

الدراسات تحذر: عصبية المدير تهدد حياة الموظفين



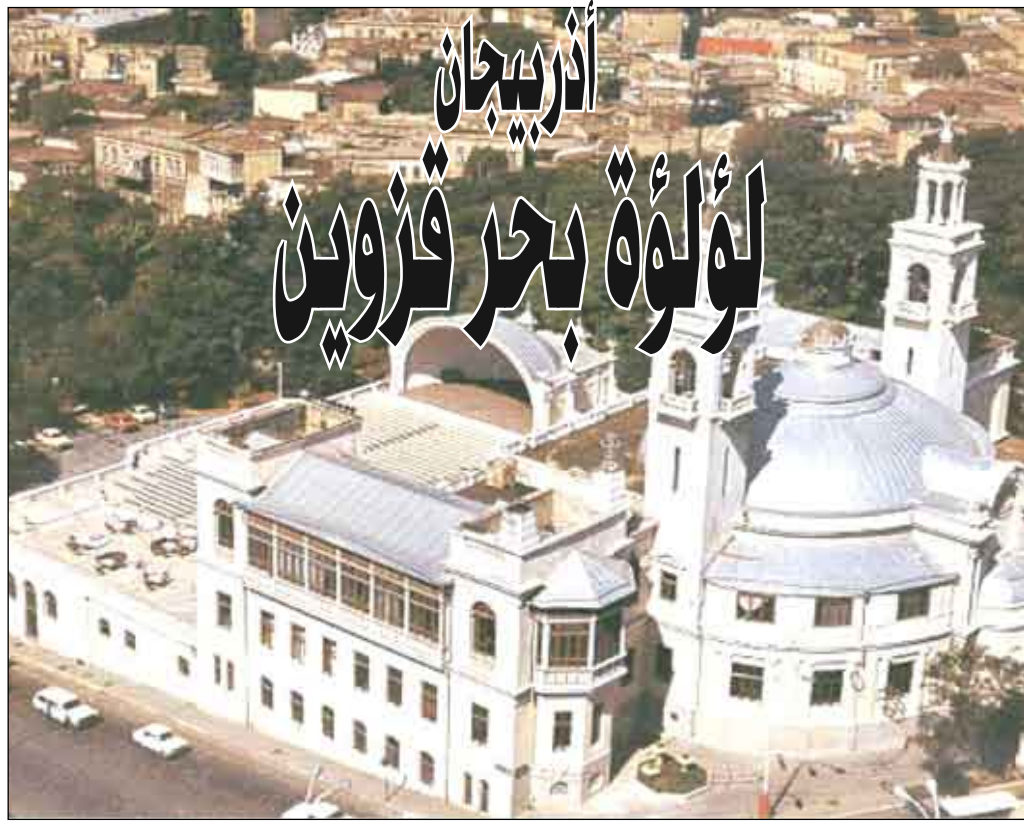
14 أكتوبر/مآبغات: عدم الاستقرار في العمل يمكن أن يؤثر على الصحة العقلية والجسدية للموظفين، فتعامل رئيس العمل مع موظفيه يلعب دوراً مهماً في انخفاض أو زيادة تعرضهم للمرض. فالعاملات الرقيقة من رؤساء العمل للموظفين تخفف من توترات العمل الشديدة، وتضعف الإنتاج في ظل وجود دعم اجتماعي كامل، وقد كشفت دراسة طبية أن الضغط على الموظفين ومعاملتهم بطريقة سيئة يصعب أداؤهم للمهام المطلوبة منهم، فضلاً عن تراجع قدراتهم الإنتاجية وإصابتهم بالأمراض. وأكدت الباحثة دبرا لرنر والمشرقة على الدراسة، أن الآثار الإنسانية والاقتصادية لهذه الظاهرة كبيرة وتؤثر بشكل أكبر على الأشخاص المصابين بالاكتئاب. ومن خلال الدراسة التي أجريت على 14 ألفاً و268 موظفاً، جرت مقارنة نتائج الأبحاث التي طبقت مع 286 منهم مصابين بالاكتئاب و193 يعانون من هذا الأمر.

شمال أذربيجان، ثم الروس ويمثلون 1.8% من السكان فالأرمن ويمثلون 1.5% من السكان يليهم الأكراد الذين يمثلون 1% والمالبش ويمثلون 1.0% من السكان وهم يتكلمون بلغة من أصل إيراني وتكتب بأحرف عربية ويعيشون جنوب البلاد بمدينة أخرى مثل الأفار ويمثلون 0.6% ويعيشون شمال أذربيجان بمحاذاة داغستان، والأتراك ويمثلون 0.4% والنتار ويمثلون 0.4% والأوكرانيين ويمثلون 0.4%. وفقاً لمعلومات حكومية تبلغ نسبة المسلمين بأذربيجان ما بين 93.4% و 96% من السكان، منهم 85% من الطائفة الشيعية و 15% من الطائفة السننية ويبلغ تعداد المسيحيين ما بين 3 و 4% من السكان ومعظمهم من الروس والأرمن الأرثوذكس، كما تتواجد طوائف أخرى مثل اليهود والبهائيين وشهود يهوه. يعتبر نهر كورا أهم وأكبر أنهار أذربيجان ويشكل حوض هذا النهر أهم المناطق الزراعية في الدولة. نظراً لثراء بحر القزوين بالنفط والغاز الطبيعي تتصارع الدول الست المطلة عليه لتقاسمه. تقسيم المياه الإقليمية لبحر القزوين، هل هو بحر أم بحيرة. البحر يتم تقاسمه حسب طول شواطئ كل دولة. البحيرة يتم تقاسم ثرواتها بنسبة طول شواطئ كل دولة. وحسب قانون البحيرات الدولي، لو أنتج النفط من أمام الشاطئ الأذري فإن لروسيا حق فيه.



معالم وأثار

جمهورية أذربيجان هي جمهورية تقع في الجزء الشرقي لمنطقة ما وراء جبال القوقاز وتحدّها أذربيجان من الشمال جمهورية داغستان ومن الشمال الغربي جمهورية جورجيا، ومن الجنوب الغربي جمهورية أرمينيا، ومن الجنوب جمهورية إيران، وحدودها معها 611 كيلو متر، وكذلك الجمهورية التركية بحدود 11 كيلو متراً، تعرف أذربيجان باسم آخر ألا وهو «أرض النار» وعرفت بهذا الاسم لأن حقول الغاز فيها تنفث النار من الأرض عند خروجها إذ تمتلك البلاد احتياطياً كبيراً من البترول والغاز. تشغل أذربيجان كتلة من اليابسة كبيرة الاتساع، تبلغ مساحتها 86.6 ألف كيلو متر مربع، كما يحدها من الشرق سواحل بحر الخزر بطول يقدر بـ 825 كيلو متراً. وعاصمتها باكو ويبلغ تعداد سكانها 8.635.000 نسمة، حسب إحصاء أبريل 2008. إقليم ناخيتشيفان منفصل جغرافياً عن باقي أذربيجان ويتطلب الوصول إليه المرور إما عبر أذربيجان الغربية التي هي مقاطعة إيرانية أو عبر أرمينيا ويتبع إقليم ناخيتشيفان لأذربيجان الاتصال الجغرافي مع تركيا نافذة عرضها 8 كيلومترات فقط. ومن أشهر أبناء الإقليم حيدر علييف أول رئيس لأذربيجان وابنه الإلهام علييف الرئيس الحالي. يعتبر الأذربيون القومية الأولى في أذربيجان ويقدر عددهم بـ 7,205,500 وهو يتكلمون بلغة من أصل طوراني وتكتب بأحرف لاتينية مثل اللغة التركية ويمثلون 90.6% من السكان، يليهم اللارازاغيين ويمثلون 2.2% من السكان ويعيشون



أذربيجان لؤلؤة بحر قزوين

قراءتلك

ويضيع العمر

يا رفيق الدرب

تاه الدرب منّا ..
في الضباب

يا رفيق العمر

ضاع العمر ..
وانتحر الشباب

آه من أيامنا
الحيري

توارت .. في التراب

آه من آمالنا
الحمقى

تلاشت كالسراب.



فاروق جويده

أقوال مأثورة

(هناك اختلاف وحيد
بيني وبين المجنون..أني
لست مجنوناً))

سلفادور دالي

مطلوب زوجة!!

مره واحد نشر إعلان يقول:

مطلوب زوجة «وصل إليه 100

رد من أزواج: تأخذ مرتي»



الفراولة فاكهة الرشاقة والجمال

14 أكتوبر/مآبغات: للدماغ ومنع تدهور القوى العقلية، ووجد الباحثون أن المسنين الذين يأكلون الفراولة على الأقل مرة واحدة في الشهر ينخفض لديهم التدهور في قواهم العقلية بشكل ملموس.

وأكدت الدراسة أن النساء اللاتي يتناولن أكثر من حصة من الفراولة شهرياً ينخفض لديهن خطر التراجع في الإدراك بنسبة 16.2% مقارنة بنظيرتهن اللاتي لا يتناولن هذه الفاكهة، وأوضح الأطباء أن الكثير من الأمراض تبدأ على شكل التهابات في الجسم تؤثر على خلاياها وتؤدي إلى تدميرها، مشيرين إلى دور هذه الفاكهة في الحفاظ على أغشية الخلايا العصبية للدماغ والجهاز العصبي.

الفراولة من الفواكه الجذابة من حيث الشكل والمذاق يفضلها الصغار والكبار، وتحتوي على فوائد صحية وجمالية إذا علمتها حواء لن تستغني عنها بل وستجعلها أحد مستحضراتها الطبيعية الأساسية، يمكنك بالفراولة تحقيق 3 أهداف تطمحين إليها الرشاقة والجمال والصحة في آن واحد. وأشارت أحدث الدراسات الأمريكية إلى أن فاكهة الفراولة مفيدة للقلب وتخفف خطر الإصابة بالسرطان وهي مضادة للالتهابات وقد تكون مفيدة



عجائب وغرائب



مخمور يتصل بالشرطة لإيصاله إلى الحانة

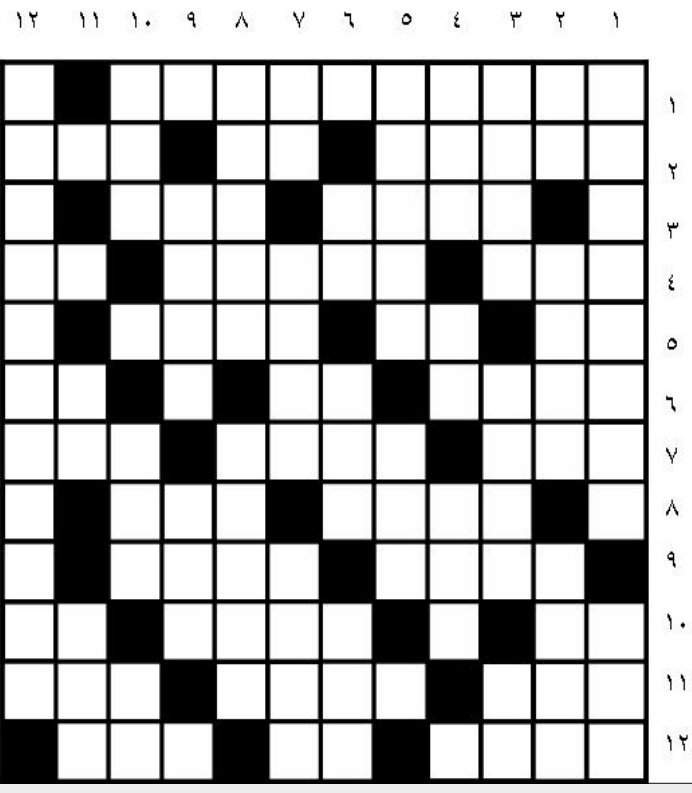
14 أكتوبر/مآبغات: أقدم رجل أمريكي في ولاية فلوريدا على الاتصال بالشرطة مدعياً الاعتداء عليه وإطلاق النار ثم تبين أنه يرغب في الاستعانة بالشرطة لإيصاله إلى الحانة لاحتساء الخمر. واعتقلت الشرطة الرجل بعدما وصلت إلى المكان وتأكدوا أن الرجل لم يصب بأذى وأنه في الواقع كان يرغب في الذهاب إلى إحدى الحانات وبدا وكأنه في حالة سكر.



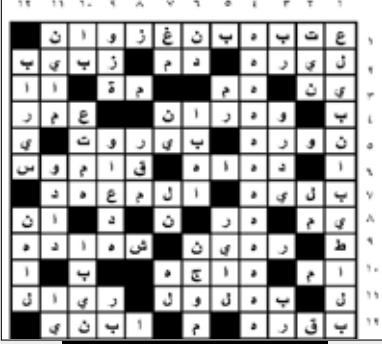
لازم أخذ بشاري

كلمات متقاطعة

إعداد/ جمال ناصر شراء



أفقياً:
1_ قائد فاطمي فتح مصر للمعز وأنشاء مدينة القاهرة وبنى الأزهر عام 992م.
2_ أشهر ميلادي - قهوة - من الحواس الخمس.
3_ روسي - طريق.
4_ عبده - الأمل بالروسية - قلووي.
5_ إكفاء - نخب - عملة اليابان.
6_ يشتهر اليمن بزراعته - للاستفهام.
7_ من أعضاء الجسم - برهان - دقق في النظر.
8_ من الطيور - يصاحب الرعد.
9_ من الفواكه - أعوام.
10_ عقل - من الزهور العطرية - مفرد دقوف.
11_ أحد أبناء نوح عليه السلام - بلد خليجي مجاور - من الألوان.
12_ جمع جبل - جوهر الشيء - منطقة في مكة المكرمة.
عمودياً:
1_ ممثلة مصرية - محافظة يمنية.



حل العدد الماضي



حديث الكاميرا

تصوير / علي الدرب: شوارع مدينة المنصورة أكثر مدن محافظة عدن التي تنتشر فيها المساحات الترابية إضافة إلى ما ينتشر في هذه المساحات من حفريات ومخلفات وكل ذلك يسبب الإزعاج والمضايقة للسكان ويشوه المنظر العام



تمنياتي في العام الجديد ..
أن يزاح هذا من أمامي ..

باختصار

محمد الجراي
مع نهاية العام الماضي 2009م بدأ الكسل والملل يدب في كثير من الموظفين، وقلنا عسى ينتهي العام وينتهي الكسل. واستبشرنا خيراً بقدوم العام 2010م وقلنا سيكون عام نشاط وعمل، لكن ما أن تذهب إلى بعض المرافق لتخليص إجراءات أو مصلحة معينة إلا وتفتأ بغياب الموظفين بالجملة. وتجد نفسك في المكاتب ولا تجد مخلوقاً يفيدك، وإذا وجدت موظفاً فستراه إما نائماً على مكتبه أو متمللاً من الوضع العام، ومن الظروف المعيشية في البلاد. خصوصاً أن المسؤولين عملوا (هدة وندة) ونزلوا وطلوع وهات يا تقارير على الموظفين الذين حضروا والذين غابوا، ثم غاب الموظفون المسؤولون أنفسهم.. وكله تمام يا أقدم!