



Cilvēki miegā pavada vidēji **trešo daļu sava mūža**.

15h

**Popdīva Meraija Kerija** apgalvo, ka viņa «labi strādā» tikai tad, ja guļ vismaz 15 stundas diennaktī.



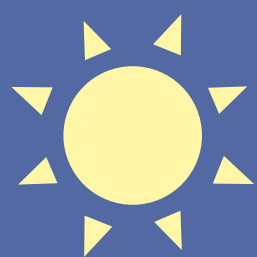
Aptuveni piecas minūtes pēc pamošanās 50% cilvēku ir jau **aizmirsuši, ko redzēja sapnī**.



12% redz tikai **melnbaltus** sapņus.



**Radoši cilvēki** guļ garākas stundas, taču miegs ir saraustītāks.



Šogad pāreja uz **vasaras laiku** notiks 29. martā. Pirms dažiem gadiem Latvijas Ekonomikas ministrijas aptaujā pret pulksteņu grozīšanu iebilda 78% respondentu. Pērn valdība piekrita Eiropas Komisijas ieteikumam 2021. gadā pēdējo reizi pāriet uz vasaras laiku un saglabāt to visu gadu.



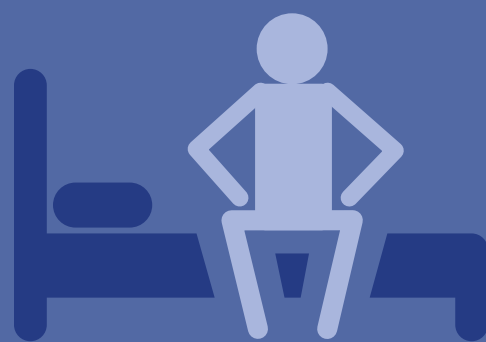
Bērniem **ieteicams** gulēt 10–11 stundas diennaktī, pusaudžiem – 8,5–9,5 stundas, bet pieaugušajiem 7–9 stundas. Jau pēc 24 bezmiega stundām cilvēka organismā palielinās stresa hormonu līmenis, kas paceļ asinsspiedienu. Palēninās glikozes metabolisms, pavājinās imūnsistēma, un sāk kristies ķermeņa iekšējā temperatūra.



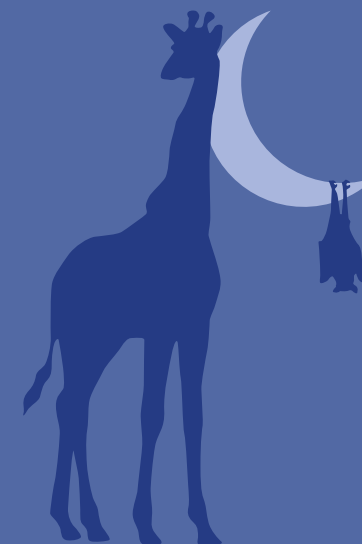
Piemērotākā **istabas temperatūra** labam miegam: 15–19 grādi pēc Celsija.



**Bezmiega rekordu** tālajā 1964. gadā sasniedza amerikāņu students Rendijs Gārdners – 11 dienas un 25 minūtes. Taču, lūdzu, nemēģiniet to atkārtot vai pārspēt, jo vairākiem censoņiem kāre pēc jauna rekorda beigusies letāli.



Par **bezmiegu** visbiežāk sūdzas šķirteni un atraitņi.



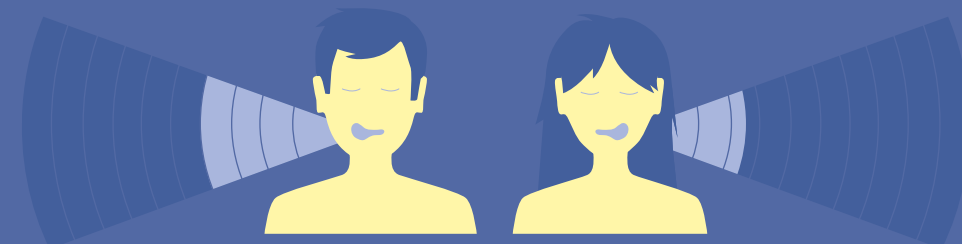
Žirafei nepieciešamas tikai **nepilnas divas stundas** miega dienā, savukārt brūnajiem sikspārņiem – gandrīz 20 stundas.



Statistika liecina, ka cilvēki **iemieg vidēji septiņu minūšu laikā**. Ja jūs iemiegat ātrāk par piecām minūtēm, tas liecina par miega badu.



Rītos grūti piecelties no gultas? Izrādās, ka šādam stāvoklim ir zinātnisks nosaukums – **disānija**. Par to visbiežāk sūdzas cilvēki, kuri cieš no depresijas.



Miegā regulāri **krāc** aptuveni 40% vīriešu un 25% sievietes.