

# عائلات تونسية تبحث عن أبنائها المفقودين في المتوسط

## تأزم الوضع الاجتماعي بالبلاد يدفع الشباب إلى الهجرة السرية



العائلات اكتوت بلوعة الفراق

ولقي المسلسل متابعة واسعة لدى التونسيين غير أن "أم أسامة" لم تتمكن من متابعتها نظرا للوعة الحزن الكبيرة التي تشتركها مع أبطال المسلسل. وقالت عائشة الصيد (أم أسامة) "لم أستطع متابعة مسلسل (حرقه) كبقية التونسيين، لأنني أعيش الحركة الحقيقية بشكل يومي منذ 2019". وتشير أرقام رسمية للمنندى التونسي للحقوق الاقتصادية والاجتماعية (غير حكومي) إلى أن 12 ألفا و 883 مواطنا وصلوا إلى إيطاليا عبر البحر خلال العام 2020.

**12**  
ألفا و 883 مواطنا هاجروا إلى إيطاليا عبر البحر خلال العام 2020 بسبب تردي الأوضاع

وبحسب المنندى، فإن أهم أسباب الهجرة غير النظامية، تأزم الوضع الاقتصادي والاجتماعي، وانسداد الأفق المستقبلية بالبلاد.

وشهدت تونس، تصاعدا لظاهرة الهجرة غير النظامية، فمنذ إعلان البلاد عن فتح حدودها، في نهاية شهر يونيو من العام الماضي تفاقمت محاولات الهجرة من السواحل التونسية باتجاه الأراضي الإيطالية، وشملت، وبشكل غير مسبوق، هجرة عائلات بأكملها اتخذت من القوارب وسيلة للرحيل، للوصول إلى السواحل الآخر للمتوسط. والأكيد أن الظاهرة تصاعدت بشكل لافت، منذ الثورة التونسية سنة 2011، لكن المؤكد أنها ليست نتاجا للثورة أو وليدة التحولات السياسية التي عرفتها تونس.

دفع تأزم الوضع الاقتصادي والاجتماعي وانسداد الأفق المستقبلية في تونس عددا من شبابها إلى الهجرة غير النظامية إلى السواحل الإيطالية ما أدى إلى اختفائهم وترك لوعة في قلوب عائلاتهم. ومنذ عام ونصف العام تحاول عائلات المهاجرين غير النظاميين البحث عن أبنائها من خلال التواصل مع وزارة الخارجية التونسية، وتنظيم وقفات احتجاجية للتعريف بقضيتهم.

منه البقاء في البلاد وهو لا يملك فيها أي شيء. وأجيد منطقة ساحلية، يعيش أغلب سكانها على الصيد البحري، وتشكو المدينة من تزايد نسبة البطالة بين الشباب ما دفع الكثير منهم إلى الهجرة غير النظامية خلال الأعوام الماضية. ويعتبر الشاب سامي بن يحيى (35 عاما) أن السياسة المتبعة للدولة في حل مشاكل الشباب هي السبب الأول للهجرة غير النظامية.

وذكر بن يحيى، للأناضول، أنه "عند التوجه إلى وزارة الخارجية، قال مسؤولون لعائلات المفقودين، إن الوزارة ليست الجهة التي دعت الشباب للهجرة، في حين أنني أرى أن الحكومة مسؤولة عن الهجرة". وتابع "المسؤولون يعتبرون أن تراب البلاد يمكن أن يكون مقبرة للشباب لا غير، لهذا فالكثير من التونسيين هاجر لأسباب مادية وإحساسهم بالظلم".

وأشارت إلى أنه "إذا هاجر اليوم 9 من أبناء المنطقة، فغدا يمكن أن يهاجر الآلاف أيضا". ويثار هذا الأمل في تونس، وبشكل كبير موضوع الهجرة غير النظامية، بعد أن بثت التلفزة الوطنية التونسية، خلال شهر رمضان مسلسلا من 20 حلقة بعنوان "حرقه".

والخاصة بالمهاجرين (أماكن إيواء مهاجرين غير نظاميين) في مالطا". وأضافت عائشة التي تعمل موظفة، قدمت كل المعلومات للسلطات المحلية ووزارة الخارجية التونسية، ولم أظفر بأي جواب إلى غاية الآن.

وأردفت قائلة "أطلب فقط أن تطمئنني دولتي على مصير ابني، وأنا مستعدة للذهاب على حسابي الشخصي إلى إيطاليا والتكفل بكل المصاريف". وطلبت عائشة أن يكون معها فقط ممثل عن سفارة تونس لدى إيطاليا "للدخول إلى كل مراكز إيواء المهاجرين، للبحث عن ابني وأصدقائه".

وفي محاولة سابقة، قال محمود الغبيني (والد أحد المفقودين) إن ابنيه الثاني القاطن بفرنسا، بحث عن أبناء منطقتهم في كل من مالطا وجزيرة سيسيليا الإيطالية، ولم يجدهم هناك أو يحصل على أي معلومة عن مكان تواجدهم. ومنذ عام ونصف العام تحاول عائلات المهاجرين غير النظاميين البحث عن أبنائها من خلال التواصل مع وزارة الخارجية التونسية، وتنظيم وقفات احتجاجية للتعريف بقضيتهم.

وقال منير الجبالي، منسق تحركات أبناء المفقودين في أجيم، للأناضول "تواصلنا مع جميع المنظمات الحقوقية، والسلطات الجهوية، ووزارة الخارجية التونسية، ولكن للأسف يوجد غياب كلي للسلطة". وأوضح الجبالي "عندما توجهنا إلى المسؤول المحلي في جهتنا قال لنا يوجد لدينا 3 آلاف مواطن ضائع في البحر، وكانه يريد أن يقول بأن العدد هو نفسه سواء كان 3 آلاف أو 9 آلاف".

وتابع "نحن ضد الحرقه (الهجرة غير النظامية) ولكن الشباب التونسي يشعر بالغرابة النفسية في بلاده، وكيف نطلب

دفع تأزم الوضع الاقتصادي والاجتماعي وانسداد الأفق المستقبلية في تونس عددا من شبابها إلى الهجرة غير النظامية إلى السواحل الإيطالية ما أدى إلى اختفائهم وترك لوعة في قلوب عائلاتهم. ومنذ عام ونصف العام تحاول عائلات المهاجرين غير النظاميين البحث عن أبنائها من خلال التواصل مع وزارة الخارجية التونسية، وتنظيم وقفات احتجاجية للتعريف بقضيتهم.

كما يجب تجنب تناول الكثير من الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون؛ حيث يمكن أن تزيد من مستويات الأنسولين، ما يسبب الشعور بالتعب والنعاس، ويمكن أن تزيد الوزن بسرعة. لذلك من المستحسن الحد من حلويات العيد واستبدالها بالفواكه الطازجة أو المجففة.

وغالبا ما ينشغل الأشخاص مع عائلاتهم وأصدقائهم، ولا يمكن الوصول إلى الطعام على فترات منتظمة. والأسوأ من ذلك هو التوجه لتخطي وجبات الطعام لتناول حلوى العيد التقليدية الغنية بالدهون. والمشكلة هي أن الجسم سيقتضي في مزاج الجوع كما كان في رمضان ولن يعزز عملية التمثيل الغذائي.

ولإبقاء العقل والجسم في حالة جيدة، يجب تناول وجبات خفيفة صحية ومشاركتها مع العائلة والأصدقاء، مثل اللوز والخضروات النيئة والحمص والزبادي والتوت والفواكه الطازجة والمجففة والبيض المسلووق. كما يحتاج الجسم إلى الماء تقريبا لجميع وظائفه. فشرب الكثير من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم ويحافظ على انتعاش البشرة، كما يساعد على تناول كميات أقل. ويساعد أيضا على تجنب متاعب التعرض المفرط للحرارة أو للشمس، والرغبة الشديدة بتناول الوجبات السريعة.

وقال الغبيني الذي يعمل بحارا "لم أترك ابني محتاجا لأي شيء، ولكن في الأخير أخذ المحرك الكهربائي الذي يستعمل في قارب الصيد، وانطلق في رحلته مع أصدقائه نحو إيطاليا". ولا يختلف الأمر كثيرا لعائلة أسامة الصيد، الذي شارك أصدقائه في رحلة الهجرة غير النظامية نحو السواحل الإيطالية.

وقالت عائشة (40 عاما)، والسدة أسامة (منذ تاريخ خروج أبنائنا في 2019، لا نعرف أي معلومة عن مكان تواجدهم". واستدركت "في الفترة الماضية، تواصلت معي شخص وقال لي بأنه كان مع ابني 7 أشهر في أحد المعتقلات

النساء إن النسيان يعد من المتاعب الصحية الشائعة لدى النساء، خاصة خلال فترتي الحمل والرضاعة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين. وأوضحته الرابطة أن التغيرات الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين غالبا ما تقتصر بالتوتر النفسي الاجتماعي والقلق وقلة النوم والأرق والشعور بفقد الكاهل، ما يؤدي بدوره إلى زيادة إفرازات هرمونات التوتر "الأدرينالين" و"الكورتيزول"، الأمر الذي يؤثر بالسلب على أداء المخ والذاكرة، فيزيد النسيان. ويترتب على ذلك معاناة المرأة من النسيان وضعف التركيز والتشوش

# العودة التدريجية إلى الروتين الغذائي تساعد على عيد فطر صحي

دياب - يعود الكثير من الناس مع اقتراب موعد عيد الفطر وبعد شهر الصيام، إلى عادة تناول الأطعمة بطريقتهم

وقد تكون العودة إلى عادات ما قبل رمضان بمثابة صدمة كبيرة بالنسبة إلى الجسم. ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها الناس خلال العيد أنهم يميلون إلى تناول الطعام أكثر مما كانوا عليه قبل رمضان. لذا ينبغي العودة إلى الروتين تدريجيا

ويقول أحمد مذكور، مدير اللياقة البدنية في فيتنس فيرست الشرق الأوسط "يجب البدء بوجبة فطور صحية كما يجب أن تبقى كمية الطعام والسعرات الحرارية أقل في الأيام القليلة الأولى بعد رمضان، ولكن يجب أن تظل العادات الصحية كما هي، مثل تناول الإفطار كل يوم، وسيساعد ذلك على التحكم بالطعام أثناء النهار وتعزيز الطاقة والتحكم بالشهية".

ويؤكد على تناول الطعام بتكرار وبكميات أقل، مشير إلى أن تناول كميات صغيرة من الأطعمة الصحية على مدار اليوم يرسل إشارة إلى العقل بأن الإمدادات الغذائية وفيرة، لذلك لا بأس من حرق هذه السعرات الحرارية بسرعة. ويمنح الحد من الحصول على قدر كبير من السعرات الحرارية في جلسة واحدة أيضا الكثير من الطاقة.

إن تناول الكثير من السعرات الحرارية في وجبة واحدة - حتى لو كانت سعرات حرارية صحية - يرسل إلى العقل رسالة مفادها أن الأوقات الخالية من الدهون يجب أن تكون قريبة، لذلك سيتم تخزين هذه السعرات الحرارية على شكل دهون. كما أن تناول الكثير من الطعام في جلسة واحدة يمكن أن يجعل الشخص يشعر بالخمول والنعاس.

مع تغير الطقس يصبح أكثر دفئا واعتدالاً حان الوقت للحصول على بعض القطع المميزة التي ستتمكّنك من ارتداؤها مرارا وتكرارا.

وتجسد الفساتين الأنيوة والنعومة؛ حيث تعد هذه القطع مثالية لتعزيز أناقتك، والتعبير عن شخصيتك الأنثوية الجريئة، وتعزيز فقتك بنفسك.

وللاحتفال بإطلاق مجموعة العيد الجديدة، التي تتميز بظلال هادئة وتصميمات متطورة، يستعد خبراء ماركس فاشن لإلهامك عبر لمسات من الأناقة البسيطة هذا الموسم مع طلة مثالية متميزة: يمكنك التائق بطة نهائية عبر ارتداء فستان طويل مطبوع مع أربطة حول الخصر، ما يخلق انطبعا يحاكي تصميم الساعة الرملية المقعم بالأنوثة. جذاب ومريح ينمط أنيق مثالي لهذا الموسم. يمكنك ارتداؤه مع مجوهرات بسيطة وزوج من الأحذية ذات الكعب العالي لإطلالة عصرية.

يعتبر فستان ميدي من أكثر صيحات الموضة انتشارا بتصاميم جميلة. تألقي هذا الصيف بارتداء فستان ميدي

ويصنع مذكور بتناول الكثير من البروتين، ذلك أن تناول كمية البروتينات الكاملة المناسبة للوزن ومستوى النشاط يؤدي إلى استقرار نسبة السكر في الدم (منع تباطؤ الطاقة)، ويعزز التركيز، ويبقي الشخص نشيطا وقويا.

والبروتينات الكاملة هي أي منتجات حيوانية أو منتجات الألبان أو الحبوب، بالإضافة إلى البقوليات، وهي تفيد خاصة عند الشعور بالحاجة إلى وجبة جيدة تدعم الجسم وتساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

كما يصح تجنب الإفراط في تناول الكافيين، فخلال زيارات العيد يقدم الناس الكثير من الشاي والقهوة، وهذا ما يؤدي إلى الإفراط في تناول الكافيين، وبالتالي زيادة مستويات التوتر في الجسم، واضطراب النوم.

كما يجب تجنب تناول الكثير من الحلويات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والدهون؛ حيث يمكن أن تزيد من مستويات الأنسولين، ما يسبب الشعور بالتعب والنعاس، ويمكن أن تزيد الوزن بسرعة. لذلك من المستحسن الحد من حلويات العيد واستبدالها بالفواكه الطازجة أو المجففة.

وغالبا ما ينشغل الأشخاص مع عائلاتهم وأصدقائهم، ولا يمكن الوصول إلى الطعام على فترات منتظمة. والأسوأ من ذلك هو التوجه لتخطي وجبات الطعام لتناول حلوى العيد التقليدية الغنية بالدهون. والمشكلة هي أن الجسم سيقتضي في مزاج الجوع كما كان في رمضان ولن يعزز عملية التمثيل الغذائي.

ولإبقاء العقل والجسم في حالة جيدة، يجب تناول وجبات خفيفة صحية ومشاركتها مع العائلة والأصدقاء، مثل اللوز والخضروات النيئة والحمص والزبادي والتوت والفواكه الطازجة والمجففة والبيض المسلووق. كما يحتاج الجسم إلى الماء تقريبا لجميع وظائفه. فشرب الكثير من الماء يساعد على طرد السموم من الجسم ويحافظ على انتعاش البشرة، كما يساعد على تناول كميات أقل. ويساعد أيضا على تجنب متاعب التعرض المفرط للحرارة أو للشمس، والرغبة الشديدة بتناول الوجبات السريعة.

وقال الغبيني الذي يعمل بحارا "لم أترك ابني محتاجا لأي شيء، ولكن في الأخير أخذ المحرك الكهربائي الذي يستعمل في قارب الصيد، وانطلق في رحلته مع أصدقائه نحو إيطاليا". ولا يختلف الأمر كثيرا لعائلة أسامة الصيد، الذي شارك أصدقائه في رحلة الهجرة غير النظامية نحو السواحل الإيطالية.

وقالت عائشة (40 عاما)، والسدة أسامة (منذ تاريخ خروج أبنائنا في 2019، لا نعرف أي معلومة عن مكان تواجدهم". واستدركت "في الفترة الماضية، تواصلت معي شخص وقال لي بأنه كان مع ابني 7 أشهر في أحد المعتقلات

النساء إن النسيان يعد من المتاعب الصحية الشائعة لدى النساء، خاصة خلال فترتي الحمل والرضاعة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين. وأوضحته الرابطة أن التغيرات الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين غالبا ما تقتصر بالتوتر النفسي الاجتماعي والقلق وقلة النوم والأرق والشعور بفقد الكاهل، ما يؤدي بدوره إلى زيادة إفرازات هرمونات التوتر "الأدرينالين" و"الكورتيزول"، الأمر الذي يؤثر بالسلب على أداء المخ والذاكرة، فيزيد النسيان. ويترتب على ذلك معاناة المرأة من النسيان وضعف التركيز والتشوش

## موضة

### تألقي بأناقة بسيطة مع مجموعة من الأزياء المتميزة

مع تغير الطقس يصبح أكثر دفئا واعتدالاً حان الوقت للحصول على بعض القطع المميزة التي ستتمكّنك من ارتداؤها مرارا وتكرارا.

وتجسد الفساتين الأنيوة والنعومة؛ حيث تعد هذه القطع مثالية لتعزيز أناقتك، والتعبير عن شخصيتك الأنثوية الجريئة، وتعزيز فقتك بنفسك.

وللاحتفال بإطلاق مجموعة العيد الجديدة، التي تتميز بظلال هادئة وتصميمات متطورة، يستعد خبراء ماركس فاشن لإلهامك عبر لمسات من الأناقة البسيطة هذا الموسم مع طلة مثالية متميزة: يمكنك التائق بطة نهائية عبر ارتداء فستان طويل مطبوع مع أربطة حول الخصر، ما يخلق انطبعا يحاكي تصميم الساعة الرملية المقعم بالأنوثة. جذاب ومريح ينمط أنيق مثالي لهذا الموسم. يمكنك ارتداؤه مع مجوهرات بسيطة وزوج من الأحذية ذات الكعب العالي لإطلالة عصرية.

يعتبر فستان ميدي من أكثر صيحات الموضة انتشارا بتصاميم جميلة. تألقي هذا الصيف بارتداء فستان ميدي



# تقنيات الاسترخاء تعالج خرف الحمل والرضاعة



الذهني فيما يعرف "بخرف الحمل والرضاعة". وأكدت الرابطة أن هذه الأعراض عادة ما تزول من تلقاء نفسها بعدما تجتاز المرأة هاتين المرحلتين بسلا، مشيرة إلى أن الزوج والأهل يمكن أن يلعبوا دورا كبيرا في تخفيف حدة هذه المتاعب من خلال الدعم النفسي للمرأة. كما يمكن للمرأة مواجهة التوتر النفسي من خلال الجوء إلى تقنيات الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل، مع تنشيط الذاكرة من خلال المواظبة على ممارسة تمارين اللياقة الذهنية كحل لغز الكلمات المتقاطعة والسودوكو، بالإضافة إلى أخذ قسط كاف من النوم. وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة المتاعب، فتنبغي حينئذ استشارة طبيب نفسي.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء أمراض النساء إن النسيان يعد من المتاعب الصحية الشائعة لدى النساء، خاصة خلال فترتي الحمل والرضاعة، وذلك بسبب التغيرات الهرمونية الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين. وأوضحته الرابطة أن التغيرات الطارئة على الجسم خلال هاتين المرحلتين غالبا ما تقتصر بالتوتر النفسي الاجتماعي والقلق وقلة النوم والأرق والشعور بفقد الكاهل، ما يؤدي بدوره إلى زيادة إفرازات هرمونات التوتر "الأدرينالين" و"الكورتيزول"، الأمر الذي يؤثر بالسلب على أداء المخ والذاكرة، فيزيد النسيان. ويترتب على ذلك معاناة المرأة من النسيان وضعف التركيز والتشوش

مع تغير الطقس يصبح أكثر دفئا واعتدالاً حان الوقت للحصول على بعض القطع المميزة التي ستتمكّنك من ارتداؤها مرارا وتكرارا.

وتجسد الفساتين الأنيوة والنعومة؛ حيث تعد هذه القطع مثالية لتعزيز أناقتك، والتعبير عن شخصيتك الأنثوية الجريئة، وتعزيز فقتك بنفسك.