

Главный терапевт Минздрава России Александр Чучалин призвал позитивно воспринять перевод часов, передает «Интерфакс».



«Человеку всегда приходится мобилизовывать свой организм, чтобы адаптация прошла лучше. Рекомендуется правильный отдых, хороший сон, в редких случаях рекомендуется пищевая добавка, которая содержит мелатонин — она позволяет человеку лучше адаптировать биологические часы», — сказал Чучалин.

По его словам, перевод часов является позитивной вещью, которую надо воспринимать как должное.

Напомним, что в ночь с 25 на 26 октября стрелки часов на всей территории России будут переведены на час назад. В дальнейшем сезонный перевод стрелок осуществляться не будет.

Источник: [znak.com](http://znak.com)