

التأثيرات السلبية للألعاب الإلكترونية في سلوك المراهقين



ما فماش حتى شك بانو الألعاب الالكترونية تعتبر المتنفس المفضل بالنسبة لأغلب المراهقين..وصحيح انو من ايجابياتها الترفيه عن النفس والقضاء على الملل لكن هذا ما يمنعش اللي عندها برشا مخاطر سلبية على المراهقين كيف الشعور بالغضب عند الهزيمة وأنها تولد النزعة العدوانية في السلوك وتقلص في النظر فضلا عن انها تؤدي في غالب الاحيان لاهدار الوقت المخصص للدراسة والأهم من هذا الكل انها تزرع العزلة والانزواء السبب اللي يوصل للانغلاق الاجتماعي اللي يؤثر سلبا على النمو العقلي والنفسي للمراهقين كما زادة ينجم يوصل للتوحد في بعض الحالات .

فماش حتى شك بانو الألعاب الالكترونية تعتبر المتنفس المفضل بالنسبة لأغلب المراهقين..وصحيح انو من ايجابياتها الترفيه عن النفس والقضاء على الملل لكن هذا ما يمنعش اللي عندها برشا مخاطر سلبية على المراهقين كيف الشعور بالغضب عند الهزيمة وأنها تولد النزعة العدوانية في السلوك وتقلص في النظر فضلا عن انها تؤدي في غالب الاحيان لاهدار الوقت المخصص للدراسة والأهم من هذا الكل انها تزرع العزلة والانزواء السبب اللي يوصل للانغلاق الاجتماعي اللي يؤثر سلبا على النمو العقلي والنفسي للمراهقين كما زادة ينجم يوصل للتوحد في بعض الحالات .

ومن المعروف ايضا انو وقت يكون الاقبال على الألعاب الإلكترونية غير متوازن. فانو ينجم يكون طريق للإدمان عليها وهذاك علاش نقولوا يلزم الاستخدام متاعها يكون معتدل ومتوازن.

مرض التوحد منتشر بين الاطفال ووزارة المرأة تسعى لتنفيذ برنامج وطني لهذه الفئة

مرض التوحد أو الذاتوية ويسمى أيضا طيف التوحد اللي هو أحد الاضطرابات العصبية التي تتسم بمشاكل في التواصل والسلوك وعادة ما تبدأ أعراضه بالظهور قبل 3 سنوات. وتشير بعض المعطيات بأنو في تونس فما حوالي 200 ألف طفل يعانون من اضطرابات طيف التوحد منهم نسبة تتراوح بين4%-32%تعاني من الصرع التوتري الارتجاجي . وفي المقابل أكدت وزيرة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن آمال بلحاج موسى في تصريحات اعلامية أنو حاليا ليس هناك أرقام رسمية حول أطفال التوحد في تونس لكن بعض التقديرات بينت اللي عددهم يقدر بعشرات الآلاف. ولإنقاذهم هالفئة من التهميش وتمكينهم من فرصة الاندماج تعمل وزارة المرأة منذ مدة على تنفيذ برنامج وطني يستهدف هالفئة اللي تشهد ارتفاع يعود لعدة أسباب.

وفي ما يخص الموضوع هذا اتصل فريق جريدتي بمختص في التنمية البشرية واعطانا بعض النصائح الي تنجم تعاون في التخلص او التقليل من الإدمان على هذه الألعاب. كيف التوعية والتثقيف يلزمننا نوجهوا حملات توعية للأهالي والمراهقين حول إستعمالات الألعاب الإلكترونية بشكل صحيح. ويكون للأهالي دور في مراقبة استعمال الألعاب الإلكترونية من طرف أطفالهم وتحديد ساعات محددة للعب وتحديد قواعد للتحكم في الاستعمال.

واكد محدثنا على تشجيع الأطفال على ممارسة أنشطة أخرى بديلة بجانب الألعاب الإلكترونية، مثل الرياضة والقراءة والفنون.

يمكن تشجيع الأطفال على اللعب مع أصدقائهم وفي مجموعات بدلاً من اللعب بمفردهم. هذا يساعد في تعزيز التواصل والتعاون.

نورسال ميساوي

الجامع الكبير رمز وتحفة فنية بقفصة



الجامع الكبير او ما يعرف بجامع (صاحب الوقت) أثر ديني ومنارة علم في الجنوب الغربي للمدينة العتيقة بقفصة، على مشارف واحة قفصة، يعلو صرح معماري، أيقونة فنية معمارية، رغم بساطة البناء فانو يعتبر تحفة فنية تلي خصوصية الجهة المناخية لاستقبال المصلين و طلبة العلم. "الجامع الكبير" ثاني اقدم جامع في تونس وثالث اقدم مسجد في افريقيا بعد مسجد معاوية في القاهرة وجامع عقبة في القيروان، ويعتبر الجامع الكبير منارة علمية، تشع بنورها على الاقليم، كفرع لجامعة الزيتونة منذ القرن 11، فكان قبلة لطلبة العلم من المدن المجاورة في عديد الاختصاصات، الدينية الفقهية و العلمية و الادبية، وطالما كان الجامع الكبير مركز إهتمام سكان المدينة، و دورو لإقامة الصلوات وزيد دورو التعليمي هذا من ناحية ومن ناحية أخرى كان الجامع الكبير حاضنة للاحتفالات الدينية مثلالمولد النبوي و الاحتفال بالسنة الهجرية وسهرات الإنشاد الديني والذكر وخاصة في ليالي رمضان وفيه تصير صلاة التراويح الي ولت عادة من عادات سكان الجهة.

محمد امين ظاهري

ظاهرة مغادرة التلاميذ للمدارس العمومية والالتحاق بالمدارس الإعدادية الخاصة

مالقضايا اللي تشغل الرأي العام في تونس، هي ظاهرة مغادرة التلاميذ للمدارس العمومية والالتحاق بالمدارس الإعدادية الخاصة. وشهدت نسبة الإقبال على التعليم الخاص تطور ملحوظ خلال السنوات الأخيرة. ووفقاً لتقرير صادر عن وزارة التربية، فإنو تم تسجيل ارتفاع كبير في عدد المدارس الخاصة، حيث بلغ عدد المدارس الخاصة المرخص لها بالنشاط من طرف وزارة التربية والتعليم الى موفى شهر اوت 2023نحو 724 مدرسة في وقت مش بعيد كان عددهالا يتجاوز ال100 في عام 2010 ويرجع هالتطور إلى رغبة القطاع الخاص في التمدد واستيعاب أكبر عدد من التلاميذ الي ارتفع عددهم من 21 الف في عام 2010 الى 122الف في عام 2022 مقابل استقرار نسبي في اعداد التلاميذ الملتحقين بالمدارس العمومية سنويا.

ومن بعض الأسباب المحتملة لانتشار المدارس الخاصة، قد تكون نتيجة ضعف البنية التحتية والتجهيزات في المدارس الحكومية، كيف نقص عدد المقاعد والمعلمين والموارد. كما يرى البعض أنو المدارس الخاصة تقدم جودة تعليمية أفضل من المدارس الحكومية، الشيء اللي يخليها خيار أكثر جاذبية للأولياء بالإضافة الى ذلك تقدم بعض المدارس الخاصة برامج تعليمية مخصصة، مثل التعليم الدولي أو اللغات الأجنبية، وهذا ينجم يكون دافع للولياء في تسجيل ابنائهم بهالمدارس باعتبارها توفر تجربة تعليمية.

منجية حميدي

منتخب تونس يتصدر المجموعة الثامنة في التصفيات الأفريقية لكأس العالم 2026



تعادل المنتخب الوطني التونسي ضد ناميبيا سلبياً في المباراة التي أقيمت بينهما يوم الأحد 9 جوان2024 على ملعب أولراندو في جوهانسبرج بجنوب أفريقيا في إطار مباريات الجولة الرابعة من التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم 2026.

وتونس المجموعة الثامنة في التصفيات الأفريقية المؤهلة لكأس العالم 2026 برصيد 10 نقاط جمعها من الفوز في 3 مباريات والتعادل في لقاء 1 وتسجيل 6 أهداف وحافظ على السجل متاعو من غير أهداف. وينافس "نسور قرطاج" في تصفيات كأس أفريقيا المؤهلة إلى كأس العالم 2026، ضمن المجموعة الثامنة برفقة كل من منتخب غينيا الاستوائية وناميبيا ومالاي وليبيريا، وساو تومي وبرينسيب.

ونجح "نسور قرطاج" بقيادة مدربه المؤقت منتصر الوحيشي، في مواصلة الانتصارات في تصفيات المونديال وتحقيق العلامة الكاملة في الثلاث جولات الأولى وهكا انفرد

امان الله عكرمي ل"جريدتي": مسلسل "المايسترو" دفعني نحو عالم الموسيقى

تتعدد وتتنوع المواهب بصفة كبيرة بين أغلب الشباب في فئات عمرية صغيرة ، فمنهم من يتوجه للغناء او الرسم او العزف .

وفي هالسياق، باش نهزوكم اليوم معانا في رحلة باش نكتشفوا حكاية غرام لموهبة من المواهب الشابة في جهة قفصة.. باش نحكولكم على التلميذ، امان الله عكرمي، اللي اقمّن بموهبتو في العزف على القيتارة .

في الأول حكالنا ، امان الله عكرمي ، على مصدر الهامو اللي جاه من خلال متابعتو لاحداث مسلسل المايسترو " اللي تم انتاجو في رمضان 2019، ومن غادي تغرم بالموسيقى وقرر الالتحاق بمعهد الموسيقى.

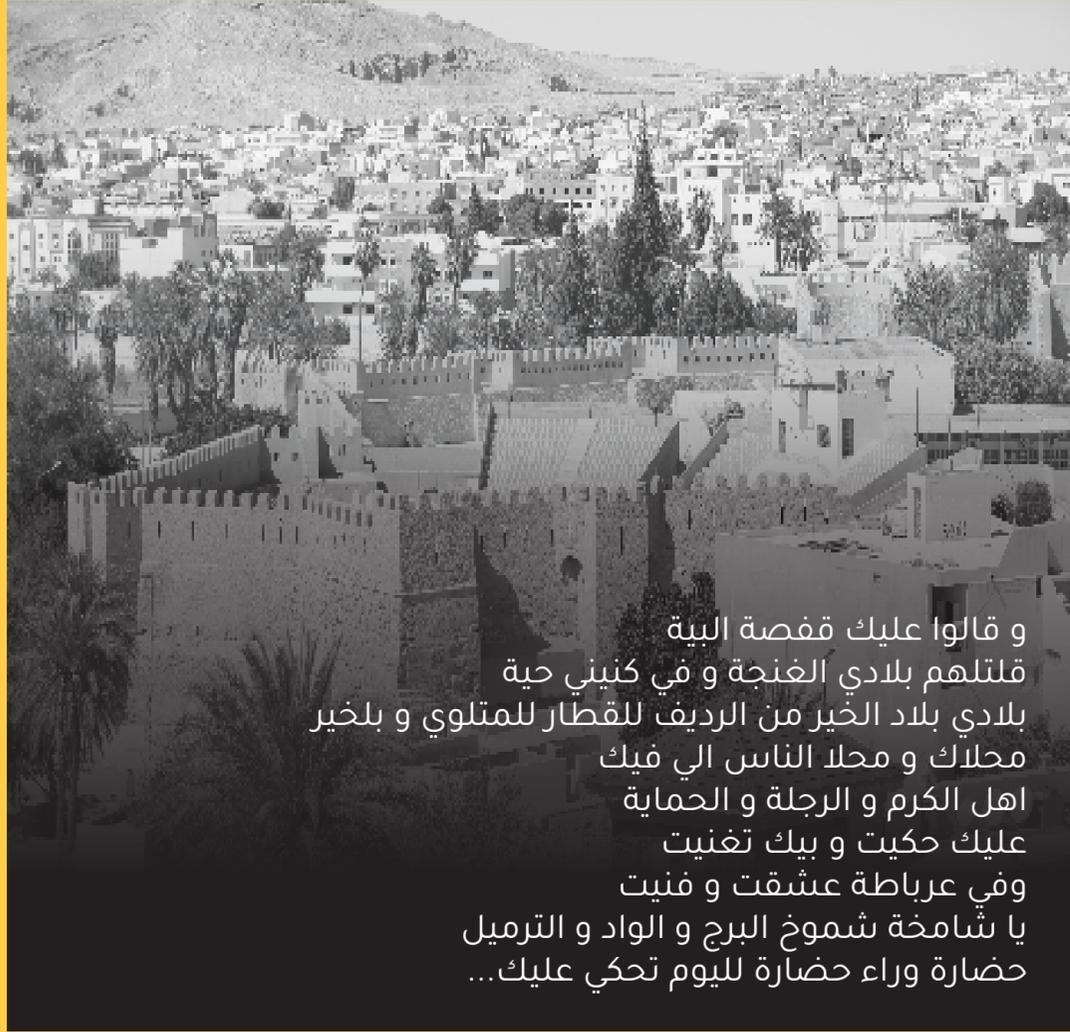
واكد امان الله عكرمي انو لقي برشا تشجيع من عند عايلتو مؤكدا بالتوازي انو تعرض لبرشا صعوبات خاصة في ظل التوفيق بين الموسيقى وقرائتو.

وحسب رأيو فإن الموسيقى خلّاتو يكتشف في روجو برشا حاجات قاعد يطور فيها، كما اكدلنا انو شارك في برشا حفلات في قفصة.

وتوا بعد 5 سنين مع الموسيقى ، يقول عكرمي انوا طموحوو بدى يكبر معاه ويبسعى باش يدخل لعالم الموسيقى مالباب الكبير ويكون موسيقي معروف في الوسط الفني.

توبة افضل

محمد عزيز عيساوي



و قالوا عليك قصة البية
قتلهم بلادي الغنجة و في كنيي حية
بلادي بلاد الخير من الرديف للقطار للمتلوي و بلخير
محلاك و محلا الناس الي فيك
اهل الكرم و الرحلة و الحماية
عليك حكيث و بيك تغنيت
وفي عرابطة عشقت و فنيت
يا شامخة شموخ البرج و الواد و الترميل
ضارة وراء حضارة لليوم تحكي عليك...

قصة البيّة ، الولاية التي تقع وسط الجمهورية وتقاليدها المختلفة عن الولايات الاخرى

قصة اللي يسميها اغلب التوانسة بالبيّة تتميز بلحفتها أو الملحفة البيض أو الملحفة القفصية المزينة بالمفتاح اللي يرشقه النساء ويتباركو بيه كيما زادة عندها ميزة اخرى في عاداتها وتقاليدها وهي العولة القفصية اللي تحضرها الحرة المقدية. ولي ما يعرفش العولة القفصية والي هي حاجة من موروث جدود الجدود هي عادة تتمثل في طريقة اعداد وتخزين تقليدية لمأكولات ومكونات غذائية وتوابل وبهارات بهدف المحافظة عليها لأطول فترة ممكنة واخراجها إذا اقتضت الحاجة طيلة فصول السنة. اعداد الكسكسي والمحمصة والافاج الي جانب البسيصة وغيرها من المأكولات التقليدية تقليد جميل تحرص حراير قفصة على المحافظة عليه كجزء من الهوية الثقافية والحضارية للمدينة وتتوارثو النساء جيل بعد جيل اما خسارة هالعادة ماعادش موجودة برشا في قفصة وغابت اللمة في ديار الحومة ونقص التزعريط في الخابية متاع الكسكسي بعد ما يتم استعمال اخر كعبة كسكسي ويحتفلوا من جديد كيف يعاودوا يعبوها.

وللأسف تراجع العادة السمحة يرجع بالأساس لتغيير نمط العيش متاعنا وولات الناس تستهلك كل ماهو جاهز ونقص عدد الناس اللي تعلم في بعضها كيف قبل وين كانت الام تتعلم على الجدة الي تفرض على بناتها باش يتعلموا. وهذا الي خلى هالعادة تسير في طريق انها تندثر.

ونصح محدثنا كل مريض الي تخصيص وقت كاف للراحة قدر الإمكان واستخدام مسكنات الألم التي تتوفر دون وصفة طبية مثل الإيبوبروفين او (Mortin IBg- Advil) وغيرها والأسيتامينوفين (Tylenol) مع استخدام قطعة قماش باردة أو دافئة ووضعها فوق الغدد اللعابية المتورمة.

اسلام ماجوري

ظاهرة غريبة تنتشر بين أطفال قفصة تتسبب في انتفاخ على مستوى الرقبة وارتفاع في الحرارة



انتشرت في الايامات الاخيرة ظاهرة مرضية تتمثل في انتفاخ على مستوى الرقبة تسببت في ارتفاع كبير لدرجة الحرارة عند الاطفال وخاصة عند التلامذة في المدارس الابتدائية. فريق جريدتي حاول البحث في الموضوع وتحدث عن الظاهرة مع طبيب من وحدة الطب المدرسي.

وأعلن محدثنا ان المرض هذا يسمى "النكاف" وهو مرض فيروسي يعرف ب orillant يؤثر عادة على الغدتين الموجودتين على جانبي الوجه وهوما المسؤولين على إفراز اللعاب ويتسبب التورم متاعهم في اوجاع عند اللمس.

واوضح محدثنا ان فما 3 أزواج من الغدد اللعابية الرئيسية وهي الغدد النكفية وتحت اللسان وتحت الفك السفلي وتحتوي كل غدة على أنبوب (قناة) تمتد من الغدة إلى الفم. والنكاف هو من الأمراض غير الشائعة ، خاصة بعد توفر لقاحه ومع ذلك لا يزال هناك بعض الإصابات.

والأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى هم الأشخاص الذين لم

نورسال وحدة

أدب علوم فنون

السؤال الاول : من هو الشاعر العربي المعروف بلقب "أمير الشعراء"؟

- 1- محمود درويش
- 2- أحمد شوقي
- 3- نزار قباني
- 4- المتنبي

السؤال الثاني : في أي مسرحية لشكسبير نجد عبارة "تكون أو لا تكون، تلك هي المسألة"؟

- 1- ماكبث
- 2- روميو وجولييت
- 3- هاملت
- 4- عطيل

الإجابات

- 1- بابلو بيكاسو
- 2- ليوناردو دا فينشي
- 3- فينسنت فان جوخ

السؤال الثاني : نجا المهداوي هو احد الفنانين المبدعين في:

- 1- الموسيقى
- 2- المسرح
- 3- الفن التشكيلي

السؤال الاول : كم عدد الكواكب في المجموعة الشمسية؟

- 1- 7
- 2- 8
- 3- 9
- 4- 10

السؤال الثاني : أي نوع من الموجات هو الصوت؟

- 1- موجات طولية
- 2- موجات عرضية
- 3- موجات
- 4- كهرومغناطيسية

السؤال الثاني : نجا المهداوي هو احد الفنانين المبدعين في:

- 1- الموسيقى
- 2- المسرح
- 3- الفن التشكيلي