

## Советы

**Вопреки ожиданиям многие люди не получили больше времени на общение с семьей и просмотр сериалов, зато столкнулись с новыми проблемами со здоровьем, в том числе психическим, сообщает Medportal.ru. Поскольку в ближайшее время многим придется снова работать из дома, очень важно обзавестись полезными привычками, которые спасут от выгорания.**

В конце прошлого года американские учёные провели опрос граждан, которые были вынуждены работать из дома во время пандемии. Респонденты жаловались на то, что чаще отвлекаются на бытовые факторы, гораздо меньше коммуницируют с коллегами, из-за чего продуктивность и удовлетворение от проделанной работы в конечном счёте падает. Это во многом связано с организацией рабочего пространства: лишь у половины участников была возможность уединиться, в то время как все остальные вынуждены были работать в одном помещении с членами своей семьи.

Удалёнка сказалась и на пищевых привычках людей: большинство респондентов сообщили о том, что стали больше есть и уделять меньше времени физическим упражнениям. По мнению авторов исследования, именно этот фактор во многом повлиял на ухудшение состояния здоровья участников опроса.

Другое исследование, проведённое в Канаде, показало, что многие сотрудники «хаум-офиса» сталкиваются с такими проблемами, как: чувство изоляции – в первую очередь те, кто живет один; сниженная мотивация к работе; невозможность найти баланс между работой и личной жизнью; расстройство сна; выгорание.

Избежать этих неприятностей или свести их к минимуму помогут полезные привычки.

## Избегайте переедания

Работая в офисе, гораздо проще как минимум питаться вовремя: за-

# В пижаме на работу

Почти два года пандемии показали, что преимущества «удалёнки» сильно преувеличены



втрак перед выходом, бизнес-ланч с коллегами, вечером – ужин. Но когда весь день проводишь дома у компьютера, велик соблазн поставить рядом тарелку с чипсами и почаще заглядывать в холодильник. Ещё легче забыть вовремя поесть и вспомнить только поздно вечером.

Эксперты рекомендуют не пренебрегать правилами здорового питания и включать в свой рацион фрукты, овощи, цельнозерновые и молочные продукты с низким содержанием жира. Также стоит ограничить потребление продуктов с большим содержанием сахара и соли и переработанной пищи.

## Ложитесь спать вовремя

Возможность поспать лишние пару часов и гибкий график очень быстро расхолаживают, особенно тех, кто не привык к самодисциплине. Старайтесь спать, как минимум, 7–9 часов, которые

необходимы взрослому человеку ежедневно, и поддерживайте привычный режим сна.

Эксперты рекомендуют минимум 1,5 часа перед сном проводить без компьютера и гаджетов. Лучше посвятить это время прогулкам и расслабляющим занятиям.

## Пейте достаточно жидкости

Но не газировку, энергетики или соки. Лучше потреблять чистую воду, допускаются чай и кофе в умеренных количествах. В среднем рекомендуется выпивать не меньше 6–8 стаканов жидкости. Эта простейшая мера позволит поддерживать здоровый вес, избегать запоров и перепадов настроения.

## Гуляйте хотя бы по лестнице

Да, это самая сложная задача, ведь после целого рабочего дня за компьютером больше всего хочется полежать на диване, а не идти

гулять в холодную погоду. Но это жизненно важно, ведь сидячий образ жизни губительно сказывается и на массе тела, и на самочувствии. Всемирная организация здравоохранения рекомендует еженедельно уделять умеренной физической активности не менее 150–300 минут или 75–150 минут интенсивным упражнениям. Даже прогулка до магазина или ходьба по лестнице улучшат ваше самочувствие.

## Не работайте в кровати

Этому соблазну поддаются многие: по данным одного исследования, до 80 процентов молодых специалистов работают дома, удобно расположившись на подушках. К сожалению, у этого комфорта есть и обратная сторона: нарушение сна и снижение продуктивности, поскольку обстановка в спальне, где вы привыкли отдыхать, очень расхолаживает.

Но если очень хочется, как минимум, старайтесь, чтобы ваш позвоночник был всегда в прямом положении, а шея и плечи не были в постоянном напряжении.

Даже если удалёнка – это временное явление для вас, позаботьтесь о том, чтобы ваше рабочее место было хорошо освещено, а стул или кресло поддерживали осанку. Покупка хорошего офисного кресла – это важная инвестиция в здоровье вашего позвоночника.

## Попробуйте работать стоя

В офисе приходится работать только сидя, и даже в удобном кресле после многочасовой работы устаёт спина. Попробуйте обустроить себе дополнительное рабочее место, за которым можно работать стоя. Кроме того, что вы будете держать спину прямо, а ноги не будут затекать, это отличная возможность похудеть – исследования показали, что работающий стоя человек теряет не меньше 88 калорий в час. Это при том, что во время ходьбы сжигается 220 калорий за то же время.

## Делайте перерывы

Исследования показали, что мышечное и зрительное напря-

жение значительно снижается, если каждый час отдыхать хотя бы пять минут. Короткая разминка, прогулка или просто ходьба по лестнице могут очень поддержать. Главное – не проводить это время за компьютером или смартфоном. Чтобы не забывать о перерывах, можно поставить таймер.

## Упражнения для глаз

Даже если у вас отличное зрение, после пары месяцев работы в плохом освещении и с неправильно отрегулированной контрастностью монитора, здоровье ваших глаз может сильно пострадать. Эксперты CDC советуют в рабочее время выполнять упражнение «20–20–20»: каждые 20 минут в течение 20 секунд концентрировать взгляд на любом объекте на расстоянии 20 футов (около семи метров). Это поможет отдохнуть глазам.

## Медитация осознанности

Нет, вам не придётся садиться в позу лотоса и петь мантры, достаточно уделять 3–5 минут в день для несложного упражнения.

Выберите место в вашей квартире, где вас никто не побеспокоит, сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Делайте спокойные и неглубокие вдохи и выдохи и сконцентрируйте свое внимание на дыхании. Переводите внимание на своё дыхание всякий раз, когда в голову лезут мысли. Не сердитесь на себя, если не получается их отогнать, и не закликивайтесь на них.

Представьте луч света над вашей макушкой, который медленно перемещается по вашему телу сверху вниз. Попробуйте «поймать» ощущения в своем теле – зуд, покалывание или даже боль. Мысленно задайте себе три вопроса и наблюдайте за своими эмоциями и ощущениями, которые у вас возникают, но не оценивайте их: что сейчас происходит в моих мыслях, что я чувствую в своем теле, что происходит вокруг меня?

Ваша задача – научиться осознать, что происходит здесь и сейчас, и немного отстраняться от своих переживаний. Это помогает расслабиться и лучше понимать своё состояние.

на правах рекламы

kiosk.magmetall.ru  
Электронный сервис  
**КИОСК**

Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболезнований в газету «ММ»

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ЖЕНЩИНО  
СММ-МЕТИЗ

**КАСТИНГ**

**ЖЕМЧУЖИНА 2022**

11 ноября 19:00

ДКМ им. С. Орджоникидзе

8 902 895 65 32  
fonddetki.ru

Кастинг пройдет с обязательным соблюдением санитарных норм:

Объявления. Рубрика «Услуги» – на стр. 13

## Продам

\*Капитальный гараж 8x4 в районе бани на ул. Сталеваров за 150 т. р. Т. 8-961-579-77-96.

\*Перегонной, землю, песок, щебень, скалу, отсеб, гравий и др. От 3 т до 30 т. Недорого. Т. 43-01-92.

\*Дрова. Т. 45-45-77.

\*Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48

\*Дрова, горбыль, опилки. Т. 43-33-99.

## Куплю

\*Ванну, батареи, холодильники, стиралки, газплиты, микроволновки. Дорого. Т. 8-964-249-41-75, 47-47-44.

\*Холодильник, стиралку, газплиту, микроволновку, ванну, батарею. Т. 8-909-094-26-39.

\*Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады, в гаражи. Т. 8-964-245-35-42, 45-21-02.

\*Холодильник, морозильник, неисправные. Т. 8-909-097-18-16.

\*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.

\*Ванну, холодильник. Т. 43-09-30.

\*Холодильник, стиралку, двери. Утилизация. Т. 8-912-805-21-06.

\*Холодильник до 2 т. р. Т. 8-982-324-32-30.

\*Ванну, холодильник, машинку, утилизация. Т. 46-09-90.

\*Радиодетали, измерительные приборы. Т. 8-916-739-44-34.

\*Статуетки. Т. 8-951-780-22-02.

## Сниму

\*Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.

\*Квартиру. Т. 8-908-073-36-23.

\*Гараж. Т. 8-951-110-04-95.

\*Квартиру. Т. 49-67-77.

## Требуются

\*Дочернему обществу ПАО «ММК» на постоянную работу: администратор гостиницы (дома отдыха) – оплата от 22000, обращаться по т. 8-909-077-79-98. В ресторан – официант, оплата от 20000 р.; повар, оплата от 22000 р. Обращаться по т. 8-908-074-47-80. Гарантированные социальные пакет и полная занятость.

\*Почтальоны для доставки газет «Магнитогорский металл», «Магнитогорский рабочий» 3 раза в неделю (вторник, четверг, суббота). Обращаться по адресу: пр. Ленина, 74. Т.: 26-33-49, 8-902-022-96-61.

\*Машинист крана автомобильного, водитель автомобиля самосвал, водитель автобетоносмесителя – на постоянную работу в Магнитогорске, ул. Комсомольская, д. 133/1. Маршрут № 32. Т.: 8-982-368-11-70, 58-03-05, 8-995-850-29-57.

\*Бетонщики на постоянную работу (устройство фундаментов). Т.: 8-912-407-33-77, 58-03-01, 8-995-850-29-57.

\*Каменщики на постоянную работу (кладка шлакоблока). Т.: 8-967-868-14-21, 8-995-850-29-57, 58-03-01.

\*Сортировщики вторсырья. Зарплата сдельная от 30000 руб. Т. 8-912-300-89-27.

\*Укладчик-упаковщик металлопродукции, станочник-распиловщик, сбор-

щик изделий из древесины, грузчик Т. 8-909-095-40-10.

\*Продавец на Казачий, 2x2, 350+8%, трикотаж. Т. 8-980-736-70-31.

\*Дворники придомовой территории. Т. 8-906-854-87-00.

\*Уборщицы (ки) в Ленинский район, новые кварталы. Т. 8-906-854-87-07.

\*Уборщицы (цы) в ПАО «ММК». Т. 8-906-872-20-09.

\*Дежурный в офис. Т. 8-986-933-63-45.

\*Диспетчер. Т. 8-982-114-99-74.

\*Швеи на пошив одежды в хорошем помещении. 3/п 30-45 тыс. Полный рабочий день, стабильная и вовремя оплачиваемая работа. Т. 8-963-853-33-41.

\*Приглашаем на работу уборщиц/уборщиков на полный рабочий день. График работы: 5/2, 2/2. Оплата своевременно, без задержек. Т. 8-912-792-79-38.

\*Водитель автопогрузчика (вилочный). Зарплата от 35000 руб. График 2/2. Т. 8-912-300-89-27.

\*Работники, поддонщики. 3/п сдельная. Т. 8-951-251-33-74.

\*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-476-46-46.

\*Сторож на автостоянку. Т. 8-902-892-83-93.

\*Дезинфекторы/-ши. Т. 8-900-086-54-16.

\*Разнорабочие на производство, з/п от 30000 р. Работа в Агаповке, добираться самостоятельно. Т. 8-904-810-92-44.

\*Операторы уборки. Т.: 8-952-509-39-22, 8-951-472-04-47.

\*Сторожа на автостоянку, график 1/3. Т. 8-3519-00-90-80.