

# А у нас праздник! Как отдаться Морфею, чтобы волк за бок не укусил

Пожалуй, ничто мы не любим так сильно и ни к чему не относимся с таким пренебрежением, как к герою сегодняшнего дня. Каждую пятницу второй полной недели марта человечество отмечает Всемирный день сна.

Праздник учреждён в 2008 году и проводится ежегодно по инициативе Международной ассоциации медицины сна в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья.

В этом году День сна выпал на 17 марта.

Медики не на пустом месте стараются привлечь наше внимание к этой, на первый взгляд, незначительной проблеме. Они категорически настаивают, что хронический недосып – страшное зло и грозит различными недомоганиями, начиная с банального переутомления и заканчивая проблемами с иммунитетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией, снижением половой активности и кучей прочих неприятностей.

Понятно, что при нашем ритме жизни крайне сложно соблюдать режим, но необходимо стараться хотя бы кушать не позднее, чем за 4 часа до сна, а также ложиться и просыпаться в одно и то же время.

Существует теория, согласно которой в одно и то же время необходимо лишь просыпаться, а уж организм сам подскажет, когда пора лечь, в зависимости от затраченной за день энергии.

Тем не менее, оптимальные медицинские нормы всё-таки существуют и от них никуда не спрятаться – от семи до восьми часов в сутки, детям не меньше десяти. Между прочим, женщинам в виду их большей эмоциональности и спать рекомендуется на час дольше мужчин. Как в этой ситуации быть с приготовлением для любимого мужчины завтрака медики не уточняют.

Теперь непосредственно к празднованию. Здесь проблема. Понятно, что только ВОЗ могла додуматься до того, чтобы отмечать день сна в пятницу, да ещё и порекомендовать в целях его (сна) крепости не употреблять на ночь алкоголь и кофеиносодержащие напитки. Но делать нечего, традиции праздника – это святое. Так что, сегодня спим, а отмечать придётся завтра.

Ну, за сон!



Фото: Анка Журавлёва

Автор: Филипп Марков © Babr24.com СОБЫТИЯ, ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 8848 17.03.2017, 03:18 👍 826  
URL: <https://babr24.com/?ADE=156980> Bytes: 2221 / 1955 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Филипп Марков**, редактор отдела культуры.

На сайте опубликовано **3721** текстов этого автора.

[НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:](#)

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

### **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

---

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

### **КОНТАКТЫ**

---

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: equatoria@gmail.com

### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)