

عيد مبارك!

يتقدم المنتدى العراقي بأحر التحيات والتهاني لأبناء الجالية العراقية والعربية والإسلامية بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك، أملين للجميع موفور الصحة والحياة السعيدة الهانئة والكريمة.



- التغييرات الجديدة في نظام اللجوء ص 1
- احتفال يوم المرأة العالمي ص 2
- مسابقات جديدة للشباب ص 5
- وظيفة شاغرة في المنتدى ص 15

Issue No: 67 February 2002

صحيفة دورية تصدر عن المنتدى العراقي

العدد ٦٧ شباط (فبراير) ٢٠٠٢

العناوين الثلاثة في عمل المنتدى

والعمل الوظيفي الضروريان لتطور وديومة العمل.

العنوان الثالث هو العمل الاستشاري، حيث دعت الهيئة الإدارية الكثير من الكفاءات والخبرات ذات الصلة بعمل المنتدى إلى سلسلة اجتماعات تشاورية أثبتت فائدتها وفاعليتها بتشكيل لجان متخصصة لوضع استراتيجية عمل تتجاوز الدورة الواحدة تتعلق بالنظام الداخلي وتطوير عمل المنتدى وعلاقاته في نقلات نوعية بحيث يصبح قادراً على تقديم خدمات للجالية تتماشى مع تغير طبيعة هذه الجالية.

وقد أرادت الهيئة الإدارية من خلال توسيع العمل أن تحقق أفضل شفافية في العمل بفتح الاجتماعات لمزيد حضورها ولن له ملاحظات على عمل المنتدى وستأخذ هذه الشفافية مداها بشكل أوسع خلال الفترة القادمة.

خلال فترة العمل هذه زادت قناعة الهيئة الإدارية بأن طموحاتها مهما كانت جادة ومخالفة لا يمكن أن تحول إلى وقائع ملموسة دون تعاون الهيئة الإدارية أرادت الهيئة الإدارية تقليل الفجوة بين العمل التطوعي أوسع شبكة من المتطوعين.

ثلاثة عناوين أساسية كانت شاغلة الهيئة الإدارية خلال فترة الستة أشهر من عملها بعد المؤتمر: أولها تنفيذ توصيات المؤتمر، وبالتحديد تلك التوصيات التي تطرح باستمرار خلال الدورات المتلاحقة، مثل ردم الفجوة بين قرارات الهيئة الإدارية والعمل اليومي الذي يضطلع به العاملون في مكتب المنتدى وتوسيع العمل الاستشاري وتعديل النظام الداخلي والعمل على إيجاد مقر دائم للمنتدى.

لقد وضعت الهيئة الإدارية هذه التوصيات أمامها كجدول عمل أساسي وبادرت بدراسة بعض هذه التوصيات وتنفيذ البعض الآخر بالتدريب.

العنوان الثاني هو تطوير العمل الإداري وتحقيق شكل من التفاعل بين الهيئة الإدارية والعاملين في المنتدى لإزالة تلك الفجوة بين الهيئة المنتخبة من الأعضاء وبين العاملين الدائمين وبين التخطيط والتنفيذ. بإشراف الهيئة الإدارية على العمل اليومي ومساهمة العاملين في اجتماعات الهيئة الإدارية أرادت الهيئة الإدارية تقليل الفجوة بين العمل التطوعي

الإجتماع الموسع للمنتدى العراقي



المؤتمر الرابع عشر للمجتمع العراقي

واعادة صياغة النظام الداخلي وفقاً لما خرج به المؤتمر الرابع عشر للمجتمع.

٢٠٠٣/٣ تاريخ عقد الإجتماع: الأحد

الوقت: من الساعة الحادية عشرة والنصف صباحاً وحتى الرابعة والنصف مساء.

المكان: في الإجتماع الموسع ستتم مناقشة عمل الهيئة الإدارية

والمنتدى ومتابعة تنفيذ قرارات وتوصيات المؤتمر الرابع عشر، وكذلك عمل الهيئة الإستشارية واللجان الأربع المترفرفة عنها وهي: لجنة وضع الخطة الإستراتيجية للمنتدى، لجنة تعديل النظام الداخلي، لجنة المقر الدائم للمنتدى ولجنة العلاقات العامة.

وسيعطي حيزاً مناسباً في المناقشات لما أنجز بصدق تعديل

أقرب محطة انفاق: Hammersmith Underground Station

وسيعطي حيزاً مناسباً في المناقشات لما أنجز بصدق تعديل

المؤتمر الرابع عشر للمجتمع العراقي تعقد اجتماعها الثاني

عقدت الهيئة الإدارية للمجتمع العراقي اجتماعها الثاني يوم الأحد المصادف ٢٠٠١/١٢/٢. وناقشت الأمور التالية

١ - تقرير لجنة استراتيجية المنتدى
٢ - تقرير لجنة النظر في النظام الداخلي
٣ - تقرير لجنة العلاقات العامة
٤ - تقرير لجنة مقر المنتدى
كما تمت مراجعة كاملة لعمل جميع اللجان والتطورات الجديدة في قوام مكتب المنتدى.

وتقررمواصلة العمل لإنجاز مهام اللجان المشكّلة من الهيئة الإدارية وتقدّيم حصيلة نتاج العمل إلى الاجتماع الموسع المقبل للمجتمع العراقي.

مشروع جديد لإصلاح نظام اللجوء في بريطانيا

وبالنسبة للذين لا يعيشون في مراكز الإسكان الخصصة من قبل الوزارة، يتطلب الأمر الاستمرار في علاقتهم مع الوزارة خلال فترة الانتظار للبحث في طلباتهم للجوء، وتقى العلاقة مع الوزارة عبر ما يسمى بنظام الأخبار التقريري (Reporting System).

وعند الحصول على القرار المتعلق بطلب اللجوء، فإن وزارة الداخلية ترغب بعملية دمج اللاجئين في المجتمع البريطاني أو الترحيل من حصل على نتيجة سلبية.

وكما أن هناك تغييرات متوقعة في عمليات الاستئناف، إذ يتوقع أن تكون أكثر انسيابية. وفي المقترنات التي أعلنها السيد وزير الداخلية تهدىء الحكومة البريطانية كذلك بانهاء الاحتجاز في السجون.

نظام المساعدة

نظام المساعدة الجديد لطالبي اللجوء سيكون على ثلاثة مراحل. فبعد وصول طالبي اللجوء فإنهم سينقلون إلى مراكز الاستقبال، وفيها سيقدمون طلبات المساعدة والبدء بالإجراءات الأولى لعملية تقديم طلبات اللجوء. كما سيتم في هذه المراكز تحديد الاحتياجات الخاصة لطالبي اللجوء. وفي هذه المراكز سوف يستمر توزيع طالبي اللجوء على المناطق المختلفة والمحددة من قبل وزارة الداخلية.

وفي بداية سنة ٢٠٠٢، فإن بعض طالبي اللجوء سيرسلون إلى مراكز الإسكان الإرشادية. وفيها يتم تقديم خدمات أخرى بالإضافة إلى السكن، مثل التعليم والصحة والمشورة القانونية.

أعلن وزير الداخلية البريطانية السيد ديفيد بلاتك يوم ٢٠٠١/١٠/٩ عن مقتراحات جديدة حول إصلاح جذري لسياسة اللجوء والهجرة. تهدف إلى إقرار تشريع جديد في بداية ٢٠٠٢ سيكون رابع تغيير كبير في نظام اللجوء في أقل من عقد من الزمن.

المقترحات الجديدة تركز على هدف تحقيق انسانية المساعدات المقدمة وزيادة المتابعة

لطالبي اللجوء خلال فترة النظر ودراسة طلباتهم.

الغاء نظام بطاقات المعيشة (Voucher System) هو أحد التغييرات المرفقة ويتوقع أن يتم ذلك في خريف عام ٢٠٠٢، وفي غضون ذلك فإن طالبي اللجوء سيحصلون على زيادة في مقدار النقد المسموح به (Cash) كجزء من بطاقات المعيشة المخصصة لهم.

ومنذ بداية سنة ٢٠٠٢، فإن طالبي اللجوء سيزودون بهويات التعريف (Smart Card) عوضاً عن رسائل التعريف (Standard Acknowledgement Letters) التي تصدرها وزارة الداخلية (Home Office) والتي تستخدم حالياً.

معاناة العوائل العراقية في المهاجر

وتحدث الدكتور طارق علي صالح عن المشاكل القانونية التي يواجهها اللاجئون في حياتهم ويعيد غالبيتها إلى جهل اللاجئين بالتشريعات والقوانين التي تخص حياتهم بل وفي انعدام رغبتهم في الإحاطة بذلك القوانين، وبخاصة القوانين ذات الصلة بالعمل والزواج والطلاق.

وتوقف الدكتور صالح عند القضايا الشائكة للطلاق بوصفها ظاهرة شملت الكثير من الأسر المهاجرة وعرض آخر التشريعات البريطانية التي تنظم شؤون الطلاق بالنسبة لأبناء الديانات غير المسيحية مؤكداً خطورة الطرق الملتوية التي يلجأ لها البعض للحصول على مكاسب عارضة مما يتربّط عليها مخالفات قد تلحقضرر بالأسرة وأولادها.

أما الدكتورة شذى جعفر فسلطت الضوء على مشكلة وحدة العائلة وعلاقتها وتاثير ذلك على نشأة و التربية الأطفال وحددت المشاكل التي تعاني منها العائلة وبالتحديد مشكلة الإنفصال، كما اشارت إلى مشاكل كبار السن مثل العزلة والخوف والحنين.

بدعوة من اللجنة النسوية في المنتدى العراقي اقيمت ندوة تحت هذا العنوان في ١٢/١/٢٠٠٢. في بداية الندوة رحبت السيدة فوزية علوji بالمشاركين والحضور ودعت لإغناء الموضوع المكرس لتسليط الضوء على (معاناة عوائل المغتربين) من جميع جوانبها الاجتماعية والقانونية والصحية:

في مداخلته تحدث الدكتور ابراهيم الحيدري عن بعد الاجتماعي لأحوال اللاجئين وأشار بشكل خاص إلى تأثيرات الغربة السلبية على الأطفال اللاجئين من حيث توزعهم على الثقافة والعادات التي يتلقونها ويتطبعون عليها في المهاجر وبين تلك الثقافات والعادات التي يعيشونها داخل اسرهم وفي العلاقة مع آباءهم وأمهاتهم، وسجل في مداخلته بعض الظواهر الضارة في الطريقة التي يتعامل بها آباء الأطفال مع اطفالهم وتمثل في التساهل إزاء استغراق الأطفال في حياة المهاجر، لاحظ ان الغالبية من الأسر تخفى على نفسها دون ان تستفيد من الفرص التي يتيحها اللجوء من خبرة وتعليم ولغات.

حفل عائلي اجتماعي

بمناسبة حلول عيد الأضحى المبارك، يقيم المنتدى العراقي (اللجنة النسوية، لجنة الشباب واللجنة الاجتماعية) حفلاً عائلياً - اجتماعياً يوم الجمعة المصادف ٢٢/٢/٢٠٠٢. وسيتضمن الحفل فقرات غنائية وترفيهية متنوعة.

اليوم: الجمعة ٢٢/٢/٢٠٠٢

الوقت: الساعة السادسة مساء

المكان: نادي العوائل العراقية

WEST ACTON COMMUNITY CENTRE
CHURCHILL GARDENS
WEST ACTON
LONDON W3

أقرب محطة انفاق:

WEST ACTON - CENTRAL LINE

ملاحظة: الحفل سيكون عوضاً عن اللقاء الشهري لنادي العوائل العراقية.

- ثمن بطاقة الدخول £2 للكبار

ولمن عمره ١٢ سنة فما دون مجاناً

مبروك

- أجمل التهاني والتبركات الى الزميلين فوزية العلوجي وعبد المنعم الاعسم بمناسبة زواجهما والفقير مبروك.
- تمت في جو عائلي، خطوبة الشاب اي凡 علي فوزي والأنسية ديفي بيتر. وسيتم زواجهما في شهر آيار ٢٠٠٢. نتمنى لهم السعادة والتوفيق والنجاح.
- تهاني حارة للسيدة دينا الاعسم والسيد حكيم منصور لولادة ابنتهما نورا.

بالشفاء العاجل

- للسيد سعود الناصري امنيات بالشفاء العاجل من مرض الالم به مؤخراً.
- للسيدة نضار منتظر اثر حادث مرور مؤسف.
- للسيدة فاطمة مرتضى صالح لطيف إثر وعكة صحية.

تعازي

- مشاعر المواساة والتعازي الى الشاعر عبد الكريم كاصد برحيل زوجته السيدة حذام الخميسي.
- يوم السبت ٢٢/١/٢٠٠٢ توفيت والدة السيد اسعد عبد الله، وله هنا التعازي الحارة.
- تعازينا للاخرين طالب حسن وخيري حسن بوفاة والدتهم في العراق.
- مشاعر المواساة الى اهل واقرباء واصدقاء الراحلة السيدة ساجدة فتح الله (أم سرود).

امسية رمضانية

كما في كل عام وبمناسبة حلول شهر رمضان الكريم واحياءً لتقاليد اعتاد العراقيون القيام بها في هذا الشهر الفضيل نظم المنتدى العراقي (اللجنة الاجتماعية واللجنة النسوية)، امسية رمضانية. وفي أجواء عراقية حميمية استمتع الحضور ببرنامج الامسية الذي تضمن تقديم وصلات غنائية فولكلورية وتراثية عراقية قدمتها الفنانتان رؤيا غالى وساهره حسين كما تضمن البرنامج لعبة المحبس، وقدمت في الامسية وجبة طعام عراقية لذينة مع الحلويات.

الحفل السنوي الساهر

بمناسبة حلول اعياد الفطر المبارك واعياد الميلاد ورأس السنة الجديدة الجيدة، أقام المنتدى العراقي حفله الاجتماعي الفني الساهر. أحيا الحفل الفنان شاكر زيد ويوسف. وقضى الحضور ساعات هانئة جميلة في أجواء عراقية حميمة ودافئة.

المؤتمر السابع لرابطة الأكاديميين العراقيين

عقدت رابطة الأكاديميين العراقيين مؤتمرها السنوي السابع في لندن يوم لطيف والدكتور نعيم الشذر. تلى ذلك مناقشة التقرير السنوي للأحد (١٢) كانون الثاني ٢٠٠٢ حيث عن نشاط الرابطة والتقرير المالي حيث تمت مناقشتها وإقرارها بالإجماع. كما أقر المؤتمر السنوي السابع عدداً من التوصيات والقرارات وطلب إلى الهيئة الإدارية الجديدة العمل على تنفيذها في العام المقبل. كما أكد على ضرورة الاهتمام بتكرير العلماء والمبدعين من العراقيين في كافة حقول لتطوير العمل.

المؤتمر السنوي الثامن لجمعية الكندي للمهندسين

عقدت جمعية الكندي للمهندسين في المملكة المتحدة مؤتمرها السنوي الثامن مساء يوم ٢١/٢/٢٠٠٢ في ديوان الكوفة. افتتح المؤتمر من قبل المهندس الدكتور عدنان رجب، ثم ألقى رئيس الجمعية المهندس داود حسن كلمة ترحيبية. وبعد قراءة رسائل التحية المرسلة من رابطة الأكاديميين والمنتدى العراقي وجمعية الحقوقين والمنتدى العراقي وجمعية المهندسين التالية أسمائهم:

احتفال يوم المرأة العالمي

يسعدنا حضوركم في حفل الثامن من آذار «يوم المرأة العالمي» وذلك في الساعة السادسة مساء يوم الجمعة ٨/٣/٢٠٠٢ على قاعة CONWAY HALL, 25 RED LION SQ, LONDON WC1R 4RL

يتضمن البرنامج: كلمة عن الثامن من آذار ومشهد مسرحي ساخر (سكيتش)، موسيقى، أغاني من قبل عدد من الفنانين العراقيين شعر وعرض أزياء شعبية (فولكلورية)، ومعرض فني

اللجنة النسوية للمنتدى العراقي
واللجنة التحضيرية لرابطة المرأة العراقية

المدائيون في الذكرة الإسلامية

.. هذا هو عنوان المحاضرة التي قدمها الدكتور رشيد الخيون بدعوة من الجمعية المذاهبية في ٢٣/٢/٢٠٠١، وذلك ضمن نشاطها الثقافي. تناولت الندوة موضوع من جانب التاريخي والفقهي، كما اقامت الجمعية حفلة خاصة للشباب بمناسبة أعياد الميلاد ورأس السنة.

الحب يقلل الكوليسترول في الدم

نشر اتحاد القلب العالمي دراسة مفصلة بمناسبة عيد القديس فالنتين (يوم الحب العالمي). تقول ان الحب يقلل الكوليسترول في الدم. ويقلل خطر الاصابة بجلطة القلب ويحسن صحة الانسان عموما.

وجاء في الدراسة التي نشرها الاتحاد ان العلاقات الطيبة بين البشر تعزز نظام المناعة عند الانسان وان علاقات الحب العاطفية الجميلة تقلل التوتر النفسي وتبدد المخاوف وتعزز اجواء الثقة بين الزوجين أو الشريكين.

وتعكس هذه العوامل الايجابية سلبيا على نسبة الكوليسترول في الدم كما تقلل مخاوف التعرض للجلطات.

وأيد البروفيسور فرانز تايزن، من معهد الابحاث القلبية الالماني، نتائج الدراسة وقال ان هناك مؤشرات علمية كثيرة تدل على ان مشاعر الحب تقلل خطر الاصابة بجلطة القلب.

و عبرت الباحثة اورترود غرون، من عيادة القلب في لاوترياخ، عن قناعتها بأن على الانسان ان يؤمن بحكمة «احد الناس واحب نفسك» كي يستطيع العيش بعيدا عن اجواء التوتر والجلطات.



لا زال الجنس يحدد الأجر؟!

الفجوة بين رواتب الرجال والنساء في بريطانيا تقاس町 قليلا، ومع ذلك ما زالت هذه الفجوة تشكل ٢٠٪ لصالح الرجال كما جاء في إحصائية رسمية نشرها مؤخرا المكتب الوطني البريطاني للإحصاء . تبعاً لهذه الإحصائية حصلت النساء العاملات بدوام كامل على رواتب تشكل ٨١.٥٪ من رواتب زملائهن الرجال بينما كانت النسبة عام ٢٠٠٠ بحدود ٨١.١٪ وأشارت الإحصائيات إلى أن متوسط الأجر الإسبوعي للنساء كان ٣٦٦ باون بينما حصل الرجال على ٤٩٠ باون . السيدة جولي ميلر رئيسة مفوضية تكافؤ الفرص قالت تعليقاً على الأرقام بأنها أظهرت أن بريطانيا ما زالت غير قادرة على تحقيق تقدم جدي لتقليل فجوة الأجر بين النساء والرجال .

برنامج موسيقي للفنان أحمد مختار

ومؤلفاته الخاصة، ويحاول استضافة أهم العازفين في الوطن العربي أو الحصول على اعمالهم ليثما مع تحليلها والتعليق عليها. مما يذكر، ان المنظمة الطبية المدافعة عن المتضررين من الحروب والإرهاب التابعة للأمم المتحدة اختارت الفنان العراقي أحمد مختار لإصدار اسطوانة موسيقية سوف يخصص ريعها للأمم المتحدة وذلك بمناسبة مرور ٥٠ عاماً على اصدار المادة ١٤ من قانون حقوق الإنسان التي عنيت بحقوق المأذن ررين من الحروب والإرهاب، البعض منها، وكذلك المقامات العربية والاسطوانة متوفرة في الأسواق الآن.

انتهى المؤلف وعازف العود أحمد مختار من إعداد برنامجه الموسيقي الثقافي الخاص «حديث العود» الذي يبث على شاشة قناة المستقلة الفضائية والتي يمكن التقاط بثها على القمر عربسات والتايل سات، وذلك في كل يوم الجمعة الساعة الخامسة ونصف مساء بتوقيت غرينتش.

يتناول البرنامج كل ما يتعلق بالآلة العود تاريخاً وصناعة وطرق عزف اضافة الى تقنيات العزف المتقدم للدارسين. كما يتناول مختار حياة وأعمال رواد هذه الآلة ويعزف البعض منها، وكذلك المقامات العربية



لaima Al-Habibi

مجاناً

دورات لتعلم اللغة الانكليزية لطالبي اللجوء واللاجئين

١٦ ساعة في الأسبوع وبلغة ١٥ أسبوعاً
الدورات تقام في مدرسة معتمدة من المجلس البريطاني (British Council) وتقع في وسط مدينة لندن
الدورا القادمة ستبدأ في ٢٥ آذار (مارس) ٢٠٠٢
للتسجيل في هذه الدورة ما عليك إلا الاتصال بزيارة مدرسة:

Leicester Square School of English - LSSE

على أن يكون معك الوثيقة الشخصية (IND Document) الصادرة عن وزارة الداخلية البريطانية (Home Office)، مع اثبات بأنك تحصل على مساعدة من الدولة أو تتلقى المساعدة من النظام الوطني لمساعدة اللاجئين (NASS) مثلا: رسالة من خدمات الضمان الاجتماعي أو (Job Centre) أو دفتر معونة الدخل (Income Support) أو رسالة من مركز التشغيل (Job Centre). عند زيارةك المدرسة أسأل عن السيدة تورل (Toril) والتي ستقوم باختبارك لغويًا ثم تسجيلك في الصف الملائم لك. باعتبارك طالباً في مدرسة (LSSE)، فانك ستحصل على تخفيض في ثمن بطاقة النقل والاستخدام المجاني للإنترنت.

عنوان مدرسة (LSSE) هو كالتالي:

Leicester Square School of English - LSSE
22 Leicester Square, London, WC2H 7LE
TEL: 020 7839 7772 e-mail: toril@lsse.ac.uk

مع العاملات في المجال التربوي

- يتحول دون تطبيق الخطة المقررة.
س - وما النصيحة التي ترغبين بتقديمها؟
ج - الاستفادة من هذه الفرصة التي يوفرها المركز والتي تستعود بالضرورة بالفائدة على مجمل الملتحقين بالدورات، كما أكدت على أهمية التحلي بالصدق واحترام الآخرين الذي يؤدي إلى التقدم.
س - هل تخططين إلى سفرة لإحدى دول الشرق الأوسط؟
ج - نعم، لبنان وخاصة مدينة بيروت بسبب وجود مربيتي هناك وأحب أن ألتقي بها.
أجرى اللقاء السيد جبار رمضان
س - هل أنت سعيدة في عملك؟
ج - نعم ويمثلني السعادة.
س - وما هي المشاكل التي تعرضت لها؟
ج - مجيء المتدربين بشكل متفاوت، وهذا



قسم من تلاميذ مدرسة ويستمنستر

بعض النصائح والإرشادات:

- * إذا كنت في شك وعدم قناعة بمن يرعى أطفالكم في غيابكم فما عليكم إلا إن تمنعوا حالاً من ترك أطفالكم معهم ولتأكد من مناسبتهم القيام بهم اطلبوا منهم وثيقة تؤيد حسن سلوكهم على أن تكون مزكاة من قبل شخصين موثوقين.
- * تأكروا من إن من يرعى أطفالكم هو أكبر من سن السادسة عشر لأن من هم دون ذلك العمر لن يكونوا مسؤولين عن أي ضرر يلحق بطفلكم ولا يكونون عادة بالإدراك والوعي الكافي الذي يقررون فيه جسامنة رعاية الأطفال وأهمية العناية بهم.
- * يمكن وضع أطفالكم أثناء غيابكم في عهدة من يسمى بالـ childminder و يجب التأكد من انهم مسجلون لدى البلدية ويمكن الاتصال بمسؤول الخدمات الاجتماعية في منطقتك وطلب قائمة بأسمائهم.
- * استمعوا إلى أطفالكم، اسألوهم دائمًا فيما إذا كانوا سعداء مع من يرافقهم وفي حالة نفيهم فما عليكم إلا السارعه بإيدالهم.

التلفونات وبأسماء أصحابها التي تمكنتهم من إيجادكم عليها وكذلك بأسماء الأقارب والأصدقاء وأرقام تلفوننا لهم ليتمنى لهم الاتصال بهم في حالات الضرورة والطوارئ إلا أنه من غير المقبول ترك الأطفال في هذا السن وحيدين ليلاً حتى وإن كانوا نائمين .. إذ أن المخيف لهم أن يستيقظوا ولا يجدون أحداً قربهم وان الظلام وحده يشكل مصدر خوف ورعب عند الأكثريّة منهم . أن الأهل الذين تضطرّهم التزاماتهم أو رغبتهم في قضاء بعض الأمسيات خارج المنزل التوجّه إلى أصدقائهم أو أقاربهم للحلول محلّهم قرب أطفالهم وبذلك يضمنون أمسيات لهم مررتاحي البال ولا طفلهم الطمأنينة والشعور بالأمان .

على الرغم من أن القانون لم يحدد السن التي يمكن الأهل من ترك أطفالهم لوحدهم ولكن في الوقت نفسه يعرضهم للمسألة القانونية عند تركهم لأطفالهم لوحدهم دون مراقبة من قبل الكبار ويعرضهم إلى تهمة الإهمال المعتمد والذي يعرف بالإنكليزية NEGLECT .

الأطفال يتطلعون إلى برآمن

التي يتعرض لها الطفل أثناء البكاء أو اضطراره للتقيؤ أو تعرض المنزل لحرائق .. الخ.

أن من الصعوبة بمكان الجمع بين القيام بتربية الأطفال وممارسة العمل الوظيفي في آن واحد خصوصاً أن كانت أعمار الأطفال تحت سن المدرسة ، إذ أن ترك الأطفال في هذا السن لوحدهم تنشأ عنه مضار كبيرة ، فانهم حتى لو وجدوا أنفسهم وحيدين لفترة قصيرة جداً سيشعرون بالوحدة ويكونون تحت وطأة ضغط نفسي شديد، وهنا ينبغي تذكر أن الأطفال بهذا العمر يشدهم حب الاستطلاع والتجريب وإخفاقهم ستكون له عواقب وخيمة في سنوات عمرهم اللاحقة .

- إن معظم الأطفال باعمر ٩ - ١٢ ليسوا بالوعي الكافي الذي يسمح ببقاءهم لوحدهم لفترات طويلة وإنما يمكن تركهم لفترات قصيرة على أن لا تكون يومية بشرط التأكيد من اقتناع الأطفال أنفسهم بالبقاء بمفردهم وأنهم متفهمون للأسباب التي دعت والديهم لتركهم ، وأنهم سوف لا يشعرون بالوحدة، وهم يعرفون بمكان وجود والديهم وسيتصرفون بالشكل المناسب في حالة حصول طارئ .

تذكروا أن الأطفال بهذا العمر لا يقرون على تحمل أن يكونوا مسؤولين عنهم هم أصغر منهم سناً لذا لا تتركوا في عهدهم أطفالاً أصغر سناً منهم لأن ذلك يجعلهم يشعرون بثقل المسؤولية الملقاة على عاتقهم مما يولد ضغطاً نفسياً عليهم.. كذلك تذكروا أن الأطفال يحبون ويشمّنون الأوقات التي يقضونها بصحبة أهلهم أكثر بكثير من الهدايا المادية التي تقدم لهم.. ولا تتسرّوا أن تزدروا الأطفال الذين بهذه العمر عندما تتركوه لوحدهم في البيت بقائمة بأرقام

العناية والاهتمام بالأطفال يعتبران من الأعمال الشاقة الملقاة على عاتق الوالدين والمنطوية على صعوبات جمة لتعقيدات مفرداتها اليومية وتفاصيلها الدقيقة التي تتطلب تركيزاً استثنائياً ومرنة كبيرة ودرجات عالية من التحمل والصبر ومعرفة في نفسية الطفل وقدرة على تلبية احتياجاته ، ومن الطبيعي أن يقوم الأم والأب بتحمل هذه المسؤلية.

إذاء هذا الوضع يجد الوالدان أنفسهما أمام معضلة حقيقة ، وضغط دائم ، وحيرة بين الإيفاء بمستلزمات توفير احتياجات أطفالهم وضرورة البقاء إلى جانبهم وبين تأدية واجباتهم الاجتماعية ومارسة أعمالهم اليومية والتي تجبرهم على ترك أطفالهم لفترات طويلة أحياناً خلال اليوم . وخاصة إذا عرفنا مدى الصعوبات التي يلاقونها في العثور على الأشخاص المناسبين الذين بمقدورهم الحلول مكانهم والبقاء إلى جانب أطفالهم أثناء غيابهم عنهم، هذا فضلاً عن التكلفة المالية العالية لتحقيق ذلك .

لم يحدد القانون سناً معيناً يمكن فيها ترك الطفل لوحده في البيت .. لكنه أكد على أن هذه المسألة تعتمد على مستوى و مدى أدراك الطفل ووعيه وعلى الأخضر فيما يتعلق بما ينبغي عليه عمله في حالات الطوارئ، إضافة إلى عدم تفهم الطفل للأسباب التي أدت بأهله إلى تركه وحيداً في البيت و لا يفوتنا في هذا الصدد التأكيد على حقيقة أن مدى استيعاب الطفل لما يدور حوله يختلف من طفل إلى آخر .

للإطلاع بهذه الموضوعية الحساسة ولأجل التوصل إلى بعض الحلول الناجحة لها ولوضع دليل أولي يأخذ بيد الآباء والأمهات ينبغي علينا الإجابة عن العديد من الأسئلة أهمها :

* كيف يستطيع الأهل تحديد مستوى أدراك طفليهم و مدى قدرته على التصرف السليم في تلبية متطلباته عند تركه وحيداً في البيت؟

* هل أن ترك الطفل لوحده في البيت أمر توفر فيه شروط وأسباب سلامته؟

* ما هي مشاعر الطفل و ردود أفعاله في حالة تركه في البيت وحيداً؟

* ما هي المخاطر التي من الممكن أن يتعرض لها الأطفال في حالة تركهم في البيت وحيدين؟

السطور القليلة اللاحقة تحاول أن توفر الإجابة عن تلك الأسئلة:

من الحقائق الثابتة والتي لا تقبل التأويل ولا النقاش انه ليس من الصحيح إطلاقاً ترك الطفل الرضيع لوحده حتى ولو لدقائق.. قد يكون الطفل مستغرقاً في نومه عند تركه إلا أن هذا لا يبرر تركه لأن إمكانية استيقاظه واردة في أية لحظة.. ومن المخاطر المتوقعة عديدة وبالإمكان أيراد أمثلة كثيرة كالمعانة



الاطفال يتطلعون إلى برآمن

دورة التقوية في اللغة العربية A - Level

يعلن المنتدى العراقي عن بدء الدوام في دورة التقوية في مادة اللغة العربية «A - Level».

فسارعوا للاتصال بالمنتدى العراقي على رقم الهاتف ٢٠٨٧٤١٥٤٩١.

٢٠٠٢ . لإنضمام لهذه الدورة.

رسم دورة التقوية هو ٧٥ جنيهاً وإذا رغب الطالب في تقديم الامتحان عبر المنتدى العراقي فعليه دفع مبلغ ٧٥ جنيهاً أخرى.

مسابقة المخترعات العلمية للشباب

معرض لاختراعاتكم في شهر تموز من عام ٢٠٠٢ توزع فيه الجوائز التشجيعية على الفائزين، وسيعمل المنتدى على مساعدتكم للحصول على براءة الاختراع لدى الجهات البريطانية.

سارعوا للاتصال بالمنتدى العراقي على رقم الهاتف ٢٠٨٧٤١٥٤٩١ لتسجيل مخترعاتكم وأسمائكم على قائمة المتسابقين.

يدعو قسم الأطفال والشباب في المنتدى العراقي أبناء جاليتنا العراقية والعربية من لديهم أفكار علمية لمخترعات مفيدة لأنباء جاليتهم أو للمجتمع عموماً لوضعها موضع التطبيق والبدء بإعداد تصاميم هذه المخترعات والعمل على بنائها ، والمنتدى سيدفع كلفة المواد الأولية التي تحتاجونها ،ويوفر المكان الملائم لتنفيذ أفكاركم.

هذا وسيقوم المنتدى بتنظيم

دورة في المبادئ العامة في فن الرسم

مواعيد اللقاءات:

٢٠٠٢/٢/١٥ اللقاء الأول
٢٠٠٢/٣/١ اللقاء الثاني
٢٠٠٢/٣/١٥ اللقاء الثالث
٢٠٠٢/٣/٢٢ اللقاء الرابع

كما سيقوم الفنان فيصل عبيبي باصطحاب الشباب المنتظمين في الدورة لزيارة بعض المتاحف الفنية في لندن للتعرّف ببعض الأعمال الفنية التي يفخر بها التاريخ البشري.

ندعوكم للاستفادة من هذه الفرصة الثمينة التي يتيحها لكم المنتدى العراقي في تطوير مواهبكم في فن الرسم؛ والمسارعة للاتصال بالمنتدى العراقي على هاتف رقم ٢٠٨٧٤١٥٤٩١ . علماً بـ

ستكون الدورة لمدة أربعة أيام (مرة واحدة في الأسبوع- الجمعة) من الساعة السادسة عصراً وحتى السابعة والنصف مساءً، وسيقوم المنتدى بتوفير المواد الخام لذريعة اللازمة للدارسين. تموز ٢٠٠٢

ما هي الحضانة بال التربية؟ من يحق له القيام بها وما هي اجراءاتها؟

أفضل الخدمات للطفل.

تقديم العديد من البلديات التدريبية في مجال حضانة الأطفال أو أساليب التعامل معهم، وكيفية التعامل مع الأطفال الذين يعانون من بعض العاهات كما توفر التدريب في المجالات النفسية إذا كان الطفل قد مر ببعض الظروف التي تركت بصماتها عليه. هذا إضافة إلى دورات في الإسعافات الأولية ومبادئ أساسية

في القوانين التي تحمي حقوق الأطفال.

تدفع البلديات مبالغًا من المال كمكافأة لمن يقوم بمثل هذا العمل الإنساني ويتحمل تربيةأطفال ليسوا بأطفاله، كما تدفع معاونة أسبوعية للأهل الحاضنين لتعطية المصارييف. وتدفع بعض البلديات مبالغًا من المال للإجازات والزيارات إذا كان ذلك في مصلحة المحتضنين من الأطفال أو الشباب.

أن ممارسة الحضانة بالرعاية تعود على طرفيها بالمنفعة حيث يشعر الشخص الذي يرغب بالقيام بمثل هذا العمل بأنه بالإضافة إلى كونه أولى واجباً إنسانياً فإنه يتواصل مع آخرين يقدم لهم ما يستطيع بهم في العون لهم ليكونوا أعضاء نافعين في مجتمعهم وبال مقابل انهم سيبذدون وحدته ويلاؤن فراغه ويزيدون من قناعته في كونه هو الآخر عضواً نافعاً في مجتمعه.

يدعو قسم الأطفال والشباب في المنتدى العراقي الشبيبة من أبناء الجالية العراقية والعربية والذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٢٤ عاماً، ومن لديهم هواية في ممارسة فن الرسم سواء بالألوان الزيتية أو المائية أو التخطيط بالرصاص، يدعوهם بالاتصال بالمنتدى العراقي للتسجيل في الدورة التي ستبدأ في منتصف شهر شباط تحت عنوان "المبادئ العامة في فن الرسم" ، وبإشراف الفنان التشكيلي العراقي فيصل عبيبي.

تببدأ الدورة في شهر كانون الثاني، وتجري خلالها التصفيات الأولية للوصول إلى المسابقات النهائية حيث سينال الفائزون فيها جوائز قيمة.

سارعوا أعزاناً الشباب للاتصال بالمنتدى العراقي على رقم الهاتف ٢٠٨٧٤١٥٤٩١ . تسجيل أسمائكم.

مفهوم (الحضانة بال التربية) يعني أن يعرب شخص ما عن استعداده للقيام بالاعتناء بأطفال الآخرين.. وهذا الاستعداد لا يمنحه الحق في إطلاق اسمه عليهم ولا يحق له تغيير اسمائهم أو أسماء عوائلهم. الحضانة الاجتماعية قد يأخذ هذا بالحسبان

في جميع الأحوال لدى حاضن واحد متوكلاً في ذلك مصلحة الأطفال وبقيتهم سوية.

من حق كل شخص أن يطرح نفسه للقيام بمهمة الحضانة بالرعاية، ولا يشترط بين يقوم بهذه المهمة أن يكون رجلاً أو امرأة، عازباً أو متزوجاً، يسكن مع عائلته أو بمفرده. يعمل أو يستلم الإعانة من الدولة، أو يحصل الشخص إلى السن القانوني الذي يؤهله السكن بمفرده . أعمار الأطفال في هذا النوع من الحضانة تصل إلى حد سن المراهقة، وقد يكون الطفل موضع الرعاية رضيعاً.

يعاد الأطفال إلى عوائلهم بعد استفاذة مدة الحضانة بالرعاية مدتها أو انتهاء الحاجة إليها كأن يصلح الوضع في عائلة الطفل بالولاية، أو يصل الشخص إلى السن القانوني الذي يؤهله السكن بمفرده . أعمار الأطفال في هذا النوع من الحضانة تصل إلى حد سن المراهقة، وقد يكون بهذه المهمة النبلة منها:

* أن يكون لديه مكان في داره يسمح بان يسكن معه الطفل المحتضن.

* لديه الوقت الذي يسمح له بان يكون راعياً بالحضانة foster carer يكون راعياً بالحضانة foster carer قادر على توفير محيط آمن يحفز على الإبداع والتطور الصحي والنفسي لمن هم في حضانته.

* أن يكون على تواصل دائم مع الأهل الحاضنين يمكن أن يكونوا من الأصحاب أو من ذوي العاهمات، وقسم شؤون الطفل وقد يعمل بعض الأحيان مع الجهات المختصة من أجل توفير الأطفال يفضل أن يكون من من الأهل بالحضانة.

الأطفال الذين يوضعون في رعاية الأهل الحاضنين يمكن أن يكونوا من الأصحاب أو من ذوي العاهمات، وقسم شؤون الطفل وقد يعمل بعض الأحيان مع الجهات المختصة من أجل توفير الأطفال يفضل أن يكون من من الأهل بالحضانة.

دورة الشباب في فن التمثيل

يدعو قسم الأطفال والشباب في المنتدى العراقي شباب جاليتنا العراقية والعربية من لديهم هواية في ممارسة فن التمثيل، ويرغبون في تطويرها ، يدعوهم لتسجيل أسمائهم في الدورة التي سيقيمها المنتدى العراقي وبإشراف الفنانة روناك شوقي .

تبدأ الدورة منتصف شهر شباط (لقاء واحد أسبوعياً - يوم الجمعة) ولمدة شهرين .سيتم خلال الدورة التدريب على عمل مسرحي يتم عرضه في نهاية الدورة ، وسيقوم المنتدى بتوفير مستلزمات هذا العرض.

مواعيد اللقاءات:

٢٠٠٢/٢/١٥ اللقاء الأول
٢٠٠٢/٢/١ اللقاء الثاني
٢٠٠٢/٣/١٥ اللقاء الثالث
٢٠٠٢/٣/٢٢ اللقاء الرابع
٢٠٠٢/٣/٢٩ اللقاء الخامس
٢٠٠٢/٣/٥ اللقاء السادس

سيخضع المتقدمون للاشتراك في الدورة لاختبار أولي لاختيار أفضل المواهب ، سارعوا للاتصال بالمنتدى العراقي على رقم الهاتف: ٢٠٨٧٤١٥٤٩١ . فالعدد محدود.

ايقاف منح العراقيين تأشيرات دخول السويد

أكيدت مصلحة الهجرة السويدية انها لن توافق على منح اي مواطن عراقي تأشيرة دخول الى البلاد حتى وان تعهد ذووه بمعادرتها الاراضي السويدية حين انتهاء مدة زيارته.

وجاء هذا التأكيد على لسان الموظفة في المصلحة (باربرو اوكتسنسون) في حديث مع اذاعة «المجلة» بعد رفض المصلحة منح تأشيرة دخول مواطن عراقي يبلغ من العمر ٨٦ عاماً وموجود الآن في (ادنبره) باسكتلندا بعد ان تعهدت ابنته التي تعيش في استوكهولم باعادته الى العراق حين نفاد مدة تأشيرته. وبررت اكتسنسون هذا الرفض بحجة ان لدى مصلحتها خبرة كافية بالعراقيين في ما يتعلق بمنهم تأشيرة دخول الى السويد حيث ان الكثير منهم، ولم تقل اوكتسنسون جميعهم، يبقون بعد انتهاء فترة (الفيزا) طالبين اللجوء في السويد.

وقالت المواطن العراقية بروين التي رفضت مصلحة الهجرة الطلب الذي قدمته لزيارة والدها، انها قدمت ضمانات لمصلحة الهجرة تتبعده فيها بعد بقاء والدها في السويد مع اقرار خطى بتحمل جميع المصروفات المترتبة على ذلك، واضافت في حديث مع اذاعة «المجلة» انها قدمت الى المصلحة ايضا بطاقة سفر مرتجعة بالطائرة لوالدها الى عمان، لكنها فوجئت برفض مصلحة الهجرة طلبها هذا، واكيدت عدم قناعتها بالبررات التي اعطتها المصلحة في حيثيات الرفض، إذ ان ما تقوله يمكن ان ينطبق ايضا على المهاجرين الآخرين من جنسيات مختلفة، وتتسائل (لماذا يكون الرفض من نصيب العراقيين فقط؟).

يذكر ان البرلمان السويدي كان قد وافق في وقت سابق على مشروع قانون تدرس الحكومة حاليا يقضي بالسماح للمهاجرين الذين يقيمون اقامة دائمة في السويد بدعوة زوبيهم للعيش معهم على ان يتحمل المهاجر (الداعي) مصاريف من (يدعوه) لمدة سنتين في الأقل.

جريدة الزمان
(٢٠٠٢/٢/١٣)



يسري المنتدى العراقي ان يعلن عن استمرار نادي كبار السن بتقديم خدماته المتنوعة لأبناء الجالية وأعضائه.
النادي يفتح أبوابه كل يوم ثلاثة من الساعة الواحدة ظهراً وحتى الساعة الرابعة عصراً.

العنوان: Age Concern - 105 Greyhound Road - London W6 8NJ
Barons Court Hammersmith

اقرب محطة اتفاق:

نادي كبار السن

قرارات وزارة الداخلية حول طلبات اللجوء

مجموع الحالات التي اتخذت وزارة الداخلية البريطانية قرارات بشأنها في شهر أيلول (سبتمبر) ٢٠٠١ كان ٢٢.٨٤٥ حالة. القرارات التي اتخذتها الوزارة للفترة من كانون الثاني (يناير) وحتى أيلول (سبتمبر) ٢٠٠١ كانت:
- لجوء كامل: ٨.٧٨٥ حالة
- أفغانستان: ٨٧ في المائة
- سيراليون: ٨٢ في المائة
- الصومال: ٥٦ في المائة
- حالة اقامة استثنائية: ١٥.٠٦٠
- حالة رفض: ٥٤.١٣٥

أعلى عشرة بلدان مصدرة لللاجئين الى المملكة المتحدة:

البلد	من كانون الثاني الى أيلول ٢٠٠١	من كانون الثاني الى أيلول ٢٠٠٠	من كانون الثاني الى أيلول ٢٠٠١
١ - افغانستان	٦.٨١٥	٣.٦٨٥	٣.٤٨٠
٢ - الصومال	٥.٣٥	٤.٩٠	٤.٢٥٥
٣ - العراق	٤.٨٧٥	٤.٠٣٥	٤.٢٤٠
٤ - سيرلانكا	٤.٠٣٥	٤.٢٧٠	٥.٢٢٥
٥ - تركيا	٢.٨٥٠	٢.٦٤٠	٢.٢١٥
٦ - ايران	٢.٦٥٥	٢.٣٧٠	٢.٣٦٠
٧ - يوغوسلافيا	٢.٢١٥	١.٩٨٥	٣.٣٠٥
٨ - باكستان	١.٩٨٥	١.٩٨٥	١.٥٨٠
٩ - الصين	١.٥٨٠	١.٥٥٥	١.٥٥٥
١٠ - الاتحاد السوفييتي السابق	١.٥٥٥		

إعداد قسم المعلومات

عدد طلبات اللجوء الجديدة حسب الأشهر:

١ - كانون الثاني ٢٠٠١:	٦.٣٨٠
٢ - شباط (فبراير):	٥.٥٢٠
٣ - آذار (مارس):	٥.٨١٥
٤ - نيسان (أبريل):	٥.٠٠٠
٥ - أيار (مايو):	٥.٢٩٠
٦ - حزيران (يونيو):	٥.٣٠٠
٧ - تموز (يوليو):	٦.١٢٥
٨ - آب (أغسطس):	٦.٦٧٠
٩ - أيلول (سبتمبر):	٦.٠٦٠

مجموع عدد الطلبات: ٥٢.١٥٥ على ان مجموع الطلبات للفترة ذاتها من عام ٢٠٠٠ كان: ٥٩.٤٤٥

تتركز خدمات المنتدى العراقي في المجالات والقضايا التالية:

- مدارس تعليم اللغة العربية للأطفال
- دورات تقوية لامتحان اللغة العربية A Level
- صحفة المنتدى
- نشاطات اجتماعية وثقافية متنوعة
- دورات تدريبية متعددة
- نشرات معلوماتية
- الرعاية الاجتماعية: (الضمائن الاجتماعي واللاجئ، والهجرة والإقامة والسكن)
- مركز للارشاد الصحي (برامج توعية صحية، ترجمة، خدمات معوقين)
- العمل التطوعي
- تطوير الموارد والمعلومات
- الشباب والأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات كبار السن

المنتدى العراقي

منظمة خيرية طوعية تقدم النصائح والخدمات المجانية والمؤتمنة لاقرداد الجالية العراقية في قضایا الرعاية الاجتماعية وسهله عملية التأقلم مع المجتمع البريطاني مع الحفاظ على هوية الجالية العراقية والعربية والدفاع عن مصالحها وحقوقها وتمثيلها لدى المؤسسات البريطانية.

يساهم المنتدى العراقي في تعزيز دور الجالية العراقية في المجتمع البريطاني ويعمل لها العون والدعم في مجالات الحياة العامة دون النظر الى المعتقد الديني والفكري والاصول العرقية والقومية والطائفية.

أوقات الدوام: أيام الاثنين والثلاثاء والاربعاء والجمعة من الساعة (١٠.٠٠ صباحاً حتى ٥.٠٠ مساءً). (الزيارات بمواعيد مسبقة ماعدا الحالات الطارئة)، يوم الخميس: بواسطة الهاتف فقط

ال العراقيون في مقدمة طالبي اللجوء فيmania

ارتفاع عدد طالبي اللجوء في المانيا سنة ٢٠٠١ بعد ان سجل سنة ٢٠٠٠ أدنى مستوى له منذ عام ١٩٨٧ وذلك وفقاً للارقام التي نشرتها وزارة الداخلية الالمانية يوم ٢٠٠٢/١٠/١٥. وكان عدد طلبات اللجوء خلال السنة الماضية قد بلغ ٢٨٧٨٨، أي بزيادة مقدارها ٤٢٪ بالمقارنة بسنة ٢٠٠٠. وأغلب طلبات اللجوء سنة ٢٠٠١ جاءت من رعايا الدول الآتية : العراق (١٧٦٧)، شرق آسيا، تركيا (١٠٨٦٩)، يوغسلافيا (٧٧٥٨)، أفغانستان (٥٨٣٧) وروسيا (٤٥٢٣).

التطوع... خدمة انسانية وشهادة خبرة

التطوع ركن من اركان عمل المنتدى العراقي، بل هو ركن من اركان أي مؤسسة خيرية اجتماعية تتولى تقديم خدمات مجانية انسانية للمحتاجين لها.

وفي سجلات المنتدى العراقي المئات من اسماء
المتطوعين من ابناء الجالية العراقية والعربية قدموا
خدمات كبيرة للعراقيين والعرب الوافدين، منهم من
رافق المرضى الى المستشفيات وآخرون رافقوا
طلابي اللجوء الى مراكز المؤسسات الاجتماعية
والسكنية ودوائر الهجرة ومؤسسات وزارة
الداخلية. هؤلاء المتطوعون قضوا ساعات و ايام
طويلة مع المحتاجين الى ترجمة والارشاد برحابة
صدر وروح طيبة. وقد تركت هذه المبادرات اثراً
طيباً لدى ابناء الجالية العراقية والعربية وجعلت
المنتدى مكانة طيبة في نفوسهم كون المنتدى هو
الذى شجع ونظم اعمال التطوع طول سنين

ويذكر الكثير من المطوعين كيف انهم بالإضافة الى الخدمات الإنسانية التي قدموها لللاجئين والمقيمين حصلوا على خبرات عملية في قوانين اللجوء واللاجئين أهلتهم للحصول على فرص عمل، إضافة الى الخدمات الإنسانية التي قدموها لللاجئين.

.. هذا الواقع يجعل المنتدى العراقي يواصل هذه المهمة ويعتبرها من مهامه الأولى، وقد وضع المؤتمر الأخير للمنتدى العراقي خطوطاً رئيسية لتشجيع التطوع بين أبناء الجالية وتقدم الكثير منهم إلى هذه الخدمة الإنسانية وبالفعل جرت لقاءات مع المتطوعين الجدد والقادميين من أجل وضع خطة فعيلية لتنظيم أفضل الخدمات للمحتاجين الذين يطربقون أبواب المنتدى العراقي من أبناء الجاليات العربية والغربية.

موظفة العمل التطوعي في المنتدى العراقي فوزية علوجي

نادي العوائل العراقية

عاد نادي العوائل العراقية الى نشاطاته
فعالياته واستقبال رواده. وكان أول لقاء للنادي،
بعد اعياد الميلاد ورأس السنة في ٢٥/١/٢٠٠٢.
والنادي، سبو اصل، عمله ولقائه برواده في، آخر

جامعة من كل شهر ومن الساعة السادسة وحتى العاشرة مساء وذلك على العنوان الآتي:

West Acton Community Centre Churchill Gardens

Churchill Gardens West Acton, London W3

West Acton, London W3

عرب متحف العراق

West Acton Central Line

الى «نادي المسنين» مع أطيب التمنيات

للسندين عاجزون عن تقديم شيء للمجتمع،
التقدم الصحي لا يحتاج إلى دليل، وإن الانتاج
في المجتمع بات ذهنياً ويعتمد غالبيته على الآلة،
كثير من اعتماده على عضلات الإنسان أو قوته
البدنية، وإن منها كثيرة كالزراعة والتجارة لا
تقتضي بنسن معين.

وفي أكثر من بلد تكونت منظمات (الدفاع عن المسنين) وضعت على رأس اهدافها اعادة النظر في سن التقاعد (حاجز السنتين عاماً) واعتبار التقاعد خياراً شخصياً، وقد اضطرت الحكومة لكندية الى الغاء تحديد التقاعد بسن معين تحت ضغط المطالبة الواسعة للسكان حيث تحولت هذه طلابات الى برامج انتخابية تكفل وصول التكتلات السياسية الى الحكم.

ان (نادي المسنين) التابع للمنتدى العراقي علامة طيبة على ان عملنا الجماعي يمضي في الاتجاه الصحيح.

مسن بن هاجر

٥٨٠ مقابل مليوناً في الوقت الحاضر وان معدل العمر في تزايد مستمر حيث ينبغي ان يصل لعام ٢٠١٥ إلى (٧٠ سنة) والعام ٢٠٣٥ إلى (٧٥ سنة) وقد اسقطت الدراسات الحديثة ظرييات ومفاهيم قديمة عن المسنين، فقد أكدت منظمة الصحة العالمية ان الاعتقاد السائد بأن كبار السن يتراکزون في الدول المتقدمة بسبب وافر العوامل الصحية والغذائية لا أساس له من الصحة حيث تفيد الأرقام ان (٦٠) بالمائة من المسنين أي (٣٥٥ مليون منهم) هم من أبناء الدول النامية وسوف يتضاعف عددهم حتى عام ٢٠٢٠. كما أفادت المنظمة ان خطأ سائداً مفاده ان المسنين تتراجع كفاءتهم وتقل قدراتهم على العمل عندما يشارفون على الشيخوخة وتوعد المنظمة انه لا صحة للقول بأن النساء والرجال سواسية أمام تقدم السن (ولكن برغم ان النساء طول عمراً من الرجال، فان المتابعة الصحية لديهن قد تكون اكثراً). وبطبيعاً لدراسة أخرى فان العلم فند القول بأن

المبادرة التي سجلها المنتدى باقامة نادٍ للمسينين تستحق الإعجاب لسبعين.. أولًا، لأنها تتحفف جمهرة من المغتربين لها حق على المنتدى واعضائه بالنظر لما كانتها الاجتماعية ودورها في توطيد التقاليد الطيبة للمجتمع العراقي بين الأجيال التي تولد في المقرب..

وثاني السبعين، يتمثل في اللفترة الى هذا القطاع من حيث هو جسر وطيد بين الماضي والمستقبل.. كيف؟

لهذا كلام يستند الى معطيات علمية واحصائية، أخذًا بالإعتبار ان الأمم المتحدة اعتبرت العام 1999 عاماً للمسينين وقد نشرت آنذاك دراسات وبحوث كثيرة عن هذا القطاع الذي يتزايد دوره في المجتمعات بالنظر للخبرة المتراكمة التي يحتفظ بها في مجالات المهن والتعليم والصناعة والزراعة والقضاء والسياسة والطيران وقيادة الجيوش والصحافة وغيرها.. وعلم من دفتر تلك الإحصائية ان (شيوخ العالم) سيصلون العام ٢٠٢٠ الى ألف مليون نسمة في

القانون والأشخاص بدون مأوى

الاعتراض وتحويل السكن Appeal and Transfer

تتقدم الكثير من العوائل بطلب تغيير السكن المقيمة فيه، إذا كان من مساكن البلدية أو الجمعيات السكنية، للكثير من الأسباب، بحكم تغير الظروف الخاصة بكل عائلة كازدياد عدد أفرادها وازدياد أعمار الأطفال واستحقاقهم للانفصال بغرف خاصة بهم وغيرها من الأسباب التي يقرها قانون السكن ضمن رفاهية العائلة.

ويمكن الاعتراض على السكن الحالي أو المطلوبة بتغيير السكن لدى الجهات ذات العلاقة وأقسام السكن أو الجمعيات السكنية لعدة أسباب منها:

- ١ - ازدحام السكن وعدم كفايته لحاجة الأفراد الساكنين.
- ٢ - الأسباب الصحية إذا كان واحد أو أكثر من أفراد العائلة يعاني من مشاكل صحية سواء كانت جسمية أو عقلية وعدم ملائمة موقع السكن مع الحالة الصحية.
- ٣ - المضائقات من قبل الجيران أو التعرض للأضطهاد لأسباب عنصرية أو دينية أو اعتداءات جسدية أو ما يشكل أي خطورة على حياة الأفراد.
- ٤ - الوضع العام للوحدة السكنية إذا كانت لا تتمتع بالشروط الصحية المطلوبة وتسبب أضرار صحية الساكنين.

جدير بالذكر أنه يمكن تغيير السكن الدائم في حالة تغير ظروف الفرد أو العائلة، كازدياد عدد أفراد العائلة أو تغير مكان العمل أو بسبب الظروف الصحية وغيرها من الأسباب. وفي هذه الحالة يمكن تغيير السكن الدائم بطريقتين:

- ١ - تقديم طلب تغيير سكن إلى قسم السكن في البلدية أو الجمعية السكنية التي تتعامل معها مع توسيع الأسباب الموجبة للانتقال مدعومة بتقدير طبية من أطباء أو مستشفى أو مؤسسات صحية أو باحثين اجتماعيين. تعتمد فترة الانتقال على أولوية كل

حاله على حدة . ويدرج اسم مقدم الطلب بعدها في
لائحة تسمى لائحة الانتقال (Transfer List) التي
تتدرج فيها الأسماء حسب الأولويات (صحبة،
اجتماعية، اضطهاد عنصري وغيرها) والفترة
الرمضانية للانتظار .

٢ - أما اذا لم تكن هناك أسباب موجبة أو مقنعة
للبلديات أو الجمعيات السكنية لغيرير السكن، فيمكن
اللجوء الى الطريقة الثانية وهي تبادل السكن
(Exchange List) مع راغبين آخرين . ويتم باتفاق
الطرفين على طريقة التبادل وبموافقة البلديات أو
الجمعيات السكنية التي تعود اليها ملكية السكن .
وفي العادة لا تتعرض هذه الجهات على عملية التبادل
لأنها ستتضمن ملكية سكن آخر .

تحفظ البلديات بقوائم أسماء وعناوين الراغبين
بالتبادل ومواصفات سكّتهم، ويمكن الحصول عليها
منهم .

منحة المساعدة للحالات الصعبة

هذه المنحة مخصصة لطالبي اللجوء الذين رفضت طلباتهم ولا يحق لهم الاستئناف بعد، وليس في مستطاعهم مغادرة مملكة المتحدة دون ذلك، مثلًا: الحالات الصحية العسيرة، المرحلة الأخيرة من الحمل، أو ظروف استثنائية أخرى. الطلبات للحصول على هذه المنحة يفترض أن تكون مكتوبة ومتضمنة للأسباب التي تدعو صاحب الطلب بـ“اعتقاد بأنه مؤهل للحصول على هذه المنحة”.

Tajinder Sagoo
National Asylum Support Service
5 Floor
Quest House
11 Cross Road - Croydon - CR9 8EL
TEL : 020 8633 0732

مرض السكر

تختلف نسبة الاصابة بمرض السكر في شعوب العالم، فالشعوب الاوروبية البيضاء تصاب بنسبة تقارب ٢٥٪ ونسبة النوع الاول من مرض السكر تشكل ثلث هذه النسبة تقريباً. بينما يصاب الهندو الحمر في امريكا من قبائل البهيم والشروعكي بنسبة تصل الى ٤٪ من السكان والنوع الاول من مرض السكر يصل الى نصف عدد المصابين. لا تعرف نسب انتشار مرض السكر في القطرات العربية، وللأسف الشديد لا توجد دراسات ميدانية للتعرف على حجم هذه المشكلة، ولكن من خلال زياراتي المستمرة الى مختلف ارجاء بلادنا العربية من المغرب العربي الى الخليج العربي، لاحظت زيادة مستمرة في عدد المصابين بمرض السكر والسبب قد يكون اما لزيادة في التوعية الصحية، وهو ما يؤدي الى تشخيص اسرع وأفضل للمرض، او للتغير اساسي في حياة المواطن العربي من البداوة والزراعة الى حياة المدن، فمثل هذا التغير قد يكون السبب المؤدي الى السمنة (أكل الاغذية الدخلية على عالمها العربي مثل الهمبرغر والبيزا وغيرها من الاغذية الدهنية) وقلة الحركة (استعمال السيارات والحافلات وأجهزة التلفون) وازيد في مشاكل الحياة اليومية (العمل في المصانع والبطالة الخ)، وهذه التغيرات تؤدي الى السمنة وفي بعض الاحيان الى ارتفاع ضغط الدم وقد يكون لها سبب في ظاهرة انتشار وكثرة مرض السكر في بلادنا بالإضافة للعوامل الوراثية التي قد تلعب دوراً في هذه الظاهرة ايضاً.

عرف الانسان مرض السكر منذ اكثرب من الفي سنة تقريباً، حيث وصفه الفراعنة في مصر والرومان وأعطاه الاغريق اسمه الذي لا يزال يستعمل في اللغات الاوروبية Mellitus (Siphon) Honey (Honey) Diabetes (السيوفون) ملايتيس (العسل)، ومعنى هذه التسمية واضح لكل مصاب وكل من يعرف مصاباً بالسكر لأنها تشمل اعراض المرض الأساسية وهي كثرة العطش والادار. لم يستطع الانسان ايجاد علاج لهذا المرض طوال هذه الفترة الزمنية الطويلة حتى تم في تموز ١٩٢١ اكتشاف سبب المرض وهو نقسان هورمون الانسولين الذي ينتج في البنكرياس. وقد استعمل هذا الهورمون للمرة الأولى لإنقاذ طفل عمره ١٢ عاماً في ٣٠ كانون الاول ١٩٢١ من قبل الطبيبين الكنديين فرديك بانتنك Frederick Grant Banting ١٩٤١ - ١٨٩١ وجارلس هيربرت بيست Charles Herbert Best ١٨٩٩ - ١٩٧٨ مرض السكر على نوعين اساسيين:

النوع الاول
Type 1 - Insulin Dependent Diabetes الذي يحتاج لحقن هورمون الانسولين لعلاج اعراضه ويصعب صغار العمر عادة.
والنوع الثاني
Non Insulin Diabetet Type 2 يمكن علاجه بالغذاء فقط او الغداء والاقراص ويصعب كبار العمر (وهناك فروق اساسية اخرى ستنطرق اليها لاحقاً).

أسباب مرض السكر

الانسولين وهي مواد متعلقة بسطح الخلايا في كافة انحاء الجسم وخصوصاً في مستقبلات منطقة الكبد، وهذه الحالة تكثر في السمنة وخصوصاً التكrex.

(١) البنكرياس: يقع البنكرياس في المنطقة العليا اليسرى من البطن خلف المعدة، ويكون هذا العضو من نوعين من الخلايا: هضمية وافرازاتها تصب في الامعاء الدقيقة لهضم الغذاء القادم من المعدة، والخلايا الأخرى هورمونية وتفرز انتاجها في الاوعية الدموية رأساً (صميمية) وهي على نوعين ايضاً: خلايا البيتا وتفرز الانسولين وخلايا الألفا وتفرز مادة معاكسة في عملها للأنسولين وهي هورمونون الكلواكون (يستخدم الكلوكاكون كأبرة تزرق في العضلة في الحالات الطارئة وهي الغيبوبة الحاصلة من انخفاض شديد في نسبة السكر في الدم).

بقلم الدكتور جعفر صادق علاوي

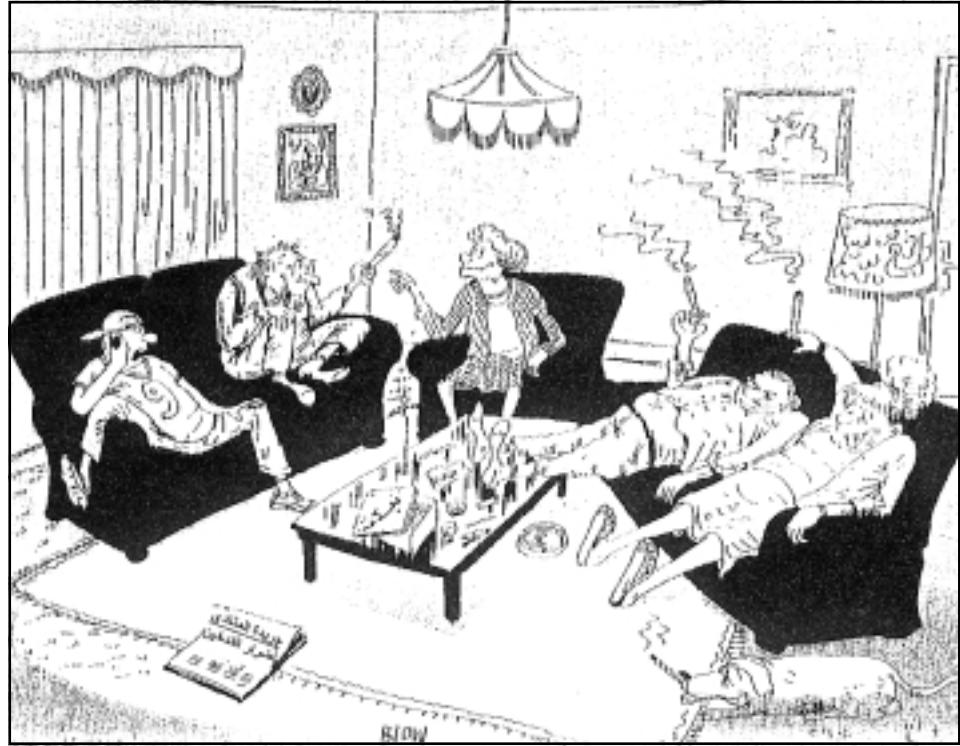
يمكن تشخيص اسباب مرض السكر بما يلي:
١- نقسان في هورمون الانسولين وسببه تلف الخلايا المنتجة له وهي خلايا البيتا في البنكرياس (١) او ضعفها وهذه هي الحالة الاكثر انتشاراً.

٢- توليد الجسم مناعة مضادة لعمل هورمون الانسولين وفعاليته، وفي هذه الحالة ترتفع نسبة الانسولين في الدم. وتكون هذه المناعة على انواع مختلفة منها:
آ- زيادة في افراز هورمونات أخرى لامراض في الغدد الصماء كالغدة الدرقية او الكظرية، وزيادة مثل هذه الهرمونات يسبب مقاومة لعمل الانسولين مما يقلل او يضعف عمله.

ب- لاستعمال هورمونات هذه الغدد كهورمون الكورتيزون لعلاج امراض أخرى مثل مرض الروبو وامراض الروماتيزم.
ج- استعمال عقاقير غير هورمونية مضادة لعمل الانسولين مثل المدررات.

د- توليد مناعة في مستقبلات (متقييات)

التدخين عدو لدود للصحة



١٤ آذار من كل عام هو يوم لوقف التدخين في بريطانيا. ونحن كمنتدى نبحث عن شئ الوسائل لتشجيع جاليتنا للابتعاد عن المسبب الرئيسي لظهور صحة ونفسية الانسان.

حقائق وأرقام

- يوجد عشرة ملايين مدخن في إنجلترا، أي ما يعادل ٢٥٪ من البالغين.

- ٢٨٪ من الصبية بين سن ١١ و ١٥ يدخنون على الأقل سيجارة واحدة بالأسبوع.

- ٣٣٪ من الفتيات بين سن ١١ و ١٥ يدخنون على الأقل سيجارة واحدة بالأسبوع.

- يعد تدخين الطباقي من أكبر أسباب الوفاة والمرض التي يمكن تجنبها في المملكة المتحدة.

- يموت يومياً حوالي ٣٣٠ شخص أي ما يعادل حمولة طائرة من الركاب نتيجة الأمراض المتعلقة بالتدخين.

- في المتوسط يموت كل ساعة حوالي ١٤ شخص من الأمراض المتعلقة بالتدخين مثل سرطان الرئة، الالتهاب الشعبي وأمراض القلب.

- يموت سنوياً من أمراض التدخين ما يعادل ستة أضعاف العدد الذي يموت من حوادث الطرق والمخدرات وجرائم القتل والانتشار والإيدز مجتمعين.

- ينفق المراهق المتوسط التدخين ما يعادل سنوياً ٢٥ جنيه على شراء السجائر.

- يقع نحو ١٠٠٠ شخص يومياً عن التدخين في المملكة المتحدة.

ما الذي تحويه السيجارة

يحتوي دخان السيجارة على ما يزيد عن ٤٠٠ مركب كيميائي. والكثير منها سام للغاية. كما أن أكثر من ٤٠ من تلك العناصر يسبب الإصابة بالسرطان. وبإمكان العديد من هذه الكيماويات أن يضر بالوظائف الجسمانية والعقلية.

لقاءات نسوية صحية

النصح الفردي بنحتاجه. اللقاءات ستكون أسبوعية كل يوم خميس واعتباراً من ٢٠٠٢/١/٣١ من الساعة الخامسة عشر صباحاً الى الثانية بعد الظهر.

ستتوفر حضانة للأطفال وتدفع أجور النقل من ييزر تذكرة نافذة مع تقديم وجبة غذاء خفيفة مع مرطبات.

عنوان القاعة:

Lancaster Youth Center
128a Lancaster Road, London W11 1QS

اقرب محطة أنفاق:
Ladbroke Grove (Hammersmith & City Line)

الدعوة عامة لكل النساء العراقيات والعربات

ينظم مركز الارشاد الصحي في المنتدى العراقي لقاءات أسبوعية خاصة بالنساء العراقيات والعربات، تتناول قضايا الصحة البدنية والنفسية.
ستنعقد الندوات القادمة التالي:
- التغذية الصحية والتمارين الرياضية أهميتها في مختلف الأعمار.
- تمارين اليوجا ومشاكل ألم الظهر.
- صحة المرأة النفسية وكيفية تخطي بعض المشاكل اليومية.
- مواضيع تخص صحة المرأة وكيفية تجنب أمراض السرطان الشائعة.
- وسيقوم مختصون بتقديم هذه الندوات ويستطيعون أداء

إعلان

يعلن مركز الارشاد الصحي في المنتدى العراقي عن توفر خدمات جديدة للمدخنين الراغبين في التوقف عن التدخين وذلك بالتنسيق مع إدارة صحة كنزيكتون

KCWHA وجاليسي وويسمنستر

للمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال

مركز الارشاد الصحي في المنتدى العراقي

على تلفون ٥٤٩١ ٨٧٤٠

الخضار وفصل الربيع

في نهاية فصل الشتاء وبداية الربيع تقل مئاعة الجسم ويكون منتهك من بروادة الشتاء ومع حلول الربيع يجب أن يهتم أي إنسان بتغذيته وخاصة بالنسبة لتناول الفيتامينات والخضروات المتنوعة وتعلم جمياً ضرورة تناول الخضار في كل وجية طعام إلا أن طريقة تحضير الخضار تؤثر كثيراً في مدى احتفاظها بالمواد المغذية. فهل يجدر بك شراء الخضار طازجة، أو معلبة، أو محمصة؟ اتبعي إرشادتنا للتعرف إلى خصائص كل نوع بالتفصيل.

البنودرة (الطاطاط)
غنية باللوكوبين Polycop المنتهي إلى فصيلة الكاروتين والذي يؤدي دوراً في التأثير دون السرطان. يفضل شراء البنودرة معلبة إذ يسهل على الجسم هضمها بعد طهوها. تجدر الإشارة إلى أن المواد الدهنية تزيد من فاعلية الهمض، ولذلك تنصصح بإضافة زيت الزيتون إلى عصير البنودرة.

الجزر
عني بالبيتاكاروتين المضاد للتأكسد والذي يتحول إلى الفيتامين A. يفضل شراء الجزر طازجاً لأنه الأكثر غنى بالبيتاكاروتين (٧ ملغم/١٠ غ)، علماً أن الجسم يحتاج كل يوم إلى ٥ ملغم فقط من هذه المادة المغذية. عند طهو الجزر، فإنه يفقد بعضه من البيتاكاروتين. لذا، يفضل شراء الجزر مباشرة قبل استهلاكه دون حفظه طويلاً في الثلاجة.

اللوباء الخضراء
عني جداً بالمعادن (البوتاسيوم، الكالسيوم، المغنيسيوم). ويفضل شراؤها مجفدة لأن المعادن قابلة للذوبان في الماء. وإذا كنت تفضلين اللوباء الطازجة، يجدر بك استهلاكها بسرعة بعد شرائها. واعلمي أن الطهو بالبخار (مع مقدار ضئيل جداً من الماء) هو الطريقة الأفضل للحد من خسارة المعادن.

البروكولي
عني بالفيتامين C الضروري للحيوية. وبين أن ٢٠ غرام من البروكولي كافية لإشباع حاجاتنا إلى الفيتامين C. تنصصح بشراء البروكولي طازجاً لأن الشكل المحمد منه يحتوي على مقدار أقل من الفيتامين C نظراً لتأكسده السريع عند احتفاظه بالهواء. يفضل طهو البروكولي لأقل وقت ممكن للاستفادة إلى أقصى حد من الفيتامينات. وبقى الطهو بالبخار الطريقة المثالية لتحضير الأطعمة.



الميلاد، وصف باتانجيالي أستاذ اليوجا الشهير، رياضة اليوجا قائلاً: «إنها تعني التحكم في موجات العقل».

عن طريق تعليم الإنسان أساليب التنفس الصحيحة وتدريبه عليها، يستطيع أن يتحكم في ردود أفعاله أثناء مواجهته أحداث الحياة، ولهذا تعتبر اليوجا وسيلة فعالة في التعامل مع الضغوط النفسية.

عادة ما يكون التنفس تلقائياً ويتبع ما يشعر به الإنسان، فإذا شعر شخص بالغضب مثلاً، فإن ذلك يؤثر على تنفسه، كما يؤثر على الجهاز العصبي والعصلي كلّه. ولكن في الوقت نفسه فإن التنفس من النشاطات الجسمية، التي يمكن التحكم فيها وتغيير ايقاعها.

التنفس والصحة

بعض أنواع تركز على دور التنفس في الصحة الجسمية. يقول الدكتور روبرت مونور أخصائي اليوجا: «ليس التنفس مجرد توصيل الأوكسجين إلى الدم، ولكنه أيضاً يؤثر على استخدام الإنسان لعضلاته وصدره وتغير الضغط في البطن، وذلك بدوره يؤثر على عملية الهضم». وقد نجح الدكتور مونور في استخدام اليوجا كطريقة في التعامل مع ارتعاش الربو التي أصيب بها، وهو

يقول: «اليوجا تشجع على التنفس بطريقة صحية، وهذا يساعد في تقليل التهابات القصبة الهوائية وألام الظهر ومشكلات الهمض والتنفس، كما أن التنفس الصحيح يمكن الإنسان من التخلص من حالات البلع المفاجئ، وهي مرتبطة بالتنفس السريع والعميق». وفي الولايات المتحدة، استخدمت اليوجا بنجاح في حالات مرضي القلب، وفي بريطانيا اجريت بحوث وأوضحت فعالية اليوجا في تقليل مرات حدوث ازمات الربو، وفائتها في تخفيف حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل وضغط الدم والاعراض الجسمية المرتبطة بالضغط النفسي، وتحفيض مستوى السكر في الدم لدى المريض بالسكري غير المعتمد على الانسولين.

علاج الأمراض الخطيرة

حتى في حالات الامراض المزمنة والخطيرة، مثل امراض القلب، تساعد اليوجا على عدة مستويات، فمثلاً، بعد العمليات الجراحية الكبيرة، غالباً ما يخشى الإنسان من تحريك جسمه، وعن طريق تمارين اليوجا يمكنه ان يتغلب على ذلك الخوف، خاصة من خلال بعض التمارين الخفيفة، وما كانت الحالة النفسية الايجابية تقلل من احتمالات انتكاس الحالة الصحية بعد العمليات الجراحية، واليوجا تحفز النظرة الايجابية عموماً، فإن من الملائم القول ان اليوجا مفيدة في حالات الامراض الخطيرة.

وفي بعض المستشفيات البريطانية توجد اقسام خاصة للعلاج بالاليوجا، ويتردد عليها مرضى الام الظهر والربو وألام الدورة الشهرية والقلق والسرطان، كما توجد فصول خاصة لكتاب السن، والمعلوم أن اصول اليوجا مقيدة في حالات الامراض حسب قدرة الانسان الجسمية.

مارسسة عمل أو رياضة شاقة، وفي كل دقيقة يتدفق الدم إلى جسم الإنسان وذلك لحوالي ١٤٤ مرة في الساعة. وبعامل عمل القلب في ساعة واحدة ما يكفي من الطاقة من أجل رفع طن إلى ارتفاع ٣ قدم عن الأرض.

الدماغ ينتج دماغ الإنسان شحنات كهربائية يومياً تتجاوز تلك الصادرة عن هواف العالم. والدماغ هو كتلة من النسيج العصبي مرتبطة بالحبل الشوكي. وهناك ١٠٠ مليون خلية عصبية تتحكم بكلفة انشطة الجسم الجسدية والفكري. ويصل الدماغ إلى نموه الكامل في مرحلة المراهقة إلا أنه بينما بالتزامن مع العشرين وتسير الرسائل المنقولة عبر الحبل الشوكي إلى الدماغ سرعة ١٠٠٠ كيلومتر في الساعة وفي كل لحظة تستقبل الدماغ حوالي ١٠٠ مليون معلومة تصل عبر الحواس المختلفة. وهناك منطقة صغيرة في الدماغ تقوم بفرز كافة الرسائل المستلمة. يصل الدماغ حوالي ١٥٪ من الدم الموجود في الجسم ويستهلك حوالي ٢٠٪ من الأوكسجين الشعري: ينمو شعر الإنسان بالتوسط إلى حوالي ٩٠٠ كيلومتر خلال حياته. وبعد الشعر أكثر أنسجة الجسم في سرعة النمو في جسم الإنسان، وهو يزيد بمعدل ٥ مللم في الأسبوع الواحد.

مادة الشعر اسمها كراتين، وتتنفس كل شعرة عبر كيس خاص بها لخروج بعد ذلك فوق الجلد. ويوفر الشعر الحماية إضافية إلى العزل. يوجد حوالي ٥ ملايين شعرة على جسم الإنسان، حوالي ١٠٠٠٠ منها فوق الرأس وهي كالقبعة تسمح بالاحفاظ على دفء الرأس وذلك عبر فقدان الحرارة من على جلد الرأس.

وأما لون الشعر فيعتمد على صبغة موجودة في الشعر اسمها ميلاتين. ويؤثر لون الشعر على عدده، فمثلما الشعر الأحمر يقدر بحوالي ٨٠٠٠ شعرة بينما يصل هذا العدد إلى حوالي ١٢٠٠٠ في الشعر الأشقر. وتتنفس كل شعرة عادة لمدة سنتين قبل سقوطها واستبدالها بشعرة أخرى.

اليوجا

علاج للجسم والنفس والعقل

طلت اليوجا وسيلة لحفظ الإنسان على حيويته العقلية والجسمية طوال عشرات القرون، فالاليوجا عمرها يزيد على ٥٠٠ عام، ولا يزال يمارسها الملايين في جميع أنحاء العالم.

تمارس اليوجا من خلال مجموعة من التمارين العقلية والاواعض الجسمية، بحيث تتناغم الحركة الجسمية مع التخيل العقلي مع طريقة النفسية.

وتعتبر اليوجا من أفضل الوسائل للهروب النفسي والتخلص من التوتر، كما أنها فعالة في مساعدة المرضى على تحمل متاعب الأمراض، مثل الربو وألام الظهر، بل وحتى السرطان.

كل مدارس رياضة اليوجا تعتمد فكرة العلاج الكلى المتكامل، وتتظر إلى الإنسان كلّه. ويقول هوارد كنت، خبير رياضة اليوجا بلندن: «تمارين اليوجا الجسمية جانب واحد فقط من جوانب اليوجا، وجوانب اليوجا كلها تهتم بتتدفق الطاقة في الجسم من خلال اساليب التحكم في التنفس والعقل». هنا ثالقي نظرة على انواع رياضة اليوجا وفوائدها الكبيرة.

التنفس والتوازن

أشهر أنواع اليوجا في أوروبا ما يسمى «هاثا» وهي كلمة تعني «التوازن» وتجمع بين «أسانا» وهي الحركات والاواعض الجسمية، وبرانيماما» وهي اساليب التنفس. يمثل هذا النوع من اليوجا الفكرة المركزية لليوجا، وهي الترابط الوثيق بين العقل والجسم، ونجد ان العقل الاهادي مرتب بجسم هادئ ومسترخ وبنفس منتظم. كما ان الجسم المسترخي مرتب بتنفس صحي منتظم وبعقل متيقظ. وتمرينات اليوجا الجسمية تكون ممارستها بطريقة بطيئة وهادفة وعلى شكل مجموعات حركية متتابعة.

عادة ما يبدأ تمارين اليوجا ببعض تمارين التنفس والاسترخاء وذلك لتحفيز التيقظ والاسترخاء الذهني. وبعد ذلك تأتي الحركات الجسمية لمساعدة وحدة الجسم والعقل المتكاملة، ثم تنتهي جلسة اليوجا ببعض تمارين التنفس والاسترخاء مرة ثانية.

تهيئة العقل

يردد خبراء اليوجا مقوله شهيرة هي: «التنفس هو الحياة والحياة هي التنفس» وفي القرن الثاني قبل



من عجائب جسم الإنسان

د. فتحية عبد المجيد

السائل في المفصل ي توفير المرونة وترتبط المفصل، وأخيراً فالأربطة تقوم بحماية المفصل من الحركات الشديدة المؤذنة.

الدم: يجري عبر الشرايين والأوردة والأوعية الدموية، وهي تمتد حوالي ٩٦ كيلومتر في جسم الإنسان. والدم هو وسيلة المواصلات في الجسم حيث ينقل الأكسجين والمواد الغذائية لكافة خلايا الجسم كما يقوم بنقل الفضلات مثل ثاني أوكسيد الكربون إلى الرئتين والبيوريا إلى الكلى للتنفس بهذه الضغوط.

تساعد اليوجا في مكافحة الامراض بطريقتين، فهي، أولاً، تخفف القلق والضغط النفسي، وثانياً، تساعده في تحقيق التوازن الجسماني، فمثلاً: غالباً ما يكون ألم الظهر ناتجاً عن بقاء الجسم فترات طويلة على اوضاع جسمية سيئة، وقوفاً او جلوساً او نوماً، وتساعد اليوجا الشخص على تعديل

ـ هل تعرف أن جسم الإنسان يحتوي ما يكفي من الكربون لصنع ٩٠٠ قلم وما يكفي من الدهون لصنع ٧ قطع من الصابون وما يكفي من السفينة لصنع ٢٢٠ عدد ثعبان وما يكفي من الماء لملء ١٠ غالونات؟

ـ في ما يلي مزيد من التفاصيل حول بعض أعضاء الجسم وفتراتها الدقيقة :

العيون: تشكل المعلومات المخزنة في الدماغ والتي تنتقل من خلال العيون حوالي ثلثي المعلومات المخزنة عبر الحواس الباقية الأخرى. وتتوفر العيون امكانية المشاهدة الدقيقة بالأبعاد الثلاثة لما حولنا. ويتم ذلك عبر تحويل طاقة الضوء إلى ذبذبات ص��ية تنتقل إلى مركز البصر في الدماغ. وأما الشبكية وهي الطقطة الداخلية للعين فتحتوي على ١٢٥ مليون خلية حساسة للضوء إضافة إلى ٧ ملايين خلية تسمح لنا بالتعرف على الآلوان. ولكن عن ٦ عضلات صغيرة تسمح لنا بالنظر إلى الأعلى أو الأسفل وإلى اليمين واليسار.

ـ أما الرموش فإن متوسط عدد مرات الرمش في اليوم الواحد هو حوالي ٢٥ ألف مرة وتنتمي كل رمشة لملء ٤٠ ثانية. وعند الرمش فإن الدموع التي تم تصنيعها في الغدد الدمعية تنزلق فوق سطح العين مما يسمح بتنظيف العين من الغبار والجراثيم.

العظام: يعد عظم الإنسان بقاوة حجر الجرانيت في ما يتعلق بالدعم الذي يوفره. ويمنح الهيكل العظمي شكله للجسم إضافة إلى حمايته. وتحت عظم الفخذ أكبر عظام الجسم. وهناك ٣٥ عظمة في جسم الإنسان عند ولادته، ولكن العديد منها يلتهم ليبقى ٦ عظمة عند الإنسان البالغ. وأما وزن الهيكل العظمي فهو أقل عند النساء مقارنة بالرجال ولكن عظام الحوض عند المرأة أوسع مما يسمح بمرور الوليد أثناء الولادة.

ـ عند النقا، عظمتين يتشكل ما نسميه المفصل وهو يسمح بدوران العظام وحركتها. ويحتوى كل مفصل على الغضاريف التي توفر سطحاً ناعماً يسمح بحركة العظام بسهولة، ويسمح

مقدمة لندن الثقافية

تقدّمها الناقدة فاطمة المحسن

١ - أغاثا كريستي وسر بلاد ما بين النهرين
يستمر المتحف البريطاني في تقديم عرض مشوق لرحلة الروائية البريطانية المعروفة أغاثا كريستي إلى الشرق. تلك الرحلة التي بدأتها في ١٩٢٨، حيث أستقلت قطار الشرق السريع من محطة واترلو إلى بغداد، ومنها جابت مراكز تنقيب الآثار في آور ونينوى وتدمير وغيرها من الاماكن التي سحرتها آثارها وبيت على صلة بها طوال ثلاثة عقود. أفت أغاثا كريستي مجموعة روايات من وحي تلك الرحلة وبينها (جريمة في بغداد) و(انهم قادمون من بغداد) و(قطار الشرق السريع) وغيرها الكثير. يقدم المعرضطبعات الأولى لتلك الروايات مع معلومات وافية عن سيرة المؤلفة الشخصية والأدبية في تلك الفترة. تقدم الفعالية افلاماً وثائقية والكثير من الصور الفوتوغرافية التي التقطتها الروائية لراحل التنقيب ولسكنة المناطق من فلاحين ورجال القبائل والنساء والاطفال.

٢ - رائعة شكسبير (الملك ليبر) سيختتم بها جونثان كنت فترة عمله كمخرج أول لمسرح الميدايا. مسرح الميدايا من المسار التجريبية الصغيرة في بريطانيا ولكنه قدم وأحتضن أسماء مهمة في السابق وابرزها هارولد بيتر. يقع هذا المسرح بين منطقة كنز كروس وأنجل.

٣ - آيرس مردوخ وصورتها على الشاشة صدرت الكثير من السير الأدبية والشخصية للروائية والمفكرة البريطانية آيرس مردوخ التي ماتت بعد ان عانت من مرض الزهايمير. واليوم يعرض أول فيلم عن حياتها من تمثيل ممثلة المسرح والسينما البريطانية الشيخة الجميلة (جودي دانج) يعرض الفيلم في العديد من دور السينما بينها رينوار وباريـكـون وكاريـزـونـ.

٤ - قصص من سومر وبابل
دأبت هذه المجموعة النسائية (جون بيترز، فيينا كولنـزـ، فرانـهـازـلـتونـ) على تقديم الاساطير السومرية والبابلية محكية بالقاء مسرح في أماكن عديدة، وخاصة غاليري الكوفة. في هذه المرة اختارت المجموعة فضاء مسرحياً مناسباً للعرض، هو القاعة الآشورية في المتحف البريطاني، حيث توجد الجداريات المصورة التي تعطي للقصة المحكية ديكوراً مثالياً.
العرض سيقوم في الساعة ٦.٣٠ من يوم الثلاثاء ١٦ شباط الحالي.

اول من غنى في الاسلام الغناء الرقيق وعنـهـ اخذـ الآخـرونـ واول صوت تغنـىـ بهـ فيـ الاسلامـ هوـ:

قدـ برـانـيـ الشـوقـ حـتـىـ
كـدتـ منـ شـوـقـيـ أـذـوبـ

وبقيت صنعة الغناء تدرج في الارتفاع والتطور حتى بلغت درجة اهم في ايام المؤمنين حيث ظهر الغناء المتقن على انها لم تكن كذلك ايام الخلفاء الراشدين (رض) رغم ان ايام الرسول (ص) كانت اكثـرـ تطـورـاـ وافـضـلـ حـالـ بـالـنـسـبـةـ لـالـغـنـاءـ وـالـمـغـنـينـ

حيـثـ حـكـيـ انـ الرـسـوـلـ (صـ)ـ قـدـمـ مـنـ سـفـرـ فـصـعـدـتـ النـسـاءـ عـلـىـ سـطـوـحـ الـمـنـازـلـ يـخـرـبـنـ بالـدـفـوـفـ وـيـقـلـنـ:

طلع البدر علينا
من ثنيات الوداع
وجب الشكر علينا
مداعاً لله داع
وللحديث بقية..

أحمد مختار
عاذ عود منفرد ومؤلف موسيقى

بدايات الغناء

اسحاق الزجاجي قال: سالني بعض الرؤساء لماذا سمي التغيير تغييراً قلت وضع على انه يرغب في الغبار وهو الباقي اي يرغب في نعيم الجنة وفيما يرغب الاخر. وقيل أيضاً سمي بالتغيير لانه جعل ما يخرج من الفم بمنزلة الغبار.

وبقي الناس في العراق والجزيرة على طريقتهم في التغيير حتى جاء الاسلام ودخل الأقطار والممالك وتدخلت القوام الأخرى مع العرب وأستقر بهم المقام وتطورت حياتهم وعيشتهم وأصبحوا بحاجة إلى طرق غناء أكثر تنوعاً ورقة وأنساً بعد ان كانوا لا يطربون لا بقراءة الشعر الحماسي والحداء والتغيير. صار الغناء على انواع وتطور في العراق قدّما إلى ثلاثة أنواع رئيسية مهمّة وهي: النصب، والستاناد، والهزج وتفرعت عنه أنواع أخرى. وكانت يرافقون عنائهم قدّما بالعود والطمبور والمعزفه والمزمار اما ايقاعياً فكان الدف الدهرة والقضيب والصناجات التي كانت مستخدمة بكثرة في المنطقة.

بعد ذلك ظهر في المدينة والجاذ المغني طويس ونشيط وسائل خاثراً فلحنوا الشعر العربي واجادوا فيه وكان طويس في المدينة

الغناء قديم وجده مع النفس فهو صاحبها الحميم تفزع اليه حين الشدائـدـ، و تستعين به على ما تستميل اليه من سرور وأحزانـ، ولم يكن الغناء في العصور القديمة يسير على قواعد وضوابط كما هو اليوم بل كان عفويـاـ سانـجـاـًـ.ـ أولـ منـ أـوجـدـ لهـ القـوـاعـدـ هوـ العـالـمـ اليـونـانـيـ بطـلـيمـوسـ.ـ وـكـانـ أـولـ منـ غـنـىـ فيـ العـرـبـ منـ النـسـاءـ قـيـتـانـ لـقـبـلـةـ عـادـ يـقالـ لـهـماـ الـجـرـادـتـانـ،ـ وأـولـ منـ غـنـىـ فيـ الرـجـالـ فيـ الـيـمـنـ ذـوـ جـدـنـ وـهـوـ مـلـكـ منـ مـلـوـكـ الـيـمـنـ وـاسـمـهـ الـكـاـمـلـ عـلـسـ بـنـ يـشـرـ،ـ وهـكـذاـ كـانـ غـنـاءـ الـعـرـبـ فيـ جـاهـلـيـتـهمـ سـانـجـاـًـ كـتـفـيـ الحـدـاـةـ فيـ حـدـاءـ أـلـهـمـ،ـ وهذاـ الغـنـاءـ الـبـسيـطـ كـانـواـ يـطـلـقـوـهـ عـلـىـ التـرـنـ بالـشـعـرـ إـذـاـ كـانـ تـهـلـيـلاـ أوـ قـرـاءـةـ سـمـوهـ تـغـيـرـاـ لـأـنـ يـذـكـرـ بـالـغـابـرـ وـيـقـالـ انـ أـولـ منـ أـخـذـ فيـ تـرـجـيـحـ الـحـدـاءـ مـضـرـ اـبـنـ نـزارـ،ـ فقدـ سـقطـ منـ عـلـىـ جـمـلـ فـانـكـسـرـتـ يـدـاهـ فـحـمـلـوـهـ وـهـوـ يـقـولـ وـاـ..ـ يـدـاهـ...ـ وـاـ..ـ يـدـاهـ وـكـانـ يـمـتـلـكـ صـوتـاـ جـمـيـلاـ وـحـسـنـاـ.ـ أـصـفـتـ إـلـبـ إـلـيـهـ وـسـتـأـنـسـتـ وـجـدـتـ فـيـ السـيـرـ فـجـعـلـتـ الرـجـالـ هـذـهـ الحـادـثـةـ مـثـلاـ لـقـوـلـهـمـ هـاـيـداـ.ـ هـاـ يـداـ لـيـحـدـونـ بـالـأـبـلـ.

وـأـمـاـ التـغـيـرـ فـهـوـ التـهـلـيلـ،ـ أوـ تـرـددـ صـوتـ بـقـرـاءـةـ،ـ وـشـرـحـ ذـلـكـ اـبـنـ درـيدـ وـحـكـيـ اـبـوـ

فوزي كريم: نقد وقصائد

الشاعر فوزي كريم تحدث في ندوة نظمتها اللجنة الثقافية في المنتدى العراقي عن فكرة الحداثة وتأثيراتها على النقاد والشعراء العرب وقرأ أمثلة عن التأثيرات السلبية للحداثة على كتابات نقاد عرب. وقرأ الشاعر فوزي كريم في الامسيات التي اقيمت في ديوان الكوفة في ٢٠٠٢/٢/١ قصائد جديدة كان المنفي محورها.

عرض للفنانة التشكيلية اناهيت سركيس

أقامت الفنانة التشكيلية اناهيت سركيس معرضها الشخصي الخاص في غاليري مشغل السيراميـكـ في مدينة اوترخت الهولندية خلال الفترة من الثالث عشر وحتى الخامس عشر من شهر كانون الثاني ٢٠٠٢ وتضمن المعرض ١٤ لوحة هي عبارة عن مختارات من مجموع الأعمال التي انجذبـهاـ الفنانة العراقية خلال السنوات الأربع الأخيرة.

الانترنت كمصدر للمعلومات

الانترنت شكل انتلاقة واسعة في مجال الاتصالات ووفر ذخيرة معلوماتية هائلة. رغم التوسع الكبير في استخدام الانترنت لكن الوصول الى المعلومات مازال يشكل عائقاً امام الاستفادة الأفضل منه. في ندوة المنتدى العراقي التي اقيمت يوم ٢٠٠١/١٢/٦ تحدث السيد سعد حافظ، المختص في تكنولوجيا الانترنت عن «الانترنت» وطرق البحث عن المعلومات.



المقام العراقي في لندن

والإنكليزـ.ـ فيـ هـذـهـ الـامـسـيـاتـ حـفـلاـ فـنـيـاـ مـهـيـباـ فيـ قـاعـةـ الـمـلـكـ الـيـزاـيـيـثـ حـضـرـهـ جـمـهـورـ غـفـيرـ مـنـ الـعـرـاقـيـنـ بـمـخـلـفـ الـاصـيـلـةـ.

العراق بلاد الشمس



إضاءة على فوزي

الأكديون

الأكديون من الأقوام السامية التي سكنت بلاد ما بين النهرين، وهم الشعب الثاني الذي عايش السومريين. وجوههم أقل وسامة من وجوه السومريين. من الجانب تبدوا أنوفهم مستقيمة فيها قنا وهو نتوء وسط القصبة، وتميز بضيق المنخرين، أما رؤوسهم فليست بقريبة من الشكل السومري المكتل، كما دلت عمليات الفحص. وهم يمثلون أحياناً في رؤوس معصبة وبلحى وشعر، وهذا ما جعل جماجمهم مستورة لا تعرف معالمها البارزة، وهم الشعب الثاني الذي عايش السومريين.

الأكديون يختلفون عن البابيليين والأشوريين فجباهم عالية ليس فيها ما يشبه الانسراح كجبا السومريين، يزيد عن جماجمهم مقدار الرابع تقريباً.

جوانب وجوه العرب اقرب الى الوجوه المنحوته في الآثار المنسوبة الى الأكديين الساميين منها الى الوجوه السومريين رغم ان من الآثار ما فيه صور ساميين يختلفون جداً عن الساميين الذين وصفناهم، وهو ساميون العصور الأشورية، تلك الصور التي انوفها ناتئه القصبات جداً، ذات مناخيرٍ خفينة، وشفاهٍ غليظة. ان آثار هؤلاء صنع بعد آثار أولئك باكثر من ألف وخمسين سنة.

معايشة الأكديين للسومريين

سيما الزراعة والغراسة اللتين كانتا من شؤون السومريين في بلادهم (سومر) المار ذكرها في سهل (شنوار)، وقبل ذلك كان الأكديون ينتجون المزاعي والمروج بقطيعان مواشيهم ولم يعتادوا الزراعة. كما واستعار الأكديون أيضاً الكثير من عبارات اللغة السوميرية فضلاً عن اقتباسهم الخط «السماري» كما اسلفنا.

اهتم الأكديون ايضاً بالتجارة وتوسيع آفاقها الى الأقطار الأخرى، وجلبوا المواد الخام للصناعة وابتدعوا نظام «الأمبراطورية»، وذلك بتعيين حكام في الأصقاع، يحكمون فيها باسم الدولة الأكدية، وبهذا سبقوا الأمم الأخرى الى ذلك، فهم منشئون نظام «الحكم الدولي» المعروف والمتبع الى

اليوم في العالم، وقد استجلبوا الى العراق (بلاد الشمس) الاشجار الغريبة كشجرة التين والكرום عاصمتهم، وجددوا الهياكل والمعابد ومنها هيكل «أبي شجرة العنبر» وكذلك أشجار وأبصال الورود خاصة

«بيار» وهو هيكل الرئيسي في مدينة «سبار» المعروفة «الزهر الأحمر».

عايش الأكديون السومريين في جنوب العراق، والظاهر انهم نزحوا من جزيرة العرب الى هذه البلاد، في بداية الألف الثالث قبل الميلاد ان لم يكن قبل ذلك، وقد طلعوا الى بلاد الرافدين السفلى بعد ان أصابوا الجفاف بلادهم، فسكنوا طفوف العراق الغربية الجنوبية قبل الألف الرابع قبل الميلاد وأخذت طلائعهم تدخل العراق تترى حتى زاحمو السومريين بكثتهم وفي معايشتهم، على أنهم تحضروا بحضارة السومريين، حيث اقتبسوا خطهم المسماري وتعلموا اصول معاملاتهم التجارية وأقيسوا و وزانهم ومكاييلهم، والسياسة المدنية المعروفة اليوم «بالبلدية»، وعند العرب المسلمين «بالاحتساب»، وتعلموا منهم كذلك فن النحت والنقوش حتى برعوا فيما وأخذوا عنهم طائفة كبيرة من كلماتهم وعناصر خدمتهم ولا



مجموعة من اللاجئين وغيرهم من الذين يتدرّبون في أحد المعاهد مع استاذهم ليمة الحليبي

من شاب ودوه لكتاب

كنا نعرف المثل الذي ردده الأقدمون «من شاب ودوه لكتاب». وحسب اعتقادي أنه مولع في اليأس والإحباط لم يريده ان يطور إمكاناته كي يصبح العضو المتحرك إجتماعياً.

ومن يخصي أو يعد قائمة الأسماء التي ترسل إلى جامعة لندن أو دوائر العمل من أجل الإرتقاء بمعلومات العاطلين عن العمل واعدادهم لإضافة معلومات جديدة إلى المعلومات التي تزودوا بها سابقاً عبر دراستهم في بلدانهم الأصلية يلاحظ بوضوح مدى بطلان المثل السابق.

إن قاعات الدرس تضم متدرّبين من مختلف البلدان ومن مختلف الأعمار حائزين على شهادات تعليم وخبرة متفاوتة وفي مجالات متعددة.

وختاماً أدعو كل العاطلين عن العمل التوجة إلى مقاعد التكوين حيث الأجراء التعليمية والاجتماعية ومواكبة الحياة ولأجل الاستعداد في خدمة المجتمع عند توفر فرص العمل الشريف.

جياد سلمان

٢٠٠٢/١/١٠

الربعة، الصابونجية، قنبر علي، سوق الغزل، سوق حنون، أبو سيفين، أبو بوددو، السنك، قهوة شكر، السبع ابكار، فضوة عرب، الخلانى، القشلة، العباخانة، الفضل، الفناهرة، البوشيل، العزة، جديد حسن باشا، البتاويين، عقد الأكراد، الكرادة، الصرافية، رأس الحواش، حافظ القاضى، العمار، كراج الأمانة، باب المعظم، بستان الخس، الأورفلية، أبو اقلام، الشورجة، حمام الملاح، إمام طه،بني سعيد، الكولات، الجاوية، دشتى، المهدية، فرج الله، الطوب، الحاج فتحى، الهايتاويين، الشيخ سراج الدين، خان لاوند، السيد عبد الله والعياوضية.

جمال حيدر

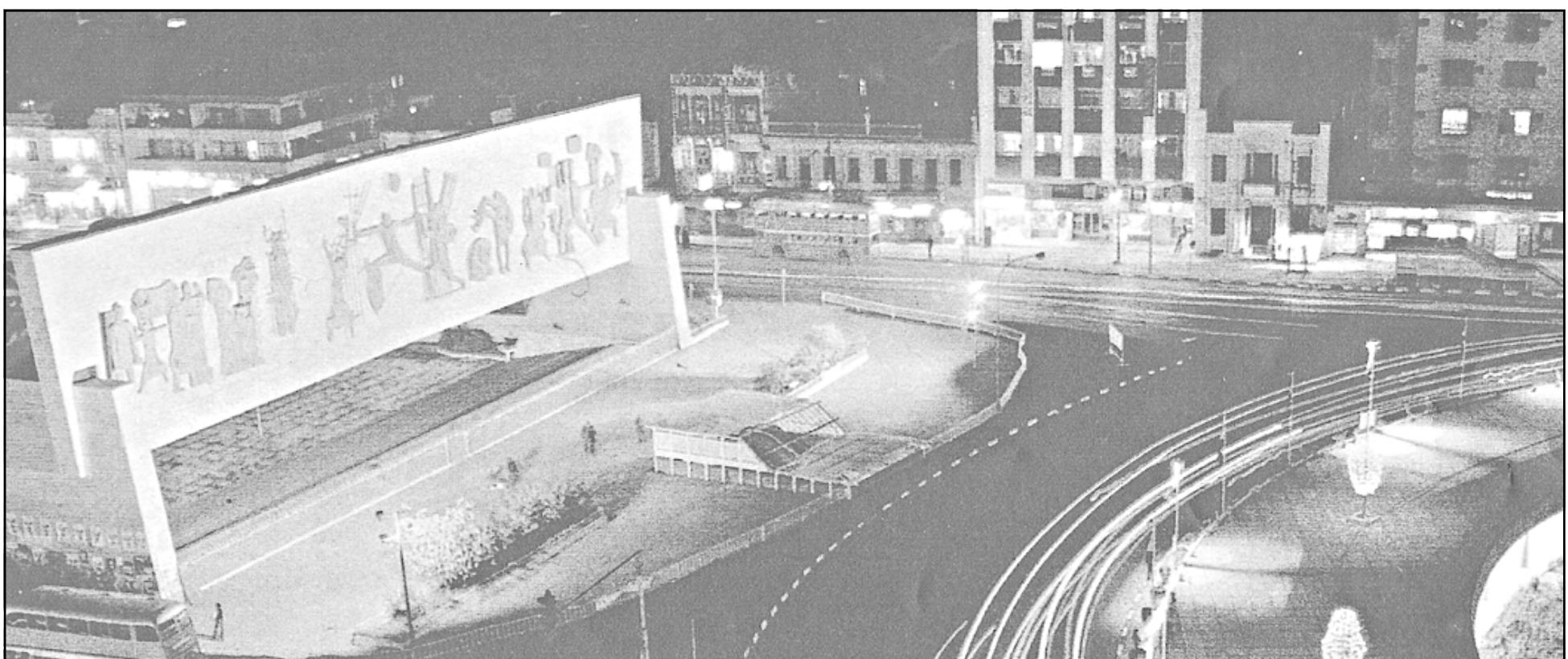
مقاطع من كتاب «بغداد»

بغداد

يحاصره التغيير العشوائي للمحوم تلك الأحياء اسماءها كانت تعرف بـ «العكك»، وهي تربو على الآلف، وتسميات بعضها يستند أساساً إلى الشخصيات البارزة التي قطنتها أو العوائل التي استوطنتها أو باسم اضحة الأولياء والأنقياء التي تضم رفاتهم. ولعل الاحياء المحصورة بين الاعظمية والكرادة في جانب الرصافة عديدة ومتشربة منها: الميدان، باب الأغا، الحيدر خانة، العاقولية، البارودية، باب الشیخ، الدهانة، الصدرية، الأعظمية، العروينة، الشیخ عمر، التسابیل، صبابیغ الآل، رأس القرية، رأس الساقية، سید سلطان علی، إلى حوالي مائة محلة، وقبل ان تكتسب

هناك عشت

تراءى بغداد لي الآن مدینتين، مدينة عشت فيها ولم أعرف كنهها، وأخرى لامستها وأنا قصي عنها. اكتشاف رواغ الزمن وانبرى ببرهان مقدس. ولعل صورة بغداد في الأعوام التي عشتها تتپس في الذاكرة، الاحياء القديمة، المقاھي، الاسواق، الشرفات، الأزقة الضيقه والمترعرجة المتختمة بقیم وتقاليد توارثتها اجيال عدة. مشهد واحد ووجوه متکرة تلت ب بصمت كل التجاذبات بين التقليدي والمعاصر. أرسم أبعاد صورة بغداد في منتصف السنيات، وهي أعوام طفوليتي عندما كنت دون العاشرة. صورة تستجمع في ابعادها ذكريات وهواجس طفل



الم المنتدى العراقي

منظمة خيرية
تقديم
النصائح والارشاد
مجانا

زوروا موقع المنتدى على الانترنت

www.iraqcommunity.org
Iraqi community association

Tel: 0208 741 5491
Fax: 0208 748 9010

ITA Interpreting & Translation Services Ltd

**ترجمة معتمدة، طباعة، تصميم
استشارات قانونية ومالية وعامة**

- اعداد وترجمة وتصديق الوثائق
- طباعة وتصميم الكتب والمجلات والدوريات
- خط عربي واعلان طباعة CV والرسائل
- استشارات قانونية ومالية وعامة
- متابعة القضايا مع المؤسسات البريطانية
- تسهيل انتقال مواطني البلدان الاوروبية
- الـ EC الى بريطانيا للعيش والعمل
- تسهيل لم شمل العوائل للمقيمين في بريطانيا

خبرة طويلة في تسهيل اموركم باجر مناسبة

54 Westbourne Grove Tel: 020 7229 1223
London W2 5SH Fax: 020 7229 1261
email: itauk@hotmail.com Mobile: 07961 125 549

شركة مسجلة في انكلترا وويلز

نحتاج لخدمات مترجمين موسميين من جميع اللغات
يرجى من الراغبين ذوي الكفاءة الاتصال بالارقام اعلاه

Digital Satellite

تعلن عن تقديم خدماتها التالية:
كافحة انواع القنوات الفضائية العربية
والاجنبية في لندن وخارجها

- Arabic, English and foreign satellite Channels
- Telephones System
- Security Cameras
- Electric Installation

يمكن الاتصال بالشركة على التلفون الاتي:
07956 811 062

دعوة للتطوع.. خدمة لأبناء الجالية العراقية والعربية

بالنظر لحاجة الجالية العراقية والعربية في المملكة المتحدة الى مساعدات يومية في الترجمة والمرافق وبالنظر لحدودية امكانيات المنتدى العراقي في تقديم المساعدة للجميع، فإننا ننتظر من يجيدون اللغة العربية والإنكليزية ولديهم معلومات أولية في مجالات الهجرة والضمان

أو مرافقة.

مجالس الاربعاء في ديوان الكوفة

- ٢٠٠٢ شباط (فبراير) ٢: «شعر شعبي عراقي» الشاعرة وفاء عبد الرزاق
- ٢٧ شباط (فبراير): «أمسية شعرية» الشاعر السوري فرج بيرقدار
- ٦ آذار (مارس): «نساء على سفر» امسية ادبية نقدية، الكاتبة: هيفاء زنكنة
- ١٣ آذار (مارس): «ادب الرواد من
- يهود العراق الحديث» محاضرة الأديب سمير نقاش
- ٢٧ آذار (مارس): «رحلة مع المقامات» عزف على العود للعازف رائد خوشابا
- يستقبل الديوان رواده الساعة ٦.٣٠، تبدأ المحاضرات الساعة ٧.١٥ مساء.

FIRST CLUB LTD

AIR TRAVEL - HOLIDAY - FLIGHT

**خبرة طويلة في خدمات السفر والشحن - أسعار مناسبة
إلى جميع أنحاء العالم وخاصة الشرق الأوسط**

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بـ:

**FIRST CLUB LTD - MEZZANINE FLOOR
91, REGENT STREET, LONDON W1R 7TB
TEL: 020 7734 9121 • FAX: 020 7734 4364**

دروس خصوصية

للراغبين في تعليم اللغة
الفرنسية ومن كافة الأعمار
والمستويات، يمكن الاتصال
بالسيد وسام الموسوي على
الهاتف: ٧٨١٣٤٩٤٩٩١

لا علاناتكم

**هذه الصحيفة تصدر
ست مرات في العام
توزيع على ٤آلاف عائلة
عراقية وعربية
اسعار مناسبة لنشر الاعلانات**

Act Workshop For Youth

Children and Youth section at I.C.A invite all the Iraqi and Arab youth aged 16-24, to participate in our Acting workshops, to register their names.

The workshops will start on Friday the 15th February 2002, for two months and will be under the supervision of the prominent Iraqi actor/director Mrs. Ronak Shawki.

The workshops commence at 6.00p.m. until 8.30p.m. on the following dates:

15/2/2002 first session
1/3/2002 second session
15/3/2002 third session
22/3/2002 fourth session
29/3/2002 fifth session
5/4/2002 sixth session
The workshops will be concluded by a play.

For more information contact I.C.A. on 020 8741 54 91.

Art Workshop For Youth

The ICA's Youth and Children section invite the Iraqi and Arab youth aged (16-24) who has serious interest in painting as a hobby, to participate in the art workshop. This project will start in the middle of February and will be delivered by the well-known Iraqi artist Mr. Faisal Laibe. The workshop commences from 6.00pm until 8.30pm. On the following dates:

15/02/2002 The First Session
1/03/2002 The Second Session

15/03/2002 The Third Session
22/03/2002 The Forth Session
Part of the workshop will include educational visits to some of the art attraction and museums in London.
The ICA will provide equipments and will arrange an exhibition of artwork for the young people in July 2002.
To register in the art workshop for young people please call the ICA on this number:
020 8741 5491

Science Competition For Youth

Have you thought of exiting invention that will be useful in our daily life, then here is your chance.

Register your name with the I.C.A's Children and youth section to enter the science competition for Iraqis and Arabic youth. We will provide you with all the materials and space needed to build and work on

your model.
There will be an exhibition and competition in July 2002, and the best ideas and models, will be awarded with valuable prize.

To enter your name please phone 020 8745491

Chess tournament for Youth

The I.C.A's Youth and Children section will hold a chess tournament for the Iraqi and Arabic youth age (16-24).

The tournament will start in January 2002, and the knock out will be once a week from 6pm until 8.30pm.

If you would like to participate in this tournament, Please contact the I.C.A on this number:

020 8741 5491.

There will be valuable prizes for the winners.

Clinical attachments for refugee doctors

The Arab Medical Association is establishing a list for consultants willing to arrange clinical attachments for refugee doctors. Fund is available in both London and Merseyside to assist with

these placements which represent positive opportunities for overseas qualified doctors to gain necessary U.K. medical experience. For details contact Dr. Ismail Jalili on 01780-765-655.

The top ten areas of dispersal allocations at the end of October 2001 are:

Town/City	Allocated
Glasgow	4,960
Birmingham	2,760
Manchester	2,370
Liverpool	1,770
Newcastle	1,650
Sheffield	1,590
Bradford	1,490
Leeds	1,360
Nottingham	1,280
Wolverhampton	1,090

NB: These figures are provisional and for planning purposes only.

Yarls Wood Immigration Detention Centre

Yarls Wood Immigration Detention Centre in Clapham, Bedfordshire, became operational as of 19 November and began to take its first detainees over the course of this week. Yarls wood has 900 new detention spaces.

وظيفة شاغرة Vacancy

Health & Welfare Officer One Full-Time post

Starting Salary 17.000.00
Job reference: 1/2002

To offer welfare advice and support to insure improvement of clients well-being physically & mentally.

Candidates must demonstrate experience of community work in the voluntary or statutory sector, good knowledge of welfare (Especially disability benefits) and NHS systems, and good command of English & Arabic (both verbal & written).

For further information and application pack, please contact:

The Iraqi Community Association
Palingswick House
241 King Street
Hammersmith
London W6 9LP.

Telephone: 020 8741 5491
Fax: 020 8748 9010

Closing date for receiving applications is
5 pm - Friday, 8/3/2002.

Post is funded by
the Comic Relief

Statistics

Review of 2001

Home Office Divisions

Positive decisions rate as of September 2001; 23,845 Positive decision rate for january-September 2001:

Ref Status: 8,785

ELR: 15,060

Refusals: 54,135

Top countries given refugee status in January to September 2001.

Afghanistan (87%)

Sierra Leone (82%)

Somalia (56%)

New Asylum applications:

6.380 in January 2001

5.520 in February

5.815 in March

5.000 in April

5.290 in May

5.300 in June

6.125 in July

6.670 in August

6.060 in September

Total so far: 52.155



Top ten refugee producing countries to the UK

Nationality	January to September 2000	January to September 2001
Afghanistan	6.815	3.685
Somalia	5.035	3.480
Iraq	4.875	4.090
Sri Lanka	4.035	4.255
Turkey	2.850	2.640
Iran	2.655	3.370
FR Yugoslavia	2.215	5.225
Pakistan	1.985	2.215
China	1.580	3.360
Former USSR	1.555	3.305

English Supplement

Al-Muntada

of the Iraqi Community Association

www.iraqimunity.org

Issue No: 67 February 2002

English Supplement

**IRAQI
COMMUNITY
ASSOCIATION**
PALINGSWICK HOUSE
241 KING STREET
HAMMERSMITH
LONDON W6 9LP
TEL: 020 8741 5491
FAX: 020 8748 9010

العدد ٦٧ شباط (فبراير) ٢٠٠٢

Are you a victim of racial harassment?

If you have been attacked, intimidated, or insulted because of your colour, race, ethnicity or national origin, then you are a victim of racial harassment. Racial harassment is a serious criminal offence and can take many different forms, such as:

Verbal:

Offensive remarks, comments, jokes or threats;
Name calling or swearing.

Molestation:

Abusive or obscene telephone calls or letters;
Dumping or rubbish outside your home or through your letter box;
Creating persistent noise;
Malicious complaints about you especially to those in authority;

Physical violence:

Actual grievous bodily harm or threat of such;
Damaging your home or property for example by smashing windows or doors;

Racist graffiti:

Written or drawn slogans.

Racial harassment is illegal. People who do these sorts of things can be prosecuted in the courts. Everyone has the right to live without fear of attack against themselves or his/her home and property. Authorities such as the police, local authorities and school have a duty to protect you and your family from racial harassment and to take action against the attackers. People who attack others because of their race can be evicted from their homes, fined or put in prison.

If you are attacked then you should contact the police immediately. You can go to the nearest police station or dial 999 - tell the police that the attack was racially motivated. You should also report the incident to your landlord. Your local one stop service, Racial Equality

Council, Citizens Advice Bureau, Law centre, community centre or refugee group can also be contacted for help.

There are practical steps that both the local authority and police should take to help challenge harassment and support victims of racial harassment. They can:

- Arrange for surveillance equipment to be fitted;
 - recommend that additional security measures are fitted by landlords;
 - inform the education department or school where a child is being bullied;
 - involve social service departments if additional support and counselling is required.
- Remember - any of the above mentioned organisation can offer advice. Your local library and the telephone directory will have their contact details.

Published by:
Refugee council



Home Secretary Announces New Reform of Asylum System

The Home Secretary David Blunkett announced on 29th October 2001 proposals for a "fundamental reform of our asylum and immigration policy". The government plans to bring in the new legislation early next year, which will be the fourth major change to the asylum system in less than a decade. The new proposals focus on the aim to streamline support and increase the tracking of asylum seekers through the process.

One key change is the abolition of the voucher system by autumn 2002. In the meantime, asylum seekers will receive an increased cash allowance as part of their voucher allocation. Another difference is that from the beginning of next year asylum seekers will be issued with a smart card to be used for identification instead of the current standard Acknowledgement letter (SAL). There are changes to the appeals process, which will become more streamlined. The government has also pledged to end the use of detention in prisons.

The new support system will have three stages. On arrival, asylum seekers will go to an induction centre where they will make an application for support and the initial

asylum process will begin. Special need will also be identified. From there, people will continue to be dispersed. From early 2002 some asylum seekers will be sent to pilot accommodation centres, which will combine accommodation with on-site services such as education, health facilities and legal advice. Those not in accommodation centres will be required to keep in contact with the Home Office for the length of their claim through a reporting system. Once people have a decision on their asylum claim, the Home Office want to speed up the process of either integration or removal.

Although the Refugee Council welcomes some of the proposals, such as the abolition of vouchers, it has serious concerns about how the new system will be implemented. In particular, it is worried by how the new accommodation centres will work in reality. It is also concerned that the new support proposals could have implication for the fairness of the asylum process.

The government plans to publish a white paper on changes to the asylum system by the end of the year, and to propose the new bill by February or March 2002.

ICA Consultative Committee holds its Second Meeting

The Consultative Committee of the Iraqi Community Association (ICA) held its second meeting on Sunday 02/12/2001. It discussed the following reports of:

- 1) ICA's strategic plan sub-committee.
- 2) ICA's constitution sub-committee.
- 3) ICA's PR sub-committee.
- 4) ICA's permanent headquarter

sub-committee.
There was also an overall review of the work of all committees and the new changes among the staff of ICA's Office.

It was agreed to continue the work to achieve the tasks assigned to the committees set up by the Consultative Committee, and to present the outcome, to the forthcoming general meeting of ICA.

A talk on "The Internet and Methods of Searching for Information"

The Internet has been a big leap in the field of communications, providing an enormous wealth of information. Despite the huge increase in the use of the Internet, getting to the information required continues to be a difficult task. At the talk organized by ICA on 6/12/2001, Mr. Saad Hafeth, an internet technology specialist, dealt with the "Internet and Methods of Searching for Information".

ICA's Eid & New Year Festival

Celebrating the feast of breaking the Ramadan Fast, Christmas and the New Year, the ICA held its annual social event. The audience enjoyed the performance of two Iraqi artists, Shaker Zuwaideh and Yousef, in a warm and friendly Iraqi environment.

Ramadan Social Evening

Celebrating the holy month of Ramadan, and in keeping with Iraqi traditions, the Social Committee and Women's Committee of ICA organized a Ramadan Evening. The audience enjoyed a programme which included Iraqi traditional and folk songs presented by two women artists, Rouya Ghali and Sahira Hussein. Another item was "Muheabis", a popular game among Iraqis during Ramadan evenings. Delicious Iraqi food and sweets were also served.