

عملك يتطلب الجلوس طوال اليوم؟ إليك منتجات عصرية تمنحك الراحة



الأحد 4 أكتوبر 2020 11:10 م

عملك يتطلب الجلوس طوال اليوم؟ هل تعاني من ألم في الظهر أو المعصم أو من الصداع؟ حان الوقت إذن لتجعل مكان جلوسك أكثر راحة وتطورا، بفضل هذه المنتجات التي تسردها الكاتبة نصرت سلطانة، في تقرير نشره موقع "باز فيد" (buzzfeed) الأميركي

1. وسادة مقعد طبية

تساعد وسادة الرغوة المرنة على تخفيف وجع عرق النسا والساق وأسفل الظهر، وتحافظ على وضعية جلوس أفضل

2. زجاجة مياه بعلامات زمنية

احتفظ بالزجاجة بجانبك لتشرب الماء أثناء جلوسك على المكتب، مؤشر الوقت المرسوم عليها سيذكرك بوقت شرب الماء للحفاظ على رطوبتك

3. كرة جلوس

هذه الكرة لا تخفف ألم الظهر فحسب، وإنما تنشط عضلات البطن والنخاع وتعزز وضعية الجسم الصحيحة، وتعد الطريقة الأسهل لتمارين جسمك أثناء الجلوس

4. وسادة فأرة الحاسوب

تحتوي الوسادة على جل للدعم يقلل ألم المعصم أثناء العمل طوال اليوم على الحاسوب

5. مكتب للحاسوب المحمول

مكتب مزود بمسند للفأرة وللمعصمين وحامل للحاسوب للحفاظ على مستوى إنتاجية عال في المنزل، سواء كنت على السرير أو الأريكة أو طاولة المطبخ

6. كريم للحماية من الضوء الأزرق

يحمي الكريم بشرتك من الضوء الأزرق المنبعث من أجهزة التكنولوجيا، ويحتوي على مضادات الأكسدة المستخرجة من العنب

7. حاملة حاسوب من الرغوة المرنة

تمنع الحاملة ارتفاع درجة حرارة الحاسوب المحمول، وهي مضادة للانزلاق، ومزودة بإضاءة مدمجة ومسند للمعصم من الإسفنج

8. منقي الهواء

يساعدك على حبس الدخان والملوثات والغبار والجراثيم من خلال تدوير الهواء النظيف حولك، لئلا تتنفس أي شيء ضار أثناء عملك في مكان واحد طوال اليوم

9. نظارات واقية من الضوء الأزرق

هذه النظارات تخفف من الصداع وآلام العين والإرهاق بسبب التحديق في الشاشات لساعات، ستحمي عينيك وتحسن مزاجك، ويمكنك ارتداؤها في الخارج أيضا

10. مدلك وسادة مع الحرارة

يوفر راحة لأطراف جسمك وكتفك، وإراحة العضلات المشدودة، نتيجة الجلوس طوال اليوم

11. كرسي مكتب مريح

يوفر مسندا ظهريا مصنوعا من القطن وبأذرع مبطنة، بإمكانك تعديل زاوية الظهر لئلا تشعر بالألم أثناء الجلوس

12. طاولة حاسوب قابلة للتعديل

تساعدك إذا كنت لا ترغب بالنعوض من السرير أو تعمل على الأريكة، على موازنة حاسوبك المحمول، ويمكنك أن تضع عليها الوجبات الخفيفة والشاي والكتب أيضا

13. وسادات تبريد الحاسوب المحمول

تحتوي هذه الوسادة على مروحتين ومنفذ "يو إس بي" (USB)، تمنع ارتفاع درجة حرارة حاسوبك المحمول عندما تضعه على فخذيك

14. مدفأة القهوة

احتفظ بها على مكتبك حتى لا تقلق أبدا بشأن برودة قهوتك الصباحية أو شاي الظهيرة

15. جهاز الضوضاء البيضاء

يعمل على تهدئة أعصابك بأصوات مهدئة (20 صوتا) منها أمواج المحيط والمطر والرياح، عندما تشعر بالضيق من الجلوس لفترة طويلة، أو لحجب الأصوات الصاخبة من أجل التركيز على العمل

16. فأرة الحاسوب اللاسلكية

هذه الفأرة مريحة لأنها تقلل الضغط على معصمك والشعور بالتشنجات، وتساعدك على العمل بسلام لساعات دون ألم

17. دعامة الظهر

يمكنك ارتداء الدعامة فوق ملابسك أو تحتها، وستساعدك على تقويم وقفتك وتخفيف آلام الظهر والرقبة والكتف

18. وسادة رغوة لأسفل الظهر

تخفف الوسادة المصنوعة من رغوة الـ"بولي يوريثان" (polyurethane) إجهاد الظهر، وتوفر الدعم اللازم وتسكن الألم بشكل ملحوظ

19. لوح لإراحة القدمين

يوضع تحت المكتب ويخفف الضغط على قدميك وساقيك، ويحسن وضعية جلوسك، ويمنحك تدليكا لقدميك مما ينشط الدورة الدموية

20. وسادتا مسند الذراع

تساعد وسادتا مسند الذراع المصنوعتان من رغوة الـ"بولي يوريثان" على دعم معصميك، وتخفيف التوتر في منطقة المرفقين والساعدين، والتخلص من آلامهما

21. جهاز تدليك القدمين

تستطيع إضافة جهاز لتدليك القدمين بفقااعات الماء الساخن تحت المكتب للتمتع بالراحة من ضغوط العمل، ويمكنك ضبط إعدادات درجة الحرارة والاهتزاز والفقااعات حسب رغبتك، كما يمكنك إزالة بكرات التدليك إذا كنت لا تريدها