

Противники вегетарианства утверждают, что афлотоксин достаточно устойчив до любого белка, и нейтрализовать его возможно щелочью, в результате чего образуются нетоксичные или малотоксичные соединения.

Белки в растительной пище содержатся в меньшем количестве, а также неполноценен их аминокислотный состав, который является жизненно необходимым для построения новых белков.

Постоянное отсутствие таких аминокислот приводит к ослаблению умственной деятельности. Вегетарианцы, которые включают в свой рацион молоко и молочные продукты а также яйца, обеспечивают себя практически полным набором незаменимых аминокислотами.

Полный отказ от мяса, молока и яиц неизбежно приводит к тому, что в организм из вне перестает поступать очень нужное ему вещество – холестерин. Лучший выход из положения – придерживаться смешанной диеты, сочетание растительной и животной пищи с наличием жиров и белков.

**- фермент, расщепляющий молочный сахар лактозу на глюкозу и галактозу.*

СИСТЕМА НОРМАЛІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ-ОПЕРАТОРА

Ю.С. Лис

Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків

Анотація. Вдосконалення адаптаційних можливостей організму, реабілітація чи нормалізація функціонального стану людини-оператора – одна із проблем сучасності. Розглянуто фактори, що впливають на функціональний стан людини-оператора, а саме, менеджера, в процесі діяльності, також запропоновано методи регуляції та нормалізації функціонального стану.

Ключові слова: функціональний стан, людина-оператор, менеджер, регуляція, нормалізація.

Аннотация. Усовершенствование адаптационных возможностей организма, реабилитация или нормализация функционального состояния человека-оператора – одна из проблем современности. Рассмотрены факторы, влияющие на функциональное состояние человека-оператора, а именно, менеджера, в процессе деятельности, а также предложены методы регуляции и нормализации функционального состояния.

Ключевые слова: функциональное состояние, человек-оператор, менеджер, регуляция, нормализация.

Abstract. Improving the adaptability of the organism, rehabilitation or normalization of the functional state of the human operator is one of the problems of nowadays. The factors affecting the functional state of the human operator, namely, the

manager, in the course of activity are regarded. The methods of regulation and normalization of the functional state are also proposed.

Key words: functional status, the human operator, manager, regulation, normalization.

Головна якість професійного здоров'я – це здатність працюючого до компенсаторних функцій, до відновлення робочого стану відповідно з обсягом і видом професійної праці. У зв'язку з цим на перший план виходить проблема вдосконалення адаптаційних можливостей організму, реабілітації чи нормалізації функціонального стану людини-оператора.

Сучасні дослідження показали, що існує кілька основних факторів, що визначають функціональний стан: мотивація, зміст діяльності, величина сенсорного навантаження, вихідний рівень функціонального стану. Функціональний стан залежить від віку, психофізіологічних і особистих особливостей, ступеня тренуваності і професійної підготовленості (М.П. Захарченко, В.В. Матюхін).

Праця менеджера характеризується високою відповідальністю за правильне ухвалення управлінських рішень, що носять стратегічний характер, визначають шляхи розвитку організації і успішність її роботи. Ці обставини впливають на психоемоційний стан і в нестандартних виробничих ситуаціях можуть викликати різні розлади функціонального стану, які в подальшому можуть поставити під загрозу ефективну роботу всього колективу.

На думку В.П. Зінченко та А.Б. Леонової, вплив комплексу фізичних, хімічних, біологічних факторів на керівників навіть при не високій інтенсивності може викликати напруженість фізіологічних систем організму. Зокрема, дія сенсорних подразників за рахунок напруги зорового та слухового аналізаторів негативно впливає на психофізіологічні функції, підвищуючи нервово – емоційне навантаження.

Професія менеджера вимагає особливої напруги емоційних і фізичних сил, високого розумового навантаження, концентрації уваги, веде до нервового і психічного напруження. Це неминуче викликає відхилення у функціональному стані організму і хронічні захворювання.

У зв'язку із значним збільшенням інформаційних навантажень, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу і рядом інших факторів, що ускладнюють професійну діяльність менеджера, необхідно його тривале денне перебування в активному стані свідомості, що може досягатися оптимальним рівнем напруги адаптаційних механізмів.

Серед обов'язкових умов, які забезпечують працездатність менеджера та попереджають перевтому, важливе місце займає правильне чергування праці та відпочинку. Режим слід встановлювати з урахуванням особливостей даної професії, характеру виконуваної роботи, конкретних умов праці, індивідуально – психологічних особливостей працівників, в залежності від виникнення несприятливого стану.

Для ліквідації напруженості, що вже виникла та її наслідків рекомендується проведення аутотренінгу і психосоматичної саморегуляції, нервово-м'язової релаксації, дихання чистим киснем, впливу на біологічно-активні точки шкіри, використання фітодизайну, сенсорної репродукції (метод образних уявлень).

Для оцінки та регуляції функціонального стану можливо використовувати багатофункціональний автоматизований рефлексодіагностичний та терапевтичний комплекс. Комплекс дозволяє здійснювати вимір, обробку та аналіз батографічної інформації органів і систем людини на основі відомих методик Й.Накатані та Р.Фоля, зберігання діагностичної інформації в базі даних, а також регуляцію фізичних параметрів біологічно-активних точок шкіри за допомогою різних сигналів-стимулів.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭВМ

Студентка В.В. Кумпицкая, руководитель Е.А. Кузьменко

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт»

Анотація. Приведені рекомендації щодо раціональної організації робочого місця користувача комп'ютеру.

Ключові слова: планування, користувач комп'ютеру, екран монітору.

Аннотация. Приведены рекомендации по рациональной организации рабочего места пользователя компьютера.

Ключевые слова: планировка, пользователь компьютера, экран монитора.

Abstract. There are the recommendations for rational organization of working place of users of computers.

Key words: planning, user of computer, screen of monitor.

В наше время почти все виды человеческой деятельности так или иначе связаны с длительным использованием компьютерной техники. Важность правильной организации рабочего места пользователя ЭВМ объясняется тем, что на нем человек проводит треть своей сознательной жизни. Правильная планировка помещения и организация рабочего места могут оказать значительное влияние на