اقتنع بعض العلماء أن هناك من يسمون بمدمنها الانترنت ، فها حين اعترض أخرون وتعرضوا لاستخدام بعض

الناس الإنترنت استخدامًا زائدًا عن الحد على أنه نوع من أنواع الرغبات التي لا تقاوم .(COMPULSION

ويصرف النظر عن التعريف واختلاف العلماء في التسمية؛ فأنه لا خلاف على أن هناك عدداً كبيراً من مستخدمها

الإنترنت بسرفون في استخدام الإنترنت حتى بؤثر ذلك على حياتهم الشخصية.

إدمان الإنترنت مرض العصر

استخدامه، كما أنه في حالة ترقب

أطول وأطول من الاستخدام؛ ليشبع

رغبته كما أن جميع محاولاته

للإقلاع عن الإدمان تبوء بالفشل،

وكثيراً ما يستخدم مدمن الإنترنت

هذه الوسيلة؛ ليتهرب من مشاكله

يتسبب الإدمان في اضطراب نوم

صاحبه بسبب حاجته المستمرة إلى

تزايد وقت استخدامه للانترنت

حيث يقضى أغلب المدمنين ساعات

اللِّيل كَامَلَّة على الإنترنت، ولا

ينامون إلا ساعة أو ساعتين حتى

يأتي موعد عملهم أو دراستهم،

ويتسبب ذلك في إرهاق بالغ للمدمن

ممــا يــؤثــر علــى أدائه في عمله أو

دراسته، كما يؤثر ذلك على مناعته؛

مما يجعله أكثر قابلية للإصابة

بالأمراض، كما أن قضاء المدمن

ساعات طويلة دون حركة تذكر يؤدى

إلى آلام الظهر وإرهاق العينين،

ويجعله أكثر قابلية لمرض النفق

carpal tunnel syn-) السرسفي

الهائل من المعلومات الموجودة على أقل مُّع أسرَّته، كماًّ يهمل المدَّمن عمله في اللعب على الإنترنت، أو

واجباته الأسرية والمنزلية؛ مما يؤدي

الإنترنت في حين يحس بسعادة غير أمية غير شرعية من خلال مدمن الإنترنت طيلة ساعات الليل

بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى الإنترنت تتأثر العلاقات الروجية يؤدي إلى انخفاض مستوى أدائه

إلى إثارة أفراد الأسرة عليه.

دون ان يصيب الهدف، فقعد ﴿ وسألُ احدهم غريباً لم

فقيل له: لم فعلت ذلك؟ قال انا إبن الذي لا ينزل الدهر

تكون قد ساويت بين رعاياك، * ومن ذلك أيضاً، ان رجلاً ترى الناس افواجاً إلى ضوء يسلسألون الناس

بشكل جيد وعليك ان | تساعدك على تحقيق | بعض الامور المهنية خذ | نجاحك لكنك لست |

لنفسك، يمكنك الآن | بروية قد تلتقي هذا

الأهداف التي وضعتها | بنصائح الشركاء وتصرف | متأكداً من النتائج،

الاسبوع بإشخاص مهمين

عاطفياً، حان الوقت

للبوح بعواطفك

ومشاعرك تجاه الشريك.

رقم الحظ/٥

اهتماماً اضافياً.

رقم الحظ/٢٥

drome).

قُلق وتوتر حين يفصل الكمبيوتر عن وبسبب إقامة البعض علاقات

اتقاء السمام

* ونقـرأ من هـذا اللـون

الطريف أيضاً: ان حكيماً

نظر إلى رجل يرمي هدفا

أن تجنى مبالغ كبيرة

من المال وان تحسن

رقم الحظ/١٥

رقم الحظ/١٢

لاتقاء السهام..!

الثور

لم أجد موضعاً أسلم منه قدرهُ

ويحتاج مدمن الإنترنت إلى

ما هي آثار الإدمان السلبية؟

♦ مشاكل صحية:

المستخدمين الجدد عادة هم الأكثر

استخداما وإسرافا لاستخدام

الإنترنت فيحد إلى حد كبير من

استخــدامه له، ويلي ذلك عمليــة

توازن الشخص لاستعماله الإنترنت.

بيد أن بعض الناس تطول معهم

المرحلة الأولى حيث لا يتخطاها إلا

هذا المجال فإن أكثر الناس قابلية

للإدمان هم أصحاب حالات الاكتئاب

bipolar disorder" وحالات ال

والشخصيات القلقة ...وهؤلاء

الذين يتماثلون للشفاء من حالات

إدمان سابقة. إذ يعترف الكثير من

مدمنى الإنترنت أنهم كانوا مدمنين

سابقين للسجائر أو الخمور أو الأكل،

كما أن الناس الذين يعانون من الملل

(كربـات البيـوت مـثلاً) أو الـوحـدة أو

التخوف من تكوين علاقات

اجتماعية أو الإحساس الزائد

بالنفس لديهم قابلية أكبر لإدمان

الإنترنت حيث يوفر الإنترنت فرصة

لمثل هـؤلاء لتكوين علاقات

يقول العلماء: إن الناس الذين تكون

لديهم قدرة خاصة على التفكير

المجرد هم أيضًا عرضة للإدمان

بسبب انجذابهم الشديد للإثارة

المسكتة، أن اهل الكوفة وسهامه تطيش يمينا وشمالاً

فضحك المأمون ووعد بابدال صوب سهمه صوب طير

اجتماعية بالرغم من وحدتهم في

بعد وقت أطول مما يحتاج إليه الخاصة.

الإنترنت؛ بسبب انبهارهم بتلك حين يكون على الإنترنت، ويتسبب

الوسيلة.. ثم يعيد فترة يحيث الإمانة في مشاكل اجتماعية

للمستخدم عملية خيبة أمل من واقتصادية وعملية.

دائم لفترة استخدامه القادمة وقد أطلق على الزوجات اللاتي

يعانين من مثل هؤلاء الأزواج بأنهن

أرامل الإنترنت (ctberwudiws)

ويعترف ٥٣٪ من مدمني الإنترنت أن

للدراسة التي نشرتها كيمبرلي يونج

في موتمر مؤسسات علماء النفس

عام ۱۹۹۷ فے محلة ۱۹۹۷

تحت عنوان: "تساؤلات حول القيمة

التعليمية للإنترنت" أن ٨٦٪ من

المدرسين المشتركين في الاستطلاع

يرون أن استخدام الأطفال للإنترنت

لا يحسن أداءهم؛ وذلك بسبب

انعدام النظام في المعلومات على

الإنترنت، بالإضافة إلى عدم وجود

علاقة مباشرة بين معلومات

وقد كشفت دراسة كيمبرلي يونج

السابقة الذكر-أن ٥٨٪ من طلاب

المدارس المستخدمين للإنترنت

اعترفوا بانخفاض مستوى درجاتهم

وغيابهم عن حصصهم المقررة

بالمدرسة، ومع أن الإنترنت يعتبر

. وسلة بحث مثالية فإن الكثير من

طلاب المدارس يستخدمونه لأسباب

أخرى كالبحث في مواقع لا تمت

لدراستهم بصلة أو كالثرثرة في

حجــرات الحــوارات الحـيــة أو

استخدامه في غير موطن تخصصه،

العامل مدمنًا للإنترنت، كما أن سهر

فمنهم قيام حولها وقعود.

وبعد التقصي عن اصل هذا

ألرجل المتباهي بالكرم، أتضح

انه (فوال) أي بائع فول ي

قدر لم تترك له (نار كرمه)

أيث الاكف؟

أين الذين كانوإ يطلقون

الأكـــف كرماً، فقال له

ذهبوا مصع الدين

من لون..!

مشاكل في العمل:

الإنترنت وقضائه أوقات أطول بسبب وجود الإنترنت في مكان عمل

وأطول عليه في اضطراب حياته الكثير من الناس يحدث في بعض

فأخطاه، فقال له احد

الظرفاء: أحسنت، فتعجب

السرجل وسال عن سبب

الاستحسان، فقال الظريف:

اعني احسنت إلى الطائر..!

ذلك الحكيم في وجه الهدف، يعرفه: ممن الرجل، فأنشده: ﴿ والح سائل بالطلب صارخاً؛

الإنترنت ومناهج المدارس.

الأمريكيين المنعقد عام , ١٩٩٧

❖ مشاكل أكاديمية:

حيث يحتوي الإنترنت على كم هائل

من المعلومات، وقد يستهوى ذلك

تشبع من الرغبة في الحصول على

كل ما تقدر عليه من معلومات في

لدى مدمنى الإنترنت بصفة عامة

قابلية لتكوين ارتباط عاطفي مع

أصدقاء الإنترنت والأنشطة التي

يقومون بها داخل شاشات

الكمبيوتر، يتمتع هؤلاء بخدمات

الناس وتكوين علاقات اجتماعية

وتبادل الآراء مع أناس جدد، توفر

تلك المجتمعات المعتبرة (Virtual

(communities)وسيلة للهروب

من الواقع، وللبحث عن طريقة

كما أن مستخدم تلك الخدمات بقدر

وردود فعله أثناء استخدامه لتلك

الخدمات، وبالتالي يستغل بعض

يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان

ق حياتهم الواقعية- تلك المنزة في

التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية

ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم

المكبوتة مما يؤدي إلى توهم

الحميميــة والألفــة.. ولكن حين

يصطدم الشخص بمدى محدودية

الاعتماد على مجتمع لا يملك

وجها لتحقيق الحب والاهتمام

اللذين لا يتحققان إلا في الحياة

الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت

لاحظ د.جون جروهول أستاذ علم

واحدة..! فقال صاحب أنا ان كنتُ مالكاً فلى الأمر

◊ ومن طرائف الاجوبة

تظلموا من عاملهم إلى

المأمون، فقال مستغرباً: ما

علمت من عمالي اعدل منه،

فقال بعض وفد الكوفة: قد

لَـزُمُكُ ان تجعل لـسائـر

البلدان نصيباً من عدله حتى

جديدة. لديك نشاط

كبير ومعرفة دقيقة

الحفلات الاحتماعية

تساعدك على لقاء

اناس جدد.

رقم الحظ/١٤

يوم السعد/الحمعة

رقم الحظ/١٠

يوم السعد/الحمعة

النفس الأمريكي أن إدمان الإنترنت

إلى خيبة أمل وألم حقيقيين.

أن يُخبئ اسمه وسنه ومهنته وشكله

غير محققة في الواقع.

مختلف مجالات الحياة.

وحسب نتائج الدراسات التي تمت في

هدا المجال فإن أكثر مجالات

استخدام المدمنين للإنترنت هي

* حجرات الحوارات الحية (chat

(roomsحيث يقوم الناس

بالتعرف على أصدقاء جدد،

. ويقضون أوقاتاً طويلة في الثرثرة مع

هؤلاء الأصدقاء عن مشاكلهم

الشخصية أو عن الأمور العامة، أو

في كثير من الأحيان يكون الحوار عن

الجنس، وقد يقوم الشخص بعمل

علاقة غرامية عبر الأثير، وقد

تستغرق تلك العلاقة شهوراً، وفي

بعض الأحيان يتقابل الطرفان في

الحقيقة ويحدث الزواج؛ ولا بلزم

هنا ذكر مدى شرعية تلك النوعية

من العلاقات التي يتحدث الطرفان

فيها بما يعف اللسان عن ذكره من

ألا وهو مواقع الجنس على الإنترنت

لتي تعرض الصور الضاضحة..

وللأسف فإن العرب لم يسلموا من

استخدام تلك المواقع بل إن الكثير

من شبابنا يقع في هاوية الدخول

لى تلك المواقع سواء مواقع الجنس

م حجرات الحوارات الحية التي

* ألعاب الإنترنت التي تماثل ألعاب

أو مجموعة بتبني قضية معينة أو

هواية معينة، ويتم عمل مقالات

وحوارات بين المشتركين حول تلك

* عمليات البحث على الإنترنت

القضية أو الهواية.

لتحدث فيها المشتركون عن الجنس

تزرع للتزيين.

مؤنباً: يا عدو الله، اتأخذ مال إلك قلبي تُعلُّهُ فدمي لم

آخذ، انا والله مع الشيطان فأنشد أبو فراس الحمداني

٦. مـن مــوديلات سـيـــارات ٨ الاسم الأول للأمير السعودي في (٩، افقى). ٩. لقب عائلة عربية. ١٠. الأسم الثاني لمثلة اميركية راحلة. اسم علم. ١١. شجرة دائمة الخضرة ۱۲. حارس مرمی روسی حمل

٣. نقص العدد . نبات ينبت

الاسم الثانى للحارس في

ثمر تحت الأرض.

ذلك ان الامير سيف الدولة

الحمداني انشد البيت التالي

بوم السعد/الخميس. المسرب 21ت اول 20ت الثاني 21ايلول 20ت الأول عليك التريث قبل الوقت مناسب لتحسن التوقيع على أي عقد | وضعك والوصول إلى الأسبوع أيها القوس وقد عمل، آلتجدید لیس دائماً من مصلحتك، النتباهك بعض

يوم السعد/الاربعاء 21ت ثاني 20ك الاول

21شباط 20اذار رقم الحظ/٩

والمهنى. أنت معرض القرارات الحاسمة.

يوم السعد/الثلاثاء

للاصابة بالتعب.

21كالثاني 20شباط

رقم الحظ/١٠

المهنية. حاول ان تقوم | قوانين جديدة يسنها بما يمكنه من ان احدهم وقد لا تعجبك، يحسن وضعك المالي | لا تتسرع باتخاذ يوم السعد/الخميس

يوم السعد/الارتعاء

رقم الحظ/١٣/ يوم السعد/الاحد

فقد تتأرجح احوالك المادسة، لا تُوقع أسة عن المسؤوليات الكبيرة التي عقود قبل التأكد من انتائحها والعادها رقم الحظ/٩

رقم الحظ/١١ يوم السعد/ الاثنين

عمل تكتشف خلالها محالاً جديداً ومميزا، استعمل مخيلتك للتغيير في بعض الامور. رقم الحظ/٦ يوم السعد/ الثلاثاء

المنافسة شديدة هذا

الأسبوع وقد تشكل

21ك اول 20ك الثاني يشكل هذا الأمر حماسة لافتة بالنسبة إليك العائلة تحتاج منك

يوم السعد/الاثنين

تكن للشربك حياً عميقاً الكنكِ لا تخصص له وقتاً

إن تاريخ الشاي طيب المذاق! فهو

يبدأ في الصين منذ بضعة آلاف

سنة. وتاريخه الأول برجع إلى

منتصف الألف الثاني قبا

الميلاد، وهو يذكر الامبراطور

الالهي شن نونغ Shen Nung

فإلى جانب اهتمامه بالنباتات

والزراعة أدخل بعض المفاهيم في

الصحة بنصح تلاميذه بغلى الماء

قبل شريه. وهو يمثل تقليدياً

برأس جاموس على جسم انسان.

21اب 20ايلول

وقصة ذلك هي التالية: في يوم بودهيدارما Bodhidarma

كمبيوتر وانترنيت

هذا البرنامج لأن أي غلطة فيه قد تسبب لك مشاكل كبيرة في الويندوز أنت في غنى عنها Key. HKEY CLASSES RO

.6عنون المفتاح الجديد سوف OT\Folder\shell. .3سوف تجد بعض العناصر يكون Commandأجبارياً. ٧٠ في الجهة اليمني ستجد عبارة النظام وأضغط بالزر الأيمن الأيمن على shell وأختر Defult Newبين قـوسين أضغـط على أبدأ وستجد Ms Word عليها بالزر الأيسر دبل كليك . ين عناصر أبدأ التفاعلية .

١, شغل برنامج مسجل النظام ثم ، Ке٧

Ms Word المنتقالِ التي المفتاح الذي تريده وليكن 2.

ریجستری . regedit.exe

التالي وكن حذراً في التعامل مع

الشيخوخة

يعود الخوف من الشيخوخة إلى طبيعة

لانسان، وتعلقه بالحياة، اما البحث عما

يبدد هذا الخوف فيعود إلى ما قبل ٢٥٠٠

منة قبل الميلاد في بلاد وادي الرافدين،

وتحديدا عندما حاول كلكامش وصديقه

انكيدو، البحث عن النبات الذي يمنح

الإنسان البقاء والخلود مع الشباب

ويحاول الإنسان حتى يومناً هذا ومن

خلال دراساته وتجاريه واختراعاته ان

بطئ أو يوقف أو يغير مجرى التقدم في

عمر الإنسان وابعاد شبح الشيخوخة عن

والشيخوخة هي تراكم الضرر العشوائي

لجاميع بنائية في الجسم خلال فترة

. لحساة، مثل الشحوم وغيرها من

بروتينات وكاربوهدرات التي تبدأ مبكرا

لتحد من قدرة جسم الإنسان على

اصلاح نفسه، وهذا الضرر يضعف

تدريحيا فاعلية الخلايا والأنسحة

ويزداد ضعفها في مواجهة الامراض مما

يؤدي إلى ظهور علامات الشيخوخة،

مثل تراخى الاستجابة للردة الفعل

والوهن في آلسمع والبصر ونقصان

والشيخوخة تجعل جسم الإنسان أكثر

استعداداً للاصابة بالامراض مثل

مراض القلب كالحلطة والسرطان

ونهاية الأمر، هي الحقيقة البايولوجية

التّي لا يمكن الفّرار منها وهي ان التقدم

في العمر عندما يبدأ، فإن الجسم يكون

قد بدأ وبشكل لا يمكن تجنبه بنثر بذور

لقد ادى الإبداع الإنساني في مجال

الطب إلى تجاوز الموت المبكر وحققت

الإنجازات العلمية نجاحاً في مقاومة

الأمراض مما جعل الإنسان في الدول

المتقدمة يعيش معدل عمر اطول يبلغ

ويحاول الباحثون الآن ايجاد طرق تزيد

معدل طول العمر البشري ولو نجحوا

فسيعيش العديد من الناس حياة اطول

بكثير مما يعيشه الآن الإنسان العادي،

وربما يصبح في يوم ما الرقم القياسي في

طول العمر وهو (١٢٢) سنة رقماً شائعاً

المقدمة في هذا المجال تعتمد على

الوصايا الصحيحة التي تتمثل باتباع

الحمية (نوع وكمية الغَّذاء) وممارسةً

التمارين الرياضية باعتبارها يمكن ان

عمل على بقاء الانسان في حياة اطول

وصحة أكتر، ولها تأثير مباشر في

لشيخوخة، اما العقاقير الطبية التي

تتكاثر صناعتها وتهدف إلى مقاومة

الشيخوخة، فهي لا تتعدى كونها عملية

انتهازية تهدف إلى الربح مستغلة رغبة

الإنسان في الابتعاد عن مظاهر

إذا كانت مرحلة الشبخوخة في الدول

المتقدمة والغنية هي آخر محطة في هذه

الدنيا يعيشها الإنسان ويستغلها

للاستراحة والتأمل، فالانسان العراقي لا

بنظر إلى هذه المحطة نظرة مشابهة،

وهي تشكل بالنسبة له، وخاصة الفقراء

وذويّ الدخل المحدود، جملة من المعاناة

يضيفها إلى معاناته التي عاشها أيام

فالشيخوخة تعنى الاستمرار في البحث

عن لقمة العيش، ولما كان الجسم في هذه

المرحلة فقد قوته وقدراته تفرض عليه

الشيخوخة ان يختار المهنة التي تناسب

وما تبقى لديه من قدرة وقوة ومع الاسف

ولا يقتصر على افراد معدودين فقط.

مدمنا لحجرات الحوارات الحية

نطلب منه الامتناع عن تلك

الوسيلة امتناعًا تامًا في حين نترك

له حربة استخدام الوسائل الأخرى

ه- إعداد بطاقات من أجل التذكير

نطلب من المريض إعداد بطاقات

يكتب عليها خمسًا من أهم المشاكل

الناجمة عن إسرافه في استخدام

الإنترنت كإهماله لأسرته وتقصيره

في أداء عمله مثلاً ويكتب عليها

ستنتج عن إقلاعه عن إدمانه مثل

إصلاحه لمشاكله الأسرية وزيادة

اهتمامه بعمله، ويضع المريض تلك

البطاقات في حبيه أو حقيبته حبثما

ينهب بحيث إذا وجند نفسه

مندمحًا في استخدام الإنترنت

يخرج البطاقات ليذكر نفسه

بَالمُشاكِّل الناجمة عن ذلك الاندماج.

نطلب من المريض أن يفكر في

الأنشطة التي كان يقوم بها قبل

ادمانه للانترنت؛ ليعرف ماذا خسر

بإدمانه مثل: قراءة القرآن،

. والرياضة، وقضاء الوقت بالنادي مع

لأسرة، والقيام بزيارات اجتماعياً

وهكذا.. نطلب من المريض أن يعاود

نطلب من المريض زيادة رقعة حياته

الاجتماعية الحقيقية بالانضمام

إلى فريق الكرة بالنادي مثلاً أو إلى

درس لتعليم الخياطة أو الذهاب إلى

دروس المسجد؛ ليكوّن حوله

مجموعة من الأصدقاء الحقيقيين.

يُّ بعض الأحيان تحتاج الأسرة

بأكملها إلى تلقى علاج أسري بسبب

. المشاكل الأسرية التي يحدثها إدمان

الأسرة على استعادة النقاش والحوار

فيما بينها ولتقتنع الأسرة بمدى

أهميتها في إعانة المريض؛ ليقلع عن

UNITE OF

ح- المعالجة الأسرية:

الانضمام إلى مجموعات

طعم الحياة الحقيقية وحلاوتها.

الموجودة على الإنترنت.

الأعمال بتركيب أجهزة مراقبة على

شبكات الكمبيوتر في محل عملهم؛

للتأكد من استخدام الإنترنت فقط

ولكن هل هناك علاج لإدمان

هناك عدة طرق لعلاج إدمان

الإنترنت، أول ثلاث منها تتمثل في

إدارة الوقت، ولكنه —عادة- في حالة

الإدمان الشديد لا تكفى إدارة

الوقت؛ بل يلزم من المريض

فإذا اعتاد المريض استخدام

الإنترنت طيلة أيام الأسبوع نطلب

منه الانتظار حتى يستخدمه في يوم

الإجازة الأسبوعية، وإذا كان يفتح

البريد الإلكتروني أول شيء حين

يستيقظ من النوم نطلب منه أن

ينتظر حتى يفطر، ويشاهد أخبار

الصباح، وإذا كان المريض يستخدم

الكمبيوتر في حجرة النوم نطلب منه

أن يضعه في حجرة المعيشة...

نطلب من المريض ضبط منبه قبل

بداية دخوله الإنترنت بحيث ينوي

الدخول على الإنترنت ساعة واحدة

قبل نـزوله للعمل مـثلاً . حـتــي لا

يندمج في الإنترنت بحيث يتناسى

يطلب من المريض تقليل وتنظيم

ساعات استخدامه بحبث اذا كان

مثلاً- يدخل على الإنترنت لمدة ٤٠

ساعة أسبوعيا نطلب منه التقليل

إلى ٢٠ ساعة أسبوعياً، وتنظيم تلك

الساعات بتوزيعها على أيام الأسبوع

في ساعات محددة من اليوم بحيث لاّ

كما ذكرنا فإن إدمان بعض المرضى

يتعلق بمجال محدد من مجالات

استخدام الإنترنت. فإذا كان المريض ادمانه.

يتعدى الجدول المحدد.

ب - إيجاد موانع خارجية

موعد نزوله للعمل.

ج- تحديد وقت الاستخدام:

استخدام وسائل أكثر هجومية

أ - عمل العكس:

حسب رأي الدكتورة "يـونج"

في مجال العمل.

صيفي حار، كان شن نونغ يروي ظمأه تحت شجرة من قصعة من الماء المغلى. فسقطت ورقة أو ورقتان بالصدفة في الوعاء. فتذوق هذا النقيع، لفضوله للمذاق الجديد لهذا الشراب المنشط. وهكذا ولد الشاي، بحسب التاريخ الصيني، في عام وترجع الأسطورة الثانية إلى القرن السادس الميلادي. فقد

.4أكتب عنواناً للبرنامج الفعال

.5أضغط بالزر الأيمن على

العنوان الجديد وأختر Newثم

ليبشر في الصين ببوذية الزن، وكان قد نذر ألا ينام طيلة تسع سنوات. وبعد أن أمضى بضعة سنوات في هذا النظام انتهى به الامر إلى التناعس خلال تعبده تحت شجرة. ولما كان قد استبد به الأرهاق والضنى فقد قص أجفانه ودفنها بعناية. وفي هذا الموضع بالضبط ولدت نبتة تسمی تشا Tch'a، تشبه أوراقها الجفون، ولاحظ أن

استهلاكها كان يسمح له

٨ سوف يفتح لك نافذة صغيرة

ومكان خاص بالكتابة عليك

بكتابة موقع الملف التنفيذي

الخاص بالبرنامج الفعال الذي

C >: Program Files \

Office \ Winword.exe "

.9الأن قم باغلاق مسجل

Microsoft Office

هي ارذل المهن، اما إذا دخل العراقي

مرحلة الشيخوخة ولديه راتب تقاعدي

فعليه ان يتحمل عضة البرد وضربة

الشمس أمام المصارف ودوائر التقاعد

ليأخذ ما يسد به رمقه لأيام معدودة ولا

تكفيه المصارف لمراجعة الأطباء التي

تزداد عند دخول الانسان مرحلة

الاسر ثقيل الظل بسبب ضعف السمع،

والبصر، والعجـز النسبى، عن تنفيـد

الواجبات والالتزامات الشخصية

والاجتماعية ولحاجته الدائمة إلى

الرعاية والمساعدة من الأخرين.

عراقية تهتم برعاية الشيوخ.

وإذا كان هناك من يسمى الشيخوخة ه

(الطفولة الثانية) في حياة الإنسان فما احوجنا في العراق إلى منظمات إنسانية صدر العدد الأول منها بتاريخ ٨

الحكومة العراقية) واخرى باللغة

قي المجلس التأسيسي أيضاً.

السلطات الى الحكومة الوطنية وذلك بتأريخ ٦/ ٧/ ١٩٢١ أصدرت الحكومة العراقية جريدة رسمية الانكليزية بالتسمية نفسها وكانت تنشر فيها الامور الخاصة بالموظفين ولا يستفيد منها سواهم وتصدرها وزارة المالية وحيث وجدت الوزارة ان الجريدة المذكورة غير كافية بالمرام فقد وسعتها كما غيرت اسمها وسميت ب(الوقائع العراقية.. الجريدة الرسمية للحكومة العراقية) وقد ۱۲/ ۱۹۲۲ وجري طبعها باشراف مديرية المطبوعات في بغداد وكانت تصدر في الأسبوع ثلاث مرات مؤقتاً وقد ورد بالعدد الأول منها ما نصه (دأبت الوزارة ان توسعها وتغير اسمها بحيث تكون جامعة لما تفيد الأمـر والمأمـور والخاصة والعامة من الناس

وتكون مجموعة يـرجع إليهـا

الطالب والمطلوب حقوقا وقانونأ

والمؤرخ والأديب أدبأ واجتماعاً واذ

سوف تنشر فيها الارادات الملكية

والقوانين المحليسة والأوامسر

والنظامات التي تصدرها الوزارات

Cini

ستى ، هاى وين ر رايحد ؟؟

صدرها محكمة الاستئناف خصوصا بعد مرور الزمان فيما بعد وزارة الارشاد ووزارة ومجلس التمييز الشرعي في الطويل على احتجاجها، الثقافة والأرشاد ووزارة الثقافة العراق من الاستفتّاء والحُكم قي وابطالها، ولكي لا يحرم عامة والاعلام ووزارة الاعلام وانتهى بها بعض المسائل الإدارية التي وخلاصة المذكرات التي ستجري تصدرها دوائر الحكومة بصورة يخ عصرنا).

شيئاً فشيئاً صارت المثل والمشاعر النبيلة

والنزاهة تتضاءل في تعاملات المجتمع

علاقاته مع بعضه، واصبح (المال) الحلا

حتى صرنا نسمع عن الموقف النزيا

والكلام الصادق والعلاقة المخلصة وكأننا نسمع قصصاً عجائبية ونادرة تخرق

لواقع، فلو أن موظفاً في دائرة قصية من

لبلد رفض مثلاً ان يأخذ الرشوة، لأصبح

. مهضوعه قصة تتناقلها الألسن (بعجب

في الأطراف القصية الأخرى لندرة الموقف

وبسالة الموظف وشجاعته في التغلب على

دوافع نفسه فصار واحـداً من ابطـال

عصره، وكأن نزاهته قد خرقت القانون

لطبيعى الذي يحتم على جميع الموظفين

ان يكوتُوا غيّر نزيهين، وان تكوّن الرشوة

احدة من أبواب رزقهم (الحلال) وليس

لعكس هو الصحيح، علماً ان هذا الموظف

الذي عد بطلاً في نظر (العجائبيين) هو

بكل تَأكيد ليس كذلك في نظر (زوجته) أ

اهل بیته. بل هـو (غبی) و (جبـان) و

والحق العام. ولا يفكر بشراء سيارة حديثة

(بطران) لأنه يفكر بالقيم والاخلاق

مثل بقية (زملائه) ولكي يثبتوا تلك

الصفات الثلاث على النتزيه (المسكين)

تقوم الزوجة باجراء مقارنة عن حجم

الخطيئة، بين من يأخذ رشوة في دائرة

صغيرة مقابل (تدثيل) العقبات امام

المراجعين وبين من يسرق ويختلس

مليارات الدولارات من شعب كامل ويذهب

إلى احدى الدول (الصديقة) ليصبح

معارضاً سياسياً ويطالب بعقد حوار مع

الحكومة لإعطائه فرصة المشاركة في انقاذ

البلد من التدهور الأمنى. بطبيعة الحال

إزاء هكذا مقارنة ستكون (النتيجة

. لصالح الموظف المرتشى، وضاعت فرصة

البطولة من (النزيه) وسط عائلته. هذه

حكاية، اما الحكاية الأخرى التي سيذيع

صبتها (ان حصلت) فهي ان تاجراً رفض

الوقائع العراقية

الحزيدة الرسمية لجمهورية العراق

حصرها في جريدة رسمية مما يتعداها إلى الامور الاجتماعية (عبد القادر مطبوعات).. وقد

يسهل الوقوف عليها في أي زمان والأدبية والسياسية ولم يقتصر صُدر العدد الأول منها بر(٦٠٠)

الحصول عليه في الجرائد الأهلية وزارة المالية وإنما توالت عدة على تنظيم اصدار الجريدة على

لاحتمال ابطالها واحتجابها وزارات على اصدارها فقد أسس عصرية ونشر اعدادها في

ونضاذ اعدادها وعدم الاعتناء اصدرتها وزارة الداخلية ووزارة مجلدات خدمة للمواطنين وبث

بَحجمها وقلة ثقَّة القانون بها الانباء والتوجيه التي أصبحت الوعي القانوني بينهم.

وغير الحلال هو الاجدى والأولى..

بین قوسین

ماحد موحد

ذاكرة الصحافة

تدخل (الوقائع العراقية) بعد أيام

عامها الثانى والثمانين وهو

تقليد جار في الصحافة وغيرها

ان يمثل مـرور (٨١) عـامـاً مـرحلـة

زمنية تبعث وفقاً لطبيعة الحدث

على الأحتفال أو الأحياء وعبر

ذلك على استذكار الماضي وتصور

ذكريات جميلة تمر عبر آفاق

الخيال واخرى تنثال على الداكرة

عندما يتذكر المرء تاريخ صدور

العدد الأول من الصحيف

الرسمية.. حيث صدرت في حلة

متواضعة، وإمكانيات مادية

وبشرية قليلة.. فقد كانت الأدارة

العسكرية البريطانية في العراق

في عام ١٩١٧ تصدر التشريعات

باللغة الانكليزية ببيانات موقعة

من (قائد الحملة البريطانية في

بلاد ما بين النهرين) ثم تترجم

إلى اللغة العربية لاطلاع

وبعــد أن تم تــأسـيــس الحكـم

لوطنى اثر صدور بيان انتقال

تمرير بضاعة غير صالحة إلى داخل البلد

وبيعها مباشرة إلى تاجر آخر في الانتظار،

على الرغم من ان ارباح هذه التجارة هي

ريعة اضعاف سعرها ولنتأمل سعر بضاعة تأتي من بلد إلى آخر، وبالطبع سيكون

ذلك التاجر في وجهة نظر السامعين

والناقلين العجائبيين منبرا للشرف والاخلاق الحميدة والنزاهة، وكأن ما فعله

ليس امراً طبيعياً يقع في صلب اخلاقيات

العمل التجاري وان ما يجب ان يثير

الغرابة هو قبول التاجر بذلك العرض

التجاري الدنيء.. بين الحين والآخر اسمع

اما حكاية صديقي فهي من نوع آخر، فهذا

المسكين تعلق قلبه فجأة ومن دون سابق

إندار. مثل بقية البشر ممن يصيبهم

(مرض) الحب. بفتاة زميلة له في العمل

وحيث أنه يؤمن ان الحب لا تحده حدود

ولا تتغلب عليه الظروف مهما كانت، وان

حبيبته ملأت افاقه بكلمات ملائكية غاية

في الاخلاص والتضحية والصبر على

مواجهة عوائق الزمن، فان صديقي مضى

بعيداً في الاستغراق بحلم الحب الكبير.

وقد سولت له نفسه . بعد ان رأى من

(الحبيبة) كل كلمات (الصدق) و

(الاخلاص) و(التضحية). ان يمتحن حبها

له في مشاجرة كانت هي من بدأها..

ساقتطع القصة إلى هنا وأصف لكم هذا

المشهد؛ صديقى (الحبيب) يجهش نهاراته

ولياليه في بكاء بعد ما رأى (حبيبته) في

سيارة (منفيست).. نعم (منفيست)، وكانت

تطلق القهقهات وتتحدث بين الحين

والآخـر عن (الـصـدق) و(الأخلاص) و

(التضحية) لحبيبها (الجديد). قلت

لصديقي حينها عندما رايته يستغرق في

عذاباته: يا صديقى لقد قالتها أم كلثوم

من قبل: حب.. أيه، فقال صديقي بحزن

وكبرياء: لقد قالتها أم كلثوم لمن للا يفهم

معنى الحب ويقدر قيمته العظيمة.

يترتب عليها بعض الاحكام وقد رتبت مواد العدد الأول حسب العراقية مـا يأتي: القوانين ويحتاج إلى الوقوف عليها من له اهميتها الرسمية فكانت أول مادة والقرارات ونصوص العاهدات أو تعلق بها وأن نشرها في الجريدة هي البلاغات الصادرة عن دائرة الاتفاقيات وما يلحق بها ويعتبر الاهلية مما يفقد المنفعة المعتمد السياسي وهذا يدل على متمماً لها مع قوانين تصديقها القانونية المقصودة في النشر ويترك صاحب الاعلان في حيرة البلاغات الصادرة عن وزارة والتعليمات..). لا يعرف في أية جريدة ينشر اعلانه وهذا مما لا يخفى ضرره واعلانات التمييز الشرعي المعنوي كما وانه يوجد الخلل والنظامي ثم الاعلانات وخلاصة البائد في مطبعة الحكومة وكان والتذبذب في الجرائد التي تصدر باستقامة واضطراد تام كحريدة ومن ذلك يتضح ان الوقائع وتصحيحاً وتبويباً شخص واحد، العراقية لم يكن النشر فيها فقط هو مديرها الأول المرحوم الحكومة الرسمية التي لا يخشى لها النزوال وفضلاً عن ذلك فان

نقتبسه من البرقيات من الجرائد رقم ٨٧ لسنة ١٩٧٧ عليها صراحة والمجلات الأجنبية ومن النتف صفة الجريدة الرسمية الأدبية والتاريخية والأحتماعية لجمهورية العراق.. وقد حددت والسياسية التي تفيد اهل قطرنا احكامه مواد النشريَّ الجريدة انه الحاكم الفعلي للبلاد ثم والانظمة والمراسيم الجمهورية الداخلية ثم القوانين والنظامات وقد كانت تطبع هذه الجريدة منذ اخبار العالم واخبار العاصمة.. يقوم علي اصدارها تحريراً

عاجبني اليوم

القراء من فائدة ما فقد خصصنا المطاف إلى وزارة العدل. ويضفى ذلك الحين وحتى سقوط النظام

عدها نهائياً. ولكن في الحالات الشديدة تحدث بعض تكنولوجيا جديدة لحفظ اللوحات الفنية

عد ان شحت حوارات (التاتا) بسبب قدم هذه . السيارات وقلة حركتها في الشوارع ازدهرت حركة ميارات الكيا وزاد اقبال الناس على ركويها لسرعتها

حوارات (الكيا)

اضاءة

وجودة مقاعدها وقلة عدد ركابها، وعلى الرغم من جورها العالية لكن مشكلة أساسية انتقلت من التاتا إلى الكيا وهي وجود ركاب وراكبات لا يحلو لهم الحديث عن المشاكل الشخصية وعركات الجيران . وباصوات مرتفعة تضايق الركاب الأُخرين وسخطهم لدفين عن تصرفهم هذا. بعضهم يدفع الآخرين دفعاً للحديث والحوار معه عبر طرحه مشكلة عامة مثل مشكلة التفجيرات أو مشكلة البنزين (واكثرهم لا يملك سيارة) أو مشاكل الغاز والكهرباء، (والمشاكل على قفا من يشيل)، فان دخل احد على خطُّ الحوار امسك الراكب الشُرشار به وشاكسه وعارضه وزاد لجاجة احياناً ليدخل آخرون المعمعة. هكذا تتحول جلسة الكيا الرغيدة الهانئة (إذا تخلصنا من المطبات وتغيير خطوط السير) إلى

حواري لا أول له ولا آخر، بحيث يضطر بعض الركاب لمغادرة السيارة وسط الطريق لتعقد الحوار كِثرة الصياح والاعتراض، فيما يضطر الآخرون إلى التهدئة والتدخل أو السكوت، وهو فعلاً من ذهب في هذا الظرف وذلك المكان.

فيا راكبي الكيا.. أيها الاخوان والاخوات، أيها المواطنون والمواطنات، رفقاً بالآخرين.. رفقاً..

> بعد (الاثني عشري) الجزّء الأعلى من الأمعاء الدقيقة تضرز البنكرياس الانزيمات الهاضمة إلى الامعاء الدقيقة

وتحرر البنكرياس كذلك المرمونات الانسولين الكلايكوجين في مجرى الدم والتي تساعد الجسم على خرير الطاقة الموجودة في في الحالة الاعتبادية فإن

عادة ما يبدأ التهاب البنكرياس

المثانة وقد تؤدى الحالة إلى دخول الانزيمات مجرى الدم وتسبب النزف للقلب والرئتين

والكليتين واعضاء أخرى.

صار التصوير الرقمي

عاصمة اوروبية.

حسن الاعتذار

ثمة ضرب في البيان العربي

بطلق عليه مصطلح

(الأجوية المسكتة) وضرب مثل

السلف نقرأ: جيء بأعرابي

بالسطو على بيدر للحبوب،

فقال له صاحب الشرطة

الله... قال الاعرابي: فمال من

٢. الاسم الأول لحـــارس

٢. الذي يعقد عقود الزواج ٥. من الاطعمة الإيطالية

٨ الاسم الثاني لمخرج وممثل الافلام الصامتة ١١. المولدة الصغيرة . سنة بالانكليزية.

لبنكرياسية)، إذ تساعد هذه الانزيمات على هضم الشحوم والبروتينات والكاربوهيدرات.

الدقيقة التي تبدأ بهضم الغذاء، ولكن إذاً أصبحت هذه ان يبدأ كألم بسيط، ويزداد عند الانزيمات فعالة في داخل البنكرياس فسسوف تبدأ حدوث مضاعفات في الحالات الكليتين.

المرض أكثر من مرة ويشفون

(ديجيتال) بصدد إحداث ثورةً يستطيع المرء أن يشتريه في الطريقة التي يمكن بها تقيس ثلَّاثة ألوان فقط هي الحفاظ على الأعمال الفنية. الأحمر والأخضر والأزرق. لكنَّ وتأخذ الناشونال جاليري البرنامج المشار إليه يستخدم بلندن دورالريادة في استخدام . تلك التقنية لإعادة إنتاج ويمكن بـرنــامج التصــويــر إصدارات عالية الجودة من الباحثين من مراقبة التغيرات

الدقيقة التي تطرأ على حيث تم استخدام برنامج الألوان أو الأنسجة دون لمس الأعمال الفنية بدرجة غير وتعد هذه التقنية الرقمية ثورة مسبوقة من الدقة ويشرح د. في حفظ الأعمال الفنية

البنكـريـاس غـدة تقع خلف المـضـاعفــات. ان حــوالــ المعدة وتنتهي بالاثنى عشري. (٨٠,٠٠٠) حالة تظهر في الولايات المتحدة كل سنة ونسبة ٢٠٪ منها شديدة. التهاب البنكرياس عادة ما يكون بواسطة شرب كمية كبيرة من خلال وعاء يطلق عليه (القناة الكحول أو من وجود حصى في المرارة التي تسبب في سد مجري البنكرياس واعاقة الانزيمات وفي حالات نادرة يحدث المرض تقرب نسبتها من (۱۵٪) یکون الانزيمات الهاضمة لا تصبح السبب غير معروف.

تظهر على المريض مثل انتفاخ التهاب البنكرياس المزمن فهو وية الحالات الشديدة يؤدي سبب الهدم البطئ لغدة المرض إلى انفخاض ضغط البنكرياس وقد يؤدي إلى الدم وفشل القلب أو الرئتين أو المريض بمراجعة الطبيب

يعاني بعض الناس من هـذا

فاساري، قادر على تصوير تلك اللوحة.

حفلة يضيع فيها الطاس وسط الحمام أو سوق هرج

لتهاب البنكرياس معاناة للهلايين