

# ترامب خرج من المحكمة نافيا الإتهام



كاتب صحفي ومدير hakikanews.net  
عبدالحق خرباش.. 04.04.2023

صرح دونالد ترامب يوم الثلاثاء بأن الأمر "سوريالي" أن يتم استدعائه للمثول أمام قاضٍ في نيويورك، وهو الأمر الذي يعد تاريخيًا بالنسبة لرئيس أمريكي سابق. وقال ترامب على منصفته "تروث سوشال": "أنا في طريقي إلى المحكمة، يبدو الأمر سوريالي للغاية، واو، سوف يعتقلوني. لا أستطيع أن أصدق أن هذا يحدث في أمريكا".

وصل دونالد ترامب يوم الثلاثاء إلى محكمة جنائية في منهاتن، نيويورك، للمثول أمام العدالة في قضية اتهامه بدفع رشوة عام 2016 لنجمة إباحية، وهو حدث قضائي بدون سابقة في تاريخ الرؤساء الأمريكيين السابقين.

ومثل الرئيس الأمريكي السابق (2017-2021)، والذي يطمح للعودة إلى البيت الأبيض عام 2024، في تمام الساعة 14:15 (18:15 بتوقيت غرينتش)، أمام القاضي في جنوب الجزيرة لمواجهة اتهاماته.



# تازة . خرق سافر لمقتضيات القانون المنظم للجماعات الترابية بالمغرب





كاتب صحفي ومدير hakikanews.net  
عبدالحق خرباش.. 04.04.2023

عرفت جماعة تازا ، خرقا جديد ينظاف لسجلها .. ، صباح اليوم 04.04.2023 وذلك بإعلان وإستدعاء الصحافة لتغطية أشغال الدورة الإستثنائية المعلن عنها من قبل المجلس الترابي .. ، وإلى حدود الساعة 11.50 د لم يحضراً أعضاء المجلس للقاعة أغلبية ومعارضة وفي تجاوز صارخ للقانون المنظم لإنعقاد الدورات العادية والإستثنائية وكذلك القانون الخاص لعدم إكمال النصاب .

في ذات السياق لم يحضر الرئيس ولا من ينوب عنه في القاعة المخصصة لإنعقاد الدورة الإستثنائية ليعلن عدم إكمال النصاب القانوني وتأجيل الجلسة ، في حين حضر ممثل السلطة عن مكتب باشا تازا في 10 صباحا التاريخ المحدد لإنعقاد الجلسة وأنسحب لعدم حضور الرئيس أو من ينوب عنه ، بقينا في القاعة إلى حدود 11.50 لم نر أي حضور لإعلان عدم إكمال النصاب القانوني وبذلك يسجل شططا في إنتهاك المساطر القانونية ..

وتضمن جدول الأعمال 5 نقط ، إحداث مجموعة الجماعات .. المستقبل من أجل تدبير المطرح العمومي للنفايات .. ، إعادة الدراسة والمصادقة على برنامج لمدينة تازة ، المصادقة على إتفاقية شراكة بين جماعة تازة وجمعية القدس الرياضي التازي لكرة القدم ، المصادقة على إتفاقية شراكة بين جماعة تازة وجمعية عصبة برايل للمكفوفين فرع تازة .



## احسن اتحاد عربي لكرة القدم



hakikanews.net كاتب صحفي ومدير  
عبدالحق خرباش. . 03.04.2023

كرمت قناة "سكاي نيوز عربية" عددا من أساطير ورموز الرياضة العرب والعالميين، في حفل أقيم مساء يومه الاحد 2 ابريل 2023 بمقر

القناة.

وتوجت القناة الإماراتية الجامعة الملكية المغربية لكرة القدم احسن اتحاد عربي لكرة القدم، نظير العمل الذي تقوم به لاشعاع كرة القدم وتطويرها والرفع من عدد ممارسيها. كما شهد الحفل تتويج المنتخب الوطني و السيد وليد الركراكي بجائزة احسن مدرب عالمي بعدما قاد اسود الاطلس لنصف نهاية كأس العالم التي أقيمت بقطر عام 2022. وشهد الحفل حضورا لافتا من عدد من أفضل لاعبي كرة القدم القدامى عالميا وعربيا.



## فوز ساحق على الجزائر



## فوز ساحق على الجزائر

حقق فريق الوداد الرياضي لكرة القدم، انتصارا ثميناً بنتيجة ثلاثة أهداف دون رد على شبيبة القبائل الجزائري برسم الجولة السادسة والأخيرة من دور المجموعات بدوري أبطال أفريقيا. وظهر الوداد منذ بداية المواجهة، ساعياً لتحقيق الفوز واحتلال صدارة مجموعته بعدما كان يتقاسم المقاط مع خصمه في هذا اللقاء. وانتظر الفريق المغربي إلى غاية الدقيقة 38، ليفتح باب التسجيل عن طريق بولي جونيور سامبو بعد اختراق جيد. وحافظ الوداد على تقدمه إلى غاية الدقيقة 51 ليعود بولي سامبو هداف الفريق، ويوقع هدفه الشخصي الثاني. وضيع الوداد فرصة الهدف الثالث بواسطة عبد الله حيمود الذي دخل كبديل، إلا أن كرتة اصطدمت بالعارضة. ورفع زهير المترجي غلة الفريق الأحمر بهدف ثالث من ضربة خطأ في الدقيقة 87، أسكنها في مرمى الفريق القبائلي. وتأهل الوداد لربع نهائي دوري أبطال أفريقيا، متصدراً لمجموعته برصيد 13 نقطة، فيما حافظ شبيبة القبائل على الوصافة بمجموع 10 نقاط.



# صحافة والتطبيق

## الحلول.. النظرية



[hakikanews.net](http://hakikanews.net) كاتب صحفي ومدير

عبدالحق خرباش.. 02.04.2023

صحافة الحلول.. النظرية والتطبيق

يعرف يوشنا إكو وهو الباحث الإعلامي الأميركي وهو رئيس ومؤسس مركز الإعلام ومبادرات السلام في نيويورك صحافة الحلول بأنها نوع من التقارير الإعلامية يتضمن استجابة قوية لمشاكل المجتمع.

وهي صحافة كاملة لا تكتفي بتسليط الضوء على المشاكل بل تتبع الأصل من أجل إيجاد حلول، وهذا الشكل من الصحافة ينشط المواطن ويحفز أدوات المحاسبة لإحداث تغيير ذي معنى.

فهي تبحث في كيفية تجاوز مشكلة اجتماعية ورصدُ للنجاح أو الفشل في تجاوز المشكلة.

وتطرح صحافة الحلول حلولاً في التعامل مع المشكلة بدل الاكتفاء بوصفها فهذا النوع من الصحافة يتطلب صحافة صارمة تعتمد على الإثباتات للاستجابة للمشكلات الاجتماعية

أولاً: القصة تفسر أسباب مشكلة اجتماعية

إذا كانت القصة لا تتناول استجابة لمشكلة اجتماعية معينة سواء نجحت في ذلك أو لم تنجح، فلا يمكن أن نصنف هذه القصة تحت مظلة صحافة الحلول.

ثانياً: على القصة أن تصف الحل حتى تصبح فعلياً قصة في صحافة الحلول.

ثالثاً: يجب ألا تكتفي القصة بعرض الحل بل عليها أن تشرح كل الخطوات والتفاصيل التي تجعل الحل ممكناً ويجب أن يكون الحل مركزياً في عملية السرد

وتلخص الدكتورة أروى الكعلي أستاذة الصحافة وعلوم الإخبار في تونس: صحافة الحلول كما يلي:

أنه وحتى نصنف قصة على أنها في (صحافة حلول) يجب أن يكون الحل هو أساس السرد من جهة، وأن يتم احترام منهجية محددة وأن تتضمن القصة الأدلة والبراهين على نجاعة الحل والحدود، وإمكانات إعادة تطبيق

.التجربة

.وإلا ستتحول إلى ريبورتاج دعائي أو قصة انطباعية وتشير إلى أن: «الصحفي ليس من يقدم الحل أو يتوصل إليه بل ينقل نجاح تجربة ما ومدى إمكانيات إعادة تطبيقها حتى وإن كانت الحدود «ستجعل القصة أقل جاذبية، ولكنها ستكون عملية كما تؤكد أن (صحافة الحلول) غير مكلفة ولا تتطلب مهارات إضافية مثل (صحافة البيانات) ولكنها تتطلب تدريباً وتوجيهاً وأيضاً مرونة لتطبيقها في غرف التحرير، أو إقناع رؤساء التحرير بطرح جديد .

الهدف من صحافة الحلول

نشرت صحيفة الشرق الأوسط نقلاً عن فتحي أبو حطب الخبير الإعلامي المصري، مقالاً يوضح فيه أن «الهدف من صحافة الحلول هو الضغط لإيجاد حلول للمشاكل بطرح أفكار جديدة، وهو أمر مختلف عن الترويج «للمشاريع الذي تتبعه بعض الصحف ويوضح أبو حطب لـ«الشرق الأوسط» أن هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن أحد أسباب نفور الناس من متابعة الصحف هو طرحها للمشاكل .طوال الوقت

ومن هنا جاءت فكرة صحافة الحلول كوسيلة إيجابية لطرح المشاكل مع الحلول... وبالتالي صحافة الحلول هي وسيلة للنقد والاعتراض لكن بطرح حلول واضحة

أفادت دراسة نشرها مركز المشاركة الإعلامية بجامعة تكساس بأن صحافة الحلول تستطيع مواجهة مشاكل كثيرة تعاني منها غرف الأخبار، لاسيما تلك المتعلقة بانطباعات الجمهور عن مدى سلبية الأخبار وتراجع نسب قراءة ومتابعة الأخبار

وأفادت الدراسة بأن كثرة من المؤسسات الإعلامية تعمل حالياً على تحقيق موازنة الأخبار السلبية، عبر تقديم تقارير إيجابية عن قصص نجاح، وأبطال يصنعون فرقا في مجتمعهم

عربياً

وبحسب أروى الكعلي أستاذة الإعلام في معهد الصحافة وعلوم الأخبار بتونس تقول : في العالم العربي انطباع بأننا نحتاج إلى الصحافة التقليدية القائمة على نقل المشاكل وتسليط الضوء عليها، وذلك لكثرة التحديات والمشاكل التي نواجهها. وهنا قد تبدو صحافة الحلول أو المقاربة الإيجابية في الأخبار أمراً ثانوياً

ومن ثم تشدد على أن صحافة الحلول يجب أن تقوم على جمع المعلومات، وإبراز نجاعة الحل، وتقديم الأدلة على ذلك والأهم حدود هذا الحل وكيفية إعادة تطبيقه

أما أبو حطب فقال عن تجربة صحيفة «المصري اليوم» الخاصة في مصر مع هذا النوع من الصحافة إن: «الصحيفة كانت تتعاون مع مؤتمر صحافة الحلول لنشر صفحات سنوية مع صحف أخرى في العالم، لكن الأمر لم يتخط ذلك ولم يتحول إلى أسلوب صحافي مستقر في الصحيفة مشيراً إلى أن الصحف العربية تتعامل مع صحافة الحلول كأسلوب للنشر ليس



إلا

٩

وفق تقرير معهد رويترز عن الإعلام لعام 2022 فإن برنامجاً

تلفزيونياً يحمل عنوان

Solved or Squeezed «حلّت أو ضاقت»

يُقدم بالشراكة بين معهد الصحافة البناءة في الدنمارك ومحطة تلفزيونية محلية، تقوم فكرته على وضع أحد السياسيين في غرفة مغلقة وعرض مشاكل عليه ليتولى حلها خلال عشرين دقيقة وإلا ضاقت الغرفة عليه.

ويقول التقرير إن هناك تساؤلات بين صناع الإعلام حول الطريقة التلقائية لتقديم الأخبار، إذ يبحث كثيرون منهم الآن عن طرق بديلة لتحقيق مزيد من التفاعل، وتشير إلى أن الدراسات تقول إن صحافة الحلول تجتذب الشباب، وأن الناس تشعر بأنها أكثر معرفة وقدرة بعد قراءة أو مشاهدة قصص صحافة الحلول.

ركائز أساسية لصحافة الحلول

تضع الشبكة الدولية لصحافة الحلول أربع ركائز أساسية لهذا النوع من الصحافة:

وهي التركيز على عرض حلول أو استجابات لمشاكل المجتمع وبيان كيف تعمل هذه الحلول، ولماذا لا يتم تفعيلها، و توضيح ما الذي يمكن تعلمه من هذه الاستجابات، ولماذا هي مهمة لجمهور غرف الأخبار، وجمع الأدلة والنتائج الشاملة التي تثبت فاعلية هذه الحلول، وأخيراً رسم الحدود ووضع الحلول في سياقها، وبيان مدى إمكانية تنفيذها مادياً، ومدى ملاءمتها للبيئة.

وتوضح الأكاديمية التونسية أن "الانطباع العام الذي يحدثه لدينا الانحياز السلبي في الأخبار من قبيل أننا لا نستطيع فعل شيء حيال الأمر، هو أحد الأسباب التي تدفع الناس إلى تجنب متابعة الأخبار، لذا فإن إقدام الصحافة على تقديم حلول قد يفتح المجال أمام تفاعل الجمهور مع القصص الصحافية بشكل مختلف

لا يعتقد يوشنا إكو، الباحث الإعلامي الأميركي وهو رئيس ومؤسس مركز "الإعلام ومبادرات السلام في نيويورك ومؤسس موقع "ذا سوليوشن نيوز

The Solutions News

أن صحافة الحلول ستكون هي مستقبل الصحافة إلا أنه قال في تصريحات لـ الشرق الأوسط أنها ستكون أكثر وضوحاً كجزء من الدور المحوري للإعلام في الدول الديمقراطية وفي وضع السياسة العامة



# تازة .. "بروجيكتور" عبدالحق عبودة .. الإدانة بالحبس موقوف التنفيذ لمدة ثلاثة أشهر



كاتب صحفي ومدير [hakikanews.net](http://hakikanews.net)

عبدالحق خرباش.. 01.04.2023

تازة .. "بروجيكتور" عبدالحق عبودة .. الإدانة بالحبس موقوف التنفيذ لمدة ثلاثة أشهر

أصدرت المحكمة الابتدائية بمدينة تازة، حكمها في القضية، والمتمثل في البراءة من تهمة نشر صورة شخص دون موافقته، والإدانة بالحبس موقوف التنفيذ لمدة ثلاثة أشهر، وغرامة مالية قدرها 5 آلاف درهم فيما يخص جنحة نشر وتوزيع ادعاءات كاذبة قصد التشهير، كما قضت بأدائه للمطالب بالحق المدني تعويضا مدنيا قدره 10 آلاف درهم.



# تنمية إفريقيا أولوية ضمن سياسته الخارجية



hakikanews.net كاتب صحفي ومدير

عبدالحق خرباش. . 31.03.2023

MAP

الأمم المتحدة (نيويورك) - أكد السفير الممثل الدائم للمغرب لدى الأمم المتحدة، عمر هلال، أمام مجلس الأمن الدولي، أن المغرب جعل، تماشيا مع التوجيهات السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس، من تنمية إفريقيا أولوية ضمن سياسته الخارجية، مبرزا أن المغرب يظل متشبثا بقوة بمبدأ عدم التجزئة، والأمن والتنمية في القارة. وأشار السيد هلال، خلال نقاش مفتوح بمجلس الأمن حول "تنفيذ سياسات التنمية لإسكات البنادق في إفريقيا"، برئاسة رئيس دولة الموزمبيق، فيليبي نيوسي، الذي تتولى بلاده الرئاسة الدورية لهذه الهيئة التابعة للأمم المتحدة، إلى أن الصراعات في إفريقيا تغيرت من النمط التقليدي إلى تورط الجماعات الإرهابية والانفصالية، مما يهدد السيادة الإقليمية للدول، ولكن أيضا السلام والأمن الدوليين. وشدد على ضرورة الحيلولة دون هذه التهديدات، من أجل زيادة فرص إسكات أصوات البنادق في القارة بحلول العام 2030، لا سيما من خلال

. تفكيك بنيات تجنيد وتمويل وإيواء وتلقين الإرهابيين وتطرق السفير إلى التزام المغرب لفائدة إفريقيا، موضحاً أن المملكة ترتبط بأزيد من ألف اتفاقية شراكة مع الدول الإفريقية الشقيقة، في إطار تعاون جنوب-جنوب نشط وفعال، ينبع من الرؤية المستنيرة لجلالة الملك وزياراته المتعددة إلى إفريقيا كما سلط الضوء على دور معهد محمد السادس لتكوين الأئمة المرشدين والمرشدات، الذي يوفر التكوين للخطباء الأفارقة من أجل مواجهة الفكر الظلامي والتطرف العنيف.

وأشار الدبلوماسي، خلال هذا الاجتماع، إلى أن المغرب، العضو حالياً في مجلس السلم والأمن التابع للاتحاد الإفريقي، يظل مقتنعاً بأنه لا يمكن أن يكون هناك أمن دون تنمية ولا تنمية دون أمن.

ومن هذا المنظور، يضيف السيد هلال، فإن المملكة، ووفقاً للتوجيهات الملكية السامية، تدرج عملها ضمن ثلاثة السلام والأمن والتنمية لضمان منع النزاعات وتدبيرها، وإعادة الإعمار بعد انتهاء الصراع، مذكراً بأن المغرب استضاف أول مؤتمر سياسي للاتحاد الإفريقي حول تعزيز ترابط السلام والأمن والتنمية، ما بين 25 و27 أكتوبر في طنجة، والذي أتاح، حسب المتحدث، بلورة نقاش ريادي مثمر بشأن التحديات التي ما تزال تعيق مسيرة إفريقيا نحو تحقيق التنمية، لا سيما تحديات الأمن الغذائي والصحي.

وقال السفير الممثل الدائم للمغرب لدى الأمم المتحدة إن المملكة قدمت تقريرها الوطني برسم سنة 2022 حول التقدم المحرز في تنفيذ خارطة طريق الاتحاد الإفريقي لإسكات البنادق في إفريقيا بحلول العام 2030، موضحاً أن هذا التقرير يدعم إنجازات ومكتسبات المملكة في مختلف المجالات ذات الأولوية بالنسبة لآلية تتبع وتقييم خارطة الطريق.

واعتبر، من جانب آخر، أنه يتعين على المجتمع الدولي مضاعفة جهوده لتحقيق الهدف "الواقعي" المتمثل في إسكات البنادق في إفريقيا بحلول عام 2030، مؤكداً ضرورة الانكباب على الأسباب العميقة للنزاعات وتسويتها.

وقال "إن أفعالنا يجب أن تنكب على التحديات الأمنية والاقتصادية والمناخية والدينية والثقافية وباقي الأبعاد الخاصة باحتياجات "الأمن والاستقرار في القارة الإفريقية".

ودعا، هذا الصدد، إلى مكافحة الفقر والمجاعة والإقصاء الاجتماعي، من خلال التكامل الاقتصادي والتنموي لإفريقيا، لا سيما ضمن الإطار المثالي لمنطقة التجارة الحرة القارية الإفريقية.

وكان هذا النقاش المفتوح رفيع المستوى، الذي تميز بمشاركة العديد من الوزراء، فرصة لتجديد التأكيد على الحاجة إلى معالجة السلام والأمن في إفريقيا من منظور شامل، يركز بشكل خاص على التحديات الاقتصادية والإنمائية، من أجل إنهاء النزاعات في القارة.



# إطلاق عملية حملة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان لإفطار الصائم. MAP

عبدالحق خرباش. . 29.03.2023



كاتب صحفي ومدير [hakikanews.net](http://hakikanews.net)

تم، اليوم الأربعاء بمقر سفارة الإمارات العربية المتحدة بالرباط، إطلاق عملية حملة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان لإفطار الصائم.

وتندرج هذه المبادرة الإنسانية، التي أعطى انطلاقها سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المملكة المغربية، العصري سعيد الظاهري، في إطار روح التعاون الإنساني والأخوي بين البلدين الشقيقين.

وقال السيد سعيد الظاهري، في كلمة بالمناسبة، إن حملة صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان لإفطار الصائم بالمغرب في دورتها التاسعة عشر، سُنّة حميدة دأب سموه على "التكريم بها في إطار الوشائج الإنسانية المتينة التي تربط بلدينا الشقيقين قيادة وشعباً".

وبعد أن تقدم بأحر التهاني وأطيب التمنيات لصاحب الجلالة الملك محمد السادس بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، أوضح الدبلوماسي الإماراتي أن هذه الحملة الأخوية الإنسانية تهدف إلى "النهوض بالعمل الإنساني والتخفيف من معاناة الفئات المتعففة".

وأبرز السيد سعيد الظاهري أن المبادرة تشمل عدداً من الأسر في مختلف أنحاء المملكة في إطار التعاون مع السلطات المغربية، مشيداً بجهود جمعيات المجتمع المدني التي تواكب هذه "الحملة الأخوية التي تشمل كذلك أصحاب الهمم والسكان الرحل في إطار رسالة أخوة ومحبة وإنسانية بين البلدين الشقيقين".

وتتميز حفل انطلاق الحملة، على الخصوص، بحضور عدد من الموظفين بسفارة الإمارات العربية المتحدة، وسكينة يابوري، رئيسة قسم الهندسة الاجتماعية نيابة عن وزيرة التضامن والإدماج الاجتماعي والأسرة، ومدير التعاون الوطني، خطار المجاهدي، والنائب الخامس لعمدة مدينة الرباط، خالد مجاور، ورؤساء الجمعيات الخيرية المستفيدة.



# تأازة . . تقءءم المساعءاء للمءءاءءن بءاء الطالب

عءءءق ءرباءش . . 29.03.2023



تنفيذا لتعليمات جلالة الملك حفظه الله وأعز أمره ، إنطلقت العملية الخاصة بالمساعدة للمحتاجين في رمضان بمدينة تازة . وتوجه المعنيون بالأمر التابعون للمقاطعة الثالثة إلى مؤسسة دار الطالب بتازة السفلى ، وفي تتبع مسار العملية أفراد القوات المسلحة الملكية وبتنسيق مع باقي السلطات المختصة ، وجعل لهذا الأمر دعم لوجستيكي من طرف مؤسسة دار الطالب تحت إشراف مدير المؤسسة .

في المساعدة لتقديم يد العون في التنظيم ، الأمن الجهوي بتازة ، رجالات القوات المساعدة ، أعوان السلطة وآخرون ، تتم العملية التي إنطلقت مع 1 زوالا بطريقة سلسة ، ويستفيد منها مختلف الشرائح المجتمعية الخاضعة لعملية التسجيل مسبقا ضمن قوائم لدى السلطات . الإرتسامات التي سجلناها عبر الإتصال والمشاهدة المباشرة ، إرتياح ، رضى ، الشكر لجلالة الملك من طرف فئة إستفادت من العملية .



---

## نشترى من الغذاء في الأسواق ما



# يزيد على حاجتنا

عبدالحق خرباش . . 27.03.2023



hakikanews.net كاتب صحفي ومدير

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 نمطاً غذائياً أكثر صحة واستدامة -1

حياتنا سريعة الوتيرة، ما يجعل إعداد الوجبات المغذية أمرًا غير سهل. ولكن ليس من الضروري أن تكون الوجبات الصحية مستوجبةً 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 طعاماً أقل وتوفرون المال علاوة على ذلك!

”اختاروا الفاكهة والخضار“ القبيحة -3

لا تحكموا على الغذاء من خلال مظهره! فكثيراً ما ترمى الفاكهة والخضار ذات الشكل غير السوي أو المصابة بكدمات لأنها لا تستوفي معايير جمالية اعتبارية معينة. ولا تخافوا - فطعمها 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 آمناً 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 حصصاً 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 لاحقاً 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

استخدموا النفايات الغذائية -8

بدلاً من التخلص من فضلات الطعام قوموا بتحويلها إلى سماد عضوي،

- فبهذه الطريقة تعيدون المواد المغذية إلى التربة وتقللون من انبعاثات الكربون .
- احترموا الطعام -9
- 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 .
- ادعموا منتجي الأغذية المحليين -10
- 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 .
- حافظوا على وفرة الأسماك -11
- 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، كالأسمك ذات الوسم الإيكولوجي أو تلك المصدّقة .
- استخدموا كميات أقل من الماء -12
- 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!
- حافظوا على نظافة التربة والمياه -13
- 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 .
- تناولوا المزيد من البقول والخضار -14
- لمرة واحدة في الأسبوع، حاولوا تناول وجبة طعام مكوّنة من البقول . أو الحبوب "القديمة" كالكينوا .
- شاركوا غذاءكم مع الآخرين -15
- 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.

