

## **Οι ερευνητές κατέληξαν: Πρέπει να δουλεύουμε τετραήμερο και όχι πενθήμερο**

Η δουλειά από Δευτέρα έως και Παρασκευή βλάπτει την υγεία. Επιστημονικά τεκμηριωμένο, καθώς βασίζεται σε μια νέα μελέτη του City University London.

Ερευνητές κοινωνιολόγοι απέδειξαν ότι το να δουλεύει κανείς τέσσερις εργάσιμες μέρες -από Δευτέρα έως και Πέμπτη- και να ξεκουράζεται Παρασκευο-Σαββατοκύριακο κάνει καλό όχι μόνο στην υγεία του, αλλά και στο περιβάλλον.

Στην επιστημονική έρευνα υπό τον τίτλο «Inventing the Future» (Εφευρίσκοντας το μέλλον) ο κοινωνιολόγος “Άλεξ Ουίλιαμς γράφει πώς η μείωση στις εργάσιμες μέρες μπορεί να σώσει τον κόσμο. Βασικά, με λιγότερες μέρες δουλειάς, κυκλοφορούν λιγότερα αυτοκίνητα στον δρόμο και εξοικονομείται ενέργεια, καθώς ολόκληρες υπηρεσίες και γραφεία παραμένουν κλειστά. Για περισσότερα, πατήστε εδώ.

Ο ίδιος επιστήμονας σημειώνει ότι μια παλαιότερη μελέτη του 2006 που διενήργησε το Κέντρο Οικονομικής και Πολιτικής Έρευνας είχε αποκαλύψει ότι στις ΗΠΑ θα μπορούσε να μειωθεί σε ποσοστό 20% η κατανάλωση ενέργειας, εάν εφαρμοζόταν η πρόταση για 4 εργάσιμες μέρες την εβδομάδα. Για παράδειγμα, στη Γιούτα οι δημόσιοι υπάλληλοι πηγαίνουν στο γραφείο 4 φορές την εβδομάδα, με επιμηκυμένο ωράριο, και το αποτέλεσμα είναι θετικό και για εκείνους και για τον πλανήτη! Εξοικονομούνται 2 εκατομμύρια δολάρια από την ενεργειακή κατανάλωση, ενώ μειώνονται κατά 12.000 τόνους ετησίως οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα.

Μια άλλη έρευνα, από το πανεπιστήμιο του Οχάιο, δείχνει ότι «η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη». Αν ο εργαζόμενος απασχολείται για περισσότερες από 60 ώρες την εβδομάδα τότε τριπλασιάζεται ο κίνδυνος εμφάνισης αρθρίτιδας, καρδιοπαθειών και διαβήτη. Το δείγμα της έρευνας ήταν 7.500 άνθρωποι σε μια περίοδο 32 ετών.

Πηγή: [www.medicalnews.gr](http://www.medicalnews.gr)