

ODVYSIELANÉ: 27.03.2015 o 14:00

Rádio Košice, Metropolitné správy

Počas víkendu nás čaká zmena času

Michal Gazda, moderátor: „V noci zo soboty na nedeľu prichádza neoblíbený moment mnohých z nás. Zmena času zo zimného na letný znamená, že sa vyspíme o hodinu menej. Tešiť sa môžu snáď iba tí, ktorí budú v nočnej zmene. Neurológovia hovoria o dvoch skupinách ľudí – sovy – teda tí, ktorí sú hore dlho, no musia si aj dlhšie pospať. Práve pre nich bude posun času náročnejší ako pre druhú skupinu – takzvané škovránky. Neurologička Eva Feketeová:“

Eva Feketeová, neurologička LF UPJŠ: „Tá druhá skupina možnože vcelku privíta vstávanie o hodinu skôr, pretože oni naopak radšej vykonávajú väčšinu tých denných aktivít v raňajšej dobe, a už na obed majú spravenú väčšiu činnosť dňa na rozdiel od tých ostatných.“

Michal Gazda: „No a ako dlho trvá, kým si náš organizmus definitívne zvykne na nový čas?“

Eva Feketeová: „Dôjde k rozspojeniu vonkajšieho času, teda toho udávaného času hodinami a našich biologických hodín. Z odbornej literatúry je známe, že tento prechod spravidla trvá tri týždne.“

Michal Gazda: „Čas sa mení zo soboty na nedeľu, keď si o druhej nadránom posunieme čas na tri hodiny. Dopravný podnik nevypraví nočné spoje N1 a N2 s odchodom zo stanice o druhej hodine, takisto N71 s odchodmi okolo trištvрте na tri z Lingova, aj z KVP. Linka N3 bude odchádzať zo Staničného námestia o osem minút skôr, teda nie o druhej, ale jedna päťdesiatdva.“