

Nie zapomnijcie przestawić zegarów!

Data publikacji: 26.10.2024 18:12

Choć te elektroniczne przestawią się same, te tradycyjne wymagają pomocy. Nie wiedzą, że w ten weekend ich właściciele śpią o godzinę dłużej.

Dziś w nocy przestawiamy zegary (choć polecamy to zrobić wieczorem), fot. NG

Nadszedł ten dzień wyczekiwany cały rok przez śpiochów. Godzina snu to niebagatela – a może akurat przyśni nam się – jak Mendelejewowi – jakieś wiekopomne odkrycie? Albo chociaż coś miłego...

Zmiana czasu z letniego na zimowy nastąpi w nocy z dziś (26 października), na niedzielę - 27 października. To właśnie tej nocy wskazówki zegara trzeba przesunąć z godz. 3.00 na 2.00. Oczywiście nie musimy wstawać o 3:00, wystarczy, że zrobimy to wieczorem.

Zasadność lub nie zmian czasu dyskutuje się od lat, pojawiają się głosy i badania, które świadczą, że zmiana czasu jest szkodliwa dla naszych naturalnych biologicznych zegarów. Dostają one, nomen omen, kręčka i rozregulowują się. British Sleep Society, czyli po polsku Brytyjskie Stowarzyszenie Snu informuje, opierając się na badaniach, że naturalne światło dzienne rano jest kluczowe dla utrzymania synchronizacji zegarów biologicznych człowieka z dniem i nocą, co jest niezbędne dla optymalnego snu i zachowania ogólnego zdrowia. Naukowcy z tego stowarzyszenia są zgodni, że najlepiej byłoby zostać na czasie zimowym.

Póki co, państwa Unii nie zdecydowały się na zniesienie dwukrotnego w ciągu roku przesuwania zegarów. Ale być może uda się Polsce przekonać unijne kraje? Wiceminister rozwoju i technologii, poseł PSL Krzysztof Paszyk jest zdeterminowany zakończyć „igranie z czasem” i wykorzystać w tym celu... polską prezydencję w UE.

- Chcemy dziś złożyć deklarację. Wykorzystamy polską prezydencję w UE, która rozpocznie się po 1 stycznia 2025 r., aby przerwać tę niemoc jeśli chodzi o zatrzymanie zmiany czasu w Europie. Obserwujemy ją od wielu lat, mimo wysiłku polskich europosłów - mówił w piątek (25.10.2024).

Trzymajmy kciuki za Paszyka, a póki co, skorzystajmy z dodatkowej godzinki, by wyśnić coś miłego. Ot, choćby niższy ZUS czy podatek... Dobranoc!