الوسط

كلمة صادقة.. لخير الكويت

الأربعاء 11 شعبان 1442 هـ/24 مارس 2021 – السنة الرابعة عشر – العدد E 3859

12 صفحة ـ 100 فلس

رئيس التحرير: عدنان محمد الوزان

www.alwasat.com.kw

دراسة جديدة: استراحة لمدة 5 دقائق تساعد على تحسين إنتاج الموظفين

توصلت دراسة أميركية جديدة إلى أن أخذ استراحة قصيرة يمكن أن يحسن إنتاجية الموظفين خلال يوم عمل شاق. بحسب "ديلي ميل" البريطانية، توصل فريق باحثين من جامعة نورث كارولينا إلى أن "الاستراحة القصيرة" لمدة خمس دقائق تعد كافية لتحسين الحدة الذهنية ومساعدة الموظفين على محاربة التعب.

وأجرى الباحثون دراسة استقصائية دولية واكتشفوا أنه عندما يأتي الموظفون إلى العمل متعبين، فإنهم يأخذون المزيد من فترات الاستراحة القصيرة غير المجدولة. ولكن يساعد الابتعاد عن الكمبيوتر، على سبيل المثال، حتى ولو لبضع دقائق، على استجماع الطاقة الكافية لإكمال المهام وتحسين حالاتهم المزاجية.

ويرجح الباحثون أن يقوم الموظف بالتحرك لجلب فنجان من القهوة أو الاسترخاء لفترة وجيزة وتصفية ذهنه من كافة المهام المتعلقة بالعمل. ويمكن أن تتضمن الاستراحات الصغيرة أي عدد من الأنشطة، حتى عند العمل من المنزل، مثل تناول وجبة خفيفة أو العمل على حل لغز الكلمات المتقاطعة أو اللعب مع حيوان أليف.

وقالت بروفيسور صوفيا تشو، أستاذة علم النفس في جامعة ولاية كارولينا الشمالية: إن الاستراحة القصيرة، بحكم تعريفها، هي استراحة مختصرة لمدة خمس دقائق فقط ولكن يمكن أن تكون فرصة ذهبية إذا تم الحصول عليها في الوقت المناسب.

وفي ورقة بحثية نُشرت في دورية "علم النفس التطبيقي"، نظرت تشو وزملاؤها في دراستين لاستكشاف مزايا الاستراحات القصيرة والسريعة، التي أجريت قبل جائحة كوفيد19-، التي أدت إلى إغلاق معظم المكاتب.

وشمل الاستطلاع الأول ما يقرب من 100 عامل أميركي، طُلب منهم ملء استبيانين يومياً لمدة 10 أيام عمل، أحدهما في الصباح والآخر في نهاية اليوم.

لدعم الأطفال الأكثر تضرراً من «كورونا»..

بيع لوحة «رحلة الإنسانية» بـ 227 مليون درهم إماراتي

لوحة «رحلة الإنسانية»

بيعت لوحة "رحلة الإنسانية" للرسام البريطاني الشهير ساشا جفري، الذي قام بتنفيذها خلال فترة جائحة كوفيد19- مقابل مبلغ وصل إلى 227،757،000 درهم إماراتي (62 مليون دولار أمريكي) أي ضعف المبلغ الذي هدفت مبادرة الرسام إلى جمعه بهدف دعم الأطفال الأكثر تضرراً من آثار الجائحة حول العالم.

وذكرت صحيفة "البيان" الإماراتية، أنه تم شراء اللوحة التي رسمت في منتجع أتلانتس على مدى سبعة أشهر وبواقع 20 ساعة في اليوم من قبل أندريه عبدون في مزاد خيري أقيم في منتجع أتلانتس النخلة في "دبي"، أول أمس، بعد أن كان من المقرر بيع 70 قطعة من اللوحة بشكل فردي وبذلك ستبقى اللوحة كاملة من أجل البشرية جمعاء.

وتوجه أندريه عبدون بالشكر إلى صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي، الذي يحرص دائماً على مساعدة الأطفال ودولة الإمارات تمهد لنا الطريق الذي يمكننا أن نسلكه حيث لا شيء مستحيل، كما أن هذا الإنجاز هو مجرد الخطوة الأولى في إطار مبادرة 'إنسانية مُلهَمة.

وأضاف أن لوحة "رحلة الإنسانية" هي جزء من مبادرة ساشا جفري الخيرية "إنسانية مُلهَمة" والتي تم إطلاقها عام 2020 خلال فترة جائحة كوفيد19- بالشراكة مع كل من دبي العطاء ومنتجع أتلانتس النخلة في دبي.

مواقيت الصلاة	فجر	شروق	ظهر	عصر	مغرب	عشاء
	04:29	05:48	11:54	03:23	06:01	07:19

البحر	أعلى مد	أدنى جزر
	08:46	12:09
	17:28	02:26

الطقس	العظمى	الصغرى
	31	15

في الصميم

المبادرة السعودية لوقف القتال في اليمن جاءت في الوقت المناسب، حيث دعت المملكة إلى إيقاف فوري للقتال والدخول في مفاوضات مباشرة لحل الأزمة اليمنية، استمرار القتال خلق أزمة إنسانية لأكثر من ثلاثة ملايين يمني يعيشون ظروفاً كارثية، الناطق باسم الحوثيين رحب بالمبادرة وهذه انفراجة وخطوة إيجابية لحل الأزمة.. الحرب دمار على الجميع.

«ماليزي» يشتري أول تغريدة على «تويتر» بـ 3 ملايين دولار!

مؤسس موقع "تويتر" جاك دورسي

اشترى مقيم في ماليزيا الاثنين الماضي، أول تغريدة للرئيس التنفذي لشركة "تويتر" جاك دورسي في تاريخ منصة التواصل في شكل رمز غير قابل للاستبدال (إن إف تي)، مقابل ما يزيد على 2.9 مليون دولار.

وتغريدة "دورسي"، التي قيل فيها: "فقط أقوم بضبط الإعدادات الخاصة بي" هي أول تغريدة له، والأولى عبر المنصة، وكتبها في 21 مارس العام 2006.

وأوضح الرئيس التنفيذي والمؤسس المشارك لشركة "سي نت" كاميرون حجازي أن التغريدة اشتُريت باستخدام العملة المشفرة "إثير" مقابل ما يعادل 2.915.835 دولارًا في وقت البيع، وفقًا لـ"سبق".

وأضاف بأن المشتري هو شخص مقيم في ماليزيا، وهو الرئيس التنفيذي لشركة لتقنيات "بلوك شين"، تدعى "بريدج أوراكل". ومن المقرر أن يحصل دورسي على 95 في المئة من عائدات البيع، بينما تتلقى "سينت" 5 في المئة.

والرمز غير القابل للاستبدال (إن إف تي) هو نوع من الأصول الرقمية الفريدة التي انتشرت بشكل كبير حتى الآن في العام 2021. ولكل رمز توقيع رقمي خاص به، يعتمد على تقنية "بلوك شين"؛ ما يسمح لأي شخص بالتحقق من أصالة الأصل وملكيته.

متاجر روسية تبيع أنواعاً من اللحوم المصنّعة من يرقات الحشرات!

ستظهر العام المقبل في المتاجر الروسية مواد غذائية غريبة عن المشتري الروسي. وذلك بعد أن تبدأ المتاجر في بيع أنواع من اللحوم والمخبوزات المعمولة من بروتين الحشرات الذي يعد مادة مفيدة جداً لصحة الإنسان.

ومن المعلوم أن سكان تايلاند والصين والهند هم الذين يتناولون أساساً أطباق يرقات الحشرات.

وقال المدير التنفيذي لمؤسسة Fuel for Growth والعضو في خارطة الطريق FoodNet التابعة للمبادرة التكنولوجية القومية، أندريه زيوزين، في حديث أدلى به لوكالة "نوفوستي" الروسية: إن المشتري الروسي سيتعرّف في غضون عامين على مواد غذائية جديدة، أما الأطباق المطبوخة من يرقات الحشرات فستظهر في قوائم الطعام للمطاعم وستدخل النظام الغذائي للروس بعد بضعة أعوام.

وأعاد أندريه زيوزين إلى الأذهان أن الشركات الروسية تستخدم يرقات الحشرات حالياً لإنتاج الأعلاف للأسماك والحيوانات.

Retweet

Soha Bou-Yabes @sboyabes

رافضين الإمتحانات الورقية في المدرسة بس يطالبون برفع الحظر وعودة السينما والقعدة في المطاعم والتسكع في المجمعات. شعب لطيف

د/ماجده الصالح @MajedaDr

يحتج البعض بعدم أهمية التطعيم ضد الكوفيد لقلة نسبة الوفيات كما يقولون ولكنهم لايعلمون ان نسبة كبيره ممن كانت اصابتهم بالكوفيد19 شديده ورغم عدم وفاتهم يصبحون من زوار عيادات المستشفى المزمنين لوجود مضاعفات خطيره بالرئتين مثلا كتليفات الرئة ونقص الاكسجين خاصة مع المجهود الجسدي

المستهلك الكويتي @Mstahlekq8

معالي وزير الصحة لماذا لايتم ربط التطعيم مع تطبيق هويتي التابع للبطاقة المدنية وبذلك يتم السماح بدخول من قام بالتطعيم للمطاعم وللسينما كخطوة اولى وذلك عن طريق الباركود موظف المطعم او السينما يتأكد ويدخلك ويستطيع المفتشين التأكد من مرتادي هذه الاماكن عن طريق تطبيق الهويه

ناصر الدويلة @nasser_duwailah

خالفت المحكمة الدستورية قاعدة حجية الأمر المقضي حيث إن صحة قيد النائب الداهوم قد فصل فيها حكم نهائي و بات ولا يجوز لأي محكمة بحث المسألة مرة أخرى و معلوم أن حجية الأمر المقضي تسمو على النظام العام و حتى على قواعد القانون الطبيعي و قواعد العدالةو لم يقتنع اغلب الفقهاء برأي المحكمة

فواز الكليب @falkulaib

لا اله الا الله زاد موت الفجأة في أيامنا الاخيرة نسأل الله أن يرزقنا حسن الخاتمة وأن يغفر لنا ويرحمنا ويسكننا الجنة ويجيرنا من النار اللهم أحسن عاقبتنا في الأمور كلها وأجرنا من خزي الدنيا وعذاب الآخرة

د. عبدالله النفيسي @DrAlnefisi

بعد إعلان المبادرة السعودية لوقف الحرب في اليمن وهي خطوة في الإتجاه الصحيح السؤال المطروح الآن والذي يدعو للقلق : هل يتوقف الحوثي حتى لو خرجت السعودية كلياً من اليمن ؟ في ظني أن المتطلّبات الإيرانية تقتضي أن يستمر الحوثي – على الأقل – التحرّش بالسعودية.

أحمد المليفي @almelaifi

المستفيد الأكبر من كل هذه الأحداث واللخبطة هم عناصر وأطراف الفساد المعشعشين في كل زوايا الدولة، إشغال رئيس الوزراء والدولة والمجلس والناس في القضايا والصراعات وإن كان ظاهرها تطبيق القانون هو ما يجيدون اللعب فيه لحين تزول العاصفة وينهك الجميع ثم يعودون لإدارة المشهد من جديد.

محمد الرميحي @rumaihi42

الدولة الصغيرة و الضعيفة في المجتمع الدولي كالشخص الضعيف في المجتمع عليه ان يلزم الحكمة و يلتحق بقوة وازنه و الا يضيع بين الرجلين .. هل وصلت الرسالة؟!!

@Alwasatkuwait

الوسط

الناشر: دار الأخبار للصحافة والنشر والتوزيع «ذ.م.م.»

إدارة التحرير
هاتف : 25748901 – داخلي : 315– فاكس : 25749612
E-mail: editorial@alwasat.com.kw

إدارة الإعلان
هاتف: 25748905 – داخلي : 269 – فاكس : 25749612
E-mail: advertising@alwasat.com.kw

إدارة التوزيع والاشتراكات
هاتف: 25748905 – داخلي : 269 – فاكس : 25749612
اشتراك الأفراد 25 د.ك - اشتراك الوزارات 75 د.ك

إدارة التسويق والعلاقات العامة
هاتف: 25748905 – داخلي: 269 – فاكس : 25749612
E-mail: marketing@alwasat.com.kw