Vilnius, 2020 m. rugpjūčio XX d.

**I. Mackevičienė papasakojo apie priemonę, padedančią išspręsti visas problemas**

**Nuomonės formuotojos ir dviejų vaikų mamos Ievos Mackevičienės dienos paprastai būna labai intensyvios. Kaip ir daugeliui jaunų mamų jai tenka kasdien vytis buities rūpesčius, apdalinti dėmesiu sunų Motiejų, dukrelę Meilę ir vyrą Rolandą, spėti sutvarkyti šimtus darbinių ir šeimos reikalų. Tačiau moteris pasakoja radusi stebuklingą, kiekvienam prieinamą priemonę, kuri leidžia atsipūsti ir gali padėti išspręsti kone bet kokią kilusią problemą – tai miegas.**

**Ramaus miego taisyklės pagal Ievą**

„Kokybiškas miegas man yra tartum terapija. Juokauju, kad niekas taip gerai nesugeba išspręsti problemų kaip ramus miegas – pailsėjus ryte tie patys klausimai dažnai atrodo kur kas paprastesni ir lengviau įveikiami. Tik su amžiumi pradedame tai deramai vertinti. Kai vaikai nenori eiti pietų miego, dažnai pagalvoju: oi jūs palaukit, kol užaugsit, pamatysit, kiek dėl pietų miego galėsit atiduoti“, – juokiasi I. Mackevičienė.

Moteris pasakoja, kad supratusi miego svarbą stengiasi laikytis kelių paprastų taisyklių, kurios padeda kasdien būti energingai ir visur spėti. Visų pirma – skirti miegui pakankamai laiko. „Stengiuosi naktį miegoti 7-9 valandas – tiek man reikia, kad būčiau *ultra* pailsėjusi ir žvalgi. Žinoma, tai reiškia, kad paprastomis savaitės dienomis turiu stengtis „neužvėlinti dienos“ ir eiti miegoti anksčiau, vengti „naktinėti“ bežiūrint filmus ar serialus. Taip pat prieš miegą stengiuosi negalvoti apie rytoj laukiančius reikalus, o nukreipti mintis į man malonius dalykus – tai nuramina ir padeda užmigti kur kas greičiau“, – patarimais dalijasi Ieva.

Anot jos, kitos paprastos gero miego taisyklės – lengva vakarienė, gerai išvėdintas kambarys ir gera patalynė. Moteris vakare stengiasi nepersivalgyti, o kartais ir visai atsisako vakarienės, nes sotus maistas trukdo miegui. Taip pat daug lemia patalynė, kurią Ieva pripažįsta besirenkanti labai kruopščiai: „Galėčiau save pavadinti patalynės maniake, nes namuose turiu daugybę patalynės rinkinių, mėgstu dažnai ją keisti. Maloni ir, svarbiausia, kokybiška patalynė padeda užmigti ir geriau pailsėti visai šeimai. Mėgstamiausias mūsų prekės ženklas – „Meradiso“, kuriame naudojamos tekstilės savybes tikrina laboratorijoje, o kokybės ir kainos santykis labai geras“.

**Kokybę garantuoja mokslininkai**

Ievos šeimos pamėgta „Meradiso“ patalynė, kurią galima rasti „Lidl“ parduotuvėse, išsiskiria tuo, kad ją gaminant ir išbandant yra įtraukiami net mokslininkai. Šioje patalynėje naudojamas medžiagas laboratorijoje tiria Vokietijoje įsikūręs Hohenšteino institutas – tai viena iš labiausiai pasaulyje vertinamų nepriklausomų organizacijų, kuri tikrina ir sertifikuoja įvairius tekstilės produktus.

Ypatingas dėmesys laboratorijoje skiriamas tam, kad tekstilės sudėtyje nebūtų nepageidaujamų medžiagų, galinčių turėti įtakos žmonių sveikatai. Tačiau tuo pačiu testuojama audinių kokybė, blukimo lygis, PH rodikliai ir kt. Tai leidžia užtikrinti ne tik produktų patvarumą bei ilgaamžiškumą, bet ir tai, kaip audinys sąveikauja su oda, ar jos nedirgina.

Hohenšteino institute testuojami prekybos tinklo „Lidl“ siūlomi tekstilės produktai, taip pat ir „Meradiso“ patalynė: „Lidl“ tekstilės gaminiai pažymėti specialiais kokybės ženklais – tai patvirtinimas, kad produktas yra sertifikuotas ir Hohenšteino instituto laboratorijoje. Tokią aukščiausio lygio patikrą atliekame tiek patalynei, tiek rankšluosčiams, vaikų ir suaugusiųjų aprangai, užtikrindami, kad „Lidl“ privačių prekių ženklų siūloma tekstilė atitiktų aukštus kokybės reikalavimus.

Patalynėje tekstilės kokybė yra ypatingai svarbi, nes miegodami žmonės praleidžia vidutiniškai trečdalį paros kasdien. Tad tiesioginį kontaktą su oda turinčios medžiagos turi būti nepriekaištingos, svarbu kruopščiai įvertinti higienines ir biologines audinio savybes, drėgmės laidumą, kvapą, įvairių sąlygų poveikį jam ir pan.

Norintys įsitikinti „Lidl“ miego tekstilės kokybe šią savaitę turi progą tai padaryti – nuo rugpjūčio 6 d. „Lidl“ parduotuvėse alima įsigyti Hohenšteino institute sertifikuotų „Meradiso“ bei „Esmara“ ir „Livergy“ gaminių.

**Daugiau informacijos:**

Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

[greta.cibulskaite@lidl.lt](mailto:greta.cibulskaite@lidl.lt)