

العمل المنزلي يحفز على تقليص المساحات المكتبية

برلين - دفعت أزمة انتشار فايروس كورونا إلى الاعتماد على نظام العمل عن بعد وهو ما جعل الشركات تواجه مشهدا تبدو فيه المقرات فارغة مع مكاتب كثيرة تستهلك نسبة هامة من المصاريف من كهرباء واشتراكات الاتصالات وغيرها من التكاليف اليومية والشهرية الأخرى وبالتالي أصبح العديد من أرباب العمل يفكرون جديا في تقليص المساحات المكتبية باعتبار أن العمل المنزلي أصبح يتكفل بإنجاز المهمة.

وكشف استطلاع حديث للرأي أن جائحة كورونا تحفز الشركات على تغيير عالم العمل والإسراع في الرقمنة. وذكر الاستطلاع، الذي نشرت نتائجه الثلاثاء، أن 77 في المئة من رؤساء الشركات الكبيرة على مستوى العالم يعترفون بتوسيع أدواتهم الخاصة بالتعاون والتواصل الرقمي.

وأشار الاستطلاع إلى أن 69 في المئة منهم يتوقعون أن تحتاج شركاتهم مساحات مكتبية أقل في المستقبل بسبب العمل من المنزل. وأكد ثلاثة أرباع الذين شملهم الاستطلاع أن العمل من المنزل والعمل عن بعد غير ثقافة العمل لديهم على نحو كبير ووسع دائرة المراهب المحتملة. وذكر 68 في المئة من رؤساء الشركات أن التواصل مع الموظفين تحسن خلال الأزمة.

وقالت رئيسة قطاع الشركات في فرع شركة "كيه بي. أم جي" للخدمات المهنية في ألمانيا، أنجليكا هوبر- شتراسر، إن زيادة العمل من المنزل أدت إلى زيادة إمكانات العمالة المؤهلة، مضيفة أن ثلاثة من بين كل أربعة رؤساء شركات يعتمدون إعادة التفكير في استراتيجيات التوظيف أيضا.

وذكرت هوبر- شتراسر أن إعادة التشكيل الجديدة لعالم العمل تحظى حاليا بأهمية متزايدة. وقالت "في هذا الصدد، من المفهوم أن يعطي الرؤساء التنفيذيون الأولوية القصوى لقضايا التوظيف"، موضحة أن الحصول على عدد كاف من الموظفين المؤهلين والاحتفاظ بهم صار أمرا مهما للغاية للشركات التي تعاني من أزمة كورونا، ويعتبر أكثر أهمية من سلسلة التوريد والمخاطر البيئية.

وأجرت شركة "كيه بي. أم جي" هذا الاستطلاع الذي شارك فيه نحو 1300 رئيس شركة على مستوى العالم بداية هذا العام. وشارك في استطلاع تكميلي 315 رئيس شركة خلال الفترة من مطلع يوليو الماضي حتى مطلع أغسطس الجاري.

التخطيط للسفر يخضع لشروط خاصة بالنسبة للمرأة الحامل

الثلث الأوسط من فترة الحمل أنسب وقت للسفر الآمن



الاستعداد الجيد يجنب المفاجآت غير السارة

الأطباء بشرب الماء كل نصف ساعة من وقت السفر.

كما يعتبر ارتداء دعم الجوارب الطبية أمرا غاية في الأهمية من أجل التصدي لمشكلة احتباس السوائل في الساقين وتورم الساقين التي تعاني منها النساء الحوامل بشكل عام.

وعلى المرأة الحامل أن تختار أحد المقاعد الأمامية أو تلك القريبة منها والموجود في الممر لأنه يسهل وصولها إلى الحمام كلما اقتضت الحاجة، كما أن هذه المقاعد تسمح للحامل بمد الساقين واستقامة الظهر، ولضمان الحصول على مقعد مريح للمرأة الحامل ينصح الخبراء بالقيام بحجز هذه المقاعد مسبقا لضمان الحصول عليها في حال كان عدد المسافرين كبيرا.

ويشدد الأطباء على ضرورة القيام بالتطعيمات اللازمة المفروضة على الأشخاص الراغبين في السفر إلى أحد البلدان التي تفرض مثل هذه الإجراءات الصحية.

أو ذات المناخ الاستوائي، حيث أن مثل هذه الأماكن تضاعف فرص تعرض المرأة الحامل لأمراض معدية خاصة إذا كانت غير معتادة على مناخ من هذا النوع.

ويسمح الخبراء بسفر الحامل على أي وسيلة نقل تفضلها، لكنهم في نفس الوقت يحذرون من خطر الجلوس لوقت طويل على صحتها، إذ أن هذا الأمر يزيد لديها الإصابة بجلطات في الساق، ويؤكدون أنه يمكن تجنب ذلك بالحركة المستمرة من خلال المشي لعدة دقائق بعد كل ساعة جلوس في الطائرة أو القطار والاستراحة كل ساعة تقريبا عندما يكون السفر بالسيارة.

وعلى المرأة الحامل الحرص على اختيار أكثر الملابس المريحة لارتدائها خلال السفر والتأكد من أن حقبيتها تحتوي كمية كافية من السوائل. ويعد شرب الماء بانتظام من أهم الشروط الصحية التي تضمن رحلة آمنة بالطائرة للمرأة الحامل، حيث ينصح

بشأن الرحلة ووسيلة السفر والوقت الذي تستغرقه الرحلة ويهدف هذا الأمر لتجنب المضاعفات الصحية التي يمكن أن تحدث.

كما يجب على المرأة الحامل التي تخطط للسفر أن تعرف موقع أقرب مستشفى للمكان الذي ستقيم فيه أثناء سفرها ونظام الرعاية الصحية المتوفر في البلد أو المكان الذي تقصده. كما ينصح الإخصائيون إذا توفرت الفرصة والإمكانية بالاشتراك في نظام تأمين يتكفل بمصاريف أي علاج قد تحتاجه المرأة أثناء سفرها أو يغطي تكاليف الولادة المبكرة.

وشدد الأطباء والخبراء على أنه من الأفضل التخلي عن فكرة المغامرات والرحلات البعيدة، إلى جانب الابتعاد عن الرحلات بالطائرة التي تستغرق أكثر من أربع ساعات من الطيران المتواصل. ويضاف إلى قائمة الأمور التي يفضل التخلي عنها قضاء الوقت في الأماكن التي تزيد فيها رطوبة الجو

يسمح الأطباء للنساء الحوامل بالسفر، لكنهم يفرضون شروطا يجب التقيد باتباعها ليكون السفر آمنا للأم المستقبلية وجنينها، وتتعلق هذه الشروط بتوقيت السفر واختيار الفترة المناسبة من الحمل والاستعداد المحكم للسفر واتباع إجراءات خاصة خلال الرحلة، إلى جانب التنسيق والتواصل الدائم مع الطبيب الخاص بمتابعة الوضع الصحي للمرأة الحامل.

لندن - يحتاج السفر دائما إلى الاستعداد الجيد والتخطيط المحكم، لكن عندما يتعلق الأمر بسفر امرأة حامل تصبح القواعد أكثر تشددا مع وجود العديد من الاشتراطات ليكون الاستعداد جيدا والسفر آمنا.

وقالت الرابطة الألمانية لطباء أمراض النساء إن الثلث الأوسط من الحمل، وهو ما يعني الفترة بين الأسبوع السادس عشر والأسبوع الثامن والعشرين، يعد أنسب وقت للسفر.

وعملت الرابطة ذلك بأنه في هذه الفترة تكون المرأة قد تخطت المراحل الأولى الخطيرة، التي يكثر فيها شعورها بالغثاس، كما أن بطنها لا تكون كبيرة لدرجة تمثل لها مشكلة.

وحذرت الرابطة من خطورة السفر في الأسابيع الأخيرة من الحمل؛ حيث تزداد احتمالية الولادة المبكرة في هذه الفترة. وفي حال السفر بالطيران ينبغي على الحامل حجز مقعد في الصفوف الأولى، كي تتوفر لأقدامها حرية حركة كافية. كما ينبغي عند ربط حزام الأمان مراعاة أن يمر الحزام من أسفل البطن بحيث لا يكون ضاغطا على الجنين.

ويساعد السفر على تجنب خطر البدانة الذي يهدد النساء الحوامل لأنه خلال هذه الفترة تكون المرأة مضطرة للخروج والمشي والتجول باستمرار. وحذر الدكتور كريستيان البرينج، طبيب أمراض النساء الألماني، من خطورة البدانة على صحة الحامل؛ حيث إنها ترفع خطر الإصابة بسكري الحمل. وأوضح أن ارتفاع نسب السكر في الدم يمكن أن يزيد أيضا من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو التهابات المسالك البولية أو حالات تسمم الحمل.

ولا يعارض الأطباء سفر المرأة الحامل، لكنهم يؤكدون على ضرورة اتباع شروط معينة فوضع المرأة الحامل مختلف عن وضع غيرها من المسافرين العاديين.

وينصح هؤلاء بالتخطيط الجيد لرحلة السفر سواء كانت لغرض قضاء عطلة أو للعمل. وأولى خطوات الاستعداد تبدأ باستشارة الطبيب الخاص بمتابعة وضعية المرأة الحامل والتنسيق معه

في الفترة بين الأسبوع السادس عشر والأسبوع الثامن والعشرين من الحمل تكون المرأة قد تخطت المراحل الأولى الخطيرة

ويعد السفر من بين الأمور المسموح بها للمرأة الحامل إذ يساعد على التخلص من المشاعر السلبية التي ترتبط أحيانا بالحمل والتوتر الناتج عنه وتجدد بفضل السفر طاقتها الإيجابية وتحافظ على صحتها.

والمرأة الحامل مطالبة دائما بالعمل على استقرار الدورة الدموية لديها خلال فصل الصيف.

وتقول إيفون شيلداي، القابلة الألمانية، إن الأنشطة الحركية الخفيفة تساعد في الحفاظ على استقرار الدورة

لندن - أعادت الأسر اكتشاف اللحظات والأوقات التي يقضيها أفرادها معا وحتى المهام التي كان في الماضي ينظر لها على أنها مزعجة ومنهكة مثل الأعمال المنزلية والتسوق وغيرها من المهام الأخرى أصبحت بفضل العزل المنزلي الذي فرضته جائحة كورونا مصدرا للمتعة والسعادة، لكن الخبراء يؤكدون أن هذه المتع والفوائد تتضاعف كثيرا بفضل ممارسة التمارين.

وتقول ميلاني هانسيل، معلمة اليوغا، إنه لا يجب على المرأة الجلوس دائما للتأمل، فيمكن استغلال المهام اليومية كوسيلة للسقوط في اللحظة الحاضرة.

وتنصح هانسيل، عبر الموقع الإلكتروني لصحيفة مرور البريطانية، بتجربة ذلك حيث تقول "إننا غالبا ما نكون أثناء الأكل مشغولين أو نقوم ببعض الدردشة، ولكن على الواحد منا ملاحظة كيف يبدو الطعام - مذاقه والإحساس الناتج عنه وصوته- أثناء عملية المضغ".

وتضيف هانسيل أيضا إلى صعود ونزول السلم وتقول إنه "بدلا من النظر إلى الحركة على أنها وسيلة لغاية (سواء بالصعود أو النزول)، على المرأة ملاحظة الحركة ووضعيتها القدم على كل درجة سلم".

جمال

هكذا تواجهين جفاف الشفاه في الصيف

ولحماية الشفاه من الحروق الشمسية ينبغي استخدام مستحضرات الحماية من الشمس المخصصة للشفاه. ولتدليل الشفاه تنصح هوبر بتطبيق زيت الزيتون قبل الذهاب إلى الفراش ليلا، حيث إنه يعمل على ترطيبها ومنحها ملمسا مخمليا مفعما بالأنوثة والرقّة.



قالت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر إن حرارة الصيف تسبب في جفاف الشفاه وتشققها، ما يفسد جمال المرأة.

ولواجهة ذلك تنصح هوبر بإمداد الجسم بالسوائل على نحو كاف لترطيبه من الداخل؛ حيث ينبغي شرب ما لا يقل عن لترين يوميا.

بالكامل من الأفكار، فعقولنا خلقت من أجل التفكير.

وتشير هانسيل إلى أن "التأمل الواعي هو ممارسة الملاحظة البسيطة للأفكار التي تظهر. نحن نبدا بنية التركيز على التنفس وعندما نلاحظ شروء الذهن، نعيد اليقظة مجددا بلطف إلى التنفس".

وبمرور الوقت، يصبح المرء واعيا بنوعية الأفكار التي تأتي له، دون الشروع فيها أو الحكم عليها على أنها "جيدة" أو "سيئة". وبالنسبة للمبتدئين، من الطرق البسيطة للتفكير في التأمل هو أنه تمرين للذهن، أشبه قليلا بكيف تعمل تدريبات اللياقة البدنية على تدريب الجسم. وكلما مارسنا التأمل، صار أسهل.

وتقول هانسيل إن الذهن غالبا ما يبدأ في الشروع بعد نفس واحد فقط، ولكن لا بأس في هذا، فهي تشير إلى أنه مع مرور الوقت، قد تبدأ لحظات السكون والهدوء بين الأفكار في الاتساع، مما يساعد المرء على الشعور بأنه أكثر هدوءا وتركيزا.

وبالنسبة لمدة التأمل، تنصح هانسيل بتحديد أهداف صغيرة مثل التأمل لدقيقتين يوميا في الصباح. وعندما يشعر المرء أن الأمور تسير على ما يرام، عليه تمديد الوقت إلى خمس دقائق، أو عشر أو عشرين.

متع وفوائد جديدة للأعمال المنزلية تكتشفها الأسر بفضل التأمل

ويقلل ضغط الدم، وتدهور المعرفة. وتوضح هانسيل أن الأمر في ما يتعلق بممارسة التأمل لا يدور عن تصفية الذهن. والأمران الأكثر شيوعا اللذان يؤديان إلى تجنب الأشخاص ممارسة التأمل هما الاعتقاد بأن عليك الجلوس وتصفية الذهن، أنك فشلت في هذه الممارسة إذا ما شردت في التفكير.

وتقول هانسيل إن من المهم حقا أن يفهم المرء أنه لا يمكننا تفريغ الذهن

وتأتي نصائح معلمة اليوغا كإجابة للأشخاص الذين يبررون عدم ممارستهم للتأمل بعدم توفر الوقت الكافي لهم لذلك، حيث غالبا ما يبدو العثور على لحظة هدوء خلال يوم حافل أمرا مستحيلا، ولكن تحقيق لحظات قليلة من الهدوء قد يكون له أثر كبير على الحياة.

ولقد تبين أن ممارسة التأمل بشكل منتظم يخفض مستويات الضغط والقلق، ويحسن النوم والتركيز ويعزز الأفعال الطيبة والوعي بالذات



وقت العائلة أصبح أكثر متعة