

نشترى من الغذاء في الأسواق ما يزيد على حاجتنا

عبدالحق خرباش.. 27.03.2023



كاتب صحفي ومدير hakikanews.net

بالنسبة إلى العديد من الأشخاص في العالم، أصبح هدر الأغذية أشبه بعادة، بحيث نشترى من الغذاء في الأسواق ما يزيد على حاجتنا، أو نترك الفاكهة والخضار تفسد في منازلنا أو نأخذ حصصًا غذائية تفوق ما نستطيع أن نأكله.

وتفرض هذه العادات ضغطًا إضافيًا على مواردنا الطبيعية وتلحق الضرر ببيئتنا. وعندما نهدر الغذاء، فإننا نهدر العمل والجهد والاستثمار والموارد الثمينة (كالمياه والبذور والأعلاف وغيرها) المبذولة في سبيل إنتاجه، ناهيك عن الموارد التي تخصص لنقل الغذاء وتجهيزه. وباختصار، يتسبب المهدر من الغذاء في زيادة انبعاثات غازات الدفيئة ويساهم في تغيير المناخ.

إذًا نحن أمام مشكلة لا يستهان بها. والواقع أنه في أنحاء العالم، تُفقد يوميًا أطنان من الأغذية الصالحة للأكل أو تُهدر، ففي المرحلة الممتدة بين الحصاد وتجارة التجزئة وحدها يُفقد نحو 14 في المائة من مجمل الأغذية المنتجة عالميًا. كما تهدر كميات ضخمة من الغذاء على مستوى تجارة التجزئة أو الاستهلاك.

ويشار إلى الجزء من الغذاء الذي يفقد بين مرحلة الحصاد حتى مرحلة البيع بالتجزئة، وليس ضمنها، بتسمية الفاقد من الغذاء. أمّا الجزء الذي يُهدر على مستوى المستهلك أو البيع بالتجزئة، فيسمى بالمهدر من الغذاء. ونحن نميز بين الحالتين بغية معالجة الأسباب الجذرية لهذه المشكلة، وهي مشكلة يستطيع كل فرد من المزارعين والمنتجين وصولاً إلى المستهلكين وأصحاب المتاجر، المساعدة في وضع حد لها.

ويشكّل خفض الفاقد والمهدر من الغذاء ضرورةً أساسيةً في عالم يصاب فيه الملايين من البشر بالجوع كل يوم. فعندما نقلل من المهدر، نحترم فكرة أن الغذاء ليس تحصيلًا حاصلًا للملايين من البشر الذين يعانون الجوع بصورة يومية.

!ويعود لنا أن نغيّر عاداتنا كي لا يصبح هدر الأغذية نمط عيش معتاد إليكم إذًا بعض الإجراءات السهلة التي يمكنكم اتخاذها لإعادة النظر . في علاقتكم بالغذاء وبما يمثله .

اعتمدوا نمطًا غذائيًا أكثر صحة واستدامة -1

حياتنا سريعة الوتيرة، ما يجعل إعداد الوجبات المغذية أمرًا غير سهل. ولكن ليس من الضروري أن تكون الوجبات الصحية مستوجبة للكثير من الجهد. ف شبكة الإنترنت مليئة بالوصفات الصحية السريعة . التي يمكنكم تبادلها مع عائلتكم وأصدقائكم .

احرصوا على شراء حاجتكم فقط من الغذاء -2

قوموا بالتخطيط لوجباتكم الغذائية. ضعوا قائمة للتسوق والتزموا بها وتجنبوا شراء الأغذية التي لا حاجة لكم إليها. وهكذا ستهدرون !طعامًا أقل وتوفرون المال علاوة على ذلك

”اختاروا الفاكهة والخضار“ القبيحة -3

لا تحكموا على الغذاء من خلال مظهره! فكثيرًا ما ترمى الفاكهة والخضار ذات الشكل غير السوي أو المصابة بكدمات لأنها لا تستوفي معايير جمالية اعتبارية معينة. ولا تخافوا - قطعها هو نفس طعم الفاكهة ذات الشكل الجذاب. ويمكنكم مثلاً استخدام الفاكهة الناضجة لتحضير مشروبات الفاكهة والعصائر والحلويات .

خزّنوا الأغذية بحكمة -4

ضعوا المنتجات الغذائية الأقدم في مقدمة الخزانة أو الثلاجة، والمنتجات الأحدث في الخلف. واستخدموا حاويات محكمة الغلق لكي تبقى الأغذية المفتوحة طازجة داخل البراد، وتأكدوا من إغلاق الأكياس لمنع دخول الحشرات إليها .

أجيدوا قراءة المعلومات على عبوات الأغذية -5

هناك فارق كبير بين عبارة ”يفضّل تناوله قبل“ و”تاريخ انتهاء الصلاحية“. ففي بعض الأحيان قد يبقى الغذاء المعين آمنًا للاستهلاك بعد الموعد ”المفضّل لتناوله“، في حين أن تاريخ انتهاء الصلاحية يشير إلى المهلة القصوى لاستهلاكه الآمن. وتحققوا من المعلومات الملصقة على عبوات الأغذية لمعرفة ما إذا كانت تحتوي مكوّنات غير صحية كالدهون غير المشبعة والمواد الحافظة، وتجنّبوا الأغذية التي .أضيف السكر أو الملح إليها .

ابدأوا باستهلاك كميات أصغر -6

تناولوا حصصًا أصغر في البيت أو تقاسموا الأطباق الكبيرة في المطاعم مع آخرين .

لا تستغنوا عن الفضلات -7

إن لم يتسن لكم تناول الكمية الكاملة من الطعام الذي أعدتموه، فبالوسع تجميده لاستخدامه لاحقًا أو الاستعانة بفضلاته كمكوّن لوجبة أخرى .

إن شراء الفواكه والخضار ذات المظهر غير السوي، أو استخدام بقايا الطعام لإعداد وجبات أخرى هما عادتان حميدتان تفيدان في تجنب الفاقد والمهدر من الغذاء

8- استخدموا النفايات الغذائية

بدلاً من التخلص من فضلات الطعام قوموا بتحويلها إلى سماد عضوي،
فبهذه الطريقة تعيدون المواد المغذية إلى التربة وتقللون من
انبعاثات الكربون.

9- احترموا الطعام

يشكّل الغذاء رابطاً بين البشر. جددوا علاقتكم بالغذاء عبر التعرف
على الإجراءات المعتمدة في صنعه وقرأوا مؤلفات عن كيفية إنتاج
الغذاء، وتعرّفوا على المزارعين الذين تشترون نتاجهم.

10- ادعموا منتجي الأغذية المحليين

من خلال شرائكم النتاج الزراعي المحلي فأنتم تدعمون المزارعين
الأسريين والشركات الصغيرة في مجتمعكم المحلي. كما يمكنكم
المساعدة بهذا الشكل في مكافحة التلوث عبر اختصار المسافات التي
تقطعها الشاحنات والمركبات الأخرى التي تعنى بتسليم البضائع
الغذائية.

11- حافظوا على وفرة الأسماك

تناولوا أنواع الأسماك الأكثر وفرة، مثل أسماك الاسقمري أو الرنجة
بدلاً من الأنواع المعرضة للصيد المفرط مثل سمك القد أو التونة.
اشتروا الأسماك التي تم اصطيادها أو تربيتها في بيئة مستدامة،
كالأسماك ذات الوسم الإيكولوجي أو تلك المصدّقة.

12- استخدموا كميات أقل من الماء

لا يمكن إنتاج الغذاء بدون مياه! وفيما أن على المزارعين استخدام
مياه أقل لزراعة الغذاء، فإن الحد من الهدر الغذائي يقتصد هو
أيضاً في استهلاك جميع الموارد المائية التي استخدمت لإنتاجه. لذا
حاولوا التخفيف من استهلاككم للمياه بطرق أخرى أيضاً، كتصليح
!التسربات المائية أو إقفال صنوبر المياه لدى تنظيف أسنانكم

13- حافظوا على نظافة التربة والمياه

قد تكون بعض النفايات المنزلية خطيرة ولا ينبغي أبداً أن تُلقى في
سلة القمامة العادية. فالمواد مثل البطاريات والطلاء والهواتف
المحمولة والأدوية والمواد الكيميائية والأسمدة والإطارات وخرابيش
الحبر وما إلى ذلك، قد تتسرب إلى التربة وإلى إمدادات المياه
، فتلحق الضرر بالموارد الطبيعية التي تنتج غذاءنا.

14- تناولوا المزيد من البقول والخضار

لمرة واحدة في الأسبوع، حاولوا تناول وجبة طعام مكوّنة من البقول
، أو الحبوب "القديمة" كالكينوا.

15- شاركوا غذاءكم مع الآخرين

تبرعوا بالأغذية بدلاً من هدرها. فعلى سبيل المثال، تستطيع تطبيقات
الهاتف المحمول أن تربط الجيران ببعضهم البعض وبالشركات المحلية
، فتتيح مشاركة فائض الغذاء بدلاً من التخلص منه.

سنخصص يوم التاسع والعشرين من سبتمبر/أيلول للتوعية بالفاقد
والمهدر من الأغذية. فحتى التغييرات الطفيفة في العادات قد تحدث

تأثيراً كبيراً ©Poket Idol/shutterstock.com

في 29 سبتمبر/أيلول 2020، سنحتفل للمرة الأولى باليوم الدولي للتوعية بالفاقد والمهدر من الأغذية وسط انتشار جائحة كوفيد-19 العالمية، التي نبهتنا إلى ضرورة تحويل أسلوبنا في إنتاج واستهلاك الأغذية وإعادة التوازن إليه. إذًا يمثل تخفيف الهدر وتحسين التغذية واعتماد نمط عيش مستدام السبيل إلى بناء عالم خال من الجوع.

وبوسع التغييرات الطفيفة في عاداتنا اليومية ممارسة تأثير هائل على مستوى العالم. إذًا بادروا إلى اتخاذ الإجراءات المطلوبة. وضعوا حدًا لفقد الأغذية وهدرها، لخير الناس ولخير الكوكب بأسره.



وفاة وزير العدل الأسبق عبد الواحد الراضي

عبد الحق خرباش.. 26.03.2023
كاتب صحفي ومدير hakikanews.net



أعلنت قيادات حزب الاتحاد الاشتراكي للقوات الشعبية، مساء اليوم

الأحد، وفاة الكاتب الأول السابق للحزب، عبد الواحد الراضي عن عمر يناهز 88 سنة.

وفارق عبد الواحد الراضي الذي عين في 2007 كوزير للعدل، الحياة في أحد مستشفيات العاصمة الفرنسية باريس، حيث كان يتعالج من مرض قد ألم به. ويُعتبر عبد الواحد الراضي واحد من أقدم الشخصيات السياسية في المغرب إلى حين وفاته، حيث كان قد شارك في تأسيس حزب الاتحاد الاشتراكي للقوات الشعبية، وانتُخب كاتبا أول للحزب في 2003، وقد شغل العديد من المناصب وزير للتعاون في 1983 ووزير العدل في 2007، وترأس مجلس النواب.



إنتصار للتاريخ لأسود الأطلس على
البرازيل في يوم رمضاني أداء
وهجومًا وتسجيل للأهداف / 2/1

عبدالحق خرباش.. 25.03.2023



كاتب صحفي ومدير hakikanews.net

حقق منتخب المغرب انتصاراً تاريخياً على نظيره البرازيلي 2-1 في اللقاء الودي الذي جمعهما على إستاد طنجة بالمغرب.

وواصل "أسود الأطلس" عروضه الرائعة عقب الإنجاز التاريخي في كأسوأنهاى منتخب المغرب الشوط الأول متقدماً بهدف أحززه سفيان بوفال في الدقيقة 29.

وفي الشوط الثاني أحرز نجم الوسط كاسيميرو هدف التعادل لمنتخب البرازيل في الدقيقة 67، قبل أن يرد عبدالحميد الصابري بإضافة الهدف الثاني لـ "أسود الأطلس" وتنتهي المباراة بفوز تاريخي هو الأول للمنتخبات العربية على بطل العالم 5 مرات. العالم 2022 بحصوله على المركز الرابع كأفضل إنجاز في تاريخ الكرة العربية والأفريقية.



5700 عنصر أمني لتأمين المباراة الودية بين المنتخب الوطني المغربي ونظيره البرازيلي

عبدالحق خرباش.. 25.03.2023



كاتب صحفي ومدير hakikanews.net
MAP

طنجة - خصصت ولاية أمن طنجة ما مجموعه 5700 عنصر من مختلف التشكيلات الأمنية ووحدات حفظ النظام والقوات العمومية، لضمان التدبير الرشيد والمحكم لإجراء المباراة الودية التي ستجمع اليوم السبت بالملعب الكبير بطنجة، بين المنتخب الوطني المغربي ونظيره البرازيلي.

كما سخرت ولاية الأمن لنفس الغرض حوالي 200 مركبة أمنية، من بينها سيارات رباعية الدفع، ومركبات نفعية، ودرجات نارية وأخرى هوائية، فضلا عن مركبات مجهزة بكاميرات محمولة.

وبهذه المناسبة، أجرى المدير العام للأمن الوطني ولمراقبة التراب الوطني، السيد عبد اللطيف حموشي، مساء اليوم زيارة ميدانية للملعب الكبير بمدينة طنجة.

وقد اطلع السيد حموشي، خلال هذه الزيارة، على بروتوكول الأمن والسلامة الذي اعتمده ولاية أمن طنجة، لتأمين هذا الحدث الرياضي العالمي، وتوفير الأجواء الآمنة لإجراء هذه المباراة في أحسن الظروف.

واستمع المدير العام للأمن الوطني ولمراقبة التراب الوطني لعرض مفصل قدمه والي أمن طنجة، حول مخططات العمل التي تم وضعها لتأمين انسيابية السير وضمان الأمن الطريقي وتمكين الجماهير من التوافد على الملعب. كما اطلع على مخطط تأمين المدرجات ومختلف مرافق الملعب.

وتسهر المديرية العامة للأمن الوطني على مواكبة جميع التظاهرات الرياضية الكبرى التي تحتضنها بلادنا، معتمدة في ذلك على بروتوكولات للأمن والسلامة تستحضر خصوصية ورهانات كل تظاهرة، وتفرد لها الموارد البشرية واللوجيستكية اللازمة، وذلك بما يسمح بتأمين هذه التظاهرات من جهة، ويساهم في تعزيز سمعة المغرب كبلد آمن قادر على احتضان كل الملتقيات الرياضية القارية والعالمية من جهة ثانية.



صلاة العشاء والتراويح بمسجد

الكركرات

عبدالحق خرباش . . 25.03.2023



hakikanews.net كاتب صحفي ومدير

وزارة الأوقاف الشؤون الإسلامية

أقيمت ليلة الأربعاء 29 شعبان 1444هـ الموافق لـ 22 مارس 2023، صلاة العشاء والتراويح بمسجد الكركرات، الذي وضع حجر الأساس لبنائه قبل سنتين، في أجواء روحانية

حيث أدى مجموعة من السائقين المغاربة والأجانب والمواطنين صلاتهم الأولى بالمسجد الذي يعد واحدة من البنيات التي تم إحداثها بهذه النقطة الحدودية، وذلك في إطار مواكبة دينامية التنمية الحضرية التي يعرفها مركز الكركرات الحدودي وجماعة بئر الكندوز التابعة لإقليم أوسرد.

ويعتبر مسجد الكركرات صرح ديني أشرفت على إنجازه وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ويتوخى منه تلبية حاجيات القاطنين والوافدين من المعبر من الخدمات الدينية إلى جانب تلبية أفضل السبل للمصلين ويندرج إنجاز المسجد الكبير الجامع بالكركرات، في سياق سياسة الدولة الرامية إلى تعزيز البنية التحتية للمنشآت الدينية، والاستجابة لحاجيات العدد الكبير من الساكنة الحضرية والقروية من الأماكن المخصصة لإقامة شعائر الدين الإسلامي.

ويتسع المسجد الكبير بالكركرات لحوالي 500 مصل ومصلية، وهو مجهز بكافة المرافق التي تخدم المصلين من الرجال والنساء، بالإضافة إلى سكن للإمام.

