

دانش خواب و محصولات خواب

شماره سوم
بهمن ماه ۳۹۰

Sleep & Merchandise Sleep
Encyclopedia

دانش F&D

وبسایت
Wegal

کم خوابی و
افزایش وزن
از دیدگاه
محققان

رابطه
خواب
مناسب
با رشد
کودک

ساعات مختلف
خواب شبانه و
سلامتی بدن



دانشنامه خواب و محصولات خواب

Sleep & Sleep Merchandise Encyclopedia

کارم 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 گامنامه ای با عنوان «دانشنامه خواب و محصولات خواب» نمود.

سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

همکاران واحد در تهیه دانشنامه

تهیه و تنظیم: حسین زمانی میقان
طراحی و گرافیک: حسین ششیمی



دانش خواب و محصولات خواب

تاثیر ساعات مختلف خواب شبانه بر روی بدن ۳



- ۴ کم خوابی منشا بسیاری از بیماری ها
- ۵ آشنایی با اختلالات خواب (خرخر)
- ۶ خواب کافی عامل رشد کودک
- ۸ رابطه کم خوابی و چاقی



- ۱۱ مصاحبه با دکتر قاسمی (بورد تخصصی کودک)
- تشنک، کالایی پزشکی درمانی ۱۳



- ۱۴ رابطه کم خوابی با حافظه و آلزایمر
- ۱۵ رابطه خستگی و کوفتگی بدن و بستر خواب
- ۱۶ بالش مناسب و استاندارد از دید پزشکان
- ۱۸ مسابقه پیامکی و اسامی برندگان

تاثیر ساعات مختلف خواب شبانه بر روی بدن

شاید بارها شنیده باشید که اهمیت دادن به زمان خوابیدن و استراحت برای حفظ سلامت بدن فوق العاده مهم است. برای سالم زیستن، باید خواب راحت و آرامی داشته باشیم.

به موارد زیر که طی مطالعات و بررسی‌های پزشکان و متخصصان به دست آمده دقت کنید تا اهمیت خوابیدن در زمان مناسب برای شما روشن گردد. امیدواریم با ارائه‌ی این مطالب سهمی در تنظیم خواب و به دنبال آن سلامتی جسم شما داشته باشیم.

■ شروع کاهش دمای بدن و زمان مناسب رفتن به رختخواب

این بازه، زمانی است برای از بین بردن مواد سمی و غیر ضروری که توسط آنتی اکسیدان‌ها انجام می‌شود. دمای بدن در این ساعات کاهش یافته و هورمون خواب (ملاتونین) ساخته می‌شود. در این بازه بهتر است بدن در حال آرامش باشد، در غیر این صورت اثر منفی بر روی سلامتی شما خواهد داشت. بدن در این ساعات آماده خوابی عمیق است.

■ از بین رفتن مواد سمی در کبد، پاکسازی مغز و تثبیت خاطرات

در این بازه زمانی، ساخت هورمون ملاتونین افزایش یافته و همچنین سطح هوشیاری رو به کاهش می‌رود. عملیات از بین بردن مواد سمی در کبد، پاکسازی مغز و عملیات تثبیت خاطرات نیز در این ساعات انجام می‌گیرد. شما در این زمان باید در خوابی عمیق باشید.

■ رسیدن بدن به حداقل سطح هوشیاری و سم زدایی در کیسه صفر



در این بازه سطح هوشیاری به حداقل می‌رسد و عملیات سم‌زدایی در کیسه صفر طی یک خواب عمیق به طور مناسب انجام می‌شود. توجه داشته باشید اکثر سوانح و مشکلات ناشی از کاهش سطح هوشیاری مانند تصادفات جاده‌ای و ... در این ساعات رخ می‌دهد.

■ رسیدن بدن به دمای حداقل و افزایش احتمال حمله آسمی



در این بازه زمانی دمای بدن به حداقل رسیده، عملیات از بین بردن مواد سمی در ریه صورت می‌پذیرد و تولید هورمون ملاتونین رو به کاهش می‌رود. دیده شده که افراد در این زمان سرفه‌های شدید یا عطسه می‌کنند.

■ زمان مناسب برای بیداری و آغاز فعالیت‌های روزانه



دمای بدن در این ساعات پایین بوده و عملیات هضم غذا در روده بزرگ صورت می‌گیرد. خون غلیظ‌تر شده و فشار خون به حداکثر می‌رسد. این بازه زمانی مناسب جهت بیداری و شروع فعالیت‌های روزانه می‌باشد. ادای نماز صبح آرام بخشی مناسب و ثابت شده از نظر علمی، جهت تثبیت بدن برای شروع فعالیت‌های روزانه است.

■ کاهش انرژی بدن و زمانی مناسب برای تغذیه



بدن در بالاترین سطح هوشیاری بوده و زمانی مناسب برای تغذیه است. انرژی کاهش یافته و بدن آماده‌ی جذب مواد مغذی است.

کم خوابی منشا بسیاری از بیماری‌ها

در بررسی‌ها و تحقیقات پزشکان، کم‌خوابی در بلند مدت عوارض شناخته شده‌ای دارد. از این جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- افزایش فشار خون، حمله‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی، چاقی، دیابت، مشکلات روانی نظیر افسردگی و سایر اختلالات خلقی و رفتاری.

یک مطالعه‌ی طولانی مدت ۱۵ ساله که توسط محققان دانشگاه Yale آمریکا صورت گرفته است، نشان می‌دهد کسانی که کمتر از ۶ ساعت یا بیشتر از ۸ ساعت در طی روز می‌خوابند، بیشتر از کسانی که حدود ۷ ساعت می‌خوابند، در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

کم‌خوابی همچنین به طور مستقیم تأثیری جدی در کاهش تمرکز افراد و اتفاقاتی نظیر تصادفات رانندگی و ... که در اثر این کاهش تمرکز رخ می‌دهند، دارد.



دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن از خواب، باعث می‌شود مواد سمی از بدن دفع نشده و یا به عبارتی بدن انرژی مناسب جهت فعالیت‌های روزانه‌ی خود را بازیابی ننماید.

موردی که پس از اتمام تعطیلات در بین بسیاری از کارمندان دیده می‌شود این است که آنها پس از گذراندن ایام تعطیل، با خستگی به کار بازمی‌گردند. دلیل این امر این است که اکثر این افراد در ایام تعطیل شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند که این کار بدن را وارد نوعی سردرگمی کرده و باعث می‌شود که بدن نتواند انرژی مورد نیاز خود را بازیابی نماید.

لذا لازم است در اینجا این توصیه را به شما داشته باشیم که _____ ه:



منبع: آکایران



کم خوابی

فرد، صدای نامناسبی را نیز تولید می‌کند.

▶ اثرات خرخر

معمولا در افرادی که خرخر می‌کنند، انسداد نسبی راه هوایی ثانویه، چاقی و آسیب یا ساختار نامناسب حلق وجود دارد. البته فراموش نکنید که بستر خواب نامناسب هم می‌تواند در این امر بسیار تاثیر گذار باشد.

هنگامی که انسان می‌خوابد عضلات حلق شل شده و راه هوا بیشتر مسدود می‌شود. خرخر نه تنها باعث مزاحمت برای افراد دیگر در آن محیط می‌شود، بلکه

ناآگاهانه سبب بیدار شدن مکرر خود فرد می‌گردد. این بیدار شدن‌های متوالی ممکن است به ده‌ها بار در طول یک شب برسد؛ که نتیجه آن هم خواب‌آلودگی روزانه و نقص در تمرکز و تفکر است. البته مشکل بزرگ تر برای افرادی که خرخر می‌کنند، دوری افراد دیگر از آنها در طول خواب شبانه و یا در اصطلاح انزوای شبانه می‌باشد.

▶ چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

زمانی که خرخر با آپنه‌ی خواب (توقف تنفس حین خواب) توأم باشد، خطر آن جدی‌تر از زمانی است که به تنهایی وجود داشته باشد.



اگر شما علاوه بر خرخر و آپنه‌ی خواب، از خستگی و خواب‌آلودگی روزانه، فشار

متأسفانه آمار دقیقی از اختلالات ناشی از خوابی و کم‌خوابی در کشورمان موجود نیست. ولی از نظر شیوع این اختلالات و بیماری‌ها در سطح جهان، ذکر همین نکته کافی است که در ایالات متحده بیش از یکصد میلیون نفر (بیش از ۳۰ درصد جمعیت کشور آمریکا) در سنین مختلف، به طور معمول از خواب شبانه‌ی مطلوب محروم بوده و مجبور به تحمل بیماری‌های ناشی از آن هستند. پزشکان و متخصصان به این نتیجه رسیده‌اند که خواب کافی برای

سلامت ذهن و جسم انسان بسیار مؤثر است.

فردی که به صورت طولانی مدت از کمبود خواب (Insomnia) رنج می‌برد، ممکن است علاوه بر مشکلات جسمی به بعضی از مشکلات روانی نیز دچار شده و به مراقبت‌های بیشتری نیاز پیدا کند.

خواب نه تنها بر سلامت جسمی و روحی انسان تأثیر می‌گذارد، بلکه متقابلا از شرایط جسمی و روحی انسان و عوامل محیطی تأثیر می‌پذیرد. در این شماره از دانشنامه

به دنبال پرسش‌های متعدد شما مخاطبان گرامی از گروه مشاوران مجتمع صنعتی و گال، به یکی از شایع‌ترین اختلالات خواب در بین افراد جامعه، یعنی «خرخر» می‌پردازیم.

خرخر (Snoring)

خرخر معمولا هنگامی شنیده می‌شود که بافت نرم حلق به هنگام تنفس در حین خواب، دچار ارتعاش می‌گردد و علاوه بر تنفس سخت

کودک رشد عامل خواب کافی



خون بالا و یا بیماری‌های قلبی-عروقی رنج می‌برید، حتما باید به پزشک مراجعه کرده و تحت درمان مناسب قرار بگیرید. زیرا عدم تشخیص و درمان به موقع و مناسب این بیماری می‌تواند سلامت و حتی زندگیتان را به مخاطره بیندازد.

▶ رابطه بالش مناسب و خرخر

ذکر این نکته حائز اهمیت است که دلیل خرخر شما ممکن است به بستر و حالت خواب شما ارتباط داشته باشد. پس قبل از مراجعه به پزشک و جهت اطمینان از وجود مشکل جسمی به بستر خوابتان توجه کنید.

بستر خواب مرتبط با عضلات گردن و متعاقب آن حلق شما در درجه اول بالش شماست. بالش مناسب و استاندارد از طرفی، و قرار گرفتن گردن و سر شما بر روی آن از طرف دیگر می‌تواند راه تنفسی شما را تحت تاثیر قرار دهند. تنفس آسان شما هنگام خواب نه تنها خرخر شما را رفع می‌کند، بلکه آرامش جسمی و روحی خود و اطرافیانتان را به ارمغان خواهد آورد. پزشکان و متخصصان استفاده از بالش‌های استاندارد و هوشمند که به صورت مناسبی از گردن حمایت می‌کنند را توصیه می‌کنند. بالش‌هایی که با قابلیت تطبیق‌پذیری عالی با بدن، از مفاصل و مهره‌های گردن و ستون فقرات هنگام خواب محافظت کرده و راه تنفسی شما را به صورت طبیعی تنظیم کنند.

▶ در نتیجه

بهترین حالت خواب نیز همانطور که در شماره‌های گذشته نشریه به صورت مفصل به آن پرداختیم، خوابیدن به پشت و پهلوهاست. در صورتی که بعد از اصلاح بستر و حالت خوابتان مشکل خرخرتان حل نشد، به پزشک مراجعه کنید. خوشبختانه امروزه برای درمان خرخر، روش‌های همراه با جراحی و بدون نیاز جراحی متعددی وجود دارد که با توجه به صلاح‌دید پزشکتان می‌توانید از این روش‌های درمانی بهره ببرید.

خواب مانند تغذیه، از عوامل مهم رشد در کودکان است. خواب خوب و کافی، تاثیر زیادی بر رشد کودک داشته و در عین حال بد خوابی و نداشتن استراحت کافی می‌تواند اثری مخرب بر این روند بگذارد.

ریتم خواب و بیداری کودکان، گاهی به دلایل مختلف بهم می‌خورد. در این شرایط کودک بدخلق شده و دائما موجب تشویش و نگرانی خانواده خواهد شد. بد خوابی کودک علاوه بر مشوش ساختن ذهن او و خانواده‌اش، ریتم رشد جسمی او را نیز تحت تاثیر قرار خواهد داد.

بدن کودک به دلیل فعالیت بالا و مصرف انرژی بیشتر، نیازمند زمانی جهت بازیابی انرژی از دست رفته است؛ از طرفی سرعت بالای رشد جسمی در کودکان نیز نیازمند زمانی جهت آرامش جسم و صورت گرفتن عملیات رشد در آنهاست. لذا توجه به خواب کافی و مناسب کودک از اهمیت بسزایی در زمینه سلامت و رشد جسمی و روحی او برخوردار است.

در شماره‌ی قبل به راه‌کارهای زیر جهت آماده کردن کودک برای خواب اشاره کردیم:

۱. اعلام زمان خواب و اتمام روز توسط یک شی (زنگ ساعت و ...). جهت کاهش میل به اعتراض در فرزند، ۲. پوشیدن لباس مناسب خواب، ۳. مصرف تقلات مناسب و سبک شامل پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها (مثلا تکه کوچکی نان و پنیر)، ۴. عدم استفاده از نوشیدنی‌ها و مواد کافئین دار و مدرر و ۵. قصه گویی و پخش فیلم مورد علاقه کودک.

راه‌کارهای پیشنهادی

ادامه شماره قبل

کارهای مناسبی جهت آماده ساختن کودک برای خواب خواهند بود.

سعی کنید برای زمان خواب کودکان برنامه داشته باشید و ساعت خاصی را مشخص کنید. همان طور که در شماره‌های قبل گفته شد، برنامه‌ای مناسب خواهد بود که با شرایط خواب اعضای دیگر خانواده هماهنگ و متناسب باشد. البته در این میان برنامه‌های خانوادگی و خواسته‌های کودک را نیز در نظر بگیرید. انعطاف پذیر باشید ولی برخورد قاطع داشتن با کودک را نیز تمرین کنید. الگویی را که تصمیم به ادامه‌ی آن ندارید را هرگز شروع نکنید؛ زیرا این موضوع عواقب نامناسبی در پی خواهد داشت. برنامه‌ی شبانه باید در کل روز موجب احساس امنیت، آرامش، نزدیکی و صمیمیت در میان افراد خانواده شود.

توصیه می‌شود قبل از خواب با کودکان مورد مسائل روزمره و آمادگی برای شروع روز بعد صحبت کنید. آماده کردن لباس‌های مدرسه و مرتب کردن کتاب‌های روز بعد، برنامه‌ی مناسبی برای کودکان بزرگتر خواهد بود.

پس از رفتن به رختخواب به تدریج از توجه‌تان نسبت به کودک کم کنید و دیرتر به بهانه‌های او پاسخ دهید. آنها گاهی به برخورد قاطع شما نیاز دارند تا عادات مناسبی برای خود برگزینند. کودکان ترس‌ها و تشویش‌هایی دارند که معمولاً قبل از خواب به سراغشان می‌آید. کودک خود را تشویق کنید تا در مورد مشکلش با شما صحبت کند. این کار به شما برای درک بهتر مسائل، کمک خواهد کرد.

به خاطر داشته‌باشید که والدین، پدر بزرگ، مادر بزرگ و پرستار کودک باید در مورد چگونگی کنار آمدن با مشکلات خواب کودک با یکدیگر هماهنگ باشند. ناهماهنگی در برخوردها و توصیه‌ها موجب برهم خوردن برنامه شما و سردرگمی فرزندان در ایجاد عادت مناسب خوابش خواهد شد.

منبع: تبیان

از راه‌کارهای دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، تنظیم فعالیت‌های فیزیکی کودک در طول روز است. اگر فرزندان با بی‌خوابی یا به عبارتی با تأخیر در خواب شبانه مواجه است، سعی کنید فعالیت‌های بدنی او (مانند بازی کردن و ...) را در طول روز افزایش دهید؛ شرایطی فراهم کنید که انرژی کودک به خوبی مصرف شده و کاملاً خسته شود.



توجه داشته‌باشید که کودکان برای این که آماده خواب شوند باید قبل از خواب آرام باشند، لذا بازی‌هایی که نیازمند فعالیت زیاد هستند برای ساعات قبل از خواب اصلاً مناسب نیستند. به تدریج از هنگام غروب به بعد، فعالیت کودک را کاهش دهید و به جای بازی‌های پر تحرک مانند توپ بازی، فعالیت‌هایی مانند مطالعه کردن، شنیدن قصه، تماشای تلویزیون و یا بازی‌هایی که نیازمند تحرک کمتری هستند (مثل بازی‌های فکری) را جایگزین نمایید.



انجام فعالیت‌های آرام کننده مثل حمام آب گرم و نوازش کودک، راه‌کارهای مناسبی جهت آماده ساختن کودک برای خواب خواهند بود.

رابطه کم‌خوابی و چاقی

۲. به گزارش خبرگزاری فرانسه پنجشنبه ۸ می (۱۸ اردیبهشت) در کنفرانسی بین‌المللی در آمستردام پایتخت هلند، نتایج تحقیقی منتشر شد که نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها بد می‌خوابند، غذای بیشتری می‌خورند.

◀ بر اساس این تحقیق که در مرکز اروپایی علوم تغذیه‌ای در دیتون فرانسه انجام شده است، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که:

◀ پس از یک خواب بد شبانه، افراد ۵۵۰ کالری (۲۲ درصد) بیشتر از حد طبیعی غذا می‌خورند. این محققان همچنین معتقدند که محرومیت از خواب کافی، میزان مصرف غذا را بالا برده و همچنین می‌تواند عاملی محرک

برای چاقی باشد.

۱. بر اساس نتایج پژوهشی که اخیراً به چاپ رسیده است، ۷ الی ۸ ساعت خوابیدن در شب می‌تواند از اضافه وزن پیشگیری کند.

این پژوهش که نتیجه‌ی مطالعات مشترک محققان آمریکایی و کانادایی است، اخیراً در ژورنال International Journal of Obesity انتشار یافته است. محققین در این پژوهش، ۴۳ داوطلب را انتخاب کردند که در شروع کار فقط ۶ ساعت در شب می‌خوابیدند. در ادامه‌ی کار ۲۰ نفر از این افراد همچنان ساعات کمی می‌خوابیدند در حالی که ۲۳ نفر دیگر هر شب ۷ الی ۸ ساعت را در خواب می‌گذراندند. در واقع گروه دوم خواب نرمالی داشتند، در حالی که گروه اول کمتر از حد معمول می‌خوابیدند.

این پژوهش ۶ سال طول کشید و داوطلب‌ها در طول این سال‌ها مطابق برنامه‌ی شبانه عمل کردند. این در حالی بود که هر دو گروه، تغذیه و فعالیت‌های بدنی یکسانی داشتند.

◀ در پایان پژوهش محققان مشاهده کردند که با وجود تغذیه و فعالیت‌های جسمی مشابه در این افراد، گروهی که شب‌ها تنها ۶ ساعت خوابیده‌اند ۳.۵ کیلو چاق‌تر شده‌اند.

این نخستین بار است که محققان ثابت می‌کنند کمبود خواب شبانه به اضافه وزن منجر می‌شود. محققان معتقدند مدت خواب شبانه می‌تواند روی هورمون‌های مربوط به اشتها تأثیر بگذارد و به این صورت کم‌خوابیدن به چاق شدن منجر شود.

ترجمه: فاطمه مهدی پور، تیبیان



داشتند، شرکت وگال رو به عنوان یک شرکت معتبر دارای محصولاتی استاندارد و با کیفیت به من پیشنهاد دادند. شکر خدا، ما با توجه به شرایط این شرکت توانستیم مجوز نمایندگی فروش محصولات وگال رو در شهر گرگان کسب کنیم والان هم حقیقتاً راضی هستیم.

نمایندگی رعیت شهر گرگان



● نظر شما در مورد محصولات وگال؟

شرکت وگال محصولات متنوع و با کیفیتی را تولید می‌کند. در واقع مجموعه ای از محصولات مناسب خواب رو در سید کالای خودش دارد. بنابراین امکان ندارد شخصی وارد نمایندگی وگال بشه و دست خالی برگرده. چون وگال به راحتی هم به تمامی سلیق پوشش داده و هم این که انصافاً با توجه به کیفیت عالی، محصولاتش از قیمت مناسبی هم برخوردار هستند. از طرفی با توجه به آگاهی پدرم از مواد اولیه و نحوه تولید این شرکت و حساسیت مدیرانش در بحث تولید، من هم با اطمینان خاطر، نسبت به فروش اقدام می‌کنم.

● نظر مشتریان در مورد محصولات وگال؟

مشتری‌هایی که از محصولات وگال استفاده کردند، کفهی رضایتشان از کیفیت محصولات

مصاحبه با نماینده برتر

مجتمع صنعتی وگال در کشور
پاییز ۹۳

● معرفی؟

ضمن عرض سلام خدمت تمامی خوانندگان این نشریه. علی رعیت هستم، متولد ۱۳۶۷/۵/۱۰، دانشجوی کارشناسی ارشد اقتصاد در دانشگاه آزاد تهران مرکز.

● سابقه کاری شما؟

بعد از خدمت سربازی در جاهای مختلفی کار کردم که خودش یک آزمون و خطا به حساب می‌آید. مشاغل زیادی را تجربه کردم، مدتی به عنوان ناظر کنترل کیفیت توی کارخانه کار کردم؛ سرپرست مرغداری بودم؛ حسابدار هم بودم. ضمن اینکه در واحد فروش یک شرکت بین‌المللی هم اندکی تجربه کسب کردم و اکنون هم که نماینده‌ی شرکت وگال و در خدمت شما هستم.

● نحوه آشنایی شما با وگال و محصولاتش؟

همان‌طور که گفتم بعد از پایان مقطع کارشناسی و خدمت سربازی، کارهای مختلفی رو تجربه کردم. در نهایت توانایی و علاقه‌ی خودم رو در بازار و حرفه‌ی فروشندگی دیدم. برای ورود به بازار از افراد مختلف از جمله پدرم مشورت گرفتم. چون ایشون هم با تجربه هستند و هم ۱۵ سال مدیرکل اداره استاندارد استان‌های قم و گلستان بودند. به همین دلیل ایشون با صنعت و محصولات صنعتی آشنایی کامل دارند و البته از کیفیت و استاندارد محصولات به اندازه کافی و وافی مطلع هستند. ایشون با توجه به سابقه و شناختی که از بازار و محصولات تولید شده در صنعت نساجی کشور

این برند سنگین بوده و مشتری دائمی ما شدند. به اعتقاد من نارضایتی‌ها از محصولات خواب، از انتخاب اولیه‌ی خود خریداران نشات می‌گیرد، که در دام افراد سودجو یا کم اطلاع افتادند. به نظرم مردم باید برای خرید این محصولات به برندهای خوش نام و معتبر مراجعه کنند.

گرگان، خیابان صیاد شیرازی،

بین کوچه ۲۰ و ۲۱



● **بازار محصولات وگال را چگونه می‌بینید؟**
 بنده در مدت همکاری خودم با شرکت وگال به این نتیجه رسیدم که دید وگال به بازار کالای خواب یک نگاه تخصصی است، که بیشتر از هر چیز به دنبال حفظ سلامت و بهداشت خواب افراد جامعه است. فکر می‌کنم که ما از این نظر در بازار پیشتاز هستیم. با توجه به اینکه زندگی در ایران روز به روز ماشینی‌تر میشه، قاعدتا عوارض ناشی از این سبک زندگی هم رفته رفته بیشتر میشه. طبیعتا توجه مردم هم به سمت کالاهای مرغوب و استاندارد که سلامتی آن‌ها را بیشتر مد نظر قرار داده جلب خواهد شد. بنابراین به اعتقاد من وگال در عرصه‌ی بازار داخلی، در آینده ای نه چندان دور به دلیل مرغوبیت و تولید تخصصی، سهم بیشتری خواهد داشت.

● **شرایط وگال در شهر شما چگونه است؟**
 مردم گرگان دید کاملا بازی نسبت به رفاه و آسایش و از همه مهم‌تر، سلامتی خودشون در زندگی دارند و برای حفاظت و مراقبت از سلامتی خانواده‌ی خودشون ارزش بالایی قائل هستند. اگر همتی بشه که نمایندگی‌های فروش این برند در شهر و استان‌های دیگر به درستی به مردم شناسانده شوند، با توجه به کیفیت و مرغوبیتی که در این برند می‌بینم، به نظرم استقبال مردم بی نظیر خواهد شد.

● **پیشنهاد به دیگر نماینده‌های شرکت؟**
 در درجه‌ی اول با آگاهی کامل از انواع محصولات شرکت و ویژگی‌های آن‌ها، نسبت به فروش محصولات که نقش مهمی در سلامتی مشتری‌ها دارد، اقدام کنند. و در درجه دوم، با یک دید تخصصی و مشاوره‌ای با مشتریان خود ارتباط برقرار کنند، و همچنین نهایت استفاده رو از کلاس‌های توجیهی شرکت ببرند.

● **پیشنهاد به فروشندگان محصولات خواب؟**
 رعایت صداقت و امانت داری، حفظ احترام به همه‌ی همکاران و اهمیت دادن به سلامتی انسان‌ها

● **نظر شما در رابطه با دانشنامه‌ی خواب؟**
 کار جدید و قشنگی است. از یک طرف معرف محصولات شرکت و از طرف دیگر، مشاور خوبی برای مشتریان است. اطلاعات پزشکی و تخصصی مناسبی را هم در اختیار مشتریان و نمایندگان شرکت قرار داده که به فرهنگ سازی عمومی و کسب سلامتی ماندگار در جامعه هم کمک زیادی می‌کنه.

● **پیشنهاد شما به وگال و سخن پایانی؟**
 خوشبختانه شرکت از مشاورین متعدد و کارشناسان مجربی بهره می‌برد، لذا پیشنهاد خاصی نیست که این حقیر ارائه بدم. فقط دوست دارم تبلیغات سراسری در تلویزیون رو بیشتر کنند.

به صورت خلاصه می توان این گونه بیان کرد:

۶ تا ۱۱ ماهگی

خواب کودک را تا دوماهگی را بیان کردیم. در شش ماهگی بعضی از کودکان شبها برای شیر خوردن از خواب بیدار می شوند، و بعضی از آنها هم تمام شب را می خوابند. اما حدود ۸۰ درصد کودکان در ۹ ماهگی تمام شب را می خوابند. به طور معمول کودکان پیش از یک سالگی، شبها بین ۹ تا ۱۲ ساعت می خوابند و حداقل چهار تا پنج بار در روز خواب نیمروزی دارند.

۱ تا ۳ سالگی

کودکان نوپا حدود ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز می خوابند و به تدریج مدت زمان خواب نیمروزی در آنها کمتر می شود و ممکن است یک بار در روز و حدود یک تا سه ساعت بخوابند. کودکان در این سنین دچار مشکلات خواب بیشتری می شوند. اغلب دوست دارند بازی کنند و به همراه بزرگ ترها تلویزیون ببینند. مقاومت برای خوابیدن، افزایش مهارت های حرکتی- شناختی- اجتماعی، کابوس شبانه و ترس از تنها خوابیدن، از مشکلات خواب این کودکان است. بنابراین بهتر است:

- برنامه منظمی برای خوابشان تنظیم کنید که طبق آن برنامه، در ساعت مشخصی خوابیده و بیدار شوند.
- هر شب در جای مخصوص به خود بخوابند.
- بازی های شبانه و مشاهده تلویزیون در آنها محدود شود.

۳ تا ۵ سال (پیش از مدرسه)

بچه ها در سنین پیش از مدرسه به ۱۱ تا ۱۳ ساعت خواب نیاز دارند. پس از پنج سالگی، کودکان تمایلی به خواب نیمروزی ندارند. در این سنین کودکان، در به خوابیدن هم مشکل دارند و اغلب نیمه شب از خواب بیدار می شوند. با تکامل بیشتر

آیا جنین هم می خوابد؟

(خانم رحیمی از کرمان)

بله، پاسخ این است که جنین هم می خوابد و هم به نور واکنش نشان می دهد. در سه ماهه ی سوم بارداری و از هفته ۲۴ به بعد، خواب در جنین شروع می شود و مدتی بعد حتی او خواب آرام را هم تجربه می کند. جالب است بدانید جنین در رحم مادر برنامه ی منظمی برای خواب ندارد، اما برای چند ساعت استراحت کرده و برای چند ساعت بیدار می ماند.

میزان خواب فرزند یک ماهه ی من خیلی زیاد است. آیا مشکل خاصی دارد؟

(خانم میترا یوسف پور از اصفهان)

باید بگوییم که جای نگرانی نیست؛ در نوزادانی که تازه متولد شده اند، خواب روزانه در ماه های اول تولد بسیار زیاد بوده و آنها تنها برای شیر خوردن از خواب بیدار می شوند. نوزادان در ماه های اول بین ۱۰.۵ تا ۱۸ ساعت در روز می خوابند و تنها چند ساعت در روز بیدار هستند. مدت خواب در این کودکان از چند دقیقه تا چند ساعت است. آنها به شیوه های گوناگون نیاز به خوابشان را نشان می دهند. مثلاً گریه می کنند و یا بعضی اوقات چشم هایشان را می مالند.

کودکان در این سن به سرعت خوابشان می برد و این زمان، موقع مناسبی برای آموزش و یادگیری عادت خوابیدن در آنهاست. نور و سر و صدا مانع از خوابیدن آنها می شود. بنابراین بهتر است:

- علائم و الگوی خوابیدن نوزادان را بشناسید.
- برنامه منظمی برای خواب او طرح ریزی کنید.
- اتاق مخصوصی برای خواب او در نظر بگیرید و محیطی آرام برایش مهیا کنید.
- از این زمان به بستر خواب او توجه ویژه کنید.

در مورد میزان خواب کودکان توضیح دهید.

(از سوالات پرتکرار)

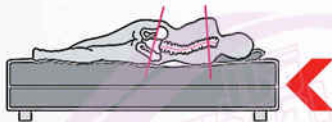
خواب کودکان با توجه به سن آنها متفاوت است که



آیا بستر خواب کودک در رشد او تاثیر دارد؟ (آقای شفيعی از قم)

توجه به بستر خواب کودکان از آنجا که قوس‌های ستون فقرات در آنها در حال شکل‌گیری و رشد است بسیار مهم است.

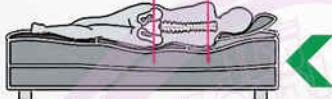
بستر خواب مناسب بستری است که ویژگی‌های ارگونومیک را برای ما فراهم کند. این ویژگی‌ها شامل «حفظ قوس‌های طبیعی ستون فقرات»، «فضا دادن به برجستگی‌های بدن» (چه در وضعیت خواب به صورت طاق باز و چه در وضعیت خوابیدن به پهلوها)، «جلوگیری از تعریق بیش از حد شبانه» و «ایجاد حس راحتی» برای ماست.



بستر خواب نامناسب (خیلی سفت)



بستر خواب نامناسب (خیلی نرم)



بستر خواب مناسب (متوسط)

بدترین بستر نیز، بستری است که بدن را به صورت کمانی درآورد. دوران کودکی دوران شکل‌گیری قوس‌های ستون فقرات است و بسیاری از ناهنجاری‌های ستون فقرات در این دوره رشد شکل می‌گیرد. لذا بدون شک بستر مناسب از واجبات دوران کودکی به طور ویژه، و همچنین دوران بزرگسالی است.

کودک و شروع خیال‌پردازی، دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند و با ترس بیدار می‌شوند. راه رفتن در خواب در این دوران زیاد اتفاق می‌افتد. خوب است:

- ◀ برنامه‌ای منظم برای خواب او داشته باشید.
- ◀ به کودک در این سن بفهمانید که اتاق خواب فقط مخصوص خواب و استراحت اوست؛ نه مکانی برای بازی کردن.
- ◀ کودک باید هر شب در زمان مشخصی در اتاقی خنک، ساکت و تاریک و بدون اینکه تلویزیون ببیند، بخوابد.

۵ تا ۱۲ سال

این کودکان به ۱۰ تا ۱۱ ساعت خواب احتیاج دارند. در این زمان حتی نیاز به خواب در آنها بیشتر می‌شود. انجام تکالیف مدرسه، ورزش و سایر فعالیت‌های اجتماعی موجب خستگی آنها می‌شود. در این دوران به سبب علاقه بیشتر به برنامه‌های تلویزیون، کامپیوتر و اینترنت، خوابیدن در آنها مشکل می‌شود؛ دچار کابوس می‌شوند و ناگهان از خواب می‌پرند. اغلب آنها به دلیل تماشای تلویزیون و بازی با کامپیوتر در مقابل خوابیدن مقاومت می‌کنند. اگر چه لازم است این کودکان بیشتر بخوابند اما به دلایل ذکر شده، کمبود خواب منجر به بدخلقی و مشکلات رفتاری مانند بیش‌فعالی و گاهی مشکلات شناختی در آنها می‌شود؛ که این امر می‌تواند در امور مدرسه اختلال ایجاد کند. بنابراین بهتر است:

- ◀ با آنها در مورد اهمیت خواب و رابطه‌ی آن با سلامتشان صحبت کنید.
- ◀ روی نیاز به خواب و برنامه‌ای منظم برای خوابیدن تاکید کنید.
- ◀ اتاقی راحت، بالش و تشکی نرم و استاندارد برای آنها فراهم کنید.
- ◀ از قرار دادن تلویزیون و کامپیوتر در اتاق آنها خودداری کنید.
- ◀ خوردن چای، قهوه و نوشیدنی‌های مٌدردر و غیرطبیعی را در شب برایشان ممنوع کنید.

تشک کالایی پزشکی، درمانی



نیست؛ چرا که مسواک بعد از مدتی استفاده ضمن اینکه دچار فرسایش می‌شود، خود ناقل بسیاری از بیماری‌ها خواهد بود.

تشک نیز از طرفی به دلیل ارتباط مستقیم با پوست و همچنین تعرق انسان بر روی آن و از طرف دیگر با وجود شرایط مناسب برای رشد موجودات ذره بینی از قبیل باکتری‌های مضر، منبعی برای انتقال بیماری‌ها و البته تشدید آنها خواهد بود.

بنابراین باید علاوه بر توجه به کیفیت تشک، نوع ساخت و سازه‌ی درونی آن و همچنین دارا بودن استانداردهای روز دنیا، تشک‌های خود را در صورت استفاده‌ی مناسب و اصولی، حداکثر بعد از ۳ سال تعویض نمایید. به عبارتی دیگر تاریخ انقضای تشک حداکثر ۳ سال است.

تشک و یا به طور کلی بستر خواب، از آنجایی که بخش قابل توجهی از عمرمان را روی آن می‌گذرانیم، از اهمیت به سزایی در سلامت جسمی و روحی ما برخوردار است. شاید کمتر کسی توجه داشته باشد که به عنوان مثال از یک عمر ۶۰ ساله، حداقل ۲۰ سال از آن در خواب سپری می‌شود و کیفیت این ۲۰ سال در کیفیت و چگونگی آن ۴۰ سال باقی مانده تاثیر فراوانی خواهد داشت.

برخی بر این باورند که کهنگی تشک و مدت استفاده از آن تا زمانی است که سازه داخلی دفرمه نشده و یا الیاف درونی آن بیرون نزده است. اما متخصصان بهداشت توصیه می‌کنند که تشک خود را حداکثر هر ۳ سال (در صورت استفاده از هر دو طرف تشک) تعویض کنید. استفاده بیش از اندازه از یک تشک، علاوه بر این که مقاومت اولیه و استاندارد مصرف تشک را از بین می‌برد، بعد از مدت‌ها استفاده و تعریق انسان روی آن می‌تواند مکانی مناسب برای اجتماع چارچ‌ها، کپک‌ها و گرد و غبارهای بسیار ریز شده و در پی آن سبب ایجاد انواع آلرژی و حساسیت‌های تنفسی و پوستی گردد.



متخصصان معتقدند همان‌طور که مسواک را با هر نوع مارک و کیفیتی بعد از مدتی بایستی تعویض کرد، تشک نیز از این قاعده مستثنی

**تاریخ
انقضای
تشک
حداکثر
۳ سال
است**



استفاده اصولی و مناسب از تشک و بهره‌وری حداکثری

محققان معتقدند که فرایندی به نام تقویت حافظه و تثبیت خاطرات انسان در خواب رخ می‌دهد. در حالی که بدن ما در حال استراحت است، مغز ما مشغول پردازش وقایع روزانه‌ی ما می‌باشد. رویاها و خواب‌های عمیق برای مغز بسیار مهم می‌باشند. کیفیت بالای خواب و همچنین زمان و میزان مناسب آن، از طرفی باعث تقویت حافظه و از طرف دیگر باعث تمرکز ذهنی بهتر جهت انجام کارهای روزانه‌ی ما می‌گردد.

اگر می‌خواهید حافظه‌ی خوبی داشته باشید، شب‌ها به مقدار و زمان کافی و البته در بستری مناسب بخوابید. در سال ۲۰۰۹ میلادی، محققان آمریکایی و فرانسوی نشان دادند که رویادهای مغزی، به نام امواج هوشیارانه و تیز، مسئول تقویت حافظه هستند. این امواج همچنین اطلاعات یاد گرفته شده را از هیپوکامپ به قشر تازه‌ی مغز انتقال می‌دهند (جایی که حافظه‌ی بلند مدت در آن ذخیره می‌شود).

دقت به این نکته حائز اهمیت است که، کم‌خوابی و بی‌خوابی شما را فراموشکار خواهد کرد و همچنین پیش‌زمینه‌ی ابتلا به بیماری خطرناکی چون آلزایمر را فراهم خواهد آورد. توجه به زمان، میزان و بستر خواب مناسب امری جدی برای تقویت حافظه است؛ آن را جدی بگیرید.

به منظور استفاده‌ی اصولی، مناسب و بهره بردن حداکثر از تشک خوابتان لازم است به این نکات توجه نمایید:

۱. تشک خود را هر ۳ الی ۵ ماه یک بار پشت و رو کنید.
۲. هر ۴ ماه یک بار تشک خود را ۱۸۰ درجه بچرخانید.
۳. حتما از رویه (پد) مناسب و استاندارد بر روی تشکتان استفاده نمایید.

به خاطر داشته باشید که ضمانت‌های چندین ساله ضمانت‌های ساختاری می‌باشد، نه ضمانت بهداشتی. در صورت استفاده‌ی مناسب، ساختار درونی (اسکلت و ...) تشک قابل ضمانت است؛ اما اگر بهداشت خودتان و عزیزانتان برای شما اهمیت دارد، بعد از مدتی این کالا را تعویض کنید.

تتشک یک کالای پزشکی درمانیست. برای کسب سلامتی ماندگار به ما اعتماد کنید.

سلامتی شما
آرزوی قلبی
ماست

Wegal.co.ir

کم‌خوابی
حافظه
آلزایمر



پاسخ به سوالات خوانندگان

از سوالات پرتکرار

آیا بین خستگی و کوفتگی بدن بعد از خواب و بستر خواب ارتباطی وجود دارد؟

کوفتگی عضلات را در پی داشته باشد. در افراد بیمار این ویژگی قابل لمس تر است. آن‌ها به خوبی این امر را با دردهای ایجاد شده از بستر خواب نامناسبشان حس می‌کنند.

پس در درجه‌ی اول توجه و بازنگری نسبت به بستر خوابتان توصیه می‌شود؛ در درجه‌ی بعد نیز لازم است به حالت و نحوه خوابتان توجه کنید و در صورت نیاز آن را اصلاح نمایید.

بهترین حالت خوابیدن نیز خوابیدن به پشت و پهلوها با قراردادن بالش مناسب در بین پاها و زیر دست است، که این موضوع در شمارگان قبل دانشنامه به صورت مفصل مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

.....

گروه پزشکان مشاور مجتمع صنعتی و گال به پرسش‌های شما که از طریق ایمیل و یا پیامک اختصاصی نشریه ارسال خواهید کرد پاسخ خواهند داد. علاوه بر ارسال جواب برای شخص، در هر شماره پاسخ سوالات پرتکرار نیز منتشر خواهد شد.

جواب این سوال مثبت است؛ چرا که ثابت شده خستگی و کوفتگی عضلات بعد از خواب می‌تواند ناشی از قرارگیری نامناسب و غیر طبیعی ستون فقرات در حین خواب باشد.

ستون فقرات به عنوان یکی از حساس‌ترین و مهم‌ترین اعضای بدن دارای سه قوس گردنی، پشتی و کمری است. حفظ حالت طبیعی این سه قوس در هنگام بیداری امری طبیعی است که به راحتی قابل انجام است. اما حفظ این سه قوس در هنگام خواب به دلیل عدم اختیار و آگاهی فرد امری بسیار مهم است که با تشک یا بستر مناسب قابل کنترل خواهد بود. همواره توصیه متخصصین این است که بستر خوابتان را مهم تلقی کنید و البته این موضوع را خصوصا برای کودکان خود بیشتر جدی بگیرید.

وقتی که تشک نامناسب باشد، بدن را از فرم طبیعی خود خارج می‌کند. این امر باعث خواهد شد که ستون فقرات و عضلات مرتبط، به تلاش برای حفظ این فرم طبیعی بپردازند. در نتیجه، این اتفاق باعث می‌شود که بدن در طول خواب به خوبی استراحت نکرده و خستگی و

شماره پیامک :

۵۰۰۰۲۶۹۲۰۲

ایمیل :

sleep@wegal.co.ir



بالش مناسب و استاندارد از دید پزشکان و متخصصان

- بالش مناسب چه ویژگی‌هایی دارد؟
- چه ارتفاعی برای بالش استاندارد است؟
(خانم قاسمی از تهران)



دکتر قیومی، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

(یکی از پزشکان نمونه کشوری سال ۹۲)



بالش مناسب و استاندارد بالشی است که ضمن این که از سر و گردن حمایت می‌کند، دارای قوام متعادل باشد. ارتفاع بالش مناسب نیز بستگی به این موضوع دارد که فرد بیشتر به کدام یک از دو فرم مناسب خواب (یعنی به پهلوها یا به پشت) می‌خوابد.

در حالت خوابیده به پهلو، لازم است فاصله گوش تا سطح تشک به گونه‌ای پر شود که ستون فقرات گردنی در راستای ستون فقرات پشتی قرار گیرد. بنابراین ارتفاع بالش مناسب نیز بسته به حالت خواب فرد و پهنای شانه‌هایش باید انتخاب شود. افرادی که عادت دارند به پشت بخوابند لازم است از بالش‌های کوتاه‌تری استفاده نمایند، به طوری که گردن با سطح افق زاویه‌ای در حدود ۲۰ درجه بسازد.

دکتر وکیلی، فیزیوتراپ

(مدیر مرکز فیزیوتراپی ابوریحان)



می‌توان گفت بسیاری از بیماری‌های گردنی و آرتروز، ناشی از استفاده از بالش‌های نامناسب و مرتفع است.

بالش مناسب باید ضمن تحمل وزن سر، از

قوس گردن نیز به خوبی محافظت کند. به عنوان مثال نمونه‌های بالش سنتی موجود در بازار فقط از سر محافظت کرده، و بالش‌های ژاپنی نیز، فقط گردن را حمایت می‌کنند. اما نمونه‌هایی طبی مانند بالش ارتو وگال نیز در بازار موجود است که این دو ویژگی را تواما دارند؛ یعنی هم وزن سر را به خوبی تحمل می‌کنند و هم قوس گردن را به خوبی فیکس می‌کنند.

بالش طبی و هوشمند ارتو با تطبیق پذیری عالی با بدن، از مفاصل و مهره‌های گردن و ستون فقرات محافظت کرده و خوابی آرام و انرژی بخش را برای شما به ارمغان می‌آورد.

هوشمند

پیشگیری
از دیسک
و آرتروز

محافظت
کامل از
سر و گردن



تطبیق
پذیری
عالی با بدن

کمک به گردش
بهبتر خون در سر

وبسایت و مجتمع صنعتی وگال و محصولات خواب | دانشنامه خواب

از وبسایت رسمی مجتمع صنعتی وگال به آدرس www.wegal.co.ir دیدن فرمایید.



مجتمع صنعتی وگال مفتخر به انتشار اولین نشریه تخصصی خواب و محصولات خواب در کشور می باشد. هدف ما، افزایش سطح سلامت روحی و جسمی هموطنان عزیز، از طریق بهبود و بهینه سازی مکانیزم خواب در سطح جامعه است. امیدواریم توانسته باشیم سهمی هرچند کوچک در فرهنگ سازی بیشتر در این زمینه داشته باشیم.



لازم به ذکر است که برای دریافت و مطالعه این نشریه می توانید آن را از نمایندگی های شرکت وگال و مراکز پزشکی و فیزیوتراپی در سراسر کشور دریافت نمایید. همچنین برای دریافت نسخه الکترونیکی دانشنامه می توانید به وبسایت مجتمع صنعتی که در ادامه مشاهده می فرمایید، مراجعه نمایید.

<p>حساب کاربری من</p> <ul style="list-style-type: none"> حساب کاربری من تاریخچه سفارشات لیست سفارشات درخواست 	<p>وگال</p> <ul style="list-style-type: none"> وگال در شبکه نمایندگیها فروش بلیت وزنه هوشیاری کالای خواب 	<p>سایر</p> <ul style="list-style-type: none"> کارت هدیه بازار فروش پیشنهادهای ویژه استرداد کالا نقشه سایت 	<p>تلفن: ۰۲۱-۳۶۴۹۷۵۷-۵۸ ۰۲۱-۳۶۴۹۷۵۵ info@wegal.co.ir</p> <p>دفتر ایران: تهران، خیابان پارس، پلاک ۳۳ تهران، کوچه ۳۳ ستارخان و وگال</p> <p> </p> <p> <small>تلفن: ۰۲۱-۳۶۴۹۷۵۵ و خدمات این فروشگاه، حسب مورد در ساعات اداری می باشد و خارج از ساعات اداری و تعطیلات فاقد این سایت بازگشایی و مغایرت با مقررات جمهوری اسلامی ایران است.</small> </p>
---	--	--	--

در شهر سئول کشور کره جنوبی برگزار می گردد. پژوهشگران و اساتید گرامی، جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر می توانند به وبسایت رسمی این کنگره به آدرس زیر، مراجعه نمایند. موفق باشید.

www.wasmcongress.com

6th

March 21 - 25, 2015 Seoul, Korea

World Congress on Sleep Medicine

ششمین کنگره جهانی پزشکی خواب، ایتا

۲۵ فروردین سال ۱۳۹۴ (March 21-25, 2015)

اسامی پرندگان مسابقه شماره قبل

پاسخ صحیح: نشان استاندارد اتحادیه اروپا CE ضمن این که استاندارد معتبر و شناخته شده در سطح جهانی است. شاخص معتبر جهت سنجش کیفیت محصول بوده و مجوز صادرات به کشورهای اروپاییست.



سلامتی شما آرزوی قلبی ماست

مسابقه

– شکل گیرک و تثبیت ستون فقرات، در چه دورانی اتفاق می افتد؟

- ۱) دوران نوزاد
- ۲) دوران کودکی
- ۳) دوران نوجوانی
- ۴) دوران جوانی

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 وکال اهدا خواهد شد.

مهلت شرکت در مسابقه: پایان اسفندماه ۹۳



www.wegal.co.ir
Sleep@wegal.co.ir

تتشك وگال
ومحصولات خواب

WEGAL

Iran-Turkey joint production

Mattress &
Merchandise Sleep

Tonight is very good night with the wegal

وگال اعتماد ساز

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 نشریه: ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

دفتر پستی: ۱۰۰۵

www.wegal.co.ir

info@wegal.co.ir

Holder of 9 international certificates | دارنده ۹ گواهینامه بین المللی

