Fundur í Rótarýklúbbi Hafnarfjarðar þann 27. maí 2021 kl. 12.15

Þetta er fundur nr. 29 á starfsárinu og 3592 frá stofnun.

Mættir voru 35 félagar sem gerir 53 % mætingu.

Fundurinn er á vegum Öldrunarnefndar, formaður hennar er Guðmundur Rúnar Ólafsson.

Söngstjóri valdi lagið: Hótel Jörð.

Víðir setti fundinn og stýrði honum í fjarveru Sigríðar Kristínar.

3ja mín. erindi er í höndum Magnúsar Ægis Magnússonar. Hann fjallaði um bókina Híbýli fátæktar sem fjallar um húsnæði Íslendinga í gegnum tíðina. Sérstaklega gerði hann grein fyrir kafla bókarinnar sem fjallar um búseti í hrauni og sérstaklega er fjallað um búsetu í Hafnarfirði um aldamótin 1900.

Fyrirlesari dagsins er Björg Þorleifsdóttir lífeðlisfræðingur hjá Háskóla Íslands. Erindi hennar ber yfirskriftina: Í takt við tímann – klukkur og svefn. Björg sagði frá áralöngum rannsóknum sínum á svefni og m.a. hafi komið í ljós að klukkan hafði mikil áhrif á svefn og líðan ungmenna. Björg ræddi um klukkuna í heiminu og stöðu Íslands hvað það varðar. Hún sagði almennt viðurkennt að hætta er fólgin því að breyta klukkunni tvisvar á ári s.s. með umferðaróhöppum og hjartaáföllum. Margir vilja því festa tímann. Hún ræddi um klukkur og hvernig þær virka. Sólarklukka miðast við stöðu sólarmiðju við sjóndeildarhring og hæsta staða á hverjum stað er þá 12 á hádegi. Staðarklukkan fylgist oftast tímabeltum og yfirvöld hvers lands ákveða hvað tíminn er í hverju landi. Svo er dægurklukkan (líkamsklukkan) sem sýnir innbyggða taktbundna frumuvirkni í undirstúku heila. Segir okkur t.d. hvenær er dagur og hvenær nótt.

Staðarklukkan ákvarðast oftast af sólarklukkunni en um 70% landa heimsins á réttum staðartíma. Dægurklukkan tekur mið bæði af sólar- og staðarklukku og er oft á skjön við báðar t.d. hjá fólki sem vinnur vaktavinnu.

Þá ræddi hún um svefn sem er ein af grunnstoðum góðrar heilsu. Svefnþörfin safnast smám saman upp og fer eftir fyrri svefni og vökutíma. Kjörsvefntími tengist dægursveiflunni. Það sem getur seinkað dægurklukkunni er t.d. blá birta frá snjalltækjum og ferðalög yfir tímabelti, sérstaklega í austurátt. Getur líka gerst þegar staðarklukka er of fljót eins og t.d. á Íslandi s.k. klukkuþreyta (social jetlag). Rannsóknir sýna að dægurgerð er seinkuð hér á landi, sérstaklega hjá ungmennum. Íslensk ungmenni fara mun seinna að sofa en ungmenni í öðrum löndum og hjá 15 ára unglingum er svefn hættulega stuttur. Ýmislegt hættulegt við það.

Að þessu loknu svaraði Björg fyrirspurnum.

Næsti fundur er 3. júní 2021.

Fundi slitið með hefðbundnum hætti kl. 13:35