

# تفعيل البدائل العقابية يقطع مع حالات العودة إلى السجون في تونس ويقلص من اكتظاظها

## العقوبة البديلة فرصة لاستقطاب السجناء وإعادة إدماجهم في المجتمع



يجمع المختصون وخبراء القانون في تونس على أهمية العقوبة البديلة ودورها في استقطاب المساجين وإعادة إدماجهم في المجتمع، ما يعني القطع مع حالات العودة إلى السجون وتقليص الاكتظاظ داخلها. وقد حدد المشرع التونسي المؤسسات والجمعيات الكفيلة باحتضان المحكوم عليهم بعقوبة بديلة - وتحديداً العمل لفائدة المصلحة العامة - استناداً إلى الفصل 17 من المجلة الجزائية.

تونس - يعمل المختصون في الشأن القضائي بتونس على تدليل العقوبات السجنية السالبة للحرية وتعويضها بعقوبات بديلة تخدم المصلحة العامة، وذلك بهدف القطع مع الاكتظاظ داخل السجون أو العودة إليها مجدداً. وتمثل العقوبات البديلة أحد الأنظمة العقابية الحديثة، ويلعب المحامون والقضاة -جناناً العدالة- دوراً مهماً في إرساء هذا الصنف من العقوبات وتفعيله على أرض الواقع.

كما للقضاة دور هام في تفريد العقوبة وانسئتها بصفة عامة؛ ذلك أن القاضي يتمتع بالسلطة التقديرية في تحديد العقوبة المناسبة في حق المتهم الذي ثبتت إدانته.

وتفريد العقوبة يعني أن تتناسب هذه الأخيرة مع الجريمة والظروف والملابسات التي أحاطت بها، وكذلك مع شخصية الجاني ومدى خطورته وظروفه الشخصية والاجتماعية.

وخلال ورشة تحسيسية حول "التدابير البديلة عن العقوبة السجنية ودور المؤسسات الحاضنة في نظام المصاحبة"، انطلقت مبادرة من الاتحاد الوطني للمرأة التونسية، أجمع المختصين والخبراء على ضرورة تعويض العقوبات السجنية السالبة للحرية في الجرح والمخالفات بعقوبات بديلة، ومنها خاصة العمل لفائدة المصلحة العامة، كي يتم القطع مع حالات العود والإحتفاظ داخل السجون. وقال عبد الحميد عبادة، الوكيل العام السابق بمحكمة الاستئناف في سوسة، إن "استبدال العقوبة السالبة للحرية بعمل المصلحة العامة يكون عبر مراعاة المحكوم عليه بالمؤسسة الحاضنة لمدة زمنية محددة دون أجر ووفق جدول زمني مضبوط".

وأضاف في تصريح لوكالة تونس أفريقيكا للأنباء أن المشرع التونسي حدد المؤسسات والجمعيات الكفيلة باحتضان المحكوم عليه بعقوبة بديلة وتحديد العمل لفائدة المصلحة العامة استناداً إلى الفصل 17 من المجلة الجزائية. وبين أن استبدال العقوبة السجنية بعمل لفائدة المصلحة العامة يتم تنفيذه عن طريق

**العقوبة البديلة -ومنها العمل لفائدة المصلحة العامة- تنحصر في المؤسسات العمومية والجمعيات الخيرية والإسعافية وذات المصلحة الوطنية والفائدة البيئية**



### العقوبة البديلة تعويض عن الحرية المسلوقة

عوضاً عن العقوبة السجنية الحد من العود وتحسين ظروف الاحتجاز وفقاً للمعايير الدولية وتقليص ظاهرة الاكتظاظ وترشيد ميزانية الإدارة العامة للسجون وإعادة إدماج المحكوم عليه في المجتمع. وكانت جمعية المحامين والقضاة الأميركية قد أبرمت اتفاقية شراكة وتعاون لفائدة السجينات والطفولة الجانحة من أجل استبدال العقوبة السالبة للحرية بعقوبة بديلة تكون في شكل خدمة مدنية تطوعية في الثاني من سبتمبر المنقضي.

وقال منتصر بن سليمان، مسؤول برامج أول في جمعية المحامين والقضاة الأميركية، إن "الجمعية شاركت في التجربة النموذجية التي أحدثتها تونس بإرساء أول مكتب مصاحبة بسوسة في سنة 2013".

وتقوم الجمعية، وفق بن سليمان، بتكوين المكوثين والقضاة والمحامين وتشبيك العمل بين منظمات المجتمع

والتدبير غير الاحتجازية، إلى أشكال التدابير غير الاحتجازية ومنها بدائل التمتع عبر الصلح وبدائل الإيقاف التحفظي (السور الإلكتروني "غير المفعّل" والالتزام بعدم مغادرة البلاد وحدود معينة) وبدائل العقوبة السجنية.

ويبنت أن بدائل العقوبة السجنية تكون مالية وغير مالية وتمثل غير المالية في السور الإلكتروني الذي نص عليه الفصل 3 من المرسوم عدد 29 لسنة 2020 المؤرخ في 10 جوان 2020 والمتعلق بنظام المراقبة الإلكترونية في المادة الجزائية ولم يتم تفعيله إلى اليوم.

كما تتمثل العقوبة البديلة عن السجن وغير المالية في العمل لفائدة المصلحة العامة، على ألا تتجاوز ساعات العمل 600 ساعة. واعتبرت الفقيه أن من شأن إقرار العمل لفائدة المصلحة العامة

# أسلوب الحياة الصحي يحمي الأطفال من داء السكري

تشمل الألياف الغذائية، المعروفة أيضاً بالخضائون أو الكتلة، جزئيات الأطلعة النباتية التي لا يستطيع الجسم هضمها أو امتصاصها.

## علاج السكري من النوع الثاني يتم من خلال الحيات والتغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية

وتساعد الأطعمة الغنية بالألياف في إنقاص الوزن وتقليل خطر الإصابة بداء السكري. ويؤكد الأطباء على تناول تشكيلة متنوعة من الأطعمة الصحية الغنية بالألياف، مثل الفواكه كالطماطم والفلفل، والفاكهة التي تثمر على الأشجار، والخضروات غير النشوية، مثل الخضروات الورقية، والبروكلي والقرنبيط والبقوليات مثل الفول والباذنجان والعدس والحبوب الكاملة، مثل المعكرونة والخبز المصنوعين من حبوب القمح الكاملة، وحبوب الأرز الكاملة، وحبوب الشوفان الكاملة.

وتوصلت دراسة حديثة إلى أن اتباع حمية معينة أدى إلى التخلص من

صورة أقرص أولاً، ثم في صورة أنسولين لاحقاً.

وقد يساعد تغيير نمط الحياة في تجنب الإصابة بداء السكري من النوع الثاني، وهو النوع الأكثر شيوعاً للمرض. وتبرز أهمية اتباع سبل الوقاية على وجه الخصوص، إذا كان الطفل معرضاً بشكل أكبر لخطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني نتيجة لزيادة الوزن أو السمنة، أو ارتفاع نسبة الكوليسترول، أو لديه تاريخ عائلي من الإصابة بداء السكري.

وإذا شخصت حالته على أنه مصاب بمقدمات السكري (وهي ارتفاع نسبة السكري في الدم دون الوصول إلى النسبة التي تدل على الإصابة بالسكري)، قد يساعده تغيير نمط الحياة في تجنب الإصابة بداء السكري أو تأخيرها.

كما قد يفيد إجراء بعض تغييرات بسيطة على نمط حياته في تجنب المضاعفات الصحية الخطيرة لمرض السكري في المستقبل مثل ضمور الأعصاب والفتل الكلوي.

كما أن تناول الأطعمة النباتية الصحية مفيد لتجنب داء السكري من النوع الثاني، حيث تصد الأطعمة النباتية الجسم بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات. وتحوي الكربوهيدرات على السكريات والنشأ، وهما مصدرا الطاقة للجسم، إلى جانب الألياف. كما

وانخفاض القدرة على بذل المجهود والام البطن الشديدة، وفي الحالات المتقدمة تنبعث رائحة الأسيتون من فم الطفل. وأشارت "التيرن" إلى أنه يتم علاج السكري تبعا لنوعه؛ حيث يتم علاج النوع الأول بواسطة الأنسولين طوال الحياة، بينما يتم علاج السكري من النوع الثاني من خلال إتباع أسلوب حياة صحي يقوم على التغذية الصحية والمواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية.

وإذا لم يفح أسلوب الحياة الصحي في خفض مستوى السكر بالدم، فيتم حينئذ اللجوء إلى العلاج الدوائي في



السمنة وقلة الحركة تسببان السكري من النوع الثاني

### نصائح

## هكذا تواجهين تساقط الشعر في الخريف

ميونخ (ألمانيا) - أوردت مجلة "Instyle" أن تساقط الشعر يعد من الظواهر الشائعة خلال فصل الخريف، موضحة أن تساقط الشعر يرجع إلى نقص فيتامين D في الجسم بسبب تراجع أشعة الشمس.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن برودة الطقس تتسبب في سوء سريان الدم في فروة الرأس، وبالتالي لا يتم إمداد جذور الشعر بالعناصر المغذية بشكل جيد، ما يؤدي إلى تساقط الشعر.

ولواجهة تساقط الشعر خلال فصل الخريف تنصح "Instyle" باتباع نظام غذائي صحي غني بفيتامين D، والذي تتمثل مصادره الغذائية في الأسماك والأفوكادو والحبوب، والحديد، والذي نجده في السبانخ والبروكلي والكيوفا. كما ينبغي شرب لترين من الماء يوميا لطرد السموم من الجسم.

وإلى جانب التغذية الصحية ينبغي أيضا العناية بالشعر جيدا؛ حيث ينبغي استخدام شامبو لطيف يحتوي على مواد فعالة تحارب تساقط الشعر، مع مراعاة استخدام فرشاة شعر ذات شعيرات كبيرة.

ومن المهم أيضا المواظبة على ممارسة الرياضة؛ نظرا لأن الحركة تساعد على تنشيط سريان الدم في فروة الرأس، ومن ثم إمداد جذور الشعر بالعناصر المغذية، التي تساعد نموه.

وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي محاربة التوتر النفسي، الذي يرفع بدوره خطر تساقط الشعر. ولهذا الغرض ينبغي ممارسة اليوغا وتمارين التأمل.

وإذا لم تفجح كل هذه التدابير في مواجهة تساقط الشعر، فيجب حينئذ استشارة الطبيب؛ نظرا لأن تساقط الشعر قد ينذر حينئذ بمشاكل الغدة الدرقية كقصور الغدة أو فرط نشاطها.



### موضة

## المعطف الجملي لإطلالة شتوية أنيقة

ميونخ (ألمانيا) - يكتسي المعطف في شتاء 2021/2022 باللون الجملي الكلاسيكي ليمنح المرأة إطلالة شتوية أنيقة.

وأوضحت مجلة "Elle" أن المعطف الجملي يأتي هذا الموسم مصنوعاً من الصوف والكتشمير أو مبطناً بالزغب ليمنح المرأة إحساساً بالدفء ولمسا وثيراً، كما يمتاز بقفاصيله الغنية؛ حيث يشتمل على قفلسوة أو حزام للوسط أو يتألق بطيات صدر أو يزدان بالرقع (Patches).

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن المعطف الجملي يمتاز بتنوع إمكانيات التنسيق؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة فخمة من خلال تنسيقه مع ملابس بنفس اللون للحصول على إطلالة المونوكروم الأنيقة.

كما يمكن الحصول على إطلالة جذابة من خلال تنسيقه مع ملابس سوداء؛ حيث يسلط هذا التباين اللوني الضوء على روعة اللون الجملي.

ومن ترغب في إطلالة أكثر جرأة وجاذبية، يمكنها تنسيق المعطف الجملي مع ألوان زاهية مثل الأحمر والأخضر والوردي.

