

## صدي الايام

## أنتم من علمتمونا البكاء

نارين الشيخ شمو

فارحلوا بعيداً يا أهل القبا

يا من فرقتم بين الاقربائي

فأرحلوا.. ارحلوا لتعيش في صفا

لينتهي من بيننا العزاء

ابتعدوا من عراقنا.. ابتعدوا عن

كوردستان الحسناء

فرفض ان نكون صماء

الان هي عطشى وتحتاج لسقاء

فان لم نسقيها بماء العين نسقيها بالدما

سنحميها وسندافع عنها .. احلفكم برب

الارض والسماء

فكوردستان حبيبتي وهي للجرحي دواء.

## أمثال مألوقة

نوال حسين / تيسيا

- الانسان يفكر ويسعى والله يدبر.

- الصديق في وقت الضيق.

- الاعور في بلاد العميان ملك.

- من يعيش طويلاً يرى كثيراً

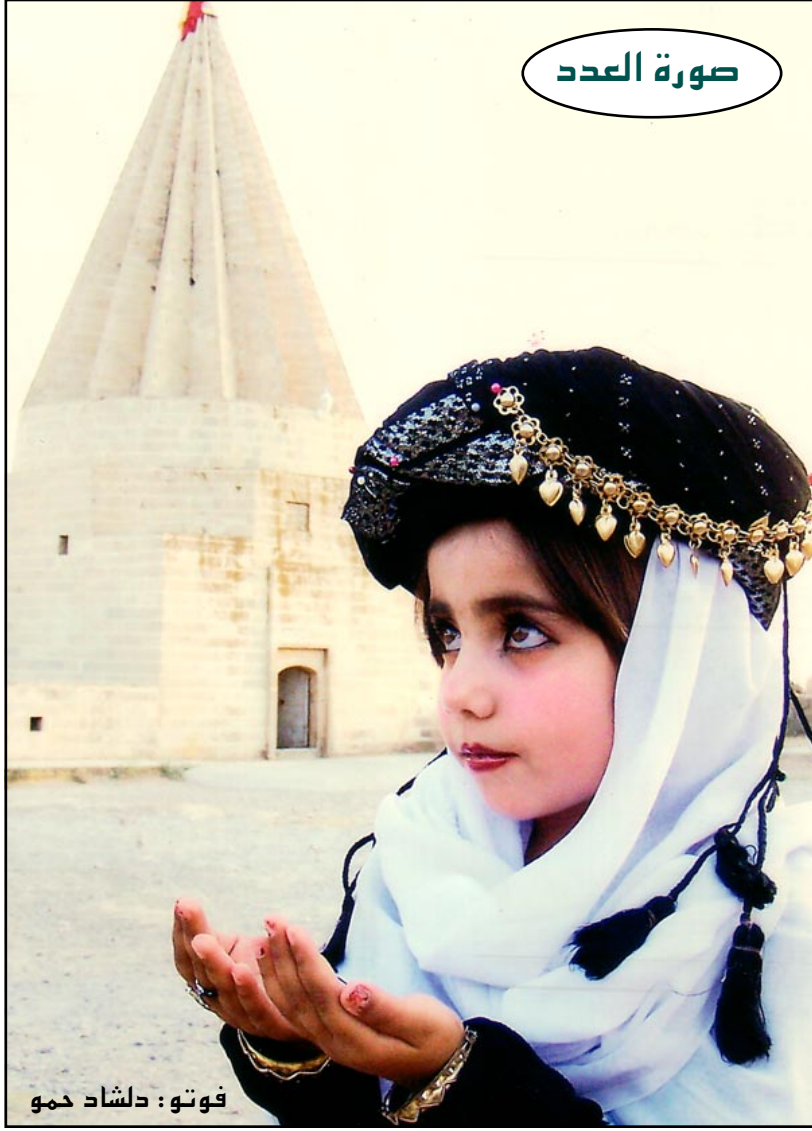
- ليس كل ما يلمع ذهباً.

- الفشل طريق النجاح.

- لا دخان بلا نار.

- الضرورات تبيح المحظورات.

## صورة العدد



فتو: دلشاد حمو

## أيتها النسوة، إهذرن مخاطر الكعب العالي!

أطلق الأطباء تحذيراً جديداً للنساء من مخاطر ارتداء أحذية عالية الكعب. وقالوا إن ذلك يزيد من مخاطر تكسر العظام وآلام الكاحل. وقد تؤدي أسباب مثل تعاطي الكحول أو ارتفاع درجات حرارة الجو إلى سقوط سيدات ترتدين مثل هذه الأحذية أثناء سيرهن. ويقول روبرت إيفانز، وهو طبيب يتولى الحوادث والحالات الطارئة، في مستشفى جامعة ويلز البريطانية إن مثل تلك الإصابات قد تؤدي لمشاكل صحية طويلة الأمد. وينصح إيفانز النساء بأن لا يزيد ارتفاع كعوب احذيتهم عن 4 سنتيمترات (إنش ونصف) إن أردن تجنب هذه المشاكل.

## المرأة السعيدة تنجب ذكورا!

صدق أو لا تصدق.. النساء السعيدات هن الاقرب من غيرهم الى ولادة الذكور، اما المرأة التعيسة في حياتها كثيرة الشكوى بسبب وبدون سبب والتي تمض معظم وقتها جريا وراء المشاكل فاميل لولادة الاناث!! جاءت هذه النتيجة بعد دراسة اشرفت عليها. د. سارة جونز من جامعة كنت في بريطانيا.

و يفسر العلماء هذه الظاهرة بان الجسم يكون في حالة استعداد فيسيولوجي متأثرا بالحالة المزاجية او المؤثرات الخارجية وهذا ما يفسر زيادة عدد المواليد الذكور في

فترات ما بعد الحروب اذ تنتشر السلام والطمأنينة وتقل متاعب النساء النفسية والجسدية بشكل كبير.

## المرأة والحب

« الامس، اليوم و غداً »

اعداد: مصطو الياس حسن الدناي

**قلت لصديقي:** ألا فانظرها متكئة على ساعده، وبالامس كانت على ساعدي.

**فقال:** وغداً في ساعدي

**قلت:** تأملها جالسة الى جانبه، وبالامس كانت الى جانبي

**فقال:** وغداً الى جانبي.

**قلت:** اسمعها تهمس اغاني الغرام في اذنه، وبالامس كانت تهمسها في اذني .

**فقال:** وغداً في اذني

\* الأنا يحارب في جبهتين: يدافع عن وجوده ضد العالم الخارجي الذي يهدده بالفناء، وضد العالم الداخلي الذي يرهقه بالرغبات المفرطة ويتخذ نفس وسائل الوقاية ضد كل من هذين العدوين.

سيجموند فرويد

\* من الامور المعروفة اليوم في ميدان الطب ان مهمة الطبيب لا تقوم على مرض مجرد بل على علاج شخص مريض.

كارل يونج

\* ان تاريخ العالم في جذوره قصة حب.

ستانلي هول

\* ان كل اشكال الفن في اساسها اشكال للحلم، وكل ما يوجد في الاحلام حينما نكون مصطحبين في ثبات يتم ايضاً في فنتا.

دانيال شنيدر

هديل علي الرشيداني

## الاب اللامبالي

نديمة الدخي / خانصور

دور الوالدان مهم جداً في تربية الاطفال وهذا لا يختلف عليه لحد الان، ان دماغ الطفل عبارة عن شيط مسموح وخالي ويسجل عليه اسلوب وطريقة تربية الابوين وما يسمعون منهما سواء كان الحديث وتربية الابوين سلبية او ايجابية. اذا دور الوالدان هو الاساسي في تربية الطفل لان الطفل عبارة عن عجيبة في يديهما، وللأب الدور الفعال في حياة الطفل وخصوصاً في المراحل العمرية الاولى من عمره، حيث الطفل دائماً يحاول ان يقلد الوالد في الكثير من الامور.

ومع الاسف الشديد هناك الكثير من الاباء لا يعلمون ذلك او انهم على بينة وعلم فهم غير مباليين وغير مهتمين حقيقة. فمثلاً من خلال ملاحظاتي من بعض الاصدقاء رأيت هناك البعض منهم غير مباليين بأمور اطفالهم وخصوصاً ان اطفالهم في المراحل العمرية الحساسة الا وهي السنين العشرة الاولى من اعمارهم، فهناك الاطفال بأمس الحاجة الى رعاية ونصح وتربية الاب السليمة. فالاب الذي يترك اطفاله في مثل هذه المرحلة ويبحث عن بناء عائلة جديدة وزوجة جديدة والبحث عن المتعة الشخصية هل سيكون زوجاً ناجحاً او اباً مثالياً لأطفال الزوجة الجديدة؟ ام انه مجرد يبحث عن سعادة نفسه وملذاته والتمتع بالحياة ولا مبالي بأمور اسرته وأطفاله؟ فما ذنب هؤلاء الاطفال ان يربوا شبه ايتام؟

والمرأة التي سوف ترتبط به هل هي الاخرى ستكون ضحية وعليها ان تتحمل تربية اطفالها لوحدها؟ فنقول ايها الاب اللامبالي قم بمراجعة نفسك واسلوب حياتك ومراجعة وضع اطفالك فهم بأمس الحاجة الى رعاية اب مبالي ومثالي.



**قلت:** قلت انظرها فهي تعانقه وقد كانت بالامس تعانقني.

**فقال:** وغداً تعانقني.

**قلت:** ما أغربها امرأة!

**قال:** هي كالحياة يمتلكها كل البشر

وكالموت تنغلب على كل البشر

وكالابدية تضم كل البشر

## الابراج

الحمل ٤/٢٠ - ٣/٢١

تمدك النجوم بالمجازبية والسحر، يصل سحرك الغامض إلى قمته مرة أخرى. سيكون الآخرون مغرمون بك.

الثور ٥/٢١ - ٤/٢٠

عواطفك يمكن أن توقعك في مشكلة، لكن اعتمد على فطرتك في توجيهه أحاسيسك. لا تنغمس في مشاعرك نحو الآخرين .

الجوزاء ٦/٢١ - ٥/٢١

علاقة صداقة ستتحول إلى علاقة غرامية مما يجعلك في وضع عاطفي جميل . ستكون بصحة ممتازة و مرح ممتاز ومعنويات عالية.

السرطان ٧/٢٢ - ٦/٢٢

من ناحية العمل، كن حذراً في الصفقات التجارية! لا تبالي بالمغامرة باختطاف عقد أو توقيع.

الاسد ٨/٢٢ - ٧/٢٣

في الحب هنالك دائماً الحلو والمرو كونك تمر بالوضع الصعب اليوم فهذا لا يعني ان جميع الناس سيؤن فقط.

العذراء ٩/٢٢ - ٨/٢٣

لديك تقدم ملحوظ في العمل عليك ان تشعر ببعض الاطراء و لكن ليس الكسل ، توقع الفرص للرومانسية .

الجزان ١٠/٢٢ - ٩/٢٣

الحب الذي تكن للآخرين ليس دائماً امراً متبادلاً فهناك من يظهر المحبة لك و بنفس الوقت يضمرك الكثير من العدا و الكراهية .

العقرب ١١/٢١ - ١٠/٢٣

الواقعية امر مهم عليك ان تتحلى به ، فقط الحقائق هو ما يجب ان تنظر إليه. تحر وتثبت من التفصيلات اليوم .

القوس ١٢/٢٠ - ١١/٢٢

الامل الذي تنتظره ليس بعيد عن متناول يدك فقط عليك ان تصبر و ان تنظر الى الامور بمنظار من التفاؤل.

الجدي ١٢/٢١ - ١١/١٩

لا تكن متعصبا بأرثك حول نقطة معينة أنت بحاجة الى ان تتعلم ان تتحمل الآراء والناس المختلفين.

الدلو ١٢/٢٠ - ١١/١٨

انت تقدم الكثير من العمل مقابل القليل من الجوائز انهض ودافع عن حقوقك فأنت تستحق الأفضل.

الحوت ٣/٢٠ - ٢/١٩

لا تكن مهموما اكثر مما ينبغي لأن هذا يجعلك عرضة لانهباء عند اقل ازمة او مشكلة صغيرة .

القسم العربي

القسم الكوردي

مدير الادارة و المالية

رئيس التحرير

صاحب الامتياز

خدر خلات - فائز الحراقي - هفال ناصر

نهمي بابي روزاني - كوئان خانكي - هزار مدير

ديان پير جعفر

سميد سلو

مركز لالش الثقافي و الاجتماعي

دهنگن لالش

جريدة نصف شهرية عامة

تصدر عن الهيئة العليا لمركز

لالش الثقافي و الاجتماعي في دهوك

كومبيوتر : مركز ايل للكمبيوتر - دهوك

الاخراج الفني : ريبهر عمر

7220140 / 7224024 تلفون داخلي

0044702860001 / 00447039500991 تلفون دولي

004724135225 فاكس دولي