Горловчане переходят на зимнее время

Горловский Медиа Портал
26.10.13 18:37



В ночь с 26 на 27 октября необходимо будет перевести часы. Эксперимент Верховной Рады Украины в 2011 г. по отмене перевода часов не оправдал ожидаемый результат. Страна вернулась к прежней системе. Врачи отмечают, что изменения скажутся на биологическом ритме жителей Украины. В течение 14 дней организм адаптируется, и биологический таймер войдет в новый режим.

Во избежание перегрузок специалисты рекомендуют сбалансировать рацион питания и ложиться спать пораньше. Переход на летнее и зимнее время осуществляется практически во всех странах Европы, США, Канаде. Исключение составляют Россия, Исландия, Белоруссия.

"Горловский Медиа Портал"