

B.Morkus, VSC vyr.specialistas

Autorius SystemOperator
2008-07-15
PaskutinÄ kartÄ... atnaujinta 2008-07-16

"...blogiau u¼ naktinÄ darbÄ... dar yra darbas pamainomis, mat nepastovus darbo ir poilsio ritmas alina labiausiai."

„Da¼nai keičiant darbo laikÄ..., gali sutrikti nervinÄ sistema, virškinimas, nepastovus darbo tempas kenkia imuninei sistemai. Åmogaus organizmui reikalinga tam tikros tvarka: laiku valgyti, miegoti ir dirbti. O jei Åmogus savaitÄ™ dirba dienÄ..., savaitÄ™ – naktÄ™, jau, rodos, prie vienokio arba kitokio ritmo prisitaikÄ™s organizmas vÄI turi pratintis iš naujo“, – galimus sutrikimus vardija p. Morkus.