

## الرواتب المنخفضة تؤثر سلباً على الصحة العقلية

ووجد الباحثون أن الانتقال من البطالة إلى وظيفة تفتقر لهذه النوعية مرتبط بانخفاض ملحوظ في الصحة العقلية مقارنة بمن لا يزالون عاطلين عن العمل. وقالوا إن هذا يشير إلى أن النوعية النفسية والاجتماعية للوظيفة تشكل عاملاً يجب أخذه بعين الاعتبار خلال تصميم سياسة الخدمة الاجتماعية والتوظيف. وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن من يعملون يتمتعون بصحة عقلية أفضل من العاطلين عن العمل.

والعمل المطلوب، وقلة السيطرة على دور الشخص في العمل، يمكن أن يكون لها جميعها آثار على صحة الشخص العقلية كما البطالة. وأكد الباحثون أن «هذه الدراسة أظهرت أن العمل الذي يفتقر للنوعية النفسية والاجتماعية، ويتميز بقلة السيطرة على الوظيفة، وكثرة المطالب، والتعقد وفقدان الأمان، وعدم الإنصاف في الرواتب، لا يكون له المنافع العقلية نفسها كما في وظائف ذات نوعية نفسية عالية».

## ندن / متابعات :

أظهرت دراسة أسترالية جديدة أن الوظائف منخفضة الراتب وكذلك المؤقتة يمكن أن تكون سيئة على الصحة العقلية، تماماً كما لو أن الشخص عاطل عن العمل. وذكرت وكالة «برس اسوسيشن» البريطانية أن الباحثين في جامعة أستراليا الوطنية في كانبيرا الذين نشروا دراستهم في مجلة الطب المهني والبيئي، توصلوا إلى أن قلة الأمان الوظيفي،



إعداد / ابتسام العسيري



## «صالحون»

## خضرة تعانق الجبال مع أمواج البحر



ومن الآثار القديمة بالولاية مسجد قديم بني قبل حوالي 350 عاماً كما يوجد بقايا جدران مقبرة مسورة في خير فوت.

والولاية، وتمتد لمسافة 4 كيلومترات تقريبا، ويمكن الاستمتاع بمشاهد الشروق والغروب على هذه الشواطئ ، نظراً لوجود التدرجات اللونية الرائعة للسلاسل الجبلية في أقصى الأفق.

## معالم وآثار

الغربية وتسمى محلياً (هيرم ذبيري) وذلك لتمييزها بكون حجم جذعها، وهي معروفة على مستوى محافظة ظفار، ويمكن للسياح مشاهدتها بإطلالتها على الشاطئ إلى يسار الشارع قبل الوصول إلى مركز الولاية.

كما تتميز هذه الولاية بشواطئها الجميلة الممتدة من ولاية رخيوت بالقرب من خور خرقت، حتى الوصول إلى آخر المناطق الحدودية، ويقدر امتداد هذه الشواطئ بمسافة 35 كم، إلا أن معظمها يلامس المنحدرات الجبلية، وبالتالي يصعب التنزه على هذه الشواطئ إلا عن طريق القوارب الصغيرة، التي تنطلق من ميناء ضلكوت، خاصة في أوقات هدوء الرياح الموسمية بعد فصل الخريف.

وتتميز هذه الشواطئ بتعانق خضرة الجبال مع أمواج البحر، وتوجد بعض الخلجان الصغيرة، التي تعتبر أفضل المواقع للتنزه، حيث تتمتع بالخصوصية والهدوء، نظراً لقلة مرئادها، إضافة إلى استقلالها لأعداد نادرة من الطيور البحرية، التي تستوطن هذه المنطقة وأصناف أخرى من الطيور المهاجرة. ويمكن الوصول إلى بعض الشواطئ بالسبارة والاستمتاع بالتجول فيها، وهي التي تقع في مركز

هي إحدى ولايات محافظة ظفار بسلطنة عمان، أصبحت عليها معالمها الجغرافية منظرًا رائعًا جعل منها إحدى مناطق الجذب السياحية، بل جعل منها منافسًا سياحيًا قويًا لأجل المدن السياحية العالمية، إنها ولاية ضلكوت العمانية التي تتميز بطبيعة خلابة. وتمتاز ولاية ضلكوت بتضاريس طبيعية تجمع بين مرتفعات الجبال الخضراء من جانب، وقربها من الشواطئ المطلة على بحر العرب من جانب آخر، إضافة إلى العديد من الكهوف والمغارات الطبيعية التي كانت قديماً ملجأ للإنسان والحيوان في مواجهة تقلبات الطقس وأصبحت الآن ومعها العيون والشواطئ والجبال الخضراء من المعالم السياحية ومناطق الجذب السياحي في الولاية.

وتطول فترة سقوط الأمطار في فصل الخريف في ولاية ضلكوت، ويستمر اخضرار الأرض في بعض أجزاء الولاية لفترة تمتد لسبعة أشهر، خاصة في مناطق الانحدارات الجبلية المتاخمة للشواطئ، وفي بعض المواقع الأخرى في قرى (خضرفي) و(وادي) وبعض مناطق انحدارات جبل القمر. وقد أدى ذلك إلى وجود الأشجار المعمرة، التي تتميز بكون حجم جذعها، ومن أشهر هذه الأشجار، الشجرة

## قراآت لك



وفاء عبدالرزاق

## أنا وأنا وأنا المطلقة بثلاث

نفضت عن صوتي بردا  
وعن أذني لسان دموع  
نهرت الظل اللاحق بي  
حائرة تفزوني الصورة  
نفضت عني مدنا  
تصفحني اليومها  
ويك النكهن أبقاني الصورة  
تضرعت وكحشرة  
أتساءل للمرة الوهم  
ألا يفقس بيض الصبر؟  
شزرت شهادة ميلادي  
ولاكت  
وحيث بصفتي

راققتي الصبر شرطيا بعصاه .

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

سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق). عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## كلمات متقاطعة

أفقياً:  
4- لهو - عوام - للاستفهام.  
5- للنداء - من سور القرآن الكريم.  
6- عالم مصري أشتهر بكتاب (حياة الحيوان) - تقال للتوجع.  
7- خاصتي - محطة للسفن - حرف نصب.  
8- من الطيور - كوكب صغير خفي الضوء - ربعين.  
9- وعي وادراك - حاكم.  
10- رجاءات - مداخل.  
11- نجل - آلة موسيقية - في الوجه.  
12- صوت الجمال - شهر ميلادي.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث
ع	س	م	ن	ك	ف	ج	ح	ط	ب	ت	ث

حل العدد الماضي



## العثور على (معجزة صغيرة) في اليابان

(المعجزة الصغيرة) هو اسم أطلقته فرق البحث والإنقاذ اليابانية التي تسابق الزمن لإيجاد أحياء بين الأنقاض بعد الزلزال المدمر، والتسونامي العاتية

اجتاح شمال شرقي اليابان، على طفلة في الشهر الرابع من العمر، عثر عليها بين الركام وتحته طبقات كثيفة من الوحل. وكانت المعجزة الصغيرة قد انزلت من بين

يدي عائلتها عندما اجتاحت الأمواج العاتية منزلهم في بلدة إيشينوماكي وبعد ثلاثة أيام من البحث المتواصل فقدت الأمل في العثور عليها مجدداً.

وعثر فرق قوات الدفاع الياباني أصغر ناجية وهي مبللة وترتجف ودون أي إصابات، ويبقى عدم غرقها بالأمواج العاتية لغزاً فشلت فرق الإنقاذ في تفسيره.

