

## تهنئة حارة

يتقدم المنتدى العراقي وهيئته الادارية باجمل التحيات والتهاني بمناسبة حلول عيد الاضحى المبارك، متمنين للجميع التوفيق والحياة الامنة الكريمة

# المنتدى

Al-Muntada  
www.iraqcommunity.org

- امسية «حكايات وأغان» ص 2
- مدارس الرافدين تفتح ابوابها ص 5
- هل انت ضحية تحرش عنصري؟ ص 6
- المنتدى العراقي بحاجة لتطوعين ص 7

Issue No: 72 February 2003

صحيفة دورية تصدر عن المنتدى العراقي

العدد ٧٢ شباط (فبراير) ٢٠٠٣

## الاتحاد الأوروبي يأخذ بصمات طالبي اللجوء

بدأ الاتحاد الأوروبي أول حملة مركزية لتجميع بصمات طالبي اللجوء لتفادي التلاعب بنظام الطلبات. وابتداءً من يوم ٢٠٠٣/١/١٥ سيطلب من كافة طالبي اللجوء البالغين من العمر ١٤ عاماً فما فوق، إعطاء بصمات أصابعهم للتحقق من أنه لم يسبق لهم طلب اللجوء في بلد آخر من الدول الأعضاء في الاتحاد. ويشار إلى أن نحو أربع مئة ألف شخص يقدمون سنوياً لطلبات لجوء في البلدان الخمسة عشر الأعضاء في الاتحاد. ويقول مسؤولو الاتحاد إن النظام الجديد سيضع حداً لطلبات اللجوء المتعددة. وتصيف المصادر ذاتها أن هذا النظام يراعي حقوق الإنسان، مؤكداً أن المعلومات المجمعّة عن طالبي اللجوء لن تسلم لحكومات بلدان اللاجئين الاصلية. وتقول هذه المصادر أن العديد من الناس يدخلون إلى الاتحاد عبر بلد واحد كالليونان أو إيطاليا، لكنهم ينتقلون إلى ألمانيا أو بريطانيا بحثاً عن ظروف أفضل. ومن الآن فصاعداً ستؤخذ بصمات أصابع هؤلاء في أول بلد يقدمون فيه طلب اللجوء، وستتقارن المعلومات عنهم ببيانات محفوظة في الكمبيوتر المركزي. وبموجب قوانين الاتحاد فإن كل من ثبت أنه سبق له أن قدم طلباً للجوء، سيعاد إلى البلد الأول الذي أودع فيه طلبه.



الفنان الكبير فؤاد سالم في حفلة المنتدى

## في ضوء القانون الجديد

# مقدمو طلبات اللجوء قد لا يحصلون على دعم الحكومة

إليهم للدعم، فلن تتمكن من التظلم والاستئناف ضد قرارهم. **كيف تعرف عما إذا كان بإمكانك التقدم بطلب للحصول على مساعدة من هيئة NASS بخصوص المسكن وتكاليف المعيشة؟** ● إذا كنت أحد المتقدمين بطلب اللجوء من الميناء أو المطار، فعليك إبراز مستند IS96 الذي يتم تقديمه للأفراد الذين تقدموا بطلب اللجوء من ميناء أو مطار الدخول. ● إذا كنت أحد المتقدمين بطلب اللجوء من داخل البلاد، فعليك أن تبرز لهم خطاب من هيئة NASS يؤكد أنك تقدمت بطلب وأنت داخل البلاد وكونك تقدمت بطلب اللجوء في أسرع وقت عملي ممكن بعد وصولك وأنه مسموح لك التقدم بطلب للحصول على دعم من هيئة NASS. ولن يتم قبول أي مستندات أخرى. تأكد من حفظ كل هذه المستندات في مكان آمن. ولن تتمكن من التقدم بطلب للحصول على دعم من هيئة NASS إذا فقدت هذه المستندات. **ما الذي يمكن أن أفعله إذا رفضوا دعمي؟** لن تتمكن الجمعيات الخيرية للاجئين من إعطائك مسكن في منطقتك. ولكن سوف يفعلون كل ما في وسعهم لإبلاغك عن الأماكن التي يمكنك أن تلتجئ إليها للحصول على مأوى وطعام ساخن أثناء النهار أو المواد الأساسية الأخرى مثل البطانيات أو مستلزمات الاستحمام والنظافة. وإن الجمعيات الخيرية للاجئين رغم معارضتهم لهذا القرار الحكومي ولكن ليس باستطاعتهم أن يؤثروا على القرار بشأن مدى إستحقاقك للتقدم بطلب للحصول على دعم حكومي.

وإذا كنت تعاني من أي عجز عقلي أو جسماني، فيمكنك أيضاً أن تتقدم بطلب للحصول على دعم حكومي. ولكن من الضروري أن تطلب المشورة من قسم الخدمات التابعة للسلطة المحلية بتزويدك بمثل هذا الدعم. وعلى أي حال، فإذا لم تسمح الحكومة أن تتقدم بطلب لأجل الدعم، وهذا يعني أنك سوف تتعرض لمعاملة غير إنسانية أو مهينة كما هو معرف في المعاهدة الأوروبية لحقوق الإنسان: **European Convention on Human Rights** فيمكنك أيضاً التقدم بطلب للحصول على دعم حكومي. ولكن من الضروري أن تطلب المشورة من مستشار قانوني جيد حيث يطرح قضيتك بالنيابة عنك. **كيف يتحقق ذلك عملياً؟** عندما تتقدم بطلب لأجل اللجوء فمن المرجح أن تحدث الأشياء التالية: ● عند أول مقابلة مبدئية للجوء، سوف يسألك موظف الهجرة عما إذا كنت قد تقدمت بطلب للجوء في أسرع وقت ممكن بعد وصولك. ● سوف يوصل موظف الهجرة هذه المعلومات إلى قسم الخدمات الوطنية لمساندة اللاجئين: **National Asylum Support Service (NASS)** وهي مصلحة حكومية تتخذ قرارها بشأن الطلبات الخاصة بطلب الدعم وهي التي تقدم الدعم والمساندة. ● تهدف هيئة NASS إلى إتخاذ قرارها خلال ٢٤ ساعة سواء كنت قد تقدمت إليهم لأجل الدعم أم لا. ويجب عليك أن تحصل على هذا القرار في صورة كتاب تسلمه إليك سلطات الهجرة. ● إذا قررت هيئة NASS أنه لا يمكنك التقدم بطلب

تفعل ذلك. وإنما نوصي بشدة أن تتقدم بطلب للجوء من أقرب ميناء أو مطار في أسرع وقت ممكن، إذا كنت قد وصلت لتتو إلى المملكة المتحدة أو بعد وصولك إلى المملكة المتحدة مباشرة. وإذا كنت موجوداً بالفعل داخل البلد، فربما لا تستطيع التقدم بطلب للجوء كأحد طالبي اللجوء بالميناء. فقد يكون هناك عدد محدود من موظفي الهجرة موجودين في بعض الموانئ والمطارات. وقد تحتاج إلى تنبيه مسؤول آخر بالمطار (فمثلاً ضابط شرطة) بحقيقة أنك راغب في التقدم بطلب لأجل اللجوء. وإذا كنت قد وصلت إلى المملكة المتحدة منذ فترة مضت بتأشيرة دخول مختلفة، فيجب عليك التقدم بطلب للجوء في أسرع وقت تتحقق فيه بأن الظروف الموجودة في بلدك غير آمنة بالقدر الكافي لك حتى تعود. فقد تحتاج أن تزودهم بمستندات إثبات لتبرهن ذلك. وقد يرفض أيضاً أن يسمح لك بالتقدم بطلب لدعم حكومي إذا لم تزود سلطات الهجرة ببيان شامل وواضح عن كيفية قدومك إلى المملكة المتحدة أو في حالة عدم تعاونك معهم إذا قاموا بعمل مزيد من الإستفسارات والتحريرات عنك. **ماذا إذا كان لدي أطفال أو أعاني من عجز؟** إذا كان لديك أطفال تحت عمر ١٨ سنة وتعيش معهم، أو إذا كان هناك أفراد تعيلهم معك وتقدمت بطلب لأجل اللجوء بعد وصولك إلى المملكة المتحدة، فتستطيع أن تتقدم بطلب للحصول على دعم حكومي. وفي هذه الحالة، سوف تسلم مستندات لتثبت أنك تقدمت بطلب لأجل اللجوء، وأنت مؤهل للتقدم بطلب للحصول على دعم حكومي.

أصدرت حكومة المملكة المتحدة قانوناً جديداً للهجرة واللجوء والمواطنة، وأكد بأنه ما لم تتقدم بطلب لأجل اللجوء في أسرع وقت ممكن بعد وصولك إلى المملكة المتحدة فلن تتمكن من التقدم بطلب للحصول على مساعدة من الحكومة فيما يتعلق بتكاليف المعيشة الأساسية والمسكن. وأصبح هذا القانون ساري المفعول اعتباراً من يوم الأربعاء، الموافق ٨ يناير (كانون الثاني ٢٠٠٣). **من الذي سوف يمس هذا القانون؟** في المملكة المتحدة، يتقدم الناس بطلب لأجل اللجوء إما: ● عن طريق التقدم بطلب إلى موظف الهجرة لدى وصولهم ميناء الدخول أو مطار الدخول، ويسمى طالبو اللجوء هؤلاء باسم «طالبي اللجوء بالميناء». ● أو عن طريق التقدم بطلب إلى أقرب مكتب لإدارة الهجرة والجنسية: **Immigration and Nationality Directorate** أو عن طريق المحامي بعد الوصول إلى المملكة المتحدة (ربما قد تكون قد وصلت إلى البلاد بطريقة غير قانونية أو ربما بطريقة قانونية باستخدام تأشيرة طالب أو زائر أو تأشيرة عمل) - وإن أي شخص يتقدم بطلب للجوء بهذه الكيفية يسمى «مقدم طلب اللجوء داخل البلد». وإعتباراً من ٨ يناير (كانون الثاني) ٢٠٠٣، إذا تقدمت بطلب داخل البلد فلن يسمح لك بالتقدم بطلب للحصول على مساعدة من الحكومة بخصوص تكاليف المعيشة الأساسية والمسكن - ما لم تستطع أن تزود دائرة الهجرة بآثبات يشير إلى أنك تقدمت بطلب للجوء في أسرع وقت عملي ممكن. وقد يصعب للغاية أن



«حكايات  
واغان»

عنوان امسية ثقافية يقدمها السيد خالد القشطيني بالاشتراك مع الفنانة رؤيا غالي.  
الامسية ضمن برنامج اللجنة الثقافية في المنتدى وتقام يوم الجمعة المصادف ٢٠٠٣/٢/٢١  
الساعة السابعة مساءً وعلى قاعة ديوان الكوفة.  
عنوان ديوان الكوفة:

26 Westbourne Grove - London W2



المركز الصحي في المنتدى يواصل حملته لايقاف التدخين

اقام المركز الصحي واللجنة النسوية في المنتدى العراقي بالاشتراك مع السلطات الصحية في منطقة كنزنتون وتشيلسي يوم ٢٠٠٢/١١/٣٠ احتفالاً بحلول شهر رمضان المبارك وحلول عيد الفطر وكذلك مواصلة الحملة من اجل ايقاف التدخين. في الاحتفال تم توزيع الاعلانات والمعلومات ذات العلاقة بالحملة، وقدمت مجموعة من الشباب تمثيلية حول «الاقلاع عن التدخين» وضمن البرنامج كانت هناك فقرات فنية ترفيهية ساهم في تقديمها الفنان الشاب مازن اضافة الى تناول الفطور.

امسية  
رمضانية

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك نظم المنتدى العراقي امسية رمضانية يوم ٢٠٠٢/١١/٢٢، قدمت فيها فعاليات متنوعة منها تقديم مسرح دمي للاطفال وتقديم هدايا لهم. كما اسهمت الفنانة ساهرة سعيد في الامسية بتقديمها العديد من الاغاني العراقية.

المؤتمر السنوي التاسع لجمعية الكندي للمهندسين

عقدت جمعية الكندي للمهندسين العراقيين مؤتمرها السنوي التاسع في ديوان الكوفة بلندن يوم الاحد ١٩ كانون الثاني ٢٠٠٣ وبحضور اكثر من خمسين مهندس ومهندسة.  
وحت الدكتور محمد مكية في كلمة القاها بالمناسبة المهندسين العراقيين على القيام بدورهم في نهضة وبناء عراق المستقبل.  
وفي ختام المؤتمر تم انتخاب هيئة ادارية جديدة وتشكلت منها رئاسة ولجان للقيام بمهام وادارة شؤون الجمعية

حفل ساهر

بمناسبة اعياد الفطر والميلاد ورأس السنة، اقام المنتدى العراقي يوم ٢٠٠٢/١٢/٢١ حفلاً ساهرا احياه الفنان الكبير فؤاد سالم والفنان حكمت. قضى الحضور من ابناء الجالية الذين ازدحمت بهم قاعة بلدية همرسمث، ساعات من الاجواء العراقية الصميمة. ساهم تألف الفنانين في اضافة لمسات اخرى من الالفة والمحبة.

لقاءات نسوية فنية

٤ - الحياكة واعمال السنارة.  
● المبادئ الاولية لصيانة الديكور والاثاث المنزلية.  
● المبادئ الاولية لتصميم لوحة صغيرة أو كارت.  
● المبادئ الاولية لعمل السيراميك البادر.  
فعلى من ترغب المشاركة الاتصال بمكتب المنتدى العراقي او مراسلتنا على عنوان المنتدى على ان تصلنا قبل ٢٠٠٣/٢/١٥.

● الخياطة وتشمل:  
١ - تشكيل وتصميم قصاصات (Patch Work) والامكانيات المتعددة لاستعمالها  
٢ - التطريز بكل أنواعه (بالصوف، بالحبر،... الخ).  
٣ - مبادئ عمل الستائر ومكملات الديكور

من اجل تطوير القابليات الفنية للمرأة وتزويدها بالارشادات الضرورية لذلك، تسعى اللجنة النسوية في المنتدى العراقي لبدء ورشات عمل بالمجالات التالية:

● الرسم ويشمل:  
١ - الرسم بالرصاص  
٢ - الرسم بالألوان المائية  
٣ - الرسم بالباستيل  
٤ - الرسم على الزجاج  
٥ - الرسم على الاقمشة

تهاني

- اجمل التهاني للبنى ووالديها السيدة ساهرة سعيد والسيد عبد جعفر بمناسبة خطوبة لبنى.
- الف مبروك للسيدة سميرة جندو فرينج والسيد روبرت فرينج لولادة التوأمين جورج وأيفي.
- اجمل التهاني للسيد نجيه (ام احمد) والخال راجي عبد الله لعقد قران الانسة سوؤد الغزاوي والسيد محمود السعدي.
- الف مبروك للاعزاء آل الالوسي والساعاتي بمناسبة عقد قران الانسة بان مؤيد الالوسي والسيد حسين جعفر الساعاتي.

تمنيات

- بالشفاء للسيدة سناء عودة اثر وعكة صحية المت بها مؤخراً.

تعازي

- بمناسبة وفاة الحاجة و داد البياني نتقدم بالتعازي الحارة الى زوجها الحاج جلال صالح واولادها هيفين وحيدر وبنار، ولاخيها السيد عيسى البياتي واخواتها الدكتورة سميرة البياتي وميادة البياتي، والى كافة اقاربها واصدقائها.
- مشاعر المواساة والتعازي الى السيدة سامية العطار (ام نوري) لوفاة والدتها في سورية.
- الذكر الطيب للدكتور ابراهيم عبد السادة السماوي، الذي وافاه الاجل يوم ١١ تشرين الثاني الماضي في مدينة بلوفد (بلغاريا)، تعازينا الحارة الى اخته السيدة أمينة عبد السادة السماوي في لندن والى جميع اهل الفقيد واقاربه واصدقائه.

بحث عن صديقة

السيدة فريال نياز (ام ألن) تبحث عن صديقتها وجدان محمد، وترجو منها الاتصال بها على التلغون: 0771954573

وبحث عن صديق

السيد يوسف عبد القادر ولي يبحث عن الدكتور جليل محي الدين البرزنجي، الرجاء الاتصال به على التلغون: 0775937259

شكر

يتقدم المنتدى العراقي بخالص شكره الى السيد عدنان العذاري (ابو حيدر) على تبرعه بلوحتي مفاتيح للكمبيوتر (Keyboard).

نادي العوائل العراقية

استأنف نادي العوائل نشاطه لهذه السنة واستقبل ابناء الجالية مساء يوم الجمعة المصادف ٢١ كانون الثاني ٢٠٠٣ وتخلل برنامجه فقرات ترفيهية متنوعة

## ستوديو الممثل في مسرحية جديدة

يستمر ستوديو الممثل على رفد الساحة اللندنية بنتاجه المسرحي والثقافي، وفي موسم القادح ينهي تمريناته على مسرحية (الخادمات) للكاتب الفرنسي جان جنييه باللغة الانكليزية وذلك طموحا في توسيع رقعة جمهوره في المهجر وتقديم المسرح العربي للجمهور البريطاني، صاحب التقاليد العريقة في هذا المجال، وخطوة منا في التقاء ثقافتنا العربية والثقافات الاخرى، والمسرحية من تمثيل (رونا دانييل، هدى عبد الرحمن، وشهلا كركوتي) اخراج رونك شوقي، والعرض سيكون على مسرح Cockpit Theatre وذلك يوم الاربعاء المصادف ٢٠٠٣/٣/٥ الى ٢٠٠٣/٣/١٢.

كما سيحتفي ستوديو الممثل بيوم المسرح العالمي، حيث سيركز رواد المسرح العربي المتواجدين في لندن الذين قدموا الكثير في خدمة المسرح العربي وذلك في قاعة (ديوان الكوفة) يوم الاربعاء ٢٠٠٣/٣/٢٦ كما سيقدم عرضا مسرحيا لمسرحيات اجتماعية قصيرة تمثيل (عدنان علوان، سلوى الجراح، فاطن العمري واخرين).

ويعزم ستوديو الممثل في موسم المسرحي ان يقدم اعمال المسرحيين العرب المترجمة الى الانكليزية للجمهور البريطاني. حضوركم ودعمكم يساعدنا على التواصل في ارسال تقاليدنا الثقافية في المهجر.

«ستوديو الممثل»

## هل تدعمك هيئة NASS؟ وهل تم منحك وضع لاجيء أو ELR/ELE؟

● رسالة وزارة الداخلية (Home Office) التي تبين وضعك الجديد.  
● تقديم طلب الى وكالة الاعانات وهي ستقوم بالحصول على استمارة NASS 35 بالنيابة عنك.

٢ - سوف يقوم موظفو وكالة الاعانات باستكمال بيانات الطلب المرفق نيابة عنك وارسالها الى هيئة NASS. واطلب من موظف وكالة الاعانات الحصول لك على نسخة من الطلب قبل ارساله.

### ما الذي يحدث بعدئذ؟

بعد قيام وكالة الاعانات بارسال الطلب الى NASS للحصول على استمارة NASS 35.

● سوف يتم ارسال استمارة NASS 35 اليك بالبريد المسجل خلال مدة اسبوع،

● في حالة عدم استلامك استمارة NASS 35 يجب عليك ان تعود مرة اخرى الى وكالة الاعانات ومعك نسخة من الطلب الذي ارسلوه واطلب منهم الاتصال بهيئة NASS مرة اخرى.

نرجو ملاحظة اذا لم تقم وكالة الاعانات بطلب استمارة NASS 35 بالنيابة عنك فيمكنك الاتصال بمكتب استشارات المواطنين Citizens Advice Bureau (CAB) لطلب المساعدة.

للمزايا النقدية.  
● هل يجب ان أتسلم استمارة NASS 35؟  
سوف تحصل على هذه الاستمارة فقط اذا:  
● كنت تحصل حاليا على مسكن و/أو مساندة من NASS.

● صدر قرار بالموافقة من Home Office لمنحك وضع لاجيء (Refugee Status / سماح غير محدود للبقاء / الدخول Indefinit leave to remain / enter سماح استثنائي للدخول Exceptional leave to enter أو سماح استثنائي للبقاء Exceptional leave to remain). وسوف لا تحصل على هذه الاستمارة في حالة:

● اذا حصلت على قرار بالموافقة قبل اعطائك مساندة NASS (فمثلا اذا كنت لا تزال تقييم في مسكن الطوارئ Emergency Accommodation) أو

● اذا لم تحصل على دعم من هيئة NASS بسبب انك قدمت طلبك قبل انشاء نظام NASS.

لم أحصل بعد على استمارة NASS 35، فما الذي يجب ان أفعله؟

١ - خذ القضايا التالية الى وكالة المزايا Benefits Agency:

إذا كنت قد تسلمت قراراً ايجابياً بالموافقة على طلب لجوئك فانك لم تعد مؤهلاً للحصول على مسكن و/أو الحصول على مساندة من هيئة الخدمات الوطنية لمساندة اللاجئين National Asylum Support Service (NASS).

فاذا كنت قد حصلت على مساندة NASS سوف تتاح لك مهلة مدتها ٢٨ يوما فقط حتى تقوم هيئة NASS بسحب دعمها (أو سبعة أيام اذا كنت في مسكن الطوارئ).

ويعني هذا انه يجب عليك الآن ان تتوجه الى وكالة الاعانات Benefits Agency المحلية في منطقتك وتقدم طلبا للحصول على المساعدة والمزايا مثل مساندة الدخل Income Support أو علاوة الباحثين عن العمل Job Seeker Allowance.

وعندما تتوجه الى وكالة الاعانات Benefits Agency، فسوف يطلبوا منك استمارة خاصة، اسمها NASS 35، وهذه الاستمارة هي استمارة وزارة الداخلية Home Office التي تبرهن انه بسبب حصولك على قرار بالموافقة على طلب لجوئك Asylum application، فسوف تُنهي هيئة NASS دعمك. فاذا كنت حاليا تحصل على مسكن و/أو قسائم المشتريات Cash Voucher من NASS فسوف تحتاج الى هذه الاستمارة لاثبات انك مستحق

## الشتاء يسبب الاكتئاب لنصف سكان بريطانيا

أكثر في الشتاء. وأجرت الدراسة جمعية الصحة النفسية والعقلية - مايند - لتركيز الانتباه على المشكلات النفسية التي لها علاقة بأحوال الطقس.

ومن أعراض هذه المشكلات الاكتئاب والإحساس بالإرهاق. وربطت الدراسة أن هذه الأعراض مرتبطة بقلة التعرض للشمس أثناء النهار.

عولج بعض الذين يعانون من الاكتئاب بالتعرض لنور يشبه نور الشمس.

ونصح البعض الآخر بالخروج من البيت أكثر ما يمكن أثناء النهار، والتريض وتناول الطعام الصحي.

كما أن أخذ عطلة يمكن أن يكون مفيدا.

وقال ريتشارد بروك، مدير جمعية الصحة النفسية والعقلية: «إن ضغوط أعياد الميلاد والاستعداد لها بالإضافة إلى أيام الشتاء القصيرة والباردة والمظلمة - كل ذلك يسبب إهمال صحتنا العقلية أثناء هذه الفترة».



انعدام ضوء الشمس يسبب الاكتئاب لبعض الناس

تفيد دراسة أن حوالي نصف البريطانيين يعانون من الاكتئاب بسبب الشتاء.

ويوم الاحد ٢٢/١٢/٢٠٠٢ هو اقصر أيام السنة، وبهذه المناسبة سئل أكثر من ١٠٠٠ شخص من العامة عن شعورهم في الشتاء.

كانت النتيجة ان ٤٥ بالمئة منهم يشعرون بأنهم منقطعون عن العالم.

وقال ثلثهم إن الطقس في الشتاء يشعروهم بالاكتئاب.

ويبدو أن الأكثر شبابا من الناس يعانون أكثر من غيرهم.

قال ربع الشباب ما بين ١٦ و ٢٤ من أعمارهم أنهم يشربون مزيدا من الكحول في الشتاء.

وقال أكثر من نصف الشباب انهم يأكلون

## The Sethi Partnership Solicitors

RAYNERS LANE, PINNER

020 8869 9696

نصائح قانونية مجانية للمعتمدين

على مساعدات الضمان الاجتماعي ولذوي الدخل المحدود

لدينا امتياز للمشورة القانونية في:

قضايا اللجوء والهجرة - الجنسية البريطانية

لم الشمل العائلي - قضايا السكن

فمن حقا الحصول على مشورة قانونية مجانية في مكاتبنا وكذلك يمكن مساعدتك في الامور التالية ايضا:

- قضايا حقوق الانسان

- طلبات رخص العمل

- الإقامة من اجل العمل للطباء، الممرضات، المدرسين

- تأشير دخول للبلاد لغرض الدراسة او العمل

- قضايا الإقامة طويلة الأمد

نتعامل مع وكلائنا كأصدقاء

للمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال برقم الهاتف:

Call us now on 020 8869 9696 or ICA 020 741 5491

Offices at: Suite 3 • 410-420 Rayners Lane, Pinner • Middx. HA5 5DY

Fax: 020 8869 9797 • Dx: 48002 Rayners Lane

E-Mail: ritu@sethi-immigration.com • www.sethi.co.uk

Also Offices at: The Barn House • Eastcote • Ruislip • Middlesex • HA4 8TB

Tel: 020 8866 6464 • Fax: 020 8866 3232

We are in partnership with our clients!!



## المشاكل التي تواجه الطلبة في حياتهم المدرسية



كنا قد نشرنا هذا الموضوع في جريدة «المنتدى» سابقا ، ونعيد نشره بعد استلامنا عددا من الاستفسارات ذات الصلة.

فصل الطالب من دراسته مسألة ذات عواقب وخيمة على الطالب ومستقبله الدراسي ولاحقا العملي ، إضافة إلى تأثيراته النفسية على الطالب وعائلته . وقد حددت اللوائح والنظم جملة من السبل والخطوات التي على المدارس اتخاذها قبل الوصول إلى هذا القرار الخطير . وقد بينت توجيهات وزارة التربية بان على المدارس أن لا تلجأ إلى الفصل عند أول خطأ يصدر عن الطالب .

ان المدرسة قد تتخذ قرارها بفصل الطالب في حالة ارتكابه عملا قد يؤثر على سلامة بقية الطلاب أو سير دراستهم ، وهي لا تتوصل في كثير من الأحيان إلى هذا القرار إلا بعد دراسة وتمحيص . والمدير/ة هو الشخص الوحيد المخول باتخاذ قرار الفصل (خصوصا الدائمي) ويخضع هذا القرار للدراسة من قبل لجنة انضباطية Discipline Committee ولا يعتبر نافذ المفعول الا بعد مصادقة هذه اللجنة عليه . ويقع على عاتق الأهل دعم ومساعدة أبنائهم أثناء حياتهم الدراسية لتلافي حدوث المشاكل التي قد توصلهم إلى الطرد من مدارسهم . ومن ضمن القضايا التي على الأهل دعم أبنائهم فيها المواظبة على الدوام وعدم الغياب من المدرسة ، والغياب نوعان:

\* الغياب المشروع Authorised حيث يكون غياب الطالب عن المدرسة بعذر مشروع كمرضه أو وجود حادث عرضي لدى عائلته يمنع من الحضور إلى الدوام ، وفي هذه الحالة يجب إبلاغ المدرسة بالغياب في اليوم الأول لحدوثه.

\* الغياب غير المشروع Unauthorised وذلك حين لا يحضر الطالب إلى المدرسة دون سبب معقول ومعروف مثل سفر الأهل في إجازة دون اخذ موافقة المدرسة ، وغيرها من الأسباب غير المعقولة.

وتعمل المدارس بجميع مستوياتها على تخفيض عدد الغيابات ، المشروعة وغير المشروعة ، وتتخذ العديد من السبل لتحقيق ذلك مثل ادراج واجب الحضور إلى الدوام وبشكل منتظم في العقد الذي يبرمه الأهل مع المدرسة عند بدء أبنائهم الدوام ويدعى Home-School Agreement ، وإرسال الرسائل إلى الأهل ومتابعة غيابات الطالب معهم أثناء اللقاءات الدورية ، وهي لقاءات مهمة جدا ويتوجب على الأهل حضورها والانتباه إلى الملاحظات التي تذكرها الهيئة التعليمية حول ابنائهم . ان الغيابات وان كانت لا تؤدي إلى فصل الطالب من المدرسة بشكل مباشر إلا إنها تسجل في سجل الطالب كنقطة ضعف عليه في حال تكراره

ان سوء التصرف والسلوك السيئ كثيرا ما يكون سببا مباشرا لفصل الطلاب من المدرسة ، سواء الفـصل

الأسباب التي دفعت إدارة المدرسة إلى اتخاذه ، وما هي الخطوات التي قامت بها المدرسة لتلافي الوصول إلى هذه النتيجة . وترسل نسخ من كل هذه الوثائق إلى مديرية التربية .

من حق أولياء أمور الطلبة الاعتراض على قرار الطرد خلال مدة ١٦ يوما من تاريخ تبليغهم به ، وعلى الطالب الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة مع أن قرار الطرد لا يصبح ساري المفعول إلا بعد مصادقة لجنة (من الحكام Governors المشرفين على إدارة المدرسة) مكونة من ٣ أشخاص على الأقل .

وقد حددت لوائح مديريات التربية الآلية التي تحكم اجتماع لجنة المشرفين ، حيث يحدد يوم للاجتماع ويحضره مدير/ة المدرسة ورئيس القسم وأولياء أمور الطالب وممثل عن القسم القانوني في مديرية التربية لمراقبة سير عملية الاعتراض ، ويحق للأهل دعوة من ينوب عنهم أو من يساعدهم في إبداء وجهة نظرهم . وقد تقتنع اللجنة بقرار مدير/ة المدرسة والأسباب التي يجري تقديمها لدعم هذا القرار وبالتالي تصادق عليه أو قد تنقضه ان وجدته غير مبرر وبالتالي تعيد الطالب إلى مدرسته .

في حالة مصادقة اللجنة المشرفة على قرار الطرد والتبليغ به ، من حق الأهل الاعتراض عليه لدى لجنة مستقلة عن المدرسة تشكل لهذا الغرض . ان قرار الطرد في حالة المصادقة عليه يسجل في سجل الطالب وبالتالي يصعب حصول الطالب على مقعد دراسي في مدرسة أخرى ، حيث أن جميع إدارات المدارس لا ترغب في اخذ طالب أتاحت له كل هذه الفرص ولم يستطع الاستفادة منها لتحسين سلوكه وهكذا يكون الطالب قد اضاع فرصة دراسية ثمينة .

فترة الغداء أو اثناء وقت اللعب ، او منعه من الانضمام لرحلة مدرسية أو إعطائه بعض الواجبات التي عليه إكمالها في وقت محدد ، وكل هذا يدخل ضمن ما يعرف بالـ Detention وقد أكدت نظم مديريات التربية على منع استخدام العقاب النفسي أو الجسدي ، وفي حالة عدم تجاوز الأخطاء والاستمرار في تكرارها تلجأ المدارس إلى إخراج التلميذ المشاكس من الصف وإرساله إلى المركز التدريسي ، الذي هو جزء من المدرسة . وتقدم هذه المراكز أساسا المساعدة لرفع مستوى الطلبة الدراسي كما تساعد الطلبة المشاكسين ، وبالتعاون مع هذه المراكز يجري وضع العديد من الخطط مثل Pastoral Support Programme وتستعين المدرسة في بعض الأحيان ببعض ذوي الاختصاص للمساعدة في تقويم تصرفات الطلبة المشاكسين .

بعد فشل هذه المحاولات واستمرار تورط الطالب في المشاكل تلجأ المدرسة إلى الفصل المؤقت والذي يكون بين يوم واحد ولا يزيد عن ١٥ يوما دراسيا ، ويجب أن لا يزيد مجموع مدة الفصل المؤقت في العام الدراسي الواحد عن ٤٥ يوما دراسيا ، ويحق للطالب خلال فترة الفصل استلام واجباته البيتية عن طريق أهله أو أصدقائه (ان لا يحق للطالب المفصول الحضور إلى المدرسة) ولكن يحق فقط الحضور للمدرسة لتأدية الامتحانات المدرسية وليس النهائية و بالاتفاق مع المدرسة .

يبقى الحل النهائي الطرد وهو الأخطر بالنسبة لمستقبل الطلاب الدراسي والذي تلجأ إليه المدارس بعد أن يسقط بيدها ، والطرده هو من حق المدير/ة فقط ، وعليه تقع مسؤولية إبلاغ الأهل به ، وإرسال الوثائق التي تبين

المؤقت Temporary Exclusion او الفصل الدائم (الطرد) Permanent Exclusion ، لذا يتوجب على الأهل مساعدة أبنائهم ونصحهم في حالة حدوث أية مشكلة في المدرسة ومحاولة حلها بكل هدوء دون إساءة التصرف والابتعاد عن الدخول في المشاكل التي توصل إلى الفصل المؤقت لبضعة أيام أو الطرد النهائي .

تقوم المدارس بتقييد بلوائحها ونظمها ، بوضع الخطط لتجاوز التصرف السيئ الذي يصدر عن أحد طلابها ومساعدته لتحسين سلوكه . واستنادا إلى تعليمات مديريات التربية ، على جميع المدارس وضع لائحة نظام السلوك المدرسي School Behaviour Policy يبين الخطوات التي يجب على المدرسة اتخاذها لغرض إيقاف وإصلاح السلوك السيئ .

ان اول ماتلجأ اليه المدرسة في حالة حدوث مشكلة لأحد طلابها أو إساءة التصرف من قبلهم هو مخاطبة الأهل كتابيا وشرح المشكلة وطلب التعاون معها لحل هذه المشكلة ، وكثيرا ما توجه المدارس الدعوة للأهل للقاء بمدرّس/ة الطالب أو المدير/ة في بعض الأحيان . في هذه اللقاءات ، توضع الخطط المكتوبة وتحدد التزامات الأطراف : المدرسة والأهل ، للوصول إلى السلوك السوي والجيد ، وفي حالة تكرار الخطأ وعدم تجاوب الطالب مع المدرسة ، على المدارس تطبيق ضوابط أخرى على أن تتوخى في تطبيقها الحكمة والعدل في معاملة جميع الطلبة سواسية أخذا بنظر الاعتبار عمر الطالب والظروف المحيطة به .

تلجأ المدارس إلى فرض بعض العقوبات على الطلبة في حالة السلوك السيئ مثل عزل الطالب عن مجموعته ، حجزه في الصف أثناء

## ديون على الطلاب تبلغ 21 ألف جنيه استرليني



تظاهرة احتجاجية على ارتفاع اجور الدراسة في بريطانيا

توقع وزير التربية البريطاني تشارلس كلارك أن تصل الديون المترتبة على الطلاب عند انتهاء تعليمهم الجامعي إلى ما بين ١٨ ألف و٢١ ألف جنيه استرليني.

ومن المتوقع أن تنشر الحكومة البريطانية خطة مثيرة للجدل تسمح للجامعات بأن تتقاضى رسوما من الطلاب تصل إلى ٣ آلاف جنيه استرليني في العام مقابل دراستهم فيها.

وتنص الخطة على أن لا يتعين على الطلاب أن يسددوا هذه الديون إلا إذا وصل دخلهم بعد التخرج إلى مستوى معين.

ولكن يمكن أن تقبل الجامعات طلابا من الأسر الفقيرة.

وقال وزير التربية: «إن تسديد الديون يعتمد على دخل الطالب بعد التخرج. فالأقساط لن تزيد على ٦٠ جنيه في الشهر لمهندس، وتقل عن ذلك حسب المهنة التي يتعاطاها المدين».

وسئل كلارك عن سعر الفائدة التي ستترتب على الديون الدراسية، فقال إن ذلك لم يحدد بعد ولكنه اقل بكثير من السعر التجاري للفائدة.

وقال: «إن الخطة الجديدة من شأنها أن تحصد الحرية الأكاديمية، وهذا ليس من الإنصاف».

وقال: «إن هذا لا يعدو إلا كونه هندسة اجتماعية في أسوأ صورها».

أما موضوع السماح للجامعات المختلفة بفرض رسوم مختلفة على الطلاب فقد تسبب في انقسام في الحكومة.

وقال كلارك: «ناقشنا هذا الموضوع كثيرا، وهو موضوع بالغ الصعوبة».

وقال الوزير إن الخطة الجديدة ستعفي أهل الطلاب من المسؤولية عن تسديد الديون مما سيفتح المجال أمام الطلاب من الأسر الفقيرة للالتحاق بالتعليم الجامعي.

وقال انه يجب اعتبار الطلاب مسؤولين عن أنفسهم من سن الـ ١٨ سنة.

أما وزير التربية في حكومة الظل فقال إن من المعيب أن تتدخل الحكومة في قرارات الجامعات بشأن من يحق لها أو لا يحق لها أن تقبل من الطلاب.

يدعو المنتدى العراقي اطفال جاليتنا الكريمة للمشاركة في معرض الرسوم الذي سيقام بمناسبة الاول من حزيران (يوم الطفل العالمي). يمكن للاطفال بعمر ٦ - ١٢ الاشتراك في المسابقة، نرجو ارسال المساهمات على عنوان المنتدى العراقي قبل يوم ١/٥/٢٠٠٣. ستقدم جوائز ثمينة للفائزين الثلاثة الأوائل في المسابقة.

### دعوة للمشاركة في معرض رسوم الاطفال



### اطفالنا في الامسية الرمضانية للمنتدى

### مدارس الرافدين تفتح ابوابها للعام الدراسي 2003.2002 (الفصل الثاني)

يسر المنتدى العراقي في بريطانيا ان يعلن عن افتتاح التسجيل والدوام في مدارس الرافدين للسنة الدراسية ٢٠٠٢ - ٢٠٠٣ للفصل الثاني

لتعليم اللغة العربية للصغار (٧ - ١٢ سنة):

صفوف تقوية بمادتي اللغة الانكليزية والرياضيات والمساعدة في الواجبات البيتية وفق المنهج العام للمدارس في بريطانيا.

ندعو ذوي ابناء وبنات الجالية العراقية والعربية للمبادرة الى تسجيلهم في مدارس الرافدين.

● الدوام في المدارس هو ليلوم السبت فقط على مدار السنة الدراسية بين الساعة الحادية عشر صباحا وحتى الساعة الثانية ظهرا.

● يوفر المنتدى العراقي مستلزمات الدراسة مجانا مثل الكتب.

● العوائل تدفع ١٥ باوند عن تسجيل الطالب في الفصل الواحد، اضافة الى ٥ باوند لتغطية النفقات الادارية خلال العام. علما ان السنة الدراسية تتكون من ثلاثة فصول وبذلك تكون نفقات السنة الدراسية للطالب الواحد ٥٠ باوند سنويا.

لمزيد من المعلومات والتسجيل يرجى الاتصال بمكتب المنتدى على رقم الهاتف:

020 8741 5491

مدارس الرافدين تقع في:

- 1 - Ealing Area  
Vicars green Primary School  
Lily Gardens  
Alperton HA0 1DP  
Nearest tube station:  
Perivale, Alperton
- 2- Westminster Area  
North Westminster Community School  
(Upper School)  
North Wharf Road  
London W2 1LF



## معلومات حول العراقيين الوافدين من معسكر «سانغيت»

### هل انت ضحية تحرش عنصري؟

اذا كنت قد تعرضت لاعتداء او تحرش او اهانة بسبب لونك او جنسك او اصلك العرقي أو أصلك الوطني، فعندئذ تعتبر ضحية للتحرش العنصري، والتحرش العنصري جريمة خطيرة وقد تتخذ عدة صور مختلفة مثل:

#### التفوه بالفاظ:

التفوه بعبارات أو تعليقات أو نكات أو تهديدات كريهة ومهينة أو النداء باسماء نابية أو السب والشتمية!

#### المضايقات والازعاج:

مكالمات تليفونية أو رسائل بذيئة أو فاحشة. القاء القمامة خارج بيتك أو في صندوق البريد الخاص بك، اصدار ضوضاء بصفة مستمرة، شكاوى كيدية عنك وخاصة لمن هم في موضع السلطة.

#### العنف الجسماني والضرر المادي:

ايقاع الاذى الجسماني الشديد فعليا أو التهديد بفعل ذلك، احداث اضرار لبيتك أو ممتلكاتك في سبيل المثال تحطيم النوافذ أو الابواب.

#### الكتابة على الجدران بكلمات عنصرية:

كتابة الشعارات العنصرية أو رسمها. التحرش العنصري غير قانوني. وان الناس الذين يفعلون مثل هذه الاشياء فقد يتم محاكمتهم في المحاكم. ويحق لكل شخص ان يعيش بدون خوف من الاعتداء عليه او على بيته وممتلكاته. وعلى السلطات، مثل الشرطة والسلطات المحلية والمدارس واجب حمايتك وافراد عائلتك من التحرش العنصري واتخاذ الاجراءات ضد المعتدين. كما ان الاشخاص الذين يعتدون على الآخرين بسبب جنسهم قد يتم طردهم من بيوتهم او تعزيمهم او فرض غرامة عليهم او وضعهم في السجن.

فاذا تعرضت لاعتداء فيجب عليك عندئذ ان تتصل بالشرطة فوراً. ويمكن ان تذهب الى اقرب قسم شرطة او اتصل بالرقم ٩٩٩. أخبر الشرطة بان الاعتداء كان بدافع عنصري. ويجب عليك ايضا ان تبلغ الحادث الى صاحب المنزل الذي تعيش فيه. كما يمكن الاتصال بالمكاتب المحلية لخدمات One stop service ومجلس المساواة بين الاجناس:

Racial Equality Council

ومكتب استشارات المواطنين:

Citizen Advice Bureau

ومركز الشؤون القانونية او مركز الخدمات الاجتماعية او جالية اللاجئين لطلب المساعدة.



المنتدى العراقي يقوم بزيارة اللاجئين العراقيين القادمين من معسكر «سانغيت» في فندق Kings Hotel

ج: تستطيع تصحيح ذلك عندما تقدم طالبا للحصول على وثيقة سفر.

س: ماذا سيحصل للعراقيين بعد اربع سنوات؟

ج: لهم الحق في التقديم على اقامة دائمة، ثم لاحقا بعد مرور سنة على ذلك يمكن التقديم على المواطنة.

س: هل انا مؤهل للدخول في سوق العمل والحصول على المساعدة الحكومية لتغطية كلفة السكن؟

ج: وزارة الداخلية تقدم لكم الان سكنا مؤقتا الى نهاية شهر شباط وستتم مساعدتكم من قبل موظفي الحكومة للحصول على عمل. ومن مصلحتكم الاستمرار في السكن المؤقت الحالي والبحث عن عمل.

س: لماذا نحصل على ١٠ باوندات فقط، بينما من هم على مساعدة NASS يحصلون اكثر من هذا؟

ج: لانكم تحصلون على الطعام والسكن والعشرة باوندات فقط للحاجات الفردية الشخصية.

المتحدة على اساس الرغبة في المجيء الى بريطانيا للعمل، ولا يمكن اعتبارك طالبا للجوء. اذا قدمت طالبا للجوء، سوف تفقد المساعدة والمنافع التي تحصل عليها الآن. والافضل بالنسبة لكم البقاء في اماكن الاقامة المؤقتة ومواصلة البحث عن عمل.

س: اذا كان بين العراقيين رجال لهم عوائل في العراق او في اماكن اخرى، هل يسمح لهم في اي وقت جلب زوجاتهم واطفالهم؟

ج: نعم بإمكانهم القيام بذلك، اذا تمكنتم من اثبات القدرة على دعمهم واسكانهم بدون اللجوء الى المساعدات التي تقدمها الدولة، ولهذا من الهام الاستمرار في برنامج البحث عن عمل.

س: هل تستطيع السفر الى خارج المملكة

ج: نعم، حالما تدخل الى العمل فان وزارة الداخلية ستمنحك وثيقة تؤهلك للسفر خارج المملكة المتحدة، وعليك مقابل ذلك ان تدفع (٦٧ باوند كما هو معمول به حاليا).

س: الوثيقة التي احملها الان فيها بعض المعلومات الخاطئة.

قبلت المملكة المتحدة ما يقارب ١٠٠٠ شخص كانوا من اللاجئين في معسكر «سانغيت» في فرنسا بينهم ٩٠٠ عراقي و١٠٠ افغاني، وهم حاليا في سكن مؤقت الى نهاية شهر شباط (فبراير) ٢٠٠٣. العراقيون منحوا اربعة سنوات للاقامة في بريطانيا مع رخصة وسماع للعمل. اما الافغان فقد منحوا فرصة للالتحاق مع اقربائهم، وجرى تحديد وضعهم القانوني في ضوء حالة اقربائهم.

وللقاء المزيد من الضوء حول العراقيين الوافدين، عممت وزارة الداخلية البريطانية وثيقة تتضمن مجموعة من الاسئلة ذات العلاقة والاجابات عنها، وعن هذه الوثيقة تمت ترجمة العديد من المعلومات التالية:

س: ما هي الوثائق التي حصلوا عليها

ج: حصل العراقيون والافغان على وثيقة GV3، وهي صالحة لسفرة واحدة، وتستخدم عوضا عن جواز السفر الاعتيادي، كما منح الجميع «رقم الائتمان الوطني».

س: هل يمكن ان اقدم طالبا للجوء؟

ج: جرى منح اقامة دائمة في المملكة

### تتركز خدمات المنتدى العراقي في المجالات والقضايا التالية:

- الرعاية الاجتماعية: (الضمان الاجتماعي واللجوء، والهجرة والاقامة والسكن)
- مركز للارشاد الصحي (برامج توعية صحية، ترجمة، خدمات معوقين)
- العمل التطوعي
- تطوير الموارد والمعلومات
- الشباب والاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة
- خدمات كبار السن
- مدارس تعليم اللغة العربية للاطفال
- دورات تقوية لامتحان اللغة العربية A Level
- صحيفة المنتدى
- نشاطات اجتماعية وثقافية متنوعة
- دورات تدريبية متنوعة
- نشرات معلوماتية

### المنتدى العراقي

منظمة خيرية طوعية تقدم النصح والخدمات المجانية والمؤتمنة لافراد الجالية العراقية في قضايا الرعاية الاجتماعية وتسهيل 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 ويقدم لها العون والدعم في مجالات الحياة العامة دون النظر الى المعتقد الديني والفكري والاصول العرقية والقومية والطائفية.



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



## «كابونات» الحليب للاجئين

بعد قرار المحكمة العليا البريطانية والذي انتقدت فيه وزارة الداخلية لاختفاؤها في تزويد إحدى الامهات من طالبي اللجوء والمصابة بـHIV بالحليب، فإن NASS اكدت بانها سوف تغطي نفقات الحليب للحوامل او النساء من طالبي اللجوء وكذلك للائني لهن اطفال صغار. وسيكون ذلك مشابه للنظام المتبع والمقدم من قبل قسم الصحة ويتم صرف ذلك اعتباراً من شباط (فبراير) ٢٠٠٣ وسيكون متوفراً لمن يتلقى مساعدة NASS وفقاً لـ Section 95.

وستكون المبالغ المدفوعة خلال الاسبوع، على الشكل الآتي:  
- ثلاث باونات للمرأة الحامل  
- خمس باونات لمن له طفل عمره اقل من سنة  
- ثلاث باونات للطفل في العمر بين ١ - ٣ سنوات  
وتحتاج NASS الى وثيقة طبية تؤكد ان المرأة حامل.

## المنتدى العراقي بحاجة لتطوعين

العمل الطوعي له اهداف وغايات نبيلة منها خدمة وتقديم المساعدة للاخرين وكذلك الاستفادة الشخصية الناتجة عن الخبرة المكتسبة من خلال العمل الطوعي والتي تؤخذ بعين الاعتبار في البحث عن عمل.

- \* هل ترغب في اداء عمل طوعي؟
- \* هل عمرك يتراوح بين ١٦ - ٢٤ سنة؟
- \* هل لديك المتسع من الوقت للقيام بعمل طوعي؟

اذا كان جوابك بنعم بادر بالاتصال بالمنتدى العراقي للانخراط في هذا البرنامج.

يمكن للعمل الطوعي ان يكون في اي مجال، مؤسسة خيرية، مدرسة، العمل في الحدائق العامة، في المحيط العائلي، مع الجيران، مساعدة اشخاص وخاصة كبار السن ذوي الاحتياجات الخاصة (كمرافقة مريض للطبيب، الترجمة لدى الدوائر الحكومية، المساعدة على التنظيم أو الاشراف على نادي رياضي، ثقافي، تظاهرة اجتماعية..).

يمكن للعمل الطوعي ان يكون متواصل أو خلال فترات متباينة (يوم بالاسبوع، خلال العطلة الاسبوعية أو المدرسية..).

يمكن للعمل الطوعي ان يشمل الطالب، ربة البيت، والباحث عن العمل.

يغطي المنتدى مصاريف النقل وتكلفة وجبة غداء اذا استغرق العمل الطوعي كامل اليوم.

سارع بتسجيل اسمك لدى المنتدى العراقي ولنعمل معا لمساعدة الجميع.

## نادي كبار السن

يمنح المنتدى العراقي الفرصة لكبار السن للقاء كل يوم اثنين وثلاثاء من الساعة الواحدة ظهراً الى الساعة الرابعة عصراً.

يوفر النادي الفعاليات التالية: حصة رياضية، دورة في تعليم مبادئ اللغة الانكليزية، محاضرات في المجال الصحي وبعض الالعاب الشعبية.

يقدم المنتدى وجبة مع بعض المشروبات الخفيفة.  
● ملتقى يوم الاثنين في «كامدن تاون»

Camden Town Club (Monday)

كاسل هايفن كوميونتي سنتر

Castle Haven Community Centre

33 Hawley Road (Access throught Hawley St)

London NW1 8RU

Tel: 0207 485 3386

أقرب محطة أنفاق كامدن تاون Camden Town Station

باص رقم: ٢٤ / ٢٧ / ٣١ / ١٦٨

ملتقى يوم الثلاثاء في «هامرسمث» Hammersmith Club (Tuesday)

أيج كونسارن هامرسمث Age Concern Hammersmith

105 Greyhound Road

London W6 8NJ

Tel: 0207 386 9085

أقرب محطة أنفاق بارونز كورت أو هامرسمث Hammersmith and Baron Court

باص رقم: ٢٩٥ / ٢١١ / ٢٢٠

## بطاقات سفر المعاقين في قطارات السكك الحديدية

ارسل استمارة طلبك مع الرسم المطلوب الى:

Disabled Person's Railcard  
Office  
PO Box 1YT  
Newcastle-upon-Tyne  
NE99 1YT

هاتف: ٠٣٠٣ ٢٦٩ ١٩١

تكستفون: ٠٣٠٤ ٢٦٩ ١٩١

متوفر فقط للاستفسارات المتعلقة بالطلبات الفردية.

### بطاقة Railcard للمسنين

توفر بطاقات Senior person's Railcard للمسنين انتقالاً مخفض الكلفة على متن قطارات السكك الحديدية البريطانية. وتتوفر هذه البطاقات لأي شخص يبلغ ٦٠ عاماً من العمر أو أكثر.

### الكلفة

يمكن استعمال بطاقة RailCard لمدة سنة واحدة ويبلغ سعرها حالياً ١٨ جنيه استرليني.

### استمارات الطلب

تتوفر استمارات الطلب في معظم محطات القطارات. وسوف تحتاج الى تقديم اثبات عن سنك مثل جواز سفر او شهادة ميلاد.

برنامج المركبات غير اللانقة Vehicle Scheme Invalid لما قبل عام ١٩٧٦.

● يشترطون او يستأجرون مركبة عبر برنامج Motability Scheme.

### الكلفة

تسري بطاقة Railcard لمدة سنة واحدة وتبلغ كلفتها حالياً ١٤ جنيه استرليني. ويحق للاطفال الذين تتراوح اعمارهم بين ٥ الى ١٦ عاماً شراء بطاقة Railcard ان كانوا مؤهلين لذلك. وسيتمكن الطفل عندئذ من السفر بالاجرة العادية لبطاقة الطفل او بنصف اجرة، غير ان الشخص المرافق له سيسافر بالاجرة المخفضة للبالغ.

### تقديم الطلبات

يحتوي كتيب «السفر على متن القطارات للراكبين المعاقين» Rail Travel for Disabled Passengers تفاصيل كاملة بهذا الخصوص ويتطلب تقديم اثبات عن السن واستمارة طلب.

ويتوفر هذا الكتيب في معظم محطات قطارات السكك الحديدية التي يوجد فيها موظفون ومن مكاتب ارشاد المواطنين Citizen Advice Bureaux وبعض المكتبات العامة.

تؤمن بطاقات Railcard انتقالاً مخفض الكلفة لحاملها ولشخص آخر يسافر معهم لمدة ١٢ شهراً على متن جميع قطارات السكك الحديدية الوطنية البريطانية.

### لمن تقدم هذه الخدمة؟

تتوفر بطاقات Railcard للأشخاص الذين هم:

- مكفوفون مسجلون او الذين لديهم قدرة محدودة على الرؤية او الذين يعانون من الصمم.
- يعانون من مرض الصرع والذين تعوقوا نتيجة للنوبات المتكررة للمرض.

● يتلقون مخصص رعاية طبية Attendance Allowance أو مخصص معيشة الاعاقة Disability Living Allowance (بمعدلات عليا للمساعدة على تأمين القدرة على الحركة او بمعدلات عليا / متوسطة للمساعدة في تأمين الرعاية الشخصية)، أو مخصص الاعاقة الشديدة.

● يستلمون مخصصات انتقال اضافية للعسكريين المتقاعدين.

● يستلمون تقاعد معوق حرب بنسبة اعاقه تصل الى ٨٠٪ أو أكثر.

● سائقو مركبة مشمولة بفقرات

## مخصصات العوق

الشخص المعني من الحاق الضرر بنفسه او بالآخرين. ويتم تحديد نسبة العوق وفقاً للمعلومات المقدمة وتقرير الطبيب.

### (٢) النقل Mobility

وهي تخص الاشخاص الذين تتراوح اعمارهم بين ٥ - ٦٥ سنة وهم بحاجة الى المساعدة في الحركة والتنقل.

وهذه الاعانة نوعان:

(١) المعدل الواطى ١٤.٩٠ باوند

(٢) المعدل العالي ٢٩.٣٠ باوند

النوع الاول يخص الاشخاص الذين يستطيعون الحركة والمشى ولكن تحت مراقبة واشراف الاخرين.

والنوع الثاني هو للاشخاص الذين يعانون جسدياً أثناء الحركة والمشى مثلاً من قطعت ارجله، او بدون ارجل منذ الولادة. ان يكون الشخص اصم أو مكفوف او يعاني من مرض نفسي او هناك خوف من ان يلحق ضرراً بنفسه او بالآخرين.

وللحصول على المخصصات المذكورة اعلاه، يشترط ان يكون الشخص المتقدم لها مقيماً في بريطانيا.

تمنح هذه المخصصات للاشخاص الذين هم بعمر اقل من ٦٥ سنة ومصابين بامراض مزمنة او لديهم نوع من العوق ويحتاجون للرعاية او المساعدة في التنقل او في كلا الحالتين جراء عجز جسدي او عقلي. وهي تتكون من قسمين:

### (١) الرعاية Personal Care

وهي تخص من هو بحاجة الى مساعدة ورعاية شخصية قبل بلوغه ٦٥ سنة. نوع ونسبة العوق هو الذي يحدد مقدار المبالغ الممنوحة. وهي:

أ. المعدل الواطى ١٤.٩٠ باوند

ب. المعدل المتوسط ٢٧.٦٥ باوند

ج. المعدل العالي ٥٦.٢٥ باوند

للحصول على اعانة الفئة (١) يشترط ان لا يقل عمر الشخص عن ١٦ سنة ويعاني من عوق في احد اجزاء جسمه ولا يستطيع تحضير الطعام بنفسه. اما (ب - ج) فيشترط ان يكون الشخص بحاجة الى مساعدة ومراقبة في: تحضير الطعام، غسل الملابس، الاستحمام، تبديل الملابس... الخ، وكذلك الحاجة الى شخص اثناء الليل للمساعدة في الذهاب الى دورة المياه او اخذ الادوية، وكذلك المراقبة المستمرة لمنع

## ضريبة ازدحام الطرق Congestion Charging

للسيارة سوف يخرج اوتوماتيكياً من قاعدة البيانات.

ضريبة الازدحام سوف تعمل في قلب مدينة لندن. وهي محددة بطريق دائري داخلي Inner Ring Road يربط شوارع:

Tower Bridge, Pentonville Road, Euston Road, Park Lane, Vauxhall Bridge Road, Elephant & Castle, Marylebone Lane.

الضريبة سوف تستوفي ممن يسافر في داخل Inner Ring Road وليس ممن يسافر على تلك الطرق.

الازدحام وسوف لا تكون ايضا هناك بطاقات مرور. وعوضاً عن ذلك سوف تدفع لتسجيل رقم سيارتك في منظومة او قاعدة البيانات، لقاء سفرك في المنطقة المحددة. الكاميرات سوف تقرأ رقم السيارة حال الدخول الى منطقة

ضريبة الازدحام، او السياقة فيها وستقارن الرقم بالمعلومات المحفوظة في قاعدة البيانات Database. وما ان يستدل على رقم السيارة، وما اذا كان يجب الدفع او ان السيارة معفاة من الضريبة، فان رسماً تصويرياً

ابتداءً من ٢/١٧/٢٠٠٣، اي شخص (ما عدا من يعفى او يحصل على تخفيض) يسوق او يوقف سيارته على الطرق العامة في المنطقة المحددة لاستحصال رسم او ضريبة الازدحام، عليه ان يدفع ضريبة يومية مقدارها ٥ باوند. دفع هذه الضريبة يتيح المجال للدخول والتجوال في المنطقة

ومغادرة تلك المنطقة المحددة ولترات متعددة ذلك اليوم. سوف لن تكون هناك طرق خاصة او حواجز حول منطقة ضريبة

## معلومات للوالدين وأولياء الأمور عن المخدرات والعقاقير هل يعرف أطفالكم عن المخدرات أكثر مما تعرفونه أنتم؟



الهادئة. وعليكم ان تتذكروا بان هذه المعلومات عامة فكل عائلة تختلف عن العائلات الأخرى، فالطريقة التي تتصلون بها مع اطفالكم وتتحدثون معهم خاصة بكم وتختلف كذلك عن الآخرين.

### مناقشة مشاكل المخدرات والمشروبات الكحولية مع اطفالكم

يرى الكثير من الوالدين وأولياء الأمر ان مباشرة الحديث مع اطفال في سن السابعة أو الثامنة عن المخدرات والمشروبات الكحولية امرا مبكرا، ولكن هناك فوائد تنجم عن المناقشات ومن بينها:

- التأكد من دقة المعلومات المتوفرة لدى الجميع.
- تمكين الاطفال من معرفة

وجهات نظركم وسيتمكنون من فهم الاسباب التي وراءها.

- من المحتمل جدا ان يكون باستطاعة الاطفال التحدث معكم اذا واجهتهم اي مشكلة.

واليك فيما يلي بعض الاقتراحات عن كيفية بدء الحديث والدخول في مناقشة مع اطفالكم عن هذا الموضوع:

- تاكدوا عندما تعطون لاطفالكم ادوية، ان تذكروا لهم بان لا يقبلوا الادوية ولا يتناولوها الا اذا قدمت لهم عن طريق اشخاص مسؤولين مثلكم كوالدين واولياء امر او مثل مدرسيهم.

- استغلوا الفرصة اذا زكرت المخدرات على التليفزيون للبدء في مناقشة بشأنها. واطلبوا منهم ان يذكروا لكم ما يعرفونه عن المخدرات واشرحوا لهم لماذا نعتبر بانها قد تشكل خطرا.

- حاولوا معرفة المعلومات المتوفرة عن المخدرات في المدارس التي يداوم فيها اطفالكم وحاولوا ان تبدوا اهتماما فيما يقومون به من عمل.

### مناقشة مشاكل المخدرات والمشروبات الكحولية مع الاطفال الكبار

عليكم ان تتبعوا طريقة مفتوحة في مناقشة الامور مع الاطفال الكبار واستغلوا نفس النصائح المقترحة في التعامل مع الصغار وطبقوها في حالة الكبار في السن منهم. فاذا استطعتم الاستمرار في جذب المناقشات وطرح المشاكل مع الاطفال سيسهل امامكم الامر عندما يبلغون مرحلة المراهقة من عمرهم. وعليكم ان تتذكروا ما يلي:

- يجب عليكم قبل الشروع في مناقشة مسألة المخدرات مع اطفالكم ان تفكروا جيدا فيما يجب قوله.
- فكروا في احسن طريق لايصال المعلومات وفي معنى ما تريدون قوله لهم.

- اتبعوا طريقة الحوار والمناقشة عوضا عن القاء محاضرة او املاء الاوامر عليهم.

للحصول على نصائح ومزيد من المعلومات عن هذا الموضوع، نرجوكم الاتصال بالرقم الوطني التالي والخاص بتقديم النصائح ذات العلاقة بالمخدرات: 0800776600

### مقدمة

يخاف الكثير من الناس على اطفالهم من التعامل مع المخدرات او تعاطيها. ويشعرون ان معرفتهم عن المخدرات والعقاقير محدودة وغير كافية لوقاية اطفالهم من الأذى. فعلمية فصل الحقيقة عن الخيال امر صعب في معظم الأحيان. وتصلنا عن طريق الصحافة قصص كثيرة عن شباب يمرون بفترات افراط في تناول المشروبات الكحولية أو تعاطي المخدرات مما يؤدي الى الامان عليها وارتكاب الجرائم وحتى الموت، وعلى هذا نجد انه لمن المهم جدا ان نتذكر ما يلي:

- ان معظم الناس الذين يجربون المخدرات لا يستمرون في تعاطيها.
- والذين يجربون المخدرات والعقاقير غير القانونية لا يعانون عادة من ضرر صحي على المدى الطويل

وهناك عدد متزايد من الشباب الذين يعانون من مشاكل بسبب تناولهم المفرط للمشروبات الكحولية بالمقارنة مع الذين يتعاطون المخدرات.

- من المحتمل ان يتعرض الشباب الذين يفرطون في تناول المشروبات الكحولية، في السنوات الأولى من المراهقة، للمشاكل بسبب تعاطي المخدرات عندما يكبرون في السن.

وعلى أية حال نؤكد بان هناك مخاطر صحية وقانونية كبيرة لها علاقة بتعاطي المخدرات. ونعرض جانباً من هذا ادناه:

### ما هو السبب الذي يدفع الشباب الى تعاطي المخدرات؟

هناك الكثير من الابهاء والامهات وأوليا الامور ممن لا يفهمون الاسباب التي قد تثير رغبة الشباب لتعاطي المخدرات. كما ان العديد من الشباب لا يتصورون ان يصبح تعاطي المخدرات مشكلة كبيرة بالنسبة لهم. فقد تكون الاسباب التي تدفع الشباب الى تناول المشروبات الكحولية هي نفسها التي تدفعهم الى تعاطي المخدرات. ومن بين هذه الاسباب ما ينتج عن تعاطيها من أثر ولان الاصدقاء يتعاطونها ايضا ولأنهم يرون في تعاطيها رباطة الجأش وهوى الأعصاب cool أمام الغير. كما يتعاطونها لعدم وجود شيء آخر يفعلونه أو نفورهم مما يحيط بهم من اوضاع أو لانها متوفرة بسهولة. وقد تكون المشاكل والصعوبات التي يواجهونها دافعا لتعاطيها. وفي الحقيقة هناك من الاسباب بقدر ما هناك من شباب فلكل منهم مبرر ودافع يجعلهم يتناولونها.

### ما الذي يمكن فعله كوالدين أو أولياء أمر؟

يفترض بالكل ان يكون على علم كامل بالحقائق الاساسية التي تتعلق بالمخدرات والمشروبات الكحولية ان هذه المعرفة ستكون سلاحا في ايديكم لتهيئتهم لاهم الاشياء التي يمكنكم ان تقوموا بها.. عند التحدث مع أفراد عائلتكم ومناقشة الامور معهم. وعليكم ان تتذكروا ان الوقت ليس ابدا مبكرا ولا متأخرا للبدء في ما يجب عمله للوقاية من حدوث المشاكل او مواجهتها.

ان التحدث مع الاطفال عن المخدرات والمشروبات الكحولية ليس امرا سهلا، ومع ذلك من المهم جدا ان يستمع كل جانب للرأي الآخر ويحاول فهمه. ويمكن للوالدين وأولياء الاطفال ان يستفيدوا من المناقشات

- حاولوا ان تضعوا انفسكم في موقفهم.
- وحاولوا دائما ان تفهموا اطفالكم بان اهتمامكم وقلقكم ومخاوفكم كلها تعكس حرصكم على صحتهم وسلامتهم وهي تعبير منكم لاستعدادكم لمساعدتهم ومساندتهم متى تطلب الامر ذلك.

### كيف تعرفون بان اطفالكم يتعاطون المخدرات؟

ليس ثمة اجوبة بسيطة لهذا السؤال. الا ان بعض الاشارات قد تدل على ان هناك مشكلة مثل تغيير الاصدقاء او مواضيع ومجالات الاهتمام والمكوث خارج البيت لوقت متأخر من الليل او عدم العودة الى البيت تماما. فاحسن سلاح لمكافحة هذه المشكلة هو مقدار معرفتكم لاطفالكم. فانتم تعرفون اذا كان ثمة اشكالية او تصرف غير عادي من طرفهم، ورغم ذلك يجب عدم التسرع في الحكم والافتراض او التوصل الى استنتاجات قد تكون خاطئة وبعيدة عن لب الموضوع.

### ماذا يجب عمله اذا دخلكم

### شك في ان اطفالكم يتعاطون المخدرات؟

يجب عليكم ان تتأكدوا اولاً من ان كل افراد عائلتكم على علم بالحقائق التي تحيط بالمخدرات والمشروبات الكحولية وان بإمكانهم التحدث الى بعضهم البعض. حاولوا الحصول على اكبر قدر من المعلومات عن المخدرات التي يتعاطونها وحاولوا الحصول على كل المعلومات التي تحتاجونها. وستشعرون براحة اكثر لو علمتم وفهمتم ما يعاني منه اطفالكم. حاولوا التركيز على ما يحتاج اليه اطفالكم من مساعدة وليس على المخدرات ذاتها

فقد تشكل المخدرات جانبا لطريقة معينة في الحياة وعلى هذا يجب عليكم ان تحاولوا فهم العالم الذي يعيش فيه اطفالكم، فسيفديكم هذا في تحضير انفسكم لتقديم نوع المساعدة التي سيحتاجون اليها. لا تقوموا باملاء الاوامر او القاء الدروس والمحاضرات عليهم.

تعتبر اية محاولة لتجريب المخدرات خطيرة في حد ذاتها، وعليكم ان تنتبهوا جيدا الى كيفية تعاملكم مع اطفالكم وحاولوا ان تتجنبوا تصرفاً منافقاً من طرفكم - حاولوا مثلا التفكير في عاداتكم من مثل تدخينكم للسجائر وتناولكم للمشروبات الكحولية. لا تلوموا انفسكم.. هناك الكثير من الشباب ممن يجربون تعاطي المخدرات. وكون اطفالكم يتعاطون المخدرات لا يعني بانكم فشلتم في دوركم كوالدين او اولياء امر. فالقاء الذنب على عاتقكم سوف لن يساعدكم في شيء.

كونوا جاهزين لتقديم المساعدة التي يحتاج اليها اطفالكم.. قد يكون اطفالكم في مرحلة تجربة تعاطي المخدرات فقط وقد يكونون قد تعمقوا في تعاطيها لدرجة الأمان. ومهما كانت الأوضاع فهم بحاجة اليكم لمساعدتهم على الخروج من مشكلتهم. فمن المهم ان تتوخوا الرزانة والحكمة وان تكونوا مستعدين لمساعدتهم اذا تطلب الامر ذلك.

حاولوا الحصول على مساعدة للوقوف الى جانب اطفالكم في محتهم اذا احسستم بان المسألة في منتهى الخطورة فان هناك مساعدة متوفرة لعائلتكم. لا ترتكبوا في مثل هذه الظروف. وحاولوا الحصول على منشورات تخص الموضوع أو ادخلوا الى مواقع في الانترنت أو اتصلوا برقم هاتف المساعدة للحصول على رأي الخبراء المحايدين والاستماع الى نصيحتهم. حاولوا الحصول على مساعدة ومساندة لكم انتم.. فانتم في مثل هذه الظروف معرضون للقلق والخوف. ولهذا فمن المهم ان تتحدثوا مع افراد عائلتكم واصدقائكم فيما يقلقكم كلما سنحت الظروف بذلك وعليكم الا تعزلوا انفسكم لمواجهة المشاكل، بل تاكدوا من ان المساعدة موجودة متى احتجتم اليها.

## الطريق للحصول على التسجيل الرسمي

## Journal Club

The Journal Club is a specific provision for doctors. It involves mentoring, Training and advice session to enable doctors to become registered with the general medical council. The Journal Club offers the following:

- Mentoring and Advice / Guidance
- A comprehensive range of medical references
- IELTS and PLAB information
- Preparation and group study for PLAB tests
- Computer access
- Access to medical references on CD-ROM
- British Medical Journals and JAMA
- Discussion groups of common medical problems

- Access to Internet
- Access to Phone / Fax Facilities
- Presentation skills training
- Reference when re-qualified

Journal Club Meetings take place every Wednesday evening 7.00pm - 9.00 at Refugees into Jobs 3 - 7 Lincoln Parade Wembley HA9 8UA 020 8908 4433



## الطب الهوميوباثي

ان طب المثل (الهوميوباثي) طريقة مأمونة وفعالة وفي نفس الوقت معتدلة للعلاج. انه المفهوم الذي يعني بشكل رئيسي بـ «قاعدة المثل»، أي علاج شيء بمثله. على سبيل المثال، ان تقشير وتقطيع البصل سيسبب جريان الدموع من العينين وحرقة فيهما اضافة الى جريان السائل المخاطي من الأنف، بينما يستعمل العقار المستخرج من البصل (ويسمى اليوم سيبا) لعلاج اعراض مشابهة لهذه، كمثال تلك الناتجة من الاصابة بالبرد أو حمى الهشيم.

قام الدكتور هانيمان بتأسيس العلاج الهوميوباثي في الربع الاخير من القرن التاسع عشر. ومنذ ذلك الوقت لاقت هذه الطريقة الكثير من الانتقادات ولكنها صمدت بوجهها عبر عقود من الاختبارات السريرية.

ان العلاج بطريقة الهوميوباثي تنظر الى المرض باعتباره جزء من الشخص ذاته، التكوين الجسماني اضافة الى التكوين النفساني. وبهذا المعنى فانها تعالج المريض نفسه، وليس فقط مرضه، أخذت بنظر الاعتبار العامل المسبب للمرض وردود الفعل الشخصية تجاهه، سيكون الدواء، في النهاية، موجها لتداوي الاثنان سوياً (السبب وردود فعل الجسم تجاهه)، ولن يكون موجها للتخفيف من المرض أو اخماد تأثيراته.

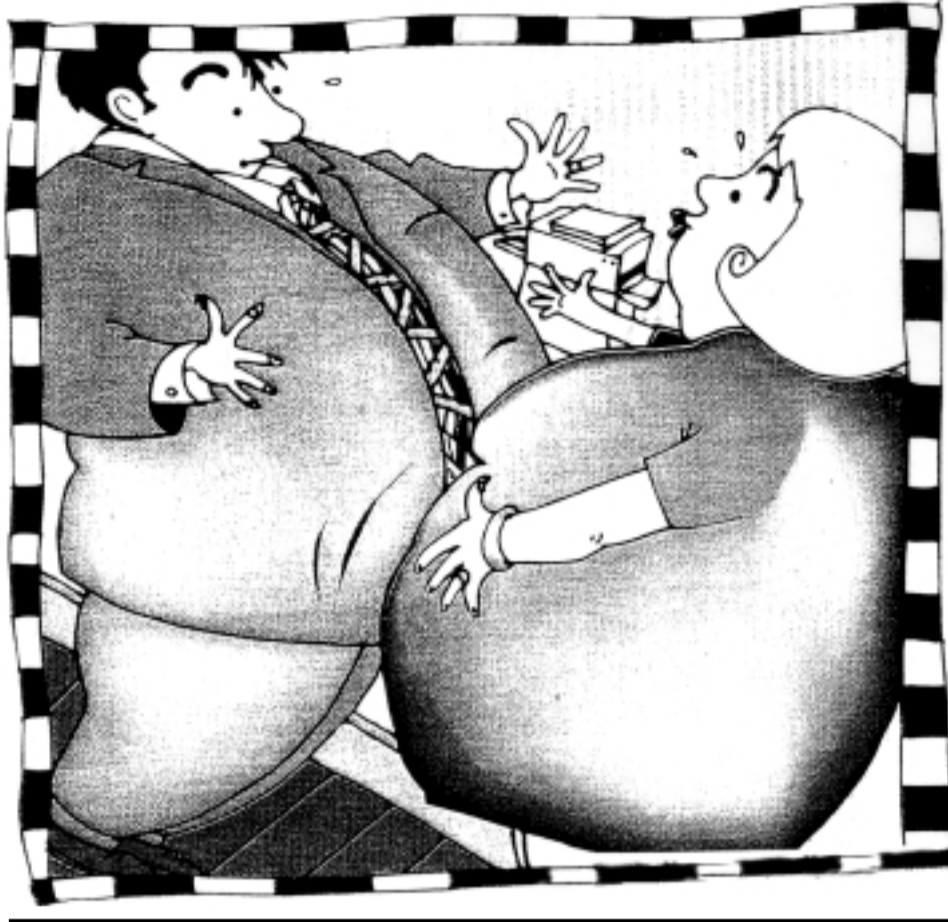
لذا فالدواء الهوميوباثي مخصص لشخص معين بذاته ويتم تكييفه ليلتئم صفاته التكوينية وطبعه. من هنا، فان الدواء المخصص لعلاج شخص ما لن يكون نفسه لعلاج شخص آخر يعاني من نفس المرض. اي ان العلاج متخصص، ولن يكون حسب وصفة (بمعنى آخر، حسب المرض). يتم الوصول الى حالة الشفاء، في نهاية المطاف، عبر خلق الانسجام ما بين المستويات المختلفة للطاقة (الجسم والعقل والروح) وتقوية جهاز المناعة. ستعمل كل هذه الامور على جعل الشخص قادراً على مقاومة المرض مما يؤدي الى الشفاء التام من المرض والتعافي الكلي.

تستخرج ادوية الهوميوباثي على الاغلب من النباتات والمعادن وغيرها من المصادر الطبيعية. ويتم تحضير هذه الادوية بطريقة خاصة تطلق ما في مكوناتها من طاقة. ثم تختبر، بتطبيقها سريريا على عدد كبير من المتطوعين، ليتم تدوين هذه الاختبارات لاحقا. لذلك، فان تأثيرات كل دواء هي معروفة مسبقا حيث ان هذه التأثيرات هي على البشر وليست على الحيوانات. فعند وصف اي من هذه الادوية لمريض ما، يمكن التنبؤ بآثارها الى حد كبير.

يمكن القول باختصار ان الهوميوباثي هو نظام للتداوي يقوم بتطبيق مبدأ توافق الطب مع الطبيعة للمحافظة على الصحة والشفاء من المرض.

اذا كنت من الراغبين بالتداوي بطريقة الهوميوباثي، فان استشارتك الاولى تستغرق ساعة تقريبا. ستسأل العديد من الاسئلة لغرض تقييم وضعك العام بأكمله، واعتمادا على الاعراض التي تشكو منها، فقد يتم وصف دواء لك بعد الاستشارة مع شرح لكيفية تناول الدواء وسبب تناوله. واذا لم يكن ذلك ممكناً، فانه سيتم دراسة حالتك بمجملها وتحليلها لاحقا وترسل الادوية اليك بالبريد.

الدكتورة سيرين عبد الرحمن البكر



## من قلّ أكله صفا فكره

أظهرت تجارب علمية جديدة ان تناول كميات محدودة من الغذاء وتقليل السرعات الحرارية المتناولة، يطيل مدة الحياة بنسبة ٥٠ في المئة على الاقل.

وأوضح الباحثون في مجلة «نيوساينتست» العلمية، ان تحديد كمية السرعات الحرارية الغذائية عند الفئران المخبرية، ترافق مع وجود درجات حرارة منخفضة في الجسم وانخفاض مستويات الانسولين. وانخفاض شيخوخي أقل في مستويات هرمون Dheas، وقد لوحظت نفس هذه التغيرات عند القروء ايضا.

ويعتقد العلماء في المعاهد الوطنية للشيخوخة ان هذا التأثير ينطبق على الانسان ايضا، لا سيما وان الدراسات على مجموعة من الرجال أظهرت ان وجود درجات حرارة أقل في الجسم، ومستويات منخفضة من الانسولين أو أعلى من هرمون Dheas، يجعلهم يعيشون مدة أطول من غيرهم.

## العلاج بالمحادثة Talking Therapy

وهذه تتسبب تعاليم التحليل النفسي التي اشترت لها في بداية المقال، والاخرى تسمى:

Humanistic counselling (Person Centre Counselling) وهذه تعتمد وترتكز على الحاضر ويجاد الحلول للتغلب على الطرف الصعب.

نجرى الكاونسلنك عادة في سرية تامة وفي غرفة مريحة تتوفر بها المقاعد والانارة المريحة وتكون خالية في اي تأثيرات خارجية تؤثر على سير المحادثة كالضوء ورنين التلفون. والعلاج عادة يجري بين المعالج والمراجع فقط الا احيانا بسبب اللغة يتم احضار مترجم والمفروض ان يكون متدربا على هذا النوع من العلاج وترجمته. ان الجلسات عادة تكون اسبوعية و لمدة ساعة واحدة وتترك الحرية للمريض للحديث عن المواضيع التي يعتبر انها مهمة بالنسبة له. والمعالج يناقش ويحلل ويسأل عن هذه المواضيع للوصول بوضوح الى العلاقة بين ما يحس به المراجع والاحداث التي حصلت في الماضي (هذه الطريقة التي اتبعها شخصيا وقد ادت الى نتائج جيدة) واود التأكيد على ان هناك علاقة وثيقة بين ما حدث لنا بالماضي وما نحس به في الحاضر.

الكاونسلنك قد يستغرق بين ٨ - ١٥ جلسة و احيانا يمكن تحديده الى ٢٠ جلسة وهذا يعتمد على المركز الذي يجري العلاج به فمثلا عند GP تستغرق ٦ - ٨ جلسات وفي مراكز اخرى توفر ١٢ - ٢٥ جلسة، اما اذا كان العلاج خاصا فقد يستمر لمدة سنة واكثر.

سير العلاج يعتمد على كيفية استغلال الفرصة من قبل المراجع وهذا يعتمد ايضا على ثقة المراجع بالمعالج وارتياحه له حتى يستطيع ان يحس بالامان للبروح بما في صدره. على المعالج دائما (وهذا شيء جدا مهم) ان يؤدي واجبه بأسلوب حساس، متفهم، يستطيع تقييم سير العلاج او عدمه وعلى ضوء ذلك يقرر الاستمرار بالعلاج او تحويل المراجع الى مركز آخر يوفر نوعا آخر من العلاج.

مهما اختلفت الطرق الا ان الهدف واحد وهو محاولة لرفع الهم والقلق والضغط النفسي والتطلع لحل المشاكل بنظرة هادفة واقعية وتقبل الواقع والتعايش مع الماضي وبالتالي التوصل الى التفكير الايجابي ثم الى الراحة النفسية والسعادة والله يوفق الجميع.

اعداد الدكتورة ناجحة عبد الكريم مجيد

النفسية والجسمية منها اضطراب النوم، فقدان الشهية، العزلة، البكاء بسبب او بدون، افكار سوداوية سلبية، القلق المفرط، الشعور بالضيق، فقدان الثقة بالنفس، ولوم النفس، وقد تتدهور الحالة وتصل الى التفكير بالانتحار اما الاعراض الجسمية فهي نوعان الاولى وتسمى Psychosomatic Illness وهنا أثبتت البحوث عن

وجود علاقة بين الضغط النفسي والعصبي Stress وهذه الاعراض وهي الصداع وخاصة النوع المسمى بالشيقة، آلام المفاصل والظهر والرقبة وكذلك اضطراب القولون، وسرعة ضربات القلب (الخفقان). ومما يجدر ذكره هنا ان جميع التحاليل والاشعة غالبا ما تكون طبيعية.

أما الاعراض الجسمية الاخرى فهي نتيجة لتعرض الانسان الى حالة نفسية شديدة ومزمنة وهذه تؤثر على الغدة الدرقية وتؤدي الى اضطرابات اما مسمومة (زيادة في النشاط) او خمول الغدة وقلة افرازاتها. المرض الآخر الشائع الانتشار هو مرض السكري وخاصة اذا كان هناك تاريخ عائلي بالاصابة بهذا المرض. الامراض الاخرى هي السرطان بانواعه الامراض الجلدية كالاكزيما والطفح والحساسية وايضا امراض القلق خاصة الجلطة القلبية.

ان «الكاونسلنك» مهم جدا كأول خطوة نحو الشفاء والتخلص من الامراض النفسية فالدواء وحده لا يشفي المرض وانما الدواء والكاونسلنك معا يساعدان على الوصول الى نتيجة جيدة وشفافية.

الكاونسلنك يعتمد على المحادثة بين المعالج والمريض (يسمى المريض في الكاونسلنك بالمراجع) وتدور المحادثة على النقاش والتحليل و احيانا استعمال وسائل اخرى كالتمارين الكتابية لغرض الوصول الى الاسباب التي ادت الى الازمة النفسية ومساعدة المراجع على ايجاد الحل بنفسه وقناعاته بالحل والتغير في طريقة تفكيره وتصرفاته حتى يصل الى نهاية افضل خالية من القلق النفسي.

المعالج هو شخص يجب ان يكون حاصلا على دبلوم في الكاونسلنك في كلية او جامعة تعترف الجمعية البريطانية للكاونسلنك والتحصيل النفسي بالكورس ويجب ان يكون المعالج عضوا في هذه الجمعية. كذلك يجب ان تكون عنده خبرة عملية لمدة سنتين على الاقل.

هناك عدة مدارس بالكاونسلنك واشهرها التحليل النفسي ويسمى Psycho-Dynamic Counselling

يصاب الانسان بالكثير من الامراض ومن ضمنها الامراض النفسية والعقلية، وبحكم خبرتي وتخصصي في مجال الامراض النفسية والعقلية لسنوات طويلة، وجدت ان الكثيرين هنا في ديار الغربة يعانون بصمت من الكثير من الضغوطات النفسية والعقلية والتي تصل احيانا الى حد الجنون مما يصعب علاجها على المدى القريب.

هناك طريقتان: الاولى بالادوية والثانية بالمحادثة وهما في الواقع يكملان بعضهم البعض، فالادوية تصحح ما هو مضطرب في الافرازات الكيميائية او البيوكيميائية في الدماغ سواء كانت كثيرة ام قليلة.

اما العلاج بالمحادثة وهو محور موضوعنا اليوم فهو يتم بطريقتين هما الاكثر شيوعا «الكاونسلنك» و«التحليل النفسي» والغاية من العلاج بالمحادثة هو اعطاء فرصة للانسان للتحدث عما يخالف نفسه من مخاوف، قلق، احباط، افكار مضطربة، ظهور مشاعر وتصرفات جديدة مثل سرعة الغضب، السخط، الضياع، الكآبة، كثرة البكاء وضعف قدرة التحمل وحتى اليأس.

العلاج بالمحادثة هو علاج اوروبي استحدثه طبيب الامراض النفسية المشهور سيجموند فرويد في النصف قبل ١٠٠ عام وبداه في محاولة لفهم نفسية مرضاه المصابين بالهستيريا وكانت طريقته التي تطورت في اواخر حياته تعتمد على تأثير الطفولة وادائها وعلاقة الطفل بأمه بصورة خاصة وابيه وعلى تكوين شخصية الانسان وعلى نوعية علاقاته بالآخرين في الحاضر.

في عالمنا الشرقي وفي بلادنا لا نحتاج هذا النوع من العلاج لان التكوين الاسري والاجتماعي يعطينا مساندة كبيرة ويتيح لنا الحرية للتحدث بما يكمن في نفوسنا من مشاعر واحاسيس. الا ان فقدان وجود الاسرة الكبيرة في بلاد الغربة جعل العلاج بالمحادثة وخاصة «الكاونسلنك» ضرورة ملحة لتجنب الكبت وعدم التحدث عن ما هو مقلق وبالتالي تفادي الامراض النفسية الواحد في غنى عنها.

ان اكثر الامراض النفسية شيوعاً هي الكآبة وكل واحد منا يصاب بها في مرحلة من مراحل حياته الا ان تكوين الانسان الشخصي وقابليته على التعامل مع المشاكل و ايجاد الحلول لها وكذلك قدراته القوية والتابعة من تربيته، ثقافته، فلسفته في الحياة والدين والمجتمع كلها تساعد على تجاوز الطرف الصعب. ويعكسه تظهر الاعراض

## لقاءات نسوية صحية

نأمل ان نلتقي مجددا في اللقاءات النسوية الجديدة بعد توقفها في فترة أعياد الميلاد.

تتضمن اللقاءات مواضيع صحية واجتماعية مختلفة اضافة الى الاستمرار بتمارين اللياقة البدنية Fitness واليوغا Yoga.

ابتداء من ٢٠٠٣/١/١٦ مواضيع صحية واجتماعية مع تمارين لياقة بدنية Fitness ويوغا Yoga.

كل يوم خميس من ١١.٠٠ صباحا ولغاية ٢.٠٠ بعد الظهر  
Thursdays 11.00am 12.00 Noon

عنوان القاعة:

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

اقرب محطة أنفاق للمكانين:

ابتداء من ٢٠٠٣/١/١٥ لقاءات تمارين اليوغا Yoga  
كل يوم اربعاء من ١٢.٠٠ صباحا ولغاية ١.٠٠ ظهرا  
Wednesdays 12.00am 1.00 Noon

ابتداء من ٢٠٠٣/١/٢٠ لقاءات تمارين اليوغا لتقوية الصحة والبدن  
Exercies to music

كل يوم اثنين من ١٢.٠٠ صباحا ولغاية ١.٠٠ ظهرا  
عنوان القاعة:

Portobello Green Fitness Club  
3 - 5 Thrope close • London W10 5XL

Ladbroke Grove Station (Hammersmith & City Line)

## Giving-up- Smoking

### خدمات مجانية للتوقف عن التدخين

يشارك مركز الارشاد الصحي في المنتدى العراقي في الحملة الوطنية لتترك التدخين بتقديم المساعدة والنصح لمن يود ترك التدخين.

اتصلوا بنا في مركز الارشاد الصحي في المنتدى العراقي

020 8741 5491



# العود العربي في مهرجان الصوفية الموسيقي

## الهجرة والهجير

### عن تأنيث الهجرة واقتصادها

أبو الحارث

اكتشف باحثون اقتصاديون مؤخرًا ان المهاجرين من بلدانهم لأسباب مختلفة لم يكونوا عالة اقتصادية على البلدان التي لجأوا إليها فقد حملوا معهم عدا عن مهاراتهم العلمية اموالا طائلة ساهمت في تنشيط الحياة الاقتصادية على نحو يتفاوت بين بلد وآخر من بلدان اللجوء. وطبقا لهؤلاء الخبراء فان بلدان اللجوء جميعها بخاصة استراليا حققت فوائد في وجود المهاجرين اليها ليس فقط في مجال سد احتياجات العمالة بل وايضا في استدراج الاستثمارات والاموال الى البنوك المحلية وتحول الكثير من اصحاب الاعمال من جنسيات المهاجرين الى بلدان الهجرة. ولم تتوقف البحوث عند هذا الحد، فقد لاحظت الجانب الاخر المتمثل في تحويلات المهاجرين الى بلدانهم، فعلى الرغم من الهزات التي تشهدها اسواق العمل في بلدان الهجرة فقد افادت منظمة اليونسكو ان عوائد العمل التي تأخذ شكل تحويلات من المهاجرين والمنفيين الى بلدانهم بلغت العام ١٩٩٨، ٦٧ مليار دولار سنويا واكتشفت المنظمة ان عوائد العمل تأخذ المرتبة الثانية مباشرة في التجارة الدولية بعد البترول.

بل ان البحوث الاقتصادية سجلت ان شركات كثيرة نشأت في بلدان الهجرة غرضها سد حاجة المهاجرين من الادوية والاغذية مما يلائم خصوصياتهم. هذا عدا عن تلك الشركات السرية التي تعمل في مجالات التهريب وتقديم خدمات النقل مما يعتقد انها توظف مليارات الدولارات في مجالات تأجير وشراء السفن والطائرات والشاحنات وارشاء موظفي الموانئ والمطارات وغير هذا وذلك فان منظمات انسانية معنية بظاهرة الهجرة حذرت منذ سنوات من ظاهرة (تأنيث الهجرة) الدولية حيث سجلت نزوح الملايين من النساء من بلدان بحثا عن الحرية والخبز، وقالت مفوضية اللاجئين الدولية قبل ثلاث سنوات ان ٨٠ بالمئة من المهاجرين هم من النساء والاطفال. وتقول المفوضية ان الدول المعنية المضيفة تفضل النساء على الرجال (لان النساء يحصلن على اجر وتأمينات اجتماعية ورعاية صحية أقل من الرجال، ولانهن أكثر مهارة في بعض الانشطة بل وفي بعض الصناعات الاسيوية مثل النسيج والالكترونيات، من الرجال).



احمد المختار

المجال من كل جيل الا القلة. كان هناك فضلا كبيرا للموسيقى العربية التي هاجرت مع دخول العرب الى الاندلس وانتقلت مع الكثير من مجالات الحياة الى الغرب وكذلك ادبيات المتصوفة، حيث ساهمت الموسيقى والادبيات بخلق خيال ديني خصب في الفن الاوربي في القرون الوسطى حتى يومنا هذا وما نراه في كتابات الشعراء والموسيقين المعاصرين اليوم هو خير دليل على ذلك وأعمال الأمريكي روبرت بالي تدل على التأثر الصوفي بشعراء مثل الشيرازي وابن عربي، وكثير من الاعمال الموسيقية حتى وصل هذا التأثير الى اشهر مغنيات البوب في الغرب مادونا حيث غنت للرومي احدى القصائد بطريقة معاصرة فيها الكثير من سمات الموسيقى الصوفية. ولو رجعنا الى الوراء قليلا لوجدنا ان كتاب كثيرين قد ترجموا اعمال شعراء الصوفية وأصبحت الاعمال الصوفية متداولة منذ ١٨٥٦ في بريطانيا عندما ترجم أدورد فيزكراد رباعيات عمر الخيام وبذلك فتح الباب امام الراغبين بدخول هذا العالم الروحي. وهناك جانبان في الصوفية جذبا المتلقي الغربي هما الشعر والموسيقى، وفي بداية القرن العشرين اصبحت هذه العناصر الصوفية منتشرة بين الموسيقيين والادباء والفنانين، وعلى اثر ذلك نشرت جامعة اوكسفورد الانكليزية في عام ١٩١٧ مجلداً تحت عنوان (العبارات الصوفية)، وفي الثلاثينات وضع مؤلفون موسيقيون كبار اعمالهم متأثرين بهذه الأفكار الروحية، حتى وصلت الى موسيقى البوب وذلك في السبعينات عندما بدأت فرقة البيتلز ولأول مرة العلاقة بين نجوم البوب والعالم الروحي. واليوم هناك من يعتقد ان الموسيقى الصوفية الشرقية، سوف تبقى معبرة عن العالم الروحي الذي يلجأ اليه المرء، في زمن الزحام الصوتي وعالم الماديات.

كيث ألسن:  
ترجمة واعداد علي سالم  
عن جريدة التايمز اللندنية

الكبيرة. ينشد المغني جملة، لتجيب عليها الآلة الموسيقية التي قد تكرر احيانا نفس الجملة التي غنيت قبل قليل قليل موسيقياً، او قد تردفها بما يوازينا هارمونياً وليس مجرد نسخها حرفياً، رغم بقاء هذه الجملة على حالها في الظاهر. ويعتقد عمومي الذي يمارس الغناء ايضاً أنه لا يمكن الفصل بين العناصر الغنائية والآلات العزفية لانها وثيقة الصلة ببعضها لدرجة يتعين فيها على الموسيقي ان يكون بارعاً في الاثنين معاً، وهو ما نجده في التربية الموسيقية الصوفية. ويقول عمومي «نبتدئ جميعاً بالغناء، ولكن قلة قليلة من العازفين تستمر على هذا النهج. ويوجد فرق كبير بين العازفين غير المغنين، وبين غيرهم من العازفين الذين يغنون. وذلك لان الاخيرين يبحثون في صميم القوائد عن روحية معينة كامنة فيها، وعندما لا تصدح حناجرهم بالغناء ينتابهم حينذاك شعور بفقدان شيء ما. ولا يمكن الفصل بين الموسيقى الصوفية ونظيرتها التقليدية الشرقية، فكلاهما تستندان على ارض من تقاطع الحنية تدعى الواحدة منها (وصلة) او (ركن) تتراوح ما بين ٤٠٠ - ٥٠٠ قطعة. تنتظم حسب بنائها الموسيقي في اثني عشر (مقاماً). ويعتمد الجزء الرئيسي من كل معزوفة موسيقية على الارتجال في العزف كتنوع على هذه المقامات ضمن حدود معلومة. ولا يمكن للموسيقى البراعة في هذا المجال الا بعد سنين من الدراسة المتعمقة والتلمذ على يد أستاذ من جهايزة هذا الفن. ولا يبرع في هذا

ظهرت الصوفية ( التي تستمد احدى معانيها من كلمة «صوف» العربية، وهي رداء الزهاد الصوفي ) بعد حوالي قرن على وفاة الرسول محمد(ص) (٦٣٢ م) وتقلبت في اشكال عدة من بغداد الى اندونيسيا الى غرب افريقيا حيثما حظ المسلمون الرحال في تلك البلاد. وكانت ولا تزال الموسيقى تشكل عنصراً هاماً في الطقوس الصوفية التي تعتمد على الوزن الشعري والصورة الدينية التي يوحى بها المتصوفة في ملاحمهم وأشعارهم امثال ابن عربي والشيرازي، وفريد الدين العطار والحلاج وغيرهم.

يصف الصوفي الهندي حضرت عنایت خان «قانون الموسيقى» بانه «قانون الحياة، وحس التناسب، وشريعة الانسجام، التي تحقق التوازن، انه القانون الكامن وراء جميع مظاهر الحياة، الذي يحافظ على سلامة هذا الكون ويتبين غايته القصوى في جميع ارجائه، محققاً غرضه». ويرى بأن «الموسيقى هي كل ما يمكن لوجداننا ان يدركه حتى الآن من الصورة الكبرى». وقد قال حافظ الشيرازي الشاعر الصوفي بوضوح « بأن الحياة ذاتها سماع ( موسيقى )» فلا غرو اذاً في ان نجد، بناء على ما تقدم، بان الموسيقى قد تكون خير وعاء لتجسيد عمق وقوة الروحية الصوفية. وعن ما يميز الموسيقى الصوفية عن غيرها من الموسيقى ذكر الموسيقي العربي أحمد مختار: الموسيقى الصوفية غير منفصلة عن الموسيقى الشرقية الكلاسيكية ومن الصعب اعطائها خصوصية او تعريف منفصل عن تلك الموسيقى بالمعنى العلمي الاكاديمي، ولكن في هذا الجانب نستطيع ان نشير الى بعض الخصائص التي تعطي للموسيقى الصوفية سماتها البارزة، مثلاً: هي تتضمن نماذج إيقاعية خاصة تتصف ببطء السرعة والتعقيد، استخدام الشعر العرفاني حيث يمتزج مع اللحن الذي يبني بطريقة هرمية متصاعدة في الروحية والتكنيك، استخدام المرددات أو جوقات المنشدين ليرددوا الجملة الاخيرة من كل مقطع شعري فقط، الموسيقى الصوفية والشرقية متألفتان ومتقاربتان الى درجة أن بعض الشعراء الصوفيين يستخدمون أسماء الآلات الموسيقية وبعض الترتيمات لوصف او ترجمة مشاعرهم التي لها خصوصية.

اما من جانب روجي فان الموسيقى اذا احتلت مكانها في الفراغ الكوني الصحيح سوف تؤثر بالحجر، كما قال الصوفي الكبير ابن عربي، لذا تسعى الموسيقى الصوفية الى التقرب من المطلق، فتراها ترمي الى الأبياء والابتهاد عن العالم المادي، واداءها بحق هو تحقيق لغايتها، وهذه مهمة شاقة جدا. ويقول حسين عمومي، عازف الناي العالمي الشهير « ان الموسيقى تعتمد على الجو الروحاني للشعر، وعلى وزن الشعر ومعناه، بحيث لا يسع المغني عند الأداء اهمال معنى القصيدة لان إيقاع الوزن الشعري للقصيدة هو الذي يخلق الإيقاع الموسيقي، بينما يخلق معنى القصيدة الجو العام للموسيقى.

كيف تؤدي هذه الموسيقى ؟

يغني المنشد في المحافل الموسيقية التي تقام في (خانة كاه) او بيوت الصوفية، شعراً من وضع شعراء الصوفية الكبار، بصحبة آلة مثل الطنبور او العود والناي ودف واحد على الأقل، وقد يصل عدد ضاربي الدفوف الى خمسين في المناسبات

يستعد الفنان احمد المختار

لفتح دورة جديدة لتعليم العزف على العود

يرجى من الراغبين في الاشتراك والتسجيل

في هذه الدورة الاتصال مباشرة بالفنان على التليفون:

07958747917 ، 0207 404 1627

دورة  
لتعليم العزف  
على العود



## الكرادة

### كتابة ولوحة لصديق طعمة

دخل الطاغوت كرادة مريم بعينه الضيقة، ثم توغل الى محلة العباسية التي كنا نسكن فيها، استأصل من جذورها شجرة التوت المطلة على النهر ونخلة (الشكري) واشجار الغرب. واستأصل كذلك شناشيل كانت تطل على ساحل دجلة منذ زمن بعيد تناوب السكن فيها كثير من وجهاء بغداد في ذلك الوقت اضاع طفولتنا المأسورة بظلالها والسماء التي طالما حلقت فيها طائراتنا الورقسية والارض التي دحرجنا عليها دعابلنا وعرباتنا التي كنا نصنعها بايدينا من اسلاك معدنية وعجلاتها من علب الصفيح، ولعبة الخيط والمصرع ولعبة الجوز والنقرة، ولعبة كعاب الغنم. اما السيوف التي كنا نصنعها من بقايا فضلات معادن الصرح العظيم لبناء المجلس الوطني (البرلمان) سابقا والذي بدأ بنائه العهد الملكي. كانت السيوف تتقلد فيها ادوار عنتره، وهرقل الجبار كما في عروض السينما آنذاك.

وبستان النخيل الذي طالما كنا نعتقد، ونحن اطفال، يسكنها الطنظل ونور الهدى بوحشته وظلمته الدامسة ليلا. اما النهر فتزهو مياهه بظلال عذوق تمر الزهدي والخستواوي والبرين والتبرزل. وبانحدار سواقيه يتلأأ البانذجان تحت اشعة الشمس، كنا نختلس غفلة من العيون الذئبية المترقبة لـ(علوان الهندية) صاحب المزرعة. نقطف الاقرب الى ايدينا، ثم نجلس عند حافة احد السواقي ونأكل البانذجان بشهية، هناك قول او اهزوجة قديمة عن الكراي، تقول (كراي.. كراي يا بيتجان، خلي الجلب نايم ومشنتره أدانه).

الجهة الشرقية لكرادة مريم، كانت تطل على نهر دجلة بدخول حافة النهر ايام الصيف الحار اللاهث، تمتلئ انفاسنا برائحة دجلة، وتمتد ابصارنا الى المزارع الصيفية لحافة النهر،

حينما ينتقص النهر الى اقصاه، يجد من يقيم او يسكن على حافته، فرصة لزراع اللوبيا وخيار التعروزي على ساحله الذي اكتسى او يكتسي طبقة جديدة من الطمي والرمل المترسب عليه.

كان (كريم العبيد) قد اتخذ مسكنا محاذيا للنهر لكونه سماكاً طويل الباع في حرفته ورثها عن ابيه، يعرف اسرار النهر اكثر من غيره، خصوصا عندما يرمي شبكته، يظن الى وجود اماكن قد تعلق فيها شبكته، يتحاشاها وبعدها يمد شبكته التي قد يصل طولها الى المائة متر. كان يقول:

(اعرف علكه مقابل بير فؤاد الخياط أو امام بيت الوصي ويقصد عبد الاله عم الملك فيصل الصغير. او مقابل بيت نوري سعيد أو امام المجلس أي المجلس الوطني أو القصر الجمهوري).

كان هناك من يتبارى بعبور النهر مرة او مرتين، لان محللتنا تقع باوسع نقطة على نهر دجلة في بغداد قياسا للمناطق الاخرى، وعبوره ليس بالسهل.

كان النهر ملكا مشتركا لجميع المقيمين قريبا منه. كنا نعرف كيف نلاحق السمك. نصطاده بخيط النايون والصنارة ومنهم من يستخدم شبكة (الحذافة)، او الشبكة الطويلة ذات قطع الرصاص الثقيلة من جانب والاخر من قطع كرب النخيل، حيث تطوف من جهة والاخرى تغطس في قاعة النهر، تسير الشبكة بانحدار جريان النهر ويسير (البلم) معها.

تقطع الشبكة مسافة كيلومتر على الاكثر، ثم يبدأ السمك بطيها بهدوء وتأتي، كي لا تفلت منه سمكة عالقة بخيوطها. تخرج الاسماك لابطة تشع

بالوانها الفضية او البرونزية تحاول ان تنتزع نفسها من الشبكة.

اما الزوارق فانها آتية ذاهبة بين الصوبين بسلام، بعضهم من يتجه الى شارع أبي نؤاس المحاذي للنهر، والاخر من يذهب لقضاء مهمة تخص السمك، أو من يذهب للنزهة مع عائلته او ينحدر مع تيار الماء سباحة يصاحبه (البلم). بعض العوائل المرفهة مادياً، تستأجر الزوارق كل يوم في موسم الصيف وبالذات اوقات العصر.

اما نحن فكنا نجتمع بزورق او اثنين ونقصد الجهة الثانية من النهر، نلعب هناك كرة القدم على الجزيرة الرملية الشاسعة المساحة حتى مغيب الشمس، وياله من مكان اضعننا طفولتنا وصبانا فيه، كانت بالنسبة لنا وكانها مركز العالم.

الله يرحم ايام زمان، ايام الامان

والطمأنينة، كثير من الاسماء الثقافية والسياسية او اصحاب العوائل واصحاب الجاه اقاموا فيها بتتابع الأزمان والاضاع.

كان الزعيم عبد الكريم قاسم يتردد دائما الى بيت اخيه المتواضع حامد قاسم في محللتنا (العباسية) لتناول الغذاء في فترة الظهيرة. كنا نقف امام البيت ننتظر مجيئه كي نصفق له بحرارة. لم تكن تكل يده من التحية التي يقدمها لنا كل يوم. يأتي بسيارة تصحبه سيارة جيب عسكرية خلفه جنديان على وجوههم ابتسامة دائمة..

ذهب يوم وأتى يوم آخر. انتهت كرادة مريم ومحلة العباسية الساكنة بسلام من جهة الكرخ على نهر دجلة بيد رعيان الغنم الكارهين لكل شيء اخضر من شجرة او نخلة او ساقية ماء.



## الفنانة العراقية عفراء الدجيلي تساهم في اعداد تقويم 2003 لبلدية همرسمت

ومهارة في التصوير الفوتوغرافي، واستخدام الكمبيوتر، والرسم ومعرفة الالوان، اضافة الى معرفة جيدة بالرياضيات حيث استخدام الارقام، والنسب في مزج الالوان. يذكر ان البلدية طبعت (١٠٠٠) نسخة من هذا التقويم، وقد نفذت جميعها.

الفنانة عفراء نظمت في مسيرتها الفنية ٢٠ معرضا شخصياً واورها كان في آب/٢٠٠٢، اضافة الى عدد من المعارض المشتركة، وساهمت في اعداد الرسوم والتخطيط لفيلم كارتون عرضه تلفزيون CYTV، عن حياة شاب قادم من كوسوفو ويتحدث عن تاريخها.

الفنانة العراقية عفراء الدجيلي ساهمت في تصميم تقويم سنة ٢٠٠٢ لبلدية همرسمت. وعكست في الصور الست التي تضمنها التقويم الحياة في البلدية، مستخدمة وسائل وتقنيات تشكيلية عدة لانجاز ذلك. اذ مزجت بين التصوير الفوتوغرافي، والتجريد الرقمي Digital Abstraction واستخدام وخط الالوان الكتروني.

وبهذا قدمت نموذجاً لفن تشكيلي ما زال العاملون فيه قلائل حتى في الدول الاوروبية. ولانجاز مثل هذا العمل يتطلب من الفنان خبرة



# وولاته په کگرتوه نه وروپیه کان په نجه مۆر نه کهن بو نه و که سانه ی که داوای په نابهری نه کهن

## ناهنگی مونتهدا

به بۆنه ی جه ژنی په مه زانی پیرۆزو سه ری سالی نو ی وه مونتهدای عیراقی له ئیوارهی رۆژی ٢٠٠٢/١٢/٢١ نا ههنگیکی خو شکی گپرا له هۆلی (Hammersmith Concil) به به شداری کردنی دوو هونه رمه ندی به ریز فوناد سالم و حکمت ژماره یه کی زۆر له هاوالاتیه عیراقیه کان به شداریان کرد وه له ناوه ندی کی عیراقیدا کاتیکی زۆر خو ش و ئاسوده یان برده سه ر.

١٤ سال وه یان زیاتره نه بیت په نجه یان مۆر بکرت بو نه وه ی که بیسه لمین که داوای په نابهریان نه کردوه له هیج وولاتیکی تر له وولاته یه کگرتوه کان . وه هه موو سالیک ده وروپه ری ٤٠٠ هه زار کهس داوای په نابهری نه کهن له و پانزه وولاته یه کگرتوه ، وه سه رۆکه کانی نه و وولاته یه کگرتوانه نه لین که ده ستوری نو ی سنوریک دانه بیت بو نه و که سانه ی که چه ند جاریک داوای په نابهری نه کهن . وه به پی ی زانیاری نه و سه رچاوانه نه م ده ستوره زۆر به تنگ مافی مرۆقایه یته وه یه وه بی گومان له وه ی که نه م زانیاریانه ی که وه رگیراوه له به ره ی نه و که سانه وه که داوای په نابهریان نه کردوه .

په نجه مۆری نه و که سانه ی که داوای په نابهری نه کهن بو دور خسته وه ی یاری کردن ده ستیان کرد به کۆکردنه وه ی



## کارتی هاتووچۆ کردنی په ککه وته کان له شه مه نده فهدا

نامیلکه ی ( هاتووچۆ کردن پتی نهوتری (CAB) وه بو شه مه نده فهدر بو هاتووچۆ که ره په ککه وته کان (Rail Travel For Disabled Passengers) فۆرمه که ت پر نه که یته وه له گه ل وینه داواکراوه که دا نه بیت بنیریت بو

Disabled Person`s Rail Card Office  
P.O.Box1YT  
Newcastel-Upon-Tyne  
NE99 1YT

01912690303

01912690304

Senior person`s

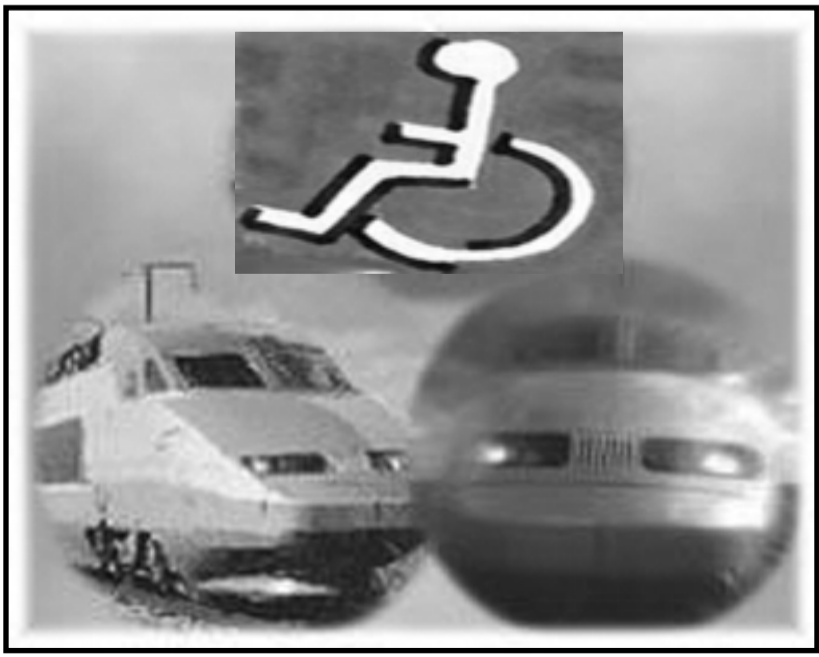
سه ربازی موته قاعد بوون کۆمه کی زیاده وه رنه گرن بو هاتوو چۆ (٥) نه و که سانه ی کۆمه کی موته قاعدی وه رنه گرن به شیوه یه ک که په ککه وته یی یه که یان ٨٠٪ وه یان زیاتر بیت . (٦) نه و که سانه ی که نه و مه شینانه لی نه خورن که به پرۆگرامی (Invalid Vehicle Scheme) نه بیان گرتته وه (٧) نه و که سانه ی که نه و مه شینانه نه کپرن یان به کپرنی نه یگرن به هۆی پرۆگرامی Motability scheme

کارتی (Rail Card) بو ماوه ی سالیکه وه ئیستا نرخی ١٤ پاوه نه بو نه و منالانه ی که ته مه نیان له نیوان (٥-١٦) سالی دایه نه توانن کارت ی په ککه و ته یی (Rail Card) بکرن نه گه ر بیان گرتته وه . نه و کاته منداله که نه توانیت که سه فهدر بکات به نرخی ناسایی یان به نیو نرخی وه نه و که سه ی که له گه لیدایه سه فهدر نه کات به نرخی داشکا و نه بیت بو که سیک ی گه وره . بو داوا کردنی نه و کارت ه ،

نه وانه ی هه لگری کارت ی (Rail Card) نه توانن هاتووچۆ بکهن به نرخیکی زۆر که م بو خو بان و نه و که سانه ی که له گه لیا نه بو ماوه ی ١٢ مانگ نه توانن به کاری به یین له سه ر هه موو هیلی شه مه نده فهدره کانی به ریتانیا وه نه م کارت ه ش بو نه و که سانه یه که : (١) که نابین یان زۆر به که می نه بین وه یان نه و که سانه ی که کپرن . (٢) بو نه و که سانه ی که (فی) یان هه یه وه یان په کیان که وتوه به هۆی نو یاتی (فی) وه که بو یان هاتوو . (٣) نه و که سانه ی که کۆمه کی چاودپیری و لامانه وه (Attendance Allowance) یان کۆمه کی گوزهرانی په ککه و ته یی (Disability Living Allowance) وه رنه گرن . به شیوه یه ک که ناستی به رز له جموجۆل وه هاتو چۆ (Mobility) وه یان ناستی به رز وه یان ناوه راست له چاودپیری و خزمه ت (Personal Care) وه رنه گرن (٤) نه و که سانه ی که

## کۆپۆناتی شیر بو په نابهران

دوای برباری دادگای به رزی به ریتانی که ره خنه ی گرت له وه زاره تی ناوخۆ سه بهاره ت به دایکیکی په نابهر که تووشی HIV بووه یارمه تیان نه داوه به پی ی پتیویست که کۆپۆناتی شیر ی بده نی، وه به پی ی (سیستمی پشتگیری په نابهری نه شتمانی) که به (NASS) ناوده بریت یارمه تی کۆپۆناتی شیر تهرخان ده کات بو ئافره تی سک پر وه نه و ئافره تانه ی که منالی بچوکیان هه یه نه مه ش ههروه کو نه و ده ستوره ی که له به شی ته ندروستی به کار نه هینریت . بووه وه نه م یارمه تیان سه رف وه کو به لگه یه ک .





## اطول جسر معلق في العالم

تقدمت ايطاليا خطوة نحو هدفها لبناء اطول جسر معلق في العالم يربط البر الايطالي بجزيرة صقلية. وقال رئيس الوزراء الايطالي سلفيو برلسكوني ان الشركة التي عهد اليها ببناء الجسر الضخم أقرت جدولاً زمنياً وخطة تمويل يسمحان ببدء العمل في الجسر في عام ٢٠٠٥ وافتتاحه في عام ٢٠١١.

وقال برلسكوني في مؤتمر صحافي في روما: «اعتباراً من اليوم.. اصبح مشروع جسر مضيق مسينا قيد التنفيذ». وسيكون الجسر معلقاً بين دعامتين قائمتين يزيد ارتفاع كل منهما عن برج ايفل في باريس وستمتمد المسافة بينهما الى ٢.٣ كيلومتراً وهو ما يعادل ثلاثة أمثال جسم جسر البوابة الذهبية (جولدن جيت) في سان فرانسيسكو.

ووفقاً للخطة التي تم التصديق عليها مؤخراً ستبلغ تكلفة الجسر ٤.٦ مليار يورو (٤.٩ مليار دولار) تقدم شركة مملوكة للدولة ٤٠ في المئة منها بينما يساهم مستثمرون من القطاع الخاص بالجزء الباقي. ويشير علماء الجيولوجيا الى ان نهايتي الجسر ستقامان فوق منطقتين نشطتين زلزالياً. ويتساءلون ان كان الجسر الجديد سيتحمل زلزالاً مثل الذي قتل ٨٧ الف شخص ودمر مدينة مسينا في صقلية في عام ١٩٠٨. وتقول الشركة التي ستشيد الجسر ان اختبارات على نماذج أظهرت ان الجسر سيتمكن من تحمل زلزالاً تزيد قوته عن ٧.١ بمقياس ريختر حتى اذا كان مركز الهزة على بعد ١٥ كيلومتراً فقط. لكن هذا لم يكف لطمأنة الجيولوجيين الذين تساءلوا ايضا عن كيفية تعامل المهندسين مع حقيقة ان جزيرة صقلية تنجرف باطراد بعيداً عن البر الايطالي.

## حليب الماعز غير مناسب لتغذية الاطفال الرضع

حذر الاطباء في المانيا من ان حليب الماعز لا يناسب الاطفال الرضع الصغار وحديثي الولادة، نظراً لما قد يسببه من زيادة في خطر اصابتهم بالحساسية، واكدوا ان الانسب للطفل هو حليب الام.

وقال الباحثون في لجنة التغذية التابعة للجمعية الالمانية لطب الاطفال والشباب، ان الاهالي الذين يخافون من اصابات الحساسية عند اطفالهم ويلجأون الى حليب الماعز بدلا من حليب الابقر قد لا يقلحون في تقليل هذه الاصابات، بل على العكس قد يضعفون الاطفال في خطر أعلى للإصابة بتفاعلات تحسسية. وأوضح هؤلاء ان ذلك قد يحدث بسبب تشابه البروتينات الموجودة في حليب الماعز بتلك الموجودة في حليب الابقر، رغم عدم احتوائه على نوع واحد من بروتينات الحليب المعروف باسم «كازين» الذي يتوافر بكثرة في حليب البقر.

وقالوا ان فقدان حليب الماعز لهذا البروتين يسبب تفاعلات واستجابات تحسسية تماما كالتالي يسببها حليب البقر، كما ان حليب الماعز فقير بفيتامينات (د) (ب١٢) والفوليت والحديد، مما يجعله غير ملائم لتغذية الاطفال الرضع، مشددين على ان حليب الام هو الافضل والانسب للطفل، وخصوصاً في السنة الاولى من عمره.

## ميلاد ثاني «طفل مستنسخ»



كلونايد هي الشركة التي تبنت حالتها الاستنساخ الوحيدتين

والذي الطفلة، اللذان خشياً من أن تكشف الاختبارات عن هويتهما أو تستخدم كذريعة لنزع الطفل من رعايتهما.

وأثارت ادعاءات شركة كلونايد انتقاداً من زعماء دينيين وأدت إلى تجدد الدعوات إلى حظر الاستنساخ البشري.

وقد أنشئت شركة كلونايد على يد طائفة الرائيين الدينية التي تؤمن بأن كائنات من العالم الخارجي هم الذين خلقوا الجنس البشري.

وقال رئيس جماعة الرائيين في هولندا، بارت أفريليت، لوكالة رويترز للأنباء إن المرأة الهولندية التي وضعت المولود الأخير ليست عضوة في الجماعة وإنها اتصلت بكلونايد بنفسها.

وتقول كلونايد إنها تنتظر ميلاد خمسة أطفال تولت الشركة عملية استنساخهم.

تقول الجماعة التي أعلنت سابقاً عن ميلاد أول طفل مستنسخ إن طفلاً ثانياً قد ولد أيضاً من فتاتين هولنديتين مثليتين جنسياً.

وتقول تقارير إن الأم والطفلة في حالة جيدة بعد الولادة.

وقالت المديرية التنفيذية لشركة كلونايد، بريجيت بوسيليه، لوكالة الأنباء الفرنسية إن المولودة تزن ٢.٧ كيلوجرام، لكنها لم تحدد البلد التي حدثت فيها عملية الولادة.

ولا يزال علماء متشككون في انتظار دليل وراثي من الحامض النووي DNA يثبت أن الطفل المستنسخ الأول - وهي أنثى سميت إيف (حواء) يحمل نفس الجينات الوراثية مثل أمه الأمريكية التي تبلغ من العمر ٣١ سنة.

وقد أجلت اختبارات DNA التي كان مقرراً أن تجرى على الطفلة الأولى بناء على طلب من

## أستراليا تخطط لبناء أعلى برج في العالم



أشعة الشمس ستستغل في توليد الطاقة الكهربائية

يمتد لسبعة كيلومترات (٤.٣ ميل). وستقوم الشمس بتسخين الهواء تحت السقف الزجاجي، وسيثير أثناء ارتفاعه تياراً هوائياً إلى الأعلى في داخل البرج، مما يتيح أمر امتصاص الهواء عبر ٣٢ تربيعة. وستدور التربينات بعد ذلك، مما سيولد طاقة كهربائية على مدار الأربع والعشرين ساعة في اليوم.

والبرج هو من بنات أفكار شركة الهندسة الألمانية شلايش برجرمان، التي بنت محطة توليد كهرباء للعرض بارتفاع ٢٠٠ متر في مانزانا، إسبانيا، في عام ١٩٨٢.

وقد حاز اقتراح بناء البرج على دعم الحكومة الأسترالية الاتحادية وحكومة مقاطعة نيو ساوث ويلز، اللتين وصفته بأنه مشروع يكتسي أهمية وطنية.

تخطط شركة طاقة أسترالية لبناء أعلى مبنى في العالم - وهو برج شمسي - في وسط منطقة نائية. والمشروع هو جزء من حملة عالمية لتشجيع استخدام مصادر للطاقة متجددة.

وتقول شركة إنفايروميشن إن البرج، الذي يقترح أن يبلغ

ارتفاعه كيلومتراً واحداً (٣.٣٠٠ قدم)، سيكون بحجم يتجاوز ضعف حجم أكبر برج قائم في العالم حالياً، البرج الوطني الكندي في تورنتو.

ويحظى المشروع، الذي ستبلغ كلفته بليون دولار أسترالي (نحو ٥٦٠ مليون دولار أمريكي)، بدعم الحكومة الأسترالية، ومن المتوقع أن ينجز في عام ٢٠٠٦ في ناحية بورونجا النائية في مقاطعة نيو ساوث ويلز.

وفي حال نجاحه، فإن المبنى يمكن أن يقدم ما يكفي من الطاقة الكهربائية لـ ٢٠٠.٠٠٠ بيت. كما أنه سيوفر أكثر من ٧٠٠.٠٠٠ طن من غازات البيت الزجاجي التي يمكن أن تنبعث من محطات الطاقة التي تعمل بالفحم والوقود.

والمبنى المقترح سيكون بعرض ملعب كرة قدم وسيحتضن في نقطة المركز من سقف زجاجي

## البدانة تقصر العمر

بينت دراسة حديثة أن مشاكل زيادة الوزن لا تقتصر فقط على تعقيدات الإصابة بأمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وغيرها، بل يمكن أن تنقص عدة أعوام من عمر من يعاني منها.

ويقول باحثون من هولندا، حللوا تواريخ طبية لأكثر من ٣٤٠٠ شخصاً أمريكياً كانوا في منتصف العمر خلال مرحلة الخمسينات، إن السمنة يمكن أن تنقص من العمر بنفس القوة التي يسببها التدخين بين من بدأت مشاكلهم مع السمنة في الأربعين.

من يدخن ويعانون من البدانة هم الأسوأ حظاً، إذ يفقد الرجل البدن والمدخن نحو ٧.١٣ سنة من عمره، في حين تضيق المرأة البدنية المدخنة نحو ٣.١٣ سنة.

وأظهرت الدراسة ان النساء اللاتي عانين من السمنة في سن الأربعين خسرن ما معدله ١.٧ سنة من اعمارهن، بينما فقد الرجال ٥.٨ سنة مقارنة باصحاب الأوزان الطبيعية.

يشار إلى أن تعريف السمنة، حسب تقييم خبراء الصحة، يتلخص في زيادة الوزن بنسبة ٢٠ في المئة عن الوزن الصحيح للجسم. أما من يدخن ويعاني من البدانة فقد أظهرت نتائج الدراسة أنهم الأسوأ حظاً، إذ يفقد الرجل البدن والمدخن نحو ٧.١٣ سنة من عمره، في حين تضيق المرأة البدنية المدخنة نحو ٣.١٣. وبالنسبة لغير المدخنين الذين تزيد أوزانهم قليلاً عن المعدلات الطبيعية في سن الأربعين ولا يعانون من السمنة فإن اعمارهم تقل بمعدل ١.٣ سنة للرجال ونحو ٣.٢ سنة للنساء. ورغم أن مخاطر التدخين بدأت تتراجع في الغرب، يحذر البحث من مخاطر جديدة تتمثل في البدانة بين الجيل الشاب، وهو ما يهدد بكارثة صحية، حسب واضعي الدراسة.

## الحذر من جطة دموية إلكترونية

قال علماء نيوزيلانديون إن السفر بالطائرات لمسافات طويلة قد لا يكون السبب الوحيد للإصابة بالتخثر الدموي الذي له عواقب خطيرة - فإن الجلوس أمام الكومبيوتر لفترات طويلة قد يعرض الشخص للإصابة بالمرض أيضاً. وأوردت المجلة الأوربية لأمراض جهاز التنفس حالة شاب من نيوزيلاندة قارب على الموت بعد أن أصيب بالتخثر الدموي في الأوعية الدموية أثر جلوسه فترة طويلة أمام الكومبيوتر.

وكان الشخص المصاب - يعتبر أول ضحية مسجلة للمرض الذي أطلق عليه تخثر الدم الإلكتروني - قد قضى ١٨ ساعة يومياً أمام الكومبيوتر، وأصيب بالتخثر في أوعية ساقه أولاً ثم انتقل إلى رئتيه.

وكانت الحالة قد ظهرت لأول مرة خلال الحرب العالمية الثانية عندما قضى أهالي لندن ساعات طويلة في المخابئ جالسين على كراسي هرباً من قصف الطائرات الألمانية.

ويحذر الباحث ريتشارد بيزلي في معهد الأبحاث الطبية في نيوزيلاندة من أن الاستخدام الواسع للكومبيوتر في مختلف نواحي الحياة قد يعرض عدداً كبيراً من الأشخاص لمخاطر الإصابة بالتخثر الدموي.

وقال الدكتور بيزلي قد تكون الحالة مماثلة للحالات التي تصيب الأشخاص الذين يسافرون فترات طويلة في مقاعد ضيقة في الطائرات.

ويقول الباحثون إن أي شخص يستخدم الكومبيوتر لفترات طويلة يجب أن يأخذ استراحة لتحريك ساقه وجسمه.

## لاعلاناتكم

هذه الصحيفة  
تصدر  
ست مرات  
في العام  
توزع على  
4 آلاف عائلة  
عراقية وعربية  
اسعار مناسبة  
لنشر الاعلانات

## LD Motors Technicians



## LD Motors Technicians



CALL: 020 8746 1001

ALL MAKES & MODELS

Service • Repairs • Bodyworks  
Glass Fixing

**FREE**

Electronic Engine Test  
&  
Tuning For Your M.O.T

FREE Wash & Valet (after service)

58.76 Willow Vale, Off Uxbridge Rd, Shepherd's Bush, London W12 0PB  
Tel: 020 8746 1001 Mob: 07780 778 071



## حضانة الطفل المسلم Muslim Child Nursery

75 Brondsbury Park Road NW6 7AX  
Tel: 0208 451 3322 or 0781 3337832

تعلن مؤسسة آل البيت (ع) عن افتتاح حضانة للطفل المسلم التي تعتني بالأطفال من عمر ١ - ٥ سنوات ويكون البرنامج وفقاً للتعاليم الدينية الإسلامية حيث يتعلم فيه الطفل مختلف الآداب الإسلامية و المعلومات الدينية واللغة العربية المبسطة.

تفتح الحضانة أبوابها كل يوم من الساعة ٩.٣٠ - ٣.٣٠ وعلى مدى أيام السنة عدا العطل الرسمية. للمزيد من المعلومات يمكنكم الإتصال بالإدارة على الهاتف المبين أعلاه.

## مدرسة آل البيت (ع) الإسلامية Alulbayt Islamic School

75 Brondsbury Park Road NW6 7AX  
Tel: 0208 451 3322 or 0781 3337832

تعلن مؤسسة آل البيت (ع) عن افتتاح دورتها الخاصة للشباب المسلم من (أولاد و بنات). يحتوي البرنامج على جانبين الثقافي والترفيهي. البرنامج الثقافي يهدف إلى تعليم الشباب المسلم كل التعاليم الإسلامية و ذلك من خلال تدريس المواد التالية:

الفقه.. العقائد.. علوم القرآن وقواعد التجويد.  
فعلى الراغبين بالتسجيل و الاستفسار الإتصال بإدارة الدورة بالهاتف:

0208 451 3322 أو 07813337832

علما أن دوام الأولاد من عمر ٦ - ٨ سنوات سيكون خلال الخميس عصاراً من الساعة السادسة إلى الساعة الثامنة على العنوان المبين أعلاه.

و أن دوام البنات سيكون خلال أيام السبت من الساعة العاشرة صباحاً إلى الساعة الثانية بعد الظهر.

كما أن المؤسسة تعلن عن افتتاح دورتها الخاصة لبنات الجامعة من ١٧ سنة فما أكثر حيث يدرس فيها المواد العقائدية والفقهية والقرآنية وذلك في أيام السبت من الساعة ١٠ - ١ ظهراً.

## FIRST CLUB LTD

AIR TRAVEL - HOLIDAY - FLIGHT

خبرة طويلة في خدمات السفر والشحن - أسعار مناسبة  
الى جميع انحاء العالم وخاصة الشرق الاوسط

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



## PINNACLE SOLICITORS

Henry LLB (Hons) BL RFL  
Partner

8A Hammersmith  
Broadway  
London W6 7AL

Tel: 020 8741 6228/6227  
Fax: 020 748 9574  
Mobile: 07930 864565  
(24 Hours)

يقدم خدماته في مجالات:

**هجرة، سكن  
قانون جنائي  
ضمان اجتماعي  
قوانين عمل**

## Crown Property Contractors LTD (London)

Suite 304, Crown House  
North Circular Road  
Park Royal  
London NW10 7PN  
email: cpcl\_builders@yahoo.co.uk



Phone: 020 8961 5500  
Fax: 020 8961 8003  
Mob: 077 8648 1765

## شركة التاج للمقاولات الانشائية المحدودة، لندن

ان شركتنا مسجلة رسمياً وهي متخصصة باعمال البناء كافة واعمال الصيانة والتصليحات والادارة.

نحن نخطط ونبني ونؤجر ونبيع الممتلكات بانواعها ونقوم باعمال الصيانة على الابنية بعقود سنوية مغرية

All Building Work & Repairs Property Management  
Maintenance, Extensions, etc All Let and Sell.

كافة اعمالنا مضمونة ومؤمن عليها

All Work is Fully Guaranteed and fully Insured

موظفو شركتنا مؤمنون بـ (١٠) عشرة ملايين باوند.

هاتفنا المجاني من داخل بريطانيا هو:

Freephone: 0800 052 3888

اتصلوا بنا مجاناً

واحصلوا على تخمينات وارشادات مجانية

email: cpcl\_builders@yahoo.co.uk





Sahera Saeed Celebrating Ramadan Party

## Health of Asylum Seekers

New report indicates that the health of asylum seekers may get worse after arrival in the UK.

A new report from the British Medical Association, published on 23rd October 2002, states that the health of asylum seekers may actually get worse after entry to the UK.

“Asylum seekers: meeting their healthcare needs” comes from the BMA's Board of Science and Education and calls on the Government to allocate sufficient funding and implement effective policies to ensure that the health of this minority group does not deteriorate in the UK.

The report claims that from the point of entry to the UK not enough is being

done to safeguard the health of asylum seekers. Basic medical testing does not routinely take place which means that tuberculosis (TB) often goes undiagnosed, those suffering from psychological effects of torture are not always referred to specialist centres and unaccompanied children are not given appropriate vaccinations and immunisations.

There are also a number of barriers to healthcare for asylum seekers. For example insufficient translation services, in particular in the area of mental health, lack of continuity of care and essential documentation, for example exemption for charges forms, are only available in English and Welsh. In a press statement, Dr Vivienne

Nathanson, the BMA's Head of Science and Ethics said: “Asylum seekers have often been subjected to persecution and possibly torture and rape. We are failing some very vulnerable people, whose health is actually deteriorating rather than improving in the safety of the UK”.

She added: “By launching this report now, we can hopefully influence the implementation of the proposed Nationality, Immigration and Asylum Bill. It is essential that new policies take account of what has gone wrong in the past and ensure that future procedures safeguard the health of asylum seekers. It is also vital that lessons are learnt from successful projects currently taking place so that good practice can be replicated”.

## Congestion charging

From 17 February 2003, anyone (except those exempt or discounted) driving or parking a vehicle on public roads in the congestion charging zone will have to pay a daily charge of £5. Payment of this charge allows you to enter, drive around, and leave the charging zone as many times as you wish that day.

There will be no tollbooths or barrier around the congestion charging zone and no physical ticket or passes. Instead, you will be paying to register your vehicle number plate on a database for your journeys within the charging zone.

Cameras will read your number plate as you enter or drive within the charging zone and check it against the database. Once the vehicle number plate has been matched, showing either that you have paid or do not have to pay the charge (because your vehicle is exempt or 100% discounted), the photographic image of your vehicle will be automatically wiped

off the database.

Congestion charging will operate in the heart of London where traffic congestion is at its worst.

The congestion charging zone is bounded by the “Inner Ring Road” linking Euston Road, Pentonville Road, Tower Bridge, Elephant & Castle, Vauxhall Bridge Road, Park Lane and Marylebone Road.

The “Inner Ring Road” provides a route around the charging zone, and charges will apply only to vehicles travelling inside it, not those travelling on it.

### Everyone have to pay the congestion charge

The Mayor and Transport for London have recognised that some people could face real difficulty in switching to public transport from the car, particularly those with mobility problems. In addition, others perform critical public services or

help to contribute towards the delivery of other transport improvement objectives.

### Which vehicles are exempt?

Drivers of the following vehicles will not have to pay the charge, nor register with Transport for London in order to be exempt from the £5 daily charge.

- Motorbikes, moped and bicycles
- London licensed Taxis
- London licensed mini-cabs
- Emergency services' vehicles exempt from vehicle excise duty (VED)
- NHS vehicles that are exempt from VED
- Vehicles used by disabled persons that are exempt from VED
- Disabled passenger-carrying vehicles (e.g. Dial-A-Ride) exempt from VED
- Public Service Vehicles with 9 or more seats licensed as buses (taxation class 34 or class 38)

### Our Volunteers are the life blood to the success of our association whatever their age are

Do you have few hours a week to spare and do you like to support your community? ICA aims to help its members to remain active, independent and tries to improve their life style.

You can volunteer to engage in many tasks such as interpretation, office work, running clubs, visit elderly people, preparing social event etc.

ICA will provide you with:  
Training, Travel expenses, Certificates and Useful References.

### Free Stop Smoking clinic at ICA:

Health Resource Centre at the ICA in coordination with KCW PCT, provides Special help and advice for people willing to give up smoking.

Call Now on:

020 8741 5491 (3 lines)

### Women Health Sessions

for All Arabic speaking women organised by Iraqi Community Association to improve women's physical and psychological wellbeing

#### Activities:

- Fitness Class (Yoga, Exercise to music)
- Various Women Health Issues

All women are welcome:

Wednesdays and Thursdays

For further information, Contact ICA on

020 8741 5491



English Supplement

# Al-Muntada

of the Iraqi Community Association

www.iraqicommunity.org

## IRAQI COMMUNITY ASSOCIATION

PALINGSWICK HOUSE

241 KING STREET

HAMMERSMITH

LONDON W6 9LP

TEL: 020 8741 5491

FAX: 020 8748 9010

E-mail: iraqicommunity@btclick.com

Issue No: 72 February 2003

English Supplement

العدد ٧٢ شباط (فبراير) ٢٠٠٣



## Ramadan, Xmas and New Year party

The Iraqi Community Association Organized its annual Ramadan Xmas and Newyear party, and was hosted by the well known Iraqi singer Fuad Salem. The party was well attended and reflected the multicultural Iraqi society. There were songs and folk dancing from Kurdistan, and joined by Arab folk songs and "DEBKA". It was a celebration for all Iraqis.

## Everyone has the right to seek and to enjoy in other countries asylum from persecution

Universal Declaration of Human Rights, Article 14

Section 55 of the Nationality, Immigration and Asylum Act 2002 came into force on 8th January, depriving destitute in - country asylum applicants by removing their right to food and shelter, we as a Refugee Community Organisations believe that this policy is a mistake because it is unfair, and RCOs will come under increasing pressure to support their clients groups without any extra resources.

This Act has been put in ignorance of material facts recognised by the government - Home Office figures reveal that 65 per cent of all successful claims are made by in-country applicants, and evidence shows the reasons behind in-country applications are ignorance of UK asylum procedure, language difficulties, trauma and fear of officialdom.

We believe that "Asylum" is a necessary and fundamental human right, and asylum seekers should be treated with consideration and respect, and be well supported to rebuild their lives, as they have valuable skills, knowledge and experience, that enable them to contribute positively in the British society.

## Asylum Seekers may not be able to apply for Government support

The UK government has passed a new law, which says that unless you apply for asylum as quickly as possible after you arrive in the UK, you will not be able to apply for help from the Government with basic living costs and accommodation. This law took effect from Wednesday, 8 January, 2003.

### Who will be affected?

In the UK, people apply for asylum either:

- by applying to the immigration

officer on arrival at the port of entry, for example at an airport or seaport - such asylum applicants are called port applicants;

- or by applying to the nearest Immigration and Nationality Directorate office or by instructing a solicitor after entry into the UK - anyone applying for asylum in this way is called an in-country applicant.

From 8th January, 2003, in-country applicants will not be allowed to apply for Government help with basic living costs and accommodation - unless they can

provide evidence that they applied for asylum as soon as reasonably practicable. However if you arrived in the UK some time ago on a different visa, you should apply for asylum as soon as you realise conditions in your country are not safe enough for you to return - you may need to provide documentary evidence to show this.

The Government may also refuse to allow you to apply for Government support if you do not give the immigration authorities a comprehensive and

clear account of how you came to the UK, or if you do not cooperate with them if they make further enquiries about you.

### What if I have children or a disability?

If you have children who are under the age of 18 and are living with you, or are dependent on you, and you have applied for asylum after entry into the UK, you are able to apply for Government support. In this case, you will receive documentation which shows that you have applied for asylum and that you are eligible to apply for Government support.