

## خبراء: تغيير الوقت مرتين في العام قد يهدد صحة الإنسان بالخطر



يعتمد عدد من بلدان العام تغيير التوقيت كل عام ما بين الصيف والشتاء والعكس، فبدءاً من هذا الأسبوع، عندما ينهي كثير من الموظفين في الولايات المتحدة دوام عملهم، ستكون الشمس قد غربت، ما يجعلهم يقودون سياراتهم في الظلام للعودة إلى منازلهم.

وانتهى العمل بالتوقيت الصيفي، أمس الأحد، الموافق الخامس من نوفمبر، ليدخل "التوقيت الشتوي" الذي يستمر حتى العاشر من مارس في ولايات أميركية.

وإلى جانب تعثر الجدول الزمني واضطرابات روتين النوم، يقول الخبراء إن: "تغيير التوقيت مرتين في العام يمكن أن تكون له آثار خطيرة على صحة الإنسان"

وتقول باحثة النوم في جامعة نورث وسترن ميديسن في شيكاغو، فيليس زي، إن: "مجرد ساعة واحدة يمكن أن تغير قدر النوم الذي يحصل عليه الشخص، فضلاً عن نوعيته"، محذرة من أن "النوم غير المنتظم قد يؤثر على قدرة الأشخاص على القيام بمهام متعددة، والحفاظ على توازنهم، ما يجعلهم أكثر عرضة

للحوادث".

وحذرت مولي هارت، المتحدثة باسم شركة للسيارات، من أنه "قد يكون هناك ارتفاع طفيف في الحوادث على الطرق بعد تغيير الساعة، مطالبة السائقين بالتركيز خلال القيادة حيث سيحل الظلام مبكرا".  
ولا تطبق ولاية هاواي، وأجزاء من أريزونا فضلا عن بورتوريكو وغوام والجزر العذراء الأميركية قاعدة تغيير الساعة.

ويضغط بعض أعضاء الكونغرس من أجل إنهاء تغيير الساعة، وجعل التوقيت الصيفي بشكل دائم لأسباب اقتصادية.

ة يذكر أن عددا من الدول العربية تعتمد العمل بالتوقيت الصيفي والشتوي وهي: (مصر، المغرب، سوريا، فلسطين، لبنان، الكويت، البحرين والأردن).