



حفظ النعمة

حفظ النعمة يبدأ من الترشيد ... لا من التصريف"

رسالة توعوية نحو استهلاك واعٍ وتقليل الفائض من أصله



مقدمة العدد

في هذا العدد من "نشرة حفظ النعمة"، نسلط الضوء على أصل حفظ النعمة، الذي لا يبدأ عند بقايا الطعام، بل قبل ذلك بكثير، من لحظة التخطيط، مرورًا بالاستهلاك، وصولًا إلى حسن التصريف فيما تبقى. إن الترشيد لا يعني التقليل، بل يعني أن نستهلك بوعي، ونكرم الضيف بحكمة، ونحفظ مواردنا ونعمنا للأجيال القادمة.

مقال العدد: "الترشيد وعي... والتصريف معالجة متأخرة"

في ثقافتنا الاجتماعية، اعتدنا على ربط حفظ النعمة بتوزيع الفائض، وكأن وجود الفائض أمر حتمي لا يمكن تجنبه.

الترشيد ليس تقليدًا أو تقييدًا، بل هو إدارة واعية للموارد، تبدأ من لحظة التخطيط قبل الشراء، وتُترجم في المطبخ إلى طبخ على قدر الحاجة، وفي السوق إلى استهلاك مسؤول، وفي البيت إلى عادات رشيدة تحترم النعمة وتحسن استخدامها.

أما التصريف، فهو معالجة مؤقتة لحالة طارئة، أشبه بإسعاف متأخر لمشكلة كان يمكن الوقاية منها. نعم، هو جهد نبيل ومطلوب، لكنه لا يعالج المشكلة. لنبدأ بالحكمة قبل المطبخ، ونضع الترشيد قاعدة لكل تصرف في النعمة.



نضع بين أيديكم موجزًا من أبرز ما تم إنجازه خلال الفترة الماضية:

استئناف الفعاليات التوعوية
بالمدارس ضمن مشروع سفراء
حفظ النعمة

اضغط هنا للمشاهدة

تنفيذ فعالية نعمة
وحافظ بالعييم مول

اضغط هنا للمشاهدة

تدشين منصة ندا الرقمية
بحضور الجهات الشريكة والداعمة

اضغط هنا للمشاهدة

تنفيذ فعالية مستشفى
الشميسي [الملك سعود الطبي]

اضغط هنا للمشاهدة

استقطاب المتطوعين فقد اطلقنا
العديد من الفرص التطوعية عبر
منصة العمل التطوعي وبشكل
أسبوعي يتم نشر الفرص التطوعية
الجديدة

اضغط هنا للمشاهدة

آلاف الوجبات أُقذت من
الهدر وتم توزيعها عبر فرق الجمعية

اضغط هنا للمشاهدة

" الترشيد أصل الحفظ "

موضوع العدد :

إن حفظ النعمة لا يُقاس بكم ما وُزِع بعد الأكل، بل بكم ما لم يُهدَر أصلاً.
التفكير قبل الطهي، والتخطيط للكمية، والوعي بعدد الحضور، كلها
ممارسات بسيطة لكنها تحدث فرقاً كبيراً.
الترشيد سلوك يعبر عن التقدير الحقيقي للنعمة، لا عن التوفير فقط.



اضغط هنا للمشاهدة



فرنسا: تشريع يمنع الهدر ويعزز الترشيد


من حول العالم :



في عام 2016، أصدرت فرنسا قانونًا يلزم المتاجر الكبرى بعدم التخلص من الطعام الصالح، بل التبرع به لجمعيات معتمدة. لكن الأثر الأهم كان في تغيير منظومة التوريد والإنتاج لتقليل الفائض من الأصل.

بنود رئيسية من القانون:

 تعزيز سلاسل التوزيع الذكي.

 فرض التبرع عبر اتفاقيات ملزمة.

 منع رمي الطعام الصالح.


في رؤية 2030 - وأثره في حفظ النعمة

التطوع :




أحد مستهدفات رؤية المملكة 2030 هو رفع عدد المتطوعين إلى مليون متطوع سنويًا. ويُعدّ مجال حفظ النعمة من أكثر المجالات التي تدمج العمل التطوعي بالأثر البيئي والمجتمعي.

من صور التطوع في حفظ النعمة:

 التوعية في المدارس والأسواق والمناسبات.

 جمع الطعام الفائض وتوزيعه بشكل سليم.

 دعم الحملات الإعلامية والسلوكيات البيئية.



الاستدامة تبدأ من الترشيد



كل طبق لم يُستهلك، هو استنزاف لمياه، طاقة، عمل، ونقل.
الاستدامة لا تبدأ من المصنع أو السوق، بل من المائدة، من الملاعة الأولى.

ترشيدنا للطعام اليوم
=
موارد محفوظة للغد.

مسلسل نعمة

انطلق الجزء الثاني من "مسلسل نعمة"، العمل الكرتوني التوعوي الذي يجمع بين الترفيه والقيم، ويهدف إلى غرس سلوك حفظ النعمة بأسلوب مشوق.
في كل حلقة، تعيش نعمة وحافظ مغامرة جديدة مليئة بالموافق والرسائل، تساعد الأطفال [والكبار] على التفكير بوعي في استهلاك النعم، وتعلّم الترشيد وتقدير الموارد.



تابعوا الحلقات عبر قناتنا
الرسمية على يوتيوب

اضغط هنا

انتظروا حلقات قادمة في موسم العيد...

مواقف مفاجئة، قرارات مصيرية، وأفكار ذكية من نعمة وحافظ!

من مطبخنا - وصفة جديدة

كُرَات الأرز بالخضار والجبن (من بقايا الأرز المطبوخ)

المكونات:

- كوب ونصف من الأرز المطبوخ (متبقي من الغداء)
- نصف كوب خضار مطبوخة أو مسلوقة (مثل جزر، بازبلا، ذرة)
- بيضة واحدة
- ملعقة كبيرة بقسماط (أو خبز مطحون)
- ربع كوب جبن مبشور (اختياري)
- ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير [مختصرة]:

1. اخلط جميع المكونات في وعاء حتى تتجانس.
2. شكّل كرات صغيرة بيدك.
3. اقليها في مقلاة بقليل من الزيت حتى تصبح ذهبية أو ضعها في الفرن 10 دقائق على حرارة 180°C.
4. قدمها مع صوص زبادي أو كاتشب كوجبة خفيفة أو عشاء سريع.

مثالية للأطفال والكبار، وتقلل الهدر بطريقة شهية!

ما هي أكثر عادة طبقتها في بيتك وساعدتك على تقليل فائض الطعام؟
شاركنا عبر النموذج التالي [رابط]، وسندرج أبرز المشاركات في العدد القادم.

اضغط هنا  -

شركاؤنا في الخير

نعبر عن شكرنا لكل من دعم رسالتنا في ترسيخ ثقافة الترشيد، من شركاء ومتبرعين ومؤسسات.
كل دعم هو مساهمة في بناء مجتمع أكثر وعياً، وأكثر حفظاً للنعم.

روزنامة العدد

فعاليات الشهر القادم

الفعالية:

لقاء [أثر الوالدين بحفظ النعمة] تزامناً مع اليوم العالمي للوالدين 

الموقع: عبر zoom التاريخ: 2025/6/01م 

الفعالية:

فعالية ترفيحية [نعمة وسلامة الغذاء] تزامناً مع اليوم العالمي لسلامة الأغذية 

الموقع: يحدد لاحقاً التاريخ: 2025/6/07م 

الفعالية:

ملتقى [مطبخ حفظ النعمة التوعوي] تزامناً مع يوم فن الطبخ المستدام 

الموقع: عبر zoom التاريخ: 2025/6/18م 

تبرع بأمان



0555853440
0552227485
0552221351

التشغيل وجمع الفائض
التوعية والتثقيف
تنمية الموارد والتبرعات

متجر الجمعية



مصرف الراجحي
alrajhi bank



SA 118000388608017654320

الإنماء
alinma



SA 6305000068200919390000

بنك البلاد
Bank AlBilad



SA 1115000999120523580008