

جرائم استغلال الأطفال والنساء تتصاعد في تونس

الفضاء السيبراني وسيلة سهلت جرائم الاتجار بالبشر وبيع الرضع



الأطفال في حاجة إلى المزيد من الحماية

وكشف التقرير الرسمي لسنة 2019 الصادر عن مندوبية حماية الطفولة في تونس (منظمة حكومية تابعة لوزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن) أن عدد الإساءات المتعلقة بالتبليغ عن حالات اعتداءات وتهديدات تمس الأطفال بلغ أكثر من 17 ألفا و500 إشعار في مختلف محافظات الجمهورية التونسية، سجلت أغلبها في إطار الأسرة.

جرائم استغلال النساء في تونس أصبحت مستحدثة ومبتكرة، حيث تركز أغليتها على فضاءات مواقع التواصل الاجتماعي

وأكد المندوب العام لحماية الطفولة بتونس مهيار حمادي في تصريحات سابقة أن سنة 2019 تميزت بارتفاع عدد التبليغات عن الاعتداءات على الأطفال المهددين بنسبة تجاوزت 60% في المئة مقارنة بسنة 2016.

وأوضح حمادي أن النسبة الأكبر من الإساءات تتعلق بالتبليغ عن التقصير البنين في التربية والرعاية، ثم سوء المعاملة، ثم تعريض الطفل للإهمال والتشرد واستغلاله جنسيا. وأكد حمادي تسجيل 181 شبهة اتجار بالأطفال جلبهم تونسيون باستثناء اثنين من منطقة جنوب الصحراء، مبيّنا أن محافظة سيدي بوزيد وسط البلاد تحضن العدد الأكبر من هذه الحالات بـ42 طفلا، تليها القيروان في المرتبة الثانية بـ36 طفلا بينهم 24 حالة استغلال جنسي و12 حالة استغلال اقتصادي، تليهما نالنا تونس العاصمة بـ18 طفلا.

وأكد الشريف أن الحلول تتمثل في الوقاية أولا وتوعية المرأة لحماية نفسها من هذه الوضعيات، وتسهيل اللجوء إلى مؤسسات الصحة الإنجابية لكل النساء التونسيات بقطع النظر عن وضعهن الاجتماعي.

بدوره اعتبر فؤاد غربالي الباحث المتخصص في علم الاجتماع أن الظاهرة جديدة ولها أسبابها، ومنها المنظومة الصحية نفسها التي رأى أنها غير شفافة، وقال غربالي إن الظاهرة مرشحة للمزيد من الانتشار خلال الفترة المقبلة؛ نظرا لصعوبة الوضع الاجتماعي والاقتصادي الذي تعيشه الفئات الشبانية.

ودعا إلى تمكين الأمهات من التمتع بالخدمات الصحية المقدمة بصرف النظر عن وضعيتهن.

أما روضة بيوض عضو الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر والممثلة عن وزارة الداخلية فدعت إلى ضرورة تجليل النظر في مشروع القانون المتعلق بمكاتب التشغيل والإسراع بتنقيح مجلة الطفل وإضافة باب للمجلة يتعلق بحماية الأطفال من أجل توفير القوانين التشريعية اللازمة الكفيلة بمكافحة جرائم المرتكبة في حق الأطفال والنساء عبر توفير الميزانيات والآليات اللازمة لجميع الهياكل ومنظمات المجتمع المتدخلة في هذا الشأن، فضلا عن ضبط إستراتيجية لوقاية الأطفال والنساء من جميع أشكال العنف والجرائم المسلطة عليهم.

ورغم أن التشريعات التونسية ثرية بالقوانين الرامية إلى حماية حقوق الطفل ومكافحة جميع أنواع الاستغلال التي يتعرض لها، إلا أن الأرقام الرسمية التي يتعرض لها، فضلا عن استمرارها في الاعتداءات على الأطفال بجميع أعمارهم ومستوياتهم التعليمية والاجتماعية.

والتقصير الواضح من قبل الفاعلين السياسيين في حماية الأطفال في تونس. وأكدت أن الهيئة سجلت في تقريرها الأخير تناميا كبيرا في منسوب الاستغلال الجنسي للأطفال ليرتفع بنسبة تفوق 180 في المئة سنة 2020، علما وأن عدد الحالات لم يتجاوز 26 فقط سنة 2019، وهو ما يؤكد أن هذا النوع من الجرائم مصدره الأساسي الأسرة؛ حيث يستغل عدد من الأسر فرصة مكوث الأطفال لمدة أطول في المنازل بسبب فترة الحجر الصحي والدراسة بنظام الأقواج، بطريقة غير سوية.

وقال معز الشريف رئيس الجمعية التونسية للدفاع عن حقوق الطفل إن "هناك صعوبة في حصر حالات بيع الرضع في تونس، لأن هناك عدة حالات لا يتم كشفها من الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر، باعتبار أن هناك شبه اتفاق بين الأم والعائلة الممتكفة بالرضع وتتم تبعا لذلك التغطية على الجريمة".

وأوضح الشريف في تصريح لـ"إرم نيوز" أن من أبرز أسباب تفشي الظاهرة الإنجاب خارج إطار الزواج، حيث تكون المرأة في وضعية حرجة وتكتشف حملها بعد فوات أوان إمكانية الإجهاض، أو تواجه صداما من المؤسسات الصحية التي لا تمكن الأمهات العازبات من اللجوء إلى الإجهاض، فتنظر المرأة إلى البحث عن حل للتخلص من رضيعها، وهذا يؤدي إلى الاتجار بالأشخاص وإلى جريمة قتل الرضع عند الإنجاب.

وأكدت روضة العبيدي رئيسة الهيئة الوطنية لمكافحة الاتجار بالبشر أن جرائم استغلال الأطفال والنساء في تونس تشهد تناميا مفرغا في منسوبها وتطورا بشعا في أشكالها، موضحة أن جرائم استغلال الأطفال والنساء أصبحت مستحدثة ومبتكرة حيث تركز كلها على الفضاء السيبراني أين يقع التغيير بالنساء استغلالهن جنسيا.

وقالت العبيدي إنه يتم استعمال هذا الفضاء لتنفيذ عدد من الجرائم ومن أبرزها جرائم بيع الرضع التي ارتفعت بنسبة 65.5 في المئة سنة 2020.

ولفت العبيدي، في جلسة استماع بلجنة المرأة والأسرة والطفولة والشباب والمسنين في البرلمان، إلى أن بعض العصابات تقوم باستغلال شبكات التواصل الإلكتروني لاستقطاب الفتيات الحوامل خارج إطار الزواج وتوفير جميع احتياجاتهن الصحية والمالية والسكنية طيلة فترة حملهن، مقابل تنازلهن عن مواليدهن ليقع بيعهم.

وأضافت أن في تونس أكثر من 84 مكتب تشغيل، 24 منها فقط تستغل بصفة قانونية والبقية تنشط بطريقة مريبة حيث تعمل على استقطاب النساء التونسيات للعمل في عدد من الدول العربية عبر عقود مزيفة ليقع في ما بعد استغلالهن في شبكات الدعارة والاتجار بالأعضاء.

واعتبرت العبيدي أن هناك أطرافا معينة تحمي مكاتب التشغيل غير القانونية، وسط غياب الإرادة السياسية

للمتخصصين في التغلب على متاعب الصوم خصوصا للأشخاص الذين يشتكون من قلق في الجهاز الهضمي. وينصح خبراء الصحة بشرب السوائل عند الإفطار وتجنب الأكلات الدسمة التي تتطلب مزيدا من الجهد للقيام بعملية الهضم.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

تغيير الروتين اليومي يجنب صدمة التكيف مع ظروف الصوم

كما يزيد الإفراط في تناول الطعام واختيار الأطعمة المقلية والماكولات كثيرة التوابل من الضغط على الجهاز الهضمي، ويؤدي إلى ارتجاع المريء. ويقترح الخبراء تناول السوائل بشكل صحيح بين أوقات الصيام، وتناول الطعام ببطء، وينصحون بأن تكون الوجبات متوازنة وفيها الكثير من الألياف. ومما يساعد على الهضم أن يحرص المرء على التمارين والمشى يوميا.

● التهاب الأنف: يتسبب التهاب الأنف التحسسي في سيلان الأنف وانسداده والغطاس والحكة وإدماغ العينين.

ويسمى التهاب الأنف التحسسي أيضا "حمى القش"، وهو نوع من التهاب يصيب الأنف وينتج عن رد فعل مفرط في جهاز المناعة تجاه مسببات الحساسية التي تكون عاقلة في الهواء. ويعتبر هذا النوع من الأمراض مألوفًا خلال أشهر الصيف، ويزداد بشكل ملحوظ في شهر رمضان، حيث يتغير روتين المرء الصائمين في هذه الفترة. ويوصي الأطباء بأن يحرص المرء على تنظيف فتحات تكيف الهواء من الغبار بانتظام، واستخدام أجهزة تنقية الهواء، والتحكم في درجة الحرارة ونسبة الرطوبة في المنزل.

● جفاف العين: يحدث جفاف العين عندما لا يوجد ما يكفي من الدموع لترطيب العينين ترطيبا مناسبًا. فتغيير النظام الغذائي والتقليل من تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ربما يؤثران على وظائف عضلات العينين ووظائف الغدد الدمعية. والمرء الذي يعاني من جفاف العينين يُحتمل أن تتعكر حالتهم في شهر رمضان المبارك إذا لم يحافظوا على اتباع نظام غذائي صحي ولم يحرصوا على مراعاة الانتظام في مواعيت نومهم. ويوصي الخبراء باستشارة الطبيب حال ظهور الأعراض.

● ارتفاع ضغط الدم: تغيير الأسلوب المعتاد في تناول الطعام والتغيير في مواعيت النوم ربما يؤديان إلى تقلبات في ضغط الدم. ويمكن للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الخفيف إلى المتوسط الصيام بآمان، وذلك من خلال الحفاظ على نمط حياة صحي وممارسة الرياضة بانتظام واتباع بروتوكول الدواء بناء على نصيحة الطبيب.

● نوبات الصداع: يمكن أن يؤدي الجفاف والابتعاد عن الكافيين وانخفاض نسبة السكر في الدم وقلّة النوم إلى الإصابة بالصداع. يقول الخبراء إن اتباع روتين ثابت خلال شهر رمضان وتناول الكربوهيدرات المعقدة للحفاظ على مستوى السكر في الدم وشرب ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء والحصول على سبع ساعات من النوم كل يوم يمكن أن تساعد في الحد من الإصابة بالصداع.

وتساهم العادات الغذائية الصحيحة في التغلب على متاعب الصوم خصوصا للأشخاص الذين يشتكون من قلق في الجهاز الهضمي. وينصح خبراء الصحة بشرب السوائل عند الإفطار وتجنب الأكلات الدسمة التي تتطلب مزيدا من الجهد للقيام بعملية الهضم.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

● أبوظبي - يعاني المرضى من المشاكل الصحية خلال شهر الصيام، ومنها جفاف العين والتهاب الأنف التحسسي (حمى القش)، ومشاكل الجهاز الهضمي، والصداع، وارتفاع ضغط الدم.

ويقول الدكتور حسين سعدي، رئيس معهد التخصصات الطبية الدقيقة في مستشفى "كليفلاند كلينك أبوظبي"، "المرضى الذين لا يعانون من أمراض مزمنة ربما تكون معظم المشاكل الصحية التي قد يعانون منها في شهر رمضان ناتجة عن تغيير مفاجئ يطرأ على عاداتهم اليومية، أو بسبب تناول طعام غير صحي، أو نتيجة تغيير في مواعيت النوم بطريقة تؤثر على صحتهم. أما المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة فربما تزداد لديهم حدة الأعراض إذا لم يستشيروا طبيبهم بشأن حالاتهم الصحية وكيفية التعامل معها أثناء الصيام".

التغيير المفاجئ الذي يطرأ على العادات اليومية، بسبب تناول طعام غير صحي أو تغيير في مواعيت النوم، يؤثر على الصحة

"ونحن دائما نوصي المرضى بأن يجهزوا أنفسهم للصوم، من خلال إجراء تغييرات بسيطة في روتينهم اليومي، قبل حلول الشهر الفضيل، لكي لا تتعرض أجسامهم إلى صدمة التكيف مع ظروف الصوم في شهر رمضان". ويضيف الدكتور سعدي أن المجالات الثلاثة الرئيسية التي يجب على الصائمين أن يركزوا عليها هي النظام الغذائي الذي يتبعونه، وانتظام مواعيت النوم، ومعالجة أي أمراض كانت لديهم سابقا.

وينصح سعدي بتقنية الجسم من السمو، وذلك بتناول وجبة إفطار كافية ومتوازنة، وشرب الكثير من الماء في وقت مبكر من النهار، ثم ختم اليوم بوجبة خفيفة حتى يستعد الجسم ويتهيأ لشهر الصوم القادم. إضافة إلى ذلك يجب الامتناع عن تناول الكافيين في الفترة التي تسبق بداية الشهر، لكي يكون الصائم بمنأى عن ظهور الأعراض التي تصاحب الامتناع عن الكافيين في الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك.

وبالنسبة إلى المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة ويتناولون أدوية من الضروري أن يستشيروا الطبيب، قبل دخول شهر رمضان المبارك، للحصول على خطة إدارة صحية كاملة، "وإذا اختار المرضى أن يصوموا، فسيوصيهم بطبيبهم بإجراء التغييرات أو التعديلات على مواعيد أدويتهم، حتى يصوموا بشكل آمن وسليم".

وقد يُسبب الصيام صدمة الصائمين، لكن اتباع نظام غذائي فيه الكثير من الأطعمة الدهنية والسكريات ربما يؤدي إلى الانتفاخ والتجشؤ وارتجاع الحمض (أي الحُرقة الحضية الدائمة في فم المعدة) وعسر الهضم، وهذه أعراض قد تظهر حتى لدى من لا يشتكون من مشاكل في المعدة.

وقد تزداد نسبة تكرار الإصابة بالقرحة الهضمية في شهر رمضان وهي التهابات مفتوحة تظهر في الطبانة الداخلية للمعدة - وتسبب الإما في المعدة.



وجوب الابتعاد عن الأغذية الدسمة خلال الصوم

بعد التعافي من كورونا.. نصائح للعودة إلى الرياضة

المسألة بالقوة، بل يجب أن يتبع الرياضيون من جميع الأعمار أسلوب التقدم التدريجي في العودة إلى ممارسة الرياضة، وسيتمتع عليهم أن يزيدوا وقت ممارسة التمارين ويرفعوا نسق هذه التمارين بالتدريج.

■ التحلي بالصبر: أشارت الدكتورة شافير إلى أن الشخص المتعافى من كورونا قد يجد أن جسمه يتغير قليلا، حتى لو كان يتدرب لسباق ماراثون قبل الإصابة، ما يستدعي المزيد من الحذر، داعية إلى تجنب "الضغط بشدة" على الجسد الذي ما زال يحاول التعافي.

■ ألم صدري أو خفقان في القلب، غثيان، صداع، ارتفاع في معدل ضربات القلب لا يتناسب مع مستوى الجهد المبذول، أو استمرار هذا الارتفاع مدة طويلة، نوار ضيق أو صعوبة في التنفس، أو نفث سريع أو غير طبيعي من فرط التعب، تورم في الأطراف، إغماء، رؤية نفقية أو فقدان للرؤية.

■ الثاني: على المرضى المتعافين ألا يحاولوا تجاوز الطبيب، وإذا عانى الأفراد أيضا من الأعراض التالية فعليه التوقف فورًا عن ممارسة الرياضة:

■ مراقبة ردة فعل الجسم: إذا شعر الشخص بأعراض مثل ألم في الصدر أو خفقان في القلب فعليه التوقف عن ممارسة الرياضة فورًا واستشارة الطبيب. ورغم أهمية ممارسة الرياضة والنشاط البدني بصورة عامة يمكن أن تغير الإصابة بكورونا هذا الأمر بين عشية وضحاها، وفقا لخبيرة الطب الرياضي التي أوضحت أنه يجب أن يستمر المصابون في مراقبة أنفسهم بعد شفائهم من الإصابة، فإذا شعروا بوجود شيء أكثر خطورة من مجرد كونهم غير جاهزين بدنيا عليهم التوقف عن ممارسة الرياضة والتحدث إلى الطبيب.

وإذا عانى الأفراد أيضا من الأعراض التالية فعليه التوقف فورًا عن ممارسة الرياضة:

■ كليفلاند (الولايات المتحدة) - قالت خبيرة طبية من المستشفى الأمريكي المرموق "كليفلاند كلينك" إن "العودة إلى ممارسة التمارين الرياضية بمجرد التعافي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد يجب أن تحدث بحذر شديد، لاسيما عقب حالات الإصابة التي تتراوح بين المتوسطة والشديدة".

وعزت الطبيبة سبب ذلك إلى اختلاف التأثير الذي تحدثه الإصابة بفيروس كورونا في الأشخاص باختلاف طبيعة أجسامهم، وبشكل يصعب التنبؤ بآثاره على المدى الطويل. وبينما ينبغي على الرياضيين الجادين اتباع جدول محدد للعودة إلى ممارسة التمارين بإشراف مدرب أو طبيب مختص، تقدم الدكتورة شافير ثلاث نصائح لأي شخص يخطط لإعادة ممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.

بممارسة التمارين إلى روتينه اليومي.