

**ODVYSIELANÉ: 28.03.2015 o 19.00**  
**TV Markíza, Televízne noviny**  
**Spíme o hodinu menej**

**Zlatica Puškárová, moderátorka:** „V noci sa ručičky hodiniek posunú o hodinu dopredu.“

**Patrik Švajda, moderátor:** „Zmena zimného času na letný nám prinesie dlhší deň, ale zároveň si menej spíme. A zatiaľ čo škovránkom to neprekáža, sovy si zvykajú ťažko. Ako ste na tom vy?“

**Dušan Tokarčík, redaktor:** „Poznáme to všetci. Zmena zimného času na letný dokáže človeka riadne potrápiť. Organizmu chvíľu trvá, kým sa prispôsobí.“

**Eva Feketeová, ambulancia pre poruchy spánku a bdenia LF UPJŠ:** „Môžeme pomôcť svojmu telu tým, že teda si ráno dáme silnejšiu kávu alebo sa osprchujeme vlažnou alebo studenou vodou, poprípade si pôjdeme hneď ráno zabehať, aby sme tak troška naštartovali ten celý deň.“

**Dušan Tokarčík:** „Na budík nastavený o hodinu skôr si zdravý človek zvykne zhruba za týždeň. Problémy však môžu mať školáci, starší ľudia alebo pacienti s neurologickou poruchou spánku. Tak ako napríklad pani Rogosová.“

**Mária Rogosová, pacientka s poruchou spánku:** „Skôr sa vstáva a potom celý biorytmus mi to naruší.“

**Eva Feketeová, ambulancia pre poruchy spánku a bdenia LF UPJŠ:** „Rovnako môže byť problémy u malých detí, ktoré majú veľmi pevne nastavené biologické hodiny a pre nich ten posun času tá jedna hodina môže znamenať, že budú ráno plačlivé, nervózne.“

**Dušan Tokarčík:** „Zimný a letný čas poznáme ešte z obdobia Rakúsko-Uhorska. No pravidelne sa u nás mení od roku 1979. Podľa iniciatívy českého poslanca Pavla Svobodu a ďalších odborníkov je však takéto šetrenie denným svetlom historickým prežitkom. Zrušením zmeny času sa už zaoberajú Komisie Európskej únie a mnohí z nás by to zrejme privítali. Ako dlho vám to trvá, kým si zvyknete?“

začiatok ankety:

**Opýtaný 1:** „Ako nie je to nejak strašné, ale tak je to zbytočné podľa mňa.“

**Opýtaná 2:** „Nemám rada letný čas. Nejak veľmi rýchle zbehne.“

koniec ankety

**Dušan Tokarčík:** „Podľa nášho spánkového režimu sme buď škovránkovia alebo sovy. A zatiaľ čo niektorí z nás sú hotoví s prácou už pred obedom, iní práve vypínajú budík.“

**Eva Feketeová, ambulancia pre poruchy spánku a bdenia LF UPJŠ:** „Aj medzi nami sú určití jedinci, ktorí preferujú nočnú prácu a naopak, problém im robí ranné vstávanie. Sú to také tie typy takzvanej sovy, a pre týchto určite bude problém práve táto časová zmena, kedy majú o hodinu skôr vstávať.“

**Dušan Tokarčík:** „No ak vám predsa len robí problém ranné vstávanie, bez ohľadu na časový posun kúpte si budík, ktorý vás doslova vystrelí z postele.“