الغِذَاءُ نَمَاءٌ لِلْحَيَاةِ

الجُوعُ لَا ضَمِيرَ لَهُ

شارلي شبلين

اَلْعُولَةُ

تَشْهَدُ قَرْيَةُ تَاجِرْوِينَ كُلَّ صَائِفَةٍ مَهْرَجَانَ الْحَصَادِ الَّذِي يَنْتَظِرُهُ كُلُّ النَّاسِ: اَلْفَلَّاحُ وَالْخَمَّاسُ وَالرَّاعِي وَالْعَامِلُ، وَهُمْ يَأْمَلُونَ جَمِيعًا فِي خَيْرٍ كَثِيرٍ يَمْلَأُ بُيُوتَهُمْ. وَيُخْتَمُ هَذَا الْمَهْرَجَانُ بِمَوْسِمِ الْعُولَةِ. فَإِذَا الْأَبْوَابُ تُفْتَحُ عَلَى مِصْرَاعَيْهَا لِتَسْتَقْبِلَ أَكْيَاسَ الْقَمْحِ وَإِذَا الْغَرَابِيلُ تُغَادِرُ غُرَفَ الْمَؤُونَةِ لِتَرَى نُورَ الْأَزِقَّةِ وَإِذَا الْقِصَاعُ تُطْلَى بِالزَّيْتِ تَبَرُّكًا بَعْدَ أَنْ أَضْناهَا الْمَاءُ وَالصَّابُونُ.

فِي هَذَا الْمَوْسِمِ تَدِبُّ الْحَرَكَةُ فِي أَرْجَاءِ دَارِنَا، فَهَذَا أَبِي يَأْتِي بِأَكْيَاسِ الْقَمْحِ وَيُرَصِّفُهَا فِي الْفِنَاءِ وَهَذِهِ أُمِّي فِي جِيئَةٍ وَذَهَابٍ، مُطْرِقَةَ الرَّأْسِ، صَامِتَةً. لاَ شَكَّ أَنَّهَا تُخَطِّطُ وَتُنَظِّمُ وَتُنَسِّقُ الشُّؤُونَ الَّتِي تَنْتَظِرُهَا.

تَضَعُ أُمِّي الْمَائِدَةَ عَلَى مَفْرَشٍ مِنَ الْمَفَارِشِ حِذْوَ الْأَكْيَاسِ وَتُكَدِّسُ عَلَيْهَا كَوْمَةً مِنَ الْقَمْحِ فِي شَكْلٍ هَرَمِيٍّ، تَضَعُ فِي أَعْلَاهَا كَأْسًا فَارِغَةً ثُمَّ تَدْعُونِي وَإِخْوَتِي إِلَى مُسَاعَدَتِهَا، فَنَتَحَلَّقُ حَوْلَ الْمَائِدَةِ ثُمَّ نَجْذِبُ الْحَفْنَةَ تِلْوَ الْأُخْرَى مِنَ الْكُدْسِ الْكَبِيرِ، وَنُفَرِّقُهَا حَبَّةً حَبَّةً عَلَى طَرْفِ الْمَائِدَةِ. فَتَلْتَقِطُ أَصَابِعُنَا الْحَصَاةَ الصَّغِيرَةَ وَالْبَذْرَةَ الْغَرِيبَةَ وَلَا تُفْلِتُ مِنْهَا حَبَّاتُ الشَّعِيرِ الْهَزِيلَةُ وَلَا تَلْبَثُ الْكَأْسُ أَنْ تَمْتَلِئَ بِالشَّوَائِبِ فَنُفْرِغُهَا وَنُعِيدُ الْكَرَّةَ.

وَيَحْرِصُ أَبِي خِلَالَ ذَلِكَ عَلَى أَلَّا تَضِيعَ مِنَ الْكِيسِ وَلَوْ حَبَّةٌ وَاحِدَةٌ، فَتَرَاهُ مُنْكَبًّا عَلَى الْأَرْضِ يَجْمَعُ الْحَبَّاتِ الشَّارِدَةَ، الْوَاحِدَةَ تِلْوَ الْأُخْرَى فِي كَفِّ يَدِهِ وَقَدْ يَقْضِي وَقْتًا طَوِيلًا فِي هَذِهِ الْهَيْئَةِ دُونَ كَلَلٍ أَوْ مَلَلٍ، وَعِنْدَمَا تَمْتَلِئُ بِالْحَبِّ يُقَبِّلُهُ وَيَضْغَطُ عَلَيْهِ بِحَنَانٍ وَعَطْفٍ وَيُعِيدُهُ إِلَى حَيْثُ كَانَ.

وَتُحْمَلُ أَكْيَاسُ الْقَمْحِ إِلَى الطَّاحُونَةِ ثُمَّ تَعُودُ إِلَى الدَّارِ مَرَّةً أُخْرَى لِلْغَرْبَلَةِ.

كَانَتْ أُمِّي تَشْرَعُ فِي هَذَا الْعَمَلِ عِنْدَ انْبِثَاقِ الْفَجْرِ قَبْلَ أَنْ يَشْتَدَّ الْحَرُّ. فَتَجْلِسُ مُتَرَبِّعَةً أَمَامَ الرُّقْعَةِ تُدِيرُ الْغِرْبَالَ بَيْنَ يَدَيْهَا بِحَرَكَاتٍ مُتَنَاغِمَةٍ وَإِيقَاعٍ جَمِيلٍ فَيَنْسَكِبُ الدَّقِيقُ مِنْ ثُقُوبِهِ خُيُوطًا بَيْضَاءَ شَفَّافَةً. وَيَتَصَاعَدُ مِنْهُ غُبَارٌ أَبْيَضُ يُغَشِّي وَجْهَ أُمِّي وَثِيَابَهَا وَيَكْسُو أَرْضِيَّةَ الْغُرْفَةِ وَأَثَاثَهَا، فَإِذَا كُلُّ مَا فِي الْغُرْفَةِ غَارِقٌ فِي بَحْرٍ مِنَ الضَّبَابِ الْأَبْيَضِ الشَّفَّافِ.

وَعِنْدَمَا تَرْبُطُ أُمِّي الْكِيسَ الْأَخِيرَ، وَتُصَنِّفُ الدَّقِيقَ حَسَبَ صَفَائِهِ وَنَقَاوَتِهِ، تَضَعُ فِي يَدِي قِطَعًا مِنَ الْحَلْوَى وَتَطْلُبُ مِنِّي أَنْ أَدْعُوَ لَهَا نِسْوَةً مِنْ أَهْلِ الْقَرْيَةِ لِيُسَاعِدْنَهَا عَلَى إِعْدَادِ الْكُسْكُسِي فَأَجُوبُ الْأَنْهُجَ وَالْأَزِقَّةَ طَارِقًا الْأَبْوَابَ، مُسَلِّمًا مُسْتَدْعِيًا، مُتَصَارِعًا مَعَ الْكِلَابِ الثَّائِرَةِ. وَيَأْتِي أَبِي مَسَاءً مُحَمَّلًا بِالْغِلَالِ وَالتَّوَابِلِ وَكَمِّيَّةٍ كَبِيرَةٍ مِنَ الشَّايِ وَالسُّكَّرِ وَالْقَهْوَةِ.

وَأَسْتَيْقِظُ فِي الصَّبَاحِ الْمُوَالِي فَإِذَا النِّسْوَةُ يَتَحَدَّثْنَ وَيُقَهْقِهْنَ وَيُزَغْرِدْنَ وَهُنَّ يَتَنَعَّمْنَ بِقَهْوَةٍ لَذِيذَةٍ، وَأَهُمُّ بِالْخُرُوجِ إِلَى فِنَاءِ الدَّارِ فَتَنْهَرُنِي أُمِّي وَتَمْنَعُنِي مِنْ مُشَارَكَتِهِنَّ فِي جِلْسَتِهِنَّ وَالتَّمَتُّعِ بِحَدِيثِهِنَّ فَأَتَمَلَّصُ مِنْهَا وَأُفْلِتُ إِلَى الْفِنَاءِ فَأَجِدُهُنَّ لَابِسَاتٍ مَلَايَا زَاهِيَةَ الْأَلْوَانِ يَتَرَشَّفْنَ الْقَهْوَةَ وَيَتَمَازَحْنَ وَيَسْتَعْرِضْنَ أَخْبَارَ الْقَرْيَةِ... ثُمَّ يَنْهَضْنَ مُبَسْمِلَاتٍ مُتَوَكِّلَاتٍ عَلَى اللَّهِ وَيَحْمِلْنَ الْقِصَاعَ وَالْغَرَابِيلَ إِلَى الْغُرْفَةِ وَيَبْدَأْنَ عَمَلَهُنَّ مُنْكَبَّاتٍ عَلَى الْغَرَابِيلِ يُذِبْنَ قُوَّةَ سَوَاعِدِهِنَّ فِي تَدْوِيرِ حَبَّاتِ الْكُسْكُسِي الشَّفَّافَةِ. وَمِنْ حِينٍ إِلَى آخَرَ تَنْطَلِقُ مِنْ حَنَاجِرِهِنَّ أَنْغَامُ أَغَانٍ شَعْبِيَّةٍ يَطْرَبُ لَهَا الْجَمِيعُ.

مختار الجبالي، عز الدين الرزقي، محسن الزغلامي، عبد الجوّاد العيدودي، عبد الوهاب الفقيه رمضان، الرسم بالكلمات، س6، المركز الوطني البيداغوجي، ص 161 - 162

موقع منظمة الأمم المتّحدة للطفولة

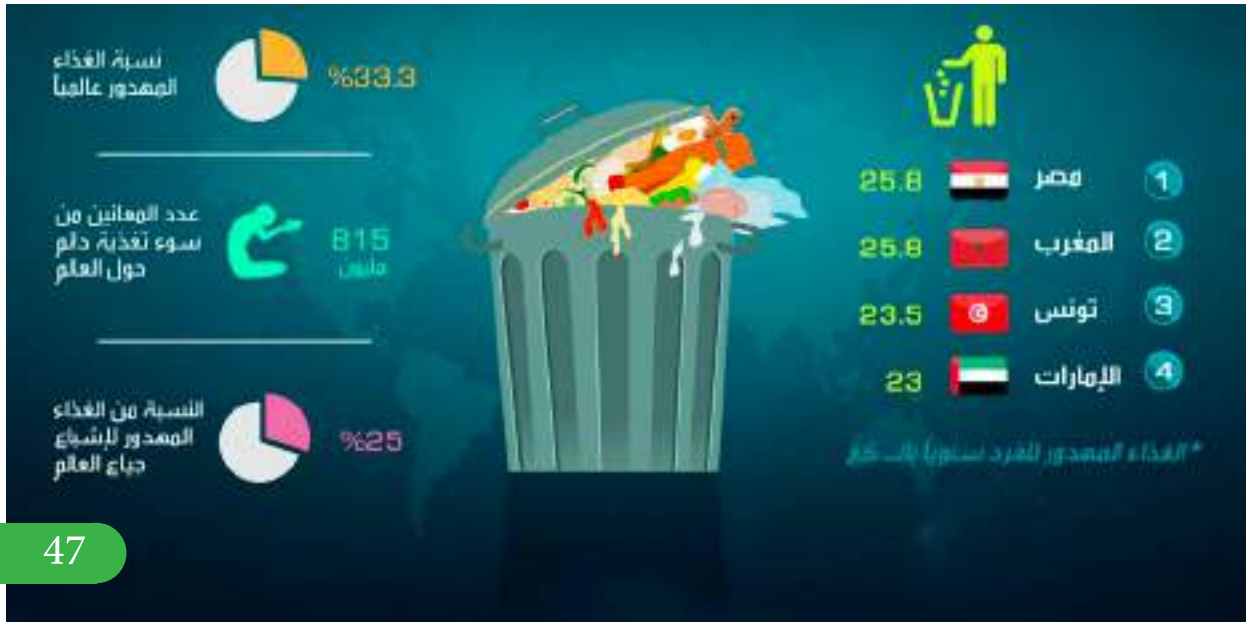
2017/ 02/ 23

اَلْهَدْرُ الْغِذَائِيُّ

يُعْتَبَرُ ضَيَاعُ الْغِذَاءِ وَتَبْذِيرُهُ مُشْكِلَةً عَالَمِيَّةً كَبِيرَةً: حَيْثُ أَنَّ ثُلُثَ الْأَغْذِيَةِ الْمُنْتَجَةِ فِي الْعَالَمِ تَضِيعُ أَوْ تُبَذَّرُ سَنَوِيًّا بَيْنَ الْحَقْلِ وَطَبَقِ الطَّعَامِ، وَهُوَ مَا يُعَادِلُ كَمِّيَّةً كَبِيرَةً مِنَ الطَّعَامِ السَّلِيمِ تَمَامًا وَالصَّالِحِ لِلْأَكْلِ تُقَدَّرُ بِـ 1.3 مليار طنٍّ، أَيْ 216 كغ لِكُلِّ شَخْصٍ. لَا يَتَرَتَّبُ عَلَى هَذَا التَّبْذِيرِ تَكَالِيفُ اقْتِصَادِيَّةٌ ضَخْمَةٌ فَقَطْ، بَلْ إِنَّ لِضَيَاعِ الْغِذَاءِ وَتَبْذِيرِهِ عَوَاقِبَ بِيئِيَّةً وَاجْتِمَاعِيَّةً بَاهِظَةً.

يَرْتَفِعُ ضَيَاعُ الْغِذَاءِ وَتَبْذِيرُهُ فِي مِنْطَقَةِ الشَّرْقِ الْأَدْنَى وَشَمَالِ أَفْرِيقِيَا. وَيُسَاهِمُ فِي تَقْلِيلِ وَفْرَةِ الْغِذَاءِ وَنُدْرَةِ الْمِيَاهِ الْمُتَزَايِدَةِ وَالْآثَارِ الْبِيئِيَّةِ الضَّارَّةِ وَزِيَادَةِ الْوَارِدَاتِ الْغِذَائِيَّةِ فِي مِنْطَقَةٍ تَعْتَمِدُ عَلَى تَوْرِيدِ الْغِذَاءِ اعْتِمَادًا كَبِيرًا. وَتُقَدَّرُ نِسْبَةُ ضَيَاعِ الْغِذَاءِ وَتَبْذِيرِهِ فِي مِنْطَقَةِ الشَّرْقِ الْأَدْنَى وَشَمَالِ أَفْرِيقِيَا مَا بَيْنَ 14 و19 فِي الْمِائَةِ مِنَ الْحُبُوبِ وَ26 فِي الْمِائَةِ مِنَ الْجُذُورِ وَالدَّرْنَاتِ وَ 16 فِي الْمِائَةِ مِنَ الْبُذُورِ الزَّيْتِيَّةِ وَالْبُقُولِ وَ 45 فِي الْمِائَةِ مِنَ الْغِلَالِ وَالْخُضَرِ، وَ 13 فِي الْمِائَةِ مِنَ اللُّحُومِ وَ 28 فِي الْمِائَةِ مِنَ الْأَسْمَاكِ وَغِلَالِ الْبَحْرِ، وَ 18 فِي الْمِائَةِ مِنْ مُنْتَجَاتِ الْحَلِيبِ...

مريم آغمراوي، 2019، ضياع وتبذير الغذاء وسلاسل القيمة الغذائية: دليل تعليمي، القاهرة، منظّمة الأغذية والزّراعة للأمم المتّحدة، ص6



أَقْوَالٌ
مَأْثُورَةٌ عَنْ كَثْرَةِ الْأَكْلِ

لَا تُمِيتُوا الْقُلُوبَ بِكَثْرَةِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، فَإِنَّ الْقُلُوبَ تَمُوتُ كَالزَّرْعِ إِذَا كَثُرَ عَلَيْهِ الْمَاءُ.

اَلْقَلْبُ يَنْتَحِلُ الْحِكْمَةَ عِنْدَ خُلُوِّ الْبَطْنِ.

مَنْ قَلَّ أَكْلُهُ صَفَا فِكْرُهُ.

يَا بُنَيَّ الشَّبَعُ يَمْنَعُكَ مِنْ نَظَرِ الْاِعْتِبَارِ، وَيَمْنَعُ لِسَانَكَ عَنِ الْحِكْمَةِ.

لُقْمان الْحَكِيم

مَنْ اقْتَصَدَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَصَلُحَتْ فِكْرَتُهُ.

البطْنَةُ تُذْهِبُ الفِطْنَةَ

وَفَدَ عَلَى كِسْرَى مَلِكِ الْفُرْسِ الْحَارِثُ بْنُ كِلْدَةَ طَبِيبُ الْعَرَبِ فَقَالَ لَهُ كِسْرَى: مَنْ أَنْتَ؟ قَالَ: أَنَا الْحَارِثُ بْنُ كِلْدَةَ.

قَالَ: فَمَا صِنَاعَتُكَ؟

قَالَ: طَبِيبٌ

قَالَ: فَمَا الدَّاءُ؟

قَالَ: إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الطَّعَامِ، وَهُوَ الَّذِي أَفْنَى الْبَرِيَّةَ وَقَتَلَ السِّبَاعَ فِي الْبَرِّيَّةِ.

قَالَ: أَصَبْتَ، فَمَا الْجَمْرَةُ الَّتِي تَلَهَّبُ مِنْهَا الْأَدْوَاءُ؟

قَالَ: هِيَ التُّخْمَةُ، إِنْ بَقِيَتْ فِي الْجَوْفِ قَتَلَتْ، وَإِنْ تَحَلَّلَتْ أَسْقَمَتْ.

قَالَ: فَمَا تَقُولُ فِي الْحَمَّامِ؟

قَالَ: لَا تَدْخُلْ الْحَمَّامَ شَبْعَانَ، وَلَا تَنَمْ بِاللَّيْلِ عُرْيَانَ.

قَالَ: فَأَيُّ اللُّحْمَانِ أَحْمَدُ؟ قَالَ: الظَّأْنُ الْفَتِيُّ وَاجْتَنِبْ أَكْلَ الْقَدِيدِ والْمَالِحِ،

قَالَ: فَمَا تَقُولُ فِي الفَاكِهَةِ؟

قَالَ: كُلْهَا فِي إِقْبَالِ دَوْلَتِهَا، وَحِينَ أَوَانِهَا، وَاتْرُكْهَا إِذَا أَدْبَرَتْ وَانْقَضَى زَمَانُهَا، وَأَفْضَلُ الْفَاكِهَةِ الرُّمَّانُ وَالْأُتْرُجُّ، وَأَفْضَلُ الْبُقُولِ الْخَسُّ، وَأَفْضَلُ الرَّيَاحِينِ الْوَرْدُ وَالْبَنَفْسَجُ.

قَالَ: فَمَا تَقُولُ فِي شُرْبِ الْمَاءِ؟ قَالَ: هُوَ حَيَاةُ الْبَدَنِ وَبِهِ قُوَّتُهُ، وَيَنْفَعُ مَا شُرِبَ مِنْهُ بِقَدَرٍ وَشُرْبُهُ بَعْدَ النَّوْمِ ضَرَرٌ.

قَالَ: فَمَا الْحِمْيَةُ؟

قَالَ: اَلْاِقْتِصَادُ فِي كُلِّ شَيْءٍ فَإِنَّهُ إِذَا أُكِلَ فَوْقَ الْمِقْدَارِ ضَيَّقَ عَلَى الرُّوحِ سَاحَتَهُ، وَالْبِطْنَةُ تُذْهِبُ الْفِطْنَةَ.

محمد بن عبد ربه، 1983، العقد الفريد، بيروت: دار الكتب العلميّة، الجزء 8، ص84- 87

جحا
ورائحة الشواء

وَقَفَ رَجُلٌ فَقِيرٌ ذَاتَ مَرَّةٍ أَمَامَ مَحَلٍّ يَشْوِي ٱللُّحُومَ عَلَى قَارِعَةِ ٱلطَّرِيقِ. وَكَانَتْ رَائِحَةُ ٱلشِّوَاءِ تَتَصَاعَدُ فِي ٱلْجَوِّ وَتُدَغْدِغُ ٱلْأُنُوفَ وَٱلْبُطُونَ. وَكَانَ ٱلرَّجُلُ جَائِعًا. فَٱشْتَرَى رَغِيفًا مِنَ ٱلْخُبْزِ بِٱلْقِرْشِ ٱلْوَحِيدِ ٱلَّذِي كَانَ مَعَهُ، وَأَسْنَدَ ظَهْرَهُ إِلَى شَجَرَةٍ قَرِيبَةٍ مِنَ ٱلْمَحَلِّ، وَرَاحَ يَأْكُلُهُ عَلَى رَائِحَةِ ٱلشِّوَاءِ.

فَفَطِنَ إِلَيْهِ صَاحِبُ ٱلْمَحَلِّ، فَٱنْدَفَعَ نَحْوَهُ وَطَلَبَ مِنْهُ ثَمَنَ رَائِحَةِ ٱلشِّوَاءِ. فَٱسْتَغْرَبَ ٱلرَّجُلُ ٱلْفَقِيرُ مِنْ طَلَبِ ٱلشَّوَّاءِ وَلَمْ يَدْفَعْ لَهُ شَيْئًا.

تَعَلَّقَ صَاحِبُ مَحَلِّ ٱلشِّوَاءِ بِثِيَابِ ٱلرَّجُلِ وَلَمْ يَتْرُكْهُ يَذْهَبْ. وَأَصَرَّ عَلَى أَنْ يَأْخُذَهُ إِلَى ٱلْقَاضِي جُحَا. وَحِينَ وَقَفَا أَمَامَهُ، تَكَلَّمَ ٱلشَّوَّاءُ فَقَالَ :

-يَا سَيِّدِي ٱلْقَاضِي، هَذَا ٱلرَّجُلُ أَكَلَ رَغِيفًا كَانَ مَعَهُ عَلَى رَائِحَةِ شِوَائِي، وَلَا يُرِيدُ أَنْ يَدْفَعَ لِي ثَمَنَ ٱلرَّائِحَةِ.

فَفَكَّرَ جُحَا قَلِيلًا، ثُمَّ قَالَ:

- وَكَمْ تَطْلُبُ ثَمَنًا لِرَائِحَةِ شِوَائِكَ؟

فَقَالَ ٱلشَّوَّاءُ مِنْ فَوْرِهِ:

-خَمْسَةً وَعِشْرِينَ قِرْشًا يَا سَيِّدِي .

فَأَخْرَجَ جُحَا مِنْ كِيسِ نُقُودِهِ قِطْعَةً نَقْدِيَّةً وَقَالَ لِلشَّوَّاءِ: «اِقْتَرِبْ مِنِّي». فَكَادَ يَطِيرُ مِنَ ٱلْفَرَحِ، وَقَالَ فِي نَفْسِهِ: «سَيَدْفَعُ لِي ٱلْقَاضِي ثَمَنَ مَا أَكَلَهُ ٱلرَّجُلُ.» وَلَكِنَّ جُحَا رَمَى ٱلْقِطْعَةَ ٱلذَّهَبِيَّةَ عَلَى ٱلْأَرْضِ، فَأَحْدَثَتْ رَنِينًا عَالِيًا سَمِعَهُ كُلُّ مَنْ كَانَ حَاضِرًا. سَأَلَ ٱلْقَاضِي ٱلشَّوَّاءَ:

- هَلْ سَمِعْتَ شَيْئًا ؟

أَجَابَ ٱلرَّجُلُ وَهُوَ لَا يُدْرِكُ سِرَّ مَا قَامَ بِهِ جُحَا:

-نَعَمْ يَا سَيِّدِي ٱلْقَاضِي، سَمِعْتُ رَنِينَ ٱلْقِطْعَةِ ٱلذَّهَبِيَّةِ.

فَقَالَ لَهُ جُحَا،

- هَا قَدْ أَخَذْتَ أَكْثَرَ مِنْ حَقِّكَ، هَذَا ٱلرَّنِينُ هُوَ ثَمَنُ رَائِحَةِ شِوَائِكَ، أَخَذَ مِنْكَ ٱلرَّجُلُ رَائِحَةً بِأَنْفِهِ وَقَبَضْتَ ثَمَنَ رَائِحَتِكَ بِأُذُنِكَ .

فَخَرَجَ ٱلرَّجُلُ خَجِلًا لَا يَكَادُ يَرَى مَوْضِعَ قَدَمَيْهِ.

مصطفى فتحي علي، 2024، نوادر جحا، دار مؤسسة رسلان / ودار علاء الدين للطباعة والنشر والتوزيع، ص 37-36

اَلْمَجَاعَةُ عَالَمِيًّا

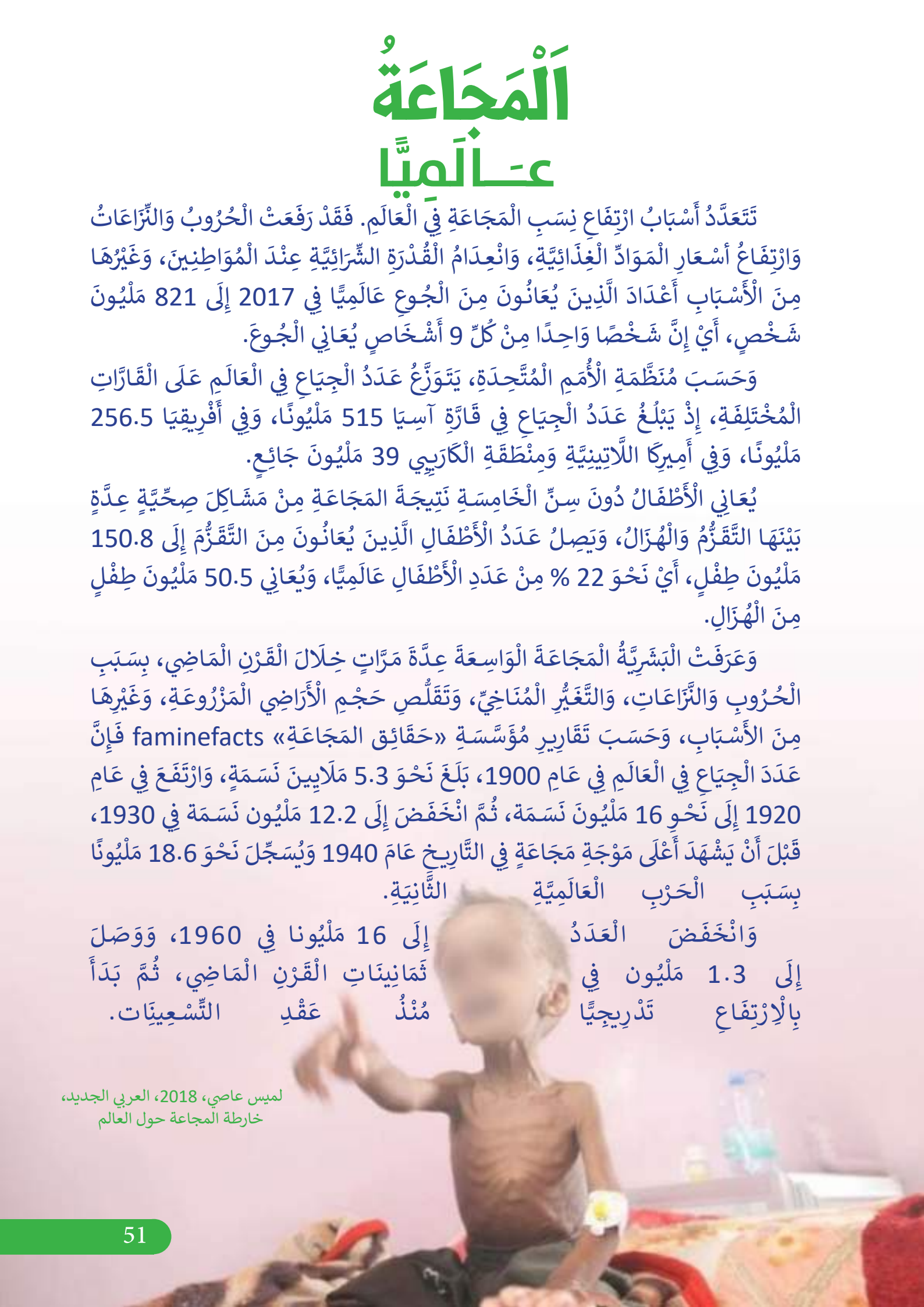
تَتَعَدَّدُ أَسْبَابُ ارْتِفَاعِ نِسَبِ الْمَجَاعَةِ فِي الْعَالَمِ. فَقَدْ رَفَعَتْ الْحُرُوبُ وَالنِّزَاعَاتُ وَارْتِفَاعُ أَسْعَارِ الْمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ، وَانْعِدَامُ الْقُدْرَةِ الشِّرَائِيَّةِ عِنْدَ الْمُوَاطِنِينَ، وَغَيْرُهَا مِنَ الْأَسْبَابِ أَعْدَادَ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ الْجُوعِ عَالَمِيًّا فِي 2017 إِلَى 821 مَلْيُونَ شَخْصٍ، أَيْ إِنَّ شَخْصًا وَاحِدًا مِنْ كُلِّ 9 أَشْخَاصٍ يُعَانِي الْجُوعَ.

وَحَسَبَ مُنَظَّمَةِ الْأُمَمِ الْمُتَّحِدَةِ، يَتَوَزَّعُ عَدَدُ الْجِيَاعِ فِي الْعَالَمِ عَلَى الْقَارَّاتِ الْمُخْتَلِفَةِ، إِذْ يَبْلُغُ عَدَدُ الْجِيَاعِ فِي قَارَّةِ آسِيَا 515 مَلْيُونًا، وَفِي أَفْرِيقِيَا 256.5 مَلْيُونًا، وَفِي أَمِيرِكَا اللَّاتِينِيَّةِ وَمِنْطَقَةِ الْكَارِيبِي 39 مَلْيُونَ جَائِعٍ.

يُعَانِي الْأَطْفَالُ دُونَ سِنِّ الْخَامِسَةِ نَتِيجَةَ المَجَاعَةِ مِنْ مَشَاكِلَ صِحِّيَّةٍ عِدَّةٍ بَيْنَهَا التَّقَزُّمُ وَالْهُزَالُ، وَيَصِلُ عَدَدُ الْأَطْفَالِ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنَ التَّقَزُّمِ إِلَى 150.8 مَلْيُونَ طِفْلٍ، أَيْ نَحْوَ 22 % مِنْ عَدَدِ الْأَطْفَالِ عَالَمِيًّا، وَيُعَانِي 50.5 مَلْيُونَ طِفْلٍ مِنَ الْهُزَالِ.

وَعَرَفَتْ الْبَشَرِيَّةُ الْمَجَاعَةَ الْوَاسِعَةَ عِدَّةَ مَرَّاتٍ خِلَالَ الْقَرْنِ الْمَاضِي، بِسَبَبِ الْحُرُوبِ وَالنِّزَاعَاتِ، وَالتَّغَيُّرِ الْمُنَاخِيِّ، وَتَقَلُّصِ حَجْمِ الْأَرَاضِي الْمَزْرُوعَةِ، وَغَيْرِهَا مِنَ الْأَسْبَابِ، وَحَسَبَ تَقَارِيرِ مُؤَسَّسَةِ «حَقَائِق المَجَاعَةِ» famine facts فَإِنَّ عَدَدَ الْجِيَاعِ فِي الْعَالَمِ فِي عَامِ 1900، بَلَغَ نَحْوَ 5.3 مَلَايِينَ نَسَمَةٍ، وَارْتَفَعَ فِي عَامِ 1920 إِلَى نَحْوِ 16 مَلْيُونَ نَسَمَةٍ، ثُمَّ انْخَفَضَ إِلَى 12.2 مَلْيُون نَسَمَةٍ فِي 1930، قَبْلَ أَنْ يَشْهَدَ أَعْلَى مَوْجَةِ مَجَاعَةٍ فِي التَّارِيخِ عَامَ 1940 وَيُسَجِّلَ نَحْوَ 18.6 مَلْيُونًا بِسَبَبِ الْحَرْبِ الْعَالَمِيَّةِ الثَّانِيَةِ.

وَانْخَفَضَ الْعَدَدُ إِلَى 16 مَلْيُونا فِي 1960، وَوَصَلَ إِلَى 1.3 مَلْيُون فِي ثَمَانِينَاتِ الْقَرْنِ الْمَاضِي، ثُمَّ بَدَأَ بِالْارْتِفَاعِ تَدْرِيجِيًّا مُنْذُ عَقْدِ التِّسْعِينَات.



لميس عاصي، 2018، العربي الجديد، خارطة المجاعة حول العالم

اَلْحَقُّ فِي اَلْغِذَاءِ

لِكُلِّ فَرْدٍ اَلْحَقُّ فِي اَلْغِذَاءِ. إِذْ يُعَدُّ اَلْحَقُّ فِي اَلْغِذَاءِ عَامِلًا جَوْهَرِيًّا لِحَيَاةٍ كَرِيمَةٍ وَحَيَوِيًّا لِإِعْمَالِ اَلْعَدِيدِ مِنَ اَلْحُقُوقِ اَلْأُخْرَى مِثْلَ اَلْحَقِّ فِي اَلصِّحَّةِ وَاَلْحَيَاةِ. وَلَا يَسْتَمِدُّ اَلْغِذَاءُ أَهَمِّيَّتَهُ مِنْ كَوْنِهِ يُسَاعِدُ عَلَى اَلْبَقَاءِ عَلَى قَيْدِ اَلْحَيَاةِ فَحَسْبُ، وَإِنَّمَا أَيْضًا بِسَبَبِ دَوْرِهِ فِي إِنْمَاءِ كَامِلِ قُدُرَاتِ اَلْمَرْءِ اَلْجَسَدِيَّةِ وَاَلْعَقْلِيَّةِ.

لِذَلِكَ، فَإِنَّ اَلدُّوَلَ مُلْزَمَةٌ بِجُهُودِهَا اَلْفَرْدِيَّةِ أَوْ مِنْ خِلَالِ اَلتَّعَاوُنِ اَلدُّوَلِيِّ، بِوَضْعِ اَلتَّدَابِيرِ اَللَّازِمَةِ لِإِنْتَاجِ اَلْمَوَادِّ اَلْغِذَائِيَّةِ وَحِفْظِهَا وَتَوْزِيعِهَا لِضَمَانِ سُهُولَةِ حُصُولِ كُلِّ فَرْدٍ عَلَى غِذَاءٍ كَافٍ يُحَرِّرُهُ مِنَ اَلْجُوعِ وَسُوءِ اَلتَّغْذِيَةِ.

وَلَا يَقْتَصِرُ اَلْحَقُّ فِي اَلْغِذَاءِ عَلَى اَحْتِوَاءِ اَلنِّظَامِ اَلْغِذَائِيِّ اَلَّذِي يَتَّبِعُهُ اَلْمَرْءُ عَلَى عَدَدٍ مُعَيَّنٍ مِنَ اَلسُّعْرَاتِ اَلْحَرَارِيَّةِ وَعَلَى كَمِّيَّةٍ مُحَدَّدَةٍ مِنَ اَلْعَنَاصِرِ اَلْغِذَائِيَّةِ اَلضَّرُورِيَّةِ. وَهَذَا يَعْنِي أَنَّهُ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ لِكُلِّ شَخْصٍ اَلْقُدْرَةُ عَلَى اَلْحُصُولِ عَلَى اَلْغِذَاءِ أَوْ عَلَى وَسَائِلِ إِنْتَاجِهِ فِي كُلِّ اَلْأَوْقَاتِ.

وَقَدْ أَشَارَتْ لَجْنَةُ اَلْأُمَمِ اَلْمُتَّحِدَةِ اَلْمَعْنِيَّةُ بِاَلْحُقُوقِ اَلِاقْتِصَادِيَّةِ وَاَلِاجْتِمَاعِيَّةِ وَاَلثَّقَافِيَّةِ إِلَى أَنَّ اَحْتِرَامَ اَلْحَقِّ فِي اَلْغِذَاءِ وَحِمَايَتَهُ وَاَلْوَفَاءَ بِهِ يَتَضَمَّنُ سِمَاتٍ أَسَاسِيَّةً مُتَرَابِطَةً هِيَ:

- **اَلْمُلَاءَمَةُ:** يَجِبُ أَنْ يَكُونَ اَلْغِذَاءُ اَلْمُتَاحُ لِلِاسْتِهْلَاكِ مُنَاسِبًا لِلسِّيَاقِ اَلِاجْتِمَاعِيِّ وَاَلِاقْتِصَادِيِّ وَاَلثَّقَافِيِّ وَاَلْبِيئِيِّ اَلسَّائِدِ.
- **اَلتَّوَافُرُ:** يَجِبُ أَنْ يَحْصُلَ كُلُّ شَخْصٍ عَلَى غِذَاءٍ كَافٍ وَجَيِّدٍ، إِمَّا عَبْرَ أَنْظِمَةِ اَلتَّسْوِيقِ أَوْ مُبَاشَرَةً مِنَ اَلْأَرْضِ أَوِ اَلْمَوَارِدِ اَلطَّبِيعِيَّةِ اَلْأُخْرَى. وَلَا بُدَّ أَنْ تَتَضَمَّنَ اَلْأَنْظِمَةُ اَلْغِذَائِيَّةُ خَلِيطًا مِنَ اَلْمُغَذِّيَاتِ اَلضَّرُورِيَّةِ لِتَلْبِيَةِ اَلِاحْتِيَاجَاتِ اَلْفِيزْيُولُوجِيَّةِ وَمِنْ أَجْلِ اَلتَّمَتُّعِ بِحَيَاةٍ صِحِّيَّةٍ فِي كُلِّ مَرَاحِلِ اَلْحَيَاةِ وَوَفْقًا لِنَوْعِ اَلْجِنْسِ وَاَلْمِهْنَةِ. وَيَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ اَلْغِذَاءُ، بِاَلْإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ، خَالِيًا مِنَ اَلْمَوَادِّ اَلضَّارَّةِ وَمَقْبُولًا فِي سِيَاقٍ ثَقَافِيٍّ مُعَيَّنٍ.
- **إِمْكَانِيَّةُ اَلْحُصُولِ عَلَيْهِ:** تَشْمَلُ إِمْكَانِيَّةُ اَلْحُصُولِ عَلَى اَلْغِذَاءِ ثَلَاثَةَ عَنَاصِرَ أَسَاسِيَّةٍ، هِيَ عَدَمُ اَلتَّمْيِيزِ، وَاَلْإِمْكَانِيَّةُ اَلِاقْتِصَادِيَّةُ، وَاَلْإِمْكَانِيَّةُ اَلْمَادِّيَّةُ. وَلَا يَجُوزُ أَنْ يَخْضَعَ اَلْحُصُولُ عَلَى اَلْغِذَاءِ لِأَيِّ سَبَبٍ مِنْ أَسْبَابِ اَلتَّمْيِيزِ اَلْمَحْظُورَةِ.

وَلَا بُدَّ أَنْ يَكُونَ سِعْرُ ٱلْغِذَاءِ بِٱلْمُسْتَوَى ٱلَّذِي لَا يُهَدِّدُ ٱلْوَفَاءَ بِٱلِاحْتِيَاجَاتِ ٱلْأَسَاسِيَّةِ ٱلْأُخْرَى. وَهَذَا يَسْتَتْبِعُ ٱعْتِمَادَ بَرَامِجَ خَاصَّةٍ لِلْفِئَاتِ ٱلضَّعِيفَةِ. تَعْنِي ٱلْإِمْكَانِيَّةُ ٱلْمَادِّيَّةُ لِلْحُصُولِ عَلَى ٱلْغِذَاءِ أَنَّ ٱلْغِذَاءَ ٱلْكَافِيَ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ مُتَاحًا لِكُلِّ فَرْدٍ، لَا سِيَّمَا ٱلْأَفْرَادُ ضِعَافُ ٱلْجِسْمِ مِثْلَ ٱلْأَطْفَالِ وَٱلْأَشْخَاصِ ذَوِي ٱلْإِعَاقَةِ وَٱلْمُسِنِّينَ وَضَحَايَا ٱلْكَوَارِثِ ٱلطَّبِيعِيَّةِ أَوِ ٱلصِّرَاعَاتِ.

• **ٱلِاسْتِدَامَةُ:** يَتَعَيَّنُ عَلَى ٱلدُّوَلِ ٱتِّخَاذُ ٱلتَّدَابِيرِ ٱلْمُنَاسِبَةِ لِمَنْعِ تَعَرُّضِ تَوَفُّرِ ٱلْغِذَاءِ وَإِمْكَانِيَّةِ ٱلْحُصُولِ عَلَيْهِ فِي ٱلْأَجَلِ ٱلطَّوِيلِ لِلْخَطَرِ بِسَبَبِ مُمَارَسَاتٍ قَدْ تُؤَثِّرُ فِي ٱلْغِذَاءِ أَوْ فِي ٱلْأَرْضِ أَوْ فِي ٱلْمَوَارِدِ ٱلطَّبِيعِيَّةِ.

ٱلشّبكة العالميّة للحقوق الاقتصاديّة والاجتماعيّة والثّقافيّة، الحقّ في الغذاء، بتصرّف، (نشر في 9 فِيفْرِي2016)
[موجود أيضا بموسوعة ويكيبيديا تحت نفس العنوان]

شَرْحُ المُفْرَداتِ:

سُعْرَةٌ: وَحْدَةٌ قِيَاسِيَّةٌ تُقَاسُ بِهَا قِيمَةُ طَاقَةِ الأَغْذِيَةِ وَمَا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الإِنْسَانُ مِنْ سُعْرَاتٍ فِي اليَوْمِ.

سِمَاتٌ: مُفْرَدُهَا سِمَةٌ، وَهِيَ فِي هَذَا النَّصِّ: ٱلْعَلَّامَةُ، وَالْأَمَارَةُ.

جَنْيُ الزَّيْتُونِ 1

- سَالِمُ! يَا سَالِمُ! أَفِقْ يَا سَالِمُ!

كَانَ صَوْتُ أُمِّهِ يَبْلُغُ إِلَى سَمْعِهِ كَنَغَمَاتِ الْمَوْجِ فَيَزِيدُهُ هَدْهَدَةً وَيَسْتَرْسِلُ بِهِ إِلَى نَوْمٍ لَذِيذٍ دَافِئٍ .يَشْعُرُ مَعَهُ بِقُشَعْرِيرَةٍ لَطِيفَةٍ تَجْعَلُهُ يَنْكَمِشُ عَلَى نَفْسِهِ ثُمَّ يَجْذِبُ الْغِطَاءَ إِلَيْهِ فَيَدُسُّ رَأْسَهُ تَحْتَهُ كَأَنَّمَا يُرِيدُ أَنْ تَبْقَى لَهُ هَذِهِ الطُّمَأْنِينَةُ الْحَنُونُ وَهَذِهِ الْغَيْبُوبَةُ الْحَالِمَةُ الَّتِي تُغْرِقُهُ فِي ضَرْبٍ مِنَ السَّعَادَةِ يَمْلَأُ كُلَّ كِيَانِهِ! وَلَكِنَّ صَوْتَ أُمِّهِ قَدْ عَادَ إِلَيْهِ مُنَبِّهًا كَأَشَدَّ مِنْ مَرَّتِهِ الْأُولَى!

- سَالِمُ! يَا سَالِمُ! مَا أَعْمَقَ نَوْمَكَ!

وَزَادَ سَالِمٌ انْغِمَاسًا فِي فِرَاشِهِ وَعَقَدَ رَأْسَهُ بِرُكْبَتَيْهِ وَلَمْ يَقُلْ شَيْئًا وَلَكِنَّهُ مَا لَبِثَ أَنْ شَعُرَ بِيَدٍ تَرْفَعُ عَنْهُ الْغِطَاءَ وَتَهُزُّهُ هَزًّا عَنِيفًا فَفَتَحَ عَيْنَيْهِ بِعُسْرٍ كَأَنَّمَا دُكَّتَا غِرَاءً فَإِذَا أُمُّهُ وَاقِفَةٌ تَنْتَظِرُ قِيَامَهُ!

- أُمِّي؟ صَبَاحَ الْخَيْرِ يَا أُمِّي!

- صَبَاحَ الْخَيْرِ! أَمَا كَفَاكَ اللَّيْلُ كُلُّهُ؟ لَكَأَنَّمَا سُمِّرْتَ إِلَى هَذَا السَّرِيرِ!

اِبْتَسَمَ سَالِمٌ، ثُمَّ تَمَطَّطَ، ثُمَّ مَدَّ عُنُقَهُ إِلَى النَّافِذَةِ فَرَأَى الظَّلَامَ مَازَالَ مَرْخِيَّ الْجَنَاحِ فَقَالَ:

-مَاذَا دَهَاكِ يَا أُمَّاهُ النُّجُومُ مَازَالَتْ فِي كَبِدِ السَّمَاءِ وَأَنْتِ مَا فَتِئْتِ تُوقِظِينَنِي كَأَنَّ النَّهَارَ قَدْ انْقَضَى!

- أَيُّ نُجُومٍ وَأَيُّ نَهَارٍ؟ قُلْتُ لَكَ أَفِقْ فَإِنَّ الدِّيكَ قَدْ أَذَّنَ مُنْذُ سَاعَةٍ! أَلَمْ تَسْمَعْ حَرَكَةَ الْعَرَبَاتِ وَوَقْعَ أَقْدَامِ الْمَارَّةِ وَالدَّوَابِّ؟ الْمَسَافَةُ بَعِيدَةٌ يَا سَالِمُ، هَلُمَّ انْزَعْ عَنْكَ كَسَلَكَ!

قَفَزَ سَالِمٌ مِنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ خَرَجَ إِلَى بَهْوِ الدَّارِ، فَإِذَا نَسِيمٌ بَارِدٌ قَدْ لَسَعَهُ وَأَفَاقَهُ. فَهَزَّ كَتِفَيْهِ ثُمَّ حَنَى ظَهْرَهُ وَانْطَلَقَ إِلَى الْمَطْبَخِ، فَإِذَا أُمَّهُ قَدْ سَبِقَتْهُ إِلَيْهِ وَانْكَبَّتْ عَلَى قُفَّةٍ كَبِيرَةٍ تَدُسُّ فِيهَا مَا أَعَدَّتْهُ لِلْعَمَلَةِ مِنْ طَعَامٍ وَغِذَاءٍ!

تَشَمَّمَ سَالِمٌ كَالْقِطِّ الْجَائِعِ. ثُمَّ اقْتَرَبَ مِنْ أُمِّهِ وَقَالَ: إِنِّي أَشُمُّهَا «شَكْشُوكَةً» حَارَّةَ الْأَنْفَاسِ يَا أُمَّاهُ!

للهِ أَنْتِ يَا أُمَيْمَةُ... إِنَّهَا لَا بُدَّ لَذِيذَةٌ... أَرِينِي مَاذَا عِنْدَكِ؟ مَاذَا أَعْدَدْتِ لِهَذَا الْيَوْمِ؟

(يَتبع)

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66

شَرْحُ المُفْرَدَاتِ:

اَلْبَهْو: اَلْوَاسِعُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ، وَهُوَ الْبَيْتُ الْمُقَدَّمُ أَمَامَ الْبُيُوتِ، وَالْمَكَانُ الْمُخَصَّصُ لِاسْتِقْبَالِ الضُّيُوفِ.

جَنْيُ الزَّيْتُونِ2

أَخَذَ سَالِمٌ قِطْعَةً مِنْ الْخُبْزِ السَاخِنِ ودَكَّهَا فِي فَمِهِ دَكًّا وَأَخَذَ يَلُوكُهَا لَوْكًا... وَلَكِنَّ أُمَّهُ انْتَزَعَتْ مِنْ يَدِهِ الْقُفَّةَ وَصَاحَتْ بِهِ:

- أَلَمْ تَنْتَهِ؟ الْعَمَلَةُ يَنْتَظِرُونَ خُرُوجَكَ إِلَيْهِمْ مُنْذُ سَاعَةٍ... إِنَّهُمْ قَدْ شَدُّوا الْحِمَارَ إِلَى الْعَرَبَةِ وَأَخَذُوا عِصِيَّهُمْ وَسَلَالِيمَهُمْ وَمَفَارِشَهُمْ... الشَّمْسُ سَتُفَاجِئُكُمْ قَبْلَ وُصُولِكُمْ إِلَى غَابَةِ الزَّيْتُونِ... مَاذَا بَقِيَ إِذَنْ مِنَ النَّهَارِ؟

- عَفْوًا يَا أُمَيْمَةُ... عَفْوًا...

- اُخْرُجْ... أَسْرِعْ... وَسَأَلْتَحِقُ بِكُمْ أَنَا وَإِخْوَتُكَ الصِّغَارُ وَجَارَتُنَا لَطِيفَةُ...

خَرَجَ سَالِمٌ مُهَرْوِلًا فَإِذَا حَمَّةَ وَمَبْرُوكٌ وَمِصْبَاح يَنْتَظِرُونَ بِالْبَابِ وَقَدْ أَعَدُّوا كُلَّ شَيْءٍ. فَسَلَّمَ ثُمَّ جَذَبَ إِلَيْهِ الطَّرَفَ الْأَسْفَلَ مِنْ «كَدْرُونِهِ» فَمَسَكَهُ بِفَمِهِ ثُمَّ جَعَلَ بِيَدِهِ عَلَى الْعَرَبَةِ وَفِي قَفْزَةٍ وَاحِدَةٍ اسْتَوَى جَالِسًا عَلَيْهَا. ثُمَّ مَاهِيَ إِلَّا لَحْظَةٌ حَتَّى ضَغَطَ عَلَى ذَيْلِ الْحِمَارِ بِمِهْمَازٍ فَانْطَلَقَ يَجْرِي وَانْطَلَقَ الْجَمَاعَةُ...

كَانَتْ الْقَرْيَةُ تَتَمَلْمَلُ وَتَتَثَاءَبُ وَتَتَمَطَّطُ وَتَدِبُّ فِيهَا الْحَيَاةُ فَتَسْتَيْقِظُ شَيْئًا فَشَيْئًا. بَعْضُ الْمَقَاهِي تَفْتَحُ أَبْوَابَهَا وَتَسْتَقْبِلُ بَعْضَ الزَّبَائِنِ. وَبَعْضُ الْأَضْوَاءِ اللَّاهِثَةِ تَبْدُو مِنْ فُرْجَةِ بَعْضِ الدَّكَاكِينِ. وَنَفَرٌ مِنَ الْعَمَلَةِ قَدْ جَلَسُوا الْقُرْفُصَاءَ تَحْتَ حَائِطِ الْجَامِعِ يَنْتَظِرُونَ شُغْلًا. وَأَزِيزُ بَعْضِ السَّيَّارَاتِ الْمُبَكِّرَةِ لِأَخْذِ طَرِيقِهَا إِلَى الْعَاصِمَةِ أَوْ إِلَى سُوسَةَ يَنْتَشِرُ فِي الفَضَاءِ.

وَيَخْرُجُ سَالِمٌ مِنَ الْبَابِ الْغَرْبِيِّ مِنَ الْقَرْيَةِ فِي طَرِيقِهِ إِلَى غَابَةِ الزَّيْتُونِ، فَمَا كَادَ يَخْرُجُ حَتَّى رَأَى أَمَامَهُ خَلْقًا كَثِيرًا، قَوَافِلَ مِنَ النِّسَاءِ وَالرِّجَالِ وَالْأَطْفَالِ، حَمِيرًا وَبِغَالًا وَجِمَالًا كَأَنَّمَا الْقَوْمُ إِلَى هِجْرَةٍ أَوْ كَأَنَّمَا خَرَجُوا جَمِيعًا يُرَحِّبُونَ بِمَطْلَعِ الشَّمْسِ وَيَسْتَقْبِلُونَ أَنْفَاسَ الصَّبَاحِ.

لَقَدْ كَانَ الْمَنْظَرُ طَرِيفًا عَجِيبًا. فَالنِّسَاءُ حَافِيَاتٌ مُلْتَحِفَاتٌ قَدْ جَعَلْنَ عَلَى رُؤُوسِهِنَّ قِفَافًا أَوْ غَرَابِيلَ وَأَخَذْنَ فِي مَشْيِهِنَّ يَلْتَفِتْنَ وَرَاءَهُنَّ فِي الْفَيْنَةِ بَعْدَ الْفَيْنَةِ يَسْتَوْضِحْنَ الزَّيَاتِينَ الْقَائِمَةَ عَلَى طَرَفَيْ الطَّرِيقِ أَوْ يُفَتِّشْنَ عَنْ صَبِيٍّ قَدْ أَعْيَاهُ الْمَشْيُ وَكَدَّهُ اللِّحَاقُ أَوْ يُنَادِينَ كِبَاشًا اسْتَوْقَفَهَا حَشِيشٌ... أَوْ يَتَحَدَّثْنَ عَنْ حُلِيِّهِنَّ وَحَيَاتِهِنَّ وَأَطْفَالِهِنَّ وَأَزْوَاجِهِنَّ وَأَحْلَامِهِنَّ بِصَوْتٍ مُرْتَفِعٍ يَتَدَاخَلُ وَيَتَلَاشَى وَيَضِيعُ فِي خِضَمِّ الْحَرَكَةِ وَالْأَصْوَاتِ. وَكَانَ الرِّجَالُ كَالدَّلِيلِ يَتَقَدَّمُونَ الْقَافِلَةَ أَوْ يَسْتَحِثُّونَ الْحَمِيرَ أَوْ يَجُرُّونَ الْعَرَبَاتِ.

أَمَّا الْغَابَةُ فَكَانَتْ تَبْدُو مِنْ بَعِيدٍ كَثِيفَةً دَكْنَاءَ مِنْ رَصَاصٍ لَوْلَا مَا يُسْمَعُ مِنْ حِينٍ إِلَى حِينٍ مِنْ نَعِيقِ بُومٍ أَوْ رَفِيفِ جَنَاحٍ!

(يَتبع)

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66

شَرْحُ المُفْرَدَاتِ:

اَلْفُرْجَةُ: شقٌّ بَيْنَ شَيْئَيْنِ، ثُقْبٌ.

دَكْناءُ: مُذَكَّرُهَا أَدْكَنُ. مِنْ دَكِنَ فَهُوَ دَاكِنُ اللَّوْنِ: لَوْنُهُ أَغْبَرُ يَمِيلُ إِلَى السَّوَادِ.

جَنْيُ الزَّيْتُونِ 3

تَوَقَّفَ الْحِمَارُ فَجْأَةً فَرَفَعَ أُذُنَيْهِ إِلَى فَوْق ثُمَّ أَدَارَ رَأْسَهُ وَعَاجَ إِلَى الشَّمَالِ فَعَاجَ مَعَهُ حَمَّةُ وَمَبْرُوكٌ وَمِصْبَاح إِذْ أَدْرَكُوا أَنَّهُمْ أَشْرَفُوا أَوْ كَادُوا عَلَى الزَّيَاتِينِ الَّتِي سَيَجْنُونَ ثَمَرَهَا.

وَلَكِنَّ الْأَرْضَ لَمْ تَعُدْ مُنْبَسِطَةً مُعَبَّدَةً كَمَا كَانَتْ. فَهُنَاكَ حُفَرٌ وَأَكَمَاتٌ صَغِيرَةٌ وَمَسَارِبُ وَأَخَادِيدُ وَطُرُقٌ مُلْتَوِيَةٌ ضَيِّقَةٌ اضْطَرَّتْ سَالِمًا أَنْ يَنْزِلَ مِنَ الْعَرَبَةِ حَتَّى يُخَفِّفَ عَنِ الْحِمَارِ مَشَقَّةَ السَّيْرِ... وَلَمْ يُجْدِهِ صَنِيعُهُ شَيْئًا إِذْ غَاصَتْ الْعَجَلَةُ الْيُسْرَى فِي التُّرَابِ فَفَقَدَتْ الْعَرَبَةُ تَوَازُنَهَا وَلَمْ يَعُدْ الْحِمَارُ يَقْوَى عَلَى جَرِّهَا فَأَخَذَ يَئِنُّ أَنِينًا وَيَلْهَثُ بِمَا أَنْقَضَ ظَهْرَهُ وَطَفِقَ الْجَمَاعَةُ يَدْفَعُونَ مَعَهُ الْعَرَبَةَ إِلَى الْأَمَامِ. فِي حِينِ مَسَكَ سَالِمٌ بِالْعَنَانِ وَجَعَلَ يَسْتَحِثُّ الْحِمَارَ بِمِهْمَازِهِ حَتَّى خَلَّصُوهُ مِنَ الْعَقَبَةِ.

وَمَاهِيَ إِلَّا بَعْضُ سَاعَةٍ حَتَّى كَانَ مِصْبَاحٌ وَحَمَّةُ وَمَبْرُوكٌ وَسَالِمٌ يُنْزِلُونَ السَّلَالِمَ وَالْمَفَارِشَ وَأَدَوَاتِ الْعَمَلِ... ثُمَّ أَقْبَلَ مِصْبَاحٌ عَلَى الْحِمَارِ فَرَبَطَ بَيْنَ قَائِمَتَيْهِ الْأَمَامِيَّتَيْنِ حَتَّى يَطْمَئِنَّ عَلَى مَصِيرِهِ. ثُمَّ الْتَفَتَ إِلَى أَصْحَابِهِ وَقَالَ: «وَاللَّهِ يَا جَمَاعَةُ إِنَّ أَصَابِعِي لَمْ تَعُدْ مِنِّي، إِنِّي أُرِيدُهَا أَنْ تَتَحَرَّكَ فَتَأْبَى لَقَدْ تَجَمَّدَتْ بَرْدًا». وَقَالَ الْبَقِيَّةُ مِثْلَ قَوْلِهِ. ثُمَّ انْدَفَعُوا إِلَى بَعْضِ الْأَعْشَابِ وَالْأَعْوَادِ يَجْمَعُونَهَا. ثُمَّ أَوْقَدُوا النَّارَ فَاسْتَعْصَتْ عَلَيْهِمْ لِشِدَّةِ مَا عَلِقَ بِالْأَعْشَابِ وَالْأَعْوَادِ مِنْ رُطُوبَةِ الْمَسَاءِ. فَانْحَنَوْا حَوْلَهَا وَأَخَذُوا

يَنْفُخُونَ بِمِلْءِ فِيهِمْ وَأَخَذَ الدُّخَانُ يَتَصَاعَدُ فَيَخْرُجُ مِنْ مَنَاخِيرِهِمْ وتَسِيلُ دُمُوعُهُمْ وَيَجْرَحُ خُدُودَهُمْ. وَلَكِنَّهُمْ طَرِبُوا فِي النِّهَايَةِ لِأَلْسِنَةِ اللَّهِيبِ تُغَازِلُهُمْ وَتُغْرِيهِمْ فَجَعَلُوا يَصْلَونَ أَيْدِيَهُمْ ثُمَّ يَفْرُكُونَهَا حَتَّى انْطَلَقَتْ الْأَصَابِعُ وَعَادَ النَّشَاطُ وَلَمْ يَبْقَ إِلَّا أَنْ يُقْبِلُوا عَلَى الْعَمَلِ الَّذِي جَاؤُوا مِنْ أَجْلِهِ.

(يتبع)

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66

شَرْحُ المُفْرَداتِ:

اَلْأَكَمَةُ وَالْجَمْعُ أَكَمَاتٌ: المُرْتَفِعُ من الْأَرْضِ.

أَنْقَضَ الْحِمْلُ الظَّهرَ: أَثْقَلَهُ، حَمَّلَهُ مَا لَا يُطِيقُ.

أخْدُودٌ وَالْجَمْعُ أخاديدُ: شَقٌّ مُسْتَطِيلٌ غَائِرٌ فِي الْأَرْضِ.

جَنْيُ الزَّيْتُونِ 4

وَقَفَ مِصْبَاحٌ ثُمَّ جَذَبَ الْمَفَارِشَ إِلَيْهِ. فَكَانَ يَشُدُّ بِطَرَفِ الْمَفْرَشِ، وَيَرْمِي فِي خِفَّةٍ عَجِيبَةٍ بِالطَّرَفِ الْآخَرِ إِلَى سَالِمٍ. فَيَلْتَقِفُهُ مِنْهُ، ثُمَّ يُمْسِكُ بِزَاوِيَتِهِ، وَيَنْزِلُ بِهِ تَحْتَ الزَّيْتُونَةِ فَيَفْرِشُ بِهِ أَدِيمَ الْأَرْضِ. وَلَمْ تَمْضِ بَعْضُ الدَّقَائِقِ حَتَّى كَانَا قَدْ أَحَاطَا بِكُلِّ جَوَانِبِ الزَّيْتُونَةِ فَفَرَشَاهَا بَيْنَمَا جَاءَ حَمَّةُ وَمَبْرُوكٌ بِالصَّرَّافَةِ، وَهِيَ سَلَالِمُ شُدَّتْ مِنْ أَعْلَى إِلَى بَعْضِهَا، فَنَصَبَاهَا وَارْتَاحُوا إِلَى عَمَلِهِمْ الْأَوَّلِي. فَتَنَاوَلُوا قُفَّةَ الْفَطُورِ ثُمَّ جَلَسُوا الْقُرْفُصَاءَ وَأَكَلُوا مَا تَيَسَّرَ لَهُمْ مِنْ خُبْزٍ وَ زَيْتٍ وَمُصَبَّرِ فُلْفُلٍ وَاحْتَفَظُوا بِالشَّكْشُوكَةِ الدَّسِمَةِ لِمُنْتَصَفِ النَّهَارِ. وَخَشِيَ الْجَمَاعَةُ عَلَى الْقُفَّةِ مِنْ أَنْ يَزُورَهَا كَلْبٌ أَوْ قِطٌّ، فَسَلَّمُوهَا لِسَالِمٍ. فَذَهَبَ بِهَا إِلَى جِذْعِ زَيْتُونَةٍ كَبِيرَةٍ فَدَسَّهَا فِيهَا... ثُمَّ رَبَطَ كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ عَلَى وَسَطِهِ بِحَبْلٍ. وَوَزَّعُوا الْعَمَلَ فِيمَا بَيْنَهُمْ. فَصَعِدَ مَبْرُوكٌ وَحَمَّةُ السَّلَالِمَ وَتَسَلَّقَ سَالِمٌ وَ مِصْبَاحٌ أَغْصَانَ الشَّجَرَةِ. وَمَاهِيَ إِلَّا لَحَظَاتٌ حَتَّى كَانَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ قَدْ أَلْبَسَ أَصَابِعَ يَدِهِ الْيُمْنَى قُرُونَ كِبَاشٍ قَدْ ثُقِبَتْ وَشُذِّبَتْ تَشْذِيبًا فَكَانَتْ كَالْأَغْمَادِ تَقِي أَصَابِعَهُمْ فَلَا تَشُوكُهُمْ أَغْصَانُ الزَّيْتُونِ وَشَرَعُوا فِي الْعَمَلِ. فَإِذَا الْوَاحِدُ مِنْهُمْ يُمْسِكُ بِيَدِهِ الْيُسْرَى غُصْنَ الزَّيْتُونِ الْمُحَمَّلَ حَبًّا مُلَوَّنًا شَهِيًّا كَالْعَنَاقِيدِ. فَيَجْذِبُهُ إِلَيْهِ ثُمَّ يَأْخُذُ فِي جَنْيِ الثَّمَرَةِ بِأَصَابِعِ يَدِهِ الْيُمْنَى. فَيَسَّاقَطُ الزَّيْتُونُ وَيَنْهَمِرُ عَلَى الْمَفَارِشِ. فَتَسْمَعُ لَهُ انْسِكَابًا مُنَغَّمًا جَمِيلًا.

كَانَتِ الشَّمْسُ قَدْ طَلَعَتْ. فَأَشَاعَتْ فِي الْغَابَةِ حَرَارَةً وَسُرُورًا. وَكَانَتْ قَطَرَاتُ النَّدَى الْمُتَجَمِّعَةُ فَوْقَ وُرَيْقَاتِ الزَّيْتُونِ تَلْمَعُ وَتَتَلَأْلَأُ كَالْجَوَاهِرِ الثَّمِينَةِ، ثُمَّ تَنْحَدِرُ مَعَ حَبَّاتِ الزَّيْتُونِ وَتَنْسَكِبُ عَلَى الْأَرْضِ. وَ كَانَ الْعَمَلَةُ قَدْ انْتَشَرُوا فِي كُلِّ مَكَانٍ. وَتَعَلَّقُوا بِالْأَغْصَانِ. فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا حَرَكَاتِ الْأَيْدِي تَسْتَدِرُّ الثَّمَرَ. وَمَدَّ سَالِمٌ عُنُقَهُ فَاسْتَفَزَّهُ مَنْظَرٌ رَائِعٌ جَمِيلٌ، فَالنِّسْوَةُ قَدْ

انْتَشَرْنَ تَحْتَ الْأَشْجَارِ وَقَدْ تَخَفَّفَتْ كُلُّ وَاحِدَةٍ مِنْهُنَّ مِنْ «حرَامهَا» أَوْ «وَزْرَتِهَا»، بَعْدَ أَنْ وَضَعَتْ عَلَى رَأْسِهَا فُوطَةً تَدَلَّتْ عَلَى كَتِفَيْهَا حَمْرَاءَ أَوْ صَفْرَاءَ أَوْ خَضْرَاءَ أَوْ زَرْقَاءَ كَأَنَّمَا أَبَيْنَ إِلَّا أَنْ يَكُنَّ لِلْغَابَةِ كَأَلْوَانِ الرَّبِيعِ.

أَمَّا جِلْسَتُهُنَّ فَكَانَتْ عَجِيبَةً غَرِيبَةً. لَقَدْ أَقْعَيْنَ ثُمَّ أَخَذْنَ يَتَلَقَّطْنَ مَا تَنَاثَرَ مِنْ حَبَّاتِ الزَّيْتُونِ أَوْ يَنْقُرْنَ الْأَرْضَ نَقْرًا بِسَبَّابَتِهِنَّ وَيَنْبُشْنَ عَمَّا تَوَارَى مِنْهُ فِي التُّرَابِ وَيَرْمِينَ بِهِ فِي غَرَابِيلَ جَعَلْنَهَا أَمَامَهُنَّ ثُمَّ هُنَّ بَعْدَ ذَلِكَ يَزْحَفْنَ زَحْفًا أَوْ يَنْتَقِلْنَ، كَالْبَطِّ رِجْلًا فرِجْلًا. فَإِذَا مَا امْتَلَأَتْ الْغَرَابِيلُ حَرَّكْنَهَا بِشِدَّةٍ، كَالرَّحَى تَرْجِي، حَتَّى يُسْقِطْنَ مَا عَلِقَ بِحَبَّاتِ الزَّيْتُونِ مِنْ تُرَابٍ. ثُمَّ يَنْطَلِقْنَ إِلَى أَكْيَاسٍ عِنْدَهُنَّ فَيُفْرِغْنَ فِيهَا مَا تَحَصَّلَ لَدَيْهِنَّ. ثُمَّ يَعُدْنَ مَزْهُوَّاتٍ طَرِبَاتٍ وَقَدْ دَاعَبَتْهُنَّ عَرَائِسُ الْأَمَلِ فَإِذَا هُنَّ يَزْحَفْنَ مِنْ جَدِيدٍ أَوْ يُطْلِقْنَ الزَّغَارِيدَ كَأَنَّهُنَّ فِي يَوْمِ عِيدٍ، فَيَكُونُ لِذَلِكَ أَحْسَنُ الْوَقْعِ فِي نُفُوسِ الرِّجَالِ فَيُجَدِّدُ نَشَاطَهُمْ وَيُحَبِّبُ إِلَيْهِمْ مَا هُمْ آخِذُونَ فِيهِ مَنْ عَمَلٍ وَجِدٍّ.

(يتبع)

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66

شَرْحُ الْمُفْرَدَاتِ:

اَلْأَدِيمُ: اَلْجِلْدُ الَّذِي يُغَلِّفُ الْجِسْمَ، وَأَدِيمُ كُلِّ شَيْءٍ ظَاهِرُهُ، وَأَدِيمُ اَلْأَرْضِ: وَجْهُهَا، سَطْحُهَا.

جَنْيُ الزَّيْتُونِ 5

تَوَاصَلَ الْعَمَلُ، فَكَانَ الْجَمَاعَةُ كُلَّمَا فَرَغُوا مِنْ شَجَرَةٍ تَرَكُوهَا كَالْعَرُوسِ جُرِّدَتْ مِنْ حُلِيِّهَا. ثُمَّ هُمْ بَعْدَ ذَلِكَ يَجْمَعُونَ مَا تَجَمَّعَ مِنَ الزَّيْتُونِ فَيَضَعُونَهُ فِي أَكْيَاسٍ أَوْ زَنَابِيلَ. ثُمَّ يَنْتَقِلُونَ إِلَى غَيْرِهَا مِنَ الْأَشْجَارِ الْمُهَدَّلَةِ الْأَغْصَانِ فَيُعِيدُونَ نَفْسَ الْعَمَلِيَّةِ مَرَّاتٍ عَدِيدَةً... وَمَاهِيَ إِلَّا سَاعَاتٌ قَلِيلَةٌ حَتَّى كَانَ قَدْ مُلِئَ مِنَ الْأَكْيَاسِ وَالزَّنَابِيلِ شَيْءٌ كَثِيرٌ!

وَانْتَصَفَ النَّهَارُ فَذَهَبَ سَالِمٌ إِلَى قُفَّةِ الْفَطُورِ وَاسْتَعَدَّ الْجَمِيعُ لِأَكْلِ الشَّكْشُوكَةِ وَجَاءَتْ الْقُفَّةُ فَجَلَسَ الْقَوْمُ حَوْلَهَا ثُمَّ مَدَّ مَبْرُوكٌ يَدَهُ إِلَيْهَا وَرَفَعَ الْقِدْرَ إِلَيْهِ وَلَكِنَّهُ سُرْعَانَ مَا حَمْلَقَ بِعَيْنَيْهِ وَنَظَرَ فِي اسْتِغْرَابٍ وَدَهْشَةٍ ثُمَّ صَاحَ: «أَيْنَ الشَّكْشُوكَةُ؟ الْقِدْرُ فَارِغَةٌ لَاشَيْءَ فِيهَا!»

وَلَمْ يُصَدِّقْ الْجَمَاعَةُ. فَأَقْبَلُوا عَلَى الْقُفَّةِ وَالْقِدْرِ. فَإِذَا الْخُبْزُ قَدْ أُكِلَ إِلَّا قَلِيلُهُ وَإِذَا الشَّكْشُوكَةُ لَمْ يَبْقَ مِنْهَا إِلَّا رَائِحَةٌ قَدْ تَحَلَّبَتْ لَهَا أَشْدَاقُهُمْ وَازْدَادُوا جُوعًا. وَأَيْقَنُوا أَنَّ كَلْبًا أَوْ قِطًا تَسَلَّلَ إِلَى الْقُفَّةِ فِي غَفْلَةٍ مِنْهُمْ. فَأَنَّبُوا سَالِمًا شَرَّ تَأْنِيبٍ وَاتَّهَمُوهُ بِأَنَّهُ لَمْ يُحْكِمْ تَعْلِيقَ الْقُفَّةِ. وَلَمْ يَخْتَرْ لَهَا مَكَانًا حَرِيزًا. وَلَمْ يَكُنْ شَيْءٌ آلَمَ لِأَنْفُسِهِمْ وَلَا أَشَدَّ عَلَيْهِمْ وَقْعًا مِنْ فِقْدَانِ تِلْكَ الشَّكْشُوكَةِ عَلَى مِثْلِ الْحَالِ الَّتِي كَانُوا فِيهَا!

وَ«جَاعَ بِهِمْ جُوعُهُمْ» وَلَمْ يَكُنْ لَدَيْهِمْ شَيْءٌ يُسْكِتُونَ بِهِ أَمْعَاءَهُمْ. فَقَامُوا يَجْمَعُونَ مَا تَيَسَّرَ مِنَ «الطَّازِلَةِ» وَهِيَ زُوَيْتِنَاتٌ أَنْضَجَتْهَا الشَّمْسُ وَذَهَبَتْ بِمَائِهَا فَبَقِيَتْ جِلْدًا عَلَى نَوَاةٍ... فَلَاكُوا وَأَكَلُوا... ثُمَّ عَادُوا إِلَى الْعَمَلِ مِنْ جَدِيدٍ!

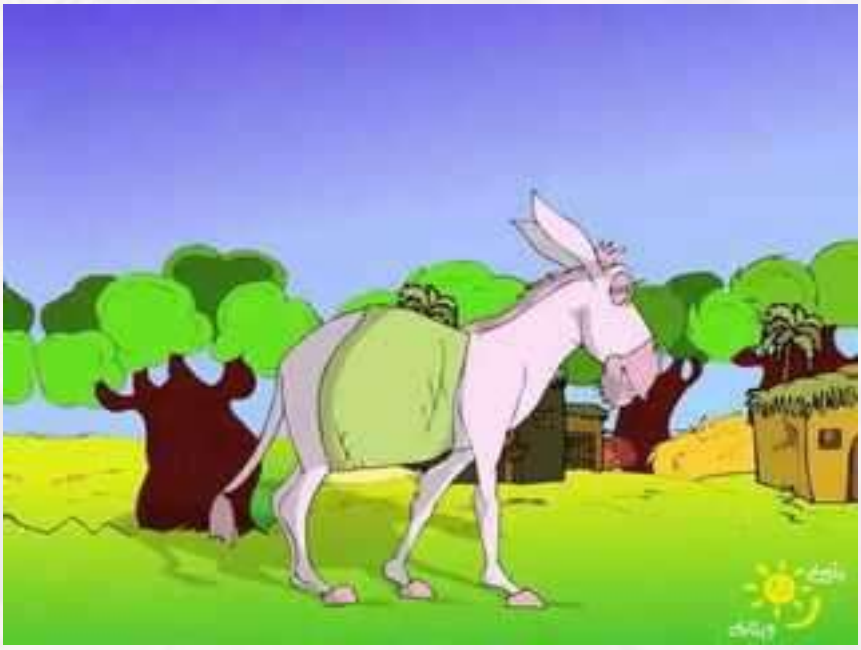
وَآذَنَتْ الشَّمْسُ بِالْغُرُوبِ. فَتَوَّجَتْ هَامَ الْأَشْجَارِ بِغِلَالَةٍ مِنْ نُورٍ شَاحِبٍ. وَإِذَا بِالْعَصَافِيرِ تتَجَمَّعُ وَتَتَلَاحَقُ وَتُحَلِّقُ وَتَحُومُ فَوْقَ الْأَشْجَارِ فَتَنْبَعِثُ مِنْ حَنَاجِرِهَا أَنْغَامٌ عَذْبَةٌ شَجِيَّةٌ كَأَنَّمَا هِيَ تَحِيَّةُ الْمَسَاءِ تَتَقَدَّمُ إِلَى الْكَوْنِ قَبْلَ أَنْ يَلُفَّهَا الظَّلَامُ وَتَأْوِي إِلَى أَوْكَارِهَا...

وَاقْشَعَرَّتْ الْغَابَةُ كَمَنْ يَتَحَفَّزُ لِلنَّوْمِ. فَإِذَا الرِّجَالُ فِي حَرَكَةٍ دَائِبَةٍ يَرْبُطُونَ السَّلَالِمَ... وَيَجْمَعُونَ أَدَوَاتِ عَمَلِهِمْ. وَإِذَا النِّسْوَةُ يَلْتَحِفْنَ مِنْ جَدِيدٍ وَيَحْمِلْنَ عَلَى رُؤُوسِهِنَّ مَا قَدَرْنَ عَلَيْهِ مِنْ قِفَافِ الزَّيْتُونِ وَإِذَا هُنَّ زَرَافَاتٍ زَرَافَاتٍ يَعُدْنَ إِلَى الْقَرْيَةِ. وَقَدْ تَعَلَّقَ صِغَارُهُنَّ بِأَذْيَالِهِنَّ كَمَا يَعُودُ الطَّائِرُ إِلَى وَكْرِهِ أَوْ كَمَا يَعُودُ الْمَرْكَبُ إِلَى الْمَرْفَإِ. وَنَادَى سَالِمٌ: «إِيتِ بِالْحِمَارِ يَا مِصْبَاحُ».

فَذَهَبَ مِصْبَاحٌ فَإِذَا الْحِمَارُ مَازَالَ يَقْضِمُ الْحَشِيشَ، فَمَا فَطِنَ بِمَقْدَمِهِ حَتَّى رَفَعَ رَأْسَهُ وَأُذُنَيْهِ كَأَنَّمَا يُرَحِّبُ بِهِ. فَرَبَّتَ مِصْبَاحٌ عَلَى رَأْسِهِ ثُمَّ انْحَنَى يَفُكُّ عِقَالَهُ. فَمَا أَحَسَّ الْحِمَارُ بِذَلِكَ حَتَّى أَرْخَى رَأْسَهُ كَأَنَّمَا يُعْمِلُ الْفِكْرَةَ، ثُمَّ نَظَرَ إِلَى مِصْبَاحٍ وَقَدْ تَهَيَّأَ لِامْتِطَائِهِ. فَدَفَعَهُ بِرَأْسِهِ ثُمَّ ضَرَبَ بِقَائِمَتَيْهِ الْخَلْفِيَّتَيْنِ فِي الْفَضَاءِ. وَوَثَبَ وَثْبَةً جُنُونِيَّةً أَفْلَتَ بِهَا مِنْ مِصْبَاحٍ وَانْطَلَقَ يَعْدُو... وَيَعْدُو... وَيَنْهَقُ وَانْطَلَقَ خَلْفَهُ مِصْبَاحٌ يَلْعَنُهُ وَيُنَادِي وَيُهِيبُ بِالْمَارَّةِ أَنْ يُمْسِكُوا بِهِ...

(يتبع)

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66



جَنْيُ الزَّيْتُونِ 6

وَقَفَ الْمَارَّةُ كَالنَّظَّارَةِ يَتَسَاءَلُونَ وَيَعْجَبُونَ وَلَيْسَ مِنْهُمْ مَنْ يَجْرُؤُ عَلَى اللِّحَاقِ بِالْحِمَارِ... وَمَا كَانَ مِنْ مِصْبَاحٍ إِلاَّ أَنْ عَادَ إِلَى أَصْحَابِهِ مَكْدُودًا... خَائِبًا... لَاهِثَ الْخُطَى... كَسِيرًا... أَخَذَ اللَّيْلُ يَزْحَفُ شَيْئًا فَشَيْئًا. وَأَخَذَتْ تَزْحَفُ مَعَهُ وَحْشَةٌ وَكَآبَةٌ. فَأَشْجَارُ الزَّيْتُونِ بَدَتْ كَالْأَشْبَاحِ فِي الظُّلْمَةِ. وَالطُّيُورُ قَدْ آوَتْ إِلَى أَوْكَارِهَا. وَلَمْ يَعُدْ يُسْمَعُ إِلَّا بَعْضُ الْمُتَخَلِّفِينَ فِي الْغَابَةِ أَوْ نُبَاحُ بَعْضِ الْكِلَابِ الْجَائِعَةِ!

وهَبَّتْ نَسْمَةَ بَارِدَةٌ اقْشَعَرَّ لَهَا بَدَنُ سَالِمٍ وَأَصْحَابُهُ. لَكِنَّهُمْ وَاصَلُو رَبْطَ الْأَكْيَاسِ. ثُمَّ دَسُّوا الصَّرَّافَةَ فِي قَلْبِ شَجَرَةٍ... ثُمَّ أَقْبَلُوا عَلَى الْعَرَبَةِ فَرَبَطُوا إِلَيْهَا مِصْبَاحًا ثُمَّ أَخَذُوا يَدْفَعُونَهَا مِنْ خَلْفٍ بِمَا بَقِيَ فِي عَضَلَاتِهِمْ مِنْ قُوَّةٍ. فِي حِينِ أَخَذَ مِصْبَاحٌ يَجُرُّهَا جَرًّا مُتْعَبًا... مُتَعَثِّرًا... شُجَاعًا...

وَكَانَ سَيْرًا قَسِيًّا لَمْ يَكُنْ شَيْءٌ آلَمَ لِنَفْسِ مِصْبَاحٍ فِيهِ مِنْ قَوْلِ بَعْضِ الْمَارَّةِ:

- أَيْنَ الْحِمَارُ يَا مِصْبَاحُ!

- مَبْرُوكٌ يَا مِصْبَاحُ!

- أَيُّكُمْ الْحِمَارُ يَا مِصْبَاحُ!

- لَكَأَنَّكَ لَمْ تُطْعَمْ مُنْذُ عَامٍ يَا مِصْبَاحُ!

...وَنَظَرَ ٱلْجَماعَةُ فَإِذَا هُمْ عَلَى بُعْدِ أَمْتَارٍ مِنَ الْبَابِ الْغَرْبِيِّ فَتَنَفَّسُوا الصُّعَدَاءَ. وَدَفَعُوا... فَإِذَا تُجَّارُ الزَّيْتُونِ قَدْ أَشْعَلُوا قَنَادِيلَهُمْ النَّفْطِيَّةَ عَلَى طُولِ الطَّرِيقِ وَبَدَوْا مِنْ وَرَاءِ مَا تَجَمَّعَ لَدَيْهِمْ مِنْ أَكْدَاسِ الزَّيْتُونِ كَأَنَّمَا يُطِلُّونَ مِنْ خِيَامٍ مُتَنَاثِرَةٍ هُنَا وَهُنَاكَ!

وَلَمْ تَكُنْ مَعْصَرَةُ الزَّيْتُونِ بَعِيدَةً فَدَفَعُوا إِلَيْهَا ... فَإِذَا رَائِحَةُ الزَّيْتِ «الْمَرْجِينِ» تَغْشَى أُنُوفَهُمْ! فَتَخَفَّفُوا مِنْ أَثْقَالِهِمْ ثُمَّ انْقَلَبُوا إِلَى الدَّارِ. فَمَا اقْتَرَبُوا حَتَّى بَدَا لِأَعْيُنِهِمْ شَبَحٌ قَائِمٌ بِالْبَابِ. فَأَعَادُوا النَّظَرَ فَإِذَا الْحِمَارُ مُنَكَّسُ الرَّأْسِ يَضْرِبُ بِحَافِرِهِ الْأَرْضَ، وَكَأَنَّمَا شَعُرَ بِمَقْدَمِهِمْ. فَأَخَذَ يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ فِي اسْتِرْحَامٍ وَخَجَلٍ وَاسْتِحْيَاءٍ. فَتَقَدَّمَ مِنْهُ سَالِمٌ هَائِجًا مُغْتَاظًا يُرِيدُ أَنْ يَهْوِيَ عَلَيْهِ ضَرْبًا بِعَصًا بِيَدِهِ. وَلَكِنَّ مِصْبَاحًا انْقَضَّ عَلَيْهِ فَافْتَكَّ الْعَصَا مِنْهُ وَقَالَ: «بِرَبِّكَ لَا تَضْرِبْهُ! أَلَا تَرَى أَنَّهُ أَيْضًا قَدْ عَادَ؟»

ثُمَّ أَقْبَلَ عَلَى الْحِمَارِ فَمَسَحَ عَلَى رَأْسِهِ الْخَجُولِ وَأَدْخَلَهُ سَقِيفَةَ الدَّارِ ثُمَّ أَقْعَى وَأَصْحَابُهُ عَلَى حَصِيرٍ يَلْتَهِمُونَ مَا هُيِّءَ لَهُمْ مِنَ الْكُسْكِسِيِّ الشَّائِحِ وَلَكِنَّ الْحِمَارَ رَفَعَ عَيْنَيْهِ فَرَأَى الْمِخْلَاةَ مُعَلَّقَةً بِالْبَابِ وَتَصَوَّرَ مَا بِهَا مِنْ نُخَالَةٍ وَشَعِيرٍ فَرَمَعَ أَنْفُهُ. وَسَالَتْ دُمُوعُهُ. وَتَحَرَّكَتْ أَشْدَاقُهُ. وَكَأَنَّمَا أَدْرَكَ مِصْبَاحٌ ذَلِكَ مِنْهُ فَأَسْرَعَ إِلَى الْمِخْلَاةِ فَجَذَبَهَا إِلَيْهِ ثُمَّ عَلَّقَهَا بِعُنُقِ الْحِمَارِ.

محمد فرج الشاذلي، 1968، ألسنا أخوين؟، مجلة الفكر، العدد 1، صفحة 60-66

شَرْحُ المُفْرَدَاتِ:

اِقْشَعَرَّ جِسْمُهُ: اِرْتَعَدَ، اِرْتَعَشَ.

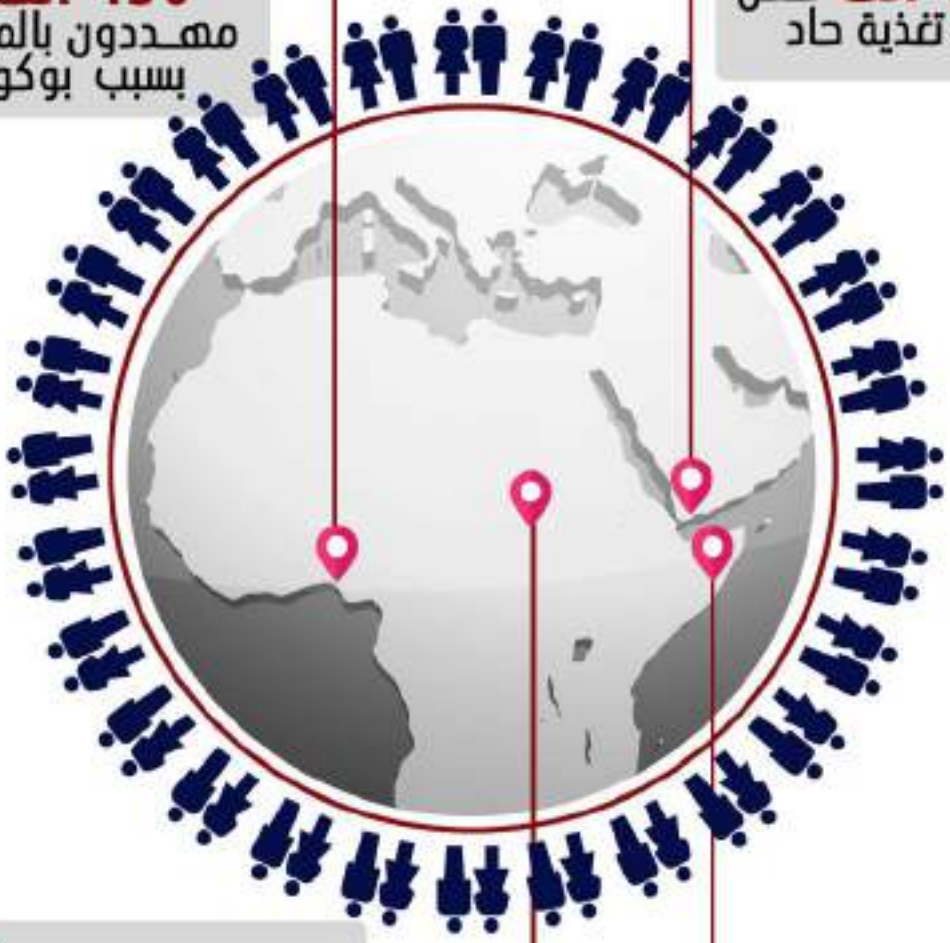
المِخْلَاةُ: مِخْلًى، كِيسٌ يُعلَّقُ عَلَى رَقَبَةِ الدَّابَّةِ يُوضَعُ فِيهِ عَلَفُهَا.

رَمَعَ: اِضْطَرَبَ وَتَحَرَّكَ، ورَمَعَ أَنْفُه تَحرَّك.

مَكْدُودٌ: تَعِبٌ، مُتْعَبٌ.

1.4 مليـون طفل
يواجهـون خطـر الموت جوعا في ٤ دول

1.4 مليـون طفـل يواجهـون خطر الموت جوعا بحسـب الأمم المتحدة



اليمـن

يعانـي **462 ألف** طفل
من سـوء تغذية حاد

نيجيريـا

450 ألف طفل
مهـددون بالموت جوعا
بسبب بوكو حرام

يعانـي أكثر من **270 ألف**
طفل من سـوء التغذية

جنوب السودان

الصومـال

185 ألف طفل
يواجهـون خطر المجاعة
جراء الجفاف

خَلِيجُ هَان
فِي السِّنِغَال

قَبْلَ خَمْسِينَ عَامًا كَانَ خَلِيجُ هَان فِي ٱلسِّنْغَالِ يُقَارَنُ بِخَلِيجِ رِيُو دِي جَانِيرُو. كَانَ هَذَا ٱلِامْتِدَادُ ٱلشَّاعِرِيُّ ٱلسَّابِقُ مِنْ ٱلرِّمَالِ ٱلنَّاعِمَةِ عَلَى شَاطِئِ خَلِيجِ هَانٍ ٱلطَّوِيلِ فِي دَاكَار يُعْتَبَرُ أَحَدَ أَجْمَلِ ٱلْخُلْجَانِ فِي أَفْرِيقْيَا كُلِّهَا، وَيَبْلُغُ طُولُهُ حَوَالَيْ 20 كِيلُومِتْرًا (12 مِيلاً)، بِجِوَارِ مِينَاءِ دَاكَار.

لَكِنَّهُ ٱلْيَوْمَ بَاتَ أَشْبَهَ بِمُكَبٍّ لِلنُّفَايَاتِ وَمَصَبٍّ لِخِزَّانَاتِ ٱلصَّرْفِ ٱلصِّحِّيِّ نَتِيجَةَ زِيَادَةٍ مُرْعِبَةٍ لِلْمَعَادِنِ ٱلثَّقِيلَةِ وَٱلْجَرَاثِيمِ فِي ٱلْمِيَاهِ، حَتَّى بَاتَ هَذَا ٱلْخَلِيجُ رَمْزًا لِلتَّلَوُّثِ ٱلْبَحْرِيِّ فِي ٱلْبِلَادِ.

أَثَّرَ هَذَا ٱلْمُعَدَّلُ ٱلْعَالِي لِلتَّلَوُّثِ سَلْبًا فِي صَيْدِ ٱلْأَسْمَاكِ . لَقَدْ بَدَأَتْ ٱلْأَسْمَاكُ تَهْجُرُ ٱلسَّوَاحِلَ وَتَبْتَعِدُ أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ فِي عُمْقِ ٱلْبَحْرِ. وَبِالْإِضَافَةِ إِلَى إِلْحَاقِ ٱلضَّرَرِ بِالصَّيْدِ، فَقَدْ دَمَّرَ ٱلتَّلَوُّثُ ٱلْقِطَاعَ ٱلسِّيَاحِيَّ فِي عِدَّةِ أَمَاكِنَ حَيْثُ كَثُرَتْ ٱلْفُطْرِيَّاتُ وَٱلطُّفَيْلِيَّاتُ.

خديجة حديد، 2017، السنغال... التلوث البحري يدفع الأسماك للهجرة، فرانس 24، (بتصرف) 11 /12/ 2017

مِنْ أَجْلِ أَنْمَاطٍ غِذَائِيَّةٍ صِحِّيَّةٍ وَمَيْسُورَةِ ٱلْكُلْفَةِ

تَقُومُ جَوْدَةُ ٱلنَّمَطِ ٱلْغِذَائِيِّ عَلَى أَرْبَعَةِ جَوَانِبَ رَئِيسِيَّةٍ هِيَ:

- **اَلتَّنَوُّعُ / تَعَدُّدُ ٱلْأَصْنَافِ** (ضِمْنَ ٱلْمَجْمُوعَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱلْوَاحِدَةِ وَفِي مَا بَيْنَ ٱلْمَجْمُوعَاتِ ٱلْغِذَائِيَّةِ)،
- **وَٱلْكِفَايَةُ** (كِفَايَةُ ٱلْمُغَذِّيَاتِ أَوِٱلْمَجْمُوعَات ٱلْغِذَائِيَّةِ مُقَارَنَةً بِٱلْمُتَطَلَّبَاتِ)،
- **وَٱلِٱعْتِدَالُ** (اَلْأَغْذِيَةُ وَٱلْمُغَذِّيَاتُ ٱلَّتِي يَنْبَغِي ٱسْتِهْلَاكُهَا بِتَحَفُّظٍ)،
- **وَٱلِٱتِّزَانُ ٱلْعَامُّ** (تَرْكِيبَةُ ٱلْمُتَنَاوَلِ مِنَ ٱلْمُغَذِّيَاتِ ٱلدَّقِيقَةِ)...

وَيُمَثِّلُ ٱلتَّعَرُّضُ لِأَخْطَارِ ٱلسَّلَامَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ جَانِبًا مُهِمًّا آخَرَ فِي مَا يَخُصُّ ٱلْجَوْدَةَ. فَبِحَسَبِ مُنَظَّمَةِ ٱلصِّحَّةِ ٱلْعَالَمِيَّةِ، يَقِي ٱلنَّمَطُ ٱلْغِذَائِيُّ ٱلصِّحِّيُّ مِنْ سُوءِ ٱلتَّغْذِيَةِ بِأَشْكَالِهِ كَافَّةً وَمِنَ ٱلْأَمْرَاضِ غَيْرِ ٱلْمُعْدِيَةِ كَدَاءِ ٱلسُّكَّرِيِّ وَمَرَضِ ٱلْقَلْبِ وَٱلسَّكْتَةِ ٱلدِّمَاغِيَّةِ وَٱلسَّرَطَانِ. وَهُوَ يَحْتَوِي عَلَى مَجْمُوعَةٍ مُتَّزِنَةٍ وَمُنَوَّعَةٍ وَمُنَاسِبَةٍ مِنَ ٱلْأَغْذِيَةِ ٱلْمُخْتَارَةِ ٱلَّتِي يَتِمُّ تَنَاوُلُهَا فِي فَتْرَةٍ زَمَنِيَّةٍ مُعَيَّنَةٍ.

وَيَكْفُلُ ٱلنَّمَطُ ٱلْغِذَائِيُّ ٱلصِّحِّيُّ تَلْبِيَةَ ٱحْتِيَاجَاتِ ٱلْفَرْدِ مِنَ ٱلْمُغَذِّيَاتِ ٱلْكَبِيرَةِ (بُرُوتِينَاتٌ وَدُهُونٌ وَكَرْبُوهَيْدِرَاتٌ، بِمَا فِيهَا ٱلْأَلْيَافُ ٱلْغِذَائِيَّةُ) وَمِنَ ٱلْمُغَذِّيَاتِ ٱلدَّقِيقَةِ ٱلْأَسَاسِيَّةِ (فِيتَامِينَاتٌ وَمَعَادِنُ) ٱلَّتِي تُنَاسِبُ نَوْعَ جِنْسِهِ وَسِنَّهُ وَمُسْتَوَى نَشَاطِهِ ٱلْجَسَدِيِّ وَحَالَتَهُ ٱلْفِيسْيُولُوجِيَّة.

وَتَشْمَلُ ٱلْأَنْمَاطُ ٱلْغِذَائِيَّةُ ٱلصِّحِّيَّةُ أَقَلَّ مِنْ 30 % مِنَ ٱلْمُتَنَاوَلِ مِنَ ٱلطَّاقَةِ عَنْ طَرِيقِ ٱلدُّهُونِ، وَيُصَاحِبُ ذَلِكَ تَحَوُّلٌ مِنَ ٱسْتِهْلَاكِ ٱلدُّهُونِ ٱلْمُشْبَعَةِ إِلَى ٱسْتِهْلَاكِ ٱلدُّهُونِ غَيْرِ ٱلْمُشْبَعَةِ وَٱلتَّخَلُّصِ مِنَ ٱلدُّهُونِ ٱلْمُحَوَّلَةِ صِنَاعِيًّا، وَأَقَلَّ مِنْ 10 % مِنْ إِجْمَالِيِّ ٱلْمُتَنَاوَلِ مِنَ ٱلطَّاقَةِ مِنَ ٱلسُّكَّرِيَّاتِ ٱلْحُرَّةِ (يُفَضَّلُ ٱسْتِهْلَاكُ أَقَلَّ مِنْ 5 %)، وَٱسْتِهْلَاكِ مَا لَا يَقِلُّ عَنْ 400 غَرَامٍ مِنَ ٱلْفَاكِهَةِ وَٱلْخُضَرِ يَوْمِيًّا، وَمَا لَا يَزِيدُ عَلَى 5 غَرَامَاتٍ يَوْمِيًّا مِنَ ٱلْمِلْحِ ٱلْمُعَالَجِ بِٱلْيُودِ.

وَرَغْمَ ٱخْتِلَافِ ٱلتَّرْكِيبَةِ ٱلْمُحَدِّدَةِ لِلنَّمَطِ ٱلْغِذَائِيِّ ٱلصِّحِّيِّ تَبَعًا لِخَصَائِصِ ٱلْفَرْدِ وَٱلسِّيَاقِ ٱلثَّقَافِيِّ وَٱلْأَغْذِيَةِ ٱلْمُتَاحَةِ عَلَى ٱلْمُسْتَوَى ٱلْمَحَلِّيِّ وَٱلْعَادَاتِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱلسَّائِدَةِ، فَإِنَّ هَذِهِ ٱلْمَبَادِئَ ٱلْأَسَاسِيَّةَ لِمُقَوِّمَاتِ ٱلنَّمَطِ ٱلْغِذَائِيِّ ٱلصِّحِّيِّ تَبْقَى هِيَ نَفْسُهَا.

وَيُوَفِّرُ **ٱلنَّمَطُ ٱلْغِذَائِيُّ ٱلصِّحِّيُّ** ٱلسُّعْرَاتِ ٱلْحَرَارِيَّةَ وَٱلْمُغَذِّيَاتِ ٱلْكَافِيَةَ مِنْ خِلَالِ تَنَاوُلِ أَغْذِيَةٍ مُتَوَازِنَةٍ وَمُتَنَوِّعَةٍ مُتَأَتِّيَةٍ مِنْ مَجْمُوعَاتٍ غِذَائِيَّةٍ مُخْتَلِفَةٍ عَدِيدَةٍ. وَيُسَاعِدُ ٱلنَّمَطُ ٱلْغِذَائِيُّ ٱلصِّحِّيُّ عَلَى ٱلْوِقَايَةِ مِنْ سُوءِ ٱلتَّغْذِيَةِ بِجَمِيعِ أَشْكَالِهِ وَمِنَ ٱلْأَمْرَاضِ غَيْرِ ٱلْمُعْدِيَةِ .

وَتُمَثِّلُ كُلْفَةُ ٱلْأَنْمَاطِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱلصِّحِّيَّةِ وَتَوَافُرُها بِأَسْعَارٍ مَعْقُولَةٍ أَحَدَ أَكْبَرِ تَحَدِّيَاتِ تَحْقِيقِ ذَلِكَ. فَٱلْأَنْمَاطُ ٱلْغِذَائِيَّةُ ٱلصِّحِّيَّةُ لَيْسَتْ فِي مُتَنَاوَلِ ٱلْكَثِيرِ مِنَ ٱلْأَشْخَاصِ فِي مُخْتَلَفِ أَقَالِيمِ ٱلْعَالَمِ، وَلَا سِيَّمَا ٱلْفُقَرَاءُ ٱلَّذِينَ يُوَاجِهُونَ تَحَدِّيَاتٍ ٱقْتِصَادِيَّةً. إِنَّ ٱرْتِفَاعَ كُلْفَةِ ٱلْأَنْمَاطِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱلصِّحِّيَّةِ وَعَدَمَ ٱلْقُدْرَةِ عَلَى تَحَمُّلِهَا يَرْتَبِطَانِ بِزِيَادَةِ ٱنْعِدَامِ ٱلْأَمْنِ ٱلْغِذَائِيِّ وَبِمُخْتَلَفِ أَشْكَالِ سُوءِ ٱلتَّغْذِيَةِ، بِمَا فِي ذَلِكَ ٱلتُّقَزُّمُ وَٱلسِّمْنَةُ لَدَى ٱلْبَالِغِينَ.

حالة الأمن الغذائي والتغذية في العالم، 2020، تحويل النّظم الغذائية من أجل أنماط غذائيّة صحيّة ميسورة الكلفة، روما، منظمة الأغذية والزراعة.

اَلسّلْسِلَةُ ٱلْغِذَائِيَةُ

تَنْقَسِمُ ٱلْكَائِنَاتُ ٱلْحَيَّةُ فِي ٱلنِّظَامِ الْبِيئِيِّ إِلَى عِدَّةِ مَجْمُوعَاتٍ تَبَعًا لِلطَّرِيقَةِ ٱلَّتِي تَحْصُلُ بِهَا عَلَى غِذَائِهَا وَيُسَمَّى كُلُّ وَاحِدٍ مِنْ هَذِهِ ٱلْمَجْمُوعَاتِ مُسْتَوًى غِذَائِيًّا، وَتُصَنَّفُ ٱلْمُسْتَوَيَاتُ ٱلْغِذَائِيَّةُ إِلَى مُنْتِجَاتٍ وَمُسْتَهْلِكَاتٍ أُولَى، وَمُسْتَهْلِكَاتٍ ثَانَوِيَّةٍ، وَمُسْتَهْلِكَاتٍ عُلْيَا وَيَتَفَاوَتُ عَدَدُ ٱلْمُسْتَوَيَاتِ ٱلْغِذَائِيَّةِ ٱعْتِمَادًا عَلَى عَامِلَيْنِ هُمَا:

1/ طَبِيعَةُ ٱلْبِيئَةِ ٱلْمُحِيطَةُ:

إِنَّ طَبِيعَةَ ٱلْبِيئَةِ ٱلْمُحِيطَة وَمَا تَزْخَرُ بِهِ مِنَ ٱلْمَوَارِدِ وَخَاصَّةً ٱلْكَائِنَاتِ ٱلْمُنْتِجَةَ(ٱلْمُنْتِجَاتِ) وَخَصَائِصَ ٱلْمَكَانِ ٱلطَّبِيعِيَّةَ وَمَا يَحْتَوِيهِ مِنَ ٱلْمَوَاطِنِ الْبِيئِيَّةِ، وَتَوَفُّرَ ٱلظُّرُوفِ ٱلْمُلَائِمَةِ لِمُمَارَسَةِ ٱلْكَائِنَاتِ ٱلْحَيَّةِ لِأَدْوَارِهَا ٱلْوَظِيفِيَّةِ، ذَلِكَ كُلُّهُ يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ عَدَدِ ٱلْأَنْوَاعِ، وَبِٱلتَّالِي طُولِ ٱلسِّلْسِلَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ وَتَعْقِيدِ ٱلشَّبَكَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ.

2/ حَجْمُ الْكَائِنَاتِ ٱلْمُكَوِّنَةِ لِلسِّلْسِلَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ وَأَنْوَاعُهَا وَطَبِيعَتُهَا ٱلْغِذَائِيَّةُ وَأَدْوَارُهَا:

بِٱلْإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ كُلِّهُ فَإِنَّ ٱلْحَجْمَ يُعَدُّ عَامِلًا مُهِمًّا فِي طُولِ ٱلسِّلْسِلَةِ ٱلْغِذَائِيَّةِ وَقِصَرِهَا، فَكُلَّمَا ٱزْدَادَ حَجْمُ آكِلَاتِ ٱلْأَعْشَابِ أَصْبَحَتِ ٱلسِّلْسِلَةُ أَقْصَرَ، وَٱلْأَمْثِلَةُ عَلَى ذَلِكَ كَٱلْآتِي:

أ/ اَلسِّلْسِلَةُ ٱلْغِذَائِيَّةُ فِي ٱلْمَنَاطِقِ ٱلرَّعَوِيَّةِ:

(أَعْشَابُ ← مَوَاشٍ ← إِنْسَانٌ)
حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ

ب/ اَلسِّلْسِلَةُ ٱلْغِذَائِيَّةُ فِي ٱلْمَنَاطِقِ ٱلْبَرِّيَّةِ:

(أَعْشَابُ ← حَشَرَاتٌ ← قَوَارِضُ ← ثَعَابِينُ ← صُقُورٌ)
حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ

ج/ اَلسِّلْسِلَةُ ٱلْغِذَائِيَّةُ فِي ٱلْمَنَاطِقِ ٱلْمَائِيَّةِ:

(طَحَالِبُ ← كَائِنَاتٌ وَحِيدَةُ الْخَلِيَّةِ ← عَوَالِقُ حَيَوَانِيَّةٌ (قِشْرِيَّاتٌ) ← أَسْمَاكٌ صَغِيرَةٌ ← أَسْمَاكٌ كَبِيرَةٌ (حِيتَانٌ))
حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ — حَرَارَةٌ

وَمِمَّا تَقَدَّمَ نَخْلُصُ إِلَى أَنَّ ٱلسِّلْسِلَةَ ٱلْغِذَائِيَّةَ ٱلْمَائِيَّةَ أَطْوَلُ مِنَ ٱلسِّلْسِلَةِ ٱلْبَرِّيَّةِ، كَمَا سَبَقَتِ ٱلْإِشَارَةُ سَلَفًا، وَيُعْزَى ذَلِكَ إِلَى صِغَرِ حَجْمِ آكِلَاتِ ٱلْأَعْشَابِ وَإِلَى صِغَرِ ٱلْكَائِنَاتِ ٱلْحَيَّةِ ٱلْمَائِيَّةِ (ٱلْمُسْتَهْلِكَاتِ) مُقَارَنَةً بِٱلْكَائِنَاتِ ٱلْبَرِّيَّةِ، وَكُلَّمَا قَصُرَتِ ٱلسِّلْسِلَةُ ٱلْغِذَائِيَّةُ كَبُرَتِ ٱلْكُتْلَةُ ٱلْحَيَّةُ وَذَلِكَ لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْ أَكْبَرِ قَدْرٍ مِنَ ٱلطَّاقَةِ، أَمَّا طُولُ ٱلسِّلْسِلَةِ مِنْ حَلَقَةٍ إِلَى أُخْرَى فَيُؤَدِّي إِلَى فِقْدَانِ جُزْءٍ مِنَ ٱلطَّاقَةِ، وَبِٱلتَّالِي فَإِنَّ ٱلسَّلَاسِلَ ٱلْبَرِّيَّةَ أَعْلَى كَفَاءةً مِنَ ٱلسَّلَاسِلِ ٱلْمَائِيَّةِ ٱلطَّوِيلَةِ نِسْبِيًّا كَمَا سَبَقَ ٱلتَّوْضِيحُ.

محمّد عبد الله لامه، 2023، البيئة بين التّوازن والاختلال والاستدامة، دار حميثرا للنّشر والترجمة ص 243-244

فِئَاتُ الْحَالَةِ الْغِذَائِيَّةِ

اَلتَّغْذِيَةُ هِيَ تَنَاوُلُ الطَّعَامِ لِتَلْبِيَةِ احْتِيَاجَاتِ الْجِسْمِ الْغِذَائِيَّةِ. وَالْأَغْذِيَةُ الْكَافِيَةُ ضَرُورِيَّةٌ لِلْحِفَاظِ عَلَى الْحَيَاةِ. وَالتَّغْذِيَةُ الْجَيِّدَةُ مُهِمَّةٌ لِلصِّحَّةِ الْجَيِّدَةِ. وَيُمْكِنَ لِسُوءِ التَّغْذِيَةِ أَنْ يُؤَدِّيَ إِلَى تَدَهْوُرِ الْمَنَاعَةِ، وَالتَّعَرُّضِ لِلْأَمْرَاضِ، وَاخْتِلَالِ النُّمُوِّ الْبَدَنِيِّ وَالْعَقْلِيِّ، وَتَدَهْوُرِ إِنْتَاجِيَّةِ الْفَرْدِ.

وَتُؤَثِّرُ التَّغْذِيَةُ فِي عَمَلِيَّةِ النَّمَاءِ فِي جَمِيعِ مَرَاحِلِ دَوْرَةِ الْحَيَاةِ مُنْذُ الْحَمْلِ حَتَّى الْوَفَاةِ. وَيُعَدُّ التَّحَرُّرُ مِنَ الْجُوعِ وَسُوءِ التَّغْذِيَةِ حَقًّا أَسَاسِيًّا مِنْ حُقُوقِ الْإِنْسَانِ. وَيُعَدُّ التَّخْفِيفُ مِنْهُمَا مَطْلَبًا أَسَاسِيًّا لِلْبَشَرِ وَالتَّنْمِيَةِ الْوَطَنِيَّةِ.

وَتَنْقَسِمُ بُلْدَانُ إِقْلِيمِ شَرْقِ الْمُتَوَسِّطِ إِلَى أَرْبَعِ فِئَاتٍ بِحَسَبِ تَحْلِيلِ الْحَالَةِ الْغِذَائِيَّةِ فِيهَا:

* بُلْدَانٌ فِي أَزْمَةٍ إِنْسَانِيَّةٍ طَارِئَةٍ وَتُعَانِي مِنْ نَقْصٍ وَخِيمٍ فِي تَغْذِيَةِ الْأَطْفَالِ وَالْأُمَّهَاتِ، وَنَقْصٍ وَاسِعِ النِّطَاقِ فِي الْمُغَذِّيَاتِ الزَّهِيدَةِ الْمِقْدَارِ. وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْفِئَةُ أَفْغَانِسْتَان، وَالصُّومَالَ، وَالسُّودَانَ.

* بُلْدَانٌ تُعَانِي مِنْ نَقْصٍ وَاضِحٍ فِي التَّغْذِيَةِ، وَسُوءِ التَّغْذِيَةِ الْحَادِّ وَالْمُزْمِنِ لَدَى الْأَطْفَالِ، وَانْتِشَارِ نَقْصِ الْمُغَذِّيَاتِ الزَّهِيدَةِ الْمِقْدَارِ، وَبَدْءِ ظُهُورِ زِيَادَةِ الْوَزْنِ وَالسِّمْنَةِ فِي فِئَاتٍ اجْتِمَاعِيَّةٍ وَاقْتِصَادِيَّةٍ مَحْدُودَةٍ. وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْفِئَةُ جِيبُوتِي، وَالْعِرَاقَ، وَبَاكِسْتَان، وَالْأَرَاضِي الْفِلَسْطِينِيَّةَ الْمُحْتَلَّةَ، وَالْيَمَنَ.

* بُلْدَانٌ فِي مَرْحَلَةٍ غِذَائِيَّةٍ انْتِقَالِيَّةٍ مُبَكِّرَةٍ تَتَمَيَّزُ بِمُسْتَوَيَاتٍ مُتَوَسِّطَةٍ مِنْ زِيَادَةِ الْوَزْنِ وَالسِّمْنَةِ، وَمُسْتَوَيَاتٍ مُتَوَسِّطَةٍ مِنْ نَقْصِ التَّغْذِيَةِ فِي مَجْمُوعَاتٍ سُكَّانِيَّةٍ وَعُمْرِيَّةٍ مُعَيَّنَةٍ، وَانْتِشَارِ نَقْصِ الْمُغَذِّيَاتِ الزَّهِيدَةِ الْمِقْدَارِ. وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْفِئَةُ مِصْرَ، وَالْأُرْدُن، وَلُبْنَان، وَلِيبْيَا، وَالْمَغْرِبَ، وَالْجُمْهُورِيَّةَ الْعَرَبِيَّةَ السُّورِيَّةَ.

*بُلْدَانٌ فِي مَرْحَلَةٍ غِذَائِيَّةٍ انْتِقَالِيَّةٍ مُتَقَدِّمَةٍ، حَيْثُ يُوجَدُ بِهَا مُسْتَوَيَاتٌ مُرْتَفِعَةٌ مِنْ زِيَادَةِ الْوَزْنِ وَالسِّمْنَةِ، وَمُسْتَوَيَاتٌ مُتَوَسِّطَةٌ مِنْ نَقْصِ التَّغْذِيَةِ وَنَقْصِ الْمُغَذِّيَاتِ الزَّهِيدَةِ الْمِقْدَارِ بَيْنَ بَعْضِ الْفِئَاتِ السُّكَّانِيَّةِ. وَتَشْمَلُ هَذِهِ الْمَجْمُوعَةُ بُلْدَانَ مَجْلِسِ التَّعَاوُنِ الْخَلِيجِيِّ، وَجُمْهُورِيَّةَ إِيرَان، وَتُونِسَ.

منظمة الصحة العالميّة، إقليم شرق المتوسط،
https://www.emro.who.int/ar/health-topics/nutrition/index.html

الغِذَاءُ
نَمَاءٌ لِلْحَيَاةِ

اللُّغَةُ الْعَرَبِيَّةُ

النّشاط 1 (عَمَلٌ فَرْدِيٌّ):

أُحَرِّرُ فَقْرَةً حَوْلَ مَا تَرَكَهُ فِي نَفْسِي مِنْ أَثَرٍ يَوْمُ «الْغِذَاءُ نَمَاءٌ...».

النّشاط 2 (عَمَلٌ مَجْمُوعِيٌّ):

اِنْطِلَاقًا مِنْ مُخْتَلَفِ الْفَقَرَاتِ الَّتِي أَنْتَجَتْهَا الْفِرَقُ، نَخْتَارُ مَشْرُوعَنَا الصَّغِيرَ « الْغِذَاءُ نَمَاءٌ»

النّشاط 3 (عَمَلٌ جَمَاعِيٌّ):

نَعْرِضُ مَشَارِيعَنَا أَمَامَ بَقِيَّةِ الْأَقْرَانِ فِي الْفَصْلِ.

النّشاط 4 (عَمَلٌ جَمَاعِيٌّ).

نُعِدُّ بَرْنَامَجَ التَّدَخُّلِ/الْفِعْلِ فَرْدِيًّا وَجَمَاعِيًّا لِمُقَاوَمَةِ الْهَدْرِ الْغِذَائِيِّ/ لِتَحْقِيقِ الْأَمْنِ الْغِذَائِيِّ.

الرِّيَاضِيَّاتُ

النّشاط 1 (عَمَلٌ فَرْدِيٌّ):

1. أَبْحَثُ: خِلَالَ الْيَوْمِ الْمَفْتُوحِ، جَمَعْتُ مَعْلُومَاتٍ تَتَعَلَّقُ بِمُشْكِلِ الْغِذَاءِ، أُدَوِّنُ مِنْهَا مَا يُمْكِنُنِي اسْتِثْمَارُهُ فِي دُرُوسِ الرِّيَاضِيَّاتِ.
2. أُصَنِّفُ الْوَثَائِقَ (صُوَرٌ، مَطْوِيَّاتٌ، جَدَاوِل...) فِي جَدْوَلٍ حَسَبَ الدُّرُوسِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ أَسْتَثْمِرَهَا فِيهَا.

النّشاط 2 (عَمَلٌ فِرَقِيٌّ مَجْمُوعِيٌّ):

1. أَبْحَثُ مَعَ أَصْدِقَائِي عَنْ:

- كَمِّيَّةِ الْغِذَاءِ الَّتِي تَمَّ إِلْقَاؤُهَا فِي الْفَضَلَاتِ فِي السَّنَوَاتِ الثَّلَاثِ الْأَخِيرَةِ فِي تُونِسَ.
- مُعَدَّلِ الْإِنْفَاقِ عَلَى الْغِذَاءِ فِي السَّنَوَاتِ الثَّلَاثِ الْأَخِيرَةِ فِي تُونِسَ: (يُمْكِنُنَا الِاسْتِعَانَةُ بِتَقَارِيرِالْمَعْهَدِ الْوَطَنِيِّ لِلْإِحْصَاءِ).

2. نَبْحَثُ عَنِ الْعَلَاقَاتِ وَالرَّوَابِطِ بَيْنَ الْمُعْطَيَاتِ الْمُجَمَّعَةِ.
3. نُحَلِّلُ الْمُعْطَيَاتِ الْمُجَمَّعَةَ.
4. نَبْنِي الِاسْتِنْتَاجَاتِ الْمُنَاسِبَةَ.
5. نَقْتَرِحُ الْحُلُولَ وَنَتَّخِذُ الْمَوَاقِفَ وَالْقَرَارَاتِ الْمُتَعَلِّقَةَ بِالْمُحَافَظَةِ عَلَى الثَّرْوَةِ الْمَائِيَّةِ.
6. نُوَزِّعُ الْأَدْوَارَ لِلْعَرْضِ أَمَامَ بَقِيَّةِ الْفِرَقِ فِي الْقِسْمِ.

النّشاط 3 (عَمَلٌ جَمَاعِيٌّ بِمُرَافَقَةِ الْمُدَرِّسِ):

1. نَعْرِضُ الْمُعْطَيَاتِ وَالْبُحُوثَ الْمُنْجَزَةَ أَمَامَ بَقِيَّةِ الْفِرَقِ فِي الْفَصْلِ.
2. نُنَاقِشُ بَقِيَّةَ الْفِرَقِ بِالْحُجَجِ وَالْبَرَاهِينِ الْمُدَعِّمَةِ لِمَوَاقِفِنَا.
3. نُنْتِجُ مُلَخَّصًا تَأْلِيفِيًّا لِمُخْتَلَفِ الْآرَاءِ وَالْمَوَاقِفِ وَالِاتِّجَاهَاتِ.

النّشاط 4 (عَمَلٌ فَرْدِيٌّ):

أُدَوِّنُ مُلَاحَظَاتِي وَاسْتِنْتَاجَاتِي لِأَعْرِضَهَا لَاحِقًا عَلَى أَقْرَانِي فِي الْفَصْلِ.

النّشاط 5 (عَمَلٌ جَمَاعِيٌّ):

نُعِدُّ بَرْنَامَجَ التَّدَخُّلِ/الْفِعْلِ فَرْدِيًّا وَجَمَاعِيًّا لِتَحْقِيقِ الْأَمْنِ الْغِذَائِيِّ.

الْإِيقَاظُ الْعِلْمِيُّ

النّشاط 1 (عَمَلٌ فَرْدِيٌّ):

1. أَبْحَثُ: خِلَالَ الْيَوْمِ الْمَفْتُوحِ جَمَعْتُ مَعْلُومَاتٍ تَتَعَلَّقُ بِمُشْكِلِ الْغِذَاءِ، أُدَوِّنُ مِنْهَا مَا يُمْكِنُنِي اسْتِثْمَارُهُ فِي دُرُوسِ الْإِيقَاظِ الْعِلْمِيِّ.

2. أُصَنِّفُ الْوَثَائِقَ (صُوَر، مَطْوِيَّات، جَدَاوِل...) فِي جَدْوَلٍ حَسَبَ الدُّرُوسِ الَّتِي يُمْكِنُ أَنْ أَسْتَثْمِرَهَا فِيهَا:

النّشاط 2 (عَمَلٌ فِرَقِيٌّ مَجْمُوعِيٌّ):

1. أَبْحَثُ صُحْبَةَ أَعْضَاءِ فَرِيقِي عَنِ الْمُعْطَيَاتِ التَّالِيَةِ.

- أَنْوَاعِ الْأَطْعِمَةِ الْمُفِيدَةِ لِلدَّوْرَةِ الدَّمَوِيَّةِ وَالْفَوَائِدِ الْحَاصِلَةِ مِنْهَا.
- أَفْضَلِ الْأَغْذِيَةِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ عِظَامِ الْجِسْمِ وَتَفَادِي هَشَاشَتِهَا.
- تَأْثِيرِ أَنْوَاعِ الْغِذَاءِ فِي عَمَلِيَّةِ التَّنَفُّسِ.

2. نُصَنِّفُ الْمُعْطَيَاتِ الْمُجَمَّعَةَ حَسَبَ تَصْنِيفٍ نَخْتَارُهُ.

3. نُكَوِّنُ وَجَبَاتٍ غِذَائِيَّةً مُتَوَازِنَةً.

4. نُعَلِّلُ اخْتِيَارَنَا.

النّشاط 3 (عَمَلٌ جَمَاعِيٌّ بِمُرَافَقَةِ الْمُدَرِّسِ):

1. نَعْرِضُ الْمُعْطَيَاتِ وَالْبُحُوثَ الْمُنْجَزَةَ أَمَامَ بَقِيَّةِ الْفِرَقِ فِي الْفَصْلِ.

2. ننتج ملخصا تأليفيّا لمختلف الآراء والمواقف والاتجاهات.

النّشاط 4 (عَمَلٌ فَرْدِيٌّ):

أُدوّن ملاحظاتي واستنتاجاتي لأعرضها لاحقا أمام أقراني في الفصل.