

صدي الايام

هل تلعبه

عادل سينو

تتكربن

تتكبرين

أنسياني ما تريدن

لتمحي بها ذكريات السنين

حذرتك ستندمين

تتملقين

تتباكين

بل تتظاهري بالحنين

خنت قلبي المسكين

حذرتك تذكرين

لقد كنت قمرحين

تضحكين

ترقصين

بين الحشد تتألقين

نتعانق بين الحين والحين

جعلتنا بالهموم مثقلين

منسيين

منفيين

على الكره مرغمين

هل تذكرين

كنت تتحاملين

تتأملين

تخططين

كنا عصفرين فوق شجرة المحبين

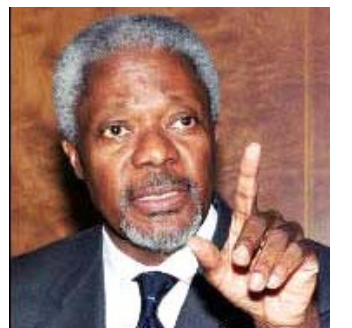
كالفرشة تنتقلين

فوق أزهار الحب.. وتبهري المحبين

هل تذكرين.

كوفي عنان

يحضر نهائي كأس العالم



قرر الأمين العام للأمم المتحدة كوفي عنان حضور نهائي كأس العالم لكرة القدم يوم ٩ يوليو المقبل في برلين. وذكر موقع مجلة لوفونفال اوسرفاتور الفرنسية على الانترنت أن عنان كان يأمل أن تكون غانا طرفاً في النهائي لأنها فريقه المفضل، لكن أمنيته لم تتحقق.

صورة العدد



الزهايمر يهدد الأذكيا!

كشفت دراسة أجريت مؤخراً عن ارتفاع احتمال الإصابة بمرض الزهايمر بين الأذكيا الذين كانوا قد حصلوا على قدر عالٍ من التعليم في مراحل مبكرة من حياتهم. وأشارت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كولومبيا في نيويورك إلى تدهور خلايا مخ الأشخاص الذين كانوا قد نالوا قسطاً وافراً من التعليم وأصيبوا بالمرض بشكل أسرع من الآخرين الذين لم يحصلوا على نفس القدر من التعليم بمجرد تمكن المرض منهم. وعلى

الرغم من ذلك تؤكد الدراسة على تمكن المشاركين الذين يتمتعون بنسب ذكاء أعلى من تجنب آثار الزهايمر، معززة الفضل في ذلك إلى قوة شبكة الأعصاب في أمخاخهم. وقد أشارت إلى أن حالتهم ساءت فيما بعد بصورة أسرع من باقي المشاركين في الدراسة الذين نالوا قسطاً أقل من التعليم. ومن المعروف أن مرض الزهايمر يهاجم الخلايا العصبية للمخ ويؤدي إلى اضطراب انحلالي متقدم يؤدي لفقدان الذاكرة والقدرة على التفكير وعلى مهارات اللغة وتغييرات سلوكية في المريض.

كيف تكونين محبوبة وجذابة من خلال شخصيتك؟



٦- التفائل المعقول

المتفائل محبوب دائماً فهو يجعل الآخرين يرون العالم بمنظار الواقع ولكن هذا التفائل يجب أن يكون في حدود المعقول بعيداً عن الخيال.

٧- تقبل ملاحظات الغير

من الجيد تقبل ملاحظات الغير ونقد الآخرين برحابة صدر خاصة إذا صدرت عن أناس مخلصين وقد تصدر عن أناس حاقدين وفي كلتا الحالتين يجب تقبلها برحابة صدر.

٨- التفكير بنفسية مرحة

وعند التفكير بموضوع ما من الأفضل أن تكون نفسيتك مرحة وهادئة حتى لا يشوب النتيجة الخوف والقلق.

هيفاء محمد

اليك بعض النقاط الاله للخصية الجذابة:

١- عدم البوح بالمناعب الخاصة

فالحنن والألم والضيق عناصر موجودة دائماً في الانسان وهي طبيعياً لا يمكن التخلص منها فحاولي تقليلها قدر الامكان حتى لا يسأم الآخرون منك لأنهم غير مجبورين على مشاركتك باحزانك.

٢- فهم الآخرين

من المستحسن أن تحاولي فهم مشاكل الآخرين وأن تكوني المرأة الجميلة ليس في المناسبات الكبيرة فقط بل في جميع المناسبات كما يجب احترام آحزان الآخرين وابداء السرور في افراحهم.

٣- علم الاستماع

فالاستماع للآخرين يكسبك جاذبية ومحبتهم كما يجب ان تتركي حرية للآخرين للحديث ثم تشاركين به.

٤- عدم التعالي على الآخرين

يعتقد الكثيرون في انفسهم أنهم الاقلون عن الآخرين في أي شيء فالتعالي عليهم قد يؤثر على علاقتك بهم بينما التواضع يكسب صاحبه محبة الجميع.

٥- اظهار الاعجاب في الوقت المناسب

ان كل انسان يحب أن يتلقى المدح ولكن ليس الى درجة النفاق فالانسان يحتاج الى ابداء المدح والاعجاب الذي يجدد الثقة بالنفس ولكن يفضل ان تظهر الاعجاب في محلة في الوقت المناسب.

من أقوال المشاهير

ترجمها عن الانكليزية / علي حسين مراد

- في النهاية سوف لا نتذكر كلمات اعدائنا ولكن سكوت اصدقاينا
- لا تقاطع عدوك عندما يعمل خطأ
- المعرفة تتكلم ولكن الحكمة تستمع
- المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة، المتفائل يرى الفرصة في كل صعوبة.
- وراء كل ثروة كبيرة هناك جريمة
- أي شيء يبدأ بالغضب ينتهي بالحنج
- لا يوجد أخلص حب من حب الطعام
- مارتن لوثر كنك نابليون
- جيمي هندريكس تشرشل
- بلزاك فرانكلين
- برناردشو

هل تعلم

- ١- هل تعلم أن مخترع الكمبيوتر هو هوارد ايكن عام ١٩٤٤ م.
- ٢- مخترع سيارة الاسعاف هو دومينيك جون لارية عام ١٧٩٣ م.
- ٣- مخترع كاميرا التصوير الفورية هو ادوين هيربرت لاند عام ١٩٤٨ م.

الابراج

الحمل ٣/٢١ - ٤/٢٠

يؤثر العطف دائماً تأثيراً حسناً في نفسك، سيبرز جلياً في هذه الفترة؛ كن حذراً جداً في أمور المال بقدر ما في علاقاتك الغرامية.

النور ٤/٢١ - ٥/٢٠

يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمرة، بشرط أن تكون طموحاً باعتدال. الظروف ستتمكنك من أن تكون تحت الأضواء.

الجوزاء ٥/٢١ - ٦/٢١

قوتك الساحرة ستزداد عشرة أضعاف و ستكون متلهفاً جداً للمحبة ولأن تحب. ابحث عن التشارك، تعاون، تفاعل مع الحبيب.

السرطان ٦/٢٢ - ٧/٢٢

لقاءاتك وتجاريك الغير عادية سيسحرانك. النجوم ستساعدك في حل صعوباتك الصغيرة على الصعيد العاطفي.

الاسد ٧/٢٣ - ٨/٢٢

حاول أن لا تكون عدواني في الكلمات مع من حولك، ستجري لقاء عرضياً يمكن أن يثبت أنه مفيد لك على الصعيد المهني أو الشخصي.

العذراء ٨/٢٣ - ٩/٢٢

احذر من الافتراء ومن أولئك الذين يحاولون زرع الخلافات بينك وبين أصدقائك. هذا المناخ النجمي سيحسن علاقات حياتك بأمانة الأصحاب إلى التسامح ويزيادة راحتهم المادية.

الميزان ٩/٢٣ - ١٠/٢٢

احذر من الأوهام: ابق صامداً في قراراتك ومخلصاً لأراء مجموعتك. احذر من الخلافات مع المقربين منك، هذه الخلافات قد تظهر بشكل سيئ.

العقرب ١٠/٢٣ - ١١/٢١

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك. لا تصرف مالك على نزواتك. هنالك بعض الأمور التي كانت خارج حساباتك المالية قد تظهر عن جديد مما سيسبب بعض العيب الإضافي.

القوس ١١/٢٢ - ١٢/٢٠

لا تثق ببعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك، ستنجح في تعزيز مسوقعك المهني. إذا قررت الخروج عن الأساليب المطروقة.

الجدي ١٢/٢١ - ١/١٩

لا تدع نفسك تغرى بصفقات العمل الواعدة بأرباح عظيمة لكنها في الواقع ذات ضمانات قليلة. هذه الفترة فترة صعبة بعض الشيء بالنسبة للقرارات المصيرية في العمل.

الدلو ١/٢٠ - ٢/١٨

تمتلك أفكاراً غير عادية وربما في أكثر من مجال واحد؛ عجل باستغلالها في وضع يؤهلك لتون شخصياً قيادياً فقط كن هادئاً.

الحوت ٢/١٩ - ٣/٢٠

سمائك العاطفية ستكون كئيبة، لكن لا بد أن تتحسن الأمور بشكل تدريجي. لا تثق ببعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك.

القسم العربي

القسم الكوردي

مدير الادارة و المالية

رئيس التحرير

صاحب الامتياز

خدر خلات - فائز الحراقي - هفال ناصر

نهمي بابي رؤزاني - كوئان خانكي - هزار مدير

ديان پير جعفر

سميد سلو

مركز لاش الثقافي والاجتماعي

دهنگن لاش

جريدة نصف شهرية عامة

تصدر عن الهيئة العليا لمركز

لاش الثقافي والاجتماعي في دهوك

كومبيوتر : مركز ايل للكمبيوتر - دهوك

الاخراج الفني : ريبهر عمر

7220140 / 7224024 تلفون داخلي

0044702860001 / 00447039500991 تلفون دولي

004724135225 فاكس دولي