الأمن الغذائي في الدول العربية: الكفاءة والإنتاجية وسبل تغيير العادات الغذائية

ا.د./عبدالله سيد حسين عبدالمنعم
عميد كلية الزراعة جامعة بنى سويف

يعتبر الأمن الغذائي والكفاءة الإنتاجية من أهم التحديات التي تواجه العالم العربي في الوقت الحالي، حيث تتزايد الحاجة إلى توفير الغذاء الآمن والصحي والغني بالمغذيات لسكان المنطقة العربية، في ظل تزايد الأعداد السكانية والتغيرات المناخية وتأثيرها على الإنتاج الزراعي والحيواني. شهد العالم في السنوات الأخيرة وما يزال العديد من الازمات بدءا بجائحة كورونا ومرورا بالتغيرات المناخية العالمية ثم الازمة الروسية الأوكرانية. تلك الازمات التي أثرت علي امدادات الغذاء والطاقة ومستلزمات الإنتاج الزراعي وخاصة الاعلاف والاسمدة. كما أدت الي الارتفاع الشديد في الأسعار العالمية لهذه المنتجات. وجدير بالذكر ان التكامل الزراعي العربي يصب في كل مصالح الدول العربية ولقد أظهرت الازمات العالمية الحالية ان الأموال ليست بديلا عن الغذاء. وتقدر الفجوة الغذائية العربية بحوالي ٥٠ مليار دولار سنويا عن منتجات الحبوب واللحوم والزيوت والألبان. ومن خلال التكامل الزراعي العربي يمكن للدول العربية ان تصبح مكتفية ذاتيا بل مصدرة للغذاء لان الموارد الزراعية من ارض ومياه وقوى بشرية وراس مال وتكنولوجيا وإدارة ليست متوازنة داخل كل دولة عربية على حدة. في حين انها متكاملة ومتوازنة في الوطن العربي. وحيث ان التكامل الزراعي العربي من خلال وضع الخطط الزراعية ووفقا للمزايا النسبية وإقامة المشروعات الزراعية العربية البينية في إطار منطقة التجارة الحرة العربية يمكن ان يحقق الأمن الغذائي العربي.

لتحقيق الأمن الغذائي والكفاءة الإنتاجية في العالم العربي، يجب على الحكومات والمؤسسات المعنية أن تعمل على تحسين البنية التحتية للقطاع الزراعي والحيواني، وتعزيز الإنتاجية والجودة والكفاءة في استخدام الموارد الطبيعية. ومن أهم السبل

التـي يمكـن تبنيهـا لتحقيـق الأمـن الغـذائي والكفـاءة الإنتاجيـة في العـالم العـربي، هـي تغيـير العـادات الغذائيـة وتحسـين نمـط الحيـاة الغـذائي للفـرد، وتوفـير الغـذاء الصحـي والآمـن لـلأسرة العربيـة.

ومن أجل تحقيق هذه الأهداف، يمكن اتباع الخطوات التالية:

١- التوعيـة بأهميـة الغـذاء الصحـي والتغذيـة السـليمة، وذلـك مـن خـلال الحمـلات الإعلاميـة والتثقيفيـة التـي تسـتهدف الأسرة العربيـة.

٢- توفـير الغـذاء الصحـي والمغـذي، وذلـك مـن خـلال تحسـين جـودة المنتجـات الغذائيـة وتوفـير المزيـد مـن المنتجـات الطبيعيـة والعضويـة.

٣- تحسـين وتطويـر الإنتـاج الزراعـي والحيـواني، وذلـك مـن خـلال تطويـر التقنيـات الحديثـة واسـتخدام المـوارد الطبيعيـة بكفـاءة أكـبر.

٤- تحسـين بنيـة التحتيـة للقطـاع الزراعـي والحيـواني، وذلـك مـن خـلال تطويـر البنية التحتيـة وتوفـير المزيـد مـن الدعـم المـادى والعينـي للمزارعـين والمربين.

٥- تشـجيع البحـث العلمـي والتطويـر التكنولوجي في مجـال الزراعة والإنتـاج الحيواني والداجنـى، وذلـك مـن خـلال توفـير المزيـد مـن الدعـم للجامعـات والمعاهـد البحثيـة.

٦- تحسـين الرقابـة الغذائيـة والصحيـة، وذلـك مـن خـلال تطويـر اللوائـح والقوانـين المتعلقـة بالصحـة العامـة والغـذاء.

بالتـالي، يمكـن القـول بـأن تحقيـق الأمـن الغـذائي والكفـاءة الإنتاجيـة في العـالم العـربي يتطلـب جهـوداً متكاملـة مـن الحكومـات والمؤسسـات المعنيـة، بمـا في ذلـك تغيـير العـادات الغذائيـة وتحسـين نمـط الحيـاة الغـذائي للفـرد، وتوفـير الغـذاء الصحـي والآمـن لـلأسرة العربيـة، وتحسـين البنيـة التحتيـة للقطـاع الزراعـي والحيـواني، وتشـجيع البحـث العلمـي والتطويـر التكنولوجـي في مجـال الزراعـة والإنتـاج الحيـواني، وتحسـين الرقابـة الغذائيـة والصحيـة.

بالإضافـة إلى مـا ذكـرت سـابقاً، يمكـن تحقيـق الأمـن الغـذائي والكفـاءة الإنتاجيـة في العـالم العـربي مـن خـلال العمـل عـلى تحسـين الوعـي الزراعـي والحيـواني وتطويـر المهـارات والمعـارف للمزارعـين والمربـين.

ويمكـن تحقيـق ذلـك مـن خـلال توفـير الدعـم الـلازم للمؤسسـات التعليميـة

والبحثية، وتشجيع الأبحاث العلمية في مجال الزراعة والإنتاج الحيواني، وتوفير التدريب والتعليم المهني للمزارعين والمربين، وتشجيعهم على استخدام التقنيات الحديثة والمتطورة في الإنتاج الزراعي والحيواني.

ومن المهم أيضاً تشجيع الاستثمار في القطاع الزراعي والحيواني، وذلك من خلال توفير المزيد من الدعم المالي والتمويل للمزارعين والمربين، وتوفير المزيد من الفرص الاستثمارية في هذا القطاع.

ويجب أيضاً توفير الدعم اللازم للمرأة في القطاع الزراعي والحيواني، وتشجيع مشاركتها في هذا القطاع، وتوفير الدعم للمشاريع الصغيرة والمتوسطة التي تعمل في مجال الزراعة والإنتاج الحيواني.

وفي النهاية، يمكن القول بأن تحقيق الأمن الغذائي والكفاءة الإنتاجية في العالم العربي يتطلب جهوداً متواصلة ومستمرة من الحكومات والمؤسسات المعنية والمزارعين والمربين والمجتمعات، ويجب تبني نهج شامل ومتكامل للعمل على تحقيق هذه الأهداف، وتعزيز الإنتاجية والجودة والكفاءة في استخدام الموارد الطبيعية لتلبية احتياجات سكان المنطقة العربية.

قضية الأمن الغذائي:

يعتمد الإنسان على الموارد الطبيعية لتستمر الحياة. والمنطقة العربية تمتلك ثروة من الموارد الطبيعية يستغلها البشر بشكل مفرط ويسيء إدارتها، فتشحّ الموارد وتتدهور البيئة. وتواجه المنطقة تحديات جسيمة أخرى، من نمو سكاني سريع، وانعدام في الأمن الغذائي، وندرة في المياه، وتزايد على طلب الطاقة، وظواهر مناخية متطرفة، وكوارث محدقة، منها على سبيل المثال التغيّرات المناخية التي تمنع المنطقة من المضي على مسار التنمية المستدامة.

وتعتبر المنطقة العربية من أكثر المناطق شحاً في المياه، واعتماداً على الواردات الغذائية، وتعرضاً لآثار تغيّر المناخ. تعاني المنطقة من ارتفاع متوسط درجات الحرارة، وانخفاض هطول الأمطار، وتتعرّض لأنماط مناخية لا يمكن التنبؤ بها، وظواهر مناخية متطرّفة، وموجات متزايدة من الجفاف والفيضانات.

باتت قضية الأمن الغذائي جزءاً لا يتجزأ من الأمن القومي للدول، حيث أن

استقرار الوضع الغذائي يساهم في توازن باقي الظروف الموجودة فيها. وبالتالي فإنه يُشكّل مُرتكزاً أساسياً تقوم عليه الدول وترسم له الخطط وتضع له العديد من الاستراتيجيات. مر مصطلح الأمن الغذائيFood Security بالعديد من التطورات والتغيرات حتى عام ١٩٩٦ إذ تم الاتفاق على تعريف عام وموحد من قبل منظمة الأغذية والزراعة العالمية الفاو فهو «الحالة التي يتحقق فيها الحصول المادي والاقتصادي على الغذاء الكافي والآمن والمغذي لكل الناس وفي كل الأوقات بشكل يلبي احتياجاتهم الغذائية كما يناسب أذواقهم الغذائية المختلفة بما يدعم حياة نشطة وصحية».

ومفهوم الأمن الغذائي ليس من المفاهيم الحديثة أو وليدة العصر التي نشأت نتيجة التضخم الهائل في عدد السكان مع ازدياد الطلب على الغذاء وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الغذائية للجنس البشري، بل هو مصطلح مقترن بالاستهلاك الغذائي. بدأ هذا التعبير بالانتشار منذ الستينات بمعناه البسيط الشائع وهو «قدرة الدولة على توفير ما يكفي من الغذاء (مخزون السلع الغذائية) بمدة تم تحديدها بما لا يقل عن شهر ولا تزيد عن عام وهذه المدة يتم تغييرها حسب ما تملكه الدولة من موارد وقدرتها على إعادة تجديد المخزون مرّه أُخرى".

ومن المؤكد أنه في الأعوام القادمة سيكون الأمن الغذائي وسُبُل تحقيقه هو الهدف الأول لجميع دول العالم، إذ أن اتزان باقي العناصر ستظهر آثارها فيه بحيث تصبح صحة الدولة تُقاس بأمنها الغذائي. لذلك لا بد من تنفيذ الخطط التي تساهم في تحقيق هذا الهدف، ولا بد من وجود خطط مدروسة للوصول إلى نسب اكتفاء ذاتي مع المحافظة على الموارد الطبيعية وحمايتها من الاستنزاف. ولابد من التحكم في كميات الاستهلاك البشرية، ولعل أبرز الجوانب التي يجب أخذها بعين الاعتبار هي زيادة القدرة الإنتاجية للموارد الطبيعية من خلال ربطها بالوسائل التكنولوجية الحديثة أو من خلال تطبيق البحوث والدراسات التي تساهم في رفع الكفاءة الإنتاجية للمصادر بأقل سُبل استنزافها والتوسع في إنتاج السلع الزراعية لتقليل كميات الغذاء المستورد لكي تعتمد الدولة على

إنتاجها المحلّي والتركيز على المحاصيل طويلة الأمد في عملية التخزين.

في سبيل تحقيق الأمن الغذائي تتبنّى منظمة الأغذية والزراعة "FAO" نهجاً مزدوجاً لمكافحة الجوع والذي يجمع التنمية الزراعية والريفية المستدامة وبرامج تستهدف تعزيز القدرة المباشرة للناس الأكثر هشاشةً واحتياجاً على الوصول إلى الغذاء. بينما يتضمن المسار الأول تدابير التعافي لإنشاء أنظمة غذائية مرنة فإن المسار الثاني يقيّم خيارات الدعم المتاحة أمام الفئات الضعيفة.

ويكشف (تقرير منظمة الفاو عام ٢٠٢١) عن تدهور حالة الموارد من التربة والأراضي والمياه، والتحديات التي يطرحها ذلك بالنسبة إلى إطعام سكان العالم الذين يتوقع أن يبلغ عددهم قرابة ١٠ مليارات شخص بحلول عام ٢٠٥٠. وبدراسة الأسباب التي تعيق عملية تحقيقه لا بُد لنا أن نذكر منها الضغط على المصادر الطبيعية نتيجة الحروب والكوارث، أو نتيجة الأنشطة البشرية، استنزاف المصادر الطبيعية وعدم تحديث الأنظمة الزراعية للعديد من الأراضي الزراعية في الدول النامية. وهناك الكثير من الأسباب إذ لا يُمكن حصرها.

ومع ذلك لا يمكن التغاضي عن الفُرص التي سيساهم الأمن الغذائي في تحقيقها تطوير جميع العناصر التي تساهم في تحقيق هذا الهدف يساعد في تطوير نوعية الحياة وجودتها وخصوصاً لدى الشعوب الأقل حظاً، وتطوير النُظم الزراعية الذي سيساهم في زيادة قدرة التربة على الإنتاج وبالتالي توفير كميات أكبر من الغذاء بوقت أقل عِوضاً عن توفير فرص للتشغيل وتمكين الشعوب اقتصاديا.

واقع الأمن الغذائي والزراعي في الوطن العربي:

الأمن الغذائي المطلق

يعنى قدرة الدولة على انتاج غذائها داخليا بما يعادل أو يفوق طلبها المحلي ويعد هذا المستوى مرادفا لمصطلح الاكتفاء الذاتي إلى أنه غير واقعي يصعب الوصول إليه بالإضافة إلى كونه يفوت على الدولة المعنية إمكانيات الاستفادة من المزايا النسبية للتجارة الدولية.

الأمن الغذائي النسبي

فيعني قدرة الدولة أو الدول على توفير احتياجاتهم من السلع الغذائية الضرورية كليا أو جزئيا. وعليه فأن مفهوم الأمن الغذائي لا يعني بالضرورة أن تقوم الدول بإنتاج كل احتياجاتها الغذائية بل يقصد به إتاحة المعروض من المواد الغذائية بالكم والنوع وهذا سواء من الإنتاج المحلي أو من خلال اللجوء إلى الأسواق العالمية على أن تكون نسبة كبيرة من الغذاء منتجة محليا. إذ يعتمد هذا المرتكز على طاقة الدول فيما يتعلق بمدى قدرتها على الإنتاج أو على اللجوء إلى الاستيراد وعلى كفاءة أنظمتها التسويقية ويدخل ذلك ضمن العناصر الثلاثة الآتية:

الإنتاج المحلي من السلع الغذائية.

الواردات الغذائية.

الكفاءة السوقية.

أوضاع الأمن الغذائي للوطن العربي:

بالرغم من التقدم الكبير في إنتاج وتوزيع الغذاء، وزيادة الوعي والمعرفة بالتغذية والصحة السليمة، والتخفيضات الكبيرة في الجوع وسوء التغذية في البلدان النامية، فإن انعدام الأمن الغذائي لا يزال يمثل تحديا كبيرا، ففي ٢٠١٧ قدرت منظمة الأغذية والزراعة أن ٨٢١ مليون شخص، أي حوالي واحد من كل ثمانية أشخاص في جميع أنحاء العالم، يعانون من الجوع المزمن من بينهم حوالي ٣٣ مليون شخص يعيشون في المنطقة العربية حيث بلغت نسبة السكان ناقصي التغذية أعلى مستوياتها في اليمن بنحو ٢٨,٨٪ وأدناها في الكويت بأقل من ٢,٥٪.

أوضاع الزراعة في الوطن العربي:

يشهد القطاع الزراعي تطورا ملحوظا في بعض البلدان العربية الا انها لا تزال تواجه العديد من التحديات والصعوبات في مجال مسعاها الرامي إلى تعزيز الاكتفاء الذاتي من الغذاء، وهذا ناتج عن مجموعة من العوامل المقيدة والمتعلقة أساسا بالمتغيرات الداخلية (الطبيعية، المناخية، البيئية، الاقتصادية، الاجتماعية والسياسية)، حيث يعد الجفاف وقلة الأراضي الصالحة للزراعة والرعي، وندرة الموارد المائية وتداعيات تغير المناخ من العوامل ذات الصلة المباشرة بتدني مردودية

الإنتـاج الزراعـي والتـي أدت إلى تفاقـم الوضـع بالمنطقـة العربيـة. كـما قـد زادت السياسـات الغـير ملائمـة والاسـتثمار الضئيـل خاصـة في ميادين العلـوم والتكنولوجيـا والتنميـة الزراعيـة في تدهـور المـوارد الزراعيـة إلى جانـب الاسـتخدام الغـير كفـؤ لهـا وكـذا انتاجيتهـا المتدنيـة. كـما يمثـل النمـو السـكاني والنـزوح الريفـي ومـا رافقـه مـن تزايـد في الطلـب عـلى الغـذاء وتدهـور المـوارد الطبيعيـة وتحويـل الأراضي الزراعيـة إلى الاسـتخدام الحـضري، تحديـات إضافيـة أمـام تحسـين مسـتوى الأمـن الغـذائي في المنطقـة العربيـة.

الأراضي الزراعية في الوطن العربي:

يبلـغ إجـمالي مسـاحة الأراضي القابلـة للزراعـة في الوطـن العـربي عـام ٢٠١٩ حـوالي ٢٢١ مليـون هكتـار أي مـا يقـارب ١٥,٧٦٪ مـن مسـاحته الإجماليـة وتعتـبر هذه النسـبة قليلـة جـدا مقارنـة مـع المتوسـط العالمـي الـذي يبلـغ حـوالي ٣٧٪. كـما أنهـا تتصـف بتـدني جـودة تربتهـا بصفـة عامـة. إذ لا تتجـاوز النسـبة المئويـة لمسـاحة الأراضي ذات التربـة عاليـة الجـودة بهـا حـوالى ٢,٨٪ مـن إجـمالي مسـاحة المنطقـة، وتبلـغ هـذه النسـبة أقصاهـا في السـودان بحـوالي ١٧ ٪ أمـا في الجزائـر فهـي تقـل عـن ٠,٥ ٪، بينـما يفتقـر ١٤ بلـد عـربي للتربـة العاليـة الجـودة. كـما تقـدر النسـبة المئويـة لمسـاحة الأراضي ذات التربـة المتوسـطة الجـودة بحـوالي ٥,٥ ٪، وذات التربـة المنخفضـة الجـودة بحـوالي ٣١,٤ ٪. وتقـدر مسـاحة الأراضي المزروعـة في عـام ٢٠١٦ بحـوالي ٧٥,١ مليـون هكتـار تمثـل حـوالي ٣٨,١ ٪ مـن المسـاحة القابلـة للزراعـة و٥,٦ في المائـة مـن المسـاحة الكليـة للمنطقـة.

وتقـدر مسـاحة الأراضي المزروعـة في السـودان والمغـرب والجزائـر من إجمالي المسـاحة المزروعـة في المنطقـة العربيـة في عـام ٢٠١٦ بنسـبة (٣٧٪، ١٢٥، ١١٪) عـلى التـوالي، كـما بينـت إحصائيـات المنظمـة العربيـة للتنميـة الزراعيـة حـول أوضـاع الأمـن الغـذائي العـربي لسـنة ٢٠١٧، أن معظـم الأراضي المزروعـة في الوطـن العـربي هـي أراض بعليـة تعتمـد عـلى ميـاه الأمطـار، وقـد بلغـت مسـاحتها عـام ٢٠١٦ حـوالي ٣٧,١ مليـون هكتـار (م هـ)، ولم يـزرع منهـا بصـورة مسـتديمة سـوى حـوالي ٥,٨ (م هـ) والبقيـة زرعـت موسـمياً. فيـما بلغـت مسـاحة الأراضي المرويـة حـوالي ١٣,٦ مليـون هكتـار

زرعت منها حوالي ٣,٨ (م هـ) بصورة مستديمة، وقد بلغت مساحة الأراضي المتروكة دون زراعة (الأراضي البور) حوالي ٢٤,٤ (م هـ) وعليه، فقد بلغ إجمالي مساحة الأراضي المنزرعة المستديمة في عام ٢٠١٦ حوالي ٩,٧ مليون هكتار والأراضي الموسمية حوالي ٤١,٠ (م هـ). فبالرغم من أن معظم الدول العربية قد حققت تقدماً في تعزيز أوضاع أمنها الغذائي ما بين عامي (٢٠١٦، ٢٠١٧) إلا أنه تراجع ابتداء من عام ٢٠١٧ مقارنة بعام ٢٠١٦، حيث يشهد الإنتاج المحلي للسلع الغذائية تذبذبا في الانتاج ومن المتوقع أن يستمر هذا التذبذب لما تشهده المنطقة من تغيرات مناخية كبيرة.

ويقدر إنتاج الحبوب في المنطقة العربية بنحو ٥٥,٥ مليون طن في عام ٢٠١٣. وفي نفس العام، قدر إجمالي عدد الماشية بنحو ٣٤٥، مليون رأس، معظمها من الحيوانات المنتجة الفقيرة. أنتجت المنطقة العربية حوالي ٤,٠ مليون طن من لحوم الدواجن بنهاية عام ٢٠١٣ ومن المتوقع أن يزداد هذا في المستقبل. تعتمد صناعة الدواجن في المنطقة العربية بشكل كبير على المدخلات المستوردة وبالتالي لا يمكن تحملها. وقدر إنتاج قطاع مصايد الأسماك في المنطقة بنحو ٤,٣ مليون طن من الأسماك في عام ٢٠١٣. وتعد مساهمة تربية الأحياء المائية حوالي (٢٥,٧٪) في إجمالي إنتاج الأسماك في المنطقة العربية متواضعة مقارنة بمساهمتها العالمية.

ندرة المياه وتدهور التربة:

وعلى ما هو موثق في آخر دراسة لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة بمنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا والتي تحمل عنوان «نظرة إقليمية عامة حول الأمن الغذائي والتغذية في منطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا لعام ٢٠١٧ « جاء فيه أن هذا الإقليم يعد الأكثر جفافا في العالم، إذ يقل فيه نصيب الفرد من المياه العذبة المتجددة عن ١٠٪ من المتوسط العالمي. وبالإضافة لذلك، من المتوقع أن تتفاقم مشكلة ندرة المياه، نتيجة للنمو السكاني والتغير المناخي. كما يعد نصيب الفرد من مساحات الأراضي الصالحة للزراعة من النسب الأقل على مستوى العالم، مما يجعل الضغط الممارس على الأراضي الأعلى عالمياً. وتشمل مشاكل تدهور الأراضي الرئيسية في الإقليم ملوحة التربة والمياه، وفقدان الأراضي الخصبة بسبب

الزحـف العمـراني والجفـاف والتصحـر، وانجـراف التربـة. وباسـتثناء عـدد قليـل جـداً مـن دول الإقليـم. ومـن المتوقـع أن يتحقـق التوسـع في الإنتـاج الزراعـي مـن خـلال تطويـر سلاسـل القيمـة المتكاملـة في زيـادة الإنتاجيـة الزراعيـة، فيـما سـيعتمد توفـر الغـذاء بشـكل كبـير عـلى اسـتدامة الأنظمـة الغذائيـة في المنطقـة مـن مرحلـة الإنتاج إلى الاسـتهلاك، وكذلـك عـلى سياسـات التجـارة والوصـول إلى الأغذيـة المسـتوردة. ولذلـك يجـب تبنـي سياسـات تتـلاءم مـع هـذه الحقائـق خاصـة فيـما يخـص إهـدار المـاء في شـتى الميادين كالسـقي الفلاحـي عـن طريـق تعميـم اسـتخدام أسـاليب الـري الحديثـة كحـل أنسـب لمواجهـة أزمـة نـدرة الميـاه.

القوى العاملة بمختلف الفروع الزراعية بالعالم العربي:

اسـتوعب القطـاع الزراعـي في عـام ٢٠١٩ مـا يقـارب ١٨,٦٧٪ مـن إجـمالي القـوى العاملـة، ٢٩ وهـذا مـا يؤكـد ا نـه مـن أهـم القطاعـات المهمـة في الاقتصـاد، إلى أنـه في الوقـت الـذي تعتـبر فيـه عمليـة تنميـة المـوارد البشريـة وتطويـر مهاراتهـا إلى تنميـة أي قطـاع مـا، فقـد شـهدت جميـع البلـدان العربيـة انخفاضـاً في نسـبة القـوى العاملـة ومـن العوامـل الرئيسـية لنجـاح أي اسـتراتيجية بالقطـاع الزراعـي في العقـود الأخـيرة، وهـذا مـا يعكـس تنامـي عسـوف السـكان نظـرا لتـدني تنافسـيته خاصـة مـع مـا يعرفـه مـن انخفـاض للأجـور وتـدني الخدمـات المرافقـة لـه مقارنـة بالقطاعـات الأخـرى خاصـة السـياحة والقطـاع الخدمـاتي.

ومـن جهتهـا أشـارت دراسـة للمنظمـة العربيـة للتنميـة الزراعيـة إلى أن نسـبة أعـداد سـكان الريـف إلى إجـمالي سـكان الوطـن العـربي بـدأت في التناقـص منـذ منتصـف السـبعينات، وهـذا راجـع بغـض النظـر عـما يعرفـه مـن تـدني في الأجـور، إلى النقـص في توفـير البنيـة التحتيـة والخدمـات الاجتماعيـة خاصـة المتعلقـة بالتمويـل والتسـويق الزراعـي في المناطـق الريفيـة وكـذا نتيجـة لاختـلال التـوازن بينهـا وبـين المناطـق الحضريـة فيـما يتعلـق بمشـاريع التنميـة، وتوزيـع الخدمـات والمرافـق العامـة وفـرص العمـل المتاحـة.

كثافة الباحثين في البحوث الزراعية في الوطن العربي

يعد النظر في حصة الباحثين الزراعيين الذين يعملون بمكافئ الوقت الكامل للباحثين في الوطن العربي من بين أهم المؤشرات التي يمكن الاعتماد عليها كمصر في دراسة وضعية القطاع الزراعى في أي بلد، حيث يتيح لنا المعهد الدولي لبحوث السياسات الغذائية تلك الاحصائيات المتعلقة بمجموعة من الدول العربية التي يعتبر نظام البحث والتطوير الزراعي فيها من بين أكبر أنظمة البحوث في العالم والثانية بعد الهند من بين الدول النامية، متعدية بذلك على كل من البرازيل والأرجنتين الذين يعتبرون من بين أكبر المنتجين الزراعيين، حيث يتعدى عدد باحثيها الزراعيين ٨٤٠٠ باحث جلهم دكاترة (٦٧,٦ ٪)، كما أن هذا العدد يفوق المجموع الكلي للباحثين ببقية الدول العربية مجتمعة.

وهذا ما يعكس لنا جليا أهمية التعاون العربي في مجال تبادل الخبرات العلمية والتكنولوجية بين الباحثين خاصة التجربة المصرية كونها البلد الوحيد الذي يتميز باستثمارات كبيرة في مجال البحث العلمي والمساهمة في نشر وتطوير الأبحاث التي تتعلق بطبيعة المناخ ومميزات العالم الزراعي للدول العربية.

التعاون الاقتصادي العربي في الوطن العربي

أصبحت منافع التجارة الدولية جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، إذ صار بإمكاننا لمسها حتى في وجباتنا اليومية، حيث ساهم هذا الانفتاح في الخفض من مستويات نقص التغذية كما أدى ذلك إلى تنويع وتحسين الأمن الغذائي بصورة صحية و مستدامة نوعا ما، كما تساهم التجارة في المواد الزراعية في الكثير من المزارعين في أنحاء العالم صاروا يستفيدون ماديا من خلال تركيزهم على تصدير منتجا تهم أدى ذلك الى تحقيق المتطلبات الرئيسية الأربعة للأمن الغذائي: توافر الغذاء، الوصول إليه، والاستفادة منه، واستقرار في عرضه، بعد أن تبين أن الاكتفاء الذاتي في العديد من الدول هي عملية مكلفة.

واقع التكامل الاقتصادي العربي:

من الأفضل التعاون والتكامل بين الدول العربية، بدونه سيكون من الصعب عليهم مواجهة النظام الاقتصادي العالمي الجديد. إذا كان لمثل هذا التعاون البقاء على قيد الحياة، فيجب إعداد تحليل نقاط القوة والضعف والتهديدات

والمعارضة الإقليمية وخطة التنمية الإقليمية مع مراعاة الميزة النسبية لكل دولة ومنع المنافسة الجانبية بين الدول العربية. فعلى الرغم من أن الدول العربية قد قامت بتطوير خطط التكامل الاقتصادي من خلال المفاوضات على المستويات الثنائية الإقليمية أو المتعددة الأطراف مع ابرام العديد من الاتفاقيات الثنائية والإقليمية لفتح أسواقها وتغيير أنظمة سياساتها، إلا أن المعطيات والأرقام التي تبين حجم التبادلات العربية البينية تعكس ضعف تلك المساعي. حيث يعد سبب محدودية فاعليتها إلى أوجه التشابه الهيكلي لاقتصاد معظم الدول العربية ومنح استثناءات للمنتجات الحساسة. ومع ذلك، قام عدد منها، ولا سيما مصر وتونس، بتخفيض الحواجز الجمركية من جانب واحد في السنوات الأخيرة. بمعنى آخر، هناك عمليات تحرير التجارة خارج سياق تلك الاتفاقيات التجارية العالمية والإقليمية والثنائية.

شكل تأسيس جامعة الدول العربية في عام ١٩٤٥ بداية الجهود العديدة لتحقيق التكامل الاقتصادي بين الدول العربية وكانت أول من دعا إلى اتفاقات للتعاون الاقتصادي بين الدول العربية إذ تلي ذلك إبرام عدة اتفاقيات متعددة الأطراف وإنشاء منظمات واتحادات ووكالات مشتركة. في السبعينيات، في محاولة بناء استراتيجية قوية قائمة على الإنتاج وانشاء مشاريع مختلفة او شركات مشتركة في الدول العربية. بالإضافة إلى ذلك، شهدت نفس الفترة تأسيس العديد من المنظمات الإقليمية مثل صندوق النقد أثناء انعقاد المؤتمر الحادي عشر للقمة العربية العادية بعمان سنة ١٩٨٠، والمنظمة العربية للتنمية الزراعية تم الاتفاق العربي على جعل كل من سبل الإنتاج والمقاربات التقليدية للتكامل، تسير جنبا إلى جنب مع التخطيط العربي كعناصر أساسية للعمل الاقتصادي العربي المشترك، هذا الأخير الذي اعتبر بعدها كخارطة طريق لجميع مبادرات التعاون والتكامل بين الدول العربية. تتضمن مشاريع كبيرة تم استعراض كل محاولات التعاون أو التحالفات أو التكامل بين الدول العربية في العقود الأربعة الماضية، تبين لنا منها). ظهور مراكز جديدة للتنمية وتمويل الاستثمار): لم يطبق ولم يتبقى منها سوى القليل جدًا، من بعض هذه المشاريع وهي: الصندوق العربي للتنمية الاقتصادية

والاجتماعيـة؛ الصنـدوق الكويتـي للتنميـة الاقتصاديـة العربيـة؛ صنـدوق أبـو ظبـي للتنميـة الاقتصاديـة. العربيـة؛ مجلـس الوحـدة الاقتصاديـة العربيـة؛ مجلـس التعـاون الخليجي؛ البنـك العـربي للتنميـة الاقتصاديـة في إفريقيـا اتحـاد المغـرب العـربي: والـذى يضـم (الجزائـر وليبيـا وموريتانيـا والمغـرب وتونـس) وصنـدوق النقـد العـربي، برنامـج التجـارة العربيـة المالية، السـوق العربيـة المشـتركة سـنة ١٩٦٤ ، منطقـة التجـارة الحـرة العربيـة، اتفاقيـة أغاديـر.

واقع التعاون الاقتصادي العربي في الوطن العربي

أن منطقـة التجـارة العربيـة الحـرة تسـتحوذ عـلى النصيـب الأعـلى مـن المبـادلات التجاريـة، ثـم يليهـا مـن حيـث الأهميـة فى المبـادلات البينيـة مجلـس التعـاون لـدول الخليـج العـربي. أمـا فيـما يخـص اتحـاد دول المغـربي العـربي والـدول المنظمـة لاتفـاق أغاديـر فمبادلاتهـا ضئيلـة جـدا لا تعكـس تنـوع اقتصاديـا من حيـث الأنشـطة الإنتاجية والتصديريـة.

وفي هـذا الصـدد وجـب التأكيـد عـلى الإمكانيـات التـي تزدهـر بهـا منطقـة التجـارة الحـرة العربيـة الكـبرى، حيـث أن تفعيلهـا الفعـلي يمكـن المنطقـة العربيـة مـن توفـير فـرص واعـدة للاقتصـادات العربيـة محفـزة للنمـو ولتوفـير فـرص التشـغيل. حيـث شـهد عـام ٢٠١٧ بدايـة مهمـة بغـرض دفـع الحركيـة والديناميكيـة لزيـادة النمـو التجـاري داخـل المنطقـة وهـذا باعتـماد قاعـدة المنشـأ العامـة، كأسـاس للتبـادل التجـاري بـين الـدول العربيـة الاعضـاء، وإعـداد اتفاقيـة للتعـاون الجمـركي بـين الإدارات الجمركيـة في الـدول العربيـة لتيسـير التجـارة البينيـة،

واختتمـت جولـة بـيروت لمفاوضـات تحريـر التجـارة في الخدمـات وفقـا للاتفاقيـة العربيـة لتحريـر التجـارة في الخدمـات بـين الـدول العربيـة، التـي تكتسـب أهميـة كبـيرة في هيـكل التجـارة الخارجيـة للـدول العربيـة، الأمـر الـذي سـيكون لـه انعـكاس إيجـابي عـلى التجـارة البينيـة في السـلع والخدمـات بـين دول المنطقـة العربيـة.

التعاون الاقتصادي والتجاري البيني في ميدان الزراعة للدول العربية

لوحـظ ان التجـارة الزراعيـة والغذائيـة العربيـة البينيـة مقارنـة بالتجـارة الزراعيـة والغذائيـة الكليـة للوطـن العـربي خـلال عـام ٢٠١٧ يتبـين لنـا أن قيمـة الـواردات

الزراعية العربية البينية متباينة نوعا ما بين إقليم وآخر، إلا أنها بقيت ضئيلة مقارنة بالمبادلات الكلية مع الوطن العربي حيث لا تمثل الواردات الزراعية ١٩٪ من إجمالي الواردات الزراعية الكلية للوطن العربي

نستنتج من هذا أن الزراعة العربية لم تحقق الزيادة المستهدفة في الإنتاج لمقابلة الطلب على الأغذية على الرغم من توفر الموارد الطبيعية من الأرض والمياه والموارد البشرية وهذا نتيجة تباطؤ في وتيرة التنمية والاستثمارات في القطاع الزراعي. فمن الضروري أن تعزز الدول العربية التعاون الإقليمي لتشجيع الإنتاج الزراعي على أساس التكامل ومزاياها النسبية لتحقيق الأمن الغذائي الإقليمي وتقليل فواتير استيراد الأغذية الغير مبررة. ان التجارة العربية البينية يمكنها أن تلعب دورا رياديا من أجل الحد من تكاليف استيراد الأغذية من خارج الإقليم العربي، إذ من شأنه أن يوفر تجميع الإنتاج الزراعي والواردات فرصا كبيرة لضمان استقرار السوق وضمان الامدادات بسلاسة خاصة في أوقات النقص الغذائي الغير معتاد.

هناك العديد من التقنيات المتطورة التي يمكن استخدامها في القطاع الزراعي والحيواني لتحقيق الأمن الغذائي ورفع الكفاءة الإنتاجية وتغير في العادات الغذائية في العالم العربي، ومن بين هذه التقنيات:

١- **الزراعة العضوية:** تعتمد هذه التقنية على استخدام المواد الطبيعية والعضوية في الإنتاج الزراعي دون استخدام المبيدات الحشرية الصناعية أو الأسمدة الكيماوية. وتساهم هذه التقنية في الحفاظ على البيئة وصحة الإنسان، وتحسين جودة المنتجات الزراعية.

٢- **الزراعة المائية:** هذه التقنية تستخدم في المناطق الجافة والصحراوية، وتعتمد على زراعة النباتات في محاليل مائية تحتوي على العناصر المغذية اللازمة لنمو النباتات. وتساعد هذه التقنية في توفير المياه والحد من هدر الموارد الطبيعية.

٣- **الزراعة العمودية:** تعتمد هذه التقنية على زراعة النباتات في أعمدة رأسية متعددة الطبقات، وتستخدم لزراعة النباتات في المدن والأماكن الضيقة. وتساعد هذه التقنية في توفير المساحة وزيادة الإنتاجية.

٤- **التحكم الآلي والروبوتات:** تستخدم هذه التقنية في الحصاد والزراعة

والرعـي والتغذيـة، وتسـاعد في تحسـين الكفـاءة والإنتاجيـة وتقليـل التكاليـف.

٥- التقنيـات الحيويـة: تسـتخدم هـذه التقنيـة في تحسـين جـودة المحاصيـل والحيوانـات والأسـمدة، وتسـاعد في تحسـين الإنتاجيـة والمحافظـة عـلى البيئـة.

٦- تقنيـات الحوسـبة السـحابية: تسـاعد هـذه التقنيـة في تحليـل البيانـات والتنبـؤ بالأحـوال الجويـة والتحكـم في الإنتـاج الزراعـي، وتسـاهم في تحسـين الكفـاءة والإنتاجيـة.

وهنـاك العديـد مـن التقنيـات الأخـرى التـي يمكـن اسـتخدامها في القطـاع الزراعـي والحيـواني لتحسـين الإنتاجيـة والجـودة والكفـاءة، ويتـم تطويرهـا باسـتمرار لتلبيـة احتياجـات السـوق وتحسـين الأمـن الغـذائي في العـالم العـربي.

حالة الأمن الغذائي والتغذية في الوطن العربي وتغير أنماط التغذية

في كل عـام، يقـدم تقريـر منظمـة الأغذيـة والزراعـة اسـتراتيجيات لمكافحـة الجـوع وسـوء التغذيـة. وعقـب نـشر التقريـر العالمـي، يتـم توزيـع إحصـاءات وفـيرة في التقاريـر الإقليميـة. ويتـم إصـدار حالـة الأمـن الغـذائي والتغذيـة في العـالم بالاشـتراك بـين منظمـة الأغذيـة والزراعـة للأمـم المتحـدة والصنـدوق الـدولي للتنميـة الزراعيـة وصنـدوق الأمـم المتحـدة للطفولـة (اليونيسـيف) وبرنامـج الأغذيـة العالمـي ومنظمـة الصحـة العالميـة.

منظمـة الصحـة العالميـة (OHW)عرفـت النظـام الغـذائي الصحـي بأنـه متنـوع، ويتكـون مـن الفواكـه والخـضروات والبقوليـات والحبـوب الكاملـة والمكسرات ويتضمن القليـل مـن المكونـات السـائلة لإعـداد الأطعمـة البسـيطة، والتـي بدورهـا تسـاعد عـلى الحمايـة مـن جميـع أشـكال سـوء التغذيـة وأيضـا ضـد الأمـراض المختلـة، والمحافظـة عـلى الصحـة العامـة.

كانـت الحيـاة في المـاضي بسـيطة ونمـط اقتصادهـا قائـم عـلى الزراعـة التقليديّـة، والاكتفـاء الـذاتي المعتمـد عـلى الإنتـاج المنـزلي بـأدوات بسـيطة، وذلـك عـلى عكـس نمـط الحيـاة الحـالي المُعقّـد والعـصري الـذي يعتمـد عـلى الاقتصـاد المبنـي عـلى الصناعـة والإنتـاج الربحـي، وتُعتـبر الزراعـة عامـلاً مُسـاهماً في الاقتصـاد الحـالي بعدمـا كانـت أسـاس الاقتصـاد في المـاضي؛ حيـث يتمثّـل دورهـا في إمـداد قطـاع الصناعـة بمـا يحتـاج

مـن مـواد، كـما تطـوّرت أدواتهـا فتوفّـرت المعـدّات التقنيـة، والمبيـدات الحشريـة، كـما لم يعـد الهـدف مـن الزراعـة يقتـصر عـلى الاكتفـاء الـذاتي غذائيّـاً، بـل اتّسـع ليشـمل الإنتـاج الزراعـي التسـويقي.

وحديثـاً اتخـذت الحيـاة الاجتماعيـة للنـاس نمطـاً معيّنـاً، وتتمثـل أبـرز الفروقـات بـين الحيـاة في المـاضي والحـاضر في النقـاط الآتيـة:

اختلاف البناء:

اختلـف شـكل، وحجـم، وطـرق البنـاء بـين المـاضي والحـاضر، فبينـما بنـى القدمـاء بيوتهـم مـن مـواد طبيعيـة كالطـين، أو الخشـب، تـم اسـتخدام مـواد كالطـوب، والإسـمنت في العصـور الحديثـة.

اللباس:

كان يُصنـع مـن مـواد بسـيطة قديمـاً، وتطـوّر اليـوم ليتجـاوز اللبـاس التقليـدي إلى القمصـان، والسراويـل القصـيرة، كـما اختلفـت المـواد المُسـتخدمة في تصنيـع الملابـس بـين المـاضي والحـاضر.

التعليم:

اقتـصر التعليـم عـلى الرجـال دون النسـاء قديمـاً، حيـث كانـوا يقصـدون المسـاجد، والكنائـس لتلقّـي العلـوم المختلفـة، أمّـا اليـوم فقـد شـمل التعليـم الرجـال والنسـاء على حـد سـواء، وذلـك بعـد انطلاق العديد مـن الحركات التي نـادت بحرية المـرأة في التعليم.

المواصلات:

تطـوّرت المواصـلات مـن ركـوب النـاس عـلى الخيـول، والجـمال إلى التنقّـل عـبر المركبـات الجويّـة، والبحريـة، والبريّـة السريعـة.

التكنولوجيا

تُعتـبر التكنولوجيـا عامـلاً مهـمّاً في إبـراز الفروقـات بـين حيـاة النـاس في المـاضي والحـاضر، وتُعتـبر الكهربـاء المُسـتخدمة في العديـد مـن الصناعـات أولى عوامـل التطـوّر التكنولوجـي الـذي نقـل النـاس مـن اسـتخدام المـراوح اليدويّـة إلى المكيّفـات الكهربائية، إضافـةً إلى اختـلاف وسـائل الطهـي، والتدفئـة، كـما أسـهم اخـتراع أجهـزة التليفزيـون، وألعـاب الفيديـو، وصناعـة الموسـيقى، والأفـلام في تغيـير توجّهـات الأفـراد، واهتماماتهـم

التي اقتصرت على بضعة نشاطات كالقراءة، أو متابعة ألعاب المصارعة قبل ظهور التغيّرات التكنولوجية الهائلة. والنقلة الفائقة في عالم التكنولوجيا في جميع المجالات الحياتية. لذلك كان لزاما عليه ان يغير في نهج عاداته الغذائية.

الطعام هو جزء لا يتجزأ من ثقافة شعوب العالم فكل شعب له أكلاته التي يشتهر بها وتعكس نمط معيشته سواء أكان مدني، ريفي، أو بدوي، كما يعكس أسلوب حياته سريع كان أم بطيء، صحي أم غير ذلك، فالطعام يعتبر كمرآه للشعوب تعكس تاريخ الشعب وحياته. وأيضاً كثير من الأكلات ارتبطت بمنطقة بسبب كثرة زراعة مكوناتها مثل الأرز في جنوب شرق آسيا والمانجو في مصر والتمور في الخليج العربي والبهارات في الهند وغيرها الكثير في انحاء الكرة الأرضية. كل هذه المكونات التي سبق ذكرها تعتبر مكون رئيسي في أكلات تلك المناطق أو حتى اشتهروا بإعداد مشروبات منها وحلويات وكل هذا بسبب وفرتها وكثرتها، وعلى العكس من ذلك قلة المواد الغذائية في فترة من الفترات كانت سبب في ابتكار بعض الشعوب لأكلات أيضاً معتمدين على وضع مكونات بسيطة أو حتى بواقي لآكلات مع بعضها البعض ليقوموا بإعداد أكلة جديدة، كما حدث لبعض الاكلات المكسيكية الشهيرة، وبعض المشروبات التي تتكون من مكونين فقط مثل شوربة العدس أو حتى أكلة المجدرة التي تشتهر في بلاد الشام. ولا ننسى ذكر الأكلات التي تعكس مدى ارتباط الشعب بالعجائن مثل البيتزا في إيطاليا أو الأجبان في فرنسا أو الأرز في اليابان وتايلاند أو حتى بالمأكولات البحرية التي تدخل في أغلب الوجبات وغيرها.

فكما ذكرنا أن كل أكلة لها قصة وتاريخ يعكس روح البلد، لكن حالياً في دول العالم المتقدم خرج الطعام من إطار الحاجة الإنسانية والوفرة النباتية... إلخ، ليتعدى ذلك ويعتبر الطعام انعكاس للرفاهية، فالعديد من الأغنياء يبحثون عما هو فريد ومميز ونادر الجودة، ويستمتعون بتناول أطباق بأسعار خيالية إرضاءاً للانا الذي سيطر على عقول الأغلب منهم. فالأكل حالياً يدخل به رقاقات الذهب والكافيار وطحالب البحر ذات الفصائل التي لم نسمع عنها يوماً، وأجبان من حليب حيوانات غريبة، وتعدى ذلك لإدخال لحوم لحيوانات مثل الغزال وفصائله

وحليب الحمار وأسماء لأشياء لا تخطر على البال!

وأصبح الأكل وسيلة للتسلية ويدخل في الهبات الشبابية فما أن نكون انتهينا من موجة لطعام معين ندخل بأخرى، وما أن ينتهي الإعلان عن مطعم معين حتى يبدأ إعلان آخر. وتحولنا إلى جيوش من الجراد المسير لتناول ما هب ودب وما وقعت إيدينا أو عيوننا عليه. وأصبحت وجبات الطعام بعدما كان الإنسان يحمد الله على تناولها ويشكره على توافرها على المائدة، مرتعاً للتفاخر وواجبة التصوير والنشر على مواقع التواصل الاجتماعي. وبعدما كنا نأكل من تعب أيدينا أصبحنا ندفع لغيرنا لكي يطبخ ونأكل نحن بعد الاختيار من قائمة لا نهاية لها من الوجبات والمطاعم. ودخلت سياحة الطعام كنوع منافس لأنواع السياحة الأخرى، وهذا ما دعي العديد من العاملين في مجال السياحة التشجيع على تأسيس مشاريع على شكل مطابخ سياحية تمكن السياح من خوض تجربة الأكل البيتي والمساعدة في طهوه وإعداده، وحتى مشاركة مجموعة من أهل البلد الأصلين في قطف الثمار وطبخها وإعداد الاطباق التقليدية وتناولها بجو يعكس حياة الشعب الأصلي، بطريقة شعبية بعيداً عن المطاعم والفنادق الفاخرة التي تعتمد معايير عالمية في الطهي والتقديم والخدمات المقدمة، باحثين عن أسلوب يعكس عبق الماضي القديم الجميل. ما تم استعراضه يؤكد أن الطعام ثقافة ومرآة عاكسة لأسلوب حياة الشعوب، وهو متطلب أساسي للحياة في الماضي والحاضر والمستقبل.

وفي مقارنة أيهما أغلى ثمناً المال أم الصحة؟ لو خيرت بين الاثنين، ماذا ستختار؟ الحقيقة كلاهما مهم، لكن المنطق أن هناك شيء مهم والأخر أهم، والأهم هنا هي الصحة. وكما يقول المثل «الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى.» وصحتنا هي أغلى ثروة منحنا الله لنا فيجب المحافظة عليها.

هناك العديد من العادات الصحية السيئة والتي من الممكن أن تزيد من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض، لذا ومن أجل الحفاظ على صحتنا يمكننا تغيير نمط الحياة في الأكل والتخلص من هذه العادات الغذائية السيئة.

العادات الغذائية السيئة التي تسبب الإصابة بالأمراض

عنـد قـراءة الفـرد لأي احصائيـة صـادرة مـن جهـة معنيـة بشـؤون الصحـة المحليـة، سـوف يصـاب بالذهـول والذعـر مـن تأثـير أرقـام الإحصائيـات الـواردة في تلـك التقاريـر عـن أعـداد المـرضى بمختلـف الأمـراض، أو عنـد ذهـاب الفـرد إلى أي مؤسسـة صحيـة سـوف يـرى العـدد الهائـل مـن المـرضى الذيـن يبتغـون المسـاعدة لتخفيـف الألم. وهناك مئـات الملايـين مـن النـاس حـول العـالم يعانـون مـن مختلـف الأمـراض والتـي أغلبهـا تقـود للمـوت بسـبب سـلوك غـذائي سيء يسـتطيع الكثـير تغـيره، بالتـالي تجنـب دفـع الثمـن الباهـظ مـن قبلهـم وكذلـك مـن ميزانيـة بلادهـم أيضـاً مـن خـلال معايشـة النـاس سـوف نـرى أن هنـاك مـن لا يكـترث لصحتـه، بـل يسـعى بقصـد أو بـدون قصـد إلى تدميرهـا مـن خـلال سـلوكيات غذائيـة سـيئة تـضر بالصحـة عـلى سـبيل المثـال:

- تنـاول الكثـير مـن الطعـام دون مراعـاة الحاجة الفعليـة لكمية ونوعيـة الطعام.
- تناول الأكل بسرعة.
- الإقبال على الطعام غير المتوازن والغني بالدهون والكربوهيدرات.
- الإكثار من تناول الملح.
- تناول الطعام في أوقات متأخرة من الليل.
- عدم تناول وجبة الإفطار.
- تناول المأكولات والوجبات السريعة.
- التدخين.
- شرب الكحوليات والإفراط بشربها.
- حياة تتسم بالخمول وقلة الحركة.

ولكـن يجـب أن ننفـي دور التقـدم التكنولوجـي الكبـير في جعـل حياتنـا أسـهل، ولكـن هـذا لا يعفينـا مـن المسـؤولية تجـاه صحتنـا، خاصـة أنـه مـن الممكـن تغيـير نمـط الحيـاة في الأكل وتجنـب هـذه العـادات السـيئة

نصائح تساعد على تغيير العادات الغذائية السيئة

هنـاك قـول جميـل جـداً للعـالم المشـهور أينشـتاين يقـول: إذا كان لديـك سـاعة لإنقاذ العـالم، أنفـق ٥٥ دقيقـة منهـا بتعـرف المشـكلة وأنفـق الوقـت المتبقـي في إيجـاد حـل لهـا. لذلـك يقـع عـلى عاتـق الجميـع تقديـم النصـح والمشـورة للأفـراد والمجتمـع حـول

كيفية تغيير نمط الحياة في الأكل، حتى ولو كان قليلاً، فهو بالتأكيد سوف يكون مؤثر ويساهم في إيجاد حل، في هذا القول يكمن جزء كبير من حل المشكلة، وهو التثقيف بمخاطر وكيفية تغيير السلوكيات الغذائية السيئة، فعندما نراجع في تلك الأسباب المذكورة أعلاه نلاحظ أن جميعها ترتبط بنمط الحياة، أي بمعنى يستطيع الشخص المعني بها التحكم بها.

هناك عدة أسئلة تطرح عن آلية تغيير نمط الحياة في الأكل وذلك للتقليل أو إيقاف الإصابة بالأمراض، والتي تتضمن من أين نبدأ؟ ومن الذي يتحمل الجزء الأكبر من المسؤولية؟

للبحث عن حلول لتلك المشكلة لابد في أول خطوة تحديد السبب والمسبب، عندها على كل طرف معني بتلك المشكلة تحمل جزء من مسؤولية إيجاد حل والجزء الأكبر يقع على عاتق الفرد نفسه، ومن ثم يأتي دور الأخرين من منظمات المجتمع المدني والمنظمات الحكومية، لابد من وضع استراتيجية طويلة الأمد تضم آليات تطبيق فعالة لإيقاف هذا الخطر الداهم ليس لحياة الأفراد فحسب بل يهدد الأمن القومي لكل دولة.

لتجنب الإصابة بواحد أو أكثر من الأمراض المذكورة أعلاه، فالفرد يحتاج إلى تغيير نمط الحياة في الأكل وذلك من خلال:

- الحفاظ على تناول الغذاء الصحي والمتوازن.
- الأكل بأطباق أصغر حجماً وعدم الأكل مباشرة من وعاء أو طنجرة الطعام
- تعليم النفس بأن المطبخ مغلق ليلاً بعد العشاء، والقيام بتنظيف الأسنان بالفرشاة.
- إن كان لدى الفرد الرغبة الشديدة في تناول الطعام، عليه الانتظار ٠١ دقائق، وفي حال كان لا يزال جائعاً حقاً فعليه البحث عن شيء خفيف وقليل لتناوله مثل الجبن أو الفاكهة.
- الحفاظ على تناول الوجبات الخفيفة الصحية فقط بين الوجبات الرئيسية، مثل الحمص، والجزر، وشرائح الخيار، واللبن، واللوز.
- العثور على بديل من أجل التقليل من مستويات القلق والتوتر لدى

الفـرد، بـدلاً مـن تنـاول الطعـام.

- إبطـاء تنـاول الطعـام، وذلـك مـن خـلال مضـغ الطعـام لفـترة أطـول، كـما أن الحـرص عـلى شرب المـاء طـوال فـترة تنـاول الوجبـة سيسـاعد عـلى الإبطـاء والشـعور بالشـبع.
- ممارسة النشاط البدني بشكل دائم.
- تجنب التدخين وشرب الكحوليات وغيرها من السلوكيات المهلكة للصحة.
- النوم لساعات كافية.

إن بدايـة تغيـير نمـط الحيـاة في الأكل سـتكون صعبـة بالتأكيـد، ففـي كل بدايـة هنـاك صعوبـة، لكـن مـع مـرور الأيـام سـوف يتغلـب الفـرد عليهـا. وسـوف يـرى أن هـذه التغيـرات البسـيطة سـوف تنعكـس إيجابيـاً عـلى صحتـه وحياتـه وبإمـكان الفـرد تجربـة العديـد مـن الأمـور التـي سـوف تعطيـه بدايـة سـهلة ومشـجعة مـن أجـل تغيـير نمـط الحيـاة في الأكل ومنهـا عمـل جـدول يومـي وتسـميته يوميـات الطعـام، والـذي يتـم تسـجيل فيـه الخطـوات التاليـة والتـي يجـب الحـرص عـلى تنفيذهـا بدقـة:

- موعد تناول الطعام.
- ما سيتم أكله.
- كمية الطعام التي سيتم تناولها.
- أين ومع من سوف يتم تناول الطعام.
- شعور الفرد عند تناوله للطعام.

بنوك الطعام

في الآونـة الأخـيرة اسـتحدثت منظـمات المجتمـع المـدني طريقـة لإيصـال الغـذاء الصحـي ولآمـن الى العديـد مـن الأسر الفقـيرة عـن طريـق انشـاء بنـوك الطعـام والتـي يعمـل بهـا الشـباب المتطوعـين لتجميـع المتبقـي مـن الغـذاء مـن صـالات الأفـراح والفنـادق دون القائـه في المخلفـات بعـد إعـادة تغليفـه وحفظـه وتوزيعـه عـلى الكثـير مـن الاسر المحتاجـة والتـي تسـد بـه جوعهـا. وتـم اسـتحداث بنـوك الطعـام في كل مـن مـصر ودولـة الامـارات العربيـة.

المصادر والمراجع:

١- عبد السلام، محمد، «الأمن الغذائي للوطن العربي»، ١٩٩٨، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

٢- منظمة الأغذية والصحة العالمية FAO topic/food-security 2017

٣- صندوق النقد العربي، فصل: قطاع الزراعة والمياه ضمن التقارير الاقتصادية العربية الموحدة للسنوات ما بين ٢٠١٧-٢٠٠٧، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة.

٤- المنظمة العربية للتنمية الزراعية، أوضاع الأمن الغذائي العربي لسنة ٢٠١٩، الجامعة العربية، الخرطوم، ٢٠١٩، ص: ١٠

٥- منظمة الأغذية والزراعة (FAO)،٢٠١٧ الشرق الأدنى وشمال إفريقيا - نظرة إقليمية عامة حول انعدام الأمن الغذائي: الإدارة المستدامة ٢٧ للمياه في الزراعة شرط أساسي للقضاء على الجوع والتكيف مع التغير المناخي، منظمة الأغذية والزراعة، ٢٠١٦، القاهرة، ص: ٠٥.

٦- المنظمة العربية للتنمية الزراعية، تقرير أوضاع الأمن الغذائي العربي ٢٠١٨، جمهورية السودان، ٢.

7- Mosad Zineldin, (2002), Globalisation, strategic co-operation and economic integration among Islamic/Arab countries, Management Research News, Vol. 25 Iss 4 pp. 35 – 61.

٨- د. ملال أحمد، أ.د. دربال عبد القادر، التعاون الاقتصادى العربى ومقومات التكامل الزراعى لتحقيق الأمن الغذائى فى الدول العربية- جامعة وهران- الجزائر . 3/3/2022