استراحة

احذروا استخدام (الإيموجي) في العمل.. لهذا السبب!

سواء كان وجها مبتسما ودودا أو غمزا أو وجها مكفهرًا، يستعمل الكثيرون الرموز التعبيرية المعروفة باسم "إيموجي" بانتظام في رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل، ولكن إذا كنت ترغب في أن تؤخذ على محمل الجد في محيط عملك، فعليك بترك هذه العادة.

فقد كشفت دراسة حديثة، أن الأشخاص الذين قاموا بتضمين الصور والرموز التعبيرية في رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بهم يُنظر إليهم على أنهم أقل قوة من أولئك الذين يستخدمون الكلمات.

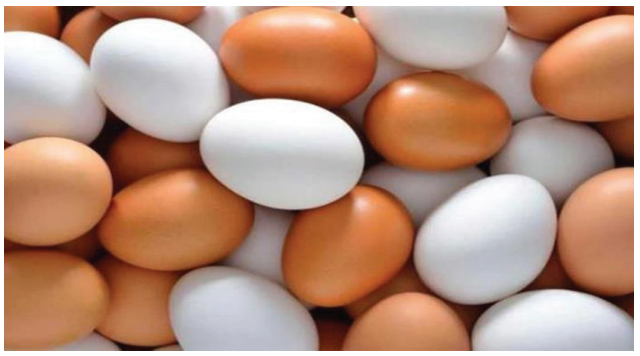
وقال باحثون إن ٦٢٪ من المشاركين يفضلون الشخص الذي يقدم نفسه بملف شخصي لفظي.

من جانبها، شرحت الدكتورة إلينور أميت، باحث مشارك في الدراسة، أن الأبحاث بينت أن الرسائل المرئية غالبا ما يتم تفسيرها على أنها إشارة للرغبة في التقارب الاجتماعي، وبالتالي تعطي انطباعًا أن مستخدمها أقل قوة بالمقارنة

مع من يستخدم التعبير اللفظي، حيث تُظهر مجموعة منفصلة من الأبحاث أن الأشخاص الأقل قوة يرغبون في التقارب الاجتماعي أكثر من الأشخاص الأقوياء.

تجدر الإشارة إلى أن استخدام الإيموجي لا يعطي نفس الانطباعات في محيط الأهل والأصدقاء، ولكن في العديد من مجالات الحياة، خاصة في العمل، تسود علاقات القوة، ويجب أن يكون الشخص على دراية بالانطباع الذي تتركه رسائله على متلقيها.

بريطانيا..خمسينية تتناول ١٥٠ بيضة للحفاظ على رشاقتها



تناقلت مواقع إخبارية مؤخراً جدة في الخمسينات من عمرها، صاحبة نظام غذائي غريب ومدمنة «جيم» (قاعات الرياضة).

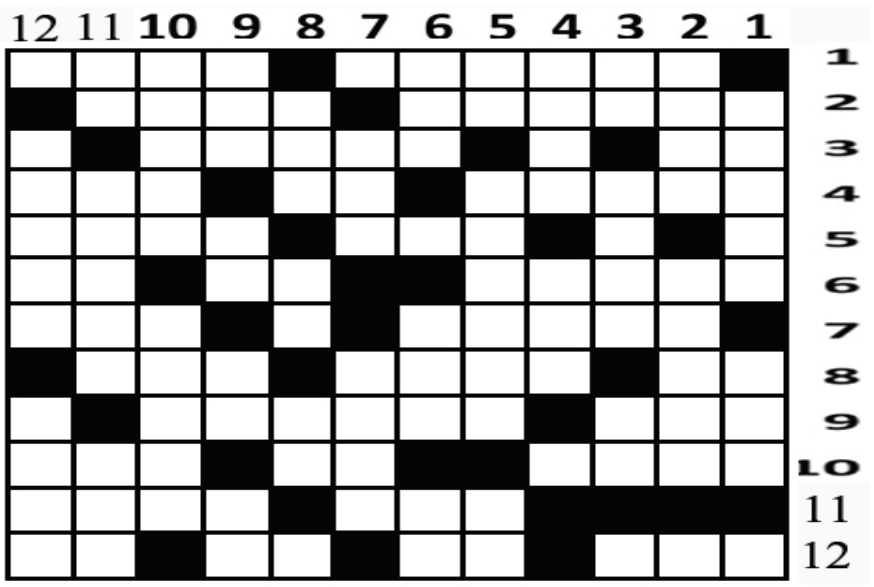
أندريا صنشاين اللندنية تسير في الحياة بحسب ما ذكر موقع «ديلي ميل» على مبدأ أن «المثالية تكمن في السعي الدائم للتحسين لذا وجبت بعض التضحيات الجديرة».

وهكذا فقد تصدرت أخبار الجدة لحفيدين البالغة ٥٣ عاماً من العمر العناوين، كيف لا وهي تتناول ١٥٠ بيضة في الشهر و٢٢ رطلاً من البطاطا الحلوة وتمضي ثلاث ساعات يومياً في النادي الرياضي كلاعبة متفانية في كمال الأجسام.

ويبدو أن أسلوب الحياة هذا قد جذب لمؤثرة الرشاقة صاحبة الـ٥٣ ألف متابع على صفحات التواصل.

وتستهلك الجدة الرشيقة ٣٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم موزعة على ست إلى ثماني وجبات من الطعام وتعشق أندريا كذلك تناول السلطات والخضروات سيما البروكولي الغني برأيها بالعناصر الغذائية. أما عن البيض فتقول: «إنه عدد صادم بالفعل لكنه حقيقي، فأنا أتمرن كثيراً خلال اليوم ونظامي الغذائي يشرف عليه أخصائي.» ولا يزعج صنشاين أن تتم الإشارة إليها بأنها الجدة الرشيقة لأنها كما تقول في كامل لياقتها وصحتها.

الكلمات المتقاطعة

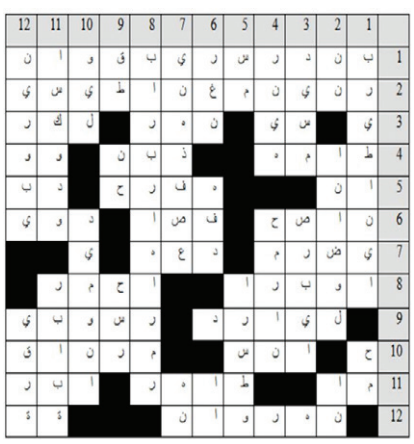


افقيا

١ ـ احد ابناء الامام علي كرم الله وجهه (معكوسة) ـ سورة قرآنية.
٢ ـ نادي كرة قدم انجليزي ـ يذرف الدموع .
٣ ـ بسط ـ كراسات .
٤ـ تلة ـ عملة آسيوية ـ موت (مبعثرة).
٥ ـ يظهر ـ أقامت بالمكان ليلاً .
٦ ـ منطاد ـ وحدة قياس ـ نصف كلمة يعلم.
٧ ـ ينتقي ـ مساعدة (معكوسة).
٨ ـ متشابهان ـ عين بجوار الكعبة ـ سكون.
٩ ـ حصر الممتلكات ـ القواد على اهله (معكوسة).
١٠ ـ بساط منسوج من الخيوط ـ متشابهان ـ عقل (معكوسة) .
١١ـ صمت ـ خلوك (مبعثرة).
١٢ ـ خلق وانشأ ـ للتعريف ـ كاهن ـ حقد (معكوسة).

عمودي:

١ ـ دولة آسيوية (معكوسة) ـ ستر(معكوسة).
٢ ـ اتسخ (معكوسة) ـ دولة أوروبية (معكوسة)
٣ـ حرف انجليزي (معكوسة) ـ جميل (معكوسة) ـ من الاطراف (معكوسة) .
٤ـ احد الأنبياء (معكوسة) ـ توز(مبعثرة).
٥ ـ نصف كلمة حاجب ـ من الاعداد(معكوسة)
ـ نصف كلمة ساحر.
٦ ـ ارشد (معكوسة) ـ ذنب (معكوسة) ـ تعب وخارت قواه.
٧ ـ حيوان ضخم ـ من مديريات محافظة حضرموت (معكوسة).
٨ ـ آلة موسيقية (معكوسة) ـ متشابهان ـ جواهر.
٩ ـ تخلفتُ عن الحضور ـ احسان ـ ارشد ـ نقص من وزنه.
١٠ ـ دعاء (معكوسة) ـ قداحة (معكوسة).
١١ـ حرف جر ـ قوية وصلبة ـ اتعب.
١٢ ناقص العقل (معكوسة) ـ يصل سن الرشد.



السودوكو

		1		3				
	8			7	1	9	6	5
5				9			2	
9	7	6			4			
				6		7	1	4
			7			6		
	3				7			6
	5			8			4	
	6	8	1			3	5	

6	9	4	7	3	1	2	5	8
8	2	5	6	9	4	7	1	3
7	3	1	2	8	5	9	6	4
4	1	8	5	6	9	3	7	2
5	7	3	8	1	2	4	9	6
9	6	2	7	4	3	5	8	1
3	4	6	1	5	7	8	2	9
2	8	7	9	4	6	1	3	5
1	5	9	3	2	8	6	4	7

حل العدد الماضي