



**ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ЗАКОНОДАТЕЛЬНОГО СОБРАНИЯ  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

ул. Светланская, 22, г. Владивосток, 690110  
Тел.: (4232) 20-55-11, факс: (4232) 20-55-09  
chairman@zspk.gov.ru

Председателю комитета  
Законодательного Собрания  
по социальной политике и  
защите прав граждан

Чемерису И.С.

02.10.2013 № 01/16-09/1236  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Уважаемый Игорь Святославович!

Прошу Вас рассмотреть на заседании комитета Законодательного Собрания по социальной политике и защите прав граждан письмо заслуженного врача Российской Федерации, профессора А.Ф. Беляева о переходе Приморского края в другой часовой пояс.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

В.В. Горчаков

Лепетюха  
Галина Ивановна  
2642428

Законодательное Собрание  
Приморского края  
Комитет по социальной политике  
и защите прав граждан  
Входящий № 13/408  
03 октября 2013 г.

## ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРИМОРЬЯ: БЛАГО ИЛИ ТЯГОСТЬ?

Мы живем, не чувствуя в себе времени. И это состояние (по научному называется десинхроноз) подрывает наше здоровье. Происходит это потому, что наш внутренний биологический ритм рассогласован с основным биологическим ритмом – солнечным. Сейчас полдень, когда солнце стоит в зените, наступает у нас в 14 часов. Это отрицательно сказывается на здоровье приморцев, ведь вставая в 7 часов, мы фактически просыпаемся в 5 утра. Поэтому и не высыпаемся как следует, а это – снижение работоспособности, болезни. Кстати, сокращение сна на 1 час увеличивает вероятность заболевания раком на 5-10 %.

В человеке два основных начала: биологическое и социальное. Биологическое в нем – основное, это размножение, пища, сон, бодрствование («миром правит любовь и голод»). Поэтому стремление к синхронизации с биологическим ритмом – базисная характеристика живой природы. У человека ритм «сон-бодрствование» является одним из самых древних и выработывался сотни тысяч лет. Расшатывание его всегда приводит к возникновению болезней, раннему старению, преждевременной смертности.

Дискуссия о часовых поясах, зимнем - летнем, декретным – природном времени активно ведется в Приморье несколько лет. Инициировал ее профессор Г.И. Лазарев. В 2010 году Законодательным Собранием Приморского края было принято Обращение к Председателю Правительства РФ о переходе Приморья в т.н. часовой пояс MSK+6 (проще говоря, о приближении Приморья к Москве на 1 час.).

В 2011 году был принят Федеральный закон "Об исчислении времени" (N 107-ФЗ от 3.06.2011) и Постановление Правительства «О составе территорий, образующих каждую часовую зону...» (N 725 от 31.08.2011). Эти документы отменили сезонный перевод часов и регламентировали механизм перехода регионов в другие часовые пояса. Приморье осталось в прежнем часовом поясе, а вся страна - в летнем сезонном времени.

Но время показало, что не все в этих документах было продумано. Не было учтено мнение независимых экспертов, а, главное, жизнь за этот период показала, что нужны изменения. Задача Правительства – услышать голос народа и принять правильное решение.

Вот несколько преимуществ, которые мы получим.

Первое. Приморцы приблизятся к своему природному биоритму, перейдут на зимнее время. Мы будем просыпаться на час позже, когда солнышко уже будет светить в наши окна (все помнят, как тяжело было прошлой зимой, когда солнце утром так долго к нам не проходило, дети спали весь первый урок, мучились). Это благотворно скажется на нашем здоровье, повысится стрессоустойчивость, уменьшится сезонная депрессия. Организм человека, состоящий из многих сложных органов, напоминает большой симфонический оркестр, где каждый музыкант является виртуозом, умеющим исполнять любую музыку. Но если дирижер не задаст им нужный ритм, не синхронизирует, не гармонизирует их работу, прекрасной мелодии не получится. В конце концов, коллектив развалится. Так же и в живой природе, где основой существования является биоритм. Надо настроить организм на работу и очень важен первый взмах палочки дирижера, в природе это называется водителем ритма. Таким

дирижером (водителем ритма) в природе предстает солнце, его первые лучи как взмах палочки дирижера. Человек в своей эволюции привык вставать с первыми лучами солнца, это настраивает его на активную работу в течение всего дня и не так уж важно, поэтому, когда наступят сумерки. Механизм жизни запущен, его уже не остановить.

Второе. Улучшится (минимум на 15 -20 %) адаптация при дальних перелетах. Это очень важно, т.к. все больше приморцев (туристов, бизнесменов, управленцев) активно и часто летают по миру. Особенно это поможет нашим спортсменам, профессионалам ХК «Адмирал», БК «Спартак-Приморье», ФК «Луч-Энергия», а также спортсменам-детям (они хуже адаптируются). Наш опыт показывает, что улучшение адаптации спортсменов-профессионалов увеличивает их жизнь в спорте на 3-4 года, не говоря уже о повышении спортивных результатов.

Третье. Мы приблизимся к нашим соседям, Японии, Южной Корее и Китаю, легче станут контакты. Япония восточнее Приморья, Ю. Корея западнее, а живут они по одному времени, которое отличается от приморского на 2 часа (а с Китаем на 3). Вы знаете, что наши восточные соседи всегда стараются жить в гармонии с природой. Возможно и поэтому в Японии самая большая продолжительность жизни... Не забудем высказывание В.В. Путина, о том, что большой временной разрыв с другими странами отрицательно влияет на прямые телетрансляции спортивных передач (когда у нас игра, они еще спят). Теперь у нас появились спортивные команды высшего уровня и мы вправе рассчитывать на прямые телетрансляции (например, от нас в Москву и наоборот).

Четвертое. В связи с приближением Москвы к Владивостоку на 1 часовой пояс облегчатся контакты родственников и знакомых, живущих в разных регионах страны и мира, деловых людей, ведущих бизнес в различных частях света. Снизятся издержки и возрастет взаимодействие органов власти Приморского края и федерального центра.

И многие другие. Пятое. Мы не нарушим закон (прежде всего, закон "Об исчислении времени") и Постановление Правительства о прекращении сезонного перевода часов, т.к. это не сезонный перевод, а переход в другой часовой пояс.

подавляющее большинство приморцев, по нашим данным, поддерживают переход нашего края в новый часовой пояс и сближение Москвы и Владивостока на 1 час. Мы уже упустили несколько удобных моментов для перевода часовых стрелок, надо не прозевать еще один. Лучше исправить ошибку, чем ее усугублять.

А. Ф. Беляев, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Российской Федерации.