

حلول للعمل من المنزل بفاعلية

برلين - حذر معهد الاستشارات الصحية المهنية من أن العمل المنزلي يرفع خطر الإصابة بالبدانة بسبب قلة الحركة من ناحية وكثرة تناول الطعام من ناحية أخرى.

ولتجنب ذلك ينصح المعهد الألماني باتباع نظام غذائي صحي يراعي الالتزام بثلاث وجبات رئيسية يتم تناولها في أوقات محددة من اليوم، مع مراعاة الابتعاد عن الوجبات السريعة والإقلال من الدهون والسكريات.

ومن المهم أيضا تناول وجبات بيئية صحية مثل المكسرات كالجوز واللوز والكاجو والفواكه والخضروات كالجزر والتين، حيث أنها تعمل على رفع درجة التركيز أثناء العمل من ناحية ولا تتسبب في اكتساب الجسم للمزيد من السعرات الحرارية.

ولتقليل كمية السكر يمكن تناول الزيادي الطبيعي بدلا من زيادي الفواكه. ويراعى أيضا شرب السوائل بكمية كافية، أي بمعدل لا يقل عن 1.5 لتر يوميا، ومن الأفضل شرب المياه والتشاي غير المحلى بالسكر.

والى جانب التغذية الصحية ينبغي أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية يوميا لتنشيط الأيض وحرق الدهون. ومن الأمثلة البسيطة على ذلك صعود الدرج بدلا من استخدام المصعد والمشي حول المنزل.

ولتحقيق استفادة ملموسة ينبغي ممارسة الرياضة بمعدل لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعيا، ومن المثالي لهذا الغرض المزج بين تمارين تقوية العضلات ورياضات قوة التحمل كالمشي والركض وركوب الدراجات الهوائية والسباحة.

كما ينصح الخبراء بالحفاظ على نمط الاستيقاظ المبكر والعمل الصباحي، ما يستدعي الحفاظ على مستوى التركيز المعتاد أثناء العمل دون تغييرات كبيرة. ومن جهة أخرى، يشير الخبراء إلى أن العمل في المنزل يستدعي بشكل حاسم إختيار الشخص لجمع المحيطين به بما ينوي القيام به، حتى يتجنبوا تشتت انتباهه أثناء ساعات العمل ويقدموا له المساعدة التي يحتاج إليها بقدر الإمكان بحسب بيئته المنزلية. فكلما ساعده بشر الهدوء أثناء ساعات العمل، سيكون أمامه وقت أكبر للإنتهاء مبكرا وقضاء الوقت معهم للاستمتاع ببقية اليوم.

وينصح الخبراء بالعمل قدر الإمكان على تجنب عناصر تشتت التركيز التي تتمثل بالتلفاز والأجهزة الرقمية وغير ذلك من الأمور المحيطة، ومما يساعد على ذلك تجنب العمل في غرفة المعيشة وحصر العمل فقط في المكان المخصص له، بالإضافة إلى تعزيز مستويات التركيز بالاعتماد على الاستماع لموسيقى معينة مثلا أو وفق ما يتناسب مع نمط العمل.

كما ينصحون بتجنب التداخل ما بين مهام العمل والحياة الخاصة قدر الإمكان، فكلما تضمن هذا عدم السماح للحياة الخاصة بالتأثير على أداء العمل فإنه من الضروري عدم السماح لمهام العمل الكثيرة بالتسلل إلى الحياة الخاصة، وهو ما يمكن فعله من خلال مغادرة منطقة العمل عند انتهائه.

أطفال تونس تحاصرهم الجريمة

العنف الأسري والفقير والحرمان تدفع النشء لارتكاب أبشع الجرائم



غياب الرقابة الأسرية من العوامل الدافعة إلى ارتكاب الجريمة

والتحقيق أو إحالة القضية إلى قاضي الأطفال أو إلى محكمة الأطفال. ويمكن حفظ القضية أو تسليم الطفل إلى وليه أو إحالته على قاضي الأسرة أو وضعه بمؤسسة للتربية والتكوين أو بمركز طبي الوالدين أو وجود فساد أخلاقي داخل الأسرة أو انعدام التواصل بين الأفراد. وتضيف زروقي أن الطفل في ظل هذه الأوضاع يصبح غير طبيعي، حيث أنه يشعر بالحرمان وعدم الأمان فينتقل إلى الشارع، ليرجو عن نفسه وهناك يبدأ في التعرف على الأفعال المؤدية إلى الإجرام. كما يؤكد خبراء التربية على أهمية المدرسة ودورها التربوي، مشيرين إلى أن سلوكيات بعض المعلمين أصبحت تشكل "دافعا لقيام الطفل بأعمال الانتقام أو إيذاء ذاته أمام أصدقائه بوسائل عنيفة".

كما تزيد مسألة الانقطاع المدرسي الأمر تعقيدا ذلك أنها تفتح المجال أمام الأطفال لكل أنواع الانحراف. ووفق إحصائيات تعود إلى العام 2019 ينقطع يوميا قرابة 282 طفا عن الدراسة في تونس.

وقد أحاط المشرع التونسي الطفل في نزاع مع القانون بحق متميز عملا بمجلة حماية الطفل الصادرة بمقتضى القانون عدد 92 لسنة 1995 المؤرخ في 9 نوفمبر 1995. وعرفت المجلة الطفل بأنه "كل إنسان عمره أقل من 18 عاما ما لم يبلغ سن الرشد بأحكام خاصة".

ويشمل المسار القضائي جملة من المراحل تتمثل في إيقاف الطفل في مراكز الاحتفاظ المؤقت وإعلام وكيل الجمهورية الذي يقرر خلال سبيل الموقوف أو القيام بأعمال البحث

عن حقوق الطفل "تدي"، إن للأسرة دورا مهما في تقرير النماذج السلوكية للطفل، فهي "الخلية الأساسية لتكوين شخصيته. فقد يكون هناك رابط بين توجهات الطفل الجانح ومحيطه الأسري مثل افتراق الوالدين أو وجود فساد أخلاقي داخل الأسرة أو انعدام التواصل بين الأفراد".

وتضيف زروقي أن الطفل في ظل هذه الأوضاع يصبح غير طبيعي، حيث أنه يشعر بالحرمان وعدم الأمان فينتقل إلى الشارع، ليرجو عن نفسه وهناك يبدأ في التعرف على الأفعال المؤدية إلى الإجرام. كما يؤكد خبراء التربية على أهمية المدرسة ودورها التربوي، مشيرين إلى أن سلوكيات بعض المعلمين أصبحت تشكل "دافعا لقيام الطفل بأعمال الانتقام أو إيذاء ذاته أمام أصدقائه بوسائل عنيفة".

كما تزيد مسألة الانقطاع المدرسي الأمر تعقيدا ذلك أنها تفتح المجال أمام الأطفال لكل أنواع الانحراف. ووفق إحصائيات تعود إلى العام 2019 ينقطع يوميا قرابة 282 طفا عن الدراسة في تونس.

وقد أحاط المشرع التونسي الطفل في نزاع مع القانون بحق متميز عملا بمجلة حماية الطفل الصادرة بمقتضى القانون عدد 92 لسنة 1995 المؤرخ في 9 نوفمبر 1995. وعرفت المجلة الطفل بأنه "كل إنسان عمره أقل من 18 عاما ما لم يبلغ سن الرشد بأحكام خاصة".

ويشمل المسار القضائي جملة من المراحل تتمثل في إيقاف الطفل في مراكز الاحتفاظ المؤقت وإعلام وكيل الجمهورية الذي يقرر خلال سبيل الموقوف أو القيام بأعمال البحث

إلى العنف بطبعهم فيتحولون إلى أطفال قتلة. أما السبب الثاني فهو أن الأطفال الذين يرتكبون جرائم قتل هم في أغلب الأحيان ضحايا إساءة أو تجاهل أو غير ذلك من الظروف الوضوية في منازلهم. ويشير عبدالستار السحباني المختص في علم الإجتماع إلى ارتفاع الجريمة عند الأطفال واتخاذها اشكالا جديدة، وهو ما يؤكد حسب رايه أن الطفل التونسي غير محصن بما فيه الكفاية وذلك نتيجة للقصور العائلي بطريقة مباشرة وللانقطاع المدرسي بطريقة غير مباشرة.

وقال السحباني لـ"العرب" إن المدارس التونسية تخلو من علماء نفس ومختصين في علم الاجتماع من شأنهم أن يتفهموا نفسية الطفل.

وأضاف أن جرائم الأطفال في تونس ليست سلوكا فرديا بل هي عمل جماعي تقف وراءه شبكات منظمة، مشيرا إلى أن الطفل إذا انخرط في عمل شبكي لن يستطيع الخروج منه بمفرده.

وأكد أن وراء تفاقم جريمة الأطفال في تونس أسبابا ذاتية وفردية غذتها العولمة والانفتاح على التكنولوجيا، ذلك أن الطفل الذي لا يمتلك هاتفا ذكيا على سبيل المثال سيسعى بكل الطرق إلى امتلاكه حتى ولو بسرقة. هذا إضافة إلى أنه إذا سرقة فسيد من يشتره منه ومن يدافع عنه ومن يغطي على الجريمة التي ارتكباها.

كما يؤكد علماء النفس أن للأسرة دورا هاما في جعل الطفل ميالا إلى العنف. وتقول هاجر زروقي، المساعدة النفسانية في الشبكة الجزائرية للدفاع

يؤكد علماء الاجتماع أن الأطفال المتورطين في ارتكاب الجرائم يتحدرون في الغالب من الأحياء الشعبية حيث تنتشر الأدوات الدافعة إلى ذلك ومنها أساسا المخدرات. ويلفت هؤلاء إلى أن أغلب المورطين يعانون من الفقر ومن المشاكل الاقتصادية والاجتماعية، زيادة على انعدام الرقابة العائلية بسبب التفكك الأسري. فيما تقرّ محاكم الأطفال في تونس سنويا بأن الأطفال ارتكبوا جرائم متنوعة مثل الاعتداء بالعنف أو الضرر بملك الغير أو السرقات المجردة أو باستعمال العنف.

المؤسسات القضائية في القصرين فتيات، تتراوح أعمارهن بين 14 و17 عاما. وفي العام 2019 بلغ عدد الأطفال الصادرة في شأنهم أحكام 8320 طفا، وبلغ خلال السنة القضائية 2014-2015 عدد القضايا المفصلة 6246 قضية في مادة جناحي الأطفال و319 قضية في مادة جنائي الأطفال وعدد الأطفال المحكوم عليهم 7506 طفا والحالات المتعده بها خلال سنة 2015 من قبل المصالح الأمنية 2549 حالة.

وأشار بوعزي إلى أن أهم المقترحات لإيجاد حلول للأطفال الجانحين بالجهة تتمثل في تامين مكتب مصاحبة بالمحكمة يسهر عليه قاضي تنفيذ العقوبات وقاضي الطفولة وبقية المتدخلين في شأن الطفولة للحد من الجريمة لدى هذه الفئة الهشة. ودعا إلى ضرورة تفعيل العقوبات البديلة بعد عدم نجاعة الإيداعات بالإصلاحية التي حولت الطفل في أحيان كثيرة من مجرم بالصدفة إلى مجرم محترف.

وتكشف محاكم الأطفال أو قضاة الأطفال في تونس كل سنة عن أطفال ارتكبوا جرائم متنوعة مثل الاعتداء بالعنف أو الضرر بملك الغير أو السرقات المجردة ويتم تسليمهم إلى أوليائهم بعد تعهدهم بتربيتهم وإصلاحهم أو بعد أن يتم توجيههم من طرف قاضي الأطفال إن استدعى الأمر مجرد التوجيه.

وقد تجد فئة من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 سنة حكما بالسجن جزاء عمليات السرقة أو القتل. ويعدّ الطفل جانحا بحسب مجلة حقوق الطفل إذا بلغ 13 سنة كاملة وارتكب فعلا يعاقب عليه القانون الجزائي.

وبحسب ما أورده دراسة ميدانية حول جرائم العنف لدى الأطفال أشرف عليها علماء اجتماع من مصر، تعد جرائم الأطفال مشكلة من المشكلات الاجتماعية والقانونية المعاصرة التي تواجه المجتمع، وذلك لما يترتب عليها من آثار سلبية في شتى النواحي الأمنية والاجتماعية والاقتصادية.

وأكدت الدراسة أن خطورة الأطفال مرتكبي الجرائم تتمثل في احتمال إقدامهم على ارتكابها في المستقبل خصوصا وأن أغلب الإحصائيات الجنائية أثبتت أن أغلب المجرمين البالغين كانوا يمارسون الإجرام في فترة حداقهم.

ويرجع علماء الاجتماع جنوح الأطفال إلى الجريمة إلى سببين رئيسيين: أولا البعض من الأطفال يولدون ميلان

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

كشفت بيانات الهيئات الحكومية ومنظمات المجتمع المدني في تونس عن تحول العشرات من الأطفال إلى مجرمين يمارسون شتى أنواع الجرائم بما في ذلك القتل.

ووفقا لذات البيانات فقد وقف حوالي 160 طفا أمام قاضي الأطفال في جرائم تتعلق بالسرقة والعنف والقتل خلال السنوات الثلاث الأخيرة. كما تسنر الأطفال مراتب متقدمة ضمن سلم الانتحار، إذ تم تسجيل 34 حالة انتحار خلال السنوات الثلاث الماضية، 14 منها بمحاكاة القبريون وسط غرب البلاد. ومثل في شهر يوليو 2020 ثلاثة أطفال أمام قاضي الأطفال بتهمة القتل.

ويشير الخبراء إلى أن غالبية الضحايا كانوا يعانون من الحرمان. كما يؤكدون على أن النسبة الأكبر من الأطفال المتورطين في ارتكاب الجرائم ينحدرون من الأحياء الشعبية، حيث تنتشر المخدرات، مؤكدا أن أغلبهم يعانون من مشاكل اقتصادية واجتماعية، زيادة على انعدام الرقابة العائلية نتيجة طلاق الوالدين. كما تنتشر جرائم الأطفال في المناطق الداخلية للبلاد بشكل ملفت.

80 في المئة من مرتكبي جرائم السرقة المجردة أو باستعمال العنف هم من الأطفال

وأكد شوقي بوعزي، مساعد وكيل الجمهورية بالمحكمة الابتدائية في محافظة القصرين، وسط غرب البلاد، تسجيل ارتفاع في جرائم الأطفال. وأوضح بوعزي خلال ندوة بعنوان "دور المتدخلين في معالجة ميعقات تفعيل الآليات البديلة للطفل في خلاف مع القانون"، والتي نظمتها المؤسسة القانونية الدولية، أن حوالي 80 في المئة من مرتكبي جرائم السرقة المجردة أو باستعمال العنف أو "النشل" هم من الأطفال.

وتظهر بعض الإحصائيات أن أحد الأطراف المشاركة في 60 في المئة من الجرائم الجنسية المحالة على

نصائح

الطريقة الصحيحة للعناية بأطقم الأسنان البديلة

معجون الأسنان العادي، والذي قد يحتوي على مواد كاشطة تضر بمادة الطاقم، مشيرا إلى أنه يكفي التنظيف تحت مياه الصنبور.

وأضاف الطبيب الألماني أنه توجد أيضا منظفات مطهرة في شكل مسحوق وأقراص. ومع ذلك، فإنها لا تغني عن التنظيف اليومي بفرشاة.



تحتاج أطقم الأسنان البديلة هي الأخرى إلى العناية المنتظمة شأنها في ذلك شأن الأسنان الطبيعية. وإذا لم يتم تنظيفها جيدا، فسيواجه صاحبها مشاكل قد تضر بالفك واللثة وقد تتطور إلى حد الإصابة بالتهاب رئوي.

وأوضح طبيب الأسنان الألماني كاي فورتكا أنه يجب تجنب استخدام

وتابع "بعض المسكات والحركات صعب تطبيقها على البنات فاضطرت لجلب لاعب من اللاعبين الموجودين عندي لأطبق عليه الحركة وأشرح لهم بالتفاصيل وأفسر لهم وبعد ذلك نباشر الإرشاد غير المباشر ونطبق الحركة والمسكة".

العديد من النساء والفتيات انضممن للفريق منذ تشكيله عام 2018 أمليين في تغيير الصورة النمطية للنساء في مجتمعهم

ويقول غضبان "منذ تشكيل الفريق عام 2018، العديد من النساء والفتيات بين سن 8 أعوام و25 عاما انضممن للفريق". وهو يتحمل كل نفقات التدريب.

وشارك الفريق حتى الآن في مسابقتين محليتين وفاز بميدالية ذهبية في مسابقة عربية أقيمت في السليمانية عام 2019.

عراقيات يخالفن العادات والتقاليد ويتدربن على المصارعة

لبلاده من الدنمارك، إن أكبر عقبة كان عليه التغلب عليها هي إقناع الأسر والسماح لبناياتها بالانضمام للفريق. وطماهن غضبان بخصوص المواصلات وتعهد بتدريبهن شفها على أن يعرض كل حركة جديدة مع لاعب ذكر.



الاتحاق بفريق المصارعة ليست بالمهمة اليسيرة

وقالت بنين حامد "نحن مجتمع محافظ جدا ما يعني أن القليل منا من تقدر على ممارسة الرياضة"، لكنها رفضت الإذعان للضغوط.

وأضافت "أي شخص يعلم أنني لاعبة منتخب مصارعة ينتقدني ويقول إنني فتاة مسترجلة وأفتقد إلى الأنوثة"، واستدركت "ولكنني عندي قوة وقناعة بأنه ليس هناك فرقا بين الرجال والنساء ونحن شيء واحد ونحن النساء نمثل نصف المجتمع".

وقال المدرب "رغم هذا تخطينا كل الأمور وجلسنا مع أسر وأولياء أمور البنات وتكلمنا معهم وشرحنا لهم الوضعية، هذا فريق نسوي ونحن ليس عندنا فريق نسوي وأغلب اللاعبات عوائلهن رياضيون وتفهموا الوضعية".