

دانش خواب و محصولات خواب

شماره اول
شهریور ۹۳


Sleep & Merchandise Sleep Encyclopedia

واحد R&D

وبلاگ
wegal

پزشکان و متخصصان
چه می گویند؟

همراه با
مسابقه و اهدای
جوایز ارزنده

نام خانوادگی: _____		نام: _____	
تاریخ تولد: _____		تاریخ مراجعه: _____	
C.C. : _____		Dx. : _____	
<h3>نسخه</h3> <h2>خوابتان را</h2> <h3>بهبود</h3>			
<p>(نسخه دیجیتال)</p> <p>مهر و امضای پزشک یا متخصص خواب</p>  <p>Dr Wegal</p>			

تشک و بالش
ایده آل

بهترین شکل
خواب

مادران و خواب
کودکان

چرا
میخوابیم؟

دانش خواب و محصولات خواب

Sleep & Sleep Merchandise Encyclopedia

کاره از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

پزشکی خواب بخشی از علم پزشکی است که به بهداشت خواب، بیماریها و اختلالات آن، تاثیر این اختلالات بر سیستمهای مختلف بدن و فعالیتهای فرد می پردازد. تاکنون بیش از ۱۶۰ بیماری و اختلال مرتبط با خواب شناخته شده است. مشکلات خواب، علاوه بر این که باعث در خطر افتادن سلامت فرد می شوند، با ایجاد حوادث کار، ترافیک و تصادفات، سلامت عمومی جامعه را نیز به خطر می اندازند. با توجه به شیوع بالای اختلالات خواب و عدم اطلاع کافی جامعه از این بیماریها و به دنبال دستور مدیریت مجتمع صنعتی وگال مبنی بر فرهنگ سازی شایسته در رابطه با این امر، واحد R&D با همکاری پزشکان مشاور این مجتمع اقدام به گردآوری اطلاعات علمی و انتشار گاهنامه ای با عنوان «دانشنامه خواب و محصولات خواب» نمود. سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

همکاران واحد در تهیه دانشنامه

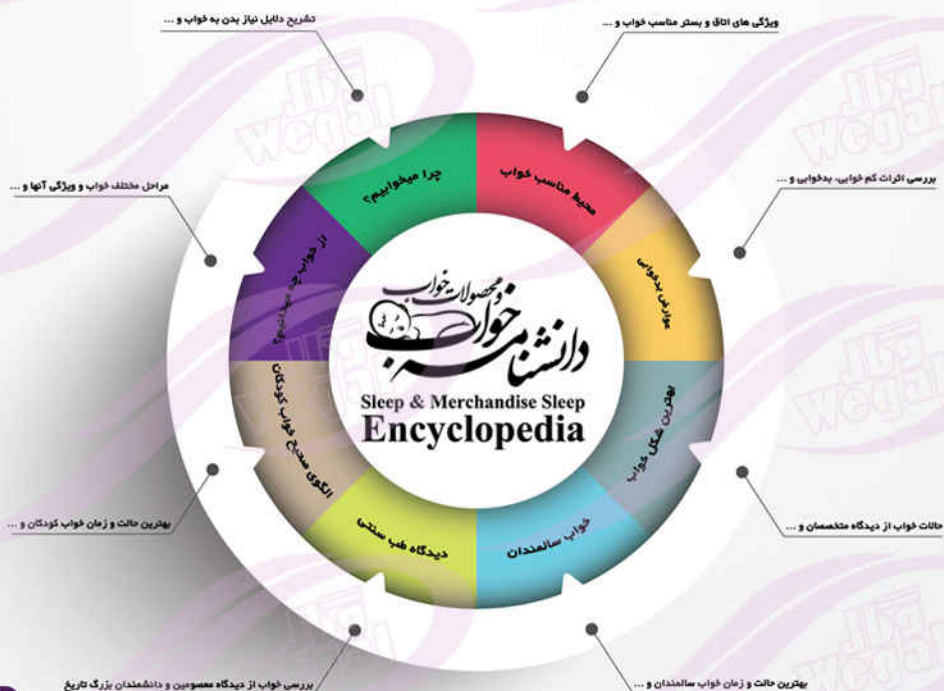
تهیه و تنظیم: حسین ژمانی میقان
طراحی و گرافیک: حسین شفیع



حرف

امروزه بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان بسیاری از بیماری‌ها با اصلاح نظام خواب یا به عبارتی خواب درمانی امکان پذیر است. صرف نظر از صحت و سقم این ادعا در بسیاری از کشورها کلینیک خواب به این منظور راه اندازی شده است که با بستری نمودن بیماران بنا بر تشخیص متخصص برای مدت زمان یک یا چند روز کلیه فرایندهای فیزیولوژیکی بیمار در خواب تحت بررسی قرار گرفته و بعد از شناخت کامل بیماری نسبت به اصلاح و درمان آن اقدام می‌شود.

با توجه به اهمیت این موضوع و لزوم فرهنگ سازی مناسب در این رابطه، در این دانشنامه و شمارگان بعدی آن سری به دنیای عجیب خواب می‌زنیم و شما را از نتایج مطالعات و تحقیقات علمی خود که بر اساس نظر مشاورین متخصص شرکت، سایر پزشکان و منابع معتبر تهیه و تنظیم گردیده است، مطلع می‌سازیم.





تا سال ۱۹۵۲ دانشمندان بر این گمان بودند که خواب حالتی منفعل است که فعالیت مغز در طول آن متوقف می‌شود؛ اما در آن سال کشف خارق العاده‌ای صورت گرفت.

«ناتانیل کلايتمن» یکی از پیشگامان پژوهش در خواب و شاگرد وی، «یوحین آسرینسکی» از دانشگاه شیکاگو، دریافتند که خواب دارای دوره‌هایی با حرکت سریع چشم (خواب رم REM) است که با فعالیتی دیوانه‌وار در مغز درست مانند بیداری همراه است. تا زمانی که دلیل خواب رم کشف نشده بود، همه آن را حداکثر فعالیت مغز برای ثبت و ضبط وقایع تلقی می‌کردند. نخستین دوره‌ی خواب رم تا یک ساعت پس از به خواب رفتن ما روی نمی‌دهد. خواب در یک دوره‌ی ۹۰ دقیقه‌ای از چهار مرحله‌ی خواب غیر رم (NREM) و یک دوره خواب رم عبور می‌کند که در مجموع حلقه‌ای را تشکیل می‌دهند که در طول



شب بارها تکرار می‌شود. این مسئله نیز کشف شده است، که بیشتر رویاها در طول خواب رم اتفاق می‌افتند و دو نوع خواب به همان اندازه با یکدیگر متفاوت‌اند که خواب و بیداری با یکدیگر تفاوت دارند. جالب این است که با وجود آن که تمام پستانداران، پرندگان و خزندگان که از نظر تکاملی جدیدترند دارای هر دو نوع خواب هستند ولی خزندگان ابتدایی تنها خواب غیررم دارند. این بدان معنا است که خواب رم تحولی جدیدتر و احتمالاً هم‌زمان با ظاهر شدن پستانداران، یعنی ۲۵۰ میلیون سال قبل است.

«جروم سیگل» پروفسور روانپزشکی و عضو انستیتو پژوهش در مغز در دانشگاه کالیفرنیا اعتقاد دارد که خواب غیر رم فرصتی را برای بازسازی سلول‌های آسیب دیده به دنبال یک روز فعالیت سوخت و ساز بدن فراهم می‌آورد، اما پروفسور «جیم هورن» از دانشگاه نوبلرو که ویراستار یکی از دو نشریه بین المللی که به موضوع خواب اختصاص دارند می‌باشد، با این مسئله موافق نیست؛ «شواهد اندکی حاکی از این است که سلول‌های بدن، صرف نظر از مغز در طول دوره‌ی خواب اقدام به ترمیم خود می‌کنند اما تمام شواهد نشان می‌دهند که سلول‌ها در طول بیداری به همان خوبی دوره خواب

۳ آسیب‌ها را ترمیم می‌کنند».

هورن خاطر نشان می‌کند که مغز هیچ گاه در طول بیداری در هایش را نمی‌بندد، حتی زمانی که در تاریکی در بستر دراز کشیده‌ایم، مغز مثل کامپیوتری که در حالت انتظار (Standby) هست در آمادگی کامل به سر می‌برد. تصاویر نقشه برداری شده از مغز نشان



داده‌اند که مغز و به ویژه ناحیه‌ی پیشانی قشر مغز، تنها در طول دوره خواب غیر رم تا حدی در استراحت به سر می‌برد. هورن همچنین استدلال می‌کند که می‌توانیم نتیجه بگیریم که خواب غیر رم برای بافت‌های خسته‌ی مغز تنها فرصتی است که بتوانند خستگی و فرسودگی طول روز را جبران کنند.

منبع: دانشنامه رشد



**انتخاب باشماست
سلامتی نیز حق شماست**

اگر فرزند ۵ تا ۶ ماهه شما برای خوابیدن شبانه هنوز سازگاری نیافته، باید به برنامه و عادت زمان خواب او نگاه عمیق‌تر و دقیق‌تری بیندازید. اگر کودک شما به هنگام خواب روی پا لالانی می‌شود و یا با شیر خوردن در آغوش شما می‌خوابد باید گفت که این کودک هنگام بیداری‌های معمول نیمه شب برای به خواب رفتن دوباره دچار مشکل خواهد شد. برای این که بتوانید به او و همچنین به خودتان کمک کنید تا شب‌ها خواب بهتری داشته باشید می‌بایست در عاداتهای زمان خواب او تغییراتی ایجاد کنید و مثلاً او را بیدار بگذارید تا نحوه‌ی سازگاری زمانی و تنها خوابیدن در رختخواب را چه اول شب و چه نیمه شب بیاموزد. به فکر آینده کودکان نیز باشید، به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود عادت‌های زمان خواب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و همچنین تغییر عادات خواب آنها مشکل‌تر خواهد شد.

«فرزندتان را در کودکی دریا بید...»

برنامه و روش‌های وقت خواب متفاوتند لذا جهت آسایش خانواده‌تان باید برنامه و روشی متناسب با وضعیت خانواده خود انتخاب کنید. عادات خواب شکل گرفته در خانواده اهمیت زیادی در تنظیم برنامه خواب برای کودکان خواهد داشت و آسایش شما و کودکان در تنظیم متناسب عادت خواب اوست. «الگوی صحیح خواب کودک، برنامه ایست که آرامش کودک و خانواده را توأمان نتیجه دهد».

تنظیم زمان و روش خواب کودک باید متناسب با شرایط خانواده او باشد زیرا بی‌قراری کودک، آرامش همگی اعضای خانواده را تحت تاثیر قرار خواهد داد.

خوراکیست بدانید

در ادامه مادران بخوانند

خوب است که هر شب قبل از خواب دقایقی را با کودک خود سپری کنید و به او یاد دهید که چه کارهایی را باید طبق برنامه هر شب انجام دهد. برای بچه‌های کوچکتر زمان خواب، زمان جدایی است و تحمل آن برای او دشوار است، لذا درست نیست فرزند نوپا یا خردسال را به تنهایی به رختخواب بفرستیم، چون ممکن است سبب احساس محرومیت از بهترین لحظات روز شود. خوب است که ۱۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از خواب را به کودک خود اختصاص دهید؛ از شوخی‌ها و بازی‌های پرتحرک، تعریف قصه‌های ترسناک و یا هر عملی که به هنگام خواب هیجان کودک را برانگیزد اجتناب نمایید. می‌توانید با او گفتگو کرده، بازی آرامی انجام دهید، برایش قصه بگویید و یا کتاب بخوانید، البته هنگامی که چند صفحه به پایان داستان باقی مانده به او تذکر دهید که کم‌کم وقت تمام می‌شود و او می‌بایست بخوابد. نباید تسلیم خواسته‌های او برای خواندن داستان دیگری بشوید زیرا با این شیوه کودک مقررات را نیز می‌آموزد. چنانچه هر دو بدانید که چه کارهایی را باید هنگام خواب انجام دهید هرگز میان شما بحثی روی نخواهد داد.

کودک بزرگتر هم که می‌شود دوست دارد مدتی را قبل از خواب با شما سپری کند، ولی باید توجه داشته باشید که تماشای تلویزیون این هدف را تأمین نمی‌کند، حتی اگر او در کنار شما به تماشای تلویزیون بپردازد به لحظاتی خصوصی، صمیمی و نزدیکتر نیاز دارد. می‌توانید درباره‌ی وقایع مدرسه یا برنامه‌ریزی یک روز تعطیل و یا درباره چیزهای جالب و سرگرم کننده با او صحبت کنید. البته در صورت امکان می‌توانید در مورد برخی نگرانی‌های او نیز صحبت کنید تا هنگام خواب کمتر به آنها فکر کند.

یک کودک ۱۰ تا ۱۲ ساله احتمالاً دوست دارد به تنهایی برای خواب آماده شود، ولی شما نباید به گفتن یک شب بخیر اکتفا کنید و بهتر است کمی با او صحبت کنید. آخرین کاری که قبل از رفتن به خواب انجام می‌شود خیلی مهم است. هرگونه دعوا، درگیری و تنش سبب می‌شود که کودک، خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

«آرامش روانی فرزندان را دریابید...»

راهکارها و پیشنهادات ما

درست قبل از فرارسیدن ساعت خواب توجه کودکان را به این مسئله جلب کنید که روز در حال تمام شدن است. گرچه ممکن است کودک شما هنوز برای قضاوت خیلی کوچک باشد. ولی این مسئله می‌تواند راهی برای آموزش‌های دیگر نیز باشد، برای مثال اگر به او بگویید ۵ دقیقه بیشتر به زمان خواب نمانده، احتمالاً برایش قابل درک نخواهد بود ولی در عوض می‌توانید با ربط دادن موارد گوناگونی از این قبیل به یکدیگر، زمان را به کودکان بیاموزید. برای شروع اولین قسمت از برنامه‌ی منظم خواب، اسباب بازی‌ها را جمع کنید؛ به این ترتیب برنامه‌ی منظمتان را با علامتی که حاکی از تمام شدن روز است شروع می‌کنید.

برخی از والدین نزدیک شدن به زمان خواب را با استفاده از زنگ ساعت نشان می‌دهند که به این ترتیب کودک یاد می‌گیرد که صدای زنگ به معنی زمان خواب است. از آنجا که کودک می‌داند که نمی‌تواند با دستگاه‌هایی از این قبیل بحث کند، متعاقباً به شیء سوم شخص اجازه داده می‌شود تا زمان را اعلام کرده و میل به اعتراض را در او کاهش دهد.

راهکاری دیگر ما را در شماره‌های بعد مطالعه بفرمایید ...
منتظر بمانید ...

مادران عزیز؛

واحد R&D مجتمع صنعتی وگال در خدمت سلامت کودکان شماست. متخصصان و مشاوران ما به پرسشهایی که شما از طریق ایمیل یا پیامک ارسال می‌کنید پاسخ می‌دهند. این پاسخ برای شما ارسال شده و در شماره بعدی دانشنامه نیز به چاپ خواهد رسید.

لطفا سوالات خود را به ایمیل Sleep@wegal.co.ir یا شماره پیامک ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال فرمایید.

مشاوره رایگان از طریق ایمیل و پیامک



هشدار کم و زیاد خوابیدن ضرر دارد

همان طور که خواب کم باعث تهدید سلامت شما می‌شود، خواب زیاد هم بسیار خطرناک است. به گزارش خبرگزاری فرانسه، مطالعه‌ی محققان دانشگاه کالج لندن که روی بیش از ۱۰ هزار فرد ۳۵ تا ۵۵ ساله انجام شده، نشان می‌دهد افرادی که کمتر از حد طبیعی می‌خوابند، عمر کوتاه‌تری دارند که علت مرگ زودرس آنها، بیماری‌های قلبی عروقی است؛ در حالی که افرادی که بیش از حد طبیعی می‌خوابند نیز دچار مرگ زودرس به دلایلی غیر از بیماری‌های قلبی می‌شوند.

در این مطالعه که در شماره‌ی اول دسامبر نشریه‌ی علمی «خواب» وابسته به انجمن علمی مطالعات خواب چاپ شده، مشخص شده است کسانی که کمتر از نیاز و حد طبیعی در شبانه روز می‌خوابند، ۱۱۰ درصد بیشتر از بقیه‌ی افراد دچار مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شوند و کسانی که بیشتر از حد طبیعی می‌خوابند نیز ۱۱۰ درصد بیشتر از بقیه‌ی افراد دچار مرگ زودرس ناشی از مشکلاتی غیر از بیماری‌های قلبی می‌شوند. البته این مطالعه تعریف خود را از مرگ زودرس دقیقاً مشخص نکرده است، با این حال بهتر است برای رعایت احتیاط در حفظ سلامت و شادابی بیشتر خودمان هم که شده، از کم‌خوابی و پرخوابی بیش از حد دوری کنیم.

یکی از اصول مهم بهداشت خواب همراهی با ساعت بیولوژیکی بدن است؛ بسیاری از فعالیت‌های بدن انسان (مثل درجه حرارت و افراز هورمون‌ها) با یک دوره‌ی فیزیولوژیکی تقریباً ۲۴ ساعته تنظیم می‌گردند که شرط لازم برای داشتن یک خواب خوب همراهی با این ساعت بیولوژیکی است. توصیه‌های مهمی نیز در خصوص اصول بهداشت خواب وجود دارد که به کارگیری آنها در فراهم آوردن یک خواب راحت موثر است که در شماره‌ی بعد دانشنامه خواب به آنها اشاره خواهیم کرد.

تاشک وگال
و محصولات خواب

WEGAL
Iran-Turkey joint production
**Mattress &
Merchandise Sleep**

وگال اعتمادی ماندگار

دارنده ۹ گواهینامه استاندارد بین المللی



CE مجوز ورود کالا به اروپاست





در این شماره‌ی مصاحبه، به سراغ جناب آقای «دکتر سید هادی وکیلی»، از فیزیوتراپیست‌های صاحب نظر و ریاست محترم «مجتمع فیزیوتراپی ابوریحان» رفتیم و دیدگاه کارشناسی ایشان در رابطه با بستر مناسب خواب جویا شدیم.

اهمیت بستر خواب برای بدن؟ (دلیل خستگی و کوفتگی بعد از خواب شبانه)

ستون فقرات به عنوان یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین اعضای بدن دارای سه قوس گردنی، پشتی و کمری است. حفظ این سه قوس برای بدن به حالت طبیعی در هنگام بیداری و آگاه بودن فرد امری اختیاریست که به راحتی قابل انجام است، اما حفظ این سه قوس در هنگام خواب به دلیل عدم اختیار و آگاهی فرد در طول خواب، امری مهم است که وابسته به بستر خواب مناسب می‌باشد. توصیه‌ی مهم ما به بیماران و حتی افراد سالم این است که «بستر خوابتان را مهم تلقی کنید»، ویژگی مهم بستر خواب مناسب این است که «با حفظ این سه قوس مهم، ستون فقرات را به حالت طبیعی خود نگه دارد». بستر خواب نامناسب از آن جهت که بدن را از حالت طبیعی خود خارج می‌کند باعث می‌شود بدن در جهت حفظ این حالت به تلاش پرداخته و در واقع بدن استراحت نکند.

اگر بعد از بیدار شدن از خواب شبانه دچار حالت خستگی و کوفتگی بدنی هستید، این ناشی از بستر خواب نامناسب است که اجازه‌ی استراحت و آرامش در طول خواب را به بدن نمی‌دهد که البته در افراد بیمار این ویژگی قابل لمس‌تر است. آنها به خوبی این امر را با دردهای ایجاد شده از بستر خواب نامناسبشان حس می‌کنند. دقت به بستر خواب علی‌الخصوص تشک و بالش مناسب و استاندارد، برای حفظ سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌ها بسیار مهم است.



اهمیت بستر خواب در دوران کودکی؟

این نکته‌ی با اهمیت در اینجا قابل ذکر است که لازم است خانواده‌ها بستر خواب کودکان خود را با دقت زیادی فراهم نمایند، زیرا قوس‌های ستون فقرات کودکان علی‌الخصوص در سنین ۲ الی ۶ سال بسیار حساس بوده و در حال شکل‌گیری هستند. بستر نامناسب خواب برای کودک می‌تواند منجر به وارد آوردن صدمات جبران‌ناپذیری برای کودک در سنین بالاتر شود که ما هم اکنون شاهد اینگونه بیماری‌ها از جمله انحراف ستون فقرات در برخی از بیماران هستیم، که این امر ریشه در بستر نامناسب خواب آنها دارد.

◀ بستر خواب مناسب از دیدگاه شما؟ (خوابیدن به شکم ممنوع)

بستر مناسب خواب، تشک و بالشی است که ارگونومی ما را در خواب حفظ کند، در واقع بتواند سه قوس ستون فقرات ما را حفظ و حمایت نماید. اگر بخواهیم بیشتر تشریح کنیم باید حالت‌های خواب را مورد بررسی قرار دهیم. انسان به چهار حالت می‌خوابد، ۱ به شکم، که امری مردود و از دیدگاه ما ممنوع است، ۲ و ۳ به پهلو راست و چپ و ۴ بصورت طاق باز. بستر خواب باید مناسب این سه حالت باشد که در تشک‌ها و بالش‌های طبی با بافت‌های هوشمند این ویژگی مشاهده می‌شود. این تشک‌ها و بالش‌ها با حفظ حالت طبیعی بدن از قوس‌های ستون فقرات حمایت می‌کنند.



◀ ویژگی‌های تشک و بالش مناسب؟ (یک اشتباه رایج)

تشک مناسب تشکی است که با لمس دستمان احساس سفت بودن کنیم و با خوابیدن روی آن، تشک حالت طبیعی بدن ما را به خود بگیرد؛ ویژگی‌ای که ما در تشک‌های طبی مشاهده می‌کنیم. اشتباه رایجی که ما مشاهده می‌کنیم توصیه به خوابیدن بر روی زمین سفت و فرش است که این حالت برای قوس‌های بدن ما اصلاً مناسب نیست. در حالت خوابیده قوس پشت کمر ما در فضا نگه داشته می‌شود و در نتیجه به بدن فشار می‌آورد، و بدتر از آن خوابیدن به پهلو در چنین بسترهای سختیست که علاوه بر فشار به کمر، به ران‌ها و شانه‌ها نیز فشار می‌آورد.

بالش مناسب نیز بالشبست که هم سر و هم گردن ما را حمایت کند. به عنوان مثال بالش‌های سنتی موجود در بازار فقط سر و بالش‌های ژاپنی فقط گردن را ساپورت می‌کنند. نمونه‌های طبی بالش در بازار مانند بالش ارتو وگال این ویژگی را دارا هستند که هم قوس گردن را حفاظت می‌کنند و هم وزن سر را تحمل می‌کنند. در واقع بسیاری از بیماری‌های گردنی و آرتروز ناشی از استفاده از بالش‌های نامناسب و مرتفع است.

◀ نظر شما درباره محصولات وگال؟

➤ توصیه پایانی شما؟

یک سوم از عمر ما در خواب است و این شوخی نیست؛ مراقب باشیم و برای آن اهمیت قائل شویم.

بنده از مصرف کنندگان محصولات شما هستم، و راضی هم هستم.

پزشکان و متخصصان عزیز؛

پذیرای مطالب و توصیه‌های علمی شما جهت انتشار در این دانشنامه هستیم.

پل ارتباطی ما و شما:

Sleep@Wegal.co.ir

بهترین شکل خواب

z^{zz}

بهترین شکل خوابیدن جهت حفظ سلامتی کدام است؟ از لحاظ پزشکی فکر می‌کنید بهترین نوع خوابیدن چگونه است؟ دکتر «مایکل مک نامان» از مرکز پزشکی لانگ آیلند می‌گوید: «شاید در این مورد برخی تفاوت‌ها در دیدگاه‌های پزشکان مختلف

وجود داشته باشد، اما در کل می‌توان گفت که از نظر متخصصان مغز و اعصاب و ستون فقرات بهترین حالت خواب این است که فرد به پشت خوابیده و زیر سرش یک کوچک بگذارد، به گونه‌ای که سرش حدوداً زاویه‌ای بین ۱۰ تا ۳۰ درجه با تخت بسازد. در این حالت بیشترین میزان خون به مغز رسیده و در عین حال تنفس هم بهتر می‌شود. اما از نظر متخصصان ارتوپدی و برخی رشته‌های دیگر بهترین حالت خوابیدن به شکل جنینی است، زیرا فشار کمتری را روی زانوها، کمر و پاها وارد می‌کند. ضمناً می‌توان در این حالت پاها را با گذاشتن بالش زیر تشک به اندازه ۱۰ سانتی متر بالا برد.



اما در رابطه با بدترین نوع خوابیدن، بیشتر پزشکان اعتقاد دارند که خوابیدن روی شکم بدترین حالت ممکن است، زیرا در این حالت فشار زیادی روی ارگان‌های داخلی بدن وارد می‌کند. تحقیقات نشان داده بیشترین درصد دردهای گردن و پشت در افرادی است که اینگونه می‌خوابند.

پروفسور «ایزیکوفسکی» اعتقاد دارد بهترین حالت خوابیدن از لحاظ گوارشی حالت سقوط آزاد است زیرا اجازه هضم بهتر را می‌دهد، در حالی که حالت‌های ستاره دریایی و سربازی باعث هضم بد غذا شده و باعث بروز مشکلات گوارشی و خروپف می‌شود. اما از لحاظ ارتوپدی رشته‌های عصبی این شیوه خوابیدن مطلوب نیست، زیرا باعث ایجاد فشار روی مهره‌های گردن می‌شود.

دکتر «شهرام صادقی» متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در گفت‌وگو با «جام جم» در مورد شیوه‌ی صحیح خوابیدن می‌گوید: «بهتر است افراد در حالت خوابیده به پشت (با بالش زیر زانوها) یا خوابیده به پهلو (با بالش بین زانوها) استراحت کرده و بخوابند.»





آرامش روانی در گرو آرامش جسمی شماست

روی تشک بخوابیم یا روی زمین؟

گفتاری از دکتر سید عمادالدین قاسمی، دارای بورس تخصصی

در گذشته افراد کمتر روی تخت میخوابیدند و اغلب ترجیح می دادند رختخوابشان را روی زمین پهن کرده و مشغول استراحت شوند. اما سوال اینجاست که واقعا کدام یک از این روش ها به سلامت فرد کمک بیشتری می کند؟

بسیاری از پدربزرگها و مادربزرگها، چنان به خوابیدن روی زمین عادت کرده و آن را مفید و موثر می دانند که به هیچ وجه حاضر نیستند روش خود را تغییر دهند. این گروه تا حدی به خوابیدن روی زمین باور دارند که حتی اگر زمانی روی تشک بخوابند به واسطه تلقین، احساس کمر درد به سراغشان می آید و جالب اینجاست که مثلا تصمیم می گیرند چند شبی روی زمین بخوابند تا دردشان آرام شود. دکتر «سید عمادالدین قاسمی»، یکی از متخصصین مشاور شرکت وگال، با اشاره به این نکته که خوابیدن روی تشک طبی با خوابیدن روی زمین تفاوت های مهم و عمده ای دارد، می گوید: «در واقع زمانی که فرد روی تشک طبی می خوابد، همراهی و تناسب تشک با آناتومی بدن انسان او را در آرامش جسمی یاری می کند و همچنین در جلوگیری از عوارض خواب نامناسب که برخلاف آناتومی طبیعی بدن انسان است، تاثیر فراوانی دارد. نکته ای قابل اشاره دیگر این است که موقع بیدار شدن دیگر لازم نیست که فرد از روی زمین بلند شود و به همین دلیل زانوها خیلی خم نخواهد شد و در نتیجه روزانه فشار مضاعفی روی زانوها رخ نخواهد داد». البته تفاوتها در این موارد خلاصه نشده، و در شماره های بعدی دانشنامه بیشتر به این مسئله خواهیم پرداخت.

آیا ما باید تشک و بالش ما تاریخ مصرف دارد؟
کارشناسان ما پاسخ ما تاریخ مصرف دارند؟

شاید شما هم این فکر را داشته اید که تشک و بالشی که استفاده می‌کنید هرگز کهنه نشده، و به هیچ عنوان تاریخ مصرف ندارد و تا زمانی که سازه‌ی داخلی، پر و یا الیاف آن بیرون نزند نیازی به عوض کردن آن نیست. اما متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند که تشک‌های خود را هر ۳ سال (در صورت استفاده از هر دو طرف تشک) و بالش خود را هر ۱۰ تا ۱۴ ماه تعویض کنید. استفاده بیش از اندازه از یک تشک یا بالش علاوه بر اینکه مقاومت اولیه‌ی آن را از بین می‌برد و قوس‌های خطرناکی در آن ایجاد می‌کند، می‌تواند مکانی مناسب برای اجتماع انواع قارچ‌ها، کپک‌ها و گرد و غبارهایی بسیار ریز بوده و سبب ایجاد انواع آلرژی و حساسیت‌ها شود.

لطفاً فریب نخورید

شرکت‌های مدرن تولید کننده‌ی محصولات خواب که بر اساس اصول علمی و آکادمیک مبادرت به تولید تشک می‌نمایند هرگز کاری غیر حرفه‌ای نکرده و سلامتی مصرف کنندگان همواره یکی از اهداف اصلی و واقعی آنهاست. ولی متأسفانه هستند عده‌ای که در یکسری از کارگاه‌های اصطلاحاً زیرزمینی شکلی هندسی را با شمایل تشک و بدون رعایت حداقل اصول بهداشتی و ایمنی سازه ساخته و روانه‌ی بازار می‌کنند؛ که اگر ماهیت خطرناک این محصولات برای مصرف‌کنندگان مشخص شود، حتی حاضر نخواهند بود لحظه‌ای هم بر روی آن جعبه خطرناک استراحت کنند. ادعاهای فریبنده و دروغین نظیر گارانتی‌های بلند مدت، نمایندگی برند کشورهای اروپایی و یا داشتن ظاهری شیک و فریبنده نیز مشکلی را حل نخواهد کرد. بنابراین مهم‌ترین نکته در این بحث این است که با شناختی کامل و تحقیقی جامع، یک کالای پزشکی-درمانی خرید نماییم؛ نه یک کالای تزیینی صرفاً با ظاهری زیبا.

بالش مناسب و حفاظت از ستون فقرات

انتخاب یک بالش خوب و مناسب نقش زیادی در خوابی راحت دارد؛ بالش های نامناسب یکی از عوامل بروز علائمی نظیر «سردردهای شدید» و «بی حس شدن شانه ها و بازوها» می باشند که در نهایت به بروز «آرتروز» منجر می شوند.

یکی از راههای جلوگیری از بروز چنین علائمی استفاده از بالش های هوشمند است که مطابق با ارگونومی بدن انسان تولید شده

اند. این بالش ها با قابلیت تطبیق پذیری عالی با بدن، از مفاصل و مهره های گردن و ستون فقرات هنگام خواب محافظت کرده و خوابی آرام و انرژی بخش را به ارمغان می آورند.



تهیه و تولید انواع مختلف بالش های طبی مجتمع صنعتی وگال گامی بلند در راستای تامین سلامت روحی و جسمی مصرف کنندگان عزیز بوده است.



مادو

ارتو

توتو

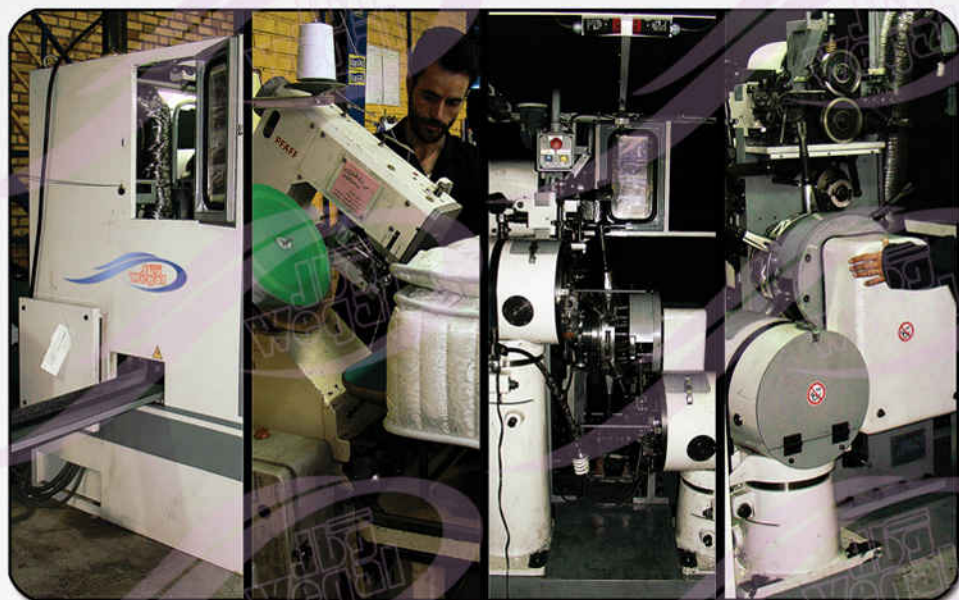
مسابقه شماره ۱

– تشك طبي چيست؟

لطفا پاسخ هاك خود را به صورت تشریحی و از طریق ایمیل به آدرس Sleep@wegal.co.ir برای ما ارسال نمایید.

به بهترین و کامل ترین پاسخ ارسالی يك عدد تشك طبي از محصولات وگال اهدا خواهد شد.

مهلت شرکت در مسابقه نیمه مهرماه ۹۳



مجتمع صنعتی وگال تولید کننده انواع تشک‌های فانتزی و مرتفع شامل «طبی»، «سوپر طبی»، «طبی فنری»، «طبی فنری» (جمعا ۲۵ نوع) و تشک‌های سنتی شامل «سفری»، «راحتی» و «سنتی قابل حمل» و همچنین محصولات خواب شامل «لحاف»، «ست ملحفه» و «بالش‌های طبی»، سال‌هاست که تولیدات خود را متناسب با رده‌های مختلف سنی و با برترین کیفیت به بازارهای داخلی و خارجی ارائه داشته است.

ماشین آلات موجود در این مجموعه از به‌روزترین و مدرن‌ترین تکنولوژی‌های اروپا برخوردار بوده و مهم‌تر اینکه وگال بخش قابل توجهی از مواد اولیه مورد نیاز برای تولید خود نظیر فوم پلی اتیلن را در شرکت‌های زیرمجموعه‌ی خود تهیه و تولید می‌نماید. شرکت وگال با همکاری و تعامل با صنایع کشورهایی نظیر ترکیه، همواره در جهت ارتقاء متد تولید و بالا بردن کیفیت محصولاتش گام برداشته است. وگال در کارنامه‌ی افتخارات خود، موارد معتبر و متعددی را داراست که از این جمله می‌توان به نشان استاندارد اتحادیه‌ی اروپا «CE» اشاره کرد که باعث شده هم اکنون نشان و برند وگال به عنوان برندی جهانی شناخته شود.

کیفیت تشک‌های طبی و سوپر طبی وگال مورد تأیید بسیاری از متخصصین و پزشکان مربوط قرار گرفته است. حفظ سلامتی ستون فقرات و جلوگیری از بیماری‌های ریوی و پوستی مصرف کنندگان همواره یکی از اصولی‌ترین و برجسته‌ترین شاخصه‌های مد نظر شرکت در پروسه‌ی تولید از زمان شروع به کار بوده است.

هم اکنون مجتمع صنعتی وگال با بهره‌گیری از ۱۲۹ نماینده‌ی رسمی و انحصاری، یکی از قوی‌ترین سیستم‌های توزیع و ارائه‌ی خدمات پس از فروش و گارانتی در کشور را دارا

واحد تحقیقات و توسعه شرکت وگال «تولید کننده تشک و محصولات خواب» متشکل از متخصصان و پژوهشگرانی است که تمامی تلاش خود را در جهت دستیابی به آرزو و هدف خویش، که سلامتی و آرامش هموطنان عزیز است به کار بسته‌اند.



معرفی واحد R&D
شرکت وگال

این روزها بسیاری از مردم برای خوابی «راحت و عمیق» به راهنمایی کارشناسان نیاز دارند. از این رو کارشناسان و متخصصان واحد تحقیقات و پژوهش شرکت وگال تمرکز خود را بر ارائه روش‌های علمی و مناسب جهت دستیابی هموطنان عزیز به این هدف معطوف کرده‌اند. پروژه نشریه‌ی علمی «دانشنامه خواب» نمونه‌ای از پروژه‌های متعدد در دست اقدام این واحد است که حاصل ساعت‌ها پژوهش و تحقیقات محققان مجموعه‌ی صنعتی وگال است که در قالب نشریه‌ی داخلی و رایگان بصورت ماهانه در اختیار نمایندگان شرکت در سراسر کشور قرار خواهد گرفت.

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

مسابقه شماره ۲

– شرکت وگال چند نوع تشک (سوپر طبی، طبی، فنری و طبی-فنری) تولید می‌کند؟

۱۰(۱) ۱۵(۲) ۲۰(۳) ۲۵(۴)

لطفا عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۲۶۹۲۰۹۲ ارسال نمایید.

به پنج نفر از کسانی که جواب صحیح را ارسال نمایند به قید قرعه جوایزی از محصولات وگال اهدا خواهد شد.

مهلت شرکت در مسابقه: نیمه مهرماه ۹۳

در شماره بعد مه‌خوانید

خواب کودکان و سالمندان
میزان خواب مورد نیاز انسان
تأثیر ساعات مختلف خواب شب در سلامتی بدن
ویژگی‌های مهم محیط مناسب خواب
مصاحبه تخصصی با متخصصین خواب



ایمیل: sleep@wegal.co.ir

تشک و گال
و محصولات خواب



WEGAL

Iran-Turkey joint production

**Mattress &
Merchandise Sleep**

Tonight is wery good night with the wegal

وگال اعتماد ساز ماندگار

آدرس: بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳، ساختمان وگال

تلفن واحد فروش: ۰۲۵-۳۶۶۴۹۷۵۸

فکس واحد فروش: ۰۲۵-۳۶۶۰۴۸۳۲

تلفن خدمات پس از فروش: ۰۲۵-۳۶۶۴۹۷۵۷

شماره پیامک اختصاصی تشریحی: ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

دفتر پستی: ۱۰۰۵

www.wegal.co.ir

info@wegal.co.ir

دارنده ۹ گواهینامه استاندارد بین المللی از اروپا

