Czy zmiana czasu ma sens?

25 marca 2018

Dzisiaj w nocy dokonano kolejnej już zmiany czasu. O godzinie 02:00 przestawiono wskazówki zegarów na godzinę 03:00. Czy zmiana czasu ma sens? Coraz więcej ludzi krytykuje tę narzucaną przez państwo ideę jako coś przestarzałego, nie działającego czy wręcz szkodliwego. Czy zmiana czasu może mieć jakieś negatywne następstwa? Niestety, jak się okazuje, może.

Jak co wiosnę i co jesień, musimy uczestniczyć w tym cyrku, który jest reliktem poprzedniej epoki. Miało to sens przed wojną, dawno temu. Wtedy realia gospodarki i funkcjonowania społeczeństw były zupełnie inne niż dziś. Zmienianie czasu jest dobrym symbolem tego, że wiele systemów tworzonych przez ludzkość jest bardzo przestarzałych.

Przykłady? Polityka – podział prawica kontra lewica był dobry 200 lat temu, w XIX wieku. Ekonomia to angielska wersja kapitalizmu (neoliberalizm), który doprowadził gospodarki do ruiny. W przypadku religii występuje nawet milenijny poślizg czasowy. Jeszcze gorzej jest z naszą emocjonalnością, która jest „osadzona” gdzieś w realiach jaskiniowych. Tu opóźnienie ma wielkość jednego eonu (antropocen, 200 000 lat). Nie chodzi tylko o kult siły i drapieżną ludzką naturę, ale choćby to, że

nadal mamy w podświadomości zakorzeniony wzorzec maleńkich, 150-osobowych plemion czy wiosek. Stąd psycholodzy stwierdzili, że nie jesteśmy w stanie utrzymywać bliskich relacji z większą niż 150 osób grupą ludzi. Więc życie w wielomilionowych miastach jest samo w sobie stresem.

Mówimy teraz, że śpimy godzinę krócej, ale jest to bzdurą, ponieważ nikt nam żadnej godziny nie zabiera (ani nie oddaje w październiku). Doba ma zawsze 24 godziny. Podświadomy komunikat jest taki, że wszechmocny rząd i omnipotentna Unia Europejska mają władzę nawet nad czasem.

WPŁYW ZMIANY CZASU NA ZEGAR BIOLOGICZNY CZŁOWIEKA I ZWIERZĄT

Zmiana czasu ma niekorzystny wpływ na zdrowie. Zegar biologiczny ulega rozregulowaniu, a jest on bardzo ważny. To cykl wydzielania melatoniny, serotoniny, kortyzolu i szeregu innych hormonów. Przy obecnym trybie życia ten cykl jest już i tak ekstremalnie rozchwiany. W zimie jest nam „kradziona" godzina światła słonecznego, co jest niekorzystne, bo i tak dłużej jest ciemno. Z kolei teraz, na wiosnę, ta godzina jest nam „oddawana". Na logikę, powinno być dokładnie odwrotnie, jeśli w ogóle jest jakikolwiek sens tych dziwacznych „harców nad czasem". Od dawna postuluję by czas letni wprowadzić na stałe, ponieważ jest korzystniejszy z punktu widzenia ludzkiej aktywności, nasłonecznienia i oszczędności energii. Nie potrzebujemy tej dodatkowej godziny słońca rano przy zmianie czasu na zimowy w październiku.

Tym, którzy cierpią na bezsenność, pogłębia objawy ich choroby. Zmienianie czasu sprzyja m.in. incydentom kardiologicznym, psychiatrycznym, i innym. Jednak zmiana czasu szkodzi nie tylko ludziom. Powoduje ona dezorientację zwierząt domowych i gospodarskich. Bowiem zmieniają się pory spacerów, karmienia czy codziennych, gospodarskich zabiegów wokół nich. Zmienia się też czas codziennej ciemności i jasności.

Jak zmieniamy czas na zimowy w październiku, to robi się

godzinę ciemniej. Więc argument o oszczędzaniu energii elektrycznej jest gorzej niż nietrafiony. Jest on fałszywy. To jest kłamstwo, które kosztuje gospodarkę ogromną ilość pieniędzy, bo obywatele i firmy muszą szybciej włączać oświetlenie elektryczne. Marnują się także zasoby, np węgiel będący paliwem dla elektrowni. Tak jak pisałem wcześniej – zmiana czasu miała sens 100 lat temu. Dziś natomiast ta zmiana czasu daje efekt odwrotny do zamierzonego.

OPINIE SPECJALISTÓW O NIEKORZYSTNYM WPŁYWIE ZMIANY CZASU

„Wyniki badań są sprzeczne lub wykluczające się. Wynika to z faktu, że badania są prowadzone na różnych grupach, w różnych krajach leżących na różnych szerokościach geograficznych, i różne są metodologie tych badań. Trudno zatem jednoznacznie stwierdzić, jak zmiana wpływa na stan zdrowia człowieka." – dr n. med. Dorota Wołyńczyk-Gmaj, psychiatra, specjalista ds. zaburzeń snu.

„Lepiej by było, gdybyśmy nie musieli na wiosnę i zimą przestawiać zegarków, tylko przez cały czas funkcjonować w zgodności ze wskazaniami zegara wewnętrznego, zsynchronizowanego z dobowymi zmianami warunków, które panują środowisku zewnętrznym. (…) To, w jakim stopniu co pół roku odczuwamy konsekwencje zmiany czasu, wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. (…) Jedni ludzie odczuwają to jako dużą dolegliwość, inni jako mniejszą. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, żeby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób; niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale np. przez cały tydzień." – prof. Elżbieta Pyza z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego.

BEZSENSOWNA ZMIANA CZASU, NOCNE POCIĄGI I INNE PROBLEMY

Inne niedogodności związane ze zmienianiem czasu dotyczą transportu. Wielu ludzi podróżuje pociągami lub autobusami w

nocy. Pociąg jadący całą noc będzie jutro rano godzinę później u celu. Z kolei polska kolej ma brzydki zwyczaj, by przy październikowej zmianie czasu na zimowy. zatrzymywać pociągi w szczerym polu na godzinę. Ktoś, kto to wymyślił, musiał być naprawdę „genialny”. A co z kursami autobusów nocnych? Niektóre linie jeżdżą całą noc co pół godziny. Inne mają bardzo „problematyczne” rozkłady jazdy, bo jeżdżą na odległe, słabo zaludnione dzielnice. Przykłady takich rozkładów: 23:30, 00:50, 02:20, 04:55. Co zrobić z tym problematycznym kursem o drugiej w nocy? Przecież jutro zegarki wtedy zmienia się od razu na trzecią w nocy. Kurs ma się nie odbyć, więc podróżni nie dostaną się między 00:50 a 04:55 na taką odległą dzielnicę?

Co z systemami informatycznymi i systemami infrastruktury? Muszą pracować non stop, 365 dni w roku, także w święta. Zmiana czasu bywa tam problematyczna i może powodować groźne w skutkach zawieszanie się takich systemów, lub ich całkowity paraliż. A ludzie, którzy pracują na nocne zmiany? Teraz, przy zmianie czasu na letni, będą pracować godzinę krócej. Ale w przypadku zmiany czasu na zimowy często są zmuszani przez pracodawców, by pracować godzinę dłużej. Oczywiście za darmo, bo zmiana czasu to w opinii polskich kapitalistów nie nadgodzina.

Autorstwo: Jarek Kefir
Ilustracja: ThePixelman (CC0)
Źródło: Jarek-Kefir.org