

Советы

Мне бы в небо

Как летать с комфортом и без стресса



Перед тем как очутиться на экзотическом пляже или на живописных улочках старинного городка, несколько часов придётся провести в салоне самолёта. А это отёки в спине, заложенные уши... Опытные стюардессы рассказали, как избежать этих неприятностей.

Для некоторых самолёт как таковой – уже причина для стресса. Но даже если вы не страдаете аэрофобией,

долгий перелёт вряд ли вызовет воодушевление. Его и правда трудно назвать весёлым времяпрепровождением: то уши закладывает, то ноги отекают, то в салоне кто-то храпит и мешает спать, то еще что-нибудь. Как же сделать путь из точки А в точку В немного приятней? Портал psychologies.ru публикует советы опытных стюардесс.

Создайте комфортную обстановку

Спать на борту самолёта могут далеко не все, но отдохнуть во время перелёта реально. Для этого возьмите на борт вещи, которые

помогут почувствовать себя комфортно: подушку для путешествий, любимый тонкий плед или палантин, мягкие носки или тапочки, наушники или беруши.

Скачайте любимый фильм, просмотр которого успокаивает: романтическую комедию или спокойную мелодраму без тревожных сцен, экшена и пугающих моментов. Музыка тоже лучше выбирать приятную и расслабляющую.

Научитесь справляться с паническими атаками

Если во время перелёта вас охватывает страх, потренируйтесь справляться с ним. Для начала научитесь определять, какую часть тела он сковывает. Плечи? Ноги? Руки? Какие мышцы стали жёсткими? Затем сделайте глубокий вдох, положите руку на живот и медленно расслабьте зажатые мышцы. Повторите 5–10 раз. Чтобы упражнение «сработало» в небе, попрактикуйте его на земле.

Медитируйте

Несколько свободных часов на борту самолёта – отличный повод открыть для себя медитацию. Ведь совсем необязательно практиковать её, сидя на полу со скрещенными ногами. Закройте глаза, абстрагируйтесь от окружающей действительности, дышите глубоко и спокойно. Новичкам будет проще следовать инструкциям приложения для смартфона.

15-минутная практика поможет восстановить силы, справиться с тревогой, очистить мысли и нормализовать дыхание, так что и заснуть будет проще. Вы

почувствуете прилив энергии, ощущение спокойствия и умиротворённости.

Оденьтесь удобно

Избегайте тесной, слишком тёплой или, наоборот, чрезмерно открытой одежды. Лучше надеть футболку или топ из натуральной ткани, а сверху кофту или куртку, которую можно будет снять на борту. Никаких тугих джинсов и ремней, которые будут давить на живот. И никаких каблучков.

Зато вам точно понадобятся компрессионные чулки или гольфы. Компрессионные колготки позволяют избежать отёков и чувства тяжести в ногах. В идеале их нужно надеть в аэропорту перед посадкой в самолёт. На голени можно нанести охлаждающий гель с ментолом. Ещё очень полезно за неделю до полёта начать пить препараты, которые улучшают циркуляцию крови и укрепляют стенки сосудов. Но предварительно обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Двигайтесь

Низкое давление в салоне замедляет кровообращение, что может привести к образованию сгустков крови в ногах, а также сказаться на работе лёгких, мозга и сердца. Чтобы стимулировать циркуляцию, старайтесь вставать каждый час, потягиваться и ходить по салону. Если на практике это сделать не получается, выполняйте хотя бы вращающие движения ступнями и кистями, а также наклоны головы в разные стороны. И не сидите нога на ногу.

Откажитесь от алкоголя

Во-первых, на высоте его действие в три раза сильнее. Во-вторых, он обезвоживает организм, который и так теряет влагу во время перелёта. В-третьих, он может стать причиной джетлага. Организм, расслабленный действием спиртного, не способен быстро перестроиться на новый часовой пояс.


Увлажняйте клетки изнутри и снаружи

Старайтесь каждый час полёта выпивать минимум стакан воды, чтобы компенсировать потерю влаги. Но вода должна быть без газа. На высоте пузырьки воздуха на 25 процентов усиливают процессы брожения в организме.

На лицо и волосы можно распылять термальную спрей. Возьмите с собой бальзам для губ, гель для век и крем для лица в тревел-упаковках или пробниках. Эти средства спасут кожу от сухости и шелушения.

Позаботьтесь об ушах

Закладывает уши при посадке? Это происходит из-за увеличения давления. Предупредить неприятные ощущения или избавиться от них, если уши всё же заложило, поможет метод Вальсальвы. Закройте рот. Пальцами зажмите нос. С силой постарайтесь выдохнуть воздух через закрытые рот и нос. Воздух попадёт в среднее ухо, евстахиева труба откроется, и произойдёт выравнивание внутреннего и внешнего давления.



КРЕДИТ

навстречу
большой мечте!

до 1,5 млн рублей

Индивидуально
за 1 день

Магнитогорск, ул. Завенягина, 10А, пр-т К. Маркса, д. 79, пр-т К. Маркса, д. 101
8 800 700 2 700

ВУЗ-БАНК

Кредит «Персональный». Сумма от 50 000 до 1 500 000 руб. Срок 24, 36, 60, 84 мес. Документы: паспорт гражданина РФ — обязательно, справка о доходах по ф. 2-НДФЛ или по форме банка — по желанию заемщика. Заемщики, являющиеся ИП, учредителями-соучредителями предприятия, предоставляют свидетельство о регистрации и налоговую декларацию, в т.ч. по ф. 3-НДФЛ. Время рассмотрения заявки — 1 час. Возраст заемщика: от 19 лет на дату получения кредита до 75 лет на дату погашения кредита. Наличие постоянного места работы или последнее место работы от 3 месяцев либо опыт предпринимательской деятельности от 12 месяцев. В зависимости от оценки кредитоспособности заемщика, годовые ставки по кредиту могут быть от 19% до 38% с возможностью снижения до 15% в течение шести месяцев. Досрочное погашение — без комиссий. Кредит выдается на банковскую карту. Выпуск и обслуживание карты согласно тарифам банка, действующим на момент оформления кредита. Выдача наличных в банкоматах АО «ВУЗ-Банк» и ПАО ИБ «УБРиР» без комиссий. Комиссия за выдачу наличных в банкоматах сторонних банков — 1% от суммы, но не менее 120 рублей, в кассах сторонних банков — 1% от суммы операции, но не менее 150 рублей. Пени, начисляемые в случае нарушения сроков возврата кредита, уплаты процентов за пользование кредитом из указанных кредитов: 20% годовых от суммы просроченной задолженности по кредиту / процентам. Кредит выдается по усмотрению банка, банк вправе не называть причину отказа в выдаче кредита. С полными условиями по продукту можно ознакомиться в офисах банка, по телефону 8 800 700 2 700 или на сайте www.vuzbank.ru. Реклама АО «ВУЗ-Банк». Лицензия ЦБ РФ № 1557 от 22.06.2016 г. Условия действительны на 20.02.2019 г.

Объявления. Рубрика «Услуги» на стр. 13

Продам

- *Сад в «Березовой роще», домика нет. Аренда. Т. 8-982-106-70-40.
- *Песок, щебень, граншлак, отсев и др., от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.
- *Дрова, дёшево. Т. 8-968-116-07-77.
- *Дрова. Т. 8-906-899-61-68.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.

Куплю

- *Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Холодильник, стиралку. Т. 43-09-30.
- *Книги и библиотеки. Т. 8-919-116-24-63.
- *Неисправную микроволновку. Т. 8-906-898-06-96.
- *Автовывкуп. Т. 8-951-817-13-99.
- *Ж/к телевизоры. Компьютерную цифровую технику. Т. 8-909-092-21-72.

Сдам

- *2-к. квартиру по ул. Суворова, 120, 5/5 эт. дома, за 9000 р./м., с мебелью. Т. 8-908-064-43-51.

- *Сутки, часы. Т. 8-968-117-31-35.
- *Посуточно. Т. 8-952-527-36-06.
- *По часам. Т. 8-904-975-80-85.
- *Жильё. Т. 8-964-247-60-22.

Сниму

- *Жильё. Т. 8-964-247-60-22.
- *Квартиру. Т. 49-67-77.

Требуется

- *ПАО «ММК» – секретари-машинистки с высокой скоростью печати (от 300 знаков в минуту). Знание английского языка приветствуется. Обращаться в рабочие дни в управление кадров ПАО «ММК»: ул. Кирова, д. 84 а, каб. 215, с 10.00 до 16.00, обед с 12.45 до 13.30. Резюме направлять на e-mail: grechukhina.tv@mmk.ru.
- *Диспетчер аварийно-диспетчерской службы. Т.: 58-03-01, 58-03-02.
- *Машинист трактора МТЗ. Т.: 8-963-478-77-47, 58-03-01.
- *Оператор на бетонорастворный узел. Т. 8-9000-86-10-55.
- *Сторож и кассир на автостоянку в Ленинский и Орджоникидзевский районы. Т. 8-919-345-44-44 (Сергей). Звонить в будни с 9.00 до 18.00.

- *На постоянную работу: маляры, штукатуры. Т.: 8-912-403-93-13, 58-03-01.
- *Водитель на «ГАЗель». Т. 49-01-46, 49-01-47.
- *Грузчики. Т.: 49-01-46, 49-01-47.
- *Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.
- *Повар и пекарь. 3/п от 26000 р. Т. 8-982-273-73-85.
- *Курьер. Т. 8-922-708-19-87.
- *Упаковщик на полдня. Т. 8-951-255-64-67.
- *Помощник библиотекаря. Т. 8-902-614-88-03.
- *Подработка. Т. 8-908-076-08-29.
- *Архивариус. Т. 59-16-84.
- *Охранник. Т. 8-964-245-36-23.
- *Диспетчер. Т. 8-908-703-64-39.
- *Оператор в стол заказов. Т. 8-912-307-56-12.
- *Архивариус. Т. 8-909-097-59-63.
- *Диспетчер на полдня. Т. 8-922-756-92-31.
- *Работник склада. Т. 8-908-578-12-35.
- *Уборщики (цы) в «Магнит». Т. 8-952-509-39-22.
- *Разнорабочие. Т. 8-963-097-44-77.

Разное

- *Познакомлю, поженю. Агентство. Т. 49-22-90.

<p>Коллектив и совет ветеранов ЦРМП МССР ООО «ОСК» скорбят по поводу смерти КОВАЛЬЧУКА Сергея Николаевича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.</p>
<p>Коллектив и совет ветеранов ЦРМО-5 ООО «ОСК» скорбят по поводу смерти ЯРУКОВОЙ Марии Кузьминичны и выражают соболезнование семье и родственникам покойной.</p>
<p>Коллектив и совет ветеранов цеха вентиляции ООО «ОСК» скорбят по поводу смерти ШУВАТОВА Владимира Ивановича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.</p>
<p>Коллектив и совет ветеранов МССР ООО «ОСК» скорбят по поводу смерти ЛЕВИНА Владимира Николаевича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.</p>
<p>Коллектив и совет ветеранов ККЦ ПАО «ММК» скорбят по поводу смерти БАШКОВА Леонида Ивановича и выражают соболезнование семье и родственникам покойного.</p>

на правах рекламы