Горловский Медиа Портал
26.03.11 08:37



В эти выходные Украина переходит на летнее время. Эксперты различных отраслей среди плюсов перевода часов отмечают экономию электроэнергии (около 240 миллионов гривен) и повышение производительности труда из-за увеличения светового дня. Среди минусов – обострение хронических заболеваний, депрессии, увеличение количества самоубийств и аварийности на дорогах. Взвесив эти факторы, ряд стран уже отказались от такого способа экономии. В частности, Россия этой весной переведет стрелки часов в последний раз.

Однако хрономедики утверждают, что перевод часов является благоприятным явлением в жизни нашего общества. Прежде всего потому, что таким образом происходит тренировка обмена веществ. Они убеждены, что у стран, которые лежат между 20 и 55 градусами северной широты, есть потребность перевода часов, чтобы более эффективно использовать световой день. Вместе с тем, чтобы пережить эту «тренировку» без ущерба для организма они советуют на час-два раньше ложиться спать, чтобы уже через 3-4 дня ваш организм полностью адаптировался к новому режиму, пишет "Главком" .

Об этом на пресс-конференции рассказал **хрономедик, директор научно-медицинского центра «Резонанс» Николай Полищук:**

"Хрономедицина имеет самое прямое отношение к переводу стрелок часов, потому что у нас накопились данные, которые свидетельствуют о том, что перевод часов – это благоприятное явление в жизни нашего общества. Этот вопрос возникает сейчас, наверное, прежде всего, потому, что в России переводят стрелки часов последний раз и в таком положении они застынут навсегда. Я думаю, что это решение принято не совсем обдуманно, хотя в России имеются очень мощные организации, которые исследуют феномен времени и как можно применять его на практике. Часы надо переводить, потому что таким образом происходит тренировка обмена веществ, человек подстраивает свой ритм и обмен веществ под длительность того дня, который и задает ритмику организма.

Относительно этого вопроса однозначного мнения во всем мире не сформировалось. Но я как человек, который на протяжении тридцати лет изучаю время, должен сказать, что если производится подстройка ритмики и обмена веществ организма посредством перевода часов, это явление положительное, а не отрицательное. Человек с момента своего появления на земле использует световой день для своей трудовой деятельности, и поэтому обмен веществ настроен таким образом: появилось солнышко, человек должен вставать и трудиться, а с заходом солнца, как правило, прекращается его трудовая деятельность. Этот ритм был заложен генетически в организме человека и его нужно

всемерно поддерживать. Если разобраться в этом вопросе, то желательно, чтобы часы подводились каждый день.

Могут ли какие-то болезни быть вызваны переводом часов или, наоборот, вылечены?

- Нет перевода часов, которое лечило бы все болезни, нет перевода часов, которое бы вызывало болезни. Это сказывается на состоянии здоровья, но весьма незаметным образом.

Есть разговор о том, что перевод часов нужно остановить. Но если мы обратимся к истории и посмотрим, когда в Европе впервые был введен перевод часов, то оказывается, что это все было связано с войнами. Ведь помимо того, что перевод каким-то образом воздействовал на состояние здоровья, он экономил энергетический ресурс государства. И такие ресурсы, как утверждала статистика, были весьма существенные.

В 1908 году Великобритания впервые перевела часы. Это была идея Бенджамина Франклина, который заметил закономерность, что если человек раньше встает, согласует свою деятельность с восходом солнца, то это благоприятно сказывается на его здоровье.

В Верховной Раде зарегистрирован законопроект Вадима Колесниченко про отмену перевода часов. Как вы думаете, проголосуют ли его или вообще не примут во внимание?

- Я думаю, что это решение полностью не обосновано. Это нежелательно. Дело в том, что у стран, которые лежат между 20 и 55 градусами северной широты, есть потребность перевода часов, и в этой связи более благоприятно используется световой день. Я думаю, что этот законопроект не примут.

- Как менее стрессово пережить переход на летнее время?

- Некоторые раздувают, что перевод несет страшные последствия для организма. Это не так, но, тем не менее, какие-то последствия есть, конечно. Нужно на час-два раньше ложиться спать, и соответственно на часик раньше вставать. Этим можно убрать все негативные последствия, ничего принципиально страшного здесь нет.

Мы не единожды были в этом статусе. Просто 1-3 дня человек немножко не досыпает. Единственное, что у него немного снижается трудоспособность, может быть какая-то раздражительность, легкая головная боль, но это абсолютно ничего страшного.

Человек в процессе эволюции привык к световому дню, зачем искусственно его ломать?

- Человек должен быть тренированный, ведь спортсмен, чтобы быть в хорошей форме, тренируется каждый день. Перевод стрелок часов – это своеобразная тренировка обмена веществ.

Правда ли, что перевод часов влияет на продолжительность жизни? В частности, вспоминают Японию, у которой часы не переводят и продолжительность жизни у них наибольшая в мире.

- Нет таких работ, которые доказывали бы, что перевод часов однозначно приводит к увеличению сроков жизни. Япония отказалась от перевода часов, но это не значит, что самая высокая продолжительность жизни у них именно за счет этого фактора. У них существует масса других факторов, в том числе питание, сезонность которого у них особенно отслеживается. На мой взгляд, перевод часов на продолжительность жизни влияет благоприятно.

Перевод часов может привести к обострению хронических болезней?

- Я не склонен считать, что перевод часов обостряет хронические заболевания. Когда не было перевода часов, вы думаете, осенью и весной обострения заболеваний не было? Были. Дело в том, что осенний и весенний период опасен для хронически больных людей за счет того, что это переломный момент, уравновешивается день и ночь, время переходит через нулевую отметку. За счет этого, прежде всего, наблюдается обострение самых разнообразных хронических заболеваний – эпилепсия, ревматизм, склеротомия, бронхиальная астма и т.д.

Сколько дней нужно чтобы адаптироваться к переводу?

- 3-4 дня, не больше. Кто действительно плохо себя чувствует, тому 5-7.