

تأثیر غذاها  
بر خواب شبانه

ارتباط بالش مناسب  
بالک و جوش صورت

تشک نامناسب  
عامل حساسیت و آسم

همراه با مسابقه و  
اهدای جوایز ارزنده

# دانش خواب

و محصولات خواب

شماره پنجم  
خرداد ۹۴

Sleep & Merchandise Sleep  
Encyclopedia

تأثیر  
نور تبلت و  
تلفن همراه بر  
بی خوابی های شبانه

رابطه بین کم خوابی  
و ریزش موهای سر

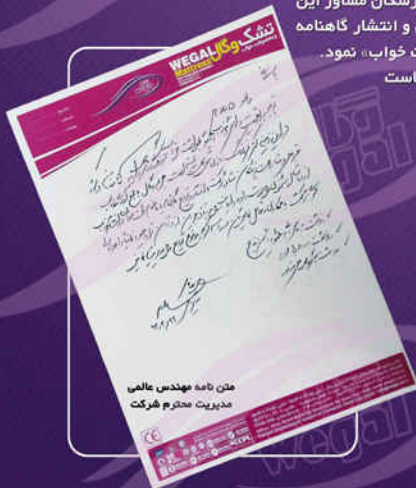


# دانش خواب و محصولات خواب

## Sleep & Sleep Merchandise Encyclopedia

### کارم از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

پژشکی 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



## مقدمه

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 می شود.

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 می زنیم 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 می سازیم.

## فهرست

### اختلالات خواب و ریزش مو ۳



### اثر مخرب نور موبایل و تبلت ۵



### رابطه تغذیه و خواب ۹

### خواب دیدن و تفاوت خواب زن و مرد ۱۱

### تشک عامل حساسیت و آسم ۱۲

### ارتباط بالش با جوش صورت ۱۳

### اسامی برندگان مسابقه قبل و مسابقه پیامکی این شماره ۱۴

# دانش خواب

## Sleep & Merchandise Sleep Encyclopedia

### گاهنامه تخصصی

شماره ۵

خردادماه ۱۳۹۴

کاری از واحد R&D  
مجتمع صنعتی وگال

سر دبیر:  
حسین زمانی میقان

گرافیک و صفحه آرایی:  
حسین شفیعی

ویرایش متن:  
محمد شاهد نجفی

با همکاری پزشکان مشاور  
مجتمع صنعتی وگال

نشانی:  
قم، میدان امام خمینی،  
بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳

تلفن:  
۰۲۵-۳۱۶۲۸

وب سایت:  
[www.wegal.co.ir](http://www.wegal.co.ir)

پخش در  
درمانگاه‌ها، فیزیوتراپی‌ها و  
نمایندگی‌های وگال  
در سرتاسر کشور

www.wegal.co.ir

نیز تاثیر می پذیرد.

پزشکان و متخصصان معتقدند علاوه بر عوامل عصبی همچون استرس، بی خوابی و کم خوابی نیز در شکل گیری و بروز آلوپسی تاثیر فراوانی دارند. در شمار زیادی از بزرگسالان و جوانان، علائمی نظیر نازک شدن تارهای مو یا ریزش کامل در منطقه‌ی رستنگاه (بالای پیشانی یا بالای سر)، به وفور مشاهده می‌شود. البته آلوپسی در پسر بچه‌ها و زنان مسن، بیشتر از سایر گروه‌ها اتفاق می‌افتد.

در این شماره از دانشنامه، متعاقب پرسش‌های متعدد شما عزیزان از گروه مشاوران مجتمع صنعتی وگال، به بیماری «آلوپسی» که یکی از شایع‌ترین نوع اختلال خواب در جامعه است، می‌پردازیم. آلوپسی به ریزش تمام یا قسمتی از موهای بدن به صورت منطقه‌ای اطلاق می‌شود که شایع‌ترین نوع آن ریزش موهای سر می‌باشد؛ البته این عارضه می‌تواند در قسمت‌های دیگر بدن نیز ایجاد شود.

مشکلات عصبی،  
استرس و اختلال خواب  
(بی خوابی و کم خوابی) از  
عوامل اصلی بروز «آلوپسی»  
یا ریزش موی منطقه‌ای  
در افراد هستند.

متأسفانه آمار دقیقی از اختلالات ناشی از بی خوابی 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 صد میلیون نفر، یعنی بیش از ۳۰ درصد جمعیت این کشور، 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 متقابلاً از شرایط جسمی و روحی انسان و عوامل محیطی

## ریزش مو، عوامل و آمارها

عوامل بسیار زیادی در ریزش مو، موثر هستند؛ در این بین می توان مواردی از جمله تغییرات هورمونی، استرس، تغذیه و ژنتیک را نام برد. اما همان طور که گفته شد، اختلالات خواب و عارضه آلپسی از مهم ترین عوامل به خصوص در ریزش موی بانوان هستند. این تاثیر تا جایی است که نتایج یک تحقیق در ایالات متحده نشان می دهد که بیش از ۹۵ درصد تمامی ریزش موها در بانوان، متأثر از عارضه آلپسی بوده است. نتایج این تحقیق و آمارهای حاصل از آن را در اینفوگرافیک زیر مشاهده می کنید.

### ریزش مو عوامل آمارها

مهم ترین عوامل ریزش مو؟



ژنتیک



تغذیه



استرس



تغییرات هورمونی

آمار ریزش مو در ایالات متحده



درصد بروز این عارضه در سنین مختلف؟



عامل ۹۵ درصد تمامی ریزش های مو در زنان، عارضه «آلپسی» بوده است.

گروه پزشکان مشاور مجتمع صنعتی وگال به پرسش های شما که از طریق ایمیل یا پیامک اختصاصی نشریه ارسال کنید، پاسخ خواهند داد. علاوه بر ارسال جواب برای شخص، در هر شماره پاسخ سوالات پرتکرار نیز منتشر خواهد شد. شماره پیامک اختصاصی نشریه: ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲  
ایمیل اختصاصی نشریه: Sleep@wegal.co.ir

نمونه خون گروه اول مشخص شد افزایش طبیعی سطح هورمون ملاتونین در آنان یک ساعت و نیم به تاخیر می‌افتد.

تأخیر ایجاد شده در به خواب رفتن این افراد نیز موجب اختلال زمان خواب و همچنین ایجاد عوارض بد خوابی و کم‌خوابی شده بود. «ماریه چانگ» متخصص ارشد این مطالعه گفت: «نور حاصل از این وسایل می‌تواند پیامدهای جدی بر خواب و سطح هوشیاری داشته باشد که عواقب آن نه تنها هنگام استفاده از این وسایل بروز پیدا می‌کند، بلکه تا روز بعد نیز ادامه خواهد داشت».

نور ساطع شده از این  
وسایل می‌تواند پیامدهای  
جدی برای خواب و سطح  
هوشیاری فرد داشته باشد؛  
که ممکن تا روز بعد نیز  
ادامه داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین علل کم‌خوابی یا اختلال خواب در عصر حاضر، نور صفحه تبلت‌ها و تلفن‌های همراه است. متخصصان معتقدند افرادی که پیش از خوابیدن از تبلت یا وسایل الکترونیکی مشابه استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که پیش از خوابیدن کتاب مطالعه می‌کنند کمتر احساس خواب‌آلودگی کرده و زمان بیشتری برای به خواب رفتن نیاز دارند. همچنین این افراد هنگام صبح به سختی می‌توانند از خواب بیدار شوند.

به گفته پزشکان نور ساطع شده از این وسایل الکترونیکی میزان ترشح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) را که به طور طبیعی در هنگام غروب افزایش یافته و هنگام خواب به بالاترین میزان می‌رسد را، پایین خواهد آورد.

متخصصان دانشگاه هاروارد پس از یک بررسی اظهار داشتند: «در صورتی که چند ساعت پیش از خوابیدن از تبلت و وسایل مشابه استفاده شود، نور ساطع شده از صفحه‌ی این وسایل در کیفیت خواب خلل ایجاد خواهد کرد».

در صورت استفاده از  
تبلت و تلفن همراه قبل از  
خواب، نور ساطع شده از  
این وسایل، در کیفیت  
خواب خلل ایجاد  
خواهد کرد.

به گزارش واحد تحقیقات شرکت وگال و به نقل از منبع خبری هلت دی نیوز (Health day news)، در این بررسی از شش فرد بزرگسال درخواست شد برای مدت پنج روز حدود چهار ساعت پیش از زمان خواب، کتاب الکترونیکی مطالعه کنند. در مقابل از شش نفر دیگر نیز خواسته شد در این مدت کتاب چاپی مطالعه کنند.

نتایج مشاهده شده به این ترتیب بود که شرکت‌کنندگان گروه اول در مقایسه با گروه دوم دیرتر به خواب می‌رفتند. همچنین در بررسی انجام شده از

شواهد جدید نشان می دهد خیره شدن به صفحه نمایش تلویزیون، تلفن های هوشمند، تبلت و کامپیوتر بر روی الگوهای خواب افراد تاثیراتی منفی می گذارد. از این رو کارشناسان می گویند نوجوانان نباید تا یک ساعت قبل از خواب در تماس با صفحات نمایش تلفن های هوشمند باشند.

در میان کسانی که در این تحقیق مورد مطالعه قرار گرفتند، افرادی که بیشتر از چهار ساعت در روز را در معرض تماس با صفحات تلفن های هوشمند بودند به میزان ۴۹ درصد بیشتر از سایرین از خواب ناکافی و بی کیفیت برخوردار بودند. این افراد حتی در صورت بودن در رختخواب نیز بیش از یک ساعت دیرتر به خواب می رفتند و مقدار خوابی هم که دریافت می کردند کمتر از پنج ساعت در شب بوده است.

محققان می گویند زمان خواب جای خود را به تماس آنلاین با دوستان و تماشا کردن تلویزیون داده است که این موضوع می تواند ساعت خواب بدن را دچار اختلال سازد.

اما در نتایج این مطالعه، از دیگر پیامدهای مضر استفاده بیش از حد از تلفن های هوشمند به ویژه در ساعات قبل از خواب به افسردگی، الگوهای ضعیف خوابی، اضطراب و عدم تمرکز کافی اشاره شده است.

از پیامدهای مضر استفاده بیش از حد از تلفن های هوشمند می توان افسردگی، الگوهای ضعیف خوابی، اضطراب و عدم تمرکز کافی را نام برد.

متأسفانه امروزه استفاده روز افزون و بیش از اندازه از تبلت و تلفن های همراه، بسیاری از افراد جامعه را درگیر خود کرده و منجر به اختلال در خواب آن ها شده است. استفاده از این نوع وسایل علاوه بر تاخیر در به خواب رفتن انسان منجر به ایجاد استرس و فشارهای روحی در طول خواب شده که علاوه بر ماندگاری خستگی های ذهنی و روحی روز گذشته، عواقب و پیامدهای زیادی همچون اختلال در حافظه و کاهش سطح هوشیاری آنها را در پی خواهد داشت.

توصیه متخصصان این است که مدتی قبل از خواب حتی الامکان از این وسایل دوری کنید، تا خوابی راحت، آسوده و به موقع داشته باشید.

محققان اخیراً تحقیقات جدیدتری نیز در این زمینه داشته اند. به گزارش خبرگزاری مهر، در این مطالعه که روی ۱۰ هزار نفر از نوجوانان ۱۶ الی ۱۹ ساله صورت گرفت، محققان دریافتند هرچه تماس آنها، به ویژه قبل از خواب طولانی تر باشد، بیشتر در معرض خواب ناکافی و بی کیفیت قرار می گیرند.







مشرفه کودکی  
وگال

معرفی نمایندگان منتخب وگال در [wegal.co.ir](http://wegal.co.ir)

غذا نیاز دارد که این خود تأثیری منفی در خوابتان خواهد داشت. لذا به شما توصیه اکید می‌نماییم که برای شام غذایی سبک در حدود ۵۰۰ کالری میل نمایید.

در کل، هر نوع افراط و تفریط در مصرف گروه‌های مختلف غذایی، باعث سوء تغذیه می‌شود. این سوء تغذیه با پیشرفت خود، تغییراتی را در ترکیب مواد شیمیایی بدن به وجود می‌آورد و باعث تهی شدن سلول‌ها از ذخایر حیاتی می‌شود.

در اثر این تغییرات، در کنش و واکنش‌های بافتی، یک عدم تعادل برقرار می‌شود که نتیجه‌اش به هم ریختگی آرامش و فعالیت‌های منظم مغز و اعصاب است. در نهایت نیز آثار این آشفتگی‌ها به صورت کم خوابی، بی‌خوابی و یا بیداری‌های مکرر در طول شب جلوه می‌کند.

استفاده نامتعادل و نابه‌جا از چربی‌ها می‌تواند خواب شبانه را مختل کند؛ به خصوص چربی‌های اشباع مثل فرآورده‌های گوشتی مانند همبرگر، سوسیس، کالباس و حتی کله پاچه.

مصرف ناکافی آب و جایگزین کردن آن با انواع نوشابه‌های رنگی گازدار و بی‌گاز و مصرف زیاد فست‌فودها نیز می‌تواند به سوء تغذیه و بی‌خوابی منجر شود.



کسانی که هر چند وقت یک بار بی‌خوابی به سرشان می‌زند، خوب می‌دانند که وقتی خواب از چشم آدم برود، مشکل است که آن را برگردانند. حتی خوش‌خواب‌ترین آدم‌ها هم شب‌های طولانی و خسته‌کننده بی‌خوابی را تجربه کرده‌اند و می‌دانند که روز بعد از یک شب بی‌خوابی، چه روز سخت و طاقت‌فرسای است، اما اگر بدانید که خواب رابطه مستقیمی با تغذیه دارد، می‌توانید تعداد شب‌های بی‌خوابی‌تان را به حداقل برسانید. خواب راحت یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ سلامت است و جالب‌تر این‌که با غذاهایی که در زمان بیداری مصرف می‌کنید، ارتباط مستقیم دارد. اما برای داشتن خواب خوب و راحت، اول باید بیوریتیم حاکم بر بدن‌تان را بشناسید.

بیوریتیم به تنظیم خودکار ساعت زیستی بدن می‌گویند. تعریف دیگر بیوریتیم، شامل تنظیم فعالیت‌های هدایت‌شده بدن به وسیله آنزیم‌ها و هورمون‌ها تحت تأثیر طلوع و غروب آفتاب است؛ به نحوی که با طلوع آفتاب و روشنایی روز، هورمون‌هایی مثل نورآدرنالین، انسولین و کورتیزول در بدن ترشح می‌شوند که برای سوخت و ساز بدن ضروری‌اند و با تجزیه و ترکیب مواد مغذی دریافتی از طریق تغذیه روزمره، انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند. ولی با غروب آفتاب و آمدن شب، اثر این هورمون‌ها کم یا کلاً قطع می‌شود.

خواب منظم روی جذب بهتر غذاها تأثیر مستقیمی دارد و از طرف دیگر، داشتن تغذیه خوب هم می‌تواند باعث خوابی راحت شود.

الیزابت سومر، نویسنده کتاب «غذا و روحیه» به چهار نکته در مورد وعده غذایی شب اشاره می‌کند که رعایت آنها می‌تواند شما را در داشتن خوابی راحت کمک نماید؛ در ادامه به این چهار نکته اشاره می‌کنیم.

اولین توصیه در مورد وعده غذایی شب، خوردن غذای کمتر است. اگر شب‌ها بیش از اندازه غذا بخورید، معده به زمان بیشتری برای هضم کامل

### ۱- طعم‌دهنده‌های غذا:

درست است که انواع طعم‌دهنده نظیر سیر و فلفل، غذا را خوشمزه‌تر می‌کنند اما باعث افزایش ضربان قلب و مشکلاتی در هضم غذا نیز می‌شوند که خواب شما را ناخوشایند خواهد کرد.



### ۳- سبزیجات:

گنجاندن سبزیجات در وعده غذایی شب هیچ ایرادی ندارد؛ اما سعی کنید سبزیجاتی مانند جوانه گندم، گل کلم، کلم بروکلی و... که باعث ایجاد نفخ معده می‌شوند را، بیشتر در وعده ناهار خود مصرف کنید. توجه داشته باشید نفخ معده هر کسی را بیدار نگه می‌دارد.



### ۲- سریع غذا خوردن:

توصیه متخصصین همواره آن است که آرام غذا خورده و از آن لذت ببرید. هنگامی که سریع غذا می‌خورید و یا در حین غذا خوردن حرف می‌زنید، در واقع همراه با هر لقمه مقدار زیادی هوا به داخل معده خود می‌فرستید. همین امر باعث ایجاد ناراحتی‌های گوناگون برای معده خواهد شد.



### ۴- مواد کافئین‌دار:

اثر کافئین حدود ۱۲ ساعت در بدن باقی می‌ماند. اگر شب‌ها راحت نمی‌خواهید مطمئن شوید حداقل در ۱۲ ساعت گذشته هیچ ماده کافئین‌داری (مانند قهوه، شکلات، کاکا و...) مصرف نکرده‌اید.



بیدار ماندن در هنگام شب شاید برای بعضی از مواقع لازم باشد و همچنین گاهی اوقات انسان مجبور باشد که شب بیدار بماند اما نمی توان از کابوس هایی که در ادامه به سراغ شما می آید فرار کرد. محققان با تحقیق بر روی دانشجویان ۲۶۴ دانشگاه به این نتیجه رسیدند که دانش آموزانی که شب ها برای انجام کارهای متفاوت بیدار می مانند کابوس های شبانه بیشتری نسبت به باقی افراد دارند.

بیداری شبانه و دیدن کابوس



گاهی اوقات به هم ریختن زمان خواب می تواند باعث به وجود آمدن کابوس های شبانه باشد که متخصصان آن را امری طبیعی می دانند. اما در زمان های خاصی این کابوس ها می توانند نشانه هایی از بیماری های بسیار بزرگ و همچنین خطرناک باشند. برای مثال دیدن کابوس ها می توانند دلیلی بر وجود بیماری هایی مانند پارکینسون باشد. متخصصان در سال ۲۰۱۰ به این نتیجه دست پیدا کردند که اینگونه بیماری ها از چند دهه قبل خودشان را نشان می دهند.

خواب های خشن، خطرناک ترند

دیدن خواب های خشن و کابوس ها ممکن است نشانه ی بیماری های خطرناکی نظیر پارکینسون باشند. متخصصان معتقدند این بیماری ها چند دهه قبل خود را نشان می دهند.

هنوز هم در مورد این که چه دلیلی باعث خواب دیدن ما می شود وجود ندارد اما محققان فرضیه های زیادی را در این مورد ارائه کرده اند و البته قابل باورترین آن ها می تواند این باشد که ما در خواب آرزوهای خودمان را یک بار دیگر مرور می کنیم و همچنین سعی در آن داریم تا کارهای روزانه خودمان را به گونه دیگری به انجام برسانیم. البته در این مورد همچنان نیز محققان در حال تحقیق هستند. خواب دیدن امری عادی است و از آن به جدا شدن روح از بدن تعبیر می شود. گاهی اوقات ما خواب هایمان را یادمان می ماند و در بیشتر زمان ها خواب ها فراموش می شوند. متخصصان بر این باور هستند که ما هر شب خواب می بینیم اما آن ها را به یاد نداریم. در این مورد واقعیت های دیگری نیز وجود دارد که به آن ها می پردازیم.

تحقیقات نشان داده است که خواب هایی که زنان و مردان می بینند دارای تفاوت هایی است. مردان بیشتر خواب کارهای روزمره، خشونت جسمی و درگیری می بینند در حالی که زنان بیشتر افراد خانواده، موضوعات عاطفی، هدف ها و رویاهای زندگی شان را در خواب می بینند. «میشل شردل» محقق خواب شناسی در مرکز روان شناسی «ادگار بیل»، با بررسی خواب زنان و مردان در سال های ۱۹۵۶، ۱۹۷۰، ۱۹۸۱ و ۲۰۰۰ دریافت که رویاهای زنان و مردان در طول زمان تقریباً بدون تغییر باقی مانده است.

تحقیقات شردل نشان می دهد که خواب زنان بیشتر در محیط های داخلی و پر زرق و برق، مملو از وسایل منزل و لباس های رنگارنگ اتفاق افتاده و اغلب با غم و اندوه همراه است.

با وجود آن که زنان طی چند دهه ی گذشته سبک زندگی زنان تغییر کرده و بسیاری از بانوان مثل مردان کار می کنند، اما این امر باعث نشده که خواب های آنها، شبیه مردان شود.

تفاوت خواب دیدن زنان و مردان

## تشک عامل حساسیت و آسم

بعد از مدتی استفاده از یک بستر خواب (تشک)، هوایی که شما در هنگام خواب تنفس می‌کنید حاوی این مواد خواهد بود. همین امر باعث به وجود آمدن یا وخیم‌تر شدن حساسیت‌های تنفسی و پوستی و حتی بروز بیماری آسم می‌شود.

برای حل این مشکل تشک خود را با ملحفه‌ای (محافظ) تمیز بپوشانید. این پوشش تا حدی مانع از ورود و خروج میکروب‌ها به تشک می‌شود. هر دو هفته یک بار نیز زمان مناسبی برای شست و شوی این محافظ توسط آب گرم است. زیرا بررسی‌های کارشناسان نشان داده است که پس از گذشت دو هفته از تعویض محافظ، میزان آلودگی به بیشتر از حد مجاز تجاوز خواهد کرد.

در نهایت بهتر است این نکته را نیز مد نظر داشته باشید که از دیدگاه کارشناسان و تولیدکنندگان مدرن کالاهای خواب، تاریخ مصرف تشک در صورت استفاده مناسب و اصولی از آن حداکثر ۳ سال می‌باشد.

هر فرد به طور متوسط در هر ساعت یک و نیم میلیون سلول پوستی را دفع کرده و مقدار زیادی تعریق خواهد داشت (حتی در زمانی که هیچ تحرکی ندارد). در هنگام خواب که یک سوم از عمر انسان را شامل می‌شود این سلولهای پوستی در بستر خواب و تشک انباشته شده و محلی مناسب برای رشد میکروب‌ها خواهند شد.

برای روشن‌تر شدن مطلب، کافی است بدانید که وزن هر تشک طبق برآوردهای تجربی و علمی هر سال به طور متوسط ۱۰ درصد افزایش می‌یابد! این افزایش وزن در اثر تجمع موی انسان، ترشحات بدن، پرز، باکتری‌ها، گرد و غبار، حشرات، قارچها و ... اتفاق می‌افتد.



تاریخ انقضای  
یک تشک در صورت  
استفاده مناسب و اصولی  
از آن، حداکثر  
سه سال  
است.



## ارتباط بالش با جوش صورت

نتایج مطالعات نشان می‌دهند بالش‌ها هر ۲ هفته یک بار باید با شوینده‌های بهداشتی و مواد ضد عفونی کننده شسته شوند. توصیه‌ی ما به شما مصرف کنندگان این است که بالش‌هایی را خرید نمایید که علاوه بر دارا بودن استانداردهای لازم (استحکام، ارتفاع و...) از قابلیت شستشو نیز برخوردار باشند.

تعویض یا  
شست و شوی هر دو  
هفته یک بار رویه بالش  
با جلوگیری از انتقال چربی  
مو به صورت و بالعکس  
از بروز جوش و لکه‌ها  
در صورت جلوگیری  
می‌کند.

یافته‌های جدید دانشمندان نشان می‌دهد عامل اصلی دیر بهبود یافتن جوش‌ها و لکه‌های صورت را باید لایه‌لایه موهایتان جستجو کنید. بررسی‌ها نشان می‌دهند ارتباط نزدیکی بین بالش با جوش‌های صورت وجود دارد. این در حالی است که دانشمندان با انجام آزمایشاتی روی هزاران نفر از کسانی که از جوش‌های چرکی روی صورت خود رنج می‌برند، دریافتند علت اصلی بروز این عارضه و وقفه طولانی مدت در بهبود نیافتن آنها، بالش مورد استفاده آنهاست!

موها آغشته به چربی هستند و این چربی‌ها سریعاً با هر پارچه و یا ملحفه‌ای که در ارتباط باشند جذب آن شده و محیطی مناسب برای رشد میکروب‌ها را فراهم می‌کنند. از این رو بالش‌ها با ارتباط مستقیمی با موها و صورت انسان دارند که در نتیجه می‌توانند عاملی جهت انتقال چربی‌های مو و صورت به یکدیگر باشند.



## اسامی پزندگان 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

– عمر مفید يك تشك چند سال است؟

- ۱) ۳ سال
- ۲) ۴ سال
- ۳) ۵ سال
- ۴) ۶ سال

عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۰۹۲۰۲۶۹۲۰۵۰۰ 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: پایان خردادماه ۹۳



[www.wegal.co.ir](http://www.wegal.co.ir)  
[Sleep@wegal.co.ir](mailto:Sleep@wegal.co.ir)



میلاد پر خیر و برکت یگانہ منجی عالم بشریت  
بر تمامی شیعیان جهان مبارک باد.

تتشک وگال  
ومحصولات خواب  
**WEGAL**  
Iran-Turkey joint production  
**Mattress &  
Merchandise Sleep**  
Tonight is very good night with the wegal

[www.wegal.co.ir](http://www.wegal.co.ir)  
[info@wegal.co.ir](mailto:info@wegal.co.ir)

شماره پیامک اختصاصی نشریه:  
۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲

دارنده ۹ گواهینامه بین المللی | Holder of 9 international certificates

