

لموظفي المكاتب إتبعوا هذه النصائح

أضحى نمط الحياة المعاصرة يفرض على الناس الجلوس طويلا في مكاتبهم، محدقين بأعينهم في شاشات الحاسوب، وهو أمر ينذر بكثير من المشاكل الصحية مع مرور الوقت، لكن ثمة خطوات بسيطة يمكنها أن تساعد على تقليل المخاطر، في حال جرى اتباعها.

يعاني الأشخاص الذين يجلسون في وضعية رتيبة طيلة النهار من آلام في الظهر، فضلا عن زيادة الوزن وتراجع في قدرات البصر.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن من يعملون في المكاتب أكثر عرضة للوفاة المبكر بـ60% مقارنة بمن يمارسون التمارين الرياضية بشكل يومي.

وأوردت الصحيفة 10 خطوات قالت إن من شأنها أن تعود بالنفع على أشخاص اضطرتهم العمل إلى ملازمة الكراسي والمكاتب.

1- على العاملين في المكاتب تجنب اصطحاب الشوكولا والحلويات معهم إلى العمل، نظرا إلى ما قد يتسبب به الأكل غير المنتظم من سمنة وزيادة في الوزن، إذ من المستحب أن يضبط الموظفون نظامهم الغذائي بشكل دقيق ولا يحولوا الأكل إلى عامل تسلية أثناء الدوام.

2- أن يحضر الموظفون وجبات غذائهم في البيت بشكل صحي، ليصحبوها معهم إلى مقرات دواهم، تفاديا لوجبات المطاعم السريعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح، ثم إن الموظف، سيوفر المال الذي يدفعه كل يوم مقابل أكل غير صحي.

3- ينصح الخبراء من يعملون في المكاتب إلى صرف أنظارهم عن شاشات الحاسوب خلال تناول وجباتهم، فذلك أكثر فائدة لنظام الهضم، كما أنه يتيح الاستمتاع أكثر بمذاق الطعام.

4- يجدر بمن يجلسون طويلا في مكاتبهم، أن يشربوا الماء، بين الحين والآخر حتى لا يصابوا بجفاف الجسم، على اعتبار أن جسم لإنسان يحتاج لترين على الأقل في اليوم الواحد.

5- يدعو خبراء الصحة موظفو المكاتب إلى السير لمسافة خلال فترات الاستراحة، أيا كانت المدة، حتى يغيروا رتابة الجلوس في هيئة

واحدة طيلة اليوم.

6- يوصي الخبراء من يعملون في المكاتب بعدم الإقبال بشراهة على الأكل، حين يشعرون بالتعب، كما ينصحون بعدم الحديث كثيرا أثناء تناول الطعام، والتركيز عوض ذلك على الوجبة.