

عصير الليمون الدافئ لبدء اليوم بحيوية ونشاط

عالية القيمة الموجودة بالليمون، ويمكن تحلية المشروب حسب الرغبة. ويعمل الماء الدافئ بالإشتراك مع حامض الليمون على تحفيز عملية الهضم وتنشيط الدورة الدموية بأكملها، كما أنه يُعيد ملء مخزون السوائل، الذي تم تفريغه أثناء النوم الليل.

وترجع فوائد هذا المشروب إلى احتواء الليمون على البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين "ج"، والتي تمد الجسم بالطاقة وتساعد على بدء اليوم بمتنهي النشاط والحيوية.

ومن ناحية أخرى، أوصت "فرويندين" بتناول هذا المشروب قبل تنظيف الأسنان بنصف ساعة على الأقل؛ نظراً لأن حامض الليمون يهاجم مينا الأسنان.



برلين - يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعزز مناعة الجسم وتقي من الأمراض والفيروسات، نظراً لما يحتوى عليه الليمون على نسبة عالية من فيتامين سي والألياف وغيرها من الفيتامينات والمعادن.

وأفادت مجلة "فرويندين" الألمانية بأن عصير الليمون الدافئ يعد مشروباً مثالياً لبدء اليوم بنشاط وحيوية.

وعن كيفية إعداد هذا المشروب أوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أنه يتم عصر نصف ثمرة ليمون وإضافة العصير إلى كوب من الماء الدافئ، مع مراعاة ألا يكون الماء ساخناً للغاية، تجنباً لفقدان المواد الفعالة

نصائح

إيجابيات الوسائد المصنوعة من الريش وسلبياتها

وجدت دراسة أجريت في 2005 أن جميع الوسائد تحتوي على عدد كبير من أنواع الفطريات، بغض النظر عما إذا كانت اصطناعية أو مملئة بالريش الأصلي، فيما كشفت دراسة أجريت عام 2004 أن الوسائد الاصطناعية تحتوي على المزيد من مسببات الحساسية لعث غبار المنزل (المقتضمة) مقارنة بالوسائد المصنوعة من الريش.

مخاوف

تحتوي الوسائد المصنوعة من الريش على ريش الطيور المائية، وعادة ما تكون الإوز والبط. وبينما يُجمع الريش عادة بعد الذبح، يدين المدافعون عن الرفق بالحيوان ممارسات جمع الريش غير الأخلاقية المتمثلة في إزالة الريش من الطيور الحية.

ولكي يتم اعتبارها من مصادر أخلاقية، يجب على الشركات المصنعة التي توفر الريش التأكد من تغذية الطيور بشكل جيد، وتزويدها ببيئة صحية خالية من الألم والخوف وعدم الراحة والأمراض.

معظم الوسائد المصنوعة من الريش تتطلب التنظيف الجاف، ومن الأفضل التحقق مما هو مدون عليها قبل غسلها

ويمكن للأشخاص اتخاذ قرارات مستنيرة، عن طريق التحقق مما إذا كان الريش في الوسائد مصنوعاً من مصادر أخلاقية. وتضمن الشهادات والمعايير حصول الزبائن على المنتجات التي تحتوي على ريش تم جمعه أخلاقياً. وتضمن الشهادات الأخرى أن إجراءات المعالجة الصديقة للبيئة تخضع لعمليات صارمة للحد من المواد الكيميائية السامة في إنتاجها. وعلى الرغم من اللوائح والمعايير الصارمة، لا تزال الممارسات غير الأخلاقية موجودة. وقد يخترق الأشخاص الذين يشعرون بالقلق بشأن القضايا الأخلاقية اعتماد بدائل أخرى تشمل مواد تركيبية أو ألياف نباتية طبيعية.



الريش لا يسبب الحساسية بل العث الموجود فيه

لندن - تعتبر الوسائد المصنوعة من الريش خفيفة الوزن ويمكن أن تتكيف بسهولة مع الجسم، ويستطيع الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية والذين تتنابهم مخاوف أخلاقية الاختيار من بين عدة بدائل للوسائد المحشوة بالريش.

وعادة ما تحتوي وسائد الريش على نوعين من المواد، وهي الريش الطويل القاسي من جناحي الطائر أو ذيله، والألياف الناعمة التي تقع أسفل الريش.

الفوائد

تمتاز الوسائد المصنوعة من الريش بوزنها الخفيف ويقل وزن معظمها عن 3 أرطال، كما أنها متينة وتدوم قرابة العامين أو الثلاثة على الأقل، وهناك منها القابلة للغسل، ومع ذلك، فإن معظم الوسائد المصنوعة من الريش تتطلب التنظيف الجاف، ومن الأفضل التحقق مما هو مدون على الملصق الموجود فيها قبل الغسل.

ومن مميزات الوسائد المصنوعة من الريش أنها قابلة للتشكيل بمرونة، وتتوافق بشكل جيد مع رأس الشخص ورقبته، ومع ذلك، فإنها لا تقدم الدعم مثل الوسائد الأخرى. وقد تتطلب أيضاً إعادة نفخها باستمرار للحفاظ على شكلها.

السلبيات

يشكل السطح غير المستوي لوسادة الريش مشكلات للبعوض، إذ كشفت تجربة ميدانية أجريت عام 2010 في أستراليا أن وسادة الريش أدت إلى الاستيقاظ من النوم أكثر من أنواع الوسائد الأخرى.

وقد يجذب البعض الآخر أن هذه الوسائد صاخبة بسبب الأصوات التي يصدرها الريش، ويشعرون بالقلق من أنه قد يخترق الأغشية، ومع ذلك، فإن معظمها يتميز بأغطية عالية الجودة ومنسوجة بكثافة تمنع الريش من اختراق القماش.

وهناك من يعتقد أن استخدام الوسائد المصنوعة من الريش يسبب الحساسية، لكن ذلك غير صحيح، لأن معظم أنواع الحساسية ترجع بالأساس إلى العث الموجود في الريش وليس من الريش نفسه.

الجمع بين العمل من المنزل والمكتب يحقق السعادة للأسر والرفاهية للمجتمعات

جداول العمل الهجينة مفتاح المعادلة الصعبة بين الحياة الأسرية والمهنية



فوائد لا تحصى لنظام العمل الهجين

بنسبة 10 في المئة، لكنه في المقابل تسبب بائناهم المسنين. وأشارت دراسات عديدة إلى أن النمو في المناطق الحضرية والاختناقات المرورية والتنقلات الطويلة وبورها في رفع مستويات التوتر لدى الناس والأمراض التي تنقلها بيئات العمل والاختلاط بين الموظفين، إضافة إلى المشاكل المترتبة على الحضور الشكلي للموظفين في المكاتب، هو ما دفع بعض الخبراء إلى الدعوة لتنفيذ أنظمة للعمل "الهجين" تجمع بين الجانبين التقليدي

التوازن بين العمل والأسرة

يقول بيلار دي كاسترو مانغلانو، وهو طبيب نفسي في جامعة نافارا في أرتال، كما أنها متينة وتدوم قرابة العامين أو الثلاثة على الأقل، وهناك منها القابلة للغسل، ومع ذلك، فإن معظم الوسائد المصنوعة من الريش تتطلب التنظيف الجاف، ومن الأفضل التحقق مما هو مدون على الملصق الموجود فيها قبل الغسل.

22 في المئة نسبة الضغط النفسي والإجهاد التي يقللها نظام العمل المر من المنزل

وأضاف "قد تستغني المؤسسات والجداول الزمنية الصارمة بعض الفئات من العمل، مثل الأمهات، لكن في الاختيار التجريبي الذي أجريناه في المركز الدولي للعمل والأسرة التابع لـ"إي.إس.إي"، حيث تناوب موظفو الشركة على العمل في المكتب مع العمل من المنزل، وجدنا أن الجميع استفاد من ذلك، وكانت الأمهات الأكثر استفادة، ومثل هذا الأمر يجعل خيار العمل عن بُعد جنباً إلى جنب مع العمل الحضوري يمثل أداة لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة وبناء فرص متكافئة للرجال والنساء".

وأكد مانغلانو أن نموذج العمل الهجين يقلل من الحاجة إلى السفر، ما يساعد على تخفيض استهلاك الطاقة في وسائل المواصلات والمكاتب بعد أن تصبح التنقلات بين المنزل ومؤسسات العمل غير ضرورية. ومن خلال الحد من تنقل العمال، يمكن أن يكون العمل عن بُعد طريقة بديلة لتقليل الانبعاثات الملوثة للبيئة والمضرة بالصحة التي تسبب فيها وسائل النقل. ودعا الشركات وتقابات العمل والحكومات إلى تلبية احتياجات الموظفين عبر إحداث هذا التغيير في أنظمة العمل وإعادة النظر في السياسات والمعايير الإدارية الجديدة التي يتم وضعها لمنهجية العمل، ونظم توزيع المسؤوليات، ومنهجيات المتابعة.

أصبحت ثقافة العمل من المنزل جزءاً لا يتجزأ من الحياة المهنية في معظم المجتمعات. لكن في الوقت الذي يسود فيه تفاؤل واسع النطاق بشأن إمكانية أن تساهم الوسائط التكنولوجية المتعددة والإنترنت في تحقيق مستقبل أفضل وأكثر استدامة للأسر والمجتمعات وتتصدى للتحديات والأزمات العالمية المتعلقة بالفقر وعدم المساواة والازدهار والسلام والعدالة، فإن الدراسات العلمية تؤكد على أهمية أنظمة العمل "الهجينة" المقسمة بين المنزل والمكتب كخطوة مهمة في طريق تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية، الأمر الذي سينعكس على أداء وسلوكيات الموظفين ومجتمعات بأكملها.

22 في المئة نسبة الضغط النفسي والإجهاد التي يقللها نظام العمل المر من المنزل

وأضاف "قد تستغني المؤسسات والجداول الزمنية الصارمة بعض الفئات من العمل، مثل الأمهات، لكن في الاختيار التجريبي الذي أجريناه في المركز الدولي للعمل والأسرة التابع لـ"إي.إس.إي"، حيث تناوب موظفو الشركة على العمل في المكتب مع العمل من المنزل، وجدنا أن الجميع استفاد من ذلك، وكانت الأمهات الأكثر استفادة، ومثل هذا الأمر يجعل خيار العمل عن بُعد جنباً إلى جنب مع العمل الحضوري يمثل أداة لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة وبناء فرص متكافئة للرجال والنساء".

وأكد مانغلانو أن نموذج العمل الهجين يقلل من الحاجة إلى السفر، ما يساعد على تخفيض استهلاك الطاقة في وسائل المواصلات والمكاتب بعد أن تصبح التنقلات بين المنزل ومؤسسات العمل غير ضرورية. ومن خلال الحد من تنقل العمال، يمكن أن يكون العمل عن بُعد طريقة بديلة لتقليل الانبعاثات الملوثة للبيئة والمضرة بالصحة التي تسبب فيها وسائل النقل. ودعا الشركات وتقابات العمل والحكومات إلى تلبية احتياجات الموظفين عبر إحداث هذا التغيير في أنظمة العمل وإعادة النظر في السياسات والمعايير الإدارية الجديدة التي يتم وضعها لمنهجية العمل، ونظم توزيع المسؤوليات، ومنهجيات المتابعة.

أصبحت ثقافة العمل من المنزل جزءاً لا يتجزأ من الحياة المهنية في معظم المجتمعات. لكن في الوقت الذي يسود فيه تفاؤل واسع النطاق بشأن إمكانية أن تساهم الوسائط التكنولوجية المتعددة والإنترنت في تحقيق مستقبل أفضل وأكثر استدامة للأسر والمجتمعات وتتصدى للتحديات والأزمات العالمية المتعلقة بالفقر وعدم المساواة والازدهار والسلام والعدالة، فإن الدراسات العلمية تؤكد على أهمية أنظمة العمل "الهجينة" المقسمة بين المنزل والمكتب كخطوة مهمة في طريق تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية، الأمر الذي سينعكس على أداء وسلوكيات الموظفين ومجتمعات بأكملها.

ان مزيجاً من العمل عن بُعد والمكتب يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تعزيز الفوائد المستدامة للأفراد والمؤسسات والبيئة.

مشاكل الحضور الشكلي

كما يعد دمج الحياة المهنية والأسرية من الخيارات التي تحظى بأهمية كبيرة لضمان الصحة الجيدة للأسر ورفاهيتها، من أعباء الالتزام بالحضور والانصراف في مواعيد محددة والتنقل يوميا إلى المكتب.

ومن المتوقع أن تؤدي حملات التلقيح المتواصلة في جميع أنحاء العالم إلى إعادة الشركات النظر في جداول العمل المرنة فتمتصح لموظفيها إما بالعودة إلى المكاتب التي كانت مهجورة إلى حد كبير في ذروة تفشي الوباء، أو بمواصلة العمل من المنزل.

وتعتبر هذه القضية معقدة بالنسبة إلى بعض المؤسسات التي تفرض متطلبات العمل العودية الإجبارية إلى المكتب، غير أن المرونة في العمل أصبحت بعد تفشي الوباء أولوية لنسبة كبيرة من الناس ممن يرفضون أي تحول جديد في بيئة العمل أو أي إعادة تنظيم لها.

وكشف استطلاع للرأي أن 4 في المئة فقط من الموظفين يريدون العودة إلى المكاتب بدوام كامل، فيما يفضل معظمهم العمل من المنزل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع. وفي حين يمثل الدافع إلى تفضيل العمل من المنزل فرصة للاستمتاع ببعض الراحة والاسترخاء والتوازن بين العمل والحياة الأسرية، فإن الاستطلاع بين كيف



ياسمين حمدي صحافية تونسية مقيمة في لندن

سأهم التقدم الرقمي والإنترنت فائق السرعة وتفشي وباء كورونا في جعل خيار العمل من المنزل مشهداً مألوفاً في عدة بلدان، ما أعطى الكثيرين شيئا من السيطرة على حياتهم الأسرية والمهنية، وأتاح لهم الفرصة للتخلص من أعباء الالتزام بالحضور والانصراف في مواعيد محددة والتنقل يوميا إلى المكتب.

ومن المتوقع أن تؤدي حملات التلقيح المتواصلة في جميع أنحاء العالم إلى إعادة الشركات النظر في جداول العمل المرنة فتمتصح لموظفيها إما بالعودة إلى المكاتب التي كانت مهجورة إلى حد كبير في ذروة تفشي الوباء، أو بمواصلة العمل من المنزل.

وتعتبر هذه القضية معقدة بالنسبة إلى بعض المؤسسات التي تفرض متطلبات العمل العودية الإجبارية إلى المكتب، غير أن المرونة في العمل أصبحت بعد تفشي الوباء أولوية لنسبة كبيرة من الناس ممن يرفضون أي تحول جديد في بيئة العمل أو أي إعادة تنظيم لها.