

B.Morkus, VSC vyr.specialistas

Autorius SystemOperator

2008-07-15

PaskutinÄ“ kartÄ… atnaujinta 2008-07-16

"...blogiau uÅ¾ naktinÄ“ darbÄ… dar yra darbas pamainomis, mat nepastovus darbo ir poilsio ritmas alina labiausiai."

„DaÅ¾nai keiÄ•iant darbo laikÄ…, gali sutrikti nervinÄ— sistema, virškinimas, nepastovus darbo tempas kenkia imuninei sistemai. Å½mogaus organizmui reikalinga tam tikros tvarka: laiku valgysi, miegoti ir dirbt. O jei Å¾mogus savaitÄ™ dirba dienÄ…, savaitÄ™ – naktÄ“, jau, rodos, prie vienokio arba kitokio ritmo prisitaikÄ™s organizmas vÄ—I turi pratintis iš naujo“, – galimus sutrikimus vardija p. Morkus.