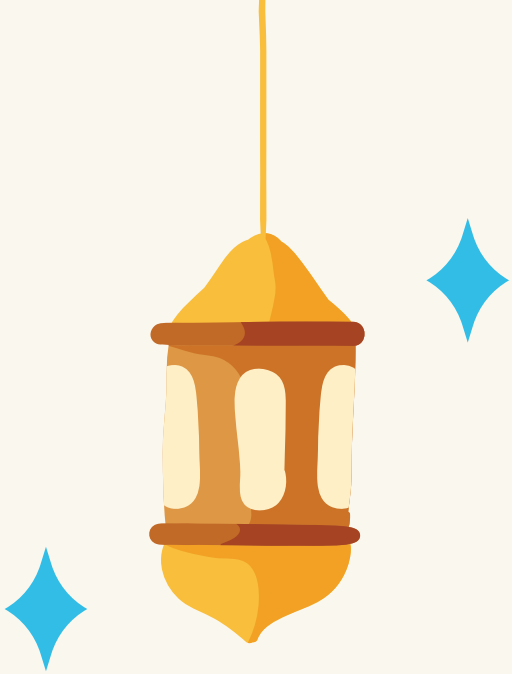
إمة لأجل الأرض
بحمايتها نتقدم

دليل إرشادي
للإفطارات الخضراء

الإفطار الأخضر هو وجبة رمضانية صديقة للبيئة
تخفّف من إنتاج النفايات والإنبعاثات الكربونية بشكل
يتناغم مع المبادئ والقيم الإسلامية.



جدول المحتويات

1	مقدّمة	3
02	الهدف	4
03	الإستراتيجية الخاصّة بالدليل الإرشادي	5
04	الإرشادات والممارسات الفُضلى	8
05	دراسات الحالة والدروس المُستفادة	11
06	المراقبة والتقييم	16
07	الخاتمة	17
08	دعوة للعمل	18
09	مسرد مرجعي	19

1.مقدّمة

"الإفطار الأخضر" هو إفطار مجتمعي أو عائلي مصّمم للحدّ من الضرر البيئي ودفع المنفعة الإجتماعية والبيئية قُدُمًا في الوقت عينه. تنظّم المجتمعات المسلمة الملايين من الإفطارات خلال شهر رمضان، لكنّ كميّات الطعام المهدورة خلالها والمواد أحادية الاستخدام المستعملة والطاقة المستهلكة تخلق بصمة بلاستيكية وكربونية كبيرة.

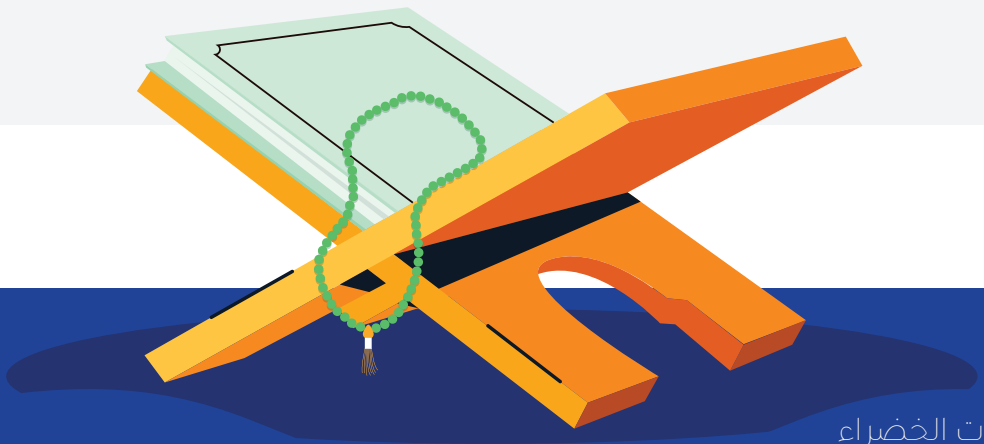
إنّ تناغم هذه الفعاليات مع المبادئ الإسلامية للخلافة وعدم الإسراف، يحوّل شهر رمضان إلى لحظة مهمة للعمل المناخي. **تؤمن الشعوب الأصلية لكندا** أنّ كلّ قرار نأخذه اليوم يجب أن يصّب في صالح **سبع أجيال إلى الأمام**، بشكل يعكس ما ورد في القرآن الكريم " فَيَنظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ".

يوفّر هذا الدليل مسارًا عمليًا متجذّرًا في القيم القرآنية ومرتكزًا على الممارسات المناخية الفُضلى ودراسات الحالة الميدانية للمسلمين للتخطيط للإفطارات الخضراء في مجتمعاتهم المحليّة وتنفيذها وتقييمها.

2.الهدف

يقدّم كل من القرآن الكريم والسُنّة بنية قيمية واضحة لأخلاقيات البيئة. فالخلافة تُرسِّخ دور المسلمين كأمناء على هذه الأرض، في حين أن مبدأ الاعتدال والنهي عن الإسراف ينسجمان بشكل مباشر مع مقاييس الاستدامة الحديثة. ومن خلال ربط كل سلوك بهذه النصوص، نرتقي بالعمل البيئي من كونه مجرّد مبادرات خضراء اختيارية إلى كونه نوع من أنواع العبادة. هذا التصوّر حاسم لكسب تأييد المجتمع بشكل يجعل الأفراد أكثر استعدادًا لتبنّي سلوكيات جديدة لدى إدراكهم أنها منسجمة مع السنّة.

المبدأ	الآية أو الحديث	المعنى المرتبط بالعمل البيئي	السلوك المناسب
الخلافة (الأمانة)	"وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً" (البقرة 30)	إنّ البشر مستأمنون على الأرض بمعنى "الخلافة على الأرض"	التوجّه نحو الخيارات الأقّل تأثيرًا حتّى ولو كانت ذات تكلفة أعلى
الوسطية (الإعتدال)	"وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا" (الفرقان 67)	الإستهلاك بتوازن	تقديم حصص بحجم راحة اليد ومشاركة الفائض
لا إسراف (عدم الهدر)	"وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" (الأعراف 31)	الهدر هو خطيئة	تجنّب، تقليل، تحويل إلى سماد، إعادة تدوير
الإحسان (الإمتياز)	"إنَّ اللهَ كَتَبَ الإحسانَ على كلِّ شيءٍ"، رواه مسلم	الإحسان البيئي/ الإمتياز البيئي هو عبادة	العمل نحو عدم استهلاك البلاستيك أحادي الاستخدام بشكل كامل
الصدقة والوقف (الأعمال الخيرية والتماسك الإجتماعي)	أحاديث متعدّدة	العدالة البيئية = العدالة الإجتماعية	استثمار المدّخرات في زراعة الأشجار بشكل محلي

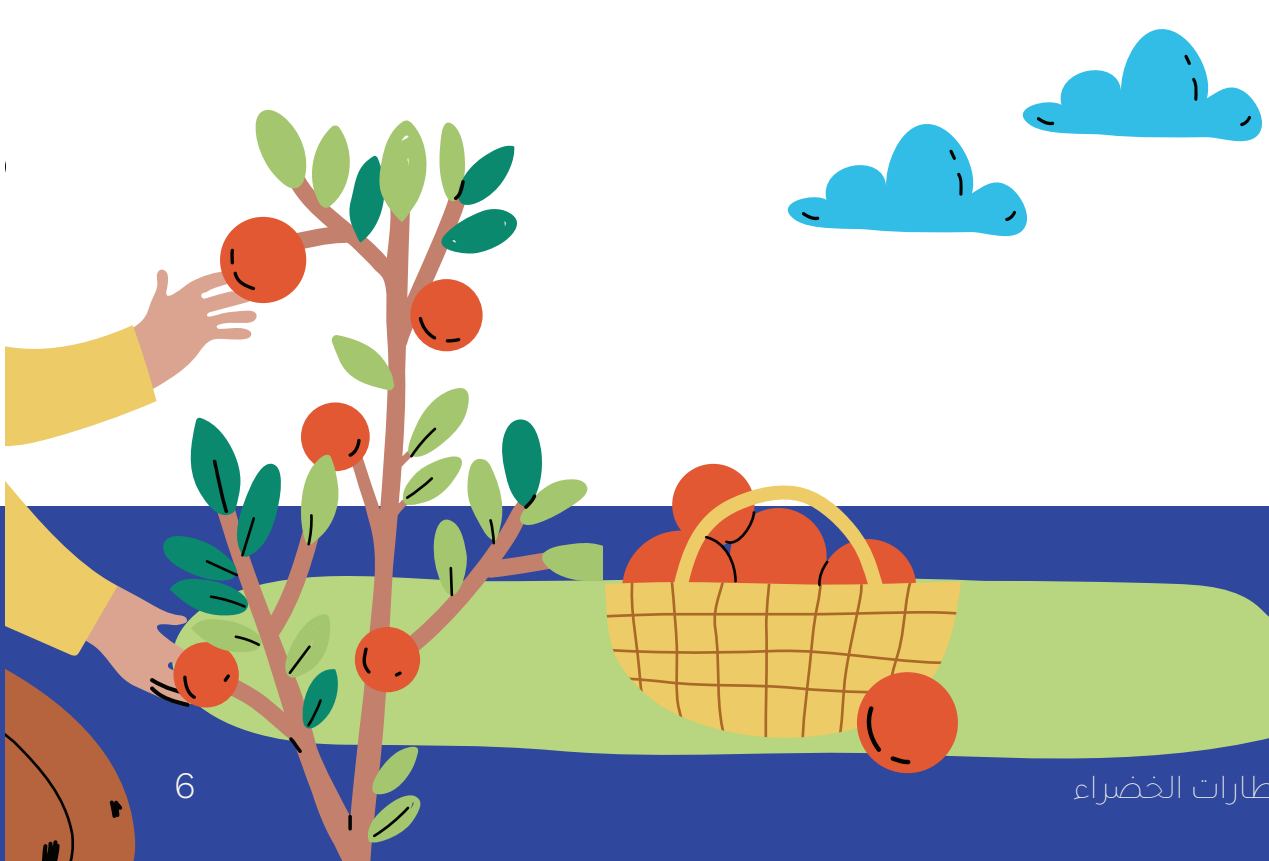


3.الإستراتيجية الخاصّة بالدليل

يترجم جدول الإستراتيجية المبادئ إلى مخطّط إدارة المشروع. يتوافق كل "مجال" فيه مع مصدر رئيسي للانبعاثات أو توليد النفايات تمّ تحديده في إطار عمليات تدقيق ميدانية لمطابخ رمضانية في جميع أنحاء العالم. تمنح جزئية "كيف" الأولوية للممارسات التي تحقق أكبر عائد لكل دولار أو ساعة تطوعيّة، ممّا يضمن بقاء اتبّاع الدليل الإرشادي في متناول المجتمعات ذات الموارد المحدودة. لا يزال هذا الدليل طموحًا بدرجة كافية للتطبيق في المساجد الحضرية الكبيرة.

المجال	ماذا	لماذا	كيف
قائمة الطعام والمشتريات	أطباق موسمية ومحلية ونباتية	تخفّف سلاسل الإستيراد القصيرة من الانبعاثات وتدعم المزارعين	خطّة وجبات باستخدام منتجات السوق المحلية واستبدال اللحوم الحمراء ببدائل نباتية
التحكّم في الحصص	الطهي فقط لمن أكّدوا حضورهم	إنّ نفايات الطعام هي نوع النفايات الأوّل الناتج عن الإفطارات	تأكيد الحضور عبر الإنترنت والإستهلاك المدروس (سُنّة)
الطاقة والطهي	مواقد فعالة وطاقة متجدّدة	إنّ الغاز المستخدم في الطهي ينتج انبعاثات مخفية	نقع الحبوب والطهي من خلال الحث الحراري في المنزل. اختيار مكان يعمل على الطّاقة المتجدّدة
الخلافة على المياه	استخدام نصف كمية المياه المستهلكة عادةً لغسل الأطباق	العديد من الدول ذات الأغلبية المسلمة تواجه شحًا في المياه	استخدام نظام الدلوين لغسل الأطباق
الأواني والتغليف	التخلّص من البلاستيك أحادي الاستخدام	البلاستيك هو أكبر مصدر للنفايات المرئية	إحضار الأدوات الخاصّة أو استخدام الأدوات الصديقة للبيئة. اختيار مكوّنات يمكن شراؤها بأسعار معقولة ومن دون تغليف بلاستيكي. والحرص على إحضار الأكياس الشخصيّة إذا كانت المتاجر المحليّة لا توفّر إلا خيارات بلاستيكية.

المجال	ماذا	لماذا	كيف
إدارة النفايات	فصل النفايات للتسميد بحسب المصدر/ إعادة التدوير	الفرز يزيد التحويل بنسبة 70%	سلال مهملات مصنّفة بوضوح وإرشادات تطوعية
النقل وإمكانية الوصول	التنقّل بشكل منخفض في الانبعاثات الكربونية	الانبعاثات الناتجة عن تنقّل الضيوف يمكن أن تتجاوز	مشاركة السيارات والمشي والمواصلات العامة
التعليم والمشاركة	خلق لحظات للتعلّم كل ليلة	تغيّرات سلوكية تستمّر ما بعد شهر رمضان	خطبة خضراء لمدة دقيقتين ومسابقات بيئية للشباب الحملات عبر وسائل التّواصل الاجتماعي وصنع المحتوى
المراقبة وإنتاج التقارير	القياس، التعلم، تحسين	الشفافية تبني الثقة	مشاركة التقرير مع أعضاء التحالف



يمكنكم العثور أدناه على قائمة مرجعية تساعد على البدء في التنفيذ بشكل سريع وتتضمّن أهم ثلاث إجراءات مناسبة لمجتمعات مختلفة:

المنظمّون لأوّل مرّة

- وضع خطّة الوجبات وإعدادها باستخدام منتجات السوق المحلية
- الطبخ للضيوف المؤكّدين فقط
- عدم استهلاك المواد البلاستيكية أحادية الاستخدام

مسجد/مجتمع صغير (أقل من 50 شخصًا)

- وضع خطّة الوجبات وإعدادها باستخدام منتجات السوق المحلية واستبدال اللحوم الحمراء ببدائل نباتية
- الطبخ للضيوف المؤكّدين فقط
- توظيف متطوّعين لإدارة عملية التسميد والمواد القابلة لإعادة التدوير

مجتمع كبير (أكثر من 50 شخصًا)

- وضع خطّة الوجبات وإعدادها باستخدام منتجات السوق المحلية واستبدال اللحوم الحمراء ببدائل نباتية
- مراقبة توليد النفايات من خلال دمج الممارسات الخضراء، على سبيل المثال، نظام الغسيل بدلوين للأطباق والتحكّم في الحصص

4.الإرشادات والممارسات الفُضلى

4.1 الطعام وتأمين المشتريات

- استبدال حاويات البوليسترين أو البولي إيثيلين تيرفثالات بحاويات من الفولاذ المقاوم للصدأ قابلة للاستعارة والإرجاع أو بأطباق صديقة للبيئة (مثل أطباق أوراق التنبول) أو استخدم عبوات ورقية.
- شراء المنتجات بالجملة من المتاجر المحلية أو أسواق المزارعين، ممّا يقلّل من نفايات المزارعين وميزانيتهم في الوقت عينه

4.2 إدارة النفايات

- جمع بقايا الفاكهة أو الخضروات وقشورها لإدارة النفايات الصلبة على مستوى المنزل، وتحويلها إلى سماد للحدائق المنزلية أو المتنزهات القريبة. إذا كانت لديك إمكانية إعادة تدوير أو تحويل الطعام المطهوّ إلى سماد، يُرجى جمعه أيضًا، مثل استخدام نظام التّسميد "بوكاشي".

4.3 الحفاظ على الطاقة والمياه

- تشجيع النقع المُسبق للحبوب/العدس (يقلّل من الغاز المستخدم للطهي بنسبة 40%).

- اتبّاع المد النبوي (0.6 لتر) باستخدام إبريق شفاف في محطة غسل الأطباق؛ حيث يقوم المتطوّعون بمراقبة عدد الأطباق التي يمكن تنظيفها باستخدام إبريق واحد لإضفاء طابع اللعبة على توفير المياه.

4.4 التعلّم والمشاركة

- تسجيل مقطع فيديو مدّته 90 ثانية عن مراقبة النفايات ونشره باستخدام #الإفطار_الأخضر وغيره من الهاشتاغ على وسائل التواصل الاجتماعي، بشكل يطوّع المحتوى الموجود دون تكلفة إضافية مع دفع المشاركة العالمية إلى الأمام.

4.5 خطّة بديلة

في حال عدم توفّر الأطباق القابلة لإعادة الإستخدام:

- استخدام أطباق وأدوات المائدة القابلة للتحلّل عند الحاجة (مثل أطباق الخيزران أو أوراق النخيل).
- توفير معقّم لليدين، والتشجيع على الأكل باليد على الطريقة التقليدية.
- الطلب من الحاضرين الاحتفاظ بالأطباق أحادية الاستخدام وإعادة استخدامها خلال وجبة أخرى.

في حال وجود فائض من الطعام:

- الترتيب المسبق لتحويل فائض الطعام إلى مأوى محلي.
- تغليف بقايا الطعام ليأخذها الحاضرون إلى منازلهم.
- تخصيص مساحة في الثلاجة لبقايا الطعام لسحور اليوم التالي.

في حال وجود مشاكل في الطقس (للأنشطة الخارجية):

- التأكّد من وجود موقع داخلي بديل.
- استئجار أو الإستعانة بخيم قابلة للتركيب السريع.
- تحضير أغطية مقاومة للماء لمحطات النفايات.
- التحضير لقائمة طعام مبسّطة لسهولة وسرعة التقديم.

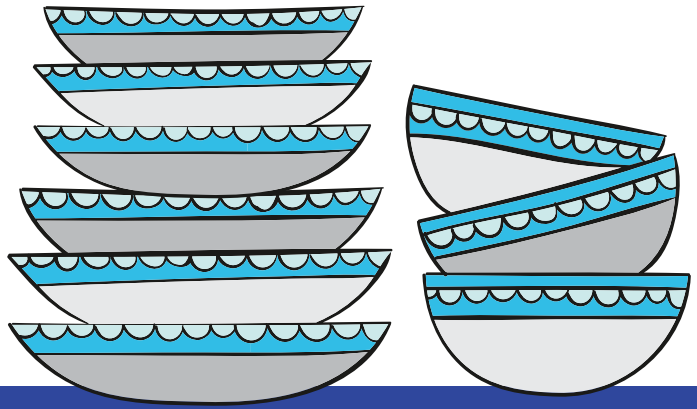
4.6 المجتمعات التي تظهر وعيًا بالميزانية

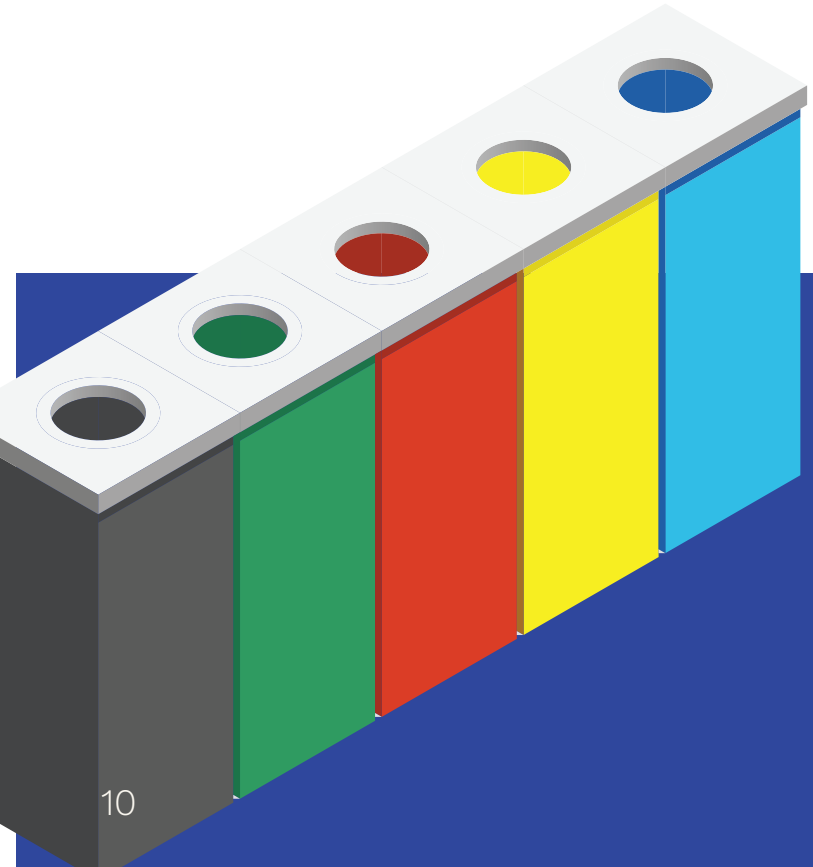
خيارات دون تكلفة إضافية:

- الطلب من كل عائلة إحضار آداة قابلة لإعادة الاستخدام (طبق، كوب، أو ملعقة تقديم).
- التعاون مع مطعم محلي للتبرّع بالفائض من الطعام بدلاً من العمل على تقديم الطعام.
- استخدام الأطباق الموجودة في المسجد وتوظيف المتطوّعين لغسلها.
- جمع بقايا الخضار لسماد حديقة المجتمع المحلي إذا كانت موجودة.
- صنع زينة منزلية من مواد معاد تدويرها.

منخفض التكلفة وعالي التأثير:

- شراء ٢٠ طبقًا رخيصًا وقابلًا لإعادة الاستخدام يتّم تناوبهم بين العائلات.
- شراء ثلاث سلال مصنّفة بوضوح لفرز النفايات.
- طباعة رمز الاستجابة السريعة لنظام تأكيد الحضور الرقمي.
- شراء مكوّنات بالجملة لوجبتين نباتيتين أو ثلاثة.
- تأمين ميزان رقمي بسيط لقياس حجم النفايات.





5.دراسات الحالة والدروس المُستفادة

5.1 جمعية الجيل الأخضر (الأردن)

الفعاليات الرئيسية:

تمّت إقامة جلستين تفاعليتين تركزّان على تعزيز دور المجتمعات والشباب في تنفيذ المبادرات المناخية المستندة إلى القيم الدينية. هدفت هذه الجلسات إلى تعزيز مساهمات الفاعلين الدينيين في العمل المناخي من خلال الحوار والتعاون وتبادل التجارب.

الأثر:

من خلال سدّ الفجوة بين الإيمان والعمل المجتمعي والاستدامة، عزّزت الجلسات القوة الجماعية للجهود المدفوعة بالإيمان في مواجهة التحدّيات المناخية. كما دعمت تمتين الشبكات بين المشاركين وإبراز دور القيم المشتركة في إلهام الخلافة البيئية.

الدروس:

شارك الحاضرون تجارب قيّمة حول دمج الوعي البيئي في التعاليم الدينية والمبادرات المجتمعية. أكّدت المناقشات على أهمية المشاركة المجتمعية والدعوة لصنع السياسات والتحرّكات الشعبية كأدوات أساسية لتعزيز أنماط الحياة المستدامة والتقليل من حدّة آثار تغير المناخ.

EnviroMuslims 5.2 (كندا)

الفعاليات الرئيسية:

تحدّي بيئي على وسائل التواصل الاجتماعي لمدة **30 يوم**،
بالإضافة إلى تنظيم
إفطارين أخضرين
مع ورش عمل حول الاستدامة.

الأثر:

9224 مشاهدة،
501 متابعين جدد،
إدراك عالي من المشاركين بالواجب البيئي الإسلامي.

الدروس:

التفاعل الرقمي يوسّع نطاق الوصول ويهيئ العقول قبل الإفطار الفعلي.

5.3
بانلاستيك - إفطار خالٍ من البلاستيك (مصر)

الأثر:

إعادة إحياء المساحات العامة وعدم استهلاك المواد ذات الإستخدام الواحد وتسليط الضوء على الاحتياجات اللوجيستية (الإضاءة ومخزون أدوات احتياطي)

الفعاليات الرئيسية:

موقع في الحديقة العامة، أدوات قابلة لإعادة الإستخدام، مزوّدي طعام محليين، التبرّع بالكمية الفائضة.

الدروس:

إنّ تقريب عمليات التدقيق على الموقع وإجراء اختبارات تحدّ من المفاجآت في العمليات

5.4 برنامج المساعدة الإنسانية HAP-OBAT (بنغلاديش)

الفعاليات الرئيسية:

التحوّل من صناديق الرغوة إلى صواني قصب السكر، إيجاد المصادر والموارد المحليّة والتدريب التطوّعي على فصل النفايات.

الأثر:

تخفيض استخدام البلاستيك بنسبة 65% من حيث الوزن

وتسجيل طلب من قبل المجتمع لتكرار التجربة سنويًا.

الدروس:

إنّ التغيير المرئي (التخلّص من صناديق الرغوة) والسردية المستندة على القيم الدينية يسرّعان من عملية مشاركة المجتمع

5.5 غرينبيس (إندونيسيا)

الفعاليات الرئيسية:

دعم المجتمع في تشيلي لاتان، شرق جاكرتا، لتنظيف مسجدهم المحلي بعد الفيضانات الكبيرة. أقيم إفطار أخضر في المسجد مع مناقشة خفيفة حول آثار تغيّر المناخ، ومن هم الأكثر تأثّراً، وما يمكن فعله. تمّ التخفيف من البلاستيك باستخدام صناديق من الخيزران للطبق الرئيسي. تمّ توفير محطات إعادة التعبئة وأكواب قابلة لإعادة الاستخدام للشرب. استخدام تغليف بلاستيكي أقّل للوجبات الخفيفة.

الأثر:

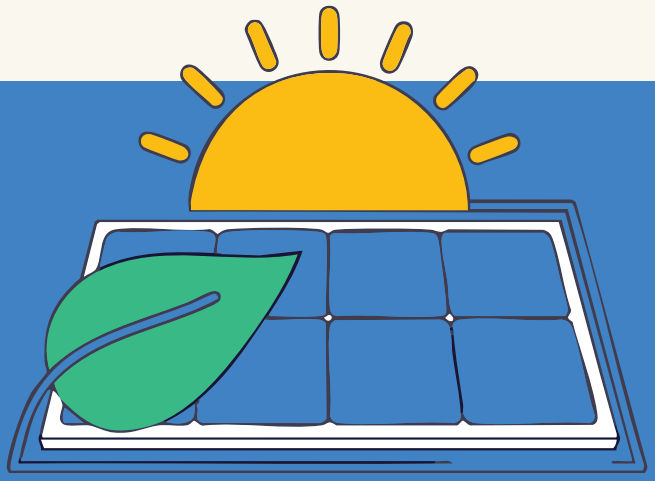
التخفيف من العناصر البلاستيكية عبر استخدام صناديق الخيزران للوجبات الرئيسية وتوفير محطّات لتعبئة المياه وأكواب قابلة لإعادة الاستخدام لشرب الماء، بالإضافة إلى استخدام التعبئة والتغليف البلاستيكي للوجبات الخفيفة.

الدروس:

الترويج للمبادرات الخضراء في الفعاليات الإسلامية مثل الإفطار، وعرض الممارسات المستدامة، وتقليل البلاستيك، وتقليل النفايات. بالإضافة إلى ذلك، تمّ دفع السردية التي تؤكّد أنّ المجتمع المسلم يعمل جنبًا إلى جنب في في مواجهة آثار تغيّر المناخ. بناء التضامن داخل المجتمع المسلم.

6. المراقبة والتقييم

مؤشّر الأداء الرئيسي	الخط الاساسي	الهدف	مصدر البيانات
هدر الطعام للفرد	**300–200** غرام/شخص	**100>** غرام	وزن الصناديق ليلاً
العناصر أحادية الاستخدام	**20-10** عنصرًا لكل شخص	**0**	عدّ المتطوّعين
حصّة السعرات الحرارية النباتية	**%40–30**	**%66≤**	تحليل قائمة الطعام
حصّة الطاقة المتجدّدة	**%10–0**	**%25≤**	فواتير الخدمات
تعهّد التغيير السلوكي	**10** إلى **%20** من الحاضرين	ما يساوي أو أكثر من **%50** من الحاضرين	استطلاع نهاية شهر رمضان شهادات "الصدقة البيئية" لاعتماد قواعد الإفطار الأخضر.



7. الخاتمة

الإفطار الأخضر يجسّد روح العبادة وأهمية العمل المناخي. من خلال دمج الأخلاق الإسلامية، والتدابير المستدامة المثبتة، ودراسات الحالة الواقعية، يمكن للمجتمعات المسلمة تحويل شهر رمضان إلى منّصة للريادة البيئية والقدوة الحسنة. الإفطار الأخضر ليس مجرد اتجاه فاخر للاستدامة؛ بل هو ضرورة لفقه البيئة مستندة إلى مقاصد الشريعة: الأهداف العليا لحماية الحياة والنسل.

ويوصى الإفطار الأخضر بالتأكيد على أن التدّخلات المجتمعية الصغيرة، مثل التحوّل إلى قوائم طعام نباتية، والتخلّص من البلاستيك أحادي الاستخدام، تتجمّع لتدفع تخفيضات كبيرة في الإنبعاثات على المستوى الوطني عندما يتمّ نشرها عبر المجتمعات. الجانب الروحي لشهر رمضان يسرّع من تغيير السلوك: كل كيلو من النفايات يتّم تجنّبه هو في الوقت نفسه عمل عبادة ومرونة مناخية. إنّ وزن أمّتنا الديموغرافي يعني أن إدماج الإفطارات الخضراء يمكن أن يحرّك مؤشّرات التخفيف العالمية، خاصّة في المدن ذات الأغلبية المسلمة التي تشهد تحضرًا سريعًا.

8. دعوة للعمل

حوّلوا رمضانكم: اعتمدوا الإفطارات الخضراء لمستقبل مستدام.

كل قرار نتخذّه، خاصّة خلال شهر رمضان المبارك، يحمل تأثيرًا عميقًا. تمكّن هذه الإرشادات مجتمعاتكم من تقليل بصمتها البيئية بشكل كبير وتعزيز الممارسات المستدامة وتقديم مثال قوي على المسؤولية البيئية.

نحثّكم على استخدام هذه الخطوات العملية والمساهمة في إحداث تغيير ذي مغزى والانضمام إلى مبادرة عالمية تُظهر كيف يمكن للعمل الجماعي المستلهم بالإيمان أن يؤدّي إلى الوصول إلى كوكب أكثر صحةً للأجيال القادمة. إنّ الإفطارات الخضراء يمكن أن تحدث فرقًا، لذا ابدأو بتنفيذها انطلاقًا من شهر رمضان لهذا العام باتّباع الدليل الإرشادي.

9. مسرد مرجعي

مسرد المصطلحات:

عبادة: فعل التعبّد
الحديث: قول أو تقليد للنبي محمد ﷺ
إحسان: التميّز، التميّز البيئي هو العبادة
الخلافة: الوكالة، الإئتمان، البشر هم حرّاس الأرض.
الإسراف: لا هدر، تحريم الهدر.
مقاصد الشريعة: الأهداف العليا للشريعة الإسلامية
مد: مقياس نبوي للحجم، حوالي 0.6 لتر.
صدقة: عمل خيري
السُنّة: ممارسات وتعاليم النبي محمد ﷺ
الوسطية: الاعتدال والتوازن في الاستهلاك.

موارد إضافية

مجموعات الأدوات والأدلة:

Watch - مجموعة الأدوات لإفطار خالٍ من النفايات
أمّة لأجل الأرض - شهر رمضان بتناغم مع الأرض
Embrace Relief - الإفطار المستدام: ممارسات صديقة للبيئة لشهر رمضان
Bahu Trust - دليل الوعي البيئي خلال شهر رمضان
برنامج الأمم المتحدّة للبيئة - الإيمان لأجل الأرض: دعوة للعمل
EnviroMuslims - تحدي رمضان البيئي
EnviroMuslims - مجموعة أدوات تخضير المساجد الكندية (شهر رمضان وفعاليات

دراسات الحالة:

Grist – دراسة حالة مسجد أتلانتا الخالي من النفايات