



سياحة

الوجهات السياحية... هل تستجيب للاقتصادية التونسية؟

مع حلول موسم العطل الصيفية، تتجه أنظار التونسيين نحو الاستراحة من ضغوط الحياة اليومية، إلا أن الواقع الاقتصادي الصعب يفرض نفسه. ففي ظل ارتفاع الأسعار وتراجع المقدرة الشرائية، أصبح من الصعب على العديد من العائلات التونسية التمتع بعطلة خارج منازلهم أو التنقل إلى المدن السياحية المعروفة.



في هذا السياق توجه فريق جريدتي إلى الشارع التونسي متسائلا ما إن كانت السياحة الداخلية لا تزال في متناول المواطن التونسي؟ وهل توجد بدائل بأسعار معقولة؟

المنصف، موظف يبلغ من العمر50 سنة وأب لعائلة يجيب قائلا: "العام الفارط كلفني قضاء 3 ليال في نزل متوسط بجهة سوسة حوالي 1800 دينار. دون احتساب التنقل والمصاريف الأخرى. هذا العام وببساطة لا أستطيع أن أوفر ذلك لأن ابني يستعد لاختبار البكالوريا وهذه أولوية".

من جهتها صرحت هنده بكار وهي أيضا موظفة : "في ظل ارتفاع أسعار النزل ذات الخدمات الممتازة وتدني خدمات النزل ذات الأسعار الرخيصة أختار الحل في مقترحات التعاونية التونسية للوظيفة العمومية التي تقدم فرصة للموظفين لقضاء العطلة الصيفية في عمارات أو شقق بأسعار

في هذا السياق، أثبتت دار الشباب حمام الأنف أنها نموذج يحتذى به في هذا التحول. من خلال مشاركتها في عدد من التظاهرات والمخيمات ذات الطابع التربوي والترفيهي.



شاركت دار الشباب حمام الأنف في عدة أنشطة خارج المؤسسة على غرار تظاهرة "Cinécamp"، والدورات التكوينية التي ينظمها مشروع "جريدتي"، إضافة إلى الفعاليات التي تقيمها وزارة الشباب والرياضة. هذه المبادرات تؤكد أن الثقافة والشباب قادران على كسر الحدود المكانية والانفتاح على الطبيعة والمجال العام

في هذا السياق، صرّحت السيدة منى وكال، مديرة دار الشباب حمام الأنف لفريق جريدتي بأن "العمل خارج المؤسسة، بين أحضان الطبيعة، يحقق الترويح عن النفس من خلال الاتصال بعناصر الكون والتمتع بالأصوات الطبيعية بعيدًا عن الصخب، كما يساهم في إراحة العينين نتيجة الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية، إلى جانب أن الأنشطة الخارجية تضمن الحركية والنشاط المستمر".

من جانبها، أكدت إحدى الشابات المشاركات في أنشطة دار الشباب أهمية هذا الانفتاح على الفضاء الخارجي، قائلة: "النشاط الخارجي هو فرصة لتطبيق المعلومات النظرية والعمل في أجواء واقعية، يكسب الفرد القدرة على تحمل المسؤولية ومواجهة التحديات. كما أنه مغامرة ترقّهُ عن النفس وتكسر روتين الحياة اليومية".

ادم غارس

ثقافة محلية

دور الشباب... من الفضاء المغلق إلى رحابة الطبيعة

لم تعد الأنشطة الثقافية داخل دور الشباب حبيسة الجدران، بل أصبحت تتفتح على الفضاءات المفتوحة، حاملة معها روحًا جديدة من التفاعل والتجديد والاقتراب أكثر من اهتمامات الشباب وواقعهم.

أمانى علبوشي



ثقافة عالمية

هل يمكن ان تعوض المكتبات العمومية نظيرتها الافتراضية ؟

في ظل التطور التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم بدأت التكنولوجيا الحديثة تهيمن على العديد من المؤسسات الثقافية كما هو الشأن بالنسبة إلى المكتبات الافتراضية التي تشكل نوعا من التهديد على المكتبات العمومية، حيث تجاوز عددها حسب الاتحاد الدولي لجمعيات ومؤسسات المكتبات ، 1.2 مليون مكتبة رقمية بحلول عام 2023 مقارنة بـ 750 ألف سنة 2015 وهو ما يعكس التوجه الكبير نحو الفضاءات الرقمية .

وفي نفس السياق فإن أكثر من 65% من الطلبة والتلاميذ في تونس يفضلون البحث عبر الانترنت عوض اللجوء إلى المكتبات العمومية حسب دراسة أجراها المعهد الوطني للإحصاء بالتعاون مع وزارة الثقافة سنة 2022.

ولكن رغم هذا التحول المتزايد نحو المكتبات الافتراضية فإنها تظل تقتقر إلى مختلف مميزات المكتبات

العمومية التي تحميها من دائرة النسيان حيث تستقبل شبكة المكتبات العمومية التونسية حوالي 30 ألف قارئ يوميا حسب الجامعة الوطنية لجمعيات أحياء المكتبة والكتاب.

ويبرز دور المكتبات العمومية كفضاء للتفاعل المباشر بين الشباب والطلبة، كما يوضح الأستاذ الجامعي "محمد بن يحي" إثر حوار أكاديمي في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بتونس سنة 2023 أن " المكتبات الافتراضية لا تعوض الأبعاد الإنسانية والاجتماعية للمكتبة العمومية." وكذلك فإن المكتبات العمومية تحتوي على عدد كبير من المعلومات الموثوقة والصحيحة سواء من خلال الكتب والموسوعات والمجلات أو من خلال شبكة الإنترنت ذلك أن المكتبات العمومية اليوم تستخدم آليات التكنولوجيا الحديثة في العمل إذ لا يمكن إنكار الدور البارز للانترنت في تسهيل عملية البحث.

كذلك توفر المكتبات العمومية الكتب والموسوعات العلمية

بالمكتبات العمومية والتي يكون ثمنها مرتفعا جدا في المكتبات الخاصة أو عبر الانترنت فتصبح بذلك المكتبات العمومية "أفضل ملجأ للشباب والطلبة وكل من يفضل القراءة فعليا دون الاضطرار إلى دفع الكثير من الأموال" حسب شهادة تلميذ ناشط بالمكتبة العمومية بحمام الأنف.

وتسعى المكتبات العمومية، الى توفير فرص ثمينة للناشطين بها في المشاركة بالتظاهرات المحلية والوطنية.. أو الأمسيات الشعرية أو المسابقات الأدبية .

وفي هذا السياق فقد أعدت المكتبة العمومية للأطفال بحمام الأنف برنامجا خاصا بمصيف الكتاب من 21 إلى 23جويلية 2023 .

وهكذا نستنتج أن المكتبات العمومية تعكس ثقافة المجتمع وتاريخه وتزخر بالقيم والمبادئ الإنسانية فلا يمكن الاستغناء عنها بالرغم مما توفره المكتبات الافتراضية من مزايا عديدة وبالتالي فإن كل منهما يساهم في بناء الآخر ولا يمكن أن يكون هناك تعارض بينهما.

أمانى علبوشي



رياضة | إسراء الجلاصي... حلم يتقدم بثبات في فنون القتال

من مدارج الدراسة إلى ساحات التنويع، تكتب إسراء الجلاصي، التلميذة بالسنة الثالثة ثانوي شعبية رياضيات، قصة شغفها برياضة "الكاراتيه" بملاجم بطولة وصبر وتحدي. بدأت الحكاية في نوفمبر2017. عندما خطت إسراء أولى خطواتها داخل دار الشباب المدينة الجديدة. لم يكن الأمر صدفة، بل لقاء أول مع رياضة أصبحت جزءًا من كيانها، مع دعم لا محدود من والدها، ومدرباها أحمد بكوش وعيبش الدريدي.

ما بين 2022 و2025، راكمت إسراء سلسلة من الإنجازات التي تعكس عزميتها وإصرارها: 2022/2023: المرتبة الأولى في تصفيات بطولة تونس، والثالثة في نهائيات بطولة الرابطة، وكأس تونس، وبطولة شمال إفريقيا بليبيا اختصاص كاتا فردي، والأولى في كاتا فرق بنفس البطولة، والسابعة في بطولة البحر الأبيض المتوسط، والثانية بنفس المسابقة اختصاص كاتا فرق..

2023/2024 : المرتبة الثانية في كأس تونس للأصاغر، والمرتبة الثانية في تصفيات بطولة تونس، إضافة إلى المرتبة الثالثة في نهائيات بطولة تونس والمرتبة الثانية في كأس تونس والثانية في بطولة افريقيا مع المرتبة 13 في البطولة العالمية للناشئين في اسبانيا.

2024/2025 : المرتبة الأولى في تصفيات بطولة تونس، والمرتبة الأولى في نهائيات بطولة تونس إضافة إلى المرتبة الثالثة في كأس تونس مع المرتبة التاسعة في بطولة العالم لشبان الناشئين بالفجيرة بالإمارات العربية. لم تكن الطريق سهلة، فإسراء، مثل كثير من الشباب الطموح، واجهت تحدي الموازنة بين الدراسة والرياضة. وقد وجدت الحل في تنظيم الوقت والتضحية بالعطل الصيفية وحتى بعض اللقاءات العائلية. ففي تصريح لها لفريق جريدتي تقول إسراء: "أحاول أن أكون حاضرة ذهنيًا بشكل كامل أثناء المباريات، لا أسمح لأي شيء أن يشتت انتباهي، وأعتمد كثيرًا على تمارين التنفس العميق للتركيز."

ومن جهة أخرى تقول "إسراء أن رياضة الكاراتيه تتجاوز الطابع التنافسي، فهي وسيلة للترفيه عن النفس، وباب للتعرف على رياضيين من مختلف جهات تونس والعالم، وفرصة لاكتساب مهارات حياتية كالصبر، الهدوء، والقدرة على التركيز." وتختتم حديثها معنا بابتسامة وتصريح طموح: "أحلم بالمشاركة في الألعاب الأولمبية، ورفع راية تونس عاليًا."

ملاك عيادة



الشباب والمجتمع

دور التكوين في تحفيز طاقات الشباب وتفعيل التنمية

يصنف الشباب في الفئة العمرية ما بين 19سنة و29سنة ، كأهم ثروة من ثروات المجتمع باعتبارهم عماد بناء تنمية شاملة ولهم دور جوهري في بناء مستقبل مزدهر، حيث يُعدّون الفئة الأكثر ديناميكية وابتكارًا، والقدرة على إحداث التحوّل في مختلف المجالات. وفي هذا الصدد صرح الخبير في التكوين عمر العمري لفريق جريدتي أن "التنمية الاقتصادية تقوم أساسا على اكساب الفرد مهارات عالية تؤهله لأن يكون حجر الزاوية في كل معادلات التنمية"

وللشباب تأثير كبير في تحريك العجلة الاقتصادية، فمن خلال توفير الدورات التكوينية اللازمة لاكتساب روح القيادة والإبداع وامتلاكهم للطاقة والحيوية والمهارات الحديثة التي تؤهلهم لإطلاق المشاريع الريادية، واستغلال التكنولوجيا، والمساهمة في رفع معدلات الإنتاج والنمو.

تضع الوكالة التونسية للتكوين المهني على ذمة طالبي التكوين أكثر من 400 اختصاص ب136 مركز تكوين مهني لضمان كسب المعرفة والخبرة العلمية في الجانب النظري والتطبيقي حسب ماورد عنها في تصريح أمانى علبوشي، فبدفع ببعضهم أحيانا إلى النمو والإشراق.

ذلك أن الأطراف المهتمة بالتكوين المهني في القطاعين العام والخاص تسعى الى ادماج خريجي التكوين المهني في سوق الشغل بنسبة تقارب 80% حسب مقال ورد في" الصباح" وبالتوازي فان دور الشباب في نقل وتطوير وتجديد الثقافة داخل مجتمعاتهم لن يتحقق الا بمشاركتهم الفعالة في المؤسسات الثقافية ومختلف التكوينات لتعزيز الإنتاج والتطور في سبيل تحقيق التنمية.

ريمان علبوشي



المدرسي - زملائي وأصدقائي - الذين يفرضون نوعًا من المنافسة غير المعلنة فيما يخص الإنفاق، كل ذلك يصعّب علي إدارة مصروفي المحدود."

ويضيف، مقترحًا بعض الحلول العملية : "أظن أنه يجب توفير سياسات دعم عمومية وحقيقية للشباب ومراعاة لمتطلبات هذه الفئة التي ليس لديها مصدر قار للدخل مثل تخفيض أسعار المواصلات أو تقديم منح دراسية تساعد على تغطية النفقات الضرورية."

من جهتها، عبّرت الولية دُوجة السلامي عن صعوبة التوفيق بين متطلبات الشباب اليومية وإمكانات الأسر المحدودة، قائلة: "ليس باليد حيلة... فمع ارتفاع كلفة العيش وتزايد متطلبات أبنائنا، يصبح من الطبيعي أن تتزايد

قيمة المصروف الذي يطالبون به، لكن هذا يضعنا في مأزق مالي، وقد ينعكس سلبيًا على سلوكيات الشباب، فيدفع ببعضهم أحيانا إلى مسارات خاطئة وخطرة."

وفي السياق ذاته، ترى دُوجة السلامي أن منح الأبناء مصروفًا شهريًا يُمَيِّد لديهم روح المسؤولية ويعزز من قدرتهم على التخطيط المالي، لكنها تعترف بأن الأمر لا يخلو من تحديات: "حسب رأيي، منح أولادي مصروفهم بصفة شهرية يساعدهم أكثر على تنمية حسهم بالمسؤولية وتسيير أموالهم حسب متطلباتهم، إلا أنهم لا يكتفون في أغلب الأحيان بما يقدم لهم، بل عادة يطلبون المزيد قبل نهاية الشهر."

إن تسيير المصروف اليومي للشباب لا يقتصر على الدعم المادي فقط، بل يتطلب وعيًا جماعيًا من التلميذ ووليّه على حدّ سواء. فالمسؤولية تكمن في إيجاد توازن بين تلبية الحاجات اليومية، والتربية على حسن التصرف المالي، لتفادي الانزلاقات المحتملة في ظل ضغط الواقع الاقتصادي والاجتماعي.

ريمان علبوشي



ترفيه

من التراث إلى الترفيه... الطائرات الورقية تحلق في تظاهرة "إيجا كامبي"

في أجواء بهيجة جمعت بين الترفيه والثقافة، شاركت الجمعية التونسية للطائرات الورقية في تظاهرة "إيجا كامبي" التي نظمتها المندوبية الجهوية للشباب والرياضة بنابل، أيام 31 ماي و1 جوان 2025، بمدينة الحمامات.



وقد أثّنت الجمعية عرضًا فرجويًا للطائرات الورقية، تميز بتنوع الأشكال والألوان، وخصوصًا تلك التي حملت الطابع التونسي في تصميمها، مما أضفى على الفضاء العام مشاهد ساحرة نالت إعجاب الحاضرين من كل الفئات العمرية.

فقد أتاح هذا العرض للأطفال والكبار على حد سواء لحظات من الترفيه، والتفاعل الإيجابي، بعيدًا عن الضغوطات اليومية وشاشات الأجهزة الإلكترونية.

أمانى علبوشي

فن

ورشة العلاج بالفن: كيف يخفف الرسم والتلوين من القلق والاكتئاب

الفن ليس تجميلًا سطحيًا للواقع فحسب، بل هو تزيين للروح نفسها، ويعتبر أيضًا لغة بصرية تعبر عن أعماق النفس وخباياها، وتتيح للإنسان فرصة الإدلاء عن مشاعره وأفكاره التي يعجز عن التعبير عنها بالكلمات.

لقد أثبتت الدراسات أن الانخراط في الأنشطة الفنية يقلل من التوتر والقلق، ويعزز من احترام الذات، ويساهم في تحسين الصحة

العقلية والعاطفية بفعالية لا تقل عن العلاجات التقليدية.

وفي هذا الإطار، نظم المركب الشبابي المغاربي برادس يوم السبت 14 جوان 2025، بالتعاون مع نادي الفنانين الشباب، تظاهرة تحت عنوان "العلاج بالفن".

وتضمنت هذه الفعالية ورشة فنية هدفت إلى إنتاج تفاعل فني جماعي، والمساهمة في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية للشباب المشاركين، إضافة إلى تشريكهم في أنشطة متنوعة مثل الرسم، استخدموا خلالها تقنيات فنية متنوعة وذلك بمرافقة مختص في المجال لتحفيز الإدراك الذاتي والوعي الداخلي خاصة عند مناقشة الأعمال الفنية مع المختص، مما يساعد على فهم أعمق للمشاعر والتجارب الداخلية للمشاركة

وتهدف مثل هذه الورشات إلى مساعدة المشاركين على تفريغ الانفعالات المكبوتة وخفض مستويات التوتر والضغط النفسي حيث يغرق الفرد في التركيز على الإبداع مما يخفف من القلق، إضافة الى بناء الثقة بالذات مع الانخراط في إنتاج فني وإكماله الامر الذي يعزز الشعور بالإنجاز و تعزيز الصورة الذاتية.



وعليه، فإن هذا النشاط ليس احتفاء بالفن وحده، بل هو رؤية إنسانية شاملة تبني الفن كطريق للتعافي والاتصال بالذات، ليوودع الشباب ورشتهم الفنية محملين بطاقة إيجابية، انعكاسًا لهذه التجربة التفاعلية الشافية.

ريمان علبوشي

نصيحة علمية في الصيف

في الصيف... احسب حاجتك من الماء بدقة!

مع ارتفاع درجات الحرارة خلال فصل الصيف، يفقد جسم الإنسان كميات كبيرة من الماء عبر التعرق، ما يجعله أكثر عرضة للجفاف وتعكر المزاج، وقد يتسبب الجفاف في اضطرابات تؤثر سلبًا على الوظائف الحيوية للجسم

ويؤكد المختصون في الصحة والتغذية أن عدم شرب كميات كافية من الماء يوميًا قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة، خصوصًا في فصل الصيف حيث تزداد الحاجة إلى الترطيب. لذا، يُوصى بمواظبة الإنسان على شرب ما بين 1.5 إلى 2 لتر من الماء يوميًا، لكن هذه الكمية تبقى تقديرية ولا تناسب بالضرورة الجميع

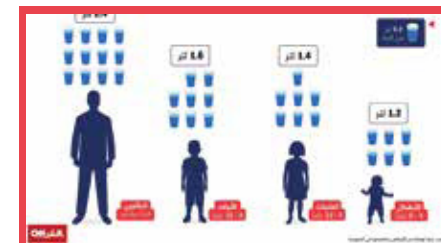
طريقة علمية لتحديد حاجتك الدقيقة من الماء حسب ما نشره موقع "الجزيرة"، قدّمت أخصائية التغذية هيلين باريو معادلة بسيطة لتحديد كمية الماء المناسبة التي يحتاجها كل شخص يوميًا، بناءً على عمره ووزنه: إذا كان عمرك أقل من 60 سنة: اضرب وزنك بالكيلوغرام في 30 مليلتر، مثلاً: إذا كان وزنك 70 كلغ، فإن حاجتك اليومية = 70 × 30 = 2100 ملل أي 2.1 لتر من الماء

أما إذا كان عمرك أكثر من 60 سنة: اضرب وزنك بالكيلوغرام في 25 مليلترا

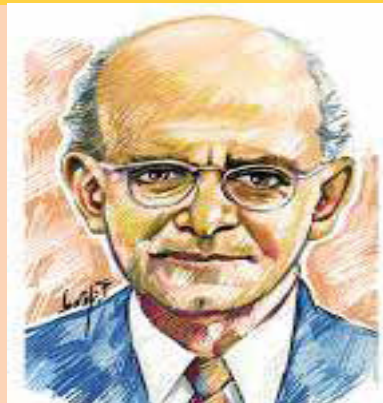
وتشمل هذه الكمية الإجمالية الماء المستهلك عبر جميع المصادر، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالماء (كالفواكه والخضروات) والمشروبات الأخرى

وللإشارة يجب شرب كمية أكبر من الماء يوميًا إذا كنت تمارس الكثير من التمارين الرياضية أو تعمل عملاً شاقاً أو تعيش في جو حار

أمانى علبوشي



شعر



عَادَ لِلأَرْضِ مَقَعُ الصَّيْفِ صِبَاها
فَهِيَ كَالْخُودِ الَّتِي تَمَتَّ خَلاها
صَوَّرَ مِنْ خُضْرَةٍ فِي نَضْرَةٍ
مَا رَأَاهَا أَحَدٌ إِلَّا اشْتَهَاهَا
ذَهَبَ الشَّمْسُ عَلَى آفَاقِها
وَسَوَادُ اللَّيْلِ مَسَكَ فِي ثَرَاهَا
وَنَسِيمُ الْفَجْرِ فِي أَشْجَارِها
وَشَوْشَاتُ الْيَتَرِبِ الْنَهْرَ صِدَاهَا
وَالسَّوَاقي فَتَنَ رَاقِصَةً
ضَحِكُها شَدَوُ وَتَهْلِيلُ بِكَاهَا..
مَا أَحْيَى الصَّيْفَ مَا أَكْرَمَهُ
مَلَأَ الدُّنْيَا رَخَاءً وَرَفَاهَا
عِنْدَمَا رَدَّ إِلَى الأَرْضِ الصِّبَا
رَدَّ أَحْلَامِي الَّتِي الدَّهْرُ طَوَاهَا

الشاعر اللبناني إيليا أبو ماضي

ثقافة عامة

بماذا يلقب الجمل ؟

- قارب الصحراء
- سفينة الصحراء
- سيارة الصحراء

ماذا يسمى شهر جويلية باللغة العربية ؟

- كانون الثاني
- كانون الأول
- تموز

فن

الفنان بابلو بيكاسو من أصول ؟

- فرنسية
- اسبانية
- ألمانية

هل تعلم

في المناطق القطبية مثل شمال النرويج، لا تغرب الشمس أبدًا في فترة معينة من الصيف يسمونها "شمس منتصف الليل"



تقع ربع أراضي فنلندا شمال الدائرة القطبية الشمالية، وعند أقصى نقطة في شمال البلاد، لا تغرب الشمس لمدة 60 يومًا خلال الصيف. في سفالبارد، النرويج، المنطقة الشمالية المأهولة بالسكان في أوروبا، لا يوجد غروب الشمس من 19 أبريل إلى 23 أوت.

تتولد شمس منتصف الليل عن ميل محور الأرض في أحد الاتجاهات أثناء دوران الأرض حول الشمس، فيميل أحد القطبين نحو الشمس لمدة ستة أشهر، في حين يميل الآخر عن الشمس التي تدور أيضًا حول محورها. تؤدي هذه الحركة إلى جعل الشمس تشرق وتغرب على فترات منتظمة، مسببة الليل والنهار في شتى أنحاء الأرض

رياضة

كم عدد الأنشطة في مباراة كرة السلة

- 4 أشواط
- 3 أشواط
- شوطين

جغرافيا

ماهو أكبر وأعرق محيط في العالم ؟

- المحيط الهندي
- المحيط الهادي
- المحيط الأطلسي

تاريخ

ماهو علم الأمازيغ ؟



نواذر وطرئف

جحا الغني والعطلة الصيفية

قرر جحا أن يأخذ عطلة صيفية مثل الأغنياء وذهب لنزل فخم عندما وصل، قال له صاحب النزل: - التكيف يشتغل ساعتين في اليوم فقط! قال جحا: - إذا سأقضي بقية الوقت أتمرن على التحمل! وعند ذهابه الى الشاطئ، وجد لافتة: "الدخول + المروحة + الماء = 50 دينارًا" قال جحا: - حتى الهواء صار مدفوعا! أعود لمنزلي وأفتح المروحة القديمة أفضل عاد جحا إلى بيته وجلس تحت المروحة وقال: "الراحة ليست في السعر، بل في القلب والهدوء".

الحكمة

الراحة الحقيقية ليست بسعر المكيف أو عدد الأيام في الفندق، بل هي أن تجد سلامك الداخلي مهما كانت الظروف



الاجابات

2
الاجابة الصحيحة هي
3 أشواط



و نحن نصل الى العدد السادس من نشرية جريدتي، نتضح تجربتنا الصحفية و تتطور باعتبارها الفضاء الامثل الذي يمكننا من فرصة الكتابة بإبداع و التفاعل مع ما يدور من حولنا من تفاعلات اجتماعية و ثقافية و علمية وغيرها في جهتنا

ندعوكم لاكتشاف محتواها الشيق و المتنوع بحثا عن المعلومة والمتعة و التفاعل معنا وتشجيع فريق شاب يؤمن بأثر ودور الكلمة في بناء المجتمعات

عن الفريق الصحفي للنادي الاعلامي بدار الشباب حمام الانف

