



Η μετακίνηση των δεικτών του ρολογιού κατά μία ώρα πίσω, το χειμώνα, είναι επιβλαβής για την υγεία, οδηγεί σε σπατάλη ενέργειας και σε αύξηση των ρύπων, σύμφωνα με βρετανούς και αμερικανούς επιστήμονες. Οι ίδιοι υποστηρίζουν ότι η εγκατάλειψη αυτής της πρακτικής θα έχει σημαντικά οφέλη τόσο για την υγεία όσο και για το περιβάλλον.

Οι ευρωπαϊκές χώρες, οι Ηνωμένες Πολιτείες, ο Καναδάς και πολλές χώρες στη Μέση ανατολή σηματοδοτούν την έναρξη του χειμώνα με τη μετακίνηση, τα ξημερώματα της Κυριακής, των δεικτών του ρολογιού κατά μία ώρα πίσω.

Η κίνηση αυτή σημαίνει ότι θα έχει περισσότερο φως την ώρα που οι περισσότεροι άνθρωποι σηκώνονται από το κρεβάτι για να ξεκινήσουν τη μέρα τους αλλά «κλέβει» από το απόγευμα μία ώρα φωτός ημέρας. Με αποτέλεσμα, η ενέργεια που χρειάζεται για να φωτίσουμε τη σκοτεινιά και τα όρια που εκ των πραγμάτων μπαίνουν σε δραστηριότητες

άθλησης στο ύπαιθρο, να βλάπτουν την υγεία μας και το περιβάλλον, υποστηρίζουν οι επιστήμονες.

Μελέτη που εκπόνησε επιστημονική ομάδα στο πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η διατήρηση της θερινής ώρας οδηγεί σε εξοικονόμηση ενέργειας και εκπομπών 450.000 τόνων διοξειδίου του άνθρακα το χρόνο, ποσότητα που ισοδυναμεί με τη απόσυρση 200.000 αυτοκινήτων από τους βρετανικούς αυτοκινητοδρόμους. Η διατήρηση της θερινής ώρας καθώς και σε μείωση των ατυχημάτων στους αυτοκινητοδρόμους, που θα επέτρεπε στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της Βρετανίας να εξοικονομήσει 200 εκατ. στερλίνες, ετησίως.

Η Δρ. Ελιζαμπεθ Γκάρνσι, που συμμετείχε στην επιστημονική ομάδα που εκπόνησε τη μελέτη υπογράμμισε ότι, σε σύγκριση με άλλα μέτρα για τη μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου μέσω ενεργειακής αποδοτικότητας και τεχνολογίας ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, η διατήρηση της θερινής ώρας στα ρολόγια είναι ένα ιδιαίτερα φθινό μέσο. Υποστηρίζει ότι η διατήρηση της θερινής ώρας θα έχει ως αποτέλεσμα φθηνότερους λογαριασμούς ρεύματος, θα αυξήσει τον τουρισμό και θα μειώσει τις εγκληματικές πράξεις και την παχυσαρκία. Θα σώσει, τέλος, ζωές λόγω της βελτίωσης της ορατότητας κατά την απογευματινή ώρα κυκλοφοριακής αιχμής.

Επιπροσθέτως, η διατήρηση μίας επιπλέον ώρας με φως ημέρας το απόγευμα θα μπορούσε να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων βιταμίνης D και να ενθαρρύνει τον κόσμο να ασκείται περισσότερο. Σχεδόν ο μισός πληθυσμός του πλανήτη έχει χαμηλότερα των βέλτιστων επίπεδα βιταμίνης D, η έλλειψη της οποίας είναι παράγοντας κινδύνου για ραχίτιδα. «Πρέπει να είναι σπάνιο να βρίσκει κανείς μέσο για να βελτιώσει σε πολύ μεγάλο βαθμό την υγεία σχεδόν του συνόλου του πληθυσμού. Και χωρίς κόστος, μάλιστα. Εδώ, το έχουμε βρει», είπε ο Μάγερ Χίλμαν του Policy Studies Institute στη Βρετανία.

Από την πλευρά του, ο Δρ. Ρόμπερτ Γκρέιαμ του Νοσοκομείου Λένοξ Χιλ στη Ν. Υόρκη επεσήμανε ότι πρέπει να εξεταστεί το ενδεχόμενο να μην πειράξουμε τα ρολόγια το χειμώνα για να ενθαρρυνθεί ο κόσμος να βγει από το σπίτι του για να ασκηθεί. «Πάντα αναζητούσαμε, ως κοινωνία, προσβάσιμες, χαμηλού κόστους παρεμβάσεις. Με το να μην μετακινήσουμε πίσω τους δείκτες και να αυξήσουμε τον αριθμό των ωρών με φως ημέρας, βρήκαμε πιθανά την τέλεια παρέμβαση», είπε, κατά τη διάρκεια τηλεφωνικής συνέντευξης στο Ρόιτερ, ο δρ. Γκρέιαμ.

Αναδημοσίευση από το <http://www.typos.com.cy>