

**نظرًا لأن المدن، حيث يقطن نصف سكان العالم، تمارس دور إستراتيجي من أجل تطوير نظم غذائية مستدامة والترويج للحميات الصحية، ولأن كافة المدن بقدر ما هي مختلفة فيما بينها فإنها تمثل مراكز ابتكار اقتصادي وسياسي وثقافي، وتدير موارد كبيرة حكومية واستثمارية ومتعلقة بالمهارات والبنى التحتية؛**

**نظرًا لأن النظم الغذائية الحالية الهدف منها ضمان الحصول المستمر والموثوق منه على التنوع في الأطعمة المناسبة والأمنة والمحلية والمتوازنة والصحية والمغذية للجميع؛ وأن الإمداد والتموين بالغذاء في المدن يواجه عقبات مختلفة منها عدم التوازن في شروط الدخول والتوزيع والتدهور البيئي وندرة الموارد والتغيرات المناخية وأشكال الإنتاج والاستهلاك غير المستدامة وإهدار الأغذية وخسارتها؛**

**نظرًا لأن تسارع عملية التمدن له أثر عميق على كوكبنا - من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والبيئية- ليطم بهذا التأكيد على ضرورة إعادة النظر في طرق إمداد وتموين المدن بالبضائع الغذائية والمياه كما هو الحال بالنسبة للبضائع والخدمات الأساسية الأخرى؛**

**نظرًا لأن الجوع وسوء التغذية في صورهما المختلفة يتواجدان سوياً في كافة المدن ليتحولوا إلى عبء كبير من حيث الصحة والرخاء الفردي، وإلى تكلفة اجتماعية واقتصادية كبيرة للأسر والمجالس المحلية والدول؛**

**نظرًا لأن الشركاء الزراعية التي تديرها العائلات وصغار المنتجين (بشكل خاص السيدات المنتجات في الدول المختلفة) يمارسون دوراً أساسياً من أجل الإمداد والتموين بالغذاء في المدن والمناطق الحدودية ليساهمون في الحفاظ على نظم غذائية مرنة ومتوازنة ومناسبة من الناحية الثقافية؛ وأن إعادة تعريف النظم الغذائية وخطوط الإنتاج لصالح الحميات المستدامة يمثل أداة للتقريب بين المستهلكين والمنتجين الريفيين والمدنيين؛**

**نظرًا لأن الزراعة في الحضر والمناطق القريبة منه تقدم فرص مختلفة من أجل الحفاظ على وإكمال التنوع البيئي في النظم الغذائية وفي سياقات المدينة/ الإقليم، لتقدم بهذه الصورة مساهمة في إنشاء تناغم بين الأمن الغذائي والتغذوي، والخدمات المرتبطة بالأنظمة البيئية والرخاء الإنساني؛**

**نظرًا لأنه بسبب العلاقة الوثيقة القائمة بين السياسات الغذائية والعديد من التحديات والسياسات الأخرى على المستوى المدني، مثل الفقر والحماية الاجتماعية والصحية والوقاية الصحية والخدمة الصحية الوقائية وتخطيط واستخدام الأراضي ووسائل النقل والتجارة وقطاع الطاقة والتعليم والقدرة على التعامل مع الكوارث، فمن الأساسي تبني تقارب متكامل على نطاق واسع متبادل بين المجالات والمؤسسات؛**

**نظرًا لأن المجتمع المدني والقطاع الخاص لهما دور أساسي في التموين والإمداد بالغذاء في المدن حيث أدخلت الخبرة والابتكار، وروجوا إلى حملات لصالح نظم غذائية أكثر استدامة، وفي تلبية الحاجة الأساسية في التقارب مع السياسات الغذائية المدنية الشاملة من وجهة النظر الاجتماعية والقائمة على الحقوق؛**

**مع التنكير بأن الالتزامات التي تولتها المدن من أجل مواجهة التغيرات المناخية؛ في إطار الترويج للإستراتيجيات والأعمال الموجهة نحو تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري ودعم مواءمة النظم الغذائية الحضرية مع آثار التغيرات المناخية (على سبيل المثال بمناسبة الدورات القادمة من المنتدى العالمي للمدن، والمؤتمر الرشيك الثالث حول المستعمرات البشرية والتطوير الحضري المستدام لمواطن الحيوانات والنباتات)؛ ومن أجل الترويج للإدارة المستدامة للتنوع البيئي عن طريق مبادرات على المستوى الحضري في إطار الميثاق حول التنوع البيولوجي؛**

**نظرًا لأن المدن والمناطق الحدودية ستمارس في المستقبل دور فعال في تنفيذ العمليات الدولية مثل أهداف وغايات التطوير المستدام (SDG)، والأهداف في إطار أجندة التطوير فيما بعد 2015؛ وستكون منخرطة في المفاوضات المقبلة من أجل الاتفاقية الإطارية للأمم المتحدة حول التغيرات المناخية (COP 21)؛ من أجل المساهمة في مبادرة تحدي القضاء على الجوع، ومواجهة موضوع الحميات الحضرية المستدامة أثناء المؤتمر الدولي الثاني حول التغذية، والحصول على دور هام في إطار ما بعد 2015 من أجل تقليل خطر الكوارث؛**

الحياة"، نؤكد على ما يلي:

نحن رؤساء البلديات وممثلي السلطات المحلية بالتوقيع على ميثاق سياسة الغذاء في المدن نلتزم بما يلي:

1. العمل من أجل تطوير نظم غذائية مستدامة وشاملة ومرنة ومتنوعة، ومن أجل توفير طعام صحي يمكن للجميع الحصول عليه من خلال إطار عمل قائم على الحقوق ويهدف إلى تقليل بقايا الأطعمة والحفاظ على التنوع البيئي، وفي الوقت نفسه التخفيف من آثار التغيرات المناخية والتأقلم معها؛
2. دعم التنسيق بين الأقسام والقطاعات على المستويين المحلي والإقليمي، مع تشجيع تضمين التأملات المتعلقة بالسياسة الغذائية الحضرية داخل السياسات والبرامج والمبادرات في المجال الاجتماعي والاقتصادي والبيئي، والتي قد تكون معنية من بين الأمور الأخرى بالتوزيع والإمداد والتمويل بالغذاء، والحماية الاجتماعية والتغذية والعدالة وإنتاج الغذاء والتعليم والأمن الغذائي وتقليل الإهدار؛
3. تشجيع التناغم بين السياسات والبرامج في المجال المحلية والمرتبطة بالتغذية والسياسات والعمليات القومية ودون القومية والإقليمية والدولية المتعلقة.
4. شغل كافة قطاعات النظم الغذائية (ومن بينها السلطات المحلية والهيئات التقنية والأكاديمية والشركات المدنية وصغار المنتجين والقطاع الخاص) من أجل تطوير وتنفيذ وتقييم السياسات والبرامج والمبادرات في المجال الغذائي؛
5. إعادة دراسة وتعديل السياسات والخطط واللوائح الموجودة على المستوى الحضري من أجل تعزيز تأسيس النظم الغذائية المتوازنة والمرنة والمستدامة؛
6. توظيف إطار العمل في كافة المدن كنقطة انطلاق من أجل ضبط النظم الغذائية الحضري الخاصة، وتشاطر التطورات بين المدن المشاركة والحكومات القومية المرتبطة والمنظمات الدولية عندما يكون الأمر مناسباً؛
7. تشجيع ضم مدن أخرى في إطار العمل الخاص بنا لصالح السياسات الغذائية.

## إطار العمل

طبيعة إطار العمل هذا تعتبر **تطوعية**. وهدفه هو تقديم سلسلة من الإستراتيجيات إلى المدن التي تهدف إلى إعداد نظم غذائية أكثر استدامة عن طريق تبني ميثاق سياسة الغذاء بالمدن الذي تم إطلاقه من مدينة ميلانو "Milano" بمناسبة معرض Expo 2015 "تغذية الكوكب، طاقة من أجل الحياة".

يقوم إطار العمل هذا على المعرفة الخبيرة المباشرة بالمدن المشاركة، ويأخذ في الاعتبار بمختلف الالتزامات والأهداف والغايات المرتبطة. تم تجميع الخيارات المختلفة في حقول موضوعات، وهي تعتبر نقاط انطلاق من أجل الوصول إلى هدف مشترك وهو تشجيع نظم غذائية مستدامة. قد يكون الجزء الأكبر من التدخلات (مثل الوجبات في المدارس أو البساتين في المدن) من اختصاص أكثر من قطاع أو قسم محلي. وسيكون للجزء الأكبر من التدخلات تأثير على الأبعاد المختلفة (الاقتصادية والاجتماعية والصحية والبيئية) للتطوير المستدام.

يمكن للمدن أن تختار وتتبنى وتجمع، وفقاً لما تراه، الخيارات المختلفة في خطوط إرشادية خاصة بها بصورة من شأنها جعل الخيارات مناسبة إلى سياقها الخاص. يوجد كمرفق مواد إعلامية وأمثلة على أفضل التدابير وهو ما يعتبر دليل مكمل.

### أعمال يُنصح بها: توفير سياق داعم لأعمال فعالة (حوكمة)

1. **تعزيز التعاون بين الوكالات والأقسام المحلية** ومحاولة تصفيف السياسات والبرامج التي تؤثر على النظم الغذائية في القطاعات المختلفة والمستويات الإدارية، من خلال تبني وتشجيع تقارب قائم على الحقوق؛ يمكن أن تشمل الخيارات المختلفة توفير عاملين دائمين على المستوى المحلي وإعادة تخصيص التكاليف والإجراءات وإعادة توزيع الموارد؛
2. **تشجيع مشاركة الأطراف المعنية** على المستوى المحلي وذلك عن طريق الحوار السياسي، وإذا كان الأمر مناسباً، تعيين مستشار من أجل السياسة الغذائية و/ أو تطوير منصة تجمع الأطراف المعنية المختلفة أو مجلس من أجل التغذية، وعن طريق أعمال تثقيف وتوعية.
3. **تحديد وتخطيط وتقييم المبادرات المحلية** وتحركات الشركات المدنية المتخصصة في التغذية بهدف تحويل أفضل الإجراءات إلى برامج وسياسات غذائية مرتبطة، مع دعم هيئات البحث المحلية أو المؤسسات الأكاديمية؛
4. **تطوير أو إعادة دراسة السياسات والبرامج الغذائية الحضرية** وضمان توفير موارد مناسبة من أجل السياسات والبرامج في المجال الغذائي داخل إدارات المدن؛ إعادة دراسة وتنسيق وتعزيز القوانين المحلية؛ وتطوير القدرات الإستراتيجية لصالح نظام غذائي أكثر استدامة وتوازناً وصحةً، من خلال الموازنة بين مصلحة الحضر والريف.
5. **ضبط أو تحسين أنظمة توفير المعلومات متعددة المجالات** الهادفة إلى تطوير السياسات وتولي المسؤولية، من خلال زيادة توافر وجودة كمية وتغطية وإدارة وتبادل البيانات المتعلقة بالأنظمة الغذائية الحضرية، ويشمل هذا الجمع الرسمي لبيانات عامة من جانب الشركات المدنية والشركاء الآخرين.
6. **تطوير إستراتيجية تقليل خطر الكوارث** من أجل تحسين مرونة النظم الغذائية الحضرية، ويشمل هذا المدن الأكثر تعرضاً للتغيرات المناخية، والأزمات الطويلة، وعدم الأمن الغذائي المزمن في المناطق الحضرية والريفية.

### أعمال يُنصح بها: التغذية والحميات المستدامة

7. **دعم حميات مستدامة** (صحية وأمنة ومناسبة ثقافياً ومستدامة بيئياً وقائمة على الحقوق) عن طريق برامج مرتبطة في مجال التثقيف والترويج للصحة والتواصل، مع الاهتمام بشكل خاص بالمدارس ومراكز المساعدة والأسواق ووسائل تقديم المعلومات.
8. **مواجهة الأمراض غير المعدية المرتبطة بالحميات الغذائية غير المناسبة وازدياد الوزن** من خلال توجيه اهتمام خاص، إذا لزم الأمر، نحو تقليل ما يُقدم من السكر والأحماض الدهنية المتحولة واللحوم ومنتجات الألبان، وازدياد الاستهلاك من الفاكهة والخضروات والأطعمة غير المصنعة.
9. **تطوير خطوط إرشادية لصالح الحميات المستدامة** بهدف تقديم المعلومات إلى المستهلكين والعاملين في مجال التخطيط الحضري (على نحو خاص فيما يتعلق بالإمداد والتموين الحكومي بالأغذية)، وموردي الخدمات الغذائية، وبنائي التجزئة، والعاملين في مجال إنتاج الأغذية وتحويلها، مع الترويج إلى حملات تواصل وتأهيل.

10. توفير المعايير واللوائح بهدف ضمان الحصول على حميات مستدامة ومياه آمنة صالحة للشرب في المنشآت الحكومية مثل المستشفيات والمنشآت الصحية والمخصصة لمساعدة الأطفال، وأماكن العمل والجامعات والمدارس، والخدمات الغذائية والمطاعم، والمكاتب الحكومية وأماكن الاحتجاز، وبقدر الإمكان في أماكن التوزيع الكبرى في القطاع الخاص، وأماكن التوزيع بالجملة وفي الأسواق.
11. دراسة أدوات تشريعية وتطوعية من أجل الترويج إلى الحميات المستدامة، من خلال تضمين الشركات الخاصة والحكومية، ووفقاً للحالات، عن طريق سياسات تسويق وإعلان وتصنيف؛ وحوافز أو موانع اقتصادية؛ وسن التشريعات المنظمة لتسويق الطعام والمشروبات غير الكحولية من أجل الأطفال امتثالاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية.
12. تشجيع عمل مشترك من جانب قطاع التغذية والصحة من أجل تنفيذ الإستراتيجيات المتمركزة حول الأفراد لصالح أساليب الحياة الصحية والتضمين الاجتماعي.
13. الاستثمار والمكافحة من أجل الوصول إلى حصول العالم أجمع على المياه الآمنة الصالحة للشرب وظروف وقائية وصحية مناسبة وذلك بمشاركة الشركات الحضرية والشراكات المختلفة وفقاً للحالات.

#### أعمال يُنصح بها: العدالة الاجتماعية والاقتصادية

14. استخدام تحويلات الطعام والمال، وأشكال أخرى من الحماية الاجتماعية (بنوك الطعام، والمقاصف المخصصة للجماعات، وموّن الطوارئ، الخ) من أجل ضمان وصول غذاء صحي إلى الشرائح المحتاجة من السكان، مع الأخذ في الاعتبار بالاتفاقيات والتقاليد والعادات والمفضلات الغذائية الخاصة في المجتمعات المختلفة، وفي إطار احترام الكرامة الإنسانية وبهدف تجنب عمليات تهيمش أخرى.
15. إعادة صياغة برامج التغذية المدرسية والخدمات الغذائية الأخرى المؤسسية بهدف تقديم طعام صحي محلي أو إقليمي المنشأ، وموسمي ومستدام.
16. تشجيع حصول الجميع على وظائف كريمة عن طريق علاقات اقتصادية متوازنة، وإعطاء المكافآت بصورة سليمة، وتحسين ظروف العمل في مجال الغذاء والزراعة، مع التضمين الكامل للنساء.
17. تشجيع ودعم أنشطة التكاتف الاقتصادي والاجتماعي مع توجيه اهتمام كبير إلى الأنشطة في مجال الغذاء، والتي تشجع على الدعم المستدام للشرائح المهمشة من السكان على مختلف مستويات السلسلة الغذائية، مع تسهيل الحصول على الطعام الصحي الآمن في المناطق الحضرية والريفية.
18. تشجيع إنشاء شبكات ودعم أنشطة الشركات الحضرية (مثل البساتين والمقاصف المحلية، ومقاصف الشركات، الخ) الموجهة إلى صناعة تضمين اجتماعي، وتوفير الطعام إلى الشرائح المهمشة.
19. تشجيع التعليم التشاركي والتأهيل والبحث كعناصر أساسية لتعزيز العمل المحلي الموجه إلى زيادة العدالة الاجتماعية والاقتصادية، وتشجيع عمليات التقارب القائمة على الحقوق، وتقليل الفقر، ودعم الحصول على طعام مناسب ومغذي.

#### أعمال يُنصح بها: إنتاج الغذاء

20. تشجيع وتعزيز إنتاج وتحويل الغذاء في الأماكن الحضرية وبالقرب منها عن طريق عمليات تقارب مستدامة وإدخال الزراعة في الأماكن الحضرية وبالقرب منها في البرامج المحلية من أجل المرونة.
21. تشجيع التماسك في التفاعلات بين المدن وإنتاج وتحويل الغذاء في المناطق الريفية الحدودية، مع الاهتمام بشكل خاص بصغار المنتجين والشركات الزراعية التي تديرها العائلات، واستقلال النساء والشباب وتقنين أوضاعهم.
22. تبني عملية تقارب كلية من أجل الأنظمة البيئية والتخطيط والإدارة المتكاملين من أجل استخدام الأرض، من خلال التعاون مع السلطات المحلية الحضرية والريفية والهيئات الأخرى من أجل إدارة الموارد الطبيعية، على سبيل المثال من خلال الدمج بين سمات الأرض وإستراتيجيات تقليل المخاطر، وذلك بهدف زيادة فرص الإنتاج الزراعي- البيئي، وحماية التنوع البيئي والأرض الزراعية، والتأقلم مع التغيرات المناخية والسياحة وقضاء وقت الفراغ، والخدمات الأخرى

المرتبطة بالأنظمة البيئية.

23. **حماية وإتاحة الحصول الآمن على أراضي وامتلاكها** من أجل إنتاج غذاء مستدام في المناطق الحضرية وبالقرى منها، ويشمل هذا أراضي زراعة البساتين المحلية وصغار المنتجين، وذلك على سبيل المثال عن طريق بنوك الائتمان الزراعي أو الائتمان الزراعي المحلي؛ وضمان الحصول على الأراضي المحلية من أجل الإنتاج الزراعي المحلي والتكامل مع خطط وبرامج استخدام الأراضي وتطوير الحضري.

24. **تشجيع تقديم الخدمات لصالح منتجي الأغذية في المدن والمناطق الحدودية**، ويشمل هذا التدريب التقني والدعم التمويلي (الائتمان والتكنولوجيات وسلامة الأغذية والدخول إلى السوق، الخ) من أجل صناعة نظم غذائية متعدد الأجيال ومستدامة اقتصادياً لها القدرة على تشجيع إجراءات مثل استخدام الأسمدة المشتقة من فضلات الأطعمة ومياه الصرف المعاد تدويرها، والطاقة المتولدة عن النفايات، الخ، في الوقت نفسه مع ضمان أن تلك الأنشطة لا تتعارض مع الاستهلاك الإنساني.

25. **دعم خطوط الإنتاج القصيرة للأغذية** ومنظمات المنتجين والشبكات والمنصات الموجهة من المنتج إلى المستهلك، وأنظمة السوق الأخرى التي تنتم للبيئات التحتية الاجتماعية والاقتصادية من أجل نظم غذائية حضرية تربط المناطق الحضرية بالريفية. قد يشمل هذا مبادرات للشركات المدنية والاقتصاد الاجتماعي والتكافؤي، فضلاً عن أنظمة السوق البديلة.

26. **تحسين الإدارة وإعادة استخدام المياه (الصرف)** في الزراعة وفي مجال إنتاج الأغذية عن طريق سياسات وبرامج تتبني عمليات تقارب مشتركة.

### **أعمال يُصحح بها: الإمداد والتمويل بالغذاء وتوزيعه**

27. **تقييم التدفقات الغذائية تجاه وداخل المدن** من أجل ضمان الحصول على طعام طازج ويمكن الحصول على اقتصادياً في الأحياء ذات الدخل المنخفض أو الأقل إمداداً بالخدمات، وذلك في الوقت نفسه من خلال تعزيز طرق النقل والخدمات اللوجيستية المستدامة بهدف تقليل الانبعاثات من ثاني أكسيد الكربون عن طريق محروقات أو وسائل نقل بديلة.

28. **تعزيز تحسين التكنولوجيات والبيئات التحتية لتخزين الأغذية وتحويلها ونقلها وتوزيعها** من خلال الربط بين المناطق القريبة من الحضر بالمناطق الريفية الحدودية، بهدف ضمان استهلاك أغذية موسمية، وتقليل عدم الأمن الغذائي وخسارة وإهدار العناصر الغذائية والبضائع من الأغذية، مع توجيه اهتمام خاص إلى خطوط الإنتاج بالكامل والشركات المتوسطة والصغيرة للأغذية التي تعتبر مصدر للتوظيف الكريم والثابت.

29. **تقييم وإعادة دراسة و/ أو تقوية أنظمة التحكم في الأغذية** عن طريق تنفيذ نظام قانوني ولوائح محلية مختصة بسلامة الغذاء من شأنها أن (1) تضمن أن المنتجين والموردين في القطاع الغذائي يعملون بشكل مسئول؛ (2) تزيل الحواجز أمام الدخول إلى السوق بالنسبة للشركات الزراعية التي تديرها العائلات وصغار المنتجين؛ (3) تجمع بين سلامة الغذاء والصحة وحماية البيئة.

30. **إعادة دراسة السياسات الحكومية في مجال الإمداد والتمويل والتجارة** بهدف تسهيل الإمداد والتمويل بالغذاء من خلال خطوط إنتاج قصيرة عن طريق الربط بين المدن، وضمان الإمداد والتمويل بالأغذية الصحية، وفي الوقت نفسه مع تعزيز الدخول إلى سوق العمل، وتوفير ظروف إنتاج عادلة، وإنتاج مستدام من أجل الشرائح الأكثر ضعفاً من المنتجين والمستهلكين، مع الاستفادة من الإمداد والتمويل المحتمل بالأغذية الحكومية من أجل وصول الحق في الطعام إلى الجميع.

31. **تطوير سياسات وبرامج لدعم للأسواق المحلية الحكومية** ويشمل هذا الأسواق الزراعية والأسواق غير الرسمية وأسواق الجملة والتجزئة والمطاعم، والأفراد الآخرين العاملين في مجال توزيع الأغذية، مع الإقرار بالاختلافات من حيث أساليب المدن المختلفة تجاه العاملين الحكوميين ومن القطاع الخاص داخل نظام الأسواق.

32. **تحسين وتوسيع البيئات التحتية** فيما يتعلق بأنظمة السوق التي تربط المشتريين بتجار التجزئة في المناطق الريفية والحضرية وبالقرى منها، من خلال تشجيع التماسك الاجتماعي والثقة في الوقت نفسه، ومع دعم التبادل الثقافي، وضمان دعم مستدام بشكل خاص من أجل النساء وشباب المستثمرين.

33. **الإقرار بمساهمة القطاع غير الرسمي** في النظم الغذائية الحضرية (من حيث الإمداد والتمويل بالغذاء، وإيجاد فرص عمل، والترويج إلى الحميات المحلية، والإدارة البيئية)، وضمان دعم وتدريب مناسبين في قطاعات مثل سلامة الأغذية،

والحميات المستدامة، وإدارة المخلفات ومنعها.

### أعمال يُنصح بها: الغذاء المهدر

34. جمع العاملين في النظام الغذائي بهدف تقييم والرقابة على وتقليل الخسائر والإهدار في الأطعمة في كافة مراحل خطوط إنتاج الأغذية في المدن/ الأقاليم (الإنتاج والتحويل والتعبئة، وإعداد غذاء آمن، والتقديم والإدارة، وإعادة الاستخدام والتدوير)، مع ضمان تخطيط وتنظيم كلي وشفافية ومسئولية وتكامل في السياسات.

35. زيادة الوعي فيما يتعلق ببقايا الأطعمة المهدر منها عن طريق فعاليات وحملات موجهة؛ تحديد أماكن مركزية مثل المؤسسات في مجال التعليم والأسواق الاجتماعية ومتاجر الشركات والمبادرات الأخرى للتكاتف أو الاقتصاد الدائري.

36. التعاون مع القطاع الخاص وهيئات البحث والتعليم والمنظمات المحلية من أجل تطوير وإعادة دراسة السياسات والتشريعات المحلية وفقاً لكل حالة (على سبيل المثال الإجراءات، ومعايير التزيين، والتصنيف وتواريخ انتهاء الصلاحية، الخ) من أجل منع إهدار الطعام أو من أجل استعادة الأطعمة والأغلفة بصورة آمنة عن طريق نظام يشجع على استخدام الطعام وعدم إهداره.

37. وإن أمكن، التشجيع على استعادة وإعادة توزيع الأطعمة الآمنة والمغذية المخصصة للاستخدام الأدمي والمعرضة لخطر الخسارة والتلف أو الإهدار، والقادمة من الإنتاج والتصنيع والبيع بالتجزئة وخدمات المطاعم وتجارة الجملة، وقطاع السياحة.