
- Б. Близько 30 хвилин — 3 бали
- В. Більше 30 хвилин — 2 бали
- Г. Засинаю дуже довго (1 година і більше) — 1 бал



### 3. ЯК ВИ ЗАЗВИЧАЙ ПОЧУВАЄТЕСЯ ПІСЛЯ ПРОБУДЖЕННЯ?

- А. Відчуваю себе бадьоро й енергійно — 4 бали
- Б. Більш-менш відпочив, але не завжди — 3 бали
- В. Почуваюся втомленим, хотілося б більше сну — 2 бали
- Г. Відчуваю сильну втому і сонливість — 1 бал



### 5. ЧИ ВИКОРИСТОВУЄТЕ ВИ СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ АБО ЛІКИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СНУ?

- А. Ні, мені вони не потрібні — 4 бали
- Б. Іноді відчуваю стрес — 3 бали
- В. Часто, щоб краще заснути — 2 бали
- Г. Постійно, інакше не можу заснути — 1 бал



### 4. ЯК ЧАСТО ВИ ПРОКИДАЄТЕСЯ ПОСЕРЕД НОЧІ?

- А. Дуже рідко або ніколи — 4 бали
- Б. Іноді — 3 бали
- В. Часто, але ненадовго — 2 бали
- Г. Постійно і надовго — 1 бал



## РЕЗУЛЬТАТИ

**18–20 балів.** Ви маєте чудові стосунки зі сном. Найімовірніше, ви досягнете стабільного режиму і маєте хороші звички, які сприяють якісному сну.

**14–17 балів.** Ваші стосунки зі сном непогані, але можуть бути кращими. Можливо, вам варто звернути увагу на стабільний графік або більше розслабитися перед сном.

**10–13 балів.** Ваш сон залишає бажати кращого. Можливо, ви часто відчуваєте стрес або не маєте часу для повноцінного відпочинку. Розгляньте можливість зміни в режимі дня.

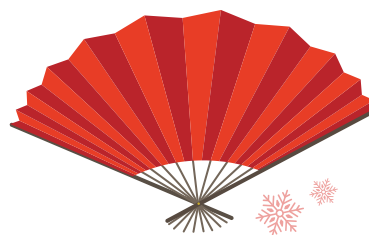
**Менш як 10 балів.** Вам, імовірно, складно засинати і підтримувати якість сну. Варто звернути увагу на фактори, які можуть заважати цьому (стрес, екранний час перед сном). Варто проконсультуватися з фахівцем, якщо ситуація не налагодиться.

# ФУТОН: ДЛЯ КОМФОРТНОГО СНУ НАВІТЬ НА ПІДЛОЗІ



Традиційний японський матрац, який складається з тонкого шару наповнювача, здебільшого з бавовни, називається футоном. Його можна використовувати для сну на підлозі. Футон забезпечує комфортний сон і є популярним вибором в японських домогосподарствах, де раніше було заведено спати на підлозі. Ще в XIII столітті вони спали на солом'яних матах, а багатші — на татамі. Що перші, що другі були твердими й незручними. У XVII столітті японці вже почали використовувати бавовняні матраци, які називали футонами. Їх набивали шерстю і бавовною. Щоправда, спочатку ціна на такі матраци була дуже високою, тому купити їх міг не кожен. Але в XVIII столітті футони стали доступнішими.

У першій половині XX століття ця продукція почала з'являтися і в Європі. Однак західні інженери трішечки модернізували такий винахід, оснастивши його розкладним каркасом, який міг перетворюватися на ліжко або ж крісло.



## НА НИХ МОЖНА НЕ ЛИШЕ СПАТИ

Моделі футонів, які виробники пропонують зараз, зручні та комфортні. Вони точно відрізняються від тих, які в давнину використовували японці. Але є те, що залишилося ще з давніх часів, — спеціальна прошивка, завдяки якій матрац можна легко скласти та сховати у шафу чи інше місце, тим самим звільняючи простір у кімнаті. Це чудове рішення для маленьких квартир, де просто немає місця для встановлення повноцінного ліжка. Футон стане чудовим рішенням, якщо ви їдете на дачу, часто переїжджаєте або навіть подорожуєте.





Футони потрібні переважно для сну, але їхня універсальність дозволяє використовувати їх і в інших цілях. Основні способи використання футонів:

- як диван-ліжко. На Заході футон часто має каркас і може служити як диван вдень і розкластися в ліжко на ніч. Це зручно для маленьких квартир, гостьових кімнат або для студентських кімнат;
- як тимчасове спальне місце. Футон, який можна згорнути чи скласти, стає зручним рішенням для приймання гостей або для кемпінгу, коли потрібно мати компактне та зручне спальне місце;
- для медитації та релаксації. Багато людей використовують футони для медитації, йоги, інших практик, які потребують комфортного місця на підлозі;
- для дитячих ігор. Футони можна розкласти і створити безпечне місце для дитячих ігор, оскільки вони м'які та зменшують ризик травм під час падіння.



## ЩО ВСЕРЕДИНІ?

На відміну від надувних матраців, які загалом також можна використовувати, футон є ортопедичним, тобто ви не відчуватимете дискомфорту під час сну на ньому. Отож футон — це матрац, за допомогою якого вдається організувати повноцінне спальне місце де завгодно. Вони бувають різного ступеня жорсткості та навіть двосторонніми. Найкращі футони виготовляють із натуральних матеріалів, які забезпечують зручність, довговічність і хорошу підтримку спини. Ось кілька популярних матеріалів, які використовують для наповнення футонів.

**Бавовна** — найпоширеніший тип наповнювача. Вона м'яка, добре дихає і є гіпоалергенною, добре пропускає повітря, але може трохи ущільнюватися з часом, збиватися.

**Латекс** — натуральний латексний шар може додати футону більшої пружності й підтримки. Латекс як наповнювач годиться тим, хто потребує більшої ортопедичної підтримки.

**Шерсть** — шерстяні футони добре регулюють температуру, утримуючи тепло в холодну пору і залишаючись прохолодними влітку. Шерсть також стійка до зминання, що допомагає футонам краще тримати форму.



**Кокосове волокно** — додавання кокосового волокна сприяє жорсткості футону, а це важливо для підтримання хребта. Кокосове волокно також добре дихає і стійке до вологи.

Для тривалого використання найкраще обирати футон з поєднанням кількох матеріалів, наприклад, з латексу й бавовни, що забезпечує оптимальний баланс між комфортом, підтримкою та довжиною.

## ФУТОН І ТОПЕР: У ЧОМУ РІЗНИЦЯ?

Відповісти на запитання, що краще — топер чи футон, можна, визначившись насамперед з метою використання. Футон і топер — це різні типи матраців. Вони відрізняються насамперед товщиною, внутрішньою конструкцією і навіть призначення. Наприклад, топер не використовують самостійно. Основне його призначення — покращити характеристики вже наявного спального місця чи дивана або старого матраца. З його допомогою вдається скоригувати жорсткість поверхні, зменшити її очевидні недоліки. Товщина топера варіюється в межах 4-8 см, усередині може бути один або два наповнювачі. В останньому випадку вони розташовані пошарово. Для надійності фіксації на спальному місці в топерах передбачають широкі гумки на кутах.

Футон же замислювався як повноцінний матрац. Тому саме для організації спального місця їх і використовують. Він помірно м'який, що допомагає тілу розслабитися під час сну.

## ЯК ДОГЛЯДАТИ?

Щоб футон прослужив довго й зберіг свої властивості, треба дотримуватися певних правил у користуванні ним. Основним фактором по догляду за тонкими матрацами є провітрювання. Ще за давніх часів японці вивішували свої футони на свіже повітря. Але треба стежити за тим, щоб погода була сонячна і суха. Футони дуже легко поглинають вологу і довго сохнуть. Це пояснюється особливістю їх будови. В Японії футони вибивають бамбуковими палицями. Але наші країни не можуть похвалитися такими екзотичними аксесуарами, тому можна обійтися звичайною вибиванкою для килимів.

Тонкий матрац можна прати, але краще це робити в пральній машинці зі спеціальним режимом сушіння. Радять між поверхнею і футоном покласти прокладки з гелієвих кульок, які вбирають вологу. Схожі ми використовуємо для зберігання взуття.

Якщо дотримуватися цих нескладних порад, то футон прослужить багато років і збереже свої якості і форму, тим самим забезпечивши вам здоровий і комфортний відпочинок.

# ЧЕРВОНА – ДЛЯ ПРИСТРАСТІ, ЗЕЛЕНА - ДЛЯ СПОКОЮ



Людина в ліжку має почуватися комфортно, щоб виспатися і бути бадьорою увесь наступний день. Отож дуже важливо обирати таку постільну білизну, яка забезпечує сприятливо впливає на енергетику. Крім того, правильно обраний колір постільної білизни сприяє залученню удачі й добробуту.

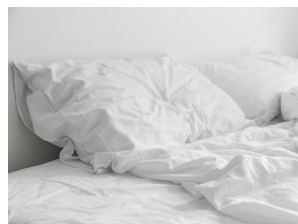
## ЯКОЮ МАЄ БУТИ ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА

Постільна білизна, яку ви використовуєте, має насамперед бути вам до душі і забезпечувати відчуття затишку, умиротворення і спокою. Тільки в цьому випадку вона здатна притягувати позитивну енергетику та сприятливо впливати на ваше здоров'я. Обираючи постільну білизну, варто віддавати перевагу натуральним тканинам на бавовняній основі — вона корисніша для здоров'я й збереження позитивної енергетики.

Постільна білизна завжди має бути свіжою, чистою й добре пропрасованою, тому міняти її треба доволі часто. Оптимальною вважається зміна білизни один раз на два тижні, у спеку — раз на тиждень. Після прання білизну треба пропрасувати, щоб видалити стійкі мікроорганізми, які можуть зберігатися навіть опісля. Згідно з ученням феншуй, оптимальними днями для зміни білизни є п'ятниця і субота.

## ФЕНШУЙ — ПРО КОЛІР ПОСТІЛЬНОЇ БІЛИЗНИ

Колір постільної білизни — це не тільки справа смаку, а й формування енергетичних потоків, які можуть впливати на ті чи інші сфери життя.



Білий колір — це енергія йня, яка дарує відчуття спокою, умиротворення, гармонії. Біла білизна годиться людям, які страждають на безсоння, а також для закоханих пар, які прагнуть до зміцнення взаємин.

Загалом білий і пастельні тони — це класичні кольори для спальні, які створюють відчуття чистоти та спокою. Білий, кремовий, блідо-блакитний, ніжно-рожевий або світло-сірий допомагають заспокоїтися і розслабитися перед сном.



Блакитна і синя постільна білизна приносять моральне заспокоєння людям, які багато працюють і потребують здорового відпочинку. Зелена відновлює фізичні сили, рожева створює атмосферу романтики і безтурботності. Блакитний

— це один із найбільш рекомендованих кольорів для спальні, оскільки він асоціюється з небом і морем, що підсвідомо сприяє релаксації. Дослідження показали, що люди в кімнатах із блакитним кольором сплять краще.

Зелений — колір, що пов'язаний із природою, гармонією й умиротворенням. Світлі відтінки зеленого допомагають знизити рівень стресу та створити заспокійливу атмосферу.



Сірий є нейтральним і універсальним кольором, який сприяє спокою. Важливо обирати теплі відтінки сірого, щоб спальня не відчувалася занадто холодною чи незатишною.

До кольорів, що несуть сильну енергію Янь, відносяться червоний, жовтий, помаранчевий. Червона постільна білизна народжує енергію пристрасті, залучає гроші й удачу в бізнесі. Помаранчевий колір білизни — ідеальний вибір креативних і енергійних людей, вона здатна посилювати мотивацію і нести удачу в справах. Жовта постільна білизна дарує енергію сонця й покращує настрій.



Чорна і фіолетова білизна підходить не всім. Її варто обирати обережно, орієнтуючись на свою внутрішню енергетику. Така постільна білизна може викликати тривогу, але водночас пробуджувати інтуїцію, знаходити себе в житті.

## А ЯК ЩОДО ПРИНТІВ

Принт на постільній білизні може вплинути на психологічний настрій і атмосферу в спальні. Ось як деякі популярні принти можуть вплинути на ваш настрій і сон.

**Квіти і рослини.** Рослинні візерунки створюють зв'язок із природою, що сприяє заспокоєнню і розслабленню. Така білизна може поглибити почуття спокою і навіть надати легкості, що ідеально для покращення сну.



**Геометричні форми.** Рівні лінії, квадрати чи ромби створюють відчуття організованості та стабільності, а також полегшують інтер'єр. Складні ж чи надто дрібні візерунки можуть створювати відчуття перевантаження й навіть дратувати перед сном.

**Абстрактні малюнки.** Вони можуть діяти як заспокійливо, так і стимулювати. Це залежить від колірної гами. Абстракція в пастельних тонах сприяє творчому мисленню й розслабленню, але занадто яскраві або хаотичні елементи можуть викликати небажане збудження нервової системи.

**Смужки та клітинка.** Вертикальні смужки можуть створити відчуття простору і витягнути кімнату вгору, що позитивно позначається на відчутті простору й полегшує дихання. Клітинка в приглушених кольорах діє як заспокійливий фактор, а яскраві смужки можуть мати ефект стимулювання.

**Тварини чи фантастичні сюжети.** Для дітей це чудовий спосіб зробити спальню більш затишною, але дорослих такий принт може відволікати від сну. Універсальним варіантом стануть хіба що неяскраві, спокійні зображення тварин або пейзажів.

Отже, універсальна білизна має бути в спокійних, нейтральних або пастельних тонах, які не будуть переонасичувати інтер'єр. Це допоможе створити атмосферу розслаблення і сприяти хорошему сну.

Та пам'ятайте: яку б постільну білизну ви не обрали, вона — це тільки частинка з того, що налаштовує вас на приємний нічний відпочинок. Про свій настрій і своє заспокоєння ніхто краще за вас самих не подбає.



# ЯК УНИКНУТИ СОНЛИВОСТІ?

Наша поведінка протягом дня, а особливо перед сном, має величезний вплив на якість сну. У нас іноді трапляються такі дні, коли невблаганно хилить на сон. І виникає бажання заснути навіть на роботі. Неуважність і дратівливість, а вже про працездатність і говорити нічого! Медичною мовою таке явище називається гіперсомнією. Спробуйте застосувати наших 10 порад — і вони допоможуть вам уникнути сонливості та дратівливості вдень.



## 1. ВИСИПЛЯЙТЕСЯ!

Більшість людей зазвичай не висипляються, від чого й виникає денна проблема з сонливістю. Дорослій людині треба спати 7-9 годин на добу, а підліткам — понад 9 годин. Деякі люди на ранковій справі витрачають годину або й дві, натомість цей час можна присвятити сну.

## 2. НЕ СИДІТЬ У ПРИМІЩЕННІ НАПОТЕМКИ

Недостатнє світло в приміщенні також може викликати сонливість, особливо в похмурі дні. Розгляньте можливість встановлення додаткового освітлення в кімнаті, де працюєте. Робіть все можливе, щоб щодня отримувати порцію сонячного світла, яка допомагає побороти сонливість. Це допоможе відрегулювати цикл сну-неспанья. Коли ви опиняєтеся на сонці, в мозок надходять сигнали, що настав час активності.





### 3. ПРОКИДАЙТЕСЯ В ОДИН І ТОЙ САМИЙ ЧАС

Люди, які страждають на сонливість, мають здебільшого хаотичний розпорядок сну. Варто навчитися лягати спати в один час і прокидатися так само. Навіть у вихідні.

### 4. ПОСТУПОВО ПЕРЕМИКАЙТЕСЯ НА ІНШИЙ ЧАС ЗАСИНАННЯ

Якщо ви постійно звикли лягати пізно, намагайтеся це змінити. Для початку лягайте спати щодня на 15-20 хвилин раніше. Це допоможе вашому організму поетапно перебудуватися на правильний режим. Та й поступові коригування розкладу діють набагато ефективніше. Особливо важливо пам'ятати це правило до переведення годинника на зимовий чи літній час.



### 5. ДОДАЙТЕ В ХАРЧУВАННЯ БІЛЬШЕ ОМЕГА-3

Омега-3 покращує імунітет, дарує більше енергії й зберігає розумову активність протягом всього дня. Ви можете приймати омегу окремо в капсулах або вживати продукти з високим вмістом жирних кислот. Наприклад, лосось, тунець, сардину, горіхи, бобові, яйця, соєві продукти, арахісова паста, насіння та олію льону.

### 6. ВІДКОРИГУЙТЕ РОЗПОРЯДОК ДНЯ

Якщо у вас ніяк не виходить спати на добу по 7-8 годин, отже, варто щось змінити у своєму денному розпорядку. Спробуйте перенести деякі справи на вечірній час з нічного або на пізній ранок — з раннього. Достатній сон уночі допоможе вам краще працювати в денний час доби.

### 7. НЕ ЛЯГАЙТЕ В ЛІЖКО БЕЗ БАЖАННЯ СПАТИ

Відрізняйте сонливість від почуття втоми. У ліжку ідіть, коли ви сонні й уже наче засинаєте на ходу.

### 8. НЕ ДРІМАЙТЕ ВВЕЧЕРІ

Короткий вечірній сон вкрай негативно впливає на нічний, і денна сонливість проявляється ще сильніше.



### 9. ПИЙТЕ ВОДУ З ЛИМОНОМ

Випиваючи щоранку натщесерце склянку лимонної води, ви можете запобігти денній сонливості. До того ж зневоднення впливає на рівень кисню в мозку, зниження якого може викликати втому або сонливість протягом дня.

### 10. РОБІТЬ ВПРАВИ ВІД СОНЛИВОСТІ

Спробуйте близько хвилини енергійно розтирати вушні раковини. Потім теплими пальцями потріть щоки у напрямку вгору і вниз. Після цього злегка постукайте долонею по маківці голови. Протягом 2-3 хвилин інтенсивно помасажуйте долоні, розімніть пальці і потріть їх один об одного. Потім енергійно погладьте кулаком внутрішню і зовнішню сторону передпліччя. Сонливість як рукою зніме!



# ВІКТОРИНА

## 10 ФАКТІВ ПРО СОН І ЗДОРОВ'Я

Спробуйте відповісти на запитання вікторини і визначте рівень своєї обізнаності про взаємозалежність найбільших цінностей у нашому житті — сон і здоров'я!



**СКІЛЬКИ ГОДИН СНУ ЩОДНЯ РЕКОМЕНДОВАНІ  
ДЛЯ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ?**

- а) 4-5 годин
- б) 6-7 годин
- в) 7-9 годин
- г) понад 10 годин



**ЩО З НАВЕДЕНОГО МОЖЕ ПОГІРШИТИ ЯКІСТЬ  
СНУ?**

- а) регулярні фізичні вправи
- б) вживання кофеїну перед сном
- в) темна і тиха кімната
- г) тепла ванна перед сном



**ЯКИЙ ІЗ ЦИХ ЕТАПІВ СНУ Є НАЙГЛИБШИМ?**

- а) REM-сон (фаза швидкого руху очей)
- б) NREM-сон (неглибокий сон)
- в) 3-4 стадії NREM-сну (глибокий сон)
- г) усі фази сну однаково глибокі



**СОН НА БОЦІ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЗМЕНШИТИ:**

- а) болі у шиї
- б) хропіння
- в) сні
- г) біль у ногах



**СКІЛЬКИ ЦИКЛІВ СНУ ЗАЗВИЧАЙ ПРОХОДИТЬ ЛЮДИНА ЗА НІЧ?**

- а) 1-2 цикли
- б) 3-4 цикли
- в) 4-6 циклів
- г) більше 10 циклів



**ЩО ВАРТО ВРАХОВУВАТИ ПРИ ВИБОРІ МАТРАЦА ДЛЯ ДВОХ ЛЮДЕЙ З РІЗНОЮ ВАГОЮ?**

- а) лише жорсткість матраца
- б) здатність матраца зменшувати передачу руху
- в) коефіцієнт амортизації
- г) матрац має бути якнайм'якшим



**ЩО ТАКЕ "СИРКАРДНИЙ РИТМ?"**

- а) режим, коли ви лягаєте спати щодня в один і той самий час
- б) природний добовий ритм організму, який регулює сон і бадьорість
- в) спосіб визначення фази сну
- г) підрахунок часу між етапами сну



**ЯК ЧАСТО СЛІД ЗМІНЮВАТИ МАТРАЦ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ЙОГО КОМФОРТ І ПІДТРИМКУ?**

- а) кожні 2 роки
- б) кожні 5-7 років
- в) кожні 7-10 років
- г) кожні 15-20 років



**ЯКИЙ ГОРМОН ВІДПОВІДАЄ ЗА РЕГУЛЯЦІЮ СНУ?**

- а) серотонін
- б) адреналін
- в) мелатонін
- г) кортизол

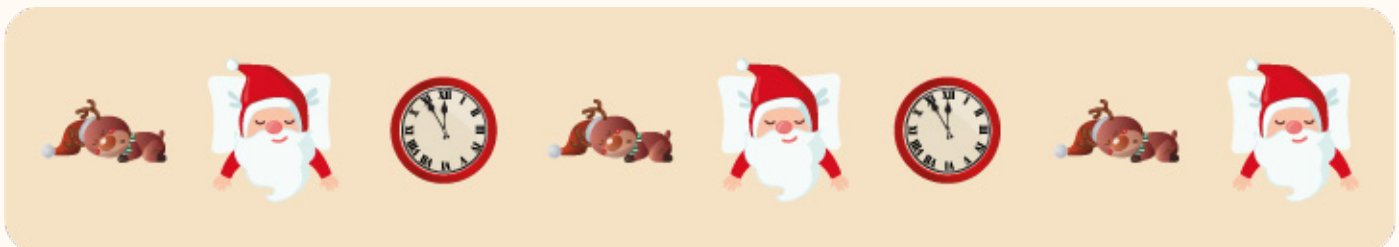


**ЯКА ПОЗИЦІЯ ПІД ЧАС СНУ ВВАЖАЄТЬСЯ НАЙКРАЩОЮ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СПИНИ?**

- а) сон на животі
- б) сон на боці з подушкою між ногами
- в) сон на спині з подушкою під колінами
- г) сон без подушки

**ВІДПОВІДІ НА ЗАПИТАННЯ ВІКТОРИНИ:**

1. в) 7-9 годин
2. в) 3-4 стадії REM-сну
3. б) вживання кофеїну перед сном
4. б) хронічний
5. в) 4-6 циклів
6. б) природний добовий ритм організму
7. в) мелатонін
8. в) сон на спині з подушкою під колінами
9. б) здатність матраца зменшувати передачу руху
10. в) кожні 7-10 років





## 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
- Шербаківського 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
- 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

- Успенська 52<sup>Ж</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>Е</sup>, (098)9404492
- 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>, №1 (098)4348747, №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>Е</sup> (095)0873992
- Маланюка 9<sup>Е</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>А</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>Е</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.