

+ کاتالوگ
تشک وگال

۴ صفحه ویژه
معرفی خصوصیات
کلاس های مختلف
تشک وگال

شماره هشتم
پاییز ۹۵

و محصولات خواب
دانش خواب

SLEEP & HOME TEXTILE
Encyclopedia

کاری از واحد R&D مجتمع صنعتی وگال

همراه با
مسابقه و
جایزه

رابطه خواب
و یادگیری
در کودکان

خواب مناسب تا چه
حد در یادگیری کودکان
مؤثر است؟

خانم ها بخوانند

تاثیر خواب خوب
بر سالم ماندن
و زیبا شدن پوست

خواب
بیش
فعالان

ده نکته برای
بهرتر خوابیدن
کودکان
بیش فعال



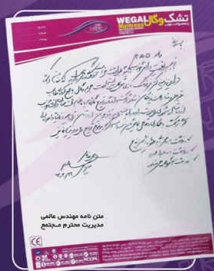
دانش خواب و محصولات خواب

SLEEP & HOME TEXTILE

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 مینی 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



فصلنامه داخلی

شماره ۸، پاییز ۱۳۹۵

کاری از واحد R&D

مجتمع صنعتی وگال

با همکاری پزشکان مشاور

سردبیر

حسین شفیعی

گرافیک و صفحه آرایی

امیرحسین بشری

تحقیق و تحریر

محمد علیپور، محمود عینی

ویراستار

سیدرضا هاشمی

نشانی

قم، میدان امام خمینی،

بلوار شهید بهشتی، کوچه ۳

تلفن

۰۲۵ ۳۱۶۲۸

وب سایت

www.wegal.co.ir

پخش در

درمانگاه‌ها، فیزیوتراپی‌ها و

نمایندگی‌های وگال

در سراسر کشور

مقدمه



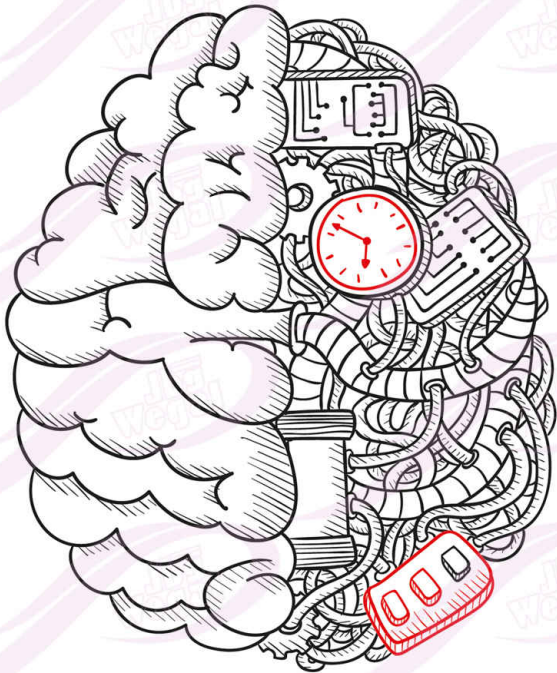
امروزه بسیاری از پزشکان و متخصصان معتقدند که درمان بسیاری از بیماری‌ها با اصلاح نظام خواب یا به عبارتی خواب درمانی امکان پذیر است. صرف نظر از صحت و سقم این ادعا در بسیاری از کشورها کلینیک خواب به این منظور راه اندازی شده است که با بستری نمودن بیماران بنا بر تشخیص متخصص برای مدت زمان یک یا چند روز کلیه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

فهرست



- ۲ ساعت بیولوژیکی بدن چیست؟
پنج راه تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن
- ۴ ده نکته برای بهبود خواب کودکان بیش فعال
- ۶ بالش مناسب و سلامتی از چه بالشی باید استفاده کنیم؟
زمان مناسب برای شستشوی دوره ای روبالشی؟
- ۱۰ خواب مناسب کلید یادگیری کودکان
بررسی نتایج تحقیقات بر روی خواب دانش آموزان
- ۱۱ رابطه خواب با فراموشی و آلزایمر
- ۱۲ مصاحبه به دکتر قاسمی
- ۱۴ چرا خواب اهمیت بسیاری دارد؟
بررسی آمارهای جالب درباره خواب
- ۱۶ تاثیر استرس و کم خوابی بر پوست اثرات ترشح هورمون کورتیزول بر پوست چیست؟
- ۱۷ مسابقه پیامکی و اسامی برندگان شماره قبل
- ۱۸ کاتالوگ تشک وگال مشخصات کلاس‌های مختلف تشک وگال





■ ساعت بیولوژیکی بدن چیست؟ ■ چگونه آن را تنظیم کنیم؟

شما سحرخیز هستید یا شب زنده دار؟
آیا تا کنون شده که زودتر از زنگ ساعت به طور خودکار از خواب برخیزید؟
زمان به خواب رفتن و زمان بیدار شدن زمان هایی است که بدن احساس آرامش و تازه شدن می کند.
وقتی پیامزید که چگونه ساعت داخلی یا بیولوژیکی بدن را تنظیم کنید، بدنتان خواهد فهمید که
چه موقع زمان خواب است و چه موقع زمان هوشیاری.
جالب است بدانید که چرخه خواب و بیداری، فعالیت و استراحت، حرارت بدن، عملکرد قلب،
مصرف اکسیژن و میزان ترشح غدد درون ریز توسط همین ساعت بیولوژیکی بدن تنظیم می گردند.

هیچگاه زمانی که بیدارید در رختخواب ننماید. قسمتی از مغز شما، رختخواب را با بیداری شما سازگار می‌کند، در این صورت دیگر در رختخواب خوابتان نمی‌برد. این خود یکی از دلایل مهم بی‌خوابی در اکثر مردم است.

■ وقتی کلافه اید، برخیزید

گاهی اوقات پیش می‌آید که نیمه‌های شب از خواب می‌پرید و ساعت‌ها کلافه در رختخواب غلط می‌زنید. این امر باعث بروز یک ناهماهنگی شدید شده، شما را از محرک‌های خواب آور دور کرده و در دراز مدت باعث بروز بی‌خوابی مزمن می‌شود.

برای جلوگیری از بروز این مشکل، وقتی از خواب بیدار می‌پرید، از جایتان برخیزید، از رختخواب خارج شده و شروع به خواندن کتاب کنید؛ این کار محرک‌های خواب شما را بیدار می‌کند، تا زمانی که دوباره به رختخواب برگشتید به خواب بروید.

■ به خودتان یک ساعت وقت بدهید

شما حق دارید قبل از خواب این فرصت را به خودتان بدهید تا از حالت پر انرژی بودن روزانه، به حالت خوابالودگی شبانه برسید. متأسفانه بیشتر خانمها برای خود لحظه‌ای هم فرصت قائل نمی‌شوند.

طبق سرشماری سازمان ملی خواب که در سال ۲۰۰۷ انجام شد، حدود ۶۰ درصد از مردم در مدت یک ساعت قبل از خواب خود مشغول انجام امور خانواده هستند. ۳۷ درصد به مراقبت از کودکان می‌پردازند، ۳۶ درصد مشغول گذران امور با دیگر اعضای خانواده بوده و ۳۶ درصد مشغول جستجو در اینترنت هستند. ۲۱ درصد نیز مشغول امور کاری فردای خود می‌باشند. (نوجه کنید که چون برخی چند کار را در این بازه زمانی انجام می‌دهند، نباید مجموع این آمار برابر ۱۰۰ شود.)

■ از بی‌خوابی در شب‌های تعطیل بپرهیزید

درست است که روزها و شب‌های تعطیل می‌توانید تا هر زمان که دوست دارید بیدار باشید و صبح هم هر زمان که خواستید بیدار شوید اما هرگز این کار را نکنید. زیرا در این صورت ساعت بیولوژیکی بدنتان از حالت تعادل خود خارج شده و نظم آن به هم می‌ریزد و در این صورت شبی که فردایش باید زود بیدار شوید، دوباره بی‌خوابی به سرتان می‌زند.

به طور کلی ساعت درونی یا بیولوژیکی بدن، به شما کمک می‌کند تا فعالیت خود را در ساعات روز افزایش داده و در تاریکی و شب هنگام از شدت آنها کاسته و به استراحت بپردازید.

هنگامی که نور به چشم می‌رسد، گیرنده‌های نور، آن را به هیپوتالاموس مغز مخابره می‌کنند.

سپس هیپوتالاموس به غده صنوبری که چشم سوم نیز نامیده می‌شود، فرمان می‌دهد که ملاتونین ترشح کند. تولید ملاتونین باعث ایجاد حس خوابالودگی در بدن می‌شود. میزان ملاتونین تولیدی نیز با میزان نور دریافتی توسط چشم رابطه مستقیمی دارد؛ طوری که هرچه نور کمتر باشد ملاتونین بیشتری تولید می‌گردد.

این چرخه که با تابش نور به چشم شروع شده و با ترشح ملاتونین پایان می‌یابد، ساعت بیولوژیکی بدن را تعیین می‌کند. تغییر در نحوه تولید و ترشح ملاتونین باعث به هم خوردن تنظیم ساعت درونی شده که منجر به بروز بی‌خوابی و اختلال خواب می‌گردد.

یک خواب شبانه خوب، از صبح آغاز می‌شود. زمانی که چشمانتان باز می‌شود، روشنایی وارد عصب بینایی و ساعت بیولوژیکی می‌شود. در آنجا تولید هورمون‌های تنظیم‌کننده رشد، تکثیر، خوردن، خوابیدن، تفکر، به خاطر آوردن و حتی احساسات لحظه به لحظه را تحریک می‌کند. در ادامه به معرفی پنج راه برای تنظیم ساعت بدن می‌پردازیم.

پنج راه تنظیم ساعت بیولوژیکی بدن



■ هر روز زمان مشخصی از خواب بیدار شوید

نور خورشید ذهن را فعال می‌کند و هر روز در همان ساعت از صبح، ساعت بیولوژیکی بدنتان را تنظیم می‌کند. به همین دلیل بدن شما در شب به خواب می‌رود و در روز از خواب بیدار شده و فعال می‌شود. بیدار شدن در ساعات مختلف و روزهای مختلف این هماهنگی را بر هم زده و باعث می‌شود که مدام احساس خوابالودگی کنید.

■ فقط زمانی که خوابالود هستید، به رختخواب بروید

تنها زمانی که خسته و خوابالوده شدید و چشمان شما پژمرده شده به رختخواب بروید.



ده نکته برای بهبود خواب کودکان بیش فعال

بسیاری از کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی یا به اختصار ADHD، دارای مشکلات خواب هستند؛ به خصوص اگر دچار خر و آبنه خواب نیز باشند. مطالعات تخمین زده اند که نصف تا سه چهارم کودکان مبتلا به این اختلالات دارای مشکلات خواب هستند. در ادامه به معرفی راهکارهایی برای بهبود این اختلالات می پردازیم.

ADHD
Attention Deficit Hyperactivity Disorder

۱ ایجاد مقدمات خواب

عادت دارد، باعث آرامش او در خواب می شود. این وسیله خاص باعث می شود که حضور شما در اتاق خواب کودک کمتر شده و اگر کودک نیمه های شب از خواب بیدار شود، با دیدن آن، دوباره به راحتی بخوابد.

رعایت مقدمات خوابیدن می تواند یک علامت قوی به مغز برساند؛ مبنی بر اینکه زمان خواب فرا رسیده است. مثل مسواک زدن دندان ها، پوشیدن لباس خواب، خاموش کردن لامپ های اضافی و ...

۷ برنامه منظم خواب و بیداری

اجازه ندهید کودک در طی روز خیلی بخوابد تا شب به راحتی خواب برود. همچنین سعی کنید کودک در طی روز فعالیت کند و خسته شود تا شب ها راحت تر بخوابد. البته نباید در این کار هم زیاده روی کرد؛ چون ممکن است خستگی زیاد مانع از خوابیدن او شود. از طرفی هم اگر کودک در طی روز احساس خواب آلودگی کرد، نباید مانع از خواب او شد، چون ممکن است در اثر نخوابیدن بدخلق کرده و حتی بیمار شود. بلکه باید اجازه بدهید برای مدت کوتاهی بخوابد تا احساس سرحالی کند. سعی کنید ساعت مشخصی برای خواب و بیداری کودک در نظر بگیرید.

۲ آرامش قبل از خواب

سعی کنید کودک قبل از خواب، فعالیت بدنی زیادی انجام ندهد و آرام باشد. مثلاً شما می توانید ۳۰ دقیقه در کنار رختخواب او باشید و برایش کتاب بخوانید. به طور کلی فعالیتی را انجام دهید که کودک احساس آرامش کند. نوشاندن یک لیوان شیر گرم هم ممکن است احساس آرامش به کودک دهد.

۳ تلویزیون قبل از خواب، هرگز!

تلویزیون و بازی های کامپیوتری، انرژی کودکان را بالا می برند، پس قبل از رفتن به رختخواب، تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید.

۸ عدم مصرف کافئین و مواد قندی

کافئین و قند محرک بوده و باعث می شوند کودک دیرتر به خواب برود. لذا از عصر به بعد، به کودک اجازه مصرف خوراکی های شیرین، قهوه و جای را ندهید.

۴ فراهم کردن محیط خواب

اتاق خواب کودک باید تاریک (نه خیلی زیاد)، ساکت، و دمای مطلوب (نه گرم و نه سرد) و دور از هر گونه وسایلی باشد که خواب کودک را به هم می زنند.

۹ درمان بیماری ها

اگر کودک شما دچار آلرژی، آسم و ... است، این بیماری ها باعث خرخر کردن، آهنگ خواب و دیگر مشکلات خوابیدن می شوند. لذا توصیه می شود با پزشک کودک خود در این باره صحبت کنید.

۵ اتاق خواب، فقط برای خوابیدن!

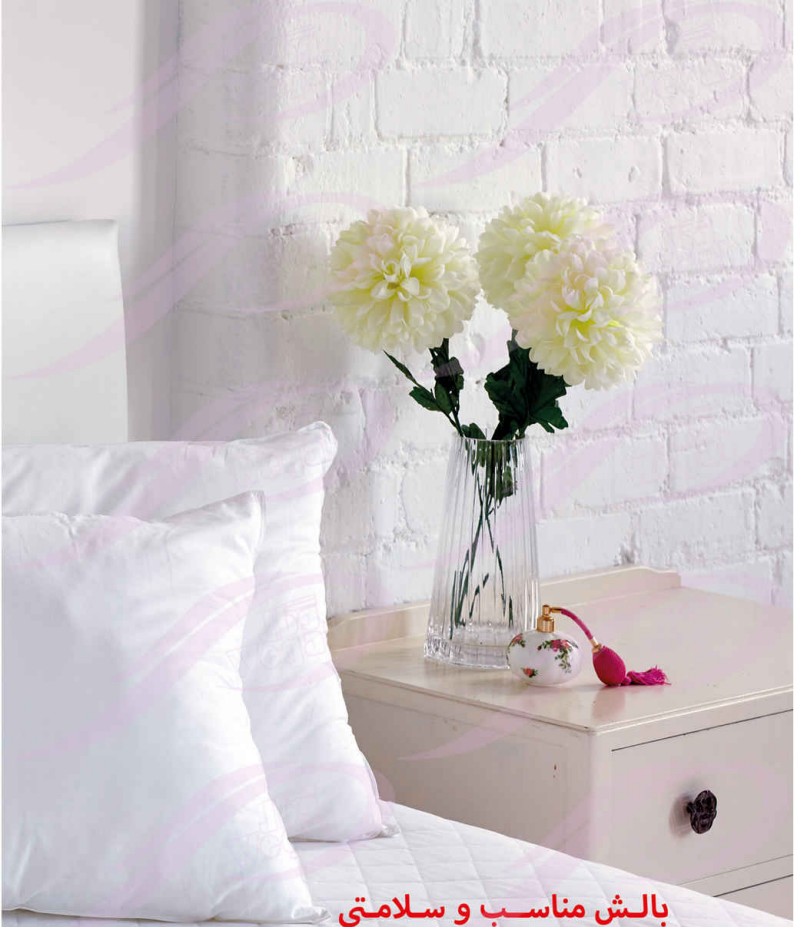
هر گونه اسباب بازی و وسایلی که موجب به هم زدن خواب کودک می شود را از اتاق خواب او دور کنید. به کودک خود اجازه بازی کردن در رختخواب و یا بردن وسایل بازی به رختخواب را ندهید.

۱۰ تعریف و تمجید از کودک

اگر کودک یک بار در طول شب بیدار شد و یا اگر اصلاً بیدار نشد، از خواب کودک خود تعریف کنید تا او را تشویق نمایید. این کار به کیفیت بهتر خواب در شب کمک می کند.

۶ تهیه یک وسیله آرامش دهنده

داشتن یک روانداز مخصوص و یا یک اسباب بازی مخصوص (نه همه اسباب بازی ها) که کودک به آن



بالش مناسب و سلامتی

خیلی از افراد با به بالش زیر سرشان اهمیتی نمی دهند و یا تصور می کنند اگر بالش نرمی استفاده کنند همه چیز رو به راه می شود و مشکلی پیش نمی آید. در واقع برای اکثر ما داشتن بالشی نرم لازمه ی خوابی راحت است؛ غافل از اینکه بالشی که درست انتخاب و یا به خوبی مراقبت نشده باشد، سلامتی را با مشکل جدی مواجه می کند. در این مطلب شما را با عادات نادرستی که ممکن است در انتخاب و نگهداری بالش داشته باشید بیشتر آشنا می کنیم.

از بالش نرم استفاده می کنید؟

سدی در برابر مایت‌ها می‌سازد. اگر از روبالشی مناسب استفاده نکنید، فیلرهای پلی‌استر با تعریق آمیخته شده و در نتیجه لک‌ها و هاله‌های قهوه‌ای رنگی روی بالش نمایان می‌شوند. برای اینکه بالش شما تبدیل به لانه‌ی میکروب‌ها نشود، حتماً از روبالشی استفاده کنید.

روبالشی را نمی‌شوید؟

خیلی از خانم‌ها به قدری که به شستشوی پرده و ملحفه‌ها اهمیت می‌دهند، به تمیزی روبالشی اهمیت نمی‌دهند. اما یادتان باشد که روبالشی به طور مرتب در تماس با پوست‌های مرده، تعریق سر و صورت و بقایای لوازم آرایشی قرار دارد. یادتان باشد که شب‌ها، سر بیشتر عرق می‌کند. بدن هر شب به میزان یک لیتر آب از دست می‌دهد و تعریق حاصل روبالشی را آلوده می‌کند. در نتیجه لازم است هر ۱۰ روز روبالشی خود را بشوید.

استفاده بیش از ۳ سال از بالش؟

حتی اگر بالش شما دارای کیفیت و جنس بسیار مرغوبی باشد، لازم است که هر ۳ سال آن را تعویض کنید. چون هر بالشی در این مدت فرسوده و کهنه می‌شود. برای تشخیص فرسوده بودن بالش دقت کنید که بالش به اندازه‌ی کافی از شانه و گردنتان محافظت می‌کند یا نه؟ سفت شدن، از بین رفتن بافت درونی بالش، گلوله‌گلوله شدن و یا ایجاد لکه‌های زرد نشانگر این است که باید بالش را عوض کنید.

با دو بالش می‌خوابید؟

اگر بالش شما بیش از اندازه صاف است و از بالش دیگری جهت راحتی بیشتر استفاده می‌کنید، در اشتباه هستید. این کار روی سلامت پشت و کمرتان تأثیر می‌گذارد؛ زیرا حالتی به بدنتان می‌دهد که باعث شکستگی خط امتدادی گردن تا کمر می‌شود. لذا پس از مدتی دچار دردهای گردن و کمر خواهید شد. علاوه بر این، ممکن است بالش‌ها درست روی هم قرار نگیرند و در طول شب چندین بار برای تنظیم آنها از خواب بیدار شوید، که در نتیجه خوابتان نیز به هم می‌ریزد.

برای انتخاب بالش مناسب باید سه نکته مد نظر قرار داد: پهنای شانه‌ها، وضعیت خوابیدن و دردهای احتمالی گردن یا کمر.

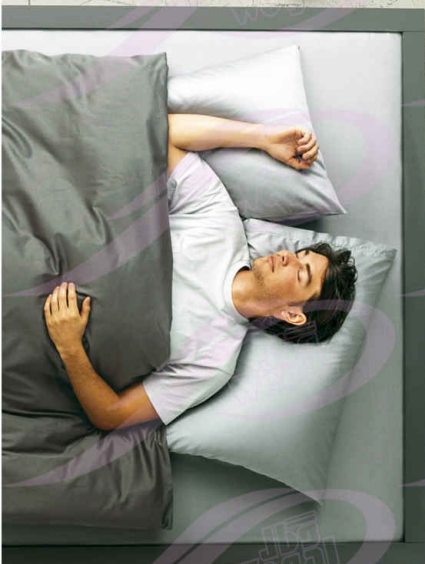
افرادی که معمولاً به پشت می‌خوابند، می‌توانند از بالش‌های معمولی استفاده کنند؛ اما افرادی که به پهلو می‌خوابند، باید به ضخامت بالش دقت بیشتری داشته باشند، چون در این حالت گردن از تشک فاصله بیشتری خواهد گرفت.

افرادی هم که روی شکم می‌خوابند، باید از بالش‌هایی استفاده کنند که تا حد امکان تخت باشد تا کمر دچار خمیدگی و قوس نگردد. یادتان باشد که این نحوه خوابیدن از نظر پزشکان و متخصصان رد شده است؛ زیرا باعث ایجاد درد می‌شود.

افرادی که از درد یا آرتروز کمر رنج می‌برند نیز باید با مشورت پزشک از بالش‌های طبی استفاده کنند. لذا به خاطر داشته باشید که انتخاب کردن یک بالش نرم نمی‌تواند به تنهایی برای داشتن خوابی راحت و البته ایمن از نظر سلامتی کافی باشد.

از روبالشی استفاده نمی‌کنید؟

عدم استفاده از روبالشی و ملحفه، باعث می‌شود که بالش شما زودتر فرسوده و ساییده شود. روبالشی،



تشک و کالای خواب وگال، دارنده نشان استاندارد ملی ایران، اتحاد
برای دریافت نسخه الکترونیکی دانشنامه خواب، به وسایت رسم
جهت مشاهده کاتالوگ تشک‌های وگال، به صفحه ۱۸ مراجعه نماید



مشاوره خود کورگی
وگال
www.wegal.co.ir

به اروپا و ۹ نشان استاندارد بین المللی در زمینه تولید تشک و کالای خواب
ساخت مجتمع صنعتی وگال، به آدرس www.wegal.co.ir مراجعه فرمایید.



خواب مناسب کلید یادگیری کودکان

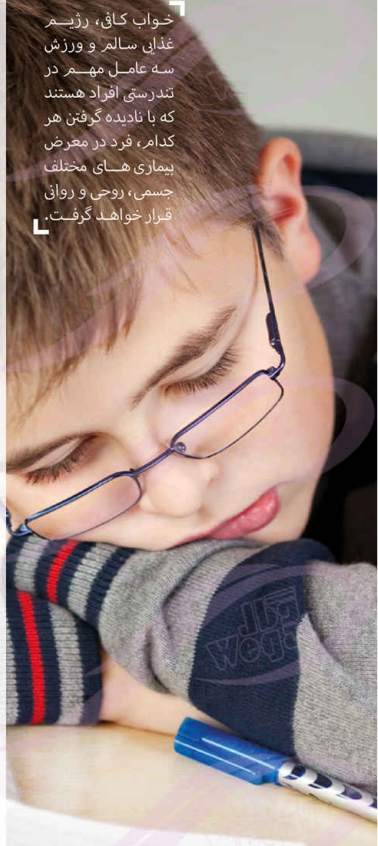
خواب کافی، رژیم غذایی سالم و ورزش سه عامل مهم در تندرستی افراد هستند که با نادیده گرفتن هر کدام، فرد در معرض بیماری‌های مختلف جسمی، روحی و روانی قرار خواهد گرفت.

خواب علاوه بر تاثیر مستقیم بر تندرستی افراد، نقشی مهمی در افزایش یادگیری دارد. تا جایی که مطالب، بدون خواب کافی، به طور موثر در حافظه دراز مدت تثبیت نمی‌شوند؛ لذا به دانش‌آموزان توصیه می‌شود خواب و تغذیه کافی و مناسب داشته باشند. خواب‌های پراکنده در طول روز نمی‌تواند جایگزین خواب شبانه باشد و پس از ۴ ساعت فعالیت مستمر مغزی، به اندازه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه جهت استراحت مغز نیاز است.

محققان با بررسی ژنتیکی ۲۶ داوطلب که کمبود خواب داشتند دریافتند خواب کافی تاثیر زیادی روی کارکرد بیش از ۷۰۰ ژن در بدن دارد. افرادی که در طول شب نمی‌خوابند بیش از دیگران دچار خستگی، بی‌حوصلگی، ضعف، بی‌حالی، سردرد و استرس می‌شوند.

بر اساس نتایج پژوهش‌ها، کاهش خواب شبانه اشتباه بزرگی است که افراد به بهانه مشغله کاری دچار آن می‌شوند. ادامه این روند به مرور زمان، قدرت حافظه را کاهش داده و روی عملکرد مغز تاثیر منفی می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهند که اکثر انسان‌ها از زمان بلوغ نیاز به خواب طولانی‌تری دارند که تا سن ۳۰ سالگی ادامه داشته، و بستگی به میزان ترشح هورمون‌های فرد دارد. به همین دلیل است که نوجوانان سخت‌تر از سایر افراد از خواب بیدار می‌شوند. با بررسی و مقایسه نمرات مدرک دیپلم دبیرستان دانشجویان مورد تحقیق به این نتیجه رسیدند که دانش‌آموزانی که بطور طبیعی زودتر بیدار می‌شدند نمرات بهتری داشتند. محققین معتقدند که این به معنی با هوش‌تر بودن و منظم‌تر بودن آنها نیست، بلکه از نظر بیولوژی فقط به معنی آن است که این نوجوانان به طور طبیعی این شانس را دارند که زودتر بیدار و هوشیار می‌شوند در حالیکه همسالان آنها هنوز کاملا بیدار و فعال نیستند. به این نکته نیز توجه کنید که اگر دانش‌آموزی به زور از خواب بیدار شود قطعا در ساعات اولیه روز یادگیری خوبی نخواهد داشت، و در نتیجه نمرات خوبی نیز نخواهد گرفت.

دانشمندان معتقدند که تعیین برنامه مشخص خواب شبانه برای کودکان و نوجوانان، کیفیت و میزان خواب آنها را بهبود بخشیده و در تضمین سلامتی و یادگیریشان موثر است. خواب تاثیر زیادی بر خلق و خوی دانش‌آموزان می‌گذارد و نداشتن خواب کافی علی‌الخصوص روی تمرکز و یادگیری آنها تاثیر خواهد گذاشت.



خواب مناسب و کافی در جوانی و میانسالی می‌تواند به عنوان یک عامل کلیدی در داشتن حافظه‌ای قوی و فعال در دوران کهنسالی به شمار رود.

رابطه خواب با فراموشی و آلزایمر

تحقیقات گسترده‌ای در زمینه ارتباط میان خواب و عملکرد شناختی صورت گرفته که در نتیجه آن تأثیرات مستقیم خواب بر یادگیری و توانایی حافظه بیش از از گذشته آشکار شده است.

دکتر مایکل اسکالین از گروه روانشناسی و علوم اعصاب دانشگاه بیلور از نگراس می‌گوید: پا به سن گذاشتن باعث می‌شود تا افراد خواب کمتری داشته و خواب موج آهسته در میان آنان کمتر شود. این محققان مطالعات جامعی را بر روی بیش از ۲۰۰ تحقیق انجام دادند که تاریخ آنها به بیشتر از نیم قرن می‌رسد. شرکت کنندگان به سه گروه سنی جوان (۱۸-۲۹)، میانسال (۳۰-۶۰) و کهنسال (۹۰ به بالا) تقسیم شده بودند.

اسکالین و همکارانش در گزارشات خود از تعداد ساعات خواب شبانه هر شرکت کننده، تعداد دفعاتی که در طول شب از خواب بیدار شده، مدت زمانی که صرف رفتن به رختخواب کرده و میزان میزان خستگی آنان در طول روز را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج بررسی‌ها نشان داد افراد جوان و میانسال نسبت به افراد کهنسال از خواب بهتری برخوردار بوده و ساعات بیشتری را صرف خواب نموده‌اند. این در حالیست که خواب کافی و با کیفیت در میان افرادی که در سن ۷۰، ۸۰ و یا ۹۰ سالگی بوده‌اند چندان تأثیر قابل توجهی در عملکرد حافظه شان نداشته است.

در نتیجه این محققین به این نتیجه رسیدند که اگر افراد در سنین جوانی استراحت کافی نداشته باشند در سنین کهنسالی از حافظه ضعیف‌تری برخوردار خواهند بود. خواب کافی در سنین کهنسالی جبران بی‌خوابی‌های دوران جوانی را نکرده و تأثیری در بهبود عملکرد حافظه ندارد. بنابراین اگر افراد می‌خواهند از حافظه قوی و فعالی در دوران کهنسالی برخوردار باشند باید از همان دوران جوانی به کیفیت خواب خود توجه کنند.

آلرژی!

آلرژی یا حساسیت عارضه‌ای است که این روزها بخش بزرگی از جامعه را درگیر خود کرده است. عارضه‌ای که بزرگ و کوچک نمی‌شناسد و وقتی سراغتان بیاید، فعالیت‌های روزانه را به کلی مختل خواهد کرد. در این قسمت می‌خواهیم به آلرژی، عوامل مؤثر در بروز آن، علائم ابتلا به این عارضه و نهایتاً رابطه بروز آلرژی با بستر خواب پردازیم.



دکتر سید عمادالدین قاسمی
دارای بورس تخصصی کودکان

■ آلرژی چیست؟

حساسیت نیز عطسه های مکرر است که برای مدت طولانی گریبانگیر فرد خواهد شد.



■ چرا باید از پارچه های آنتی باکتریال در تولید تشک و کالاهای خواب استفاده کرد؟

شاید اگر بدانید یک سوم از وزن بالشتان از باکتری ها، مایت ها، سلول های مرده پوستی و ... تشکیل شده، دیگر به راحتی آن را زیر سرتان نخواهید گذاشت؛ اما این یک واقعیت است.

ما اغلب سعی می کنیم ملحفه های بستر خواب را زود به زود تعویض کنیم، آنها را خوب بشوییم و ضدعفونی کنیم تا مطمئن باشیم در بستری که می خوابیم خبری از باکتری ها نیست. اما شاید این خبر شما را متعجب کند، وقتی بدانید چقدر باکتری و سلول مرده هر شب زیر سر و بدنتان گذاشته و می خوابید.

اما میزان آلودگی که در بالش ها یافت می شود، تنها نگرانی نیست. محققین به این نتیجه رسیده اند که در مجموع ۳۰ میکروب که مسئول بیماری های جدی هستند نیز در بالش ها انبار می شوند. از جمله این میکروب ها می توان به عوامل بیماری زای استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم به متیسیلین (MRSA)، استرپتوکوک، شپش و ... اشاره کرد. البته هنوز مشخص نیست که آیا بالش ها می توانند ناقل بیماری از یک بیمار به بیمار دیگر باشند یا خیر؛ اما ریختن اشک روی بالش و تشک و باز شدن دوخت آنها می تواند چنین انتقالی را تسهیل کنند.

الباف به کار رفته در تولید کالای خواب، از دیگر عوامل مهم در کنترل آلرژی ناشی از بستر خواب، هستند. استفاده از الباف آنتی باکتریال و ضدحساسیت در فرآیند تولید، نقش مهم و بسزایی در جلوگیری از بروز آلرژی دارند.

پس مراقب بالش و تشکی که از آن استفاده می کنید باشید! شاید منبع بسیاری از بیماری ها، همانها باشند.

آلرژی واکنش افراطی سیستم ایمنی بدن به عوامل مختلف و ماده ای است که به طور طبیعی برای بدن بدون ضرر است؛ موادی مثل گرده گیاهان، برخی داروها، بشم و پر حیوانات، گرد و غبار هوا، نیش حشرات و برخی از مواد غذایی. این مواد آلرژی زا باعث می شوند که سیستم ایمنی بدن، بیش از حد فعال شده و علائم حساسیت را در بدن ایجاد کند. حساسیت های فصلی نیز، که برخی از افراد عموماً در فصل بهار و پاییز به آن مبتلا می شوند، یکی از انواع شایع آلرژی هاست. اگرچه هنوز علت این که چرا آلرژی در برخی افراد بیشتر شایع است مشخص نشده، ولی استعداد ابتلا به آلرژی در برخی خانواده ها بیشتر است. در واقع ژنتیک از موثرترین عوامل در ابتلا به حساسیت است. به عبارت ساده تر، اگر یکی از والدین به هر نوعی از آلرژی مبتلا باشد، ابتلای یک فرزند از ۳ فرزندش به این بیماری دور از انتظار نیست. در صورتی که هر دو والد به حساسیت مبتلا باشند نیز، احتمال ابتلای ۷ فرزند از ۱۰ فرزند آنها به این عارضه وجود خواهد داشت.

آلرژی ها معمولاً در دوران کودکی شروع می شوند، ولی ممکن است در هر سن دیگری هم آغاز شوند. میزان حساسیت ها با افزایش سن کاهش می یابد، ولی ممکن است بعدها مجدداً عود کند. با دوری از مواد آلرژی زا و مصرف منظم داروها تحت نظر پزشک، می توان آلرژی را کنترل و درمان نمود.

■ علائم ابتلا به آلرژی کدامند؟

علائم آلرژی شامل آبریزش یا گرفتگی بینی، ریزش اشک، سرفه، عطسه و اشکال در تنفس، خارش و تورم پوست، بروز جوش های پوستی و ... هستند که بروز این علائم در هر فرد به واکنش بدن آن فرد نسبت به ماده حساسیت زا وابسته می باشد. حساسیت در چشم، موجب ورم، قرمزی، ریزش اشک و حساسیت به نور خواهد شد. در دستگاه تنفسی فوقانی نیز باعث گرفتگی، خارش گلو و آبریزش بینی شده و در دستگاه تنفس تحتانی موجب بروز سرفه، احساس کمبود هوا و تنگی نفس خواهد شد. حساسیت همچنین موجب بروز خارش در بینی، گلو، سقف دهان و گوش ها شده و کاهش تمرکز، احساس خستگی و عصبی شدن را در پی خواهد داشت. شایع ترین علامت در افراد مبتلا به

چرا خواب اهمیت بسیاری دارد؟

ما انسان‌ها یک سوم از عمر خود را در خواب سپری می‌کنیم، در حالی که اطلاعات بسیار کمی در مورد تأثیرات باورنکردنی آن روی زندگی روزمره شخصی و اجتماعی خود داریم. در اینجا آمار و ارقامی واقعی، که اهمیت خواب خوب و نحوه تأثیرگذاری غیرمتربقه آن بر زندگی افراد را با هم مرور می‌کنیم.



در یک نظرسنجی مشخص شد افرادی که رنگ غالب در اتاق خوابشان آبی است، حدوداً ۷ ساعت و ۵۲ دقیقه در طول روز می‌خوابند.

BLUE

نایت شده که ۴۰ دقیقه خواب باعث بهبود عملکرد خلبانان نظامی ناسا تا ۲۴٪ شده و هوشیاری آنها را به مرز ۱۰۰٪ می‌رساند.

40 min



18 Hours

نتیجه ۱۸ ساعت بی‌خوابی در رانندگان، مشابه حالتی است که خون فرد شامل ۵٪ الکل باشد.

افرادی که روزانه کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند، دو برابر افراد دیگر در بروز تصادفات رانندگی نقش دارند.

در ایالات متحده سالانه ۶۳.۲ میلیارد دلار، صرف هزینه‌های ناشی از عدم خواب مناسب در کارگران می‌شود.

\$63.2bn

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

جیب
Wegai

متوسط میزان خواب والدینی
که صاحب فرزند شده اند،
در ۲۴ ماه اول تولد، تنها ۶
ماه است.

6 Months

۸۰٪ از افراد معتقدند که
کم خوابی مشکلات عدیده ای
از جمله عدم توانایی تمرکز و
افزایش شدید استرس را به
دنیاال دارد.

80%

متوسط زمانی که در روزهای تعطیل صرف
چیران بی خوابی روزهای قبل می شود ۴۴
دقیقه است. محققان معتقدند که این میزان
خواب اضافی می تواند برای بدن مشکل ساز
باشد.

44 min

در مطالعات اخیر مشخص شده است که به
طور متوسط دمای ۱۹ درجه سانتیگراد،
دمای مناسب اتاق خواب است که می تواند
سرعت متابولیسم را در بدن بالاتر ببرد.
دمای بالاتر از ۲۲ و کمتر از ۱۲ درجه نیز
باعث ایجاد اختلال در روند خواب می شود.

19°C

وگال، تجربه آرامش خواب کودکی ۱۵۱

تاثیر استرس و کم‌خوابی بر پوست

بیشتر اوقات، ما دربارہ اثرات نور خورشید و عوامل محیطی بر روی پوست صحبت می‌کنیم ولی کمتر در مورد اثرات مضر سبک زندگی مدرن مثل کم‌خوابی و استرس زیاد بر روی ظاهر خود فکر می‌کنیم. در این بخش قصد داریم درباره تاثیرات این عوامل بر تخریب پوست و راه‌کارهای جلوگیری از آنها صحبت کنیم.



بیشتر ماها با بروز حلقه سیاه رنگ دور چشم (کبودی دور چشم) بعد از یک شب کم‌خوابی آشنا هستیم، اما تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که کمبود خواب و داشتن استرس باعث بروز مشکلات وسیع‌تری در پوست می‌شود. کم‌خوابی و استرس باعث می‌شوند که هورمونی به نام کورتیزول در بدن تولید شود. این هورمون باعث افزایش قند خون در بدن شده و افزایش قند نیز در ادامه منجر به افزایش وزن و بروز مشکلات قلبی می‌شود. اخیراً تحقیقات دانشمندان منجر به کشف ارتباطاتی بین تولید کورتیزول با کم‌خوابی و استرس، و اثرات آنها روی پوست شده است.

اثرات ترشح هورمون کورتیزول بر پوست

■ چین و چروک پوست

افزایش قند خون در اثر کورتیزول، روند پیر شدن پوست را تسریع می‌کند. این قند اضافی، کلاژن موجود در پوست اپروتئینی که باعث حفظ جوانی پوست می‌شود را تحت تأثیر قرار داده و منجر به بروز چین و چروک می‌شود.

■ جوش صورت

وقتی عوامل خارجی روی بدن ما تأثیر می‌گذارند، ترشح هورمون کورتیزول باعث افزایش جوش‌های بدن می‌شود.

■ خشکی پوست

تحقیقات نشان داده‌اند افزایش قند خون در اثر ترشح هورمون کورتیزول سدهای دفاعی پوست را تخریب کرده و باعث خشکی، التهاب و ناراحتی پوست می‌شود.



چه باید کرد؟ برای کاهش ترشح کورتیزول به توصیه‌های زیر عمل کنید:

- شب‌ها زودتر از ساعت ۷ نخوابید. (البته نه به این معنا که خیلی دیر بخوابید)
- از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین، مثل قهوه و انواع نوشابه خودداری کنید.
- مواد غذایی سالم و طبیعی بخورید و مصرف قند را کاهش دهید. نشاسته نیز در بدن، نهایتاً به قند تبدیل خواهد شد؛ پس در مصرف این مواد نیز محتاط باشید.
- برای کنترل التهاب بدن، امگا ۳ را از طریق غذاها و مکمل‌ها دریافت کنید. برای کاهش التهاب پوست همچنین می‌توانید از موادی مانند گل بابونه استفاده کنید.
- آرام باشید! زمانی را نیز صرف آرامش روح و جسم از طریق ورزش و ... نمایید.
- در نهایت و مهم‌تر از همه، از تأثیر شگفت‌انگیز بستر خواب مناسب غافل نشوید. بستر خواب مناسب و استاندارد با تأمین آرامش جسمی، تأثیری بسیار قوی و مثبت در تأمین آرامش روحی شما خواهد داشت.

عواملی از قبیل افزایش سن، وراثت، جنسیت، آسیب دیدن مفاصل، اضافه وزن، ابتلا به سایر بیماری ها و نحوه خوابیدن افراد در بروز عارضه آرتروز موثرند.
لذا جواب صحیح مسابقه پیامکی شماره ۷، گزینه ۴ می باشد.

برندگان مسابقه شماره قبل

- ۱**
خانم آرشی
تهران
- ۲**
آقای قراقرزلو
تفرش
- ۳**
آقای علی بابایی
اصفهان
- ۴**
خانم مردیلمی
علی آبادکتول
- ۵**
آقای رضویان
قم
- ۶**
آقای ادیب
قم

جای دانشنامه خواب در کتابخانه شما خالیست!

نسخه الکترونیکی
دانشنامه خواب و محصولات خواب
را از وب سایت مجتمع صنعتی وگال
به آدرس
www.wegal.co.ir
به صورت رایگان دریافت نمایید.



«مسابقه پیامکی»

- بازه زمانی مناسب برای ششستوی روبالشی؟

- ۱) یک هفته
- ۲) ده روز
- ۳) دو هفته
- ۴) بیست روز

لطفا عدد گزینه مورد نظر خود را به شماره ۵۰۰۰۲۶۹۲۰۹۲ 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 آذرماه ۹۵

کاتالوگ تشک وگال «کلاس طبی-فیزی»

قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر

قطر مفتول: ۲،۲ تا ۲،۴ میلیمتر

آیاژ بونل: فولاد سخت تُرک محصول شرکت بویچلیک ترکیه

تراکم بونل: ۱۸۵ عدد در هر متر مربع

«تراکم بونل ۵٪ بیشتر از تشک های موجود در بازار»

مجهز به قاب فریم فولادی با قطر ۴ میلیمتر جهت تقویت اسکلت

* پارچه حلقوی آنتی باکتریال، تکامل یافته با فناوری نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت» محصول شرکت بویتکس ترکیه

* پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال

لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند

* لایه های طبی فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری

مجهز به کپسول تخلیه هوا

مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت

مورادی که با - مشخص شده اند، وجه تمایز

تشک های مختلف این کلاس می باشند.



بی ام وگال

ارتفاع: ۲۹ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زیبی با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت»

لایه ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل

با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن

لایه طبی ۲،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست سه و چهار تکه شامل

تشک، محافظ تشک و بالش مادو



گلدن وگال

ارتفاع: ۳۱ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت» + پد زمستانه طبی

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



سوپر وگال

ارتفاع: ۲۸ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: کاور زیبی با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو

«آنتی استرس و آنتی مایت»

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



هستاش XT

ارتفاع: ۳۰ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



هستاش

ارتفاع: ۲۶ سانتیمتر

ضمانت: ۶ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد حرارتی با دمای قابل کنترل

ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو



پارادایس کلاسیک

ارتفاع: ۲۷ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر + پد زمستانه طبی

لایه طبی ۳،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک



پارادایس

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر

ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

مجهز به پد زمستانه طبی



پرستیژ کلاسیک

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر

ضمانت: ۷ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۳،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک



پرستیژ

ارتفاع: ۲۴ سانتیمتر

ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰٪ پلی استر آنتی باکتریال

لایه طبی ۲،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن

کاتالوگ تشک وگال «کلاس طبی»

سازه طبی متشکل از فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثر فوم مموری ژل، با قابلیت خنک کنندگی، ضد تعریق و شکل گیری با فرم بدن

- * پارچه حلقوی آنتی باکتریال، تکامل یافته با فناوری نانو BOYTERS
- * «آنتی استرس و آنتی مایت» محصول شرکت بویتکس ترکیه
- * پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال
- لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند
- مجهز به کیپسول تخلیه هوا
- مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت

مواردی که با - مشخص شده اند، وجه تمایز تشک های مختلف این کلاس می باشند.

بالش طبی ارتو موج

هدیه ویژه ست تشک های طبی فوم مموریال حافظه دار هوشمند با قابلیت شکل گیری با فرم بدن پیشگیری کننده از دیسکوپاتی گردن و ستون فقرات تسکین دهنده دیسک و دردهای عضلانی ناحیه گردن روبه قابل شستشو



ایر

ارتفاع: ۴۹ سانتیمتر
ضمانت: ۷ سال

رویه: کاور زیپ با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو «آنتی استرس و آنتی مایت»
پد طبی با لایه ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست سه و چهار تکه شامل تشک، محافظ تشک و بالش طبی ارتو موج



ارتو اونت

ارتفاع: ۲۴ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

رویه: کاور زیپ با پارچه حلقوی آنتی باکتریال نانو «آنتی استرس و آنتی مایت»
پد طبی با لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش طبی ارتو موج



اسلیپی

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
ضمانت: ۳ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی و تطبیق پذیری با فرم بدن ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش طبی ارتو موج



کاتالوگ تشک وگال «کلاس سوپر طبی»

- * سازه طبی متشکل از فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری
- * فوم مموری ژل، با قابلیت خنک کنندگی، ضد تعریق و شکل گیری با فرم بدن
- * اسکلت فنری دابل تشکیل شده از بونل با مشخصات: قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر قطر مفتول: ۲،۲ تا ۲،۴ میلیمتر
- * آلیاژ بونل: فولاد سخت ترک محصول شرکت بویچپلک ترکیه تراکم بونل: ۳۷۰ عدد در هر متر مربع «تراکم بونل بیش از دو برابر تشک های موجود در بازار»
- * مجهز به قاب فریم فولادی با قطر ۴ میلیمتر جهت تقویت اسکلت پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال لایه با الیاف ویرجین و اسپان باند
- * مجهز به کپسول تخلیه هوا
- * مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت

مواردی که با * مشخص شده اند، وجه تمایز تشک های مختلف این کلاس می باشند.



هایبر بتا

ارتفاع: ۵۰ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی دارای ست ۶ و ۸ تکه، جداشونده و قابل شستشو اکازیون ویژه هتل داران محترم



هایبر آلفا

ارتفاع: ۵۰ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی دارای ست ۶ و ۸ تکه، جداشونده و قابل شستشو اکازیون ویژه هتل داران محترم



سوپر طبی بتا

ارتفاع: ۴۰ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو اکازیون ویژه هتل داران محترم



سوپر طبی آلفا

ارتفاع: ۴۰ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

سوپر ارتوپدیک، ترمیم کننده عیوب استخوانی ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو اکازیون ویژه هتل داران محترم



البت کلاسیک

ارتفاع: ۴۴ سانتیمتر
ضمانت: ۶ سال

اسکلت فنری دابل
رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال
مجهز به پد جداشونده طبی
لایه طبی ۲،۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
ست دو تکه شامل تشک و محافظ تشک
ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو
اکازیون ویژه هتل داران محترم



کویین ست

ارتفاع: ۵۰ سانتیمتر
ضمانت: ۵ سال

رویه: پارچه ژاکارد ۱۰۰٪ پلی استر آنتی باکتریال
لایه طبی ۴ سانتیمتری فوم مموری ژل با قابلیت خنک کنندگی، ضد تعریق و شکل گیری با فرم بدن
دارای دو سطح متفاوت نرم و سخت
جلوگیری کننده از عوارض ستون فقرات
ست دو و سه تکه شامل تشک و بالش مادو
اکازیون ویژه هتل داران محترم

کاتالوگ تشک وگال «کلاس فنی»

قطر دهانه بونل: ۶۲ میلیمتر
 قطر مفتول: ۲.۲ تا ۲.۴ میلیمتر
 آیاژ بونل: فولاد سخت تُرک محصول شرکت بویچلیک ترکیه
 تراکم بونل: ۱۸۵ عدد در هر متر مربع
 «تراکم بونل ۵۰٪ بیشتر از تشک های موجود در بازار»
 * مجهز به قاب فریم فولادی با قطر ۴ میلیمتر جهت تقویت اسکلت
 * پارچه ژاکارد نقش دوزی شده، ۱۰۰٪ پلی استر و آنتی باکتریال
 لایه با ایفای ویرجین و اسپان باند
 * لایه های طبی فوم پلی اتیلن با دانسیته حداکثری
 مجهز به کیسول تخلیه هوا
 مجهز به عایق رطوبت، حرارت و صوت
 مواردی که با - مشخص شده اند، وجه تمایز
 تشک های مختلف این کلاس می باشند.



بابا

ارتفاع: ۲۱ سانتیمتر
 ضمانت: ۳ سال
 مجهز به قاب فریم فولادی
 لایه های ۱ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
 مجهز به پد جاشونده زمستانه طبی
 مناسب افراد با وزن کمتر از ۸۰ کیلوگرم



سفیر

ارتفاع: ۲۲ سانتیمتر
 ضمانت: ۳ سال
 مجهز به قاب فریم فولادی
 جهت جلوگیری از ورود ضربه و فشار به لبه های تشک
 لایه های ۱.۵ سانتیمتری فوم پلی اتیلن
 مناسب افراد با وزن کمتر از ۹۰ کیلوگرم



کامفورت

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
 ضمانت: ۲ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 تراکم فنر: ۱۸۵ عدد بونل در هر متر مربع
 مناسب افراد با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم



فولیا

ارتفاع: ۲۰ سانتیمتر
 ضمانت: ۲ سال
 مجهز به قاب فریم فولادی
 لایه ۱ سانتیمتری فوم پلی اتیلن در یک طرف تشک
 مناسب افراد با وزن کمتر از ۷۵ کیلوگرم



نوجوان مدیکال

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر
 ضمانت: ۳ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 مجهز به پد جاشونده طبی
 مناسب نوجوان با وزن کمتر از ۶۵ کیلوگرم
 ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



کودک مدیکال

ارتفاع: ۲۵ سانتیمتر
 ضمانت: ۲ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 مجهز به پد جاشونده طبی «۵ سانتیمتر»
 مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۵ کیلوگرم
 ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو



نوجوان

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
 ضمانت: ۲ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 مناسب نوجوان با وزن کمتر از ۶۰ کیلوگرم
 ست دو تکه شامل تشک و بالش مادو




کودک

ارتفاع: ۱۹ سانتیمتر
 ضمانت: ۲ سال
 اسکلت فنی بدون فریم جهت ایجاد قابلیت انعطاف
 تراکم فنر: ۱۸۵ بونل در هر متر مربع
 مناسب کودک با وزن کمتر از ۵۰ کیلوگرم



مراقب ستون فقرات خود باشید

www.wegal.co.ir

 [wegal.iran](https://www.instagram.com/wegal.iran)

info@wegal.co.ir

تشک و کالای خواب وگال، دارنده استاندارد ملی ایران، اتحادیه اروپا و ۹ نشان استاندارد بین المللی

