سكر التمر.. بديل صحي للسكر الأبيض:

في ظل تزايد الوعي بأهمية اختيار بدائل غذائية صحية في الحياة اليومية، يبرز سكر التمر كواحد من الخيارات الطبيعية التي تجذب اهتمام العديد من الباحثين عن حياة صحية. يتميز سكر التمر بمذاقه الطبيعي وفوائده الصحية التي تجعله منافسًا قويًا للسكر الأبيض التقليدي.

ما هو سكر التمر؟

سكر التمر هو منتج طبيعي يُصنع من ثمار التمر المجفف، حيث تُطحن التمور وتُحول إلى مسحوق ناعم أو تُستخلص منها مادة سكرية سائلة يحتوي هذا السكر على جميع العناصر الغذائية الموجودة في التمر تقريبًا بما في ذلك الفيتامينات، المعادن و الألياف، مما يجعله خيارًا صحيًا مقارنة بالسكر الأبيض المكرر الذي يفتقر إلى القيمة الغذائية فوائد سكر التمر الصحية ويعد سكر التمر من المواد الغنية بالعناصر الغذائية فهو يحتوي على مضادات أكسدة، ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. كما أن مصدر طبيعي للألياف بما يساعد في تحسين الهضم و دعم صحة الجهاز الهضمي. استخدامات سكر التمر يمكن استخدام سكر التمر كبديل للسكر الأبيض في العديد من الوصفات و المشروبات. كما يمكن ايضا إضافته إلى الحلويات، والمشروبات الساخنة، والعصائر، وحتى المعجنات بالإضافة إلى ذلك، فإنه يمنح الأطباق طعمًا غنيًا ومميزًا يعكس نكهة التمر الطبيعية ويحتوي سكر التمر على مجموعة من المعادن مثل البوتاسيوم المغنيسيوم، و الحديد، بالإضافة إلى فيتامينات مثل فيتامين ب6 كما يُعتبر سكر التمر خيارًا مناسبًا للحفاظ على استقرار مستويات السكر في الدم مقارنة بالسكر الأبيض، مما يجعله خيارًا جيدًا لمرضى السكري ولتسليط الضوء أكثر على هذا المنتوج كان لنا لقاء مع ماجدة خالد، وهي مؤسسة مشروع إنتاج سكر التمر، حيث بدأت رحلتها بسبب تحدٍ شخصي وتقول ماجدة: "أنا مصابة بمرض السكري وكنت أبحث عن طريقة لتحلية الأطعمة والمشروبات بطريقة صحية دون أن تتعكر حالتي الصحية وفي المقابل وجدت أن اسعار سكر التمر مرتفعة الثمن في الأسواق فقررت استغلال واحة التمور الخاصة بعائلتي للتصنيع". بدأت ماجدة بتجارب بسيطة عبر تجفيف التمر وإزالة نواته ثم تحميصه وطحنه، وبمرور الوقت، تحول مشروعها من إنتاج كميات صغيرة للاستهلاك الشخصي إلى إنتاج أكبر للبيع وتقول في هذا السياق: "أنتج الآن ما يصل إلى 10 كغ يوميًا وأبيع للأصدقاء والعملاء الذينيثقون في جودة المنتج". وعموما، يمثل سكر التمر خيارًامثاليًا لأولئك الذين يسعون لتحسين جودة نظامهم الغذائي بطريقة طبيعية وصحية، ومع ذلك، يُنصح دائمًا باستخدامه باعتدال كجزء من نظام غذائي متوازن. ومعزيادة الوعي بفوائده يُتوقع أنيكتسب هذا البديل الطبيعي شهرة أوسع في المستقبل القريب.

صفاء العابد

يسعدنا الإعلان عن إطلاق الحلقات الثلاث الأولى من بَدَوين !

هي سلسلة تأخذكم في عمق الكلمات و التعبيرات باللهجة الجنوبية التونسية !

استخدموا رمز ال QR أدناه لمشاهدة الحلقة الأولى وانطلقوا معنا في هذه المغامرة اللغوية والثقافية الفريدة !

Scannez-moi !

بسبب صعوبة الوضع وقلة الإمكانيات: عزوف الشباب عن الفلاحة بجمنة

في واحة جمنة، التي اشتهرت منذ سنوات بنخيلها المثمر وأسواق التمور المزدهرة، تجد جيلاً من الشباب يسير بخطى مترددة نحو النشاط الفلاحي. و رغم أن المنطقة تعتمد بشكل رئيسي على زراعة التمور إلا أن العديد من الشباب المحليين باتوا يحلمون بفرص أخرى بعيداً عن متاعب الأرض وأعباء الفلاحة ومن خلال هذا الريبورتاج، سنحاول سبر أغوار هذا التحول، ونستعرض آراء الشباب حول أسباب عزوفهم عن العمل الفلاحي عزوف عن النشاط الفلاحي.

يشير أيمن، شاب من جمنة، في تصريح لفريق "جريدتي" إلى أن العوامل الاقتصادية هي أحد الأسباب الرئيسية التي دفعته للابتعاد عن الفلاحة، قائلاً: "لقد نشأت في عائلة من الفلاحين، و رأيت مدى التعب الذي يبذله والدي في العناية بالنخيل على مدار العام. الفلاحة هنا تتطلب عملاً شاقاً ودخلاً غير مستقر، بينما فرص العمل في المدن قد توفر راتباً ثابتاً وأفقاً مهنياً أوسع." أيمن ليس الوحيد، فالكثير من شباب جمنة يرون أن التكاليف العالية المرتبطة بالنشاط الفلاحي، مثل تكاليف المياه والعمالة، تجعل من الصعب تحقيق دخل يوازي الجهد المبذول. وتواجه المنطقة أيضاً تحديات بيئية تزيد من تعقيد عمل الفلاحين، كندرة المياه وارتفاع درجات الحرارة، ما يجعل من الصعب على الشباب أن يروا مستقبلاً مستقراً في هذا المجال.

عماد، شاب في العشرينات من عمره، يوضح أسباب عزوفه عن العمل في الأرض قائلاً الفلاحة في جمنة أصبحت مرهقة، وخاصة بالنسبة لنا نحن الشباب. الزراعة تتطلب وقتًا طويلاً وجهدًا مستمرًا وفي النهاية قد لا تجد العائد الذي تنتظره، نحن نريد مستقبلاً أفضل، واغلبنا يحلم بالعمل في المهن الحرة أو الوظائف التي توفر دخلاً ثابتًا وأمانًا وظيفيًا. لذلك فكرنا في المغادرة والبحث عن فرص أفضل في الخارج. أما سامي، الذي قرر العمل في مجال التجارة بدلاً عن الزراعة، فيرى أن الكثير من الشباب يتجنبون الفلاحة بسبب عدم وجود ضمانا للمستقبل، قائلاً: نحن نعيش في وقت تتغير فيه كل القطاعات بشكل سريع.

الفلاحة بالنسبة لي لم تعد مجدية كما كانت بالنسبة لآبائنا، حتى لو كان لدينا أراضٍ زراعية، فإن الكثير منا يفضل تعلم مهارات جديدة والانخراط في مجالات تجارية أو تكنولوجية رغبة الشباب في الاستقلالية والبحث عن فرص جديدة هذا ويُبدي عدد من الشباب رغبتهم في الانفتاح على مجالات عمل جديدة تحقق لهم استقلالية أكبر، حيث يقول حاتم شاب يبلغ من العمر 27 عامًا ويعمل في مجال التجارة ، "رغم حبنا للأرض، إلا أن الكثير منا يحلم بالاستقلالية و تطوير مشاريع خاصة بعيدًا عن النمط التقليدي للفلاحة. عملت في التجارة وأشعر أنها مجال واعد، وتستطيع تأمين قوتنا اليومي".

التجارب المحبطة والبحث عن الاستقرار المالي بالتوازي، يرى البعض أن تجربة الفلاحة أصبحت محبطة ومخاطرة مالية، حيث يصف "رضا "، شاب في الثلاثينات، تجربته في محاولة إنشاء مشروع فلاحي صغير قائلاً: "حاولت بدأ مشروع صغير لزراعة التمور، لكن التكاليف كانت باهظة والتحديات أكبر من توقعاتي في النهاية، خسرت كل مدخراتي تقريبًا، مما جعلني أبتعد عن الفلاحة تماماً واتجه للعمل في أحد المصانع خارج جمنة رغم هذا العزوف. هناك أمل بين البعض في أن تعود الفلاحة لتكون خيارًا مغريًا للشباب، شرط أن تُقدَّم تسهيلاتوتدريبات خاصة لتحفيزهم. يقول صالح، احد الشبان الذين يرغبون في البقاء في جمنة والعمل بالفلاحة، "نحن نحب أرضنا ونتمنى العمل في زراعة التمور، لكن نحتاج لدعم فني ومالي كي نبدأ. لو كانت هناك قروضًا ميسرة وتدريبات على تقنيات حديثة، سيتغير وضع الشباب تمامًا، وسيكون لدينا فرصة للمساهمة في تطوير اقتصاد المنطقة وفي الختام، بين حب الشباب للأرض ورغبتهم في الاستقلال المالي، يتجلى التحدي الكبير أمام منطقة جمنة للحفاظ على تراثها الزراعي و توريثه للأجيال القادمة. عزوف الشباب عن النشاط الفلاحي يتطلب استجابة سريعة، من خلال سياسات تحفيزية توفر للشباب موارد و دعماً، وتجعل الفلاحة خياراً مستداماً وجذاباً لهم.

زهرة الجوادي

شوارع مظلمة وحاويات مبعثرة أهالي جمنة يطلقون صيحة فزع أين البلدية؟

شهدت جمنة من ولاية قبلي في السنوات الاخيرة تزايدا كبيرا في الاستهلاك وتطورا في نمط العيش وبالتالي فإن جمالية الشوارع وإنارتها يعد ركنا أساسيا ضمن هذا التقدم.
لكن الوضع الراهن مغاير لذلك، حيث تلقت "جريدتي" جملة من التشكيات من قبل المواطنين بخصوص هذا الشأن وضرورة البحث من أجل إيجاد حلّ جذري لمشكل القمامة المبعثرة و الروائح الكريهة هذا إلى جانب بعض الشوارع المظلمة والتي يصعب التنقل فيها.
وفي هذا السياق ولنقل تشيكيات المتساكنين الى المسؤولين بالجهة، رصد فريق "جريدتي" خلال جولة بالمدينة العديد من الحاويات المبعثرة والتي تطايرت نفاياتها في كل الأرجاء فضلا عن الروائح الكريهة.
وقد أفاد أحد المواطنين بأن الشوارع على هذه الحال منذ ما يقارب 7 أشهر والبلدية بصفتها المسؤول المباشر عن النظافة لم تقم بأي إجراء عملي ناهيك عن الروائح الكريهة والمزعجة ليلا نهارا.

بلدية الجهة توضح...

و بخصوص هذا الشأن انتقلنا إلى البلدية للتواصل مباشرة مع أحد المسؤولين بالبلدية، العيادي الصغير، وكان لنا الحوار التالي معه: لماذا أصبحت الحاويات في جمنة مصدر إزعاج ؟
بداية العمل بهذه الحاويات كان كتجربة مدنية في منطقة معينة باستعمال الشاحنة الضاغطة بدل الجرارات التقليدية والتي تحصلت عليها البلدية في شكل هبة من دولة تركيا . فبعد استحسان استعمالها من قبل المواطن والبلدية وجدنا أن تكلفتها أقل بكثير من الجرارات التقليدية والتي تصل كلفة صيانتها مع المحروقات المستعملة إلى 45 ألف دينار سنويا
فتم تعميم التجربة على كامل جملة وشراء حاويات يقدر ثمن الواحدة ب 500 دينار، تم تقسيم العمل عليها حيث كل خمسة منازل يشتركون في حاوية واحدة.
وفيما يخص المشاكل المتعلقة بانتشار الأوساخ يعود أساسا إلى عدم التزام المواطن باستعمال الأكياس المخصصة لوضع النفايات المنزلية والتي تحد بنسبة كبيرة من انتشار الروائح وجلب القطط التي تساهم أيضا في بعثرة الفضلات.
هذا إلى جانب قيام مجموعة من المواطنين بإتلاف الحاويات عمدا ورميها خارج مناطق العمران و أحيانا يتعمدون إلقاء كل ما فيها في الشارع لرفضهم وضعها أمام منازلهم."
لماذا لا يتم اتخاذ التدابير اللازمة للحد من هذه الظاهرة؟
من الصعب تحديد هوية الفاعل بما أن هذه العملية مشتركة.
وفيما يتعلق بتنظيف الشوارع فإن أزمة العملة هي التي تحد من الأعمال اليومية للبلدية .
أين يكمن الإشكال في ما يتعلق بإنارة كل الشوارع؟
نسبة الإنارة في جمنة تصل إلى 95 % والشوارع المظلمة تكون في أطراف المدينة ويعود ذلك لعدم توفر الميزانية الكافية للبلدية لتأهيل تلك المناطق بالرغم من و جود وعود من المسؤولين بهذا الشأن بتمويل مشروع الإنارة لكافة المنطقة وتم إنجاز دراسة مفصلة لفائدة الشركة التونسية للكهرباء والغاز "الستاغ" من أجل توسيع وتمديد شبكة التنوير العمومي في اتجاه مناطق التوسع ، لكن تم إيقاف البلدية من قبل صندوق القروض و مساعدة الجماعات المحلية في انتظار الأموال خلال الأشهر القادمة.

نادية رمضان

انضموا إلينا على الفايسبوك!

ابقوا على اطلاع بآخرالأخبار، الفعاليات والمحتويات الحصرية!

استخدموا رمز ال QR أدناه وتابعوا صفحتنا الآن!

ابقوا على تواصل دائم معنا ولا تفوتوا أي جديد

ZOOM على جمنة

كيف توّجه المنصات الرقمية ومواقع التواصل الاجتماعي آراء الشباب وتوجهاتهم؟

أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي جزءًا لا يتجزأ من حياة الشباب في العصر الحديث وتُعد هذه المنصات الرقمية،مثل فيسبوك، إنستغرام، وتويتر أماكن لتبادل الأفكار والتجارب، حيث يتفاعل المستخدمون مع محتوى متنوع ويعبرون عن آرائهم بحرية. ولكن كيف تؤثر هذه الشبكات على توجهات الشباب و آرائهم؟

تشكيل الآراء: تؤثر منصات التواصل الاجتماعي بشكل كبير على كيفية تشكيل الآراء لدى الشباب. حيث توفر هذه الشبكات فضاءً مفتوحًا لمناقشة القضايا الاجتماعية والسياسية والثقافية حيث يتعرض الشباب لمجموعة متنوعة من الآراء والمعلومات، مما يسهم في تشكيل تصوراتهم حول العالم .ومع ذلك، يُظهر بحث "اجتماعي أن هذه المنصات قد تؤدي أيضًا إلى تضليل المعلومات، حيث يمكن أن تنتشر الشائعات و الأخبار المزيفة بسهولة. الخبراء يوضحون لتسليط الضوء على هذه الظاهرة، تحدث فريق جريدتي مع مختص في علم الاجتماع الدكتور فيصل بن عليلة ، حيث أشار إلى أن "الشباب يميلون إلى تبني الآراء التي تتوافق مع ما يرونه في دوائرهم الاجتماعية على الإنترنت". وهذا يعني أن الانتماءات الاجتماعية الافتراضية. تلعب دورًا كبيرًا في تشكيل الآراء كما أوضح أن تأثير الأقران و المجموعات يتم تضخيمه على هذه المنصات، مما يجعل الشباب أكثر عرضة لتبني آراء شائعة أو رائجة التحفيز على المشاركة بالإضافة إلى ذلك، توفر شبكات التواصل الاجتماعي منصة للتعبير عن الذات و المشاركة في قضايا تهم الشباب مثل حقوق الإنسان التغير المناخي، والمساواة. يُعزز هذا الشعور بالانتماء، مما يدفع الشباب إلى اتخاذ مواقف نشطة تجاه قضايا اجتماعية مختلفة.

ووفقًا للمختص في علم الاجتماع تسمح هذه المنصات للشباب بالتواصل مع الأقران والدعاة على مستوى عالمي، مما يزيد من وعيهم واهتمامهم بالقضايا العامة التحديات والسلبيات. ورغم الفوائد، يجب الاعتراف بالتحديات المرتبطة بشبكات التواصل الاجتماعي، اذ تتسبب هذه المنصات أحيانًا في تعزيز الانقسامات الاجتماعية، حيث يميل الشباب إلى الانجذاب نحو مجموعات تؤكد آراءهم بدلًا من فتح حوار مع وجهات نظر مختلفة. كما أن التأثير النفسي السلبي، مثل القلق والاكتئاب الناتج عن المقارنة الاجتماعية، أصبح قضية متزايدة. اذن فان شبكات التواصل الاجتماعي تلعب دورًا مركزيًا في تشكيل آراء الشباب وتوجهاتهم بينما توفر هذه المنصات فرصًا للتواصل والمشاركة، فإنها تحمل أيضًا تحديات يجب أن يُدركها الشباب والمجتمع ككل. من المهم تعزيز الوعي النقدي وتطوير مهارات التفكير النقدي لدى الشباب لمساعدتهم على التعامل مع المعلومات التي يتلقونها عبر هذه المنصات.

نسيم بن حمد

لا تفوّتوا مشاهدة الحلقة الأخيرة من بودكاست "بخور قدم"

تابعوا معنا آخر حلقة من بودكاست بخور قدم واستمتعوا بمحتوى مميز يأخذكم في رحلة فريدة من نوعها!

Scannez le QR code

الشاعر علي لسود المرزوقي.. شاعر الإنسانية والفقراء

تعاطى علي لسود المرزوقي الشعر منذ حداثة سنه وكانت بدايته عاطفية غير أن حياته في الغربة عندما هاجر في السبعينات إلى هولندا احدثت فيه تحولا نوعيا فبدأ إحساسه الوطني مبكرا في قصائد الهجرة وقد جسد أحداثها ايما تجسيد بتعلقه بالوطن ليشمل الوطن العربي الكبير فصورت قصائده كل أحزان الامة و آلامها ليصبح شاعرا انسانيا فتغنى للفقراء والمساكين و المضطهدين في كل مكان وناصر بشعره كل غاضب للحق ومطالب به. اشتهر علي لسود المرزوقي لدى الجمهور منذ 1979 عندما لم يتحمل زيارة أنور السادات إلى القدس المحتلة ومعانقته للسفاح ميناحيم بيغين فكتب قصيدته الرائعة "مخيم داوود" التي قال في مطلعها "تلاقوا في مخيم داوود ثلاثة يهود.... وقد كان علي لسود المرزوقي حاضرا في كل المواعيد الكبيرة في تونس وفي الوطن العربي فكتب عن ثورة الخبز وعن معاناة الشعب التونسي وكتب عن فلسطين وكتب عن الخليج وعنالعراق كما كان من محبي العقيد القذافي الذي كتب فيه العديد من القصائد بعد الثورة تصدى علي لسود المرزوقي من منطلقاته الفكرية إلى كل المناورات التي تعيشها الثورات العربية وكتب مبكرا عن "الربيع العربي " محذرا مما يتعرض له من استحواذ من قبل السلفيين والمتشددين و عملاء الاستعمار ولا يزال الكثيرون يرددون قصيدة الشاعر الراحل الكبير "ربيع الغبنة" التي صور فيها ما يتعرض لع الربيع العربي قائلا:

لا تفكّر في ربيع عربنا / ربيع الغبنة/ ربيع غرقت فيه مراكبنا
لا تفكر في ربيع الهم/ ربيع الدّم / ربيع أمطاره صبّت سم
ربيع يندّب و يحمّم/ و معطّبنا / بركا علركاب ضربنا
ربيع يهدّم و يهرشم/ و مكرّبنا / من نكبه ال نكبه زايدنا
ربيع بدينا فيه غنم/ من مغربنا / نرقد في الحوض و في الخنبه
ربيع شياطينه تعشّم /فيه جربنا / كفرنا بالله و عاقبنا
الله و اكبر في وسط الفم/ بمكايد / غير النّية ما تورّدنا
وردناها بيار العرجم/ ماءها عجبنا / سمّينا و عنّيناها قربنا
اهتف بالرّوح و بالدّمّ/ يا مخرّبنا / وارقص في عرس مصايبنا
الطّبالة و الغيطة تتم. من مغربنا / للمشرق وين حبايبنا
عدونا يذبّح و يردّم/ و مقدّدنا / فوق من الجمر مصهّد نا

منذ رحيل أحمد البرغوثي أحد أشهر الشعراء الشعبيين في الجنوب التونسي في النصف الاول من القرن الماضي، لم تعرف تونس شاعراً بشهرة علي الاسود المرزوقي ولا في موهبته. وداعاً «عمّ علي» كما يناديه أحبابه عشت كبيراً، ومت خالداً خلود الشعر.

نادية رمضان

جريدتي JARIDATY

أعزّاءنا القراء، يسرّنا أن نلتقي بكم مجددًا عبر صفحات "جريدتي"، حيث نحمل لكم في كل عدد مزيجًا من الأخبار والمقالات التي نأمل أن تلامس اهتماماتكم وتثري معارفكم. في هذا العدد، اخترنا لكم مواضيع تعكس واقعنا وتستشرف المستقبل، كل ذلك بأسلوبٍ يهدف إلى توسيع آفاق الفكر وتعزيز الحوار البنّاء.

نحن في "جريدتي" نؤمن بأن المعرفة قوة، وأن الكلمة رسالة لذلك نبذل قصارى جهدنا لنقدم لكم محتوى هادفًا ومفيدًا، يجمع بين الدقة والإبداع. كما نفتح صفحاتنا لمشاركاتكم ومقترحاتكم، لأنكم شركائنا في رحلة الكلمة والتأثير.

قراءة ممتعة ومفيدة.

Alkhatt

وزارة شؤون الشباب والرياضة
الادارة العامة للشباب

ZOOM على جمنة

IMS