

جمعية الفردوس المراقبة

2025

دليلك
خطوات مفضرة نحو بيئة
كبيرة
جنوب العراق



FATIMAFIRDAWS70@GMAIL.COM

"أوصيكم بنقوص الله ونظم أمركم."





بين يدك
دليل بلهمك...

لنكون جزءاً من الحل،
لا التلوث!

بصمتك البيئية - اكنشف مدمى نأثبرك على الكوكب

الخطوة 1:
أنشطتك اليومية

المواصلات:

- أستخدم السيارة الخاصة يومياً (+3 نقاط)
- أستخدم المواصلات العامة أو أشارك السيارة مع آخرين (+2 نقطة)
- أمشي أو أستخدم الدراجة الهوائية متى أمكن (+1 نقطة)



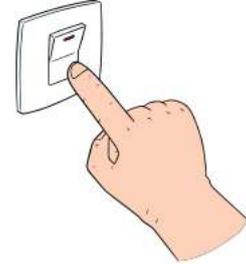
المياه:

- أستخدم لمدة طويلة وأترك الصنبور مفتوحاً أثناء غسل الأسنان (+3 نقاط)
- أستخدم المياه باعتدال لكن لا أفكر كثيراً في ترشيدها (+2 نقطة)
- أستخدم المياه بحذر وأحاول تقليل استهلاكها (+1 نقطة)



استهلاك الكهرباء:

- أترك الأضواء والأجهزة الكهربائية تعمل عند مغادرة الغرفة (+3 نقاط)
- أغلق بعضها, لكن ليس دائماً (+2 نقطة)
- أحرص على إطفاء الأضواء واستخدام مصادر الطاقة المتجددة إن أمكن (+1 نقطة)



إعادة التدوير والتخلص من النفايات:

- أرمي النفايات كلها دون تصنيفها (+3 نقاط)
- أحاول إعادة التدوير أحياناً لكن ليس بانتظام (+2 نقطة)
- أفرز النفايات وأحاول تقليل استخدام البلاستيك بقدر الإمكان (+1 نقطة)



شراء المنتجات:

- أشتري المنتجات دون النظر إلى تأثيرها البيئي (+3 نقاط)
- أحاول اختيار المنتجات الصديقة للبيئة لكن ليس دائماً (+2 نقطة)
- أحرص على شراء المنتجات المستدامة وأستخدم أكياساً قابلة لإعادة الاستخدام (+1 نقطة)



الخطوة 2: حساب بصمتك البيئية

اجمع النقاط التي حصلت عليها من جميع الأسئلة، ثم قارن النتيجة بالتقييم التالي:

(5 - 8 نقاط): "صديق للبيئة"

رائع! سلوكياتك اليومية صديقة للبيئة، وأنت تساهم في تقليل التأثير السلبي على الكوكب. استمر في ذلك!

(9 - 12 نقاط): "متوازن بيئياً"

أنت تبذل بعض الجهد لتكون صديقاً للبيئة، لكن لا يزال هناك مجال للتحسين. حاول اتخاذ قرارات أكثر استدامة يومياً.

(13 - 15 نقاط): "بصمة بيئية مرتفعة"

أسلوب حياتك يترك تأثيراً سلبياً على البيئة حاول تغيير بعض العادات اليومية، مثل تقليل استهلاك الطاقة والمياه وإعادة التدوير أكثر.

GOOD
JOB!!





هل يمكن ليوم واحد أن يُحدث فرقاً في حماية البيئة؟

فلننظر إلى أنشطتنا اليومية ونحلل مدى تأثيرها على البيئة من حولنا. لا نقنصر علاقتنا بالبيئة على الهواء والماء والتربة فقط، بل نمند لتشمل كل الموارد الطبيعية والممارسات التي تؤثر على توازن النظام البيئي حتى أبسط العادات التي نقوم بها قد تترك بصمة إيجابية أو سلبية على كوكبنا، فكيف يمكن أن نجعل يومنا أكثر صداقة للبيئة؟

لماذا يجب علينا الاهتمام بالبيئة؟

الاهتمام بالبيئة ليس مجرد خيار، بل هو مسؤولية مشتركة نضمن استمرارية الحياة على كوكبنا فبينما قد يكون الحفاظ على البيئة سلوكاً فطرياً لدى البعض، فإن تحقيق تأثير واسع ومستدام يتطلب نشر الوعي وتحفيز الأفراد على تبني ممارسات إيجابية من خلال تعزيز هذه السلوكيات في مختلف الأوساط، يمكننا الحد من الآثار السلبية الناجمة عن قلة المعرفة بأساليب حماية البيئة، مما يساهم في خلق مستقبل أكثر استدامة لنا وللأجيال القادمة.



A close-up photograph showing several pairs of hands of different skin tones, each holding a small green seedling with dark soil. The hands are arranged in a circular pattern, creating a sense of unity and collective effort. The background is dark, making the hands and plants stand out.

هل أنتم جاهزون؟
لنبدأ الرحلة



قائمة المحنوبات

أسلوب حياة مستدام

- بداية يومك بطريقة خضراء
- المياه.. جوهر الحياة
- بيئة منزلية صديقة للطبيعة
- كيف تجعل ملابسك أكثر استدامة
- حديقة منزلية خضراء
- خاتمة وتوصيات



في المنزل



صباح نشيط وصديق للبيئة

عند استيقاظك، افتح السائر واسمح لأشعة الشمس الطبيعية بدخول الغرفة يساعد ضوء الشمس على تنشيط جسمك وزيادة إنتاج هرمون السبرونونين (هرمون السعادة)، كما أنه يقلل من الحاجة لاستخدام الإضاءة الاصطناعية، مما يساهم في تقليل استهلاك الكهرباء وتقليل انبعاثات الكربون في بيئة منزلك.



انتماش الصباح ببدأ بالماء



الماء هو مفتاحك ليوم مليء بالحيوية والنشاط لكن هل نعلم كم نستهلك من الماء يومياً؟

في الحمام

- أغلق الصنبور أثناء تنظيف أسنانك - هذا يمكن أن يوفر 6 لترات في الدقيقة
- خذ دشًا سريعًا بدلاً من الاستحمام الطويل - حاول أن لا يتجاوز وقت الاستحمام 5 دقائق.
- أصلح أي تسرب في الصنابير - التقطير البسيط قد يهدر أكثر من 15 لتراً يومياً



في المطبخ

- اغسل الفواكه والخضار في وعاء بدلاً من تحت الصنبور الجاري، ثم استخدم هذه المياه لري النباتات
- لا تترك الماء يجري عند غسل الصحون - املاً حوضاً بالماء أو استخدم غسالة الصحون عندما تكون ممتلئة بالكامل.



في غسل الملابس

- شغل الغسالة بحمولة كاملة لتقليل عدد مرات الاستخدام وتوفير المياه.
- استخدم البرامج الاقتصادية التي تستهلك كميات أقل من المياه.

في الحديقة

- اسق النباتات في الصباح الباكر أو المساء لتقليل تبخر المياه.
- استخدم تقنيات الري الحديثة مثل الري بالتنقيط لتوفير المياه وضمان وصولها مباشرة إلى جذور النباتات.



النظافة الشخصية بأسلوب يحافظ على البيئة

الماء هو مفتاحك ليوم مليء بالحياة والنشاط لكن هل تعلم كم نستهلك من الماء يومياً؟



فرشاة الأسنان

جرب استخدام فرشاة أسنان مصنوعة من خشب الخيزران بدلاً من البلاستيك، لأن الخيزران يتحلل بشكل طبيعي وما يسبب تلوث، وتقدر تلقاها في بعض الصيدليات ومحلات العناية الشخصية.

شفرات الحلاقة

بدل ما تشتري الشفرات البلاستيكية اللي تُرمى بعد استخدام واحد، استخدم الشفرات المعدنية القابلة لإعادة الاستخدام، لأنها تدوم أكثر وتقلل النفايات.

المنتجات السائلة

لما تشتري الصابون، معجون الأسنان، أو أي منتج للعناية بالبشرة، ركّز على:
✓ قراءة المكونات وتجنب المنتجات اللي تحتوي على مواد كيميائية كثيرة.
✓ اختيار المنتجات المصنوعة من مواد طبيعية والمعبأة بتغليف صديق للبيئة.



ابدأ من منزلك

لضمان راحة منزلك مع الحفاظ
على البيئة، إليك بعض الأفكار
البسيطة التي تساهم في تحقيق
الاستدامة:



- 1 | استفد من الإضاءة الطبيعية بفتح الستائر، مما يقلل من استهلاك الكهرباء ويعزز الراحة النفسية والتركيز.
- 2 | أطفئ الأجهزة الكهربائية عند عدم استخدامها لتوفير الطاقة والحد من الهدر.
- 3 | اختر البطاريات القابلة للشحن بدلاً من ذات الاستخدام الواحد، لتقليل النفايات الضارة بالبيئة.
- 4 | استخدم منظفات طبيعية لحماية البيئة والمياه من التلوث الناتج عن المواد الكيميائية.

لا للهدر: أعد استخدام ملابسك القديمة



بدلاً من رمي الملابس
القديمة، هناك العديد من
الطرق المبتكرة لإعادة
تدويرها والاستفادة منها:

- 1 | استخدامات منزلية ذكية: إذا كانت الملابس غير صالحة للارتداء، يمكنك تحويلها إلى أقمشة تنظيف متعددة الاستخدام.
- 2 | إعادة تدويرها كأكسسوارات: اصنع عصابتة رأس أو قطع زينة فريدة باستخدام أقمشة ملابسك القديمة.
- 3 | تصميم دمي للأطفال: حول الملابس القديمة إلى دمي مبتكرة، ويمكنك خياطة العيون والأنف باستخدام أزرار قديمة.
- 4 | صنع أغطية وسائد: استخدم القمصان الناعمة لخياطة غطاء وسادة مميز يحمل طابعاً شخصياً.
- 5 | التبرع بها: إذا كانت الملابس بحالة جيدة، يمكنك التبرع بها لجمعيات إعادة التدوير لتصل لمن يحتاجها.

بإبداعك، يمكنك منح ملابسك القديمة حياة جديدة والمساهمة في تقليل الهدر

ابتكار بخل مشكلتين في آن واحد: زراعة حديقةك المنزلية وتقليل هدر الطعام

نعتمد الطريقة على تحلل بقايا الطعام مثل الفواكه والخضروات والأعشاب داخل حاوية ماء، حيث يتم تركها لتتخمّر وتتحلل على مدار فترة تتراوح بين أسبوعين إلى أربعة أسابيع. بعد ذلك، يتم تصفية السائل الناتج واستخدامه كسماد سائل غني بالعناصر المغذية التي تعزز نمو النباتات.

يمكنك استخدام هذا السماد السائل مباشرة لري نباتاتك في الحديقة أو داخل المنزل، مما يحسن صحتها ويزيد من إنتاجيتها. هذه الطريقة البسيطة والفعّالة لا تساعد فقط في تقليل النفايات، بل تسهم أيضًا في تعزيز استدامة البيئة.



منزلك واحدة خضراء

من الممكن أن ن تحول أي زاوية في فناء أو سطح المنزل إلى مساحة خضراء مليئة بالحيوية، حيث أثبتت الدراسات أن وجود النباتات في المنزل يساعد في تقليل التوتر والقلق إليك بعض النباتات التي يمكنك زراعتها في منزلك:

1. شجرة النخيل: نعد من أكثر الأشجار المناسبة لمناخ جنوب العراق، فهي تتحمل الحرارة والجفاف يمكن زراعتها في الحدائق لإضفاء لمسة جمالية.
2. الزهور البرية (مثل الأرناب البرية): هذه الزهور تتحمل الجفاف والشمس المباشرة وتضفي ألواناً جميلة في حديقةك هي من الزهور المميزة التي تزهر في المناخات الحارة.
3. الربحان: نبات عطري يسهل زراعته في حديقة المنزل ينطلق الكثير من الشمس والتراب الجافة ويضيف لمسة عطرية جميلة.
4. الأركان (ARAK): نبات نحمله ثقافتنا الإسلامية وبمناز بقدرته على التحمل في الأجواء الحارة، ولا يحتاج إلى الكثير من الرعاية.
5. الزهر اللامي (BOUGAINVILLEA): من الزهور المنسلقة التي تتحمل الحرارة والجفاف. تعطى منظراً رائعاً في الحدائق، حيث تزهر بألوان زاهية طوال السنة.
6. الصبار (CACTUS): يعتبر من النباتات المثالية في المناخ الحار والجاف. يمكن زرع عدة أنواع منه لتزيين الحديقة وإضفاء شكل مميز.
7. الأعشاب العطرية (كالنعناع والزعتر): هذه النباتات العطرية لا تتطلب رعاية كبيرة، وتتحمل درجات الحرارة المرتفعة. كما أنها مفيدة للاستخدام في المطبخ.
8. الطماطم والفلفل: إذا كنت ترغب في زراعة بعض المحاصيل الصالحة للأكل، يمكن زراعة الطماطم والفلفل في حديقة المنزل. هذه النباتات تحتاج إلى شمس كثيرة وتربة جيدة.
9. شجرة الزنبون: من النباتات التي تتحمل الحرارة والجفاف، ويمكن زراعتها في الحديقة للاستفادة من ثمارها.
10. الأثل: شجرة سريعة النمو تتحمل الظروف الصحراوية وتعتبر من الخيارات الجيدة لتوفير الظل في الحديقة.
11. اللافندر: نبات عطري يتحمل الحرارة ويزدهر في الشمس المباشرة. يمكن زراعته لجعل الحديقة أكثر جمالاً وعطراً.
12. الكرم (العنب): إذا كنت ترغب في زراعة أشجار مثمرة، يمكن زراعة العنب الذي يتحمل الحرارة ويعطي ثماراً لذيذة.

استبدالها ب شجرة

من الأفكار البسيطة التي يمكن تنفيذها في منازلنا، هي استبدال مظلة موقف السيارة أمام المنزل بزراعة شجرة ذات ظل وافر. يساعد تطبيق هذه الفكرة على:

- تحسين المنظر العام للمحيط.
- زيادة القطاع النباتي.
- تخفيض درجة الحرارة.
- تقليل انبعاثات الكربون.
- تعزيز الجانب البيئي في المدن.

إليك أفضل الخيارات:

1. شجرة السدر: من أكثر الأشجار المنحمة للحرارة والجفاف، وتعتبر مثالية للجنوب العراقي. بالإضافة إلى توفيرها الظل، فإنها تفتح بفوائد طبية ونسأهم في تحسين البيئة.
2. شجرة الطلح: شجرة سريعة النمو وتتحمل الجفاف ودرجات الحرارة المرتفعة. يمكن استخدامها لتوفير الظل في الفناء أو الحديقة وتزيد من التنوع البيولوجي.
3. شجرة الغاف: شجرة مقاومة للجفاف ودرجات الحرارة العالية، وهي مناسبة للمناطق الصحراوية. كما تعتبر من الأشجار ذات الظل الكثيف، مما يجعلها مثالية لتوفير راحة من حرارة الصيف.
4. شجرة الزنبون: تتحمل الحرارة العالية والجفاف وتعد خياراً رائعاً للجنوب العراقي، فضلاً عن إنتاجها الزنبون الذي يمكن الاستفادة منه في الطهي.
5. شجرة الهجليج: شجرة تتحمل الحرارة العالية والجفاف ويمكن استخدامها لتوفير ظل في المناطق الحارة، بالإضافة إلى كونها شجرة ذات فوائد بيئية وصحية.

دعوة للنواهل:

لمزيد من المعلومات ، يرجى النواهل مع فريقنا.

نواهل معنا

FATIMAFIRDAWS70@GMAIL.COM



07801393779



BASRA - AL-TEHSINIYA

