الأزمات الاجتماعية والاقتصادية تفتح أبواب الهجرة السرية أمام الجزائريين

ركوب الأسر لقوارب الموت انعكاس لخيبتها وإحباطها

خلق عدم الثقة في الخطاب السياسي لدى العائلات الجزائرية نوعا من الخيبة والإحباط، فاقمتهما الأزمة الاقتصادية، ما دفعها إلى التفكير في الهجرة السرية للظفر بمستقبل أفضل. وينطوى توسع الهجرة السرية لعائلات بكاملها على العديد من الدلالات والرسائل، لعل أهمها أن المجتمع بات في حالة متقدمة من اليأس وفقدان الأمل.



الجزائر - ألقت الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية بظلالها على الأسرة الجزائرية، فبعد أن كانت تتابع أخبار

الهجرة السرية للاطمئنان على وصول أبنائها إلى الضفة الأخرى، باتت الآن هى التى تمتطى قوارب الموت وخوض المغَّامـرَّات، في تحول مفاجـئ ومحزن بنطوى على تفاقم مأساة تترجم حجم الخيبة وفقدان الأمل في بلد صار الكثير يأمل في مغادرته إلى الأبد. تداولت شبكات التواصل الاجتماعي

بحر الأسبوع الماضى صورا وتسجيلات لقوافل "حراقة" جزاتريين شقوا الطريق إلى السواحل الإسبانية، وكانت من بينهم عائلة تنحدر من ضاحية باب . . الو ادى بالعاصمة، وتتكون من والدين شابين وينتين، وقد تمكنت من الوصول إلى السواحل الإسبانية.

قوارب تقليدية

العائلة المذكورة ليست الوحيدة التي اختارت الهجرة السرية عبر القوارب التقليدية، فقد سبقتها إلى ذلك عائلة أخرى من مدينة وهران، وهو ما يمثل تحولا كبيرا في التركيبة النفسية والسوسيولوجية للمجتمع، فما كان يوصف ب"التهور" و"المغامرة" لدى الشياب، يات موجة من الخيبة والإحياط تزحف على النفوس والأذهان شيئا فشيئا، وأن الثقة المهتزة في المستقبل توسعت لتشمل عائلات بأكملها، باتت تختار المغامرة في عباب البحر بدل البقاء في بلادهاً.

رغبة عائلات بكاملها في هجرة البلاد ولو بطريقة سرية تنطوي على العديد من الدلالات والرسائل أولها حالة اليأس المتقدمة

وإلى سنوات قليلة فقط، كانت العائلات والأمهات تحديدا تضبط توقيتها ومشاعرها على أخبار وصول أبنائها إلى سواحل إسبانيا أو إيطاليا أو الخروج من تركيا واليونان إلىٰ الأراضي الأوروبية، وكم كانت المشساهد

محزنة ومروعة لأمهات تسمرن لأيام على سواحل العاصمة، بعد توصلهن بأخسار عن انقالاب قوارب كانت تقل أبناءهن إلى إسبانيا، على أمل أن تلفظ

توسع الظاهرة لعائلات بكاملها تريد هجرة البلاد ولو بطريقة سرية، ينطوى على العديد من الدلالات والرسائل، أولها أن المجتمع بات في حالة متقدمة من اليأس وفقدان الأمل، وكل الخطابات لا تستطيع إقناعه في ظل الثقة المفقودة بين المجتمع والمؤسسات الرسمية والأهلية التي أوجدت لخدمة الأفراد وتحسين ظروفهم المعيشية.

وأخدت الظاهرة أبعادا مقلقة خلال الأسابيع الأخيرة، بعدما صارت الجزائر الممون الرئيس لإسبانيا بالمهاجرين السريين، حيث سـجلت تقارير إعلامية فى مدريد وصول نحو 1500 مهاجر غير نظّامي جزائري في غضون الأسبوعين الأخيرين، ومن بينهم عائلات، بينما تحدثت تقارير أخرى عن وجود 50 آخرين بين غريق ومفقود بعد انقلاب قواربهم ومن بينهم طفل ذو أربع سنوات، وهو ما يوحي إلىٰ أنه كان رفقة

وإذا كانت أضواء العواصم الغربية والنمط المعيشي هناك هما مصدر الاغراء الأول للشباب الجزائري في وقت سابق، فإن دخول الفقر والإحباط الظاهرة، ولو أن ذروة الحراك الشَـعبي هيى الوحيدة التي استطاعت تقليص أعداًد "الحراقة" إلى مستويات قياسية بحسب تقارير رسمية لمصالح الأمن وخفر السواحل خلال العام 2019.

وصارت الإكراهات الاقتصادية والاحتماعية وحتى السياسية التي تتعرض لها العائلة الجزائرية في السنوات الأخيرة أرضية خصبة لإنتاج مشاعر الياس والإحباط، خاصة مع

تبعث على الاطمئنّان. الأمواج جثث هؤلاء ويظفرن بدفنها.

العائلة الجزائرية باتت تئن تحت ضغوط تقطع الأنفاس، فما أن تخرج من نفق حتى تدخل في آخر ولا أمل في الوصول إلى بر الأمان، فخلال سنوات قليلة ضيعت شروط الحياة الكريمة، ولم تعد قادرة حتى على توفيس المتطلبات الأساسسية لأن الغلاء والنسدرة وتدهور الخدمات قصمت ظهرها ودفعت الكثير للتفكير في الهروب إلىٰ الضفة الأخرى على أمل حياة أفضل.

بقدر ما كان عرض أحد البنوك التجاريــة (بنك التنميــة المحلية) لرهن الذهب والمصوغبات للحصبول عليي أموال لتغطية نفقات الدخول المدرسيي، ممارسية شيرعية غير أنه حمل معانآة احتماعية ونوعا من التحطيم للقدرات المعنوية والذهنية، لأن البنك ما كان ليطلق عرضه لولا توصله بمعطيات حقيقيــة حــول حالة الإفــلاس أو الفقر التى وصلت إليها العائلة الجزائرية وعجزها عن توفير دخول مدرسي محترم لأبنائها.

کون اعتب ثلاثة ملايين مساعدة للأطفال المعوزين لمساعدتهم علئ الالتحاق بمقاعدهم الدراسية مؤشرا على توسع دائرة الفقر، كما أن توظيف مساعدة 40 دولارا أميركيا للترويج لاجتماعية الدولة، يعكس تراجع كرامة الفرد والأسرة الجزائريــة أمـّـام زحف الفقــر وتراجع

تراجع الأمل في تحسن أوضاع البلاد، بعد هدر فرصة النهوض الشيامل التي . ضيعها القادة السياسيون، وخلو الخطاب الرسمي من خارطة طريق

معاناة اجتماعية

القدرة الشرائية. وكما كانت "الحرقة" ملاذا لناشطين سياسيين اضطروا للفرار تحت قمع

إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع بلوزة وبليزر وبوت الكاحل. ويمكن أيضا الحصول على إطلالة عصرية كاجوال من خلال تنسيقه مع بلوفر تريكو أكبر من المقاس (Oversized) وبوت يصل طوله إلى الركبة.

🥏 ميونــخ (ألمانيا) – يكتســـي الســروال الحينز باللون الرمادي في خريف/شــتاء

2022/2021 ليمنح المرأة إطلالة عملية

وأوضحت مجلة "Elle" أن الجينز

ويعد اللون الرمادي من أكثر الألوان تنوعاً لذلك لن يكون من الصعب مطابقة الظل المناسب له.

كال ق الأ

الجينز يكتسي

بالرمادي هذا الخريف

وإذا كان الجينز من اللون الرمادي الفاتح فإنه يتناسق مع الألوان الباردة مثل الأزرق الناعم والوردي الباهت والأرجواني الفاتح. كما سيبدو الجينز الرمادي الفاتح أكثر إشراقا مع الأصفر الليموني والأحمر والأزرق الساطع. وسيكون الجينز الرمادي الداكن أكثر فخامة

وتناسقا مع اللون الزمردي

والبنفسجي والخمري.

نصائح عملية للحفاظ

على صحة القلب



الجزائريون يعانون العديد من الأزمات

👤 دبي - يبلغ متوسط عدد الوفيات السلطة، فإن الظروف الاجتماعية والاقتصادية تبقي الورقة الأكبر في بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية حوالي 9, 17 مليون وفاة سينويا، مما ظاهرة الهجرة السرية التى أخذت يجعلها السبب الأول للوفاة على أبعادا مأسساوية خلال الْأشبهر الْأخيرة، المستوى العالمي. ورغم عدم وجود سبب لاسبيما بعد التحاق عائلات وأطفال ومسنين بقوافل المهاجرين. دقيق لأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن هناك العديد من العوامل التي تزيد

ورغم أن الهجرة غير النظامية تتطلب تكاليف باهظة لأن الرحلة من الجزائر إلى سواحل إسبانيا تترواح بين 3 و6 آلاف دولار، وهو مبلغ يكفى لتوفيس مصدر دخل لصاحبه لو أراد الاستقرار في وطنه، فإن أزمة الإحباط النفسى وفقدان الأمل المتراكم خاصة مع طغيان ممارسات الإقصاء والتهميش والفوارق الطبقية باتت تتعمم شبيئا فشبيئا على الفئات المسحوقة من شباب وشبابات وأسير بكاملها.

وتذكر بيانات يتم تداولها علىٰ نطاق واسع أن مناطق الهجرة على السواحل باتت أكثر نشساطا من المطارات الدولية، فقد شبهدت إقلاع أكثر من 60 ألف مهاجر غير نظامي علىٰ متن القوارب، بينما كان المغادرون عبر الطائرات أقل من عشرة آلاف شـخص، وهو ما يعكس حالة من النزوح الجماعي غير المسبوق، مازالت المؤسسات الرسمية في البلاد تتحاشيي تناولها، ولا تذكرها إلا في حالات إحباط محاولات الهجرة.

ويبدو أن الهوة مازالت عميقة بين الحقيقة الميدانية وبين الخطاب ـمى فى البلاد، وهو ما يساهم في ردم جستور الثقة، فحديث عن "إبرام اتفاقيات بين الجزائر وحكومات أوروبية لتنظيم رحلات لفائدة الشبباب الجزائرية من أجل معاينة الظروف المعيشــية الصعبــة فــى أوروبـــا" هو استغفال للعقول واستفزاز للمشاعر لأن الفوارق معكوســة، ومــا التحاق أطفال ومسنين وأسسر بقوافل الحرقة إلا دليل على أن المقاربة الرسمية مازالت بعيدة عن واقع المجتمع الجزائري.

الانضمام بشكل عشوائي إلى مجموعة من

هـو المسؤول الوحيد عن العنف بين

المحموعات، وجدنا أن العنف الجماعي

من الأشخاص. أعمال الشغب ناتجة

الأشتخاص، ما يشير إلى أنه ربما يكون

من الخطأ تشـويه سمعة هؤلاء المتورطين

في الشعب بدلا من التحقيق في الأسباب

المساواة بين المجموعات له تأثير مباشر

وسببى على الصراع بين المجموعات،

الحفاظ على السلامة العامة".

وأوضح "وبدلا من ذلك، وجدنا أن عدم

ليـس ناتجــا عن أنــواع معينة فحســ

وأضاف "وحيث إننا لـم نجد دليلا على أن سمة أو نوعا ديموغرافيا معينا

في الجسم. ويمكننا اتخاذ الخطوات الصحيحــة لتحســين صحــة القلب من خلال بعض التغييرات البسيطة في أسلوب حياتنا كالتمرين بشكل مستمر وتناول الطعام الصحي والتوقف عن استهلاك التبغ والكحول.

من احتمالات الإصابة بها، ومنها ارتفاع

ضغط الدم ومستوى الكولسترول

والتدخين وتناول الطعام غير الصحى

وانعدام النشاط البدني. ويعد القلب عضلة نشطة تعمل

باستمرار، ومن المهم الحفاظ على قوتها

وصحتها تماما كغيرها من العضلات

ويقدم لنا كريس أجوستين مدير اللياقــة البدنيــة فــي فيتنس فيرســت نصائح بسيطة للمستاعدة في الحفاظ علىٰ صحة القلب:

التحكم بكميات الطعام: يعنى أسلوب الحياة الصحى ضرورة الاهتمام بكميات الطعام وأنواعه. ينبغى تناول كمية أكبر من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، والتي تحتوى سعرات حرارية أقل، كالفاكهة والخضروات.

الصغيرة للتحكم بكميات الطعام وتجنب الأطعمة المصنّعة أو التي تحتوي على نسبة عالية من السكر؛ حيث إنها تسبب . ارتفاع مستوى الكولسترول.

تقليل الدهون المسبعة: تخفيض ما تتناوله من الدهون المشبعة يقلل من مستويات الكولسترول الضارفي الجسم، وبالتالي يقلل من خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية. وتوجد الدهون المشبعة عادة في الدهون الحيوانية كاللحوم الحمراء والدواجن ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

تقليل الكربوهيدرات البسيطة: ابتعد عن الكربوهيدرات البسيطة كالبسكويت وحبوب الإفطار الغنية بالسكر والحلوى والمشروبات الغازية؛ فهى تزيد من مخاطر الالتهابات وترفع

مستوى السكر في الدم. استبدل تلك الأطعمة ببدائل غنية بالألياف للمساعدة في استعادة توازن السكر في الدم.

تقليل كمية الصوديوم: تقليل كميات الصوديوم التى تتناولها خلال وجباتك يساعدك في الوقاية من النوبات القلبية والجلطات وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية. جرب إعداد الوجبات المنزلية كالحساء والأطباق الأخرى، فهذا يقلل من كميات الملح في غذائك

رغم عدم وجود سبب دقيق لأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن هناك العديد من العوامل، التي تزيد من احتمالات الإصابة بها

ما يلي قائمة بخيارات الطعام التي يمكن تناولها لتحسين صحة القلب: الخضروات الورقية الخضراء: فهی تحتوی کمیات کبیرة من

تناول الأطعمـة الصديقة للقلب: في

العناصس المغذية، كما أن الخضروات الخضراء تقلل من ضغط الدم وتصلب الدهـون المتعـددة والأحاديـة غير ون الصحية) مثل الأسماا

والزبوت النباتية والأفوكادو والمكسرات

والبذور، وجميعها تخفض الكولسترول

وضغط الدم الانقباضي. تعد البذور، مثل بذور الشبا والكتان، من الأطعمة الغنية جدا بالألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تساعد في تخفيض الالتهابات وزيادة نسبة الكولسترول المفيد.

ممارسة التمارين بانتظام: التمرين المنتظم عامل أساسي للوقاية من أمراض القلب؛ نظرا لدوره الكبير في تخفيض ضغط الدم ورفع مستوى الكولسترول الصحي وتنظيم السكر فى الدم بشكل أفضل. حاول ممارسة التماريان لمدة 30 دقيقة يوميا على الأقل لتشبجيع الشبرايين على التمدد بشكل



الخطوات الصحيحة تحسن صحة القلب

غياب المساواة الاجتماعية يدفع إلى العنف الجماعي

모 لندن – توصلت دراســة حديثة أجراها باحثون من كلية لندن الجامعية إلى أن . غدات المساواة الاجتماعية يمكن أن يدفع إلى العنف الجماعي، وذلك في إطار

وجرى تصميم المسروع بتمويل مؤسسة نافيلد عقب أحداث الشغب التي وقعت في لندن في 2011، حيث سعيٰ الباحثون لقهم أصول السلوك الجماعي المعادي للمجتمع، وفقا لما نقله موقع "ساينس ديلي" عن مجلة "بروسينيدجز أوف ذا رويال سوسايتي بي".

وقال رئيس فريق البحث دانيل سيى ريتشاردسون، أستاذ علم النفس وعلوم اللغة بكلية لندن الجامعية "نسعى منذ فترة لفهم لماذا يشارك الناس في أعمال الشعب، وهو سلوك يمكن أن ينظر له على أنه إيَّذاء ذاتي مجتمعي. وعلى نحو نموذجي، يدمر الأفراد من خلال أعمال

الشعب بيئتهم المحلية، بينما يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة أو الاعتقال دون الاستفادة بأي شيء من جراء أفعالهم". وأضاف أنه غالبا ما تقع التفسيرات

المختلفة لأعمال الشغب تحت ثلاثة معسكرات: أولا، تفسيس التفاحة الفاسدة الذي يلقى باللائمة على الإجرام الفردي: ثانيا، تفسير الهوية الاجتماعية، وفيه يتقاسم المشاركون في الشعب مشكلة ويرون العمل الجماعي وسيلة للتغيير، وأخيرا تفسير الحرمان النسبى وفيه يرى الناس فجوة بين ما لديهم وما يشعرون أنهم يستحقون أن يكون لديهم بالفعل.

وقال "تؤكد نتائجنا تفسيري الهوية الاجتماعية والحرمان النسبى للعنف الحماعي، وتشيير إلىٰ أن الإجرام الفردي قد لا يكون بالضرورة موجودا".

ولم يجد الباحثون أن الاختلافات في السمات الشخصية، مثل الانتماء

معدلات التخريب رغم أنهم توصلوا إلى أنه عندما تم تعريف الأفراد يسمات زملائهم في الفريق، استجابوا بقوة لعدم المساواة حال اعتقدوا أن هناك أشياء مشتركة بينهم وبين فريقهم.

> مواقف وليس عن أنواع معينة من الأشخاص، ومن الخطأ تشويه سمعة المتورطين فيها

السياسي أو الفئة الاجتماعية، تفسر

أعمال الشغب ناتجة عن

وقال ريتشاردسون "نكشف هنا أن السلوك الجماعي يمكن أن يظهر حتى في ظل ضعف الهوية الاجتماعية، أي عند