

## 25 тысяч вопросов о сне задают иркутяне «Яндексу»

Каждый год в пятницу второй полной недели марта в России, как и во многих других странах мира, отмечают Всемирный день сна.

Около 300 тысяч человек еженедельно интересуются у «Яндекса», к чему снятся те или иные вещи. По данным компании, одними из самых популярных запросов о снах являются «ребенок», «рыба», «работа» и «умерший человек». Очень часто пользователям снится, как они женятся или выходят замуж, терпят бедствия, едят, наблюдают выпавшие зубы и встречаются с умершими родственниками.

Согласно исследованию, не первый год ведущую позицию в рейтинге занимают сны про беременность.



Иркутск в месяц направляет в поисковые системы 25356 запросов, начинающихся со слов «к чему снится». А всего из нашего региона с таким запросом ежемесячно выходит в сеть 40509 запросов. Чаще всего иркутяне и жители области интересуются, к чему снится «женщина» – 972 запроса, «бывший» – 874 запроса, «ребенок» – 802 запроса.

В десятку самых популярных обращений к поисковой системе «Яндекс» в нашем регионе входят также «умершие» в разной интерпретации, «рыба», «собака». Нижние строчки рейтинга запросов сонника занимают «мыши», «котятка» и «мама».

Самой популярной звездой среди сонных запросов иркутян, как ни странно, стала Ани Лорак – сны с ее участием запросили 221 раз в месяц.

Также ко Всемирному дню сна медики решили рассказать, сколько людям нужно времени для сна ежедневно и можно ли исполнить мечту десятков тысяч работающих граждан – в выходные выспаться за всю неделю и даже захватить немного сна впрок.

Как объяснили ученые, в среднем взрослому человеку на то, чтобы выспаться, требуется 7,5 часов. Они подразделяются на 5 циклов по 1,5 часа, и необходимо, чтобы сон в них уложился. Сон «впрок», кстати, вполне имеет право на существование: если человек в течение нескольких дней специально старается спать как можно дольше, в дальнейшем он лучше переносит недосыпание.

Но даже если компенсировать регулярное недосыпание сном в выходные, это приведет к снижению работоспособности и повышению раздражительности человека. Если же недосыпать долгое время, это может грозить повышенным риском диабета и гипертонии, а также снижением сопротивляемости простудным

заболеваниям.

А чтобы хорошо выспаться, в комнате должно быть тихо, темно и не душно.

Спокойного сна!

Автор: Алина Саратова © SmartBabr НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 👁 2144 22.03.2016, 13:35  
👤 11

URL: <https://babr24.com/?ADE=270524> Bytes: 2484 / 2315 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: **Алина  
Саратова.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

Прислать свою новость

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)