

# ÉBRESZTŐ Nem kell mindenáron hajnalban kelni hozzá... Kell-e nekünk órát állítani?

PEKAREK JÁNOS  
pekarekjanos@dh.plt.hu

**Dunaújváros** – Szombatról vasárnapra virradóra hajnali háromról kettőre kell átállítani az óramutatókat. Ne keljenek fel miatta...

Jegyzzék meg: e hét végén szombatról vasárnapra virradó éjszakán hajnali három órakor hajnali kettő órára kell visszaállítani az órák mutatóit.

Ezért persze nem kell hajnali háromkor felkelni! Bőven elég, ha előző este akár mikor, vagy másnap reggel valamikor visszaállítjuk a mutatókat hatvan perccel.

Mint tudjuk, az óraátállítás gyakorlata még az elmúlt

## Az óraátállítás még a régi rendszerből ered

rendszerből ered, magyarázata pedig annyi, hogy a világosabb órákra próbálja eltolni ébrenlétünk határait. Ezzel ugyanis, úgy mond, komoly mennyiségű villamosenergiát takarítunk meg.

Az óraátállításnak sajátos következményei vannak. Nem csak az, hogy tavasszal egy órával kevesebbet, ősszel meg egy órával többet alhatunk a környező napokhoz képest,



Fotó: ADY GÉZA

**Egy óra a közterületen, azokkal, akiket talán a legjobban érint az átállítás: a buszmegállóban várakozókkal**

hanem az is, hogy például ilyenkor a nemzetközi vasúti expresszek és a repülőjáratok vesztegelni kényszerülnek egy órácskát, hogy igazodhassanak az óramutatókhoz és a menetrendekhez.

Vizont az elmúlt harmincegy-néhány évben, mióta ezt bevezették, kellő ellenzéke is támadt a dolognak.

Mást ne mondjunk: a magyarok nyolcvanöt százaléka eltörölné az óraátállítást egy friss online felmérés szerint. A megkérdezettek fele ráadásul úgy nyilatkozott, hogy volt már konkrét problémája a félévente esedékes váltásból. A megkérdezettek többsége a nyári időszámítást szeretné állandósítani.

Csak az egyik gond az, hogy a felmérésben szereplők több mint harmada nem tudja kialudni magát az időzavar miatt. Tizedük elkésett már evégett, esetleg túl korán érkezett egy találkára. Többnyire a nők fáradtabbak, és a férfiak nézik el az órát...

A felmérésben nem csak az szerepel, hogy az időszá-

mítás változása kellemetlenségeket okoz, hanem az is, hogy egészségügyi problémái akadnak ilyenkor.

Míndezek miatt már huszonkilencezer ember csatlakozott az óraátállítás elleni tiltakozáshoz, amelynek célja, hogy Magyarországon eltöröljék a félévente esedékes időzónaváltást.

A felmérések szerint a magyarok több mint háromnegyede a nyári időszámítást (tehát az eredetinel egy órával korábbi időt) választaná, mivel szerintük a csillagászati időhöz közelebbi téli időszámítás már kevésbé illeszkedik az életmódjukhoz. A téli időszámítás alkalmával ugyanis a nyáron megszokotthoz képest még hamarabb sötétedik délután, így a hosszú téli esteken passzívabbnak, lehangoltabbnak érzik magukat.

A felmérést végző szallas.hu illetékese, *Mészáros Judit* azt mondta: ha összegyűlné egymillió, az óraátállítás elleni aláírás, akkor az illetékes miniszteriumtól kérnék a kérdés megvizsgálását. Most huszonkilencezer aláírás van.

további képek, információk

**duol.hu**  
DH Online

## OLVASÓINK VÉLEMÉNYE



### Paczoly Benőné:

– Nem szeretem az óraátállítást! Télen sokkal rövidebbek a délelőttök, márpedig én nyugdíjasként többnyire délelőttönként keresem fel a boltokat, üzleteket, a piacot! Mindig várom a tavaszi óraátállítást, mert akkor már hamarabb lesz világos, és több lesz napfény!



### Simon Dávid:

– Nem szeretem a téli időszámítást, mert a nappali, napfényes órák még nagyobb részét töltöm benn a gyárban. Még kevesebb napfényt látok a szabadidőmben. A következő évben még többet fogok aludni! Talán jobban járna az ország emiatt óraátállítás nélkül.



### Aszódi György:

– Engem nem hat meg az óraátállítás, nem szívbeszen veszek részt benne. Sokaktól hallom, hogy problémát jelent nekik az igazodás az ilyen-olyan időszámításokhoz. Fáradtak az emberek ettől. Igaz, én 12 óras műszakban dolgozom, sőtétben megyek, jövők...

Fotó: ADY GÉZA

## Ez sem megy egyedül...

Az óraátállítás lényege az lenne, hogy ősszel és télen minél később keljünk, azaz minél kevesebbet világítsunk. Igaz, este többet kell így égetnünk a lámpát, de este amúgy is világítanunk kell. A szisztéma persze az életmódtól függ. Ha amúgy is később kelünk, akkor mindegy, mennyit mutat az óra. A rendszer megszüntetése viszont nemzetközi megegyezéstől függ. Így is kell várniuk vonatknak. Egyedül nem megy!