

"صناعة الطين".. حرفة صنعت الامل "فاطمة" الحرفية بجهة بن عون لجريدتي: نصنع من الطين أملا لمواجهة مصاعب الحياة

انقضت ظلمات الليل وظهرت تباشير الصباح. ضعفت أنوار النجوم وغاب أكثرها ..وصلنا الى السوق الأسبوعية بين عون. تعالت اصوات الباعة التي كانت تملأ المكان. فهذا يمدح سلعه والأخر يعدد محاسن بضاعته. كما انطلق من ناحية أخرى بعض الزوار في تقليب الأواني الفخارية. إقترننا فوجدنا فاطمة وهي امرأة أصيلة منطقة الحرشان من معتمدية بن عون. قاربت عقدها السابع وجهها مَجعد أثرت فيه السنين وعيونها لا تزال متفدة.



يخاطبها. الزوّار فتنبسط أسارير وجهها ويتشع من عينيها بريق الارتياح. تحدثت عن شغفها بحرفة صناعة الطين وتشكيله التي تشبّثت بها منذ سن السادسة عشر. حيث حفظت مراحلها وتعلمت تقنياتها من الجيران وإلى هذا اليوم لم تهجرها على الرغم من كبر سنها ووضوعها الصحي المتردي .

وما ان تحدثك عن صنعها تستدير عينها وتتسع شفتاها حيث تؤكد فاطمة لفريق "جريدتي" أنها تمارس هذه الحرفة منذ أكثر من 40 سنة وقد لعبت الصدفة دورها في دفعها لتعلمها. حيث تحدثت محاورتنا عن حادثة دخولها لمجال صناعة الطين عندما أرادت استعارة "طاجين" من الطين لأعداد خبز لزوجها ولكن جارتها رفضت اقراضها هذه الأتنية فأخذ منها الغيظ كل ما اخذ ودمعت عينها وأجهشت بالبكاء فتمالكت نفسها وهذأت غضبها وانتظرت عودة زوجها لتطلب منه أن يصطحبها إلى جبل سيدي عيش. الذي يبعد مسافة 12 كلم عن منزلها لجلب الطين وكانت تحمل ابنها

الرضيع على ظهرها. وتؤكد فاطمة ان البداية كانت صعبة خاصة وأنها كانت تتقن صناعة المرقوم وتمنئها ولكن بدعم وتشجيع زوجها استطاعت الحرفية اعداد أوان فخارية ليتولى زوجها المسن بيعها في السوق الأسبوعية. وتنتقل رحلة العمل لكسب بعض الدنانير لسد المصاريف.

حرفة شاقة ولكن...

وتعتبر فاطمة أن هذه الحرفة شاقة جدا لاسيما في مرحلة جلب الطين من الجبل وتضيف ان صناعة الطين وتشكيله هو فخار يدوي على مستوى القولية والزخرفة . فقد كانت فاطمة تقصد جبل سيدي عيش بعده وفاة زوجها مع أولادها والآن تصطحب زوجات أبنائها فتوهي على مقاطع الطين بالفأس وتطرقة طرقا متتالية وتحمله أما على العربة أو عبر كراء سيارة.

وفي منزلها الكائن بمنطقة الحرشان من معتمدية بن عون. يتم طحن الطين بالعصي ورجيه بالرجى ثم غربلته وتصفيته ليصبح دقيقا رطبا ويبلل بالماء ويعجن ليترك عجينة في أكياس بلاستيكية حتى لا يجف.

وتأتي بعد ذلك مرحلة تشكيل عجينة الطين وقوليته حيث تؤكد الحرفية أنها تستعمل صحنوا عند عملية التشكيل أو "التلميس " لصنع أوان فخارية. في ما بعد يتم تجفيفها لبعض الوقت قبل أن تحرق بالنار(استعمال صفائح التين الشوكي الجافة عند حرق الطين لما تمنحه من لون وقوة للأنية) وتهدف هذه العملية إلى جعل الأتنية متماسكة وقابلة للطبخ وقابلة للطبخ والاستعمال.

وتعتبر صيفتنا أن صناعة الفخار إبداع رغم صعوبة الحصول على المواد الأولية والترويج للمنتجات التي تبقى حسب حديثها إنتاجا موسميا يقبل على استعمالها خاصة في فصل الصيف. فنوعت من منتجاتها فنجد الكانون وفرن من الطين وأوعية للطبخ من الطين.

تجاهل من قبل السلطات...

وتحاول فاطمة بيع المنتجات فقط خلال السوق الأسبوعية لمن يحتاجه أو لمن يرغب بطلب بضاعة مسبقا. وأبدت فاطمة تدمرها مما اعتبرته عدم التفات السلطات المحلية إليها رغم قيمة المنتج وأصالته. كما أكدت

أن باقي فتيات الجهة لا يرغبن في هذه الحرفة ولا يقبلن عليها .

نصنع من الطين أملا لمواجهة مصاعب الحياة ...

تغيب أو غياب فاطمة عن المعارض لم يمنعها من أن تكون من النساء التونسيات اللاتي صنعن من الطين أملا ليواجهن صعاب الحياة وأملها كبير في خيط يسهل جلب الطين والترويج لمنتوجها الصمعة وهي التي تنشبث بمواصلة صناعة الطين وتمسك بها للعيش بكرامة.

دلال بوقرة

كأس العالم للأندية 2025: حضور إفريقي في النسخة المؤسسة

تستضيف الولايات المتحدة النسخة المؤسسة من كأس العالم للأندية 2025 خلال الفترة الممتدة من 15 جوان إلى 13 جويلية 2025. بمشاركة 32 فريقا في أكبر بطولة من نوعها.

وتشهد المنافسات حضورًا إفريقيًا قويًا بمشاركة الأهلي المصري والوداد المغربي، والترجي التونسي وماميلودي صن داونز الجنوب إفريقي.

وأُسفرت القرعة عن مواجهات قوية حيث جاء الأهلي في مجموعة تضم بالميراس، بورتو، وإنتر ميامي بينما يواجه الترجي فريقًا بارزة مثل تشيلسي، فلامينغو، و معوض كلوب ليون أما ماميلودي صن داونز فينافس ضمن مجموعة تضم فلومينينسي، بروسيا دورتموند، وأولسان هيونداي فيما مانشيستر سيتي، يوفنتوس، والعين.

وسيتأهل الأول والثاني من كل مجموعة إلى دور الـ16 حيث تبدأ مواجهات خروج المغلوب حتى النهائي المقرر في 13 جويلية بنيويورك.

وتعد هذه البطولة فرصة مهمة للأندية الإفريقية لإثبات قدراتها في مواجهة نخبة الأندية العالمية.

كما تم تخصيص 12 ملعبا في 11 مدينة لاحتضان هذا الحدث الرياضي وحسب التقارير الإعلامية سيحصل كل فريق من الفرق الـ32 على مبلغ مالي يتراوح بين 30 و 50 مليون دولار نظير المشاركة فقط وسيحصل الفريق الفائز بالبطولة على مبلغ مالي يصل الى 100 مليون دولار وتقدر مجموع جوائز البطولة بحوالي 2.62 مليار دولار مما يجعلها من أكثر البطولات ربحية في عالم كرة القدم .

يوسف حفصاوي

النشاط الكشفي بين عون.. 300 مشترك وغياب دار الكشاف...

الكشافة التونسية هي منظمة تربية شبابية مستقلة، تأسست عام 1933، وهي جزء من الحركة الكشفية العالمية. تهدف الكشافة التونسية إلى تكوين الشباب على القيم الوطنية والمواطنة الفاعلة، وتعزيز روح التطوع والانتماء من خلال الأنشطة كسلفية وتربية وثقافية، كما تساهم في خدمة المجتمع وتنمية المهارات القيادية لدى الفتية والشباب .

وفي كلمةٍ إلى فريقٍ جريدتيّ، أكّد قائد فوج بن عون الشماليّة، أنيس صغراوي، أن جهّة سيدي بوزيد من أكثر الجهات على مستوى العمل الكشفي وعدد الفُوج، حيث تضم 14 فوجًا والنصيب الأكبر في معتمدية سيدي علي بن عون التي تضم 3 أفواج وفوج المرحوم نور الدين بسدوري وفوج الواعية.

موضحا بأن الفوج يمثل الهيئة التسييرية وفرق الكشفية التي تضم قادة وأفرادًا. إذ يبلغ عدد المنخرطين أكثر من 300 فرد، وعدد القادة يتجاوز 25 قائداً وقائدة.

هذا كل ما يجب أن نعرفه عن ديوان الخدمات المدرسية

يعمل ديوان الخدمات المدرسية كمؤسسة تحت إشراف وزارة التربية الذي يرجع إليها بالنظر وقد تأسست هذه المؤسسة بمقتضى الأمر الحكومي عدد 664 المؤرخ في 25 ماي2016.

كما يسعى الديوان إلى تأمين خدمات الإعاشة والسكن والنقل وتنظيم الأنشطة الثقافية والرياضية في المؤسسات التربوية. وتهدف هذه المنشأة إلى تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص والإنصاف وتجسيده بين التلاميذ وذلك بتوفير الظروف والإمكانيات الملائمة لتأمين بيئة تربوية سليمة داخل المؤسسات التربوية من خلال تجويد الخدمات المتعلقة بالإقامة والإعاشة والنقل المدرسي وتطويرها وفقا لمعايير الجودة واحترام شروط الصحة في المطاعم والإصاف ، إضافة إلى استغلال الفضاءات الملائمة لبرمجة أنشطة ثقافية وترفيهية.

تثمين العمل التشاركي مع مؤسسات دار الشباب

هذا وتعمل الكشافة في معتمدية سيدي علي بن عون على تثمين العمل التشاركي مع مؤسسات دار الشباب، ودار الثقافة ومركز الطفولة والمكتبة العمومية والمؤسسات التربوية.

كما تترى وتستغل الساحات العامة من خلال برمجة العديد من الأنشطة والورشات التربوية والتوعوية بهدف تحقيق هدف الحركة الكشفية المتمثل في تنمية الشاب بدنياً وعقليًا واجتماعيًا وروحيا. لاكتساب الشاب مواقف وسلوكيات جديدة تمكنه من تبني نمط حياة صحي وسليم ولتفعيل دور الشباب في الحياة الاجتماعية لبناء مواطن فاعل ومسؤول في مجتمعه مع تعزيز روح القيادة والتطوع.

كما تنظم الكشافة التونسية أنشطتها حسب الأعمار. إذ يوجد أقسام فنية تبدأ من "العصافير"، ثم الأشبال والزهرات. ثم المرشديات والكشافة، ثم الجوالة والدليلات، ثم الرواد والأحباب.

وتعد "قفة رمضان" و"فرجة العيد" من الأنشطة المميزة والإنسانية الهادفة التي تبرمج في إطار عمل



أفواج بن عون كما تستمر الانشطة الدورية العادية كم اسبوع. ويطمح محدثا القائد انيس الى ان يكون لافواج بن عون موارد خاصة بكل فوج، خاصة أن جميع الأنشطة يتم إنجازها دون ضبط وتوفير ميزانية للعرض، وذلك من خلال بناء دار الكشاف في بن عون وكذلك الحصول على المنحة من بلدية المكان.

عموما فان الكشافة التونسية في سيدي علي بن عون وفي سيدي بوزيد وفي تونس بشكل عام تحظى بمتابعة ودعم كبير من جميع التونسيين. وهي المنظمة الوحيدة التي لديها شراكة مع كافة الوزارات الأولى له في رحلته التعليمية والفنية وتسعى دائما الى إعداد الناشئة اعدادا سليما لخدمة الوطن والانسانية بالاعتماد على النفس واحترام القوانين

ماريا ناجي

وتتكون موارد الديوان من المنح المسندة من قبل الدولة للتسيير والتجهيز وكذلك المداخيل المتأتية من مساهمات التلاميذ الى جانب المنح التي توفرها الهياكل العمومية الأخرى أو من المنظمات الدولية والوطنية مع الهبات بعد ترخيص سلطة الإشراف . كما يمثل ديوان الخدمات المدرسية على المستوى المحلي بالوحدة المحلية في كل معتمدية بها مبيت ويرأس الوحدة المحلية رئيس مصلحة ويساعده إطران أحدهما مكلف بالسكن والإعاشة والآخر مكلف بالنقل والأنشطة الثقافية.

وفي هذا الصدد صرح لفريق جريدتي، رئيس الوحدة المحلية بين عون ، بسام جوادي، أنه تم افتتاح الوحدة في أكتوبر 2023 ويبلغ عدد المؤسسات التي تقدم الإعاشة والإقامة خمس مؤسسات : مؤسستان توفيران الإقامة ونصف اقامة وهما معهد الشهيد سامي وناسي واعدادية بن عون بينما يوفركل من إعدادية الرابطة إعدادية أولاد منصر ومعهد ابن الجزائر نصف إقامة فقط.

كما أكد المشرف أن عدد التلاميذ

"رضا التليلي" صوت من لا صوت له...



رضا التليلي، هو مخرج سينمائي تونسي، وُلد في الجنوب التونسي بمنطقة صغيرة تُسمى "باطن العققاق" بمعتمدية سيدي علي بن عون ولاية سيدي بوزيد.

نشأ وسط عائلة كادحة، في بيت متواضع ولم يكن والده ووالدته يعرفان القراءة أو الكتابة، لكنهما رغم صعوبة الحياة حرصا على أن يُكمل ابنهما مشواره الدراسي، فكانا الداعم الأول له في رحلته التعليمية والفنية نشأ في وسط عائلة علمته كيف تكون الأعلام أكبر.

منذ صغره، كان رضا طفلا صغيرا يبحث بعيون حاملة عن أفق أوسع يتجاوز حدود قريته الصغيرة. التحق بالمدرسة العليا للسينما بقمرت، ثم واصل دراسته بمعهد الفنون

الملتيميديا بمنوبة، حيث تحصل على شهادة في الإخراج السينمائي. كانت السينما بالنسبة له أكثر من مجرد فن، بل أداة للمقاومة والتعبير عن قضايا المجتمع التونسي وخاصة المهمشين والمستضعفين الذين لم يجدوا من ينقل صوتهم.

قدم مجموعة من الأعمال السينمائية تطرح قضايا مهمة تعكس الواقع الإجتاعي، بأسلوب يمزج بين الدرامي والوثائقي. ومن أبرز أعماله ، "تُنسى كأنك لم تكن" وهو فيلم وثائقي يتناول حياة أربعة شبّان من معتمدية سيدي علي بن عون، يجسد أحلامهم ونضالهم في مواجهة الظلم الجتماعي والاقتصادي. مستخدمين السينما والفن كوسيلة تعبير ومقاومة منذ اندلاع الثورة التونسية عام 2011.

وكذلك الفيلم الذي يحمل عنوان "عطاشي تونس" الذي يكشف عن أزمة المياه المزمنة في تونس لحد هذا الوقت ، حيث يعرض معاناة المواطنين بسبب نقص المياه والتهميش المائي، في ظل غياب حلول جذرية من قبل الدولة. وي طرح الفيلم تأثيرات هذه الأزمة على الحياة اليومية للتونسيين، مصورا واقع مبررا تعيشه عدة مناطق في تونس وخاصة الجنوب، وعدة أفلام أخرى مثل

وجمعيته رافضا لان يلتزم بالحياد.

"صرخة الأرض" الذي طرح فيه قضية البيئة في تونس والتغيرات المناخية ويفضل رؤيته وأسلوبه السينمائي الخاص، تحصل فيلم " تُنسى كأنك لم تكن " على جائزة أفضل فيلم وثائقي في مهرجان السينما الاجتماعية والإنسانية ، ف السينما لدى التليلي هي صوت المهمشين واداة للتعبير عن الواقع ، والتغيير الاجتماعي مؤكدا على أن كل قصص النضال والمقاومة يجب أن تروى حتى لا تُنسى .

رضا التليلي يفتنك مع القضايا الإجتماعية بلده التي يطرحها في أعماله السينمائية، فهو ليس مخرج فقط يعكس الواقع بل يتفاعل معه، والاشتباك الفني لديه يتجلى في اختيار للمواضيع على غرار البطالة والتهميش والعمال والبيئة.

كما ان أعماله ليست محايدة بل هي صوت من لا صوت لهم، الذي عن ذلك فيلم "لون الفسفاط" الذي تحصل مؤخرا على جائزة أفضل فيلم وثائقي في أيام قرطاج السينمائية.

وأكد رضا التليلي حينها في تصريح له بأن الفيلم هو ليس مجرد فيلم، بل هو صرخة هؤلاء الذين تم تجاهلهم لعقود وبأن السينما هي أداة مقاومة كما هي أداة فن وهذا ما يعزز مكانته كمخرج مستبك ملتزم بقضايا شعبه ومجتمعه رافضا لان يلتزم بالحياد.

ايناس رابحي

وفي تفسير لتواتر الراجات، يشير عامر بحيه ، أن هناك احتمالان إما أن تكون الراجات ارتدادية خاصة أنها كلها كانت أقل من الرجة الأولى (التي بلغت 4.9 درجة) وفي احتمال ثان يمكن أن يكون تعدد الراجات تمهيدا لرجة أقوى وهذا ما يسميه عامر بحيه بالحدث النادر في تونس بالرجوع إلى الوقائع التاريخية ومن الاحتياطات التي يمكن اتباعها للتوقي من مخاطر الراجات أكد محاورنا على ضرورة توفير بناعات قوية وملائمة للتصدي لمخاطر الزلازل وأالرجات إضافة إلى ضرورة الابتعاد عن المنازل ومغادرتها أثناء حدوث الهزات مشيرا إلى ضرورة الاختباء تحت سندا أو حامل (الطاولة مثلا) أثناء التواجد في المنزل عند حدوث الراجات تقاديا للكوارث .

وتونس ليست في مأمن من الزلازل ولكن ليست زلازل مدمرة التي تتعدى قوتها ستة درجات ، فابتداء من 6 درجات يعتبر الزلازل قويا لما يسببه من خسائر مادية وبشرية وتختلف الرجة حسب الدولة والقوه.

وتسجل تونس سنويا حسب محدثنا معدل من 20 إلى 40 رجة أرضية ومنذ بداية فيفري سجل 11 رجة أرضية وهو يمثل عددا مرتفعا نسبيا في ظرف تقريبا ثلاث أسابيع حيث سجلت 8

هزات ارتدادية تكرر بسيدي بوزيد ...ماهي الأسباب؟

شهدت منطقة المكناسي بسيدي

بوزيد رجة أرضية قوية نسبيا بقوة 4.9 درجة يوم 3 فيفري 2025 وتعددت الراجات الأرضية لتصل إلى 10 رجات في نفس المنطقة وفي مدة قصيرة.

وفي تصريح لفريق جريدتي يعتبر عامر بوزيد رجة أرضية قوية نسبيا بقوة 4.9 درجة يوم 3 فيفري 2025 وتعددت الراجات الأرضية لتصل إلى 10 رجات في نفس المنطقة وفي مدة قصيرة. كما تشيرف الوحدة على مجموعة من الأنشطة الصحية من خلال تأنيث ورشات صحية في المطاعم تشرف عليها الصحة المدرسية حول كيفية الحفاظ على الوجبات الصحية.

وتقوم الوحدة المحلية بين عون بالشراكة مع مؤسسات ثقافية وتربوية بتقديم ورشات وحصص توعوية وتنشيطية. ويؤكد المشرف على الوحدة أن الهدف من هذه الأنشطة هو تقرير الخدمات من التلميذ وتجويدها.

لؤي قروي

”البرباشة” يبحثون عن الأمل في مصبات الفضلات...



تتم عملية جمع النفايات عبر ثلاثة مسارات القطاع العام (التمثّل في البلدية)، القطاع الخاص والقطاع غير الرسمي وجامعو النفايات المعروفون باسم ”البرباشة“.

وتساهم إعادة تدوير البلاستيك في الحفاظ على البيئة، حيث يلعب جامعو النفايات البلاستيكية دور مركزي في سلسلة إعادة التدوير ويجمعون كميات هائلة من العبوات البلاستيكية.

كما يوفر هذا النشاط مصدر دخل للعديد من العائلات بمنطقة بنعون من ولاية سيدي بوزيد الذي تلعب فيه النساء دورا أساسيا في العمل البيئي...نساء يبحثن عن الأمل في مصبات الفضلات وصناديق القمامة ليستزفن ويكسبن قوتهن.

وفي تصريح لفريق جريدتي، قالت الكاتبة العامة لبلدية بن عون ، ليلي جواي، أنه بالنسبة لهذه الفئة التي تقوم بجمع مادة البلاستيك أو ما يعرف بالبرباشة فهو قطاع مهمش لا ينضوي تحت أي قطاع او مؤسسة فهم اشخاص يقومون بهذا العمل للاستزاق بصفة فردية وليست لهم أي علاقة بأي مؤسسة بما في ذلك البلدية.

عمل شاق ومرهق...

رحلة العمل تطلق من الساعة الرابعة صباحا هكذا تحدثت مريم عوني إلى فريق جريدتي، لجمع القوارير البلاستيك من المصبات أين تقوم بالبحث والتنقيب في المصبات وحماية الفضلات بحثًا عن القوارير البلاستيكية ...هنا تحديدا تبدأ عملية الفرز لملئ الأكياس ووضعها بالعربة وعند التأكد من جمع كميات تتراوح بين 30 أو 40 كلف تعود مريم إلى منزلها مع منتصف النهار للاعتناء بأبنائها وتوكل مهمة البيع لزوجها الذي يشاركها كذلك في عملية الجمع، وتضيف محدثتنا أنها تبيع الكُخ الواحد ب500مي للوسطاء.

دون قفازات يقضين ساعات طويلة في البحث والتنقيب عن العبوات البلاستيكية ليكسبن قوت اليوم بعد بيعها الى وسطاء يتعاملون مع شركات تقوم بتدوير ورسكلة هذه النفايات.

تفاعل من السلطات...

وتكشف ليلي جواي انه تم مؤخرا وفي منتصف شهر فيفري مراسلتهم من قبل وزارة الداخلية حول طلب معطيات حول هؤلاء باعتبار أنهم ينشطون داخل المنطقة البلدية أو بالأحرى بالمصبات مرجع نظر البلدية لطلب قوائم اسمية دقيقة ذلك للنظر في وضعيتهم وإيجاد إطار قانوني ينظم هذا العمل، تم ضبط القائمة الاسمية وإرسالها الى الولاية بعد أن تم البحث والاتصال بهم باعتبار أن المعطيات المطلوبة كانت تستوجب رقم بطاقة التعريف

الوطنية الاسم الثلاثي وتاريخ الولادة. عموما فان تقليل التلوث البيئي، خلق فرص عمل كما أن دعم الاقتصاد الدائري يفرض دعم القطاع غير الرسمي من خلال تنظيم عمل ”البرباشة“ في إطار منظم وتوفير معدات سلامة لتحسين أوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية لادماج القطاع غير الرسمي في منظومة مستدامة لإدارة النفايات.

منال رابي

سيدي بوزيد تحضن فعاليات الأيام الدولية الفلاحية

احتضنت ولاية سيدي بوزيد لأول مرة أكبر حدث فلاحي بتونس وهو فعاليات الأيام الدولية الفلاحية والتي امتدت من 22 إلى 25 جانفي 2025 في مدينة سيدي بوزيد تحت عنوان ” ثورتنا في فلاحتنا ثورتنا في زيتونتنا“ بتنظيم من كونكت والتحاد الجهوي للفلاحين والاتحاد الجهوي للصناعة والتجارة و كلية العلوم والتقنيات ومركز البحوث الفلاحية و مندوبيات المرأة والأسرة والثقافة وبلدية سيدي بوزيد والإدارات الجهوية ذات العلاقة.

وتهدف هذه الأيام إلى دفع الاستثمار الفلاحي والتنمية المستدامة إضافة إلى تحويل الإمكانيات الكامنة إلى مشاريع ملموسة تفتح آفاقا جديدة لتعزيز التعاون الدولي وتوفير فرص الشراكة.

واعتبر منصور عبدولي رئيس الهيئة التسييرية للأيام الدولية للفلاحة ان هذه الايام تمثل مهرجانا من اعداد وتنظيم ابناء الجهة بالشراكة مع مجموعة من الأطراف بهدف دفع الاستثمار الفلاحي بيسيدي بوزيد كحقل منتج و إبراز وتثمين منتوجات الجهة لأنها تمثل قطب فلاحي جهوي ووطني باحتلالها المراتب الاولى في مجموعة من المنتجات والعمل على التركيز الأكبر على التطوير الاقتصادي من جهة استقطاب رجال الأعمال والمستثمرين من داخل البلاد وخارجها. وقد واكب فعاليات هذه التظاهرة والي الجهة والسفير السينغالي وممثلي البعثات الدبلوماسية لليبيا وفلسطين والجزائر وممثلي عدد من المنظمات التونسية ونواب جهة سيدي بوزيد فضلا عن أعضاء المجالس الإقليمية والجهوية والمحلية وعدد كبير من الفلاحين ومكونات المجتمع المدني حيث أكد

وقد شارك في هذه التظاهرات حوالي 60 عارضا من مختلف ولايات الجمهورية التونسية إضافة إلى عارضين من دول شقيقة مثل الجزائر وليبيا وفلسطين. وفي هذا الإطار عبرت امانة الجزائرية مشاركة من الجزائر لفريق جريدتي عن سعادتها بالمشاركة في هذا المهرجان منمئة اهمية هذا اللقاء في التعريف بالمنتجات واكتساب الخبرات ودفح فرص الاستثمار خاصة في قطاع الزيتون بين البلدين مبرزة إعجابها بالدور الريادي وحرافية المرأة التونسية في النشاط الفلاحي خاصة

كما أشادت مجموعة من العارضين الذين حاورهم فريق جريدتي وهم كل من هيثم شعبي وزهرة السايح وفتحية بوعزيزي بحسن التنظيم وأهمية هذا المهرجان في تنشيط الحياة الاقتصادية وتفعيل الشراكات وفسح فرص الاستثمار ويطمح اهالي الجهة أن تكون هذه الأيام مبادرة للتحاور حول سبل دعم التنمية الاقتصادية والفلاحية بالجهة والتعريف بأفاق الاستثمار في قطاع الفلاحة بالجهة وتثمين مختلف المنتجات الفلاحية

انيس صغراوي

التغذية الصحية بين ماهو ممنوع وماهو مرغوب...

تلعب التغذية دورا محوريًا في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، فهي ليست مجرد وسيلة لتسديد الجوع، بل هي أسلوب حياة يؤثر على طاقتنا، ومناعتنا وحتى حالتنا النفسية.

في عالم تكثر فيه الأطعمة المصنعة والخيارات غير الصحية، يصبح من الضروري أن تبني عادات غذائية متوازنة تضمن تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية.

فريق ”جريدتي“ بحث وتساءل عن العادات الغذائية السليمة وأولها المكملات الغذائية وحول ما ان كانت ضرورية لجسم الانسان، فغالبًا ما يُنظر إلى المكملات الغذائية كحل سهل لتعويض النقص الغذائي، لكن الحقيقة، كما تشير اخصائية التغذية ”زهوة بوقرة“ في أحد منشوراتها على صفحتها الخاصة بأن الجسم لا يتفاعل مع الفيتامينات والمعادن الصناعية بنفس الطريقة التي يتفاعل بها مع العناصر الطبيعية الموجودة في الأطعمة . لهذا من الأفضل دائمًا التركيز على نظام غذائي متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية مع استخدام المكملات فقط عند الحاجة وبإشراف مختص.

60 عارضا من مختلف ولايات الجمهورية يشاركون في الفعاليات

وقد شارك في هذه التظاهرات حوالي 60 عارضا من مختلف ولايات الجمهورية التونسية إضافة إلى عارضين من دول شقيقة مثل الجزائر وليبيا وفلسطين. وفي هذا الإطار عبرت امانة الجزائرية مشاركة من الجزائر لفريق جريدتي عن سعادتها بالمشاركة في هذا المهرجان منمئة اهمية هذا اللقاء في التعريف بالمنتجات واكتساب الخبرات ودفح فرص الاستثمار خاصة في قطاع الزيتون بين البلدين مبرزة إعجابها بالدور الريادي وحرافية المرأة التونسية في النشاط الفلاحي خاصة

دور الأكل الصحي في الوقاية من الأمراض

كما تؤكد زهوة بوقرة ، أهمية التغذية السليمة للوقاية من الامراض حيث اوضحت ان الإصابة بالأمراض مثل السرطان مرتبط بعدة عوامل، بما في ذلك النظام الغذائي، لذا يُنصح بتناول مضادات الأكسدة والالتهابات للحماية من الأمراض، إلى جانب الاعتدال في استهلاك اللحوم الحمراء. كما أشارت الى احتواء اللؤلؤ العديد من الفيتامينات والمعادن لكنها أكدت على احتوائها على السكر .

الاستمتاع بالأكل دون الشعور بالذنب

المهرجانات والتجمعات العائلية، هي مناسبات للاستمتاع بالطعام والخروج عن الروتين اليومي، لكن هذا لا يعني أن الأكل خارج المنزل يجب أن يكون مضرًا ، فهناك خيارات صحية في كل مكان حيث شجعت اخصائية التغذية على اقتناء الذرة * الفطانية * في المهرجانات



زهوة بوقرة

واكدت ايضا على ضرورة التثبّت بالتوازي من نظافة المكان وطريقة حفظ المكونات لتجنب التسمم الغذائي. أما بالنسبة للحلويات، فلا بأس وفق نفس المصدر من استهلاكها باعتدال، خاصة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل السكري، حيث يجب عليهم مراقبة نسبة السكر في الدم.

أهمية شرب الماء

وبالتوازي فإن شرب الماء يُعدّ من العوامل الأساسية للحفاظ على صحة الإنسان، حيث يتشكل الماء حوالي 60% من وزن الجسم للشخص البالغ، مما يبرز دوره الحيوي في مختلف وظائف الأعضاء والأنظمة الحيوية فهو يساهم في تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال التعرق والتنفس، مما يساعد في الحفاظ على توازن حراري مناسب.

ومن جهة أخرى يُعتبر الماء ضروريًا لإنتاج الهرمونات والناقلات العصبية، مما يؤثر إيجابيًا على التركيز والذاكرة بالإضافة إلى دوره في التخلص من الفضلات والسُموم غير الكلى، مما يقلل من خطر تكوّن حصوات الكلى.

وتوصي منظمة الصحة العالمية بشرب 8 إلى 10 أكواب من الماء يوميًا حيث يُفضل شرب الماء بدلًا من المشروبات المحلاة بالسكر فهو يساعد في الحد من مدخول السكر والسعرات الحرارية الزائدة أما في خلال شهر رمضان، يُنصح بشرب الكثير من الماء (10 أكواب على الأقل).

دعاء العوني



”جريدتي“ هي نشرية تصدر كل 3 أشهر، تجسم الالتزام والمشاركة الفعّالة لرواد الفضاءات الاعلامية بدور الشباب الشريكة في إعلام القرب.

وتركز مختلف أركان النشرية على مواكبة القضايا المحلية والمجتمعية من خلال تغطية اعلامية للأحداث المحلية عبر تحقيقات وروبرتاجات وحوارات صحفية لينتج الشباب محتوى إعلامي هادف حول قضايا مجتمعه بهدف تعزيز مشاركتهم.

”جريدتي“ تجربة ثرية و متميزة لا تقتصر على نشر الأخبار والمعلومات المحلية في كل عدد يصدر بل تشكل بطرق طريفة وجذابة من خلال صناعة شبابية وإخراج فني متناسق في بحث متواصل عن التجديد والمواكبة الفورية.

كما ان المساحة الاعلامية يتم اعدادها بأنامل شبابية لرصد المواقف وبث التفاصيل بدقة وموضوعية. تابعونا...



وزارة شؤون الشباب والرياضة
الادارة العامة للشباب

