

Коварная оргтехника

Конечно, кондиционеры и офисная техника – принтеры, сканеры, ксероксы, факсы, неизбежные компьютеры делают жизнь в офисе проще, а работу - комфортней. Но есть и обратная сторона медали – воздействие на организм человека. И это не только электромагнитное излучение и усталость глаз от многочасовых «гляделок» с монитором.

Из-за кондиционированного воздуха происходит обезвоживание кожи, кожа лица тускнеет вследствие излучения монитора. Обилие оргтехники и синтетических материалов способствует нарушению баланса заряженных частиц в воздухе - аэроионов, количество положительно заряженных аэроионов превышает допустимую норму, и даже час пребывания в таком помещении может обернуться головокружением, слабостью и головной болью, так что говорить о ежедневных 8 – 12 часах!

«Атмосферу офиса» щедро снабжают озоном принтеры и иные копировальные аппараты, а озон, изотоп кислорода, вообще-то – ядовитый газ, и превышение его допустимой концентрации вызывает головную боль, боль и першение в горле, а иногда даже приводит и к отёкам легких. И надо понимать, в первую очередь «боссу», а точнее, начальнику отдела по технике безопасности, который обязан быть на любом предприятии, численность которого превышает 100 человек, что подобные агрегаты должны находиться в отдельных, хорошо вентилируемых помещениях! Но кто это исполняет?

Кроме того, принтеры - это и источник повышенного шума, представьте себе, что одновременно печатают хотя бы 10 принтеров! Представили??? А это почти шум проезжающего мимо вас автомобиля – до 65 децибелл! Головные боли, хроническая усталость и плохое настроение обеспечены.

А бело-синий, «призрачный» свет ламп, чаще всего самых дешевых? А полы? А стены и потолки, покрытые неведомо каким пластиком? А офисная мебель? В напольных покрытиях используются преимущественно фталатные соединения, и прежде всего диизоно-нилфталат и диизодецилфталат. А фталаты - ядовиты!

Мебель делают из прессованных древесно-стружечных плит (ДСП), добавляя карбамидоформальдегидные или феноло-формальдегидные смолы в качестве связующего компонента. А формальдегид, содержащийся в них, является высокотоксичным аллергенным веществом, вызывающим бронхит, ларингит и пневмонию, не считая «мелочей», типа раздражения глаз, насморка и хронического кашля! Всемирная организация здравоохранения

официально объявила формальдегид канцерогеном, так как он способен вызывать онкологические заболевания! Кроме того, под влиянием формальдегида развиваются дегенеративные изменения печени, почек, сердца и головного мозга. Сейчас, конечно, делают мебель из ДСП и без связующих смол, путём высокотемпературной прессовки, но она и стоит дороже, а кто будет экономить на здоровье работников? У босса и его приближённых мебель-то чаще из натурального дерева, да и покрыта натуральным лаком...

Кстати врачи, учитывая всё вышеперечисленное, а также наличие в воздухе офиса множества бактерий, вирусов и вредных химических соединений, по опасности для здоровья сравнивают работу в офисе с курением, и утверждают, что ежедневное пребывание в офисе (при, естественно, неблагоприятной атмосфере) может стоить «усердным сотрудникам» до 15 лет жизни! А «пока» - хроническая усталость,



сниженная работоспособность, повышенная нервозность, плохое настроение, аллергия, проблемы с бронхами и легкими, сердечно-сосудистые заболевания. Инфаркт в 30-35 лет кардиологов уже не удивляет, причем не у людей выполняющих тяжелую физическую работу или ведущих «нездоровый образ жизни», а именно у офисных работников.

«Режим питания нарушать нельзя!»

Так кажется, говорил коротышка Пончик из детских сказок Николая Носова. А нервная работа в офисе часто заставляет перекусывать на бегу, обедать в ближайшем «фаст-фуде», травиться тошнотворным «Бизнес-ленчем», или просто попить чай «с тортиком». Но все эти пирожки, чизбургеры, быстрорастворимые супы и лапша портят работу желудка и кишечника, вызывая гастриты и даже язву, негативно сказываются на состоянии кожи (что немаловажно для женщин) и объемах тела (а это немаловажно и для женщин, и для мужчин!).

Если в вашей фирме есть столовая или сотрудники обеспечивают горячими обедами через службу доставки – считайте, что вам крупно повезло. Иначе заботу о «вкусной и здоровой пище» вам придется взять в свои руки и каждый день таскаться на работу с термосами для «горячего» и пластиковыми лотками для салатов. Если, конечно, разрешено питаться на рабочем месте (причём, всегда есть вероятность залить клавиатуру или важные бумаги за подписью босса), или в вашей фирме есть специальная столовая с микроволновками и чайниками. А если всего это нет – ищите ближайшее дешевое кафе... Но тратить 300-500 рублей в день на обед, даже при зарплате в 50 тысяч, по меньшей мере, неразумно... А на 100 - 150 рублей в этих кафе и воробья не накормишь...

Движение - это жизнь!

«Офисный работник» чаще всего проводит почти без движения весь день, 8 - 10 часов, а то и все 12, за столом, едва передвигаясь в кресле. Сидячая работа неизбежно приводит к потере тонуса мышц, в том числе так называемого «мышечного корсета», поддерживающего позвоночник и всё тело в вертикальном положении, а давление на позвонки поясничного отдела увеличивается в два раза. Как следствие возрастает риск развития ревматизма, остеохондроза, радикулита и защемления нервных корешков, замедляется кровоснабжение нижней части тела, ногам недостает кислорода (и они часто начинают мёрзнуть, обращали внимание?), а нагрузка на сердце возрастает. Затекают мышцы нижней части спины и ног, ухудшаются гибкость и пластичность, со временем становится трудно ходить и наклоняться.

Однако если вы озабочены своей фигурой, красотой и здоровьем – двигаетесь! Двигайтесь! Даже сидя в офисном кресле, напрягайте и расслабляйте мышцы рук и ног, живота, делайте по несколько глубоких вдохов и выдохов! Так вы улучшите кровообращение, а за счет усиленного всасывания кислорода - и клеточное дыхание, осуществляя и массаж внутренних органов, весьма необходимый для их нормального функционирования.

Лишенная подвижности офисная жизнь вызывает гиподинамию, которая «бьет» не только по здоровью, но и по красоте. От сидячей работы и отсутствия движения начинает заплывать жиром живот, мышцы, пребывая в расслабленном состоянии, теряют тонус, становятся хлипкими и дряблыми, слабеют кровеносные сосуды и капилляры, не получая полноценного кровоснабжения кожа теряет тонус, становится бледной и тусклой, возрастает риск развития целлюлита.

И даже если вы в состоянии утром делать 10-15 минут зарядку, или ходить по выходным в фитнес-клуб, знайте – всё равно этого недостаточно! Двигаться надо, хотя бы ходить - не менее двух часов каждый день!



Несколько советов «офисному планктону»

Чтобы выглядеть достойно, а не как зомби, не тратить лишние деньги на дорогостоящие кремы, всего-навсего необходимо: правильное питание, свежие овощи и фрукты, продукты, богатые клетчаткой, здоровый сон не менее восьми часов, расслабляющая горячая ванна с добавлением морских солей или ароматических, по возможности массажи и регулярные занятия фитнесом или танцами. Но учтите! При фитнесе и занятиях спортом, выделяется адреналин, усиливающий боль в мышцах при нагрузках, что, соответственно, способствует выработке эндорфина, который уменьшает боль, повышает реакцию и скорость адаптации организма к нагрузкам. Но при отсутствии физических нагрузок наступает «адреналиновое голодание», и человек уже не может без постоянного физического напряжения, и становится как бы «адреналин-эндорфиновым наркоманом». Поэтому многие уже не мыслят своей жизни без постоянных физических упражнений или занятий экстремальными видами спорта – недостаток гормонов заставляет их снова и снова испытывать «кайф» при выбросе в кровь эндорфина и адреналина!

Усилить синтез эндорфина можно несколькими способами. Самый простой и безобидный - пойти в спортзал. Полуторачасовая интенсивная физическая нагрузка повышает концентрацию «гормонов счастья» в пять-семь раз. При этом «кайф» вы будете испытывать в течение 1.5 - 2 часов. А можно – съесть кусочек рыбы, красный болгарский перец, миндаль, банан или шоколад! В них много эндорфина и серотонина, гормона, также повышающего настроение.

И ещё – принимайте витамины (конечно, проконсультировавшись с врачом!).

Витамин А предохраняет глаза от усталости, сохраняет зрение, это антиоксидант, он предотвращает онкологические заболевания, поддерживает здоровье тканей и органов. Ешьте печень, икру со сливочным маслом, яйца, шпинат, морковь, тыкву, манго, хурму и абрикосы и пейте молоко!

Витамин В1 (тиамин) оказывает благотворное влияние на нервные ткани и психическое состояние, поддерживает нормальное кровообращение, пищеварение, хорошее состояние нервов и мышц, контролирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает пищеварению, а главное - предотвращает авитаминоз, Итак - продукты из неочищенных злаков, постное мясо, бобовые, орехи и, как ни странно ...пиво! Но в меру! В пивных дрожжах много витамина В1.

Витамин В2 (рибофлавин), важное вещество для метаболизма белков, сахаров, жирных кислот и для использования энергии. Он сохраняет здоровье глаз и кожи, устраняет воспаление полости рта. Пейте молоко и кефир, ешьте яйца и мясо, овощи и фрукты.

Витамин D контролирует метаболизм кальция и фосфора в организме человека, стимулирует пищеварение, помогает усваиваться витамину А. Ешьте морскую рыбу и икру, печень, яичный желток. И рыбий жир!!!

Витамин Е эффективно снимает хроническую усталость, помогает от атеросклероза, предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, поддерживает нормальную работу половых функций и нормальный обмен веществ, способствует профилактике выпадения волос. Содержится в растительном масле, проросшей пшенице, горохе, фасоли и бобах.

Витамин Н (биотин) - предотвращает выпадение и поседение волос, сохраняет здоровье кожи и костей, стимулирует нормальный потовые железы и нервную ткань. Ешьте печень и пейте пиво!

Витамин С (аскорбиновая кислота), мощный антиоксидант, отбеливает кожу и убирает веснушки. Ешьте больше свежих овощей и фруктов - стручковый и зеленый перец, цветную



капусту, шпинат, мандарины и апельсины, землянику, финики, облепиху, и конечно, яблоки!

Фолиевая кислота - незаменима при производстве красных кровяных телец, с помощью фолиевой кислоты синтезируются серотонин и норадреналин. Ешьте печень и почки, куриные яйца, салат, укроп и петрушку, зеленые фрукты и орехи.

Никотиновая кислота (ниацин) - поддерживает нервную систему, контролирует деятельность головного мозга и сохраняет нормальную работу пищеварительной системы.

А главное подумайте – а может всё-таки сменить работу?

