

***Местное время (МСК+1) негативно влияет на жизнь волгоградцев, считает Алексей Катышев, врач-невролог, сомнолог (специалист по расстройствам сна), член Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов».***



Специалист напоминает, что географические координаты Волгограда (44,3 градуса восточной долготы (в. д.)), а также границы региона от 41,1 градуса в. д. до 47,4 градуса в. д. позволяют территориально отнести его ко второй часовой зоне (московское время). Ведь вторая часовая зона согласно принятой на Международной меридианной конференции 1884 года системе исчисления часовых поясов располагается в границах 37,5-52,5 градусов в. д.

Когда выполнялись решения референдума 18 марта 2018 года о переводе стрелок, Волгоградская область была отнесена к третьей часовой зоне (МСК+1, UTC+4), что для региона, указывает эксперт, является опережающим временем. Оно не совпадает с географическим, или поясным.

Уже тогда, отмечает сомнолог, появились трудности с логистикой, транспортом (риски опозданий на междугородние рейсы автобусов и поездов). Зимой из-за позднего рассвета школьники и студенты просыпались в темноте, поэтому на занятиях их

## Сомнолог объяснил волгоградцам, почему жить по московскому времени лучше

Автор: Administrator

28.11.2020 08:50 - Обновлено 28.11.2020 09:20

---

продуктивность была низкой; да и у взрослых снижалась работоспособность в утренние часы. Пострадало ментальное здоровье волгоградцев. Появились неудобства в обыденной жизни (например, вся сетка телепрограмм сдвигалась на час вперед, многие телезрители ложились спать на час позже, возникало хроническое недосыпание).

Логичным было решение в 2020 году изучить общественное мнение и понять, какой часовой пояс наиболее удобен жителям Волгоградской области, делает выбор специалист. Результаты опроса известны: за вторую часовую зону (МСК, московское время) проголосовало 889 988 человек (65,74%).

Жизнь в третьей часовой зоне (МСК+1, UTC+4) негативно влияет на благополучие жителей, полагает сомнолог. Усиливается хроническое недосыпание у взрослых людей, которые смотрят любимые передачи, что связано с особенностями ретрансляции телесигнала, отсутствием у телеканалов дубля МСК+1. До 90% школьников Волгоградской области учатся в первую смену, и, чтобы успеть к звонку, в зимнее время ребенку приходится просыпаться за два часа до рассвета, а на уроках он не может нормально усваивать информацию. Это же относится к студентам и работающему населению.

С утренней темнотой зимой может быть связан и рост ДТП из-за поздних рассветов. Темное время суток воспринимается организмом как период отдыха – поэтому у водителей снижаются скорость реакций и концентрация внимания, что и приводит к нежелательным последствиям, мелким авариям и пробкам на дорогах.

Еще один аргумент Алексея Катышева – дневная летняя жара при местном времени длится на час дольше, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей. Закат солнца в мае-августе наступает не ранее 19.50, максимум в 21.10, а значит, изнуряющий дневной летний зной (до +35... +40) спадает позже.

Нарушение режима сна у детей летом плохо влияет на их здоровье. Врачи-педиатры рекомендуют заканчивать активные игры за 1,5-2 часа до отхода ко сну, тогда как дети остаются на улице до начала десятого вечера. В итоге такой ребенок ляжет в постель только к полуночи, притом что завтра многие родители будут стараться его разбудить в семь утра. Нельзя поощрять пребывание детей дошкольного и младшего школьного возраста на улице позднее 20.00, подчеркивает врач.

Защитники местного волгоградского времени опираются на информационно-методическое письмо «Анализ риска воздействия системы исчисления времени на состояние здоровья населения», выпущенное ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения». По мнению эксперта, в документе есть грубейшие ошибки.

Он считает неправильным, что к изучению влияния системы исчисления времени на здоровье населения не привлекались профильные специалисты, врачи-сомнологи, хронобиологи. Неверными представляются критерий выбора часовых зон (увеличение эффективно используемого населением светлого времени суток) и отказ от природных факторов («Чтобы наивысшее положение солнца над горизонтом (астрономический полдень) приходилось не на 12 часов»). Сомнителен выбор периода дневной активности (с 7.00 до 23.00) и эффективно используемого населением светлого времени суток после окончания рабочего дня (с 18.00 до 23.00) без предварительного исследования.

Использовалась гипотеза о том, что биологические процессы в человеческом организме привязаны к оптимальному относительно природных световых ритмов режиму бодрствования. Нельзя строить научные заключения на догадках, спорит с авторами письма Алексей Катышев, утверждая, что такой анализ не является научно обоснованным.

Юлия Гречухина. © Фото: ИД «Волгоградская правда» / Сергей Каширский.