

- ٤ حول جنس الاجانب في المملكة المتحدة (ص ٣)
- ٥ اوروبا تعد نفسها لحرب ضد اللاجئين (ص ٥)
- ٦ اللقاءات مع طلاب كورس اللغة (ص ٦) وآخرون
- ٧ مع مدير الجديد للمنتدى (ص ١٠)
- ٨ حول الحياة بالطفل حديث الولادة وحول الضغط النفسي (ص ٩)
- ٩ كيف تحصل على قرض الضمان الاجتماعي (ص ١٠)

المؤتمر السنوي
الحادي عشر
للمنتدى العراقي

نود ان تلفت انتباهكم
اعضاء المنتدى العراقي بأن
المؤتمر السنوي الحادي عشر
للمنتدى العراقي سيعقد
يوم الاحد المصادف ١١/٩/٩٨
في القاعة الصغيرة
لبلدية همسسمث. وستبدأ
اعمال المؤتمر الساعة الثانية عشرة والنصف. لذا نرجو
من الاعضاء الذين انتهت
عضويتهم للمبادرة بتجديده
العضوية وبمقدور أي شخص
يرغب في الإنتماء إلى
المنتدى العراقي أن يقدم
خلال هذه الفترة بملئ
قسيمة الاشتراك (تجدها في
مكان آخر من صحيفة
المنتدى) وارسلها إلى
المنتدى العراقي.

دورات تدريبية
سيقوم المنتدى بتنظيم
دورات تدريبية في مجال:
١- أساس العمل الصحفي
٢- السيراميك والخزف
٣- الفن التشكيلي
ستمتحن شهادات تقديرية
للمشاركين في كل دورة
وستكون المقامات
محدة.
ترقبوا التفاصيل في العدد
القادم من صحيفة المنتدى.

على أبناء
الجالية الراغبين في
تسجيل أسمائهم في هذه
الدورات الاتصال بالمنتدى
ليتسنى معرفة عدد
المتسربين وتيسير
مستلزمات هذه الدورات من
أمكنة ومحاضرين ووسائل
إيصال مناسبة.

**دورة تقوية
للرياضيات**
قرر المنتدى العراقي فتح دوره
تقوية مجانية لطلاب الـ
GCSE للرياضيات وستقدم الدروس ظهر
كل يوم أحد في بناء المنتدى
الساعة الثانية ظهراً ، نأمل من
طلابنا الاقاءة من هذه الفرصة.



الجالية البينغالية والباكستانية قسمة ٢
من كل ثمانين نساء يعيشن تحت خط الفقر.
ومن الاشياء التي تشتهر فيها هذه
الاقليات تواصل تعرضها اليومي لتجارب
تنم عن عنصرية وتحامل. وسجلت الدراسة
تعرض 250 الف شخص لمضاقات منصرية
من قبل غرباء وزملاء عمل وجيران وعنصري
شرطة، رغم ان بعض السود والاسيوبيين
يعتبرون الزيجات الخاطئة (خيانته للجالية)
وخرجوا على تقاليد الاوطان الا ان هناك
مؤشرات على زيادة تقبل المجتمعات الاثنية
لعميلات تنتهي الى هذا النوع من
الزواج. وكان المنتدى العراقي قد اجرى قبل
اكثر من عام استبياناً حول الجالية العراقية
ظهر فيه أن تلث افراد الجالية يعملون في
وظائف حكومية

نشرت جريدة الاندبندنت البريطانية قبل
اسبوع دراسة ميدانية على احوال اللاجئين إلى
المملكة المتحدة على اساس استبيان اجراء «معهد
الدراسات السياسية» في العصمة البريطانية
على اكثر من ثمانين ألف شخص هي الرابعة
ضمن سلسلة استبيانات جرت منذ عام 1969
وتوصلت الى ان الاقليات في بريطانيا شهدت
تطوراً ملحوظاً في الاندماج في الحياة
البريطانية بالرغم من انها ما زالت تعاني من
الاحياف والتحامل والعنصرية، ولاحظت بأن
الجالية العراقية في بريطانيا إحدى أكثر
الجاليات فقرًا ولا يأتي بعدها في التسلسل إلا
الجالية الصومالية.

ووجدت الدراسة التي حملت عنوان
(الاقليات الاثنية في بريطانيا) وهي اكبر دراسة
من نوعها في بريطانيا، ان الأجيال الصغيرة من
ابناء الاقليات ابتعدت عن الكثير عن جوانب
ثقافة الآباء مثل الدين والذري واللغة الام، لكنها مع
ذلك ما زالت حريصة على الاحتفاظ بشعور قوي
تجاه الهوية الاثنية العراقية.
واكملت الدراسة ماجاء في ابحاث
سابقة من ان العراقيين والصوماليين هم اقرب
للمجموعات السكانية في بريطانيا وبيتي ترتيبها
بعد البنغاليين والباكستانيين، وتوصلت الى
نتيجة محبطة، وهي ان العراقي الذي يحمل
شهادة جامعية قد يعيش بمستوى اقل من خط
الفقر بدرجة تتساوى مع شخص ابيض لا يملك
آية مؤهلات علمية. وقالت ان قمن كل 5 نساء من
ربات البيوت العراقيات والصوماليات يعيشن
تحت خط الفقر، وهي أعلى نسبة في المجتمع
البريطاني على العموم. أما عن الجاليتين

إجراءات و احترازات

اتخذ عدد من الدول الإقليمية والأوروبية إحترازات وإجراءات على
الحدود والمطارات لمنع تدفق العراقيين كلاجئين اليها وذلك خلال أيام
التوتر بين العراق والأمم المتحدة حيث كان يتعرض لتهديدات بالضربة
العسكرية من قبل الولايات المتحدة الأمريكية وحيث كانت التقارير من
بغداد تؤكد العلم والخوف بين اوساط المواطنين وإحتمال تعرضهم لمعاناة
جديدة تؤدي الى اضطرارهم للنزوح الى خارج الدوّر.

تسليم المنتدى العراقي رسالة من (١٧) من المواطنين العراقيين
ومعهم (١٢) طفلاً وطفلاً أنقطع بهم السبيل وعانون معاشران من
سلطات مطارات موسكو وبراغ وبرatislava حيث عملاً
معاملة سيئة للغاية ورفضت طلبات لجوئهم إلى جميع الدول التي
مراوا بها. وقالت الرسالة أن ثمة عوائل عراقية أخرى تعيش هذه
اللحنة.

وتستمر الرسالة، أن محنة العراقيين الهاجرين إلى هذه البلدان
تتواصل باشكال محرنة حيث أصبحوا ضحايا للمهربين وإيتزار
سلطات الطارات وتدعى منظمات حقوق الإنسان ومطالبة هذه الدول بإحترام
والرأي العام إلى إعلان التضامن معهم ومطالبة هذه الدول بإحترام
اللوائح الإنسانية.
ومن بين الموقعين جميلة مطر عبد . انتصار جبار مجلبي . هشام
سلمان عبد . محمد ناجي عبود وسعاد احمد . وأخرون.

تضامنوا معهم !

مدارس الرافدين .. دعوة للتعاون

يواصل المنتدى العراقي
اهتمامه بمدارس الرافدين
بتؤمن كافة المستلزمات
الضرورية لنجاح عملها في
خدمة ابناء الجالية العراقية
والعرببة لكي يتعلموا لغة
الوطن الأم وتأهيلهم لمستقبل
شرق يخدمون فيه بلدانهم.

وعلى مدى السنوات
الماضية تلقى المئات من ابناء
العراق وأشقائهم العرب دروساً
في اللغة ضمن برامج تعليمية
مناسبة، وقد انتشرت هذه
المدارس في عدد من بلدات
العاشرة وخارجها، كما هيئت
لها سبل العمل والتعليم
وال التربية، وبواسطة مدرسين
اكفاء في هذا الاختصاص.

غير ان النجاح الكامل
لدارات الرافدين لا يتوقف
فقط على المنتدى العراقي،
باعتباره المرجعية الإدارية لها،
ولا يتوقف كذلك على الهيئات
التدريسية للمدارس، بل أن
الأمر يستلزم تعاون عائلات
الطلاب وجميع اعضاء المنتدى
من العنيين بإنجاح عمل
مدارس الرافدين.. إذ ينبغي
على والدي الطالب متابعة
تعلمها في البيت سيماماً وأن
الفترة الزمنية بين الدورس
تصل إلى أسبوع كامل مما
 يجعل الطالب عرضة للنسفان
بدون مواصلة الاستذكار من
قبل والديه.

كما أن المدارس بحاجة إلى
متبرعين دائميين سواء بالعمل
في مجالات المدارس أو
توزيعها بوسائل الإيصال أو
التمويلات بالإضافة إلى حاجتها
للملاحظات المستمرة من قبل
الجميع لفرض سد النواقص
ومعالجة المشاكل في مجرى
العملية التعليمية.

إننا بانتظار تعاونكم ..
وبدونه يصعب النجاح

اجتماعيات

تهاني .. تبريكات
 * نهنئ الاستاذ عامر عبدالله
 بمناسبة نجاح العملية التي اجريت
 له
 * نهنئ الاخ سردار احمد وعقباته
 شهد فاتح بالولود البكر (علاء)
 نتمنى له مستقبلاً زاهراً.
تعازي

* تعازينا لاسرة آل الشيخ
 بوفاة الاستاذ عزيز الشيف اثر
 نوبة قلبية، ونخص بالتعزية ابنته
 الدكتورة امال عزيز.
 * تعازينا للاستاذ كريم كاصد
 وشقيقه بوفاة والدتهم .. لهم الصبر
 والسلوان.

* تعازينا للدكتور هشام صالح
 جبر بوفاة شقيقه (ابو سلمي) وله
 ولعائلته الصبر والسلوان.
 * نعزي الاخ عزت جبر بوفاة والدة
 زوجته في العراق
 * نعزي اسرة صبيح منديف بوفاة
 قريب لهم .. نأمل ان لا يتعرضوا
 لکروه .
 * نعزي اسرة ومحارف الفقييد
 هاشم سعيد ونتمنى لهم الصبر
 والسلوان
 * نعزي السيد صادق الموسوي
 بوفاة والده .. له ولعائلته الصبر
 والسلوان.

* نعزي الاخ قصي فرحان بوفاة
 والدته له ولأسرته الصبر والسلوان.
 * نعزي الاخوين ابو حارث ومناف
 بوفاة قريبهما في العراق.

فضائية عربية تنقل امسية المنتدى الرمضانية

دورة تقوية
في اللغة العربية

بدأ المنتدى العراقي بإعداد وتنفيذ دورة التقوية في اللغة العربية لأداء الامتحانات لشهادة GCSE والـ "A" Level. هذا وقام المنتدى بتسجيل عدد من الطلبة والطلاب لأداء الامتحان الخارجي في اللغة العربية.

الدورا بدأ يوم الأحد المصادف ١٩٩٨/٢/١٥ وكل يوم أحد من الساعة الثانية عشر صباحاً وحتى الساعة الثانية ظهراً. وعلى عنوان المنتدى العراقي.

- × الاخ زياد عبد علي المقيم في سكتلندا الاتصال بمكتب المنتدى للحصول على عنوان أخيه عبدالله
- × يرجى من الاخ صفاء يوسف البصري او من يعرفه الاتصال بمكتب المنتدى العراقي في لندن.

شبكة الأخبار العربية ANN بتسجيل فقرات واسعة من الأمسية وعقدت لقاءات مع عدد من العاملين وأعضاء الهيئة الإدارية وأخرين تحذوا عن المنتدى العراقي وخدماته وعن الإحتفال بامسي رمضان المبارك. هذا وبشت القناة الفضائية نفسها تسجلاً عن الأمسية في برنامجها «أمسي رمضان» والتي تقدمه مقدمة البرنامج ومذيعة الأخبار رنا السيد.

قدم عزفاً جميلاً على آلة العود وغنى بعض الأغانى التراثية، وشارك الفنان فيصل الصفار بقطوعات موسيقية من التراث العراقي. وكانت لعبة الحبليس هي الفقرة التي ساهم جميع المشاركين فيها واعادت الذكريات الجميلة عن هذه اللعبة الشهيرة في أمسي رمضان عند العراقيين. وقامت القناة الفضائية

بمناسبة العام الجديد

اقام المنتدى العراقي حفل ترفيهي للأطفال العراقيين والعرب بمناسبة رأس السنة الميلادية وذلك في بلدية أرلنكتن.

رحيل الشخصية
العراقية البارزة
ثابت حبيب العاني

فتحت الجالية العراقية في بريطانيا برحيل الاستاذ ثابت حبيب العاني (ابو حسان) احد رواد الحركة الوطنية والوجه البارز في العمل السياسي وذلك في يوم الاثنين الثالث والعشرين من شهر شباط ١٩٩٨ والمنتدى العراقي إذ يعرب باسم هيئة الإدارية وكافة موظفيه وأعضائه عن عميق الاسى يقدم خالص العزاء للسيدة ام حسان قرينة الفقيد وإلى بناته والى سائر افراد عائلته الكريمة وأصدقائه ومحبيه.

وقد جرى تشيع مهيب للفقيد وأقيم مجلس العزاء على روحه الطاهرة في أحدى مساجد لندن.

لقد كان ابو حسان مساهماً ناشطاً في فعاليات الجالية العراقية وشارك في المؤتمرات الأخيرة للمنتدى العراقي وقدم الكثير من المدخلات واللاحظات لتطوير عمل خدمات المنتدى.

شكر وتقدير

تشكر السيدة ام حسان جميع الاخوة العراقيين والعرب في بريطانيا وخارجها لمشاركتها مصائب رحيل زوجها الاستاذ ثابت حبيب العاني «ابو حسان». وتتمنى أن لا يصيّبهم أي مكروه

إلى القاطنين في منطقة ويستمنستر
مدرسة لتعليم الأطفال كل يوم سبت

بالاتصال بمكتب المنتدى العراقي على الرقم ٠١٨١ ٧٤١ ٥٤٩١ أو بعمر المدرسة أيام السبت. عنوان المدرسة:

Gateway Primary School
Capland Street
London NW8 8LN
أقرب محطة أتفاق
MaryleboneEdgware Road:

في إطار توسيع مدارس الرافدين التابعة للمنتدى العراقي تم إفتتاح مدرسة لتعليم اللغة العربية لأطفالنا الأعزاء كل يوم سبت من الساعة الحادية عشر صباحاً حتى الثانية بعد الظهر في مدرسة **Gateway** الإبتدائية، وذلك للأعمار بين ٦ - ١٢ عاماً. بدأ الدوام اعتباراً من ١٩٩٨/١/٢٤، يوم السبت المصادف ١٩٩٨/١/٢٤، سارعوا إلى تسجيل أبنائكم وذلك

صحف ومطبوعات وصلتنا

الرأي الآخر، المثير، رسالة العراق، طريق الشعب، بغداد، الوفاق، صوت العراق، المهاجر، المهر، العروه، أهل البيت، المنتدى العراقي الشمالي الشرقي، دار السلام، الشيوعية العماليه، عشتار، صوت كردستان، النار الكردي، العراق الحر، الأكاديمي، المهندس، اليمان، النهضة، الفراتين وهي (نشره يصدرها المنتدى العراقي في مانجستر)، ابن النفيس (هي العدد الأول الذي تصدره الجمعية الطبية العربية)، نشرة لجنة المهجرين والمهاجرين، مجلة التجارة العربية البريطانية (تصدرها غرفة التجارة العربية البريطانية) (اللوفاء) (نشرة صندوق دعم عوائل الشهداء) الصراحة، من شارع الرشيد إلى اكسفورد ستريت (قصص للضحك والبكاء من تأليف الاستاذ خالد القشطيني وإصدار مؤسسة الرافد للنشر والتوزيع). كان هناك وهي رواية من تأليف الصحفي القاص محى الشicer وإصدار دار قوس في كوبنهاغن والنشرة المندائية وهي دورية تصدرها الجمعية المندائية في المملكة المتحدة.

ندوة اقتصادية

استضاف المنتدى الاقتصادي العراقي يوم الجمعة الموافق ١٩٩٨ / ٢ / ٢، الاستاذ احمد موسى جيلاريس، خبراء لجنة العلاقات الاقتصادية، الخارجية خلال ثمانياناً لقاء محاضرة تحت عنوان مدى قدرة الاقتصاد العراقي على خدمة التزامات مديونيته الخارجية واعقب هذه المحاضرة مناقشة عامة من قبل الحاضرين.

ويقيم الاستاذ جيد في الترويج ويعمل في أحدى مراكزها الاقتصادية المعروفة، وتعد دراسته الاقتصادية مرجعاً للباحثين في هذا المجال الحيوي.

عودة معونة الأطفال

في أكتوبر ١٩٩٦ عمدت الحكومة السابقة إلى قطع معاونة الأطفال عن طالبي اللجوء، إذا كانت الطلبات قد قدمت بعد ٦ أكتوبر ١٩٩٦، وبناء على ذلك حجب了 DSS منحة الأطفال عن طالبي اللجوء الذين قدموا طلباتهم حتى قبل ٧ أكتوبر ١٩٩٦ نتيجة للاعتراض القانوني الذي قدم من قبل Child Poverty Action Group فقد ألزم DSS بعدم حجب إعانة الأطفال عن طالبي اللجوء الذين كانوا يتمتعون بها قبل أكتوبر ١٩٩٦. لذلك فعل كل طالب لجوء كان يتمتع بمعونة الأطفال قبل أكتوبر ١٩٩٦ وحجبت عنه، وأن يكتب إلى: Benefit Agency طالباً منهم إعادة المنحة له.

تحذير الى اللاجئين

يرجى عدم الاصغاء الى أية نصيحة أو مشورة غير قانونية أو أي اتجاه في قضيائكم الخاصة بالهجرة أو اللجوء او ينبغي مراجعة شركة محاماة معروفة او مركز الجالية للحصول على المشورة المناسبة و بخلاف ذلك يلحقضرر بقضيائكم.

لل Mizid من المعلومات يرجى الاتصال بمكتب
الم المنتدى العراقي :
Telephone: 0181 7415491
Fax: 0181 7489010

فقدت الجمعية المندائية مؤخرًا مؤتمراً السنوي
ناقشت فيه التقارير الادارية والمالية، وموضوعة
تطوير العلاقات مع المنظمات العراقية والعربية
في برنامج الجمعية المستقبلي، وتم انتخاب هيئة
ادارية جديدة تتكون من السادة التالية اسماؤهم
محمد صالح، قيس السهيلي، منجد مجید، صباح
خليل مال الله، هيثم صقر، عماد شلتاغ ود.
نوار الخبسي
وانتخب السيد عماد شلتاغ رئيساً للجمعية
وعقب المؤتمر حلقة ترقية به مناسبة العيد
المندائي الصغير احيتها فرقة نغم الفنية.

الى الساعين نحو اكمال دراساتهم العليا

نستطيع طالبو اللجوء الذين يتمتعون بإعانة سلطات المحلية على أساس شمولهم بقانون ساعدات الوطنية أن يتمتعوا بأحقية التعليم في كورسات المجانية أو بالأجرor التفصيلية دراسات العليا واعتبارهم طلاب محليين في كليات والمعاهد العليا.
نذ كتب مجلس اعنة التعليم العالى إلى المعاهد كليات المعنية حول شمول طالبي اللجوء لقانون المساعدات الوطنية أو قانون الأطفال ن يتمتعون بإعانة الدخل. ومعاملتهم معاملة على طالب اللجوء ثبات شمولة بقانون ساعدات الوطنية أو قانون الأطفال أمام هذه عاهد والكليات.
اكنت ترغب بمعلومات اضافية يمكن الاستفسار

(David Hudson (Re Fugee Council)
0171 820 3000

المنتدي الاقتصادي العراقي يعقد اجتماعه السنوي

المؤتمر تناولت موضوع «المستقبل الاقتصادي للعراق» بين الخصوصية وملكية الدولة، شرحها الاستاذ عادل عبد المهدي. هذا وارسل المنتدى العراقي رسالة تهنئة إلى الدكتور عباس النصراوي بمناسبة إنتخابه رئيساً متحملاً للمنتدى الاقتصادي الناجح في أعماله ونشاطه وسعيهما إلى تطوير التعاون والتنسيق المشترك.

عقد المنتدى الاقتصادي العراقي
اجتماعه السنوي الرابع
مصر يوم الاثنين المصادف
في قاعة مانديلا 5/1/1998
في لندن حيث ناقش تقرير
الهيئة الإدارية للسنة
النصرمة وسبل توسيع
نشاط المنتدى كما أقر
بعض التعديلات على
نظام الداخلي هذا وجرى
انتخاب هيئة إدارية جديدة

حول تجسس الاجانب في المملكة المتحدة

كيف يتم الحصول على المواطن البريطانية «الجنسية»؟
(الحلقة الرابعة)
× أن طلب فترة الانتظار سوف
مذكوراً في إستمار الطلب.

فترة الانتظار

قبل ان تقرر التقديم على طلب الجنسية،لابد انك ترغب في معرفة الفترة الزمنية التي يتطلبها اتخاذ القرار في اغلب الحالات. ان اتخاذ القرار يستغرق ستة أشهر إبتداءً من تاريخ تقديم الطلب. لكن الذين قدموا الطلبات إبتداءً من كانون الثاني 1996 فإن القرار يستغرق 12 - 15 شهر.

إذا تعددت الفترة المحددة فإن على مقدم الطلب أن يتصل إما كتابياً أو تلفونياً مع (National Directorate) في ليفربول على العنوان ورقم التلفون التالي :

**Home Office
Nationality Directorate
3rd Floor, India Buildings
Water Street
Liverpool L2 0QN
Tel: 0151 236 4723**

ويجب ذكر Ref-No Home Office وذلك

أشهر

يتوقع أن الفترة الزمنية لإتخاذ القرار سوف تستغرق بضعة أسباب. ومتنى لو أعطيت العاملة حق الأفضلية يجب أن يرسله ترافق مع إستماراة الطلب بوضع فيها بالتفصيل تلك

أي شخص يعتقد أن لديه أسباب معقولة بطلب دراسة قضيته على أساس الأفضلية يجب عليه أن يرفق طلبه

الفيزات المطلوبة على جوازاته فره الحالي

إذا كان مقدم الطلب لا يستطيع السفر أو الحصول على البريطانية للحصول على وظيفة محددة.

إذا كان مقدم الطلب يعتذر عن عدم السؤال أو الحضور

مقدم الطلب خلال وجوده في المملكة المتحدة.

أن طول فترة الانتظار سوف لن تؤثر على أي حق من حقوق

Home Office
Nationality Directorate
3rd Floor, India Buildings
Water Street
Liverpool L2 0QN
Tel: 0151 236 4723

ویجب ذکر (Office Home Ref-No ذلك

لَا لِحَرْمَانِ الْجَالِيَّةِ الْعَرَبِيَّةِ

من تعليم اللغة الام

٤) ان اعادة النظر في مقررات تدريس اللغة العربية A-LEVEL وإدخال تعديلات اساسية عليها هو الطريق السليم لمعالجة المشكلة، وستلقى تأييداً من مدرسي هذه المادة.

وأقبالاً متزايداً من الطلاب عندما يشعرون بأنهم سيتعلمون لغة معلنة، تمارس كل يوم بدلًا من دراسة لغة اثرية (كما هو الحال الان) لا يستفيد منها إلا الباحثون والمتخصصون.

٥) ان الجالية العربية في بريطانيا في نمو مطرد حيث يقدر عدد افرادها بنصف مليون نسمة، كما أن مستوىها التعليمي والثقافي مرتفع جداً، وتمثل صلة وصل مهمة بين بريطانيا والعالم العربي، لذلك فإن حرماني أجيالها من تعلم اللغة الام سينقص من مكانتها ومن الدور الذي تلعبه في تعزيز التفاهمن العربي البريطاني.

٦) اتنا كمؤسسة ثقافية تعليمية نطالب المسؤولين بأن يولوا النقاط اعلاه رعايتهم وان يجدوا السبيل الأمثل لتطوير تعليم اللغة العربية والنهوض بها ونفتتح هذه المناسبة لنضع امكانياتنا وخبرتنا في خدمة هذا الهدف، كما اتنا على استعداد للمشاركة في أي فريق عمل لتطوير المناهج وأساليب تدريس هذه اللغة التي نعترض بها ليس لكوننا عرباً فحسب وإنما للحفاظ على كنوز التراث الانساني المدونة بها أيضاً.

بعث الاستاذ ضياء الفلكي مدير المتنبى التعليمى بمذكرة لقسم الامتحانات في جامعة لندن حول قرارها الغاء امتحانات A-LEVEL وقد شارك في إعداد هذه المذكرة مديرات مدارس النادى العربى الثلاث : خديجة داغر (ومبدلون) وفوزية الدلال (ايتنج). ونقم الهاشمى (ويستمنستر) ندرج أدناه اهم النقاط الواردة فيها :

(١) قد يكون صحيحاً أن عدد المتقدمين لأمتحان A-LEVEL باللغة العربية قليل مقارنة باللغات الأخرى المعاصرة، ولكن المؤشرات تدل على أن دراسة اللغة العربية لمرحلة G.C.S.E في نمو مطرد فقد تقدم لهذا الامتحان الفا (٢٠٠٠) طالب في حزيران (يونيو) الماضي وكانت نتائجهم جيدة.

(٢) من الملحوظ أيضاً أن هناك فرقاً شاسعاً في الامكانيات اللغوية المطلوبة للمتقدمين لإمتحان A-LEVEL,G.C.S.E وان مقررات تدريس كلا المستويين بعيدة عن الأخرى في المحتوى والمضمون من جهة وفي الغاية والأهداف المرجوة منها من جهة أخرى.

(٣) ان هذه الفروقات في مناهج التدريس قد تكون السبب الاساسي لعزوف عدد كبير من خريجي G.C.S.E عن مواصلة دراستهم كما وانتابعنى تقد ان A-LEVEL لمرحلة معالجة الأمر ليس بالغاء الامتحانات في هذه اللغة المهمة في الحياة الثقافية والدينية لاكثر من بليون شخص، والمستخدمة في كافة مجالات الصناعة

حول الإعانة الإضافية للعجز

Disability Living Allowance (DLA)

نتيجة لقرار صدر عن أحد المحاكم
فقد اتفق DSS على إنه من
الخطأ حجب المساعدات التالية عن
طالبى اللجوء الذين كانوا يتمتعون
بها من قبل ٥ شباط (February) ١٩٩٧

- * Disability Allowance (DLA)
- * Attendance Allowance (AA)
- * Sever Disblement Allowance
- SDA
- * Invalid Care Allowance

ينطبق ذلك على من يمتعون أيضاً

* Family Credit
 * Disability Allowance

Family Credit من المعروف أن DWA وإنابة العجز للعاملين (TMD كل ٦ أشهر لذا فلا يحق قطعها أو إيقاف تمديدها بالنسبة لطلابي اللجوء الذين قدمو طلبات لجوءهم قبل ٥ شباط (February) ١٩٩٦ فمن قطعت عنهم هذه المساعدات أو أوقف تمديدها عليهم الإعتراض. إذا واجهك أي إشكال يمكن الاتصال مع Jonathan (MRCF). للحصول على معلومات أكثر أو لتحدي قرار DSS

القططيني في ندوة عن بغداد القديمة

رفا بهؤلاء

في أول أيام عيد الفطر المبارك أقام المنتدى العراقي بالاشتراك مع مؤسسة الرافد للنشر في لندن ندوة للأستاذ الصحفي خالد القططيني بعنوان «حكايات من بغداد القديمة-أنا وجدي» وقد حضر الندوة التي الصادر بالإنجليزية بعنوان «حكايات من بغداد القديمة-أنا وجدي» وقد حضر الندوة التي جمهور من العراقيين وتلتها تعقيبات وملحوظات.

وفي الآتي الكلمة التي قالها الأستاذ القططيني مستهلاً الندوة:

البشرية وبفعل العولمة أصبحت النكتة تنتقل من دولة إلى أخرى دون أن توقفها أي حدود. نقلنا الكثير منها إلى سخريتنا العربية في هذا العصر، ومن أشهر تلك نكتة طوابع غويزلز ونكات كثيرة شاعت بيننا.

لكن لفكاهة مشاكلها ومطباتها وأنماطها الكثيرة من ذلك جرتي إلى خضم مع كثير من أصدقائي، أهـمـ من ذلك جرتي إلى خضم مع إخوانـيـ العراقيـينـ كـتـبـتـ أحـيـاناـ أشيـاءـ من بـابـ النـقـدـ أوـ المـادـعـيـةـ أوـ الـفـكـاهـةـ عنـ العـرـاقـ وـالـعـرـاقـيـينـ، وـجـلـ ذلكـ عـلـيـ غـصـبـ الـكـثـيرـينـ.

وأرجو أن انتهـرـ الفـرـضـةـ لأـعـبـرـ عنـ اـعـتـذـارـيـ الـحـاـكـمـ فيـ هـذـاـ الـمـوـضـوـعـ الـحـقـيقـةـ هيـ اـنـتـيـ اـسـنـاتـ التـقـدـيرـ فيـ هـذـاـ الـأـمـرـ نـحـنـ غـيـرـ مـعـتـادـيـنـ عـلـىـ النـفـدـ وـالـمـادـعـيـةـ، وـثـانـيـاـ أـنـتـيـ الـتـقـلـيـدـيـةـ تـجـدـ، الـعـارـفـ تـجـدـهـ جـالـسـينـ حـولـهـ يـشـرـبـونـ الـقـهـوةـ وـيـدـخـنـونـ السـكـاـنـ، وـيـسـلـونـ الـحـاـكـمـ بـقـصـصـهـ وـنـكـاتـهـ وـتـعـلـيقـاتـهـ كـثـيرـاـ مـلـيـسـلـهـمـ الـحـاـكـمـ فـيـ قـضـيـةـ مـعـيـنـةـ، أـوـ يـخـطـرـ لـأـحـدـ قـضـيـةـ بـمـاـ تـنـطـوـيـ عـلـيـهـ عـلـىـ نـقـصـ بـالـطـبـعـ لـأـحـدـ يـجـرـوـ أـنـ يـقـولـ لـأـلـدـ حـلـقـاـ جـايـفـ بـعـمـدـ الـحـكـيمـ الـعـارـفـ إـلـىـ إـشـعـارـ بـصـورـةـ غـيـرـ مـبـلـشـرـةـ عـنـ طـرـيقـ الـحـكـاـيـةـ يـوـنـسـ بـهـاـ الـحـاـكـمـ وـبـعـنـ الـوقـتـ يـنـبـهـهـ وـيـعـطـهـ الـأـدـبـ الـعـرـبـيـ مـلـيـقـ بـالـحـكـاـيـاتـ مـنـ هـذـاـ التـوـعـ كـلـيلـةـ وـدـمـنـاـ مـثـلـاـ وـهـيـ حـكـاـيـاتـ قـيـلـتـ لـأـحـدـ مـلـوـكـ الـهـنـدـ هـذـاـ تـقـلـيدـ مـازـالـ جـارـيـاـ فـيـ بـلـادـنـاـ مـنـ بـابـ الـحـكـاـيـاتـ أـيـضـاـ الـنـكـاتـ وـالـتـعـلـيقـاتـ الـتـيـ تـرـوـيـ فـيـ نـقـصـ الـحـاـكـمـ، مـاـيـسـمـيـ بـالـنـكـةـ الـسـيـاسـيـةـ وـصـلـ هـذـاـ الـتـوـعـ مـنـ الـتـنـكـيـتـ عـصـرـهـ الـذـهـبـيـ عـنـدـنـاـ فـيـ إـيـامـ عـبـدـ النـاصـرـ وـأـكـثـرـاـ يـعـرـفـ شـيـئـاـ مـنـ هـذـهـ الـنـكـاتـ. وـهـذـاـ سـلـاحـ تـسـتـعـمـلـهـ الشـعـوبـ فـيـ ظـلـ الـدـكـتـاتـورـيـةـ فـيـ كـتـابـيـ «ـنـحـوـ الـلـاعـنـفـ»ـ الـذـيـ يـعـالـجـ مـوـضـوـعـ الـنـضـالـ الـلـاعـنـفـ أوـ الـقـاـوـمـةـ الـمـدـنـيـةـ، فـيـ هـذـاـ شـرـتـ الـىـ أـنـ اـسـتـعـمـلـ الـنـكـاتـ الـسـيـاسـيـةـ بـابـ مـنـ آـبـوـابـ الـقـاـوـمـةـ الـمـدـنـيـةـ وـدـعـوتـ النـاسـ إـلـيـ اـسـتـعـمـالـهـ فـيـ مـحـارـبـةـ الـدـيـكـتـاتـورـيـةـ، وـلـنـاـ اـمـثـلـةـ كـثـيرـاـ مـنـ ذـلـكـ دـعـوتـ اـيـضـاـ إـلـىـ اـقـبـاسـ الـنـكـاتـ مـنـ الـدـوـلـ الـأـخـرـىـ وـتـرـجـمـتـهـاـ وـتـحـوـرـيـهـاـ بـاـيـتـقـنـقـةـ مـعـ الـحـالـةـ الـنـكـةـ الـسـيـاسـيـةـ هـيـ الـعـمـلـ الـفـنـيـ الـوـحـيدـ الـذـيـ لـاـ يـخـضـعـ لـحـقـوقـ الـمـؤـلـفـ، اـنـ أـدـبـ مـيـاحـ لـكـلـ

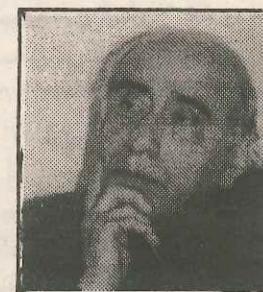
ساهموا بالكتابة
إلى صحفة المنتدى العراقي

ارحب بكم وألا باسم المنتدى العراقي وباسمي طبعاً وانتهز الفرصة لأشكر الأخوات والأخوان في المنتدى على تنظيم هذه الأساسية وإعطائني الفرصة للالتقاء بكم، والمناسبة هي تدشين صدور مجموعة قصصي من شارع الرشيد إلى اكسفورد ستريت. وكما يقول العنوان هذه الحكايات تجري في بغداد ولندن، وهي أيضاً حكايات للضحك والبكاء، بعضها مضحك

الحكايات البسيطة وبعضها مقتبس من نسخ الخيال. وتعليمهم، أحياناً لتثقيف الكبار ووعظهم، وأحياناً لتوجيه الاطفال والحكومة. من تقاليد الحكم في العصور الغابرة والحاضرة أيضاً أن يحيط الحكم نفسه بعدد من المستشارين، في مجلسنا التقليدية تجد العارف بتوجههم جالسين حولهم يشربون القهوة ويدخنون السكاائر، ويسلون الحكم بقصصهم ونكاتهم وتعليقاتهم كثيراً ملمساً لهم الحكم في قضية معينة، أو يخطر لأحد قضية بما تتطوّي عليهم من نقض بالطبع لا أحد يجرؤ أن يقول للأسد حلقه جايف. فيعدم الحكم العارف إلى إشعاره بصورة غير مبشرة عن طريق الحكاية. يومنا بها الحكم وبعيون الوقت يتباهي ويعظه. الأدب العربي مليء بالحكايات من هذا النوع كليلة ودمنة مثلاً وهي حكايات قيلت لأحد ملوك الهند، هذا تقليد مازال جارياً في بلادنا.

من باب الحكايات أيضاً النكات والتعليقات التي تروي في نقد الحاكم، مايسمي بالنكبة السياسية، وصل هذا النوع من التفكير عصره الذهبي عندنا في أيام عبد الناصر وأكثرنا يعرف شيئاً من هذه النكات. وهذا سلاح تستعمله الشعوب في ظل الدكتاتورية في كتابي «نحو الاعنة» الذي يعالج موضوع النضال الاعنفي أو المقاومة المدنية، في هذا الشتر إلى أن استعمال النكات السياسية بباب من أبواب المقاومة المدنية ودعوت الناس إلى الاستعمال في محاربة الدكتاتورية، ولنا أمثلة كثيرة من ذلك. دعوت أيضاً إلى اقتباس النكات من الدول الأخرى وترجمتها وتحوّرها بما يتفق مع الحال. النكتة السياسية هي العمل الفني الوحيد الذي لا يخضع لحقوق المؤلف، انه أدب ميّاح لكل

خالد
القططيني



لا أحد في العالم يثير عطفي وشفقتي كما يثيرها شباب المخابرات وأجهزة الأمن، فرغم كل ما يبذله من أموال ورتب وسلطان فإن عملهم كمخربين سررين يفرض عليهم كتم كل تلك الإمكانيات، وكأنها غير موجودة بتاتاً. ما الفائد منها إذ؟ الأخرى بها أن لا تكون أنها مهنة زئبقة هلامية لا تمد يدك إليها وإن فقد شكلها. فالخبر مخبراً طالما لم يخبر عن نفسه، وفي اللحظة التي يخبر فيها عن حقيقة نفسه يصبح غير مخبر، ويتلقى من رئيسه الجلاق المناسب على قفاه ويصبح الخبر في خبر كان.

تجسم مهنة ذلك في أعز موضوع يشغل بال الشباب، ألا وهو الحب والزواج يسأله والد الفتاة «شنو شغلك؟» فلا يحير جواباً ما هو مكسبك وكيف ستة يتابتني؟ لا جواب. ويخسر الشاب الجولة، وعندما يكشف عن ممتلكاته ويهدر مجلس الخطبة بسيارته المرسيدس يحضر في كثير من في كثيرة من الأحيان إلى الكذب، وهو ما لا يليق بالخبرين ووكلاء الخبراء. يخطر للدفاع عن نفسه بقوله أنه حرامي أو مهرب مخدرات، أو موظف مرتشي، وكلها صفات مازالت تستهجنها العوائل الحافظة.

إنها مهنة حقيقة تثير الشفقة فعلاً وهي يعني الوقت مشكلة قومية بالنظر لتعاظم عدد الوكلاء والمخبرين في السنين الأخيرة فيسائر البلدان العربية حتى يمكن القول أنها الرابطة الوحيدة التي تجمع بين هذه الدول. وقد تجاوز عدد العاملين فيها عدد الجنرالية والشware المداحين لهذا تقتضي هذه المشكلة من كل مخلص غالباً ينقطع نسلهم التفكير في حل للتغلب عليهما اللذان ينقطع نسلهم الحل الذي أراه أن يؤمن كل جهاز أمني مكتب زواج دون فيه كل المعلومات المتعلقة بوكالات الجهاز ذكوراً وإناثاً، مع كافة المؤهلات والمنجزات: كم شخصاً يستطيع التعذيب يومياً؟ كم اعترافاً يستطيع أن ينتزع في الساعة؟ فكم من فتاة يستطيع أن ينتهي عرضها في اليوم؟ تستطيع هذه المكاتب أن تتعاون ولا تترك هذا الموضوع الحيوي مجرد المصادرات، كما حدث لأحد الوكلاء الذي يظل يراوغ ويتعلّص من أسئلة ذوي البنات حتى يكتشف في الأخير أن موضع حبه كانت في الواقع ابنة ضابط في المخابرات العسكرية وتنتمي إلى أسرة عريقة في الإستخبارات والجلسوسية، عندئذ تم هذا الزواج المثالي بين شاب في المخابرات المدنية وفتاة من الإستخبارات العسكرية. ورزقا بطفل مافتني حتى أظهر موهبة الوراثة بتعذيب الدمى المطاطية بوخزها بالأبرة ويسربها بالعصي وهو يصرخ فيها «اعترفي» وصل الحمام به يوماً حداً هستيرياً اضطرب والده أن يأتيه بطفل حقيقي مسكون في المظاهرات فشده الأب بالحبيل وأنطلق عليه ابنه الصغير ليغذبه على هواه حتى تهدم تورته.

المشكلة أن هذه الأجهزة الحيوية لأمن الأنظمة القائمة لا تستطيع طرح مشاكلها للجمهور وتبقى تعاني في صمت وهو ملحداً بي إلى التنمية عنها مرضاه لل تعالى.

المنتدى العراقي
IRAQI COMMUNITY
ASSOCIATION

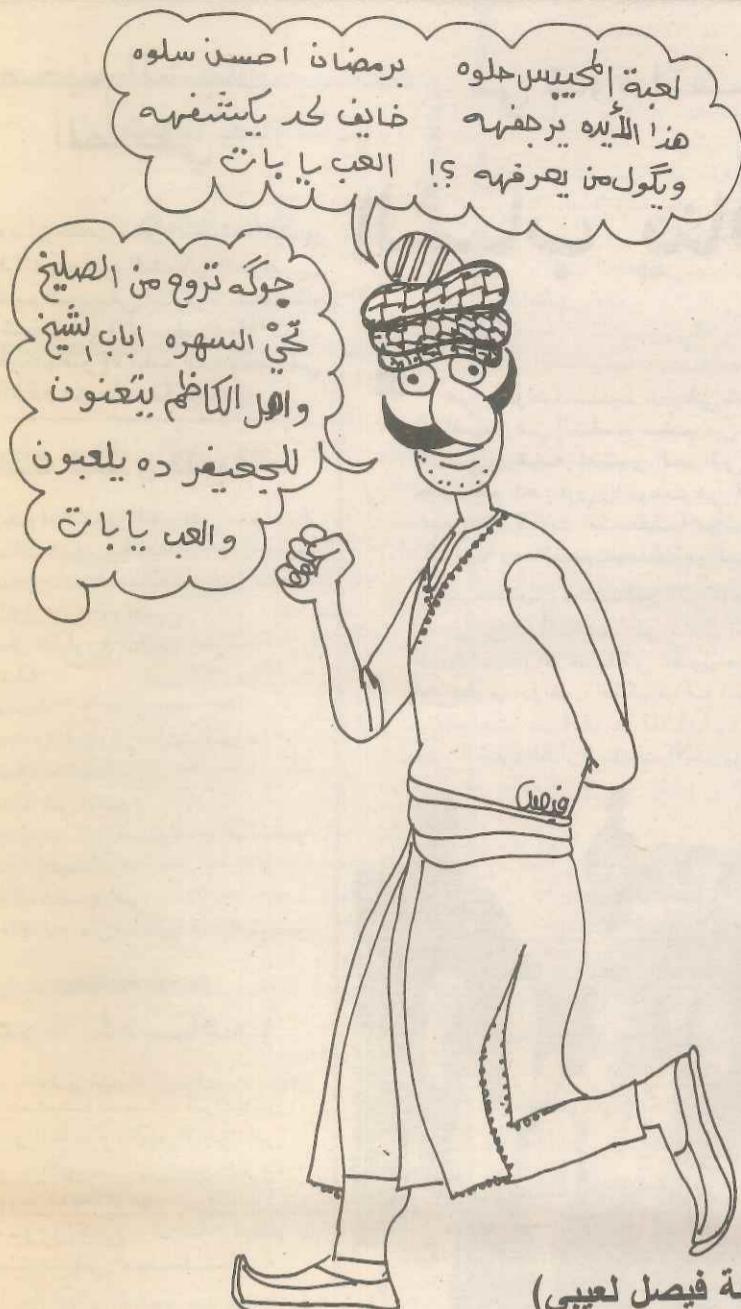
فوزي كريم
في ندوة

اقام اتحاد الكتاب
والصحفيين العراقيين
في المملكة المتحدة أوائل
شباط ندوة للشاعر
فوزي كريم قرأ فيها عدد
من قصائده وتحدث عن
علاقة الشعر بالموسيقى.
قدم الشاعر للجمهور
الأديب العراقي د.صلاح
نـيـزاـزـيـ

خطارة
طفولة وأطفال
د.خولة الرومي

يتناولون الطوابع والهدایا التي تم تقديمها لهم وكان المنهاج بأعداد الفنان محمد عطا ولجنة المتطوعين في المنتدى، وقد احتوى على العديد من الفعاليات والألعاب التي استمرت أربع ساعات على التوالي. وتعرف الكبار على بعضهم وانطلقت الأحاديث والذكريات وكان لي قصة فيها فقد تقدمت نحو أحد السيدات وسألتني عن اسمي وعن المدرسة الثانوية التي كنت ادرس فيها، وفجأة احتضنتني وهي تقول: «الاذكريتي.. أنا خيرية» وما اجمله من لقاء بعد مرور خمسة وثلاثون عاماً. لقد تغيرنا حتى لن نعد نعرف بعضنا ولكننا رغم ذلك استطعنا رؤية ملامح الشباب التي كانا نحملها آنذاك.. ولو لا الحفلة تلك ما التقيت بها.. والزمان دوار كما يقال

كان الاحتفال حيوياً يوم ١٢/١٢/١٩٩٨ في مدرسة ازنونتون إذ قرر المنتدى دعوة الآباء والأمهات لحضور حفلة رأس السنة التي قدم بإعدادها لأطفالنا الصغار. فقد ازدحمت القاعة بالحاضرين وصدحت الموسيقى العربية والغربية، وليس الأطفال الأزياء الوطنية العربية والكردية، وضجت ضحكاتهم تعلو في كل مكان وترافقوا وهم



(بريشة فيصل لعيبي)

طالبوا لجوء يكتبون قرار محكمة

تشرت مجموعة من الصحف البريطانية عن كسب 7 من طالبي اللجوء قرار محكمة لإيقاف قرار بلدية ينوهام بإرسالهم إلى خارج لندن للإقامة. إن هذا القرار سيكون عقبة أمام البلديات الأخرى في إرسال أي من طالبي اللجوء للإقامة في مدن أخرى خارج لندن.

لقد صرخ محامي هؤلاء السبعة إن قرار البلدية له تأثير على حالة النفسية والعاطفية لهؤلاء اللاجئين الذين تعرضوا للإضطهاد والتعدى في داخل بلدانهم التي تركوها بالقوة ويجب أن يبقوا في لندن لاحتاجتهم إلى دعم جالياتهم والخدمات الصحية التي يحتاجونها وكذلك دعم المؤسسات الدينية المتواجدة في لندن والتي لا تتواجد في مدن أخرى وكانت بلدية ينوهام قد عللت قرارها بالقول أنه لا يتوفرون سكن ملائم لكل طالبي اللجوء. أما القاضي Mr. Justice Moses فقد قرر أن البلدية قد خرقت القانون بهذا التصرف ويمكن لها اسكنهم وت تقديم الخدمات الملائمة لهم، من جانبها كانت منظمة Medical Foundation قد دعمت هؤلاء اللاجئين في قضيتهم المرفوعة أمام المحكمة والاعتراض على قرار إقامتهم خارج لندن.

الهجرة انهم حصلوا عليها بالتزوير والقضية تقع على عاتق الشخص لكي يثبت ان له الحق بذلك. في العام الماضي صدر قرار بطرد 1850 شخص والعام السابق صدر بحق 2800 من الملاحظات أعلاه لم تتناول الجانب الإنساني أو المعاناة لهؤلاء المهاجرين وإن غالباً ما يجري فصل أفراد العوائل رغم الظروف النفسية المؤلمة التي يواجهها الشخص وخاصة طالب اللجوء الذي يسعى للهرب من ظروف التعسف في بلده ليجد نفسه في نفس الظروف ولكن بشكل آخر.

خذت المقالة بتصرف من موضوع كتاب السيد ستيف مانسون في تقرير مؤسسة DAS.

متابعات منظمة «DAS»

أشارت تقرير أصدرته DAS منظمة «DAS» مركز خيري يضم النصائح والمساعدة للأشخاص الذين يعتقلون (بحتجزون) عند قدوتهم إلى بريطانيا. أنه تعامل مع 730 قضية محتجزين متوزعين على مراكز الإحتجاز أو السجون وكان بينهم (85) جزائرياً و(4) عراقيين. وجميع هؤلاء أ Mata صدر قرار بطردهم من البلد وهم ينتظرون تنفيذ ذلك أو أن البيت لم يجري في قضيائهم بعد. وأوضحت أحد الجداول بأن بين المحتجزين 255 ينتظرون قراراً بالدخول

عقد المنتدى العراقي في مانجستر يعقد اجتماعه السنوي

عقد المنتدى العراقي في مانجستر مؤتمره السنوي يوم الاثنين ٢٠ تشرين أول في Daisy bank centre بحضور عدد من افرادجالية. استعرض التقرير النشاطات السابقة والصعوبات التي واجهها وكذلك النشاطات المشتركة مع منظمة دعم اللاجئين في مانجستر. وكانت الهيئة الإدارية قد عملت بالتعاون مع منظمة دعم اللاجئين تحديد يومين في الشهر للاستفادة من Daisy Centre كمكان للقاءات الدورية، وذلك لغرض الندوات الثقافية ولقاءات التسلية والترفيه. ابتداءً من ١٨٨٩/١/١ المواعيد: كل ثاني ورابع احد من كل شهر

Daisy Bank Centre
70 Daisy Bank Road

منظمة دعم اللاجئين

استطاعت منظمة دعم اللاجئين في مانجستر (MRCN) الحصول على منحة من اليانصيب الوطني National Lottery مما مكّن هذه المنظمة من تعيين موظفة ارتبطت لمساعدة الجاليات في مانجستر على الاستفادة من الامكانيات التي توفرها الجهات الرسمية وغير الرسمية لغرض تلبية احتياجات هذه الجاليات. وقد قامت الهيئة الإدارية للمنظمة بتنظيم لقاءات للموظفة مع منظمات اللاجئين لغرض تقديم احتياجاتها. لذا ترجو الهيئة الإدارية للمنتدى جميع الآخوة الاخوات تقديم مقترناتهم لغرض الاستفادة منها في اللقاء مع موظفة الارتباط.

ندوة ثقافية
افتتح المنتدى العراقي في مانجستر بتاريخ ١٢/٨/١٩٩٧ شاطئه الثقافي بمحاضرة لعن نشوء البرلمان الانكليزي من اعداد وتقديم د. ابراهيم هادي. وقد قدم د. هادي شرحاً مفصلاً للأحداث الأساسية التي ساهمت في نشأة وتطور البرلمان على مدى سبعة قرون، وكان العرض دقيقاً ومفصلاً اذ بحث الحاضر في الجذور الاجتماعية والسياسية والاقتصادية لنشوء البرلمان، كان تقديم الحاضر شيقاً ومصاحباً ب باستخدام وسائل الإيضاح البصرية لتوضيح التلاحم التاريخي للأحداث.

نشاطات ثقافية
نظم المنتدى الندوات الثقافية التالية:
- مرض فقدان المناعة المكتسبة
المجتمع العراقي
مساهمة في دراسة التطورات
الاجتماعية والاقتصادية خلال القرن
العشرين
- الهندسة الوراثية

ظروف احتجاز وطرد اللاجئين في بريطانيا

معظم الأشخاص الذين يحتجزون تحت طائلة قانون الهجرة هم من طالبي اللجوء، (ويقدر عددهم ٤٠٠٠ شخصاً سنوياً) وهناك آخرون يحتجزون لأسباب أخرى. حالاً تعلن دائرة الهجرة (Home Office) أنها استطرد شخص ما فإن إحتجاز ذلك الشخص سيكون واقع لا محالة، والإحتجاز يحصل إذا كان الشخص قد خرق شروط الإقامة (breach of condition of stay)، أو قرار محكمة مقرونة مع مدة حكم في السجن. أسباب الإحتجاز أحياناً تدرج ضمن ما يسمى «أسباب أمنية» على البلد نفسه. إن تأثير الطرد يعني أن الشخص لا يمكنه الجئ مرة أخرى طالما قرار الطرد نافذ المفعول. وعادة تمضي ثلاثة سنوات على الشخص خارج البلد لكي ينظر في إلغاء قرار الطرد. القلق الناجم من إحتجاز طالبي اللجوء طالما يجد له صدأه ولكن المحتجزين من الفئات الأخرى كثيراً ما يكونوا تحت عقوبة مزدوجة، فبعد محکمتهم يسجّنوا لفترات مختلفة وبعدها يطربون من البلد بعد نهاية مدة الحكم. وكثيراً ما تأخذ فترة الطرد نفسه مدد طويلة. أحد حالات الطرد كانت لشخص يحمل صفة «لجوء كامل»، رفع قضية إستئناف في المحاكم الأوروبية ونجح بعد فترة اعتقال دامت ثلاثة سنوات.

الصحافة والارشادات

الصفحة التاسعة

في صحة جيدة وحربيصة على تناولك المواد الغذائية المتنوعة والفنية بالفيتامينات والجديد وحامض الفوليك مع المراجعة المنتظمة لمراكز رعاية الأمومة والطفولة، كل هذا لكي تطمئني على سير الحمل الطبيعي وتتمتعي بولادة طبيعية و طفل صحيح معاقي

× استشاري امراض الاطفال استاذ طب الاطفال .. كلية الطب جامعة بغداد سابقاً

هل تعلم ؟

1. ان جهاز قياس ضغط دم الانسان كان قد اكتشف في عام 1905 من قبل طبيب روسي (كورتكوف) والذي جرب للمرة الأولى على كلب، وقد استعمل لهذا الغرض سماعة وكم ضاغط للمعصرة عبارة عن نلة للضغط وحاز هذا الجهاز على استقبال كبير من قبل الاوساط الطبية، وتكريراً لمكتشف يسمى القياس «كورتكوف» ومنذ ذلك الحين وجهاز الضغط يلازم العمل الطبي دوماً
2. ان زيت الزيتون يحتوي على على حامض دهني آحادي غير مشبع (NON - UNSATURATED-FATTY)
3. أن جذور الزنجبيل تساعد على إيقاف الدوخة والشعور بالقيء في سفر الطريق.
4. أن فول الصويا يعتقد أنه يمنع حدوث سرطان الثدي.
5. أن كنت تعاني من التهاب المفاصل عليك أكل الكثير من فول الصويا وكذلك تناول دهن السمك كالسردين والسائلون، الفواكه الطازجة والخضروات، لأنها مواد غذائية مهمة كوقاية للتاهاب المفاصل.

العناية بالطفل حديث الولادة

د. عبد الجليل البرزنجي

التي يتعرض لها الجنين بعد الولادة فتحصنه كالقلب والكبد والدماغ والنخاع العظمي وغيرها حيث في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل تتكون فيها اعضاء الجنين لذلك تكون من العمر وكل ذلك يتم عن طريق الجبل السري المرتبط بالشيمة والذى ينقل كل هذه المواد الى الجنين ويطرح الفضلات من الجنين إلى دم الام وتزداد مقاومتها عند تعرضها للإصابة لذا تتصح الام بمحاولة عدم استعمال الأدوية واخذ الرقوق الشعاعية إلا عند الضرورة وبمعرفة الطبيب. كذلك يفحص ادارار الحامل دورياً عند الزيارة للتأكد من عدم التهاب المجرى البولي اذ تزداد احتمالات اصابة الحامل بها بسبب ضعف المقاومة اثناء الحمل. كذلك يفحص الدم للتأكد ان عدم وجود فقر الدم كما توزن الحامل بصورة دورية للتأكد ان زيادة الوزن لا يقل ولا يزيد عن المطلوب وهو حوالي 12-6 كغم لحين الولادة. كذلك تفحص البطن للتأكد من وضع الجنين وحركته ونبضات قلبه خصوصاً في الاشهر الاخيرة من الحمل. فنحن كطباء اطفال يهمنا جداً ان يكون الجنين عند ولادته كامل النمو والتضويف فهل تعلمون ان ما مخزون في قلب الجنين المتكامل اثناء الولادة من السكر هو عشرة اضعاف ما هو مخزون في قلبه منه وان ما مخزون في كبد هو اثناة اضعاف ما هو مخزون في كبد الانسان الثالثة اضعاف هذه السكريات المخزونة هي طاقة هائلة تساعد الوليد على التغلب على المشاكل والاختلالات التي قد يتعرض لها اثناء الولادة والتي قد تنتهي بدرجات متغيرة من العرق والهزال وضعف المقاومة والتختلف العقلي احياناً. فمن اين تأتي هذه المواد المخزونة عند الجنين لحمايتها؟ انها تأتي منك فانت التي تؤمنينها له ولن تستطعي ذلك الا اذا كنت في الاشهر الثلاثة الاولى منه كالحصبة الالمانية

التي يتعرض لها الجنين بعد الولادة فتحصنه ضد هذه الامراض الفتاكه مند ولادته لحين تكوين المناعة الطبيعية في جسمه بعد الاشهر الاولى من العمر وكل ذلك يتم عن طريق الجبل السري المرتبط بالشيمة والذى ينقل كل هذه المواد الى الجنين حيث انه يحوي الاوعية الدموية التي تقوم بهذا العمل. من هذا تتضخم الاهمية الفقصوى للمشيمة من ضرورة كونها كاملاً النضوج والنمو والاستعداد للعمل بكفاءة ونشاط لتتأمين حياة والجنين بشكل طبقي. هذه الحقيقة انتبه لها الدول منذ فترة ليست بالقصيرة فانتشرت مراكز رعاية الامومة والطفولة بشكل واسع في جميع الدول المتقدمة وهي في طريقها الى التوسيع والانتشار في الدول النامية حيث ثبت بأن مراكز الامومة والطفولة تلعب دوراً اساسياً ومهمأً في تقليل نسبة الوفيات والاسقاط والعلق الولادي في الاطفال حديثي الولادة ويمكن تشبيه الحمل بالبناء فكلما كانت الاسس التي يقوم عليها البناء قوية ومتينة كان البناء قوياً ومتيناً وكلما كانت الاسس ضعيفة كان البناء هشاً وصعباً فذلك تكلماً كان نمو الجنين جيداً كلما قلت احتمالات تعرضه للاختلالات والمشاكل بعد ولادته واثناء نموه. تراجع الام مركز الرعاية هذه شهرياً الى الشهرين السابع ثم مرتين في الشهر ثم أسبوعياً في الشهر التاسع حيث يؤخذ ضغط دم الام عند كل مراجعة لأن زيادة الضغط يعرقل عمل المشيمة ويقلل نفوذ الاغذية والاوكسجين والمواد الأخرى من الام الى الجنين وبالعكس وبالتالي يؤثر بشكل مباشر على نمو الجنين وحتى وفاته احياناً. كذلك النزف اثناء الحمل يمكن ان يؤثر على المشيمة مسبباً خرابتها بدرجات متغيرة. كما ان بعض الامراض التي تصيب الام اثناء الحمل خصوصاً في الاشهر الثلاثة الاولى منه كالحصبة الالمانية

حيث تقوم بمقام الجهاز التنفسى كذلك فهى تقوم بما يقابل عمل الرئتين في الانسان فهى تنتقل الاوكسجين من دم الام الى دم الجنين وتأخذ فضلات الاوكسجين بعد حرقه على شكل ثاني اوكسيد الكاربون وتطرحه إلى دم الام. كذلك فهى تقوم بمقام الجهاز البولي (الكليتين) حيث يطرح الجنين عن طريقها الى دم الام البول وجميع الفضلات الاخرى. كذلك تنتقل الى دم الجنين الامصال والفيتامينات والهرمونات التي تحتاجها اعضاء الجنين للنمو. كما أنها تنقل بعض المضادات الحيوانية المهمة كمضادات الحصبة وشلل الاطفال والختان وبعض مضادات الميكروبات الفيروسية

علاقات اجتماعية ، التواجد ترافقه ميشنات ايواء وسكن وتعليم الاطفال، الاكتفاء عن التغير الطارئ، المفاجئ، طبيعة المجتمع وتقدير الفرد للتأثير على الآخرين، المناخ السياسي، الحزبيات المتاحة وسيسية الدولة العثمانية تجاه الاجانب.

مراحل التكيف التأقلم في المجتمع الجديد المرحلة الأولى / تتميز بتكيف عالي إذا كانت هناك رافقية للتواجد بالمجتمع الجديد * بداية التواجد / تتميز بتكيف واطي المرحلة الثانية / شعور بالإغتراب * شعور بال الحاجة لتعلم الكثير عن المجتمع الجديد * شد نفسى / متطلبات عدة / ضعف الامان / تكيف واطي

المرحلة الثالثة : زمن مضى على التواجد بالمجتمع الجديد * خبرات ومهارات اكتسبت / فرقة فردية * التوحد : قبول إلى حد ما القيم وعادات المجتمع الجديد عوامل مساهمة في الإسراع بالتكيف في المجتمع الجديد - الخبرة السابقة عن المجتمع الجديد (قليله / كثيرة) - حجم الفجوة بين الثقافتين، مدى توفر مصادر الدعم الاجتماعي للأصدقاء والمنتدies، قلة عدد الضواحي أو التزامات الإنسان، لعمر الجنس كمتغيرات هامة بالضغوط، المستوى الثقافي أو التعليمي للفرد ومهاراته - الإستقرار على مستوى السكن وحجم مشكلات السكن - الرغبة في الانعزال والتواصل / الإنفتاح أو الإنلاق أو الإنصهار، العلاقات الاجتماعية على مستوى المجتمع - قبول الفرد للمجتمع الجديد وإنخراط بالعمل اليومي، الإنجاز الأكاديمي وإكتساب الخبرات الهمامة - غير المتزوجين والمطلقات والأرامل، المساهمة في النشاطات الاجتماعية والرياضية، التخطيط لإيجاد حلول للمشكلات والإستعانة بالبشرة والدعم قليل التشاور وتأثيرهم الذات أو لومها، الثقة بالنفس والإعتماد عليهما الإضطرابات النفسية التي تعقب الكوارث أو الصدمة الكوارث يعني بها هنا، الحروب، الهزات الأرضية و الفيضانات، النجاة من الفرق وحوادث الطيران، النجاة من كوارث الحرب ومخالفاتها كالأسر.

جديدة لأطفال إذا إزداد عددهم شكلو مصدر ضغط، الأطفال إذا اقتربت أعمارهم

مفهوم الضغوط النفسية موقف جديد (تحدي) يملي متطلبات إضافية على الفرد

الضغط النفسي وعلاقتها بالمرض معروف أن الضغوط النفسية تساهم بزيادة الإفراط بالتدخين والموالح

* تساهم في خفض النشاط الاجتماعي وإتحمل الإنثبات

* إنخفاض الدافعية للعمل وإنخفاض الأداء * التمارض وأخذ اجازات العمل وإرهاق أرباب العمل * احتمال زيادة الحوادث

* زيارة احتمال قرحة المعدة

* إنخفاض نشاط الجهاز المناعي

* إنخفاض عدد كريات الدم البيضاء وقلة فعاليتها

* يقابل ذلك بطء النئام الجروح

* إزدياد احتمال حدة المزاج والعدوان

* ارتفاع حدة ضغط الدم

* زيادة نسبة إحتمال امراض القلب

الاصدمة أو التي تعقب الكوارث /

الأفراد الذين يتعرضون في العادة للإتصال

بمجتمعات مختلفة عن مجتمعاتهم ومستوى

وضط وظفهم النفسي

* السواح، الطلبة الدارسون بالخارج

الدبلوماسيون، العسكريون من المؤمنين

بمهمات خاصة كالآلام المتعدد، المبشر

المستشرقون المراسلون ذوي الهمات الخاصة

العامل الأجانب، اللاجئين من المجرمين على ترك

ثقافتهم وأوطانهم

العامل الباعثة للضغط الناجمة عن خبرة

الإغتراب بالمجتمع الجديد

* مستوى اختلاف بين الثقافتين، طبيعة

الإغتراب (رغبة أو إكراه)، التواجد يتدعى تعل

لغة جديدة وعادات جديدة وعلاقات جديدة،

خسارة مكانة إجتماعية / خسارة

د. عامر حسين في محاضرة

عن الضغط النفسي

قام مركز الأرشاد الصحي في

المنتدى العراقي ندوة عن الضغط

الضغوط النفسية قدمها الدكتور عامر

حسين ، وقد حصل الدكتور عامر

حسين على شهادة الدكتوراه عام

١٩٨٢ باختصاص الصحة العقلية

والنفسية لأفراد مناطق الصراع

(أيرلندا الشمالية، العراق، لبنان

والضفة الغربية) بالإضافة لشهادة

الدكتوراه نال الدكتور عامر شهادة

الشخصية في الطب النفسي

للانسان من مهد الطب النفسي في

جامعة لندن. منذ أربع سنوات يقوم

بمهام التدريس في كلية العلوم

الصحية بجامعة نورث لندن. ونقدم

لكم في عددها هذا محاضرات القيمة

عن الضغوط النفسية.

الحاور العالمة للمحاضرة

١ - الضغوط النفسية : نظرية

عامة في مفهومها وأنواعها.

٢ - ضغوط الفرقة والمهاجرين

المتواجدين في مجتمع غريب .

٣ - ضغوط الصدمة أو ضغوط

الكوارث .

* مواقف شاذة باعثة على الضغط

النفسية.

* الطلاق، الإنفصال، الحمل، البطالة

العوز المادي، فقدان شخص عزيز، وجود

شخص مريض أو معوق العائلة، لافتات

دائمية على مستوى الجيره، مشاكل

العمل الدائمية أو المزمنة بدء دراسة

جديدة أو أمثلة على الضغط

العمل، تغير لسكن (الجيره)، تغير

المدرسة، الإغتراب في ثقافة

النفسية/مفهوم الضغوط النفسية .

* العلاقة بين المرض والضغط



العلم .. والرياضة

يتدخل العلم في كل انشطة حياتنا، ويقودنا إلى القرن الحادي والعشرين. ومن المجالات المهمة التي تعتمد على العلم في تطويرها.. الرياضة. وأصبح هناك مراكز علمية خاصة لتقديم أداء الرياضيين وتقديم افتراحات لتنمية نواحي الضعف لديهم، حتى يتمكنوا من تحقيق البطولة في الدورات. الرياضية.

وفي مجال رياضة الركض، يقوم جهاز عبادة عن سبور متحركة آلياً يقف فوقها الرياضي بقياس «قدرة رئية»، حيث يتنفس في وحدة خاصة تتصل بكمبيوتر، لقياس مدى تركيز الأوكسجين وثاني أكسيد الكربون، ويراقب خبير البيانات التي تظهر على

شاشة الجهاز، ليعد في النهاية تقريراً عن مدى أداء هذا الرياضي، وبضمنه افتراحات تساعده على الركض بصورة أفضل وتنظيم عمليات الشهيق والزفير حتى لا يشعر بالإرهاق بسرعة ومن ثم يمكنه التغلب على منافسيه

حفل ٨ آذار

تقىم اللجنة النسوية في المنتدى العراقي حفلاً اجتماعياً بمناسبة يوم المرأة العالمي (٨ آذار) وذلك في الساعة السابعة من يوم السبت ٢١ آذار ١٩٩٨. ويضم الحفل فقرات فنية تشارك فيها الفنانة ساهرة وفرقة الشباب وفرقة السندياد للرقص الشعبي وعرض للأزياء تقدمه مجموعة من الشباب والشاب. كما سيتوفر العشاء العراقي والمرطبات بأسعار زهيدة. (البطاقات باون واحد لدعم مدارس الرافدين).. مكان الاحتفال:

St.Pancras Community Centre
30 Camden Street
London NW1

مدارس الرافدين
AL RAFIDAIN SCHOOL

للم المنتدى اربعه مدارس لتعليم اللغة العربية لأبناء وبنات الجالية في لندن ايم السبت.
ICA organises three mother tongue classes every saturday in three locations in london:

Islington Green School
Prebend Street
London N1 8PQ

Little Stanmore First & Middle School
St David Drive
Edgware

Berrymed Junior School
Isborne Road
London W3 8SJ

Gateway Primary School
Capland Street
London NW8 8LN

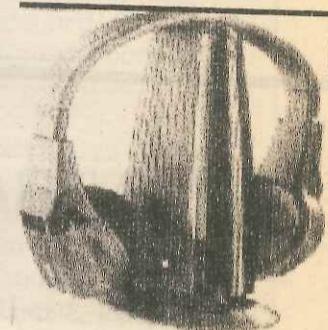
مبتكرات جديدة

سلسلة مفاتيح تسمع وتتكلم!!



لا تخف الان من تضييع مفاتيحك في الإسوق سلسلة مفاتيح تسمع وتصرخ، فعندما تفقد مفاتيحك يكفي أن تصفر لها وعلى الفور تستمع وترد عليك: «ببب، بببب» مع اصدار ومضات من ضوء أحمر تساعدك في الوصول إلى مفتاحك الصوت حتى في الظلام.

اغنيات بلا اسلاك



الآن، صار ممكناً أن تتجول بحزينك في المنزل أو حوله وفي نفس الوث تستمتع بالأغاني والموسيقى والبرامج التي تحبها من أي مصدر يذيعها دون أسلاك تتدلى من سماعات الأذن أو السماعات المعتادة، فتقنيات نقل الصوت من مصادر عبر محولات يعطي كل منها دائرة قطرها ٥٠ قدماً ومنها إلى سماعات لاقطة بلا إسلاك «كورد لس»، تتيح الأن فرصة السماع الجيد والتجول بحرية فطلي أن واحد، المجموعة المكونة من الناقل وسماعات الدائس أو السماعات المعتادة « وإن دون أسلاك »

FIRST CLUB LTD

Air travel Holiday freight

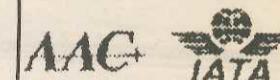
خبرة طويلة

في خدمات السفر والشحن الجوي وباسعار مناسبة الى جميع انحاء العالم وخاصة الشرق الاوسط

عمان مباشر ابتدأ من ٢٧٥ جنيهاً

للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال

First Club Ltd.
Oxford Street 231
London W1R 1AD
TEL: 0171 734 9121
FAX: 0171 734 4346



يفتح مكتب المنتدى ابوابه أيام العمل الأسبوعي
ماعدا
الخميس ومن الساعة ١٠.٠٠ صباحاً وألى ٥.٠٠ مساءً.

The Iraqi Association Provides free confidential advice and services in:
المنتدى العراقي يقدم خدماته ونصائحه لكم في

Majlis
Social Security
Housing
Immigration
Health Resource Centre
Adult education
Mother tongue classes

Voluntry
Training opportunities
Cultural & Social Activite

جمع وتعزيز القوانين والتعاليم التي تخزن الجالية
وجعلها متوفرة لأبناء الجالية عن طريق صحيفة «المنتدى»
باللغة العربية.
Al Munteha Newsletter
The Iraqi Community and the Arab Community in London

اعلان

نظرأ للحاجة الملحة لتنظيم شؤون وعمل مكتب المنتدى
ولتقديم افضل الخدمات للمراجعين الكرام.
تقرر ان تكون اوقات المراجعة عبر الحجز مقدماً، ومن
الساعة ١٠.٣٠ صباحاً حتى الساعة ٣.٣٠ عصراً من ايام
الاثنين، الثلاثاء، الاربعاء والجمعة. الاتصال التلفوني
لإستفسار وتقديم النصائح صباحاً وحتى عصرأ.
ومكتب مفتوح طوال ايام الأسبوعي من الساعة
١٠.٠٠ صباحاً.

الرجاء الاتصال بالكتب على
الرقم 0181 741 5491 لحجز موعد للمقابلة

يرجى من المراجعين الانتباه لذلك، مع الاعتذار مقدماً.

ادارة المكتب

Qualified Plumber

All round the House

سباكه . تأسيسات صحية

Central Heating

تدفئة مركبة

Emergency Works

مختلف التصميمات المنزليه

اسعار مخفضة وعمل مضمون

TEL: 0966 412 358

SMS TRAVEL

أرخص اسعار تذاكر السفر الى
الأردن، مصر، سوريا، المغرب، السودان، تركيا
وال سعودية للحج والعمرة
كافة الدول الاوروبية وبقية اجزاء العالم
وكذلك حجز الفنادق في بريطانيا والدول الأخرى
كما أن مكتبتنا في عمان يوفر حجر الفنادق
والشقق ومختلف أنواع الخدمات السياحية

كما أننا نؤمن بالحوالات المالية الى ذويكم في العراق

لزيادة المعلومات اتصلوا بنا على
هاتف: 0171 - 370 0330
فاكس: 0171 - 835 1393

SMS TRAVEL
First floor
200 Earl's court Rd,

Advance Information Technologies Ltd

25 Downham Rd, London N1 5AA
Tel: 0171-923 1011 Fax: 0171-275-8344

Computers , Satellites

**LEADING TECHNOLOGY AT
LOWEST PRICES**

ADVANCE (PENTIUM) SPECIAL OFFER :

£440 & VAT

IBM 200 + Mhz , 512 K Pipeline Burst Cache, 8 MB EDO RAM upgradable to 128MB, 1.2GB EIDE Hard Disk, Fast 2s & 4P, 3.5" 1.44MB Floppy drive, 1MB PCI DRAM Windows, Acceleratore SVGA Card, 8 Speed CD-ROM, 14" 0.28DP Super VGAN/LR Colour Monitor.

Educational Software CD: based on British National Curriculum.

ADVANCE SATELLITES: MOTORISED SYSTEM FROM £280.00

UPGRADING .. REPAIRS & OTHER SERVICES ARE AVAILABLE



مجوهرات ياسمين

400 Edgware Rd.
London W2 1ED

تم افتتاح مجوهرات ياسمين لبيع وشراء وتصليح الذهب
عيار «٢٢ و ١٨ » وبيع وتصليح الساعات وتصريف وتحويل
العملة، كما يوجد لدينا نوعيات فاخرة ومتعددة من الكريستال
الجيكي « البيع بالفرد والجملة » لمزيد من المعلومات اتصلوا بنا
على الرقم

TEL/Fax: 0171 724 2442

النشر والاعلان في المنتدى

يضمن لكم الحصول على مزايا عديدة

* اسعار متهاودة * تسهيلات متنوعة *

* وصول مضمون للقراء عبر بريد المنتدى *

كراج

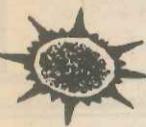
Standard Auto

Repairs

سمكرة، ميكانيك، كهربائيات

MECHANICAL,
ELECTRICAL,
BOODY REPAIR
TIMING, TUNING AND M.O.T
137 RAIL WAY ARCHE,
MACFAPLANE ROAD
SHEPHERDSBUSH
LONDON W12 7LA
TEL : 0181 740 0222

تكييف مركزي C.A.S



تصميم وتهيئة ونصب منظومات التكييف المركزي.

- اجهزة مصممة للعمل بالوضعين البارد والحار

Heat Pump & cooling only system

- اجهزة ملائمة للبيوتات الزجاجية Conservatory حيث يصعب

تفتحتها بطرق الراديتر التقليدية Radiator

- تصميم المنظومات لتتناء مع اعمال البناء واعادة الاعمار للمنازل

والشقق وال محلات التجارية.

- نصب اجهزة مبادلات الحرارة Heat exchangers

تحفيز هواء للبني شتاً وتوفير الهواء النقي الدافئ دون فقدان الحرارة.

وتعمل هذه الاجهزه على ضخ الهواء النقي fresh air صيفاً.

CENTRAL AIRCONDITIONING SYSTEMS
TEL: 0191 549 1256
FAX : 0973 424 578

Partners
Hayder Al-Hassan
Sara Cove
Amanda Dench
Sophy Miles
Deborah Wahle

**مكتب محاماة مايلز
وشركاه**
Miles & Partners
Solicitors

نتعهد جميع القضايا الخاصة بالاستشارات القانونية ولدينا
محامون متخصصون بالقضايا التالية:

الجرائم.. المشاكل العائلية.. حقوق المدنية.. السكن

المرافعات الضيقية.. الصحة العقلية.. الهجرة

نقدم خدماتنا طيلة 24 ساعة في اليوم في حالات الطوارئ في
مراكز الشرطة وفي حالات المشاكل العائلية.

في حالات العنف المنزلي نثبت موعد خلال 24 ساعة.

أوقات عمل المكتب الاثنين - الجمعة من الساعة 9 صباحاً

إلى 5،30 مساءاً. الخميس حتى الساعة 7 مساءاً

Tel: 0171 426 0400

88-90 Middlesex Street, London E1 7EZ

Liverpool Street Station أقرب محطة أنفاق:

Aldgate East Tube Station

BABYLON TRAVEL & TOUR LTD



تذاكر سفر بأسعار



مخفضة إلى كافة أنحاء العالم

وعلى معظم شركات الطيران العالمية

توفرها لكم شركة بابل للسفر والسياحة

خبرة ثالثين عاماً في المهمة

16 Choucester Place Mews,
London W1H 3PL.

Fax: 0171 486 5013

TEL: 0171 486 5013

***** YOUNG VOICES ***** YOUNG VOICES ***** YOUNG VOICES *****

HEALTH MATTERS

Recently we were contacted by a young woman (aged 15 years) who asked us to help her deal with a "very serious problem" - her weight. As she described it to us, the problem is this: "I am 15 years old and I used to be a size 8. Now I'm size 12 and I've tried every diet going to help me lose weight - but nothing seems to work, and if anything I weigh more now than when I started dieting. What's wrong with me? All my friends are thinner than me, and I know that if I just managed to get back to what I used to weigh, everything would be okay again. I hate myself like I am now and when I look in the mirror I feel sick. PLEASE help me lose weight."

Maybe you've had feelings like this about yourself and your body? There's so much pressure to be thin - from friends, TV, filmstars, magazines, singers - that you end up forgetting that being skinny is not the only way to be. In fact the MAJORITY of women in this country are size 14 or over. That's not to say that you should set up home in MacDonalds, or trade in your trainers for a lifetimes supply of Toblerone - you shouldn't! TRY to eat less junk, TRY to prise yourself away from the TV/video / computer screen, and TRY to stay fit and healthy.

Most important of all, remember that your self-worth doesn't depend on the size of your waistline, the size of your nose, the size of your wardrobe or even the size of your CD collection - what matters is you and what's inside you. Try to be yourself and respect yourself for who you are - not for what others want you to be, or for what you think you should be - but for who you are right now.

Most young people- both boys and girls - go through times when they feel uncomfortable or dissatisfied with their body size or image. This is a common experience - your body is changing in quite radical ways. So take your time to adapt to these changes, and remember that what you're going through is completely normal. You may well feel like you're "putting on weight" - but that's because, like the young woman who contacted us, you're still growing. Your body shape, size and weight is bound to change - this doesn't mean you're "out of control", it's just part of growing up. If you do put yourself on a strict diet to try and control this, then that's when the problems might really start; when your body is only getting a small amount of food, it learns to cope with and expect this reduced amount; so that when you come off the diet and start

eating a normal amount of food again, your body thinks you're overeating, and you'll not only put the weight you lost back on, but probably gain some more to boot! Feels like you can't win? You CAN win - eat sensibly, get out and about, be gentle with yourself, and love and respect yourself for who you are. Remember, there's no one right way to be or look - and the best way to be or look is your OWN way.

For many young people, worrying about how you look/what you weigh is just a phase you go through without it doing you too much harm. However for lots of others, it can develop into an eating disorder which can take over your life and have serious consequences. In the following article, written with the help of Fatin Barakat BScMSc, a health psychologist, we help to explain what eating disorders are, and gives a list of organisations to contact for support and advice if you're worried about your own eating patterns or the patterns of someone you care about:

When you have an EATING DISORDER, you feel your pattern of eating is something you



have no choice over, something you can't control. You might feel totally obsessed or preoccupied with food. When you're hungry and need food, you might totally ignore your body's needs as a way of 'taking control'; or you might think you're hungry and eat when actually you feel lonely, angry or insecure. You might feel so confused and mixed-up about food that you can't even tell when you're hungry any more.

Eating Disorders take many shapes and forms; you might find that you EAT

COMPULSIVELY, meaning that you have times when you can't stop eating or can't stop thinking about eating. You might pick at food without being able to stop, or you might have large secretive 'binges' where you eat large amounts of different foods in one go, without really wanting to but without being able to stop. Afterwards you might feel guilty and ashamed, feel scarily out of control, and promise yourself you won't do it again.

If you're limiting your eating so much that you've lost a lot of weight, if (for girls) your period has stopped, if you're totally obsessed with being and staying thin and are terrified at the thought of gaining weight, then you may have ANOREXIA NERVOSA. Friends and family may tell you that you are frighteningly thin, yet you look in the mirror and see only fat, fat, fat.

When you are BULIMIC, you might make yourself sick (usually in secret) or use laxatives to control your weight. Other people might not know there's a problem because your weight may stay stable and you may not look as thin as if you had anorexia.

Whatever your experience, the important things to remember are:

* You're NOT alone; many other people have gone through what you're going through, and you can get confidential help and support to change things.

* Eating itself may not be the real issue; eating disorders are often an expression of other problems or conflicts, like confusion about growing up, confusion about sexual feelings, feelings of self-hatred, or family problems that are being ignored or denied.

* Eating disorders don't just affect the way you feel, they also affect your health and development. Serious long-term consequences, such as digestive, hormonal, skin, kidney and bone problems are very common; so it is important to get help as soon as you can, not just for the sake of your peace of mind but for your body too.

For free and confidential advice, you can contact:

Eating Disorders Association on 01603 621 414;
or Iraqi Community Association Health Resource Centre on 0181 741 5491

*****YOUNG VOICES ***** YOUNG VOICES ***** YOUNG VOICES *****

The "Young Voices" page of Al-Muntada is just what it says - a chance for young people to have their voices heard. Just like in any other community, young Iraqis and Arabs have different experiences from their parents, and are usually interested in different things; sometimes "living between two cultures" is really hard and it seems like no-one understands; and sometimes it can be really positive, you can take the best of both worlds and leave the rest behind!

Whatever you're interested in, whatever you'd like to write about, Young Voices wants to hear from you. It could be a film you've seen, music you like, a book you've read, something that's happening at school, a joke you've heard, something you're proud of - or just something that's bugging you that you want to get off your chest. Whatever it is, just write in to Al-Muntada; if you're too shy to put your name to it, just sign it "Outraged of Ilford" (for example).

In this issue's Young Voices, we've got some poems, some information about an exciting art competition, & an article about body image and eating disorders.

ATTENTION ALL BUDDING ARTISTS!

The National Federation of Music Societies, which was founded in 1935 as the umbrella body for amateur music societies, is looking to commission a work of art for the cover of its new catalogue, which will also appear as a logo on their internet web site. So it is holding a competition to select an artist, and the lucky winner will not only get lots of publicity, but also a cash prize of £1 000!

*FOR ENTRY DETAILS SEND A STAMPED ADDRESSED ENVELOPE TO STUART MCPHERSON, THE NATIONAL FEDERATION OF MUSIC SOCIETIES, FRANCIS HOUSE, FRANCIS STREET, LONDON SW1P 1DE.

And CONGRATULATIONS to a successful young artist in our community, Ms ABEER SALEH; while still an 'A' Level student, she has succeeded in having one of her paintings printed as a Greetings Card; all proceeds from the sale of the card go to ASPIRE, a charity which raises money for people with spinal cord injury. CONGRATULATIONS to Abeer, and best wishes for her continuing success.

POET'S CORNER

-Send us in your poems or the words of your favourite song - whether its your own work or somebody else's, we'd be happy to print it.

If a child lives with criticism
He learns to condemn

If a child lives with hostility
She learns to fight

If a child lives with ridicule
He learns to be shy

If a child lives with shame
She learns to feel guilty

If a child lives with tolerance
He learns to be patient

If a child lives with encouragement
She learns confidence

If a child lives with praise
He learns to appreciate

If a child lives with fairness
She learns justice

If a child lives with security
He learns to have faith

If a child lives with approval
She learns to like herself

If a child lives with acceptance and
friendship
He learns to find love in the world.

GIBRAN KAHIL GIBRAN was born near Mount Lebanon in 1883 and died in 1931. He is a world-famous poet, philosopher, and artist; his poetry has been translated into more than twenty languages, and his drawings and paintings were exhibited in the great capitals of the world, and were compared by Auguste Rodin to the work of William Blake.

Here is an extract from his book "The Prophet", probably his most powerful, mystical and well-known work:

And a woman who held a babe against her bosom said
 Speak to us of Children.

And he said:

 Your children are not your children
They are the sons and daughters of Life's longing for itself.
 They come through you but not from you.
And though they are with you yet they belong not to you.

 You may give them your love but not your thoughts,
 For they have their own thoughts.
 You may house their bodies but not their souls,
 For their souls dwell in the house of tomorrow,
 which you cannot visit, not even in your dreams.

 You may strive to be like them, but seek not to make them like you,
 For life goes not backward nor tarries with yesterday.

 You are the bows from which your children as living arrows
 are sent forth.
The archer sees the mark upon the path of the infinite, and he bends
 you with His might that His arrows may go swift and far.

Let your bending in the Archer's hand be for gladness;
 For even as He loves the arrow that flies,
 So he loves also the bow that is stable.



IRAQI COMMUNITY ASSOCIATION
PALINGSWICK HOUSE,
241 KING STREET, HAMMERSMITH,
LONDON W6 9LP
Tel: 081-741 5491 Fax: 0181-748 9010
CHARITY REGISTRATION NUMBER 802662

Page 15

GAIN NEW SKILLS ON A WIDE VARIETY OF COURSES DUE TO START AT THE IRAQI COMMUNITY ASSOCIATION

The Iraqi Community Association will shortly be running a programme of part-time courses in a variety of subjects, including Basic Principles of Journalism, Abstract Art, and Pottery. Each course will be run by an experienced, qualified tutor; group size will vary between ten and fifteen students. The programme of courses will commence in June, and any interested participants should seek further information from the Iraqi Community Association.

RAMADHAN CELEBRATIONS AT IRAQI COMMUNITY ASSOCIATION FILMED BY REPORTER FROM ARAB SATELLITE CHANNEL A.N.N.



A celebratory evening held on Saturday 25th January was attended by over 40 community members, who greatly enjoyed the food, music and community spirit of the gathering. A reporter from the Arab satellite station A.N.N., Ms Rana Al-Sayed, was warmly welcomed by the community, and filmed the events for a series of programmes that A.N.N. was running throughout Ramadhan. The series showed the many different Muslim communities in this country coming together and celebrating Ramadhan, and the celebrations at the Iraqi Community Association were seen on A.N.N. on Thursday 29th January.

The Iraqi Community Association would like to thank all those who attended and participated for making the evening such a success, and looks forward to many more such events.

**FREE COURSES AVAILABLE FOR ASYLUM SEEKERS
GETTING HELP UNDER THE NATIONAL ASSISTANCE ACT**

Asylum seekers who are getting help from local authorities under the National Assistance Act can qualify for free and concessionary courses from further education colleges; colleges should accept them as 'home students' and allow them to use the 'concessionary fee' provisions. Asylum seekers just need to show the college evidence from the Local Authority that they are getting help under the National Assistance Act or Children's Act.

PERMISSION TO WORK FOR ASYLUM SEEKERS AT APPEAL STAGES

Following a judgement by the High Court, the Home Office has stated that it will now grant permission to work to asylum seekers who are appealing against a refusal of Refugee Status. So all asylum seekers who are appealing against a refusal of Refugee Status should now write and request permission to work. Those who applied for Refugee Status to an Immigration Officer at a port should write to that port. Those who applied in-country should write to the section of the Home Office dealing with their case. Asylum seekers in this position should write as soon as possible, as the Home Office has decided to appeal against this decision of the High Court.

The Home Office's policy for asylum seekers who are waiting for the first decision on their application for asylum remains unchanged - the Home Office will normally only give permission to work six months after the asylum application was made.

(From the Migrant and Refugee Communities Forum Newsletter)

**FORTHCOMING EVENTS AT THE ICA
INTERNATIONAL WOMENS' DAY**

The Iraqi Community Association is organising a party to celebrate International Women's Day. The party will take place on Saturday March 21st at Saint Pancras Community Centre, 30 Camden Street, London NW1. The party starts at 7pm and is open to all, and will feature various artists and performers. There will also be the opportunity for women to hire a stall for the evening (to sell anything other than food or drink), and the cost for this is £5.00. The entrance fee will be only £1.00 per person, and food will cost only £2.00.

We very much look forward to celebrating this significant and enjoyable event with you!

* The ICA's ANNUAL GENERAL MEETING will be taking place on 10th May 1998 at Hammersmith Town Hall at 12 midday. All ICA members are strongly urged to attend and participate in this important community event.

* The ICA runs a rolling programme of monthly social and cultural events: further details are published in this newsletter, and are always available from the ICA offices.

HIGH COURT RULING BACKS ASYLUM SEEKERS RIGHTS TO REMAIN IN LONDON

In December 1997, destitute asylum seekers won a High Court test case to stop a London Council forcing them to live outside the capital while their futures are decided. The ruling will halt the trend among London Boroughs to move asylum seekers to seaside or other towns. Backed by the Medical Foundation for the Care of the Victims of Torture, seven individuals successfully challenged Newham Council's decision to send them to a hotel in Eastbourne, East Sussex.

Counsel for the seven, Mr Stephen Knafler, told the court the move was aimed at deterring asylum seekers. In addition, he said that "there were compelling psychological and spiritual reasons" why those who

had been tortured and ill-treated in the countries from which they had fled should remain in London, where they had the support of ethnic communities, medical advisers and religious groups.

Newham Council argued that it had to use hotels to house asylum-seekers because it was obliged by law to provide them with food and shelter as well as accommodation, and that it did not have enough hotels within the Borough to do this. However Mr Justice Moses ruled the council had misinterpreted the law, and that the asylum seekers could be housed within the Borough and have other services brought to them.

* * * * *

GOVERNMENT TO DELIVER COMMITMENT ON UNSCRUPULOUS IMMIGRATION ADVISERS

Earlier this month the Home Secretary Mr Jack Straw affirmed the Government's commitment to an immigration and asylum system which is "fair, fast and firm". He is also studying plans for a statutory system of regulation for immigration advisers.

Launching the Consultation Paper entitled "Control of Unscrupulous Immigration Advisers", Mr Straw stated: "For too long, unscrupulous immigration advisers have been able to prey on the vulnerable, causing genuine misery.....Many suffer severe problems at the hands of these so-called immigration experts. Yet many of the services they offer are freely available elsewhere". The report Mr Straw is studying highlights examples of abusive practice, including reports of consultancies charging between £2 000 and £6 000 for an asylum application. There were also examples of intimidation, deception, theft and even sexual assault. Passports and other vital documents were lost.

Mr Straw finished by saying: "As we promised in our manifesto, we intend to take effective action on this issue. I hope all those involved in the immigration field will provide comments as to the best way to achieving that." However, the Law Society responded by accusing Mr Straw of an 'unfounded attack' on immigration solicitors. A spokesman added: 'For years the Society has asked the Home Office to give us the names of any solicitor they feel has acted unprofessionally so that we can take action. The Home Office has failed to do this.'

Three possible ways of controlling immigration advisers are outlined in the paper: statutory regulation, voluntary self-regulation, and compulsory self-regulation. It also raises the question of whether members of the legal profession working in the immigration field should be controlled. The consultation period will last for two months, and copies of the Consultation Paper may be obtained from:

Mr J Blackall
Immigration Policy Directorate
Immigration and Nationality Directorate
36 Wellesley Road
CROYDON CR9 3RR

Free
Intensive tuition
in GCSE Mathematics
run by the Iraqi Community
Association.
Every Sunday afternoon,
numbers are limited.
For details contact ICA
on 0181 7415491.

TRADE UNION SECRETARY SLAMS REFORMS, WHILE TONY BLAIR WOOS SPONSORS FOR WELFARE REFORM ROADSHOWS

While the General Secretary of the Transport and General Workers Union last month attacked the Government's proposals to reform the Welfare State, the Prime Minister Tony Blair was seeking corporate sponsorship for his welfare reform roadshow, which he is using to try and convince the public that the Government is right to pursue the biggest benefits shake-up since the Second World War.

The search for sponsors for such a sensitive area as welfare has arisen as a consequence of the Labour Party's debt of 4.3million, and staff at party headquarters are currently in discussion with lobbyists to find clients prepared to pay around £ 5 000 for each roadshow. Although the party's left-wingers expressed dismay at corporate involvement, mainstream MPs said they saw no problem as long as offers from businesses who stood to benefit from welfare reform, such as insurance companies, were rejected.

Meanwhile, the very highly-respected General Secretary of the Transport and General Workers' Union, Mr Bill Morris, attacked the Government's proposals for welfare reform. While he acknowledged the necessity of reform to the welfare system, he urged restraint, and the setting up of a royal commission of experts to discuss reform options: "Welfare reform is essential. Neither the taxpayer nor those on benefit are getting value-for-money at the moment. That is why I support the ideas underpinning the Welfare-to-Work plan. But we need to see the work before we cut the welfare."

As the Government's plans to reform the welfare system take shape and become more likely to be enacted and even expanded upon, concerns are growing for all those who depend on the welfare system for their health and welfare; included in this number are thousands of asylum seekers and refugees, most of whom have survived the most traumatic life experiences, and whose lives in this country continue to be lives of hardship and necessity.

In this issue of the English Supplement to Al-Muntada:

Page 1: Asylum News and Updates

Page 2: Community news and events

Page 3: Young Voices: the Voices of the young people in our communities

Page 4: Young Voices 2: An Article about self-image, self-esteem and eating disorders