Автор: admin
07.03.2012 19:49 -

Переход на летнее время: зачем переводить часы?

Сколько раз мы хотели перевести время: вернуть что-то из прошлого, шагнуть в завтрашний день, как-то не так задать вопрос или иначе ответить. Попросить прощения или сказать что-то важное, подсмотреть вопросы завтрашнего билета или.… Да мало ли что можно узнать и сделать, будь у нас власть над временем! Но «стрелки, зови-не зови, но стрелки по кругу несутся» по своим неподвластным человеку законам. И перевести часы мы не можем. Никогда. Ни за что...

На самом-то деле переводить стрелки часов по желанию начали давненько. Не так, чтобы очень, но всё же. Чуть больше ста лет назад в Великобритании впервые решили дважды в год переводить стрелки часов. Туда-сюда. Предлог весьма благороден – в целях экономии. Чуть позже, в 1918 году, к этому начинанию присоединились и США. И началось всемирное «подкручивание».

На сегодняшний день летнее и зимнее время действует более чем в 110 странах мира на всех широтах. И оправдываются эти корректировки работы часовых механизмов всё так же: экономия электроэнергии и энергоносителей (кто бы спорил – важно), устойчивая работа единой энергосистемы страны (наверное, для Монако это не так важно, но Россия или США?), согласованность транспортных грузопотоков (даже и говорить нечего – архиважно), организация теле- и радиовещания (а как же без «ящика»)… Одним словом, убедительно. И весь мир в последнее воскресенье марта начинает жить по летнему времени, чтобы в ночь на последнее воскресенье октября перевести стрелки на зимнее место.

Итак, экономика в целом выигрывает. А человек? Многие учёные считают, что ставшие уже привычными переводы часов приводят к нарушению биологического ритма сна и бодрствования. Практикующие же медики без особого восторга ждут этих денёчков, поскольку в течение минимум десяти суток после манипуляций с часовыми стрелками в среднем на 10% увеличивается количество вызовов скорой (и это только к сердечникам). Обостряются все сосудистые проблемы и неполадки пищеварительной системы. Психиатры заявляют об учащении случаев психических расстройств, дорожно-постовая служба – о резком росте происшествий на дорогах. Даже кривая простудных заболеваний стремительно рвётся вверх.

Почему? Всё несложно. Переводятся стрелки часов с кукушкой, наручных, кухонных,

электронных, а вот биологический хронометр перевести невозможно. Отсюда и сбои в работе отлаженного механизма, который называется человеческим организмом. Человек становится невнимательным, раздражительным, чёткость движений и ясность мысли снижаются, иммунитет ослабляется. А всё из-за того, что недоспали. На целый час!

Но что же поделаешь, если решение принято на государственном уровне? Вот если бы работодатели давали возможность своим сотрудникам хоть недельку приспособиться к новым условиям (хотя бы там, где это возможно!). И люди здоровее будут, и потери из-за больничных уменьшатся. Но это из области мечтаний.

А что делать на самом деле? Во-первых, спать не меньше восьми часов, а не досматривать до конца даже самый важный футбольный матч – собственное здоровье важнее. Во-вторых, воздержаться от посиделок со спиртным, даже если речь идет о пиве. В-третьих, бдительно следить за питанием, щадить и желудок, и печень. Стараться избегать стрессов и ненужного напряжения – организму и так достаётся. Помнить, что мы у себя одни… А быть может, человечество когда-нибудь научится переводить часы на вот тот, очень-очень важный последний разговор?

Автор - **Татьяна Воздвиженская (Выскребенцева)**
Источник