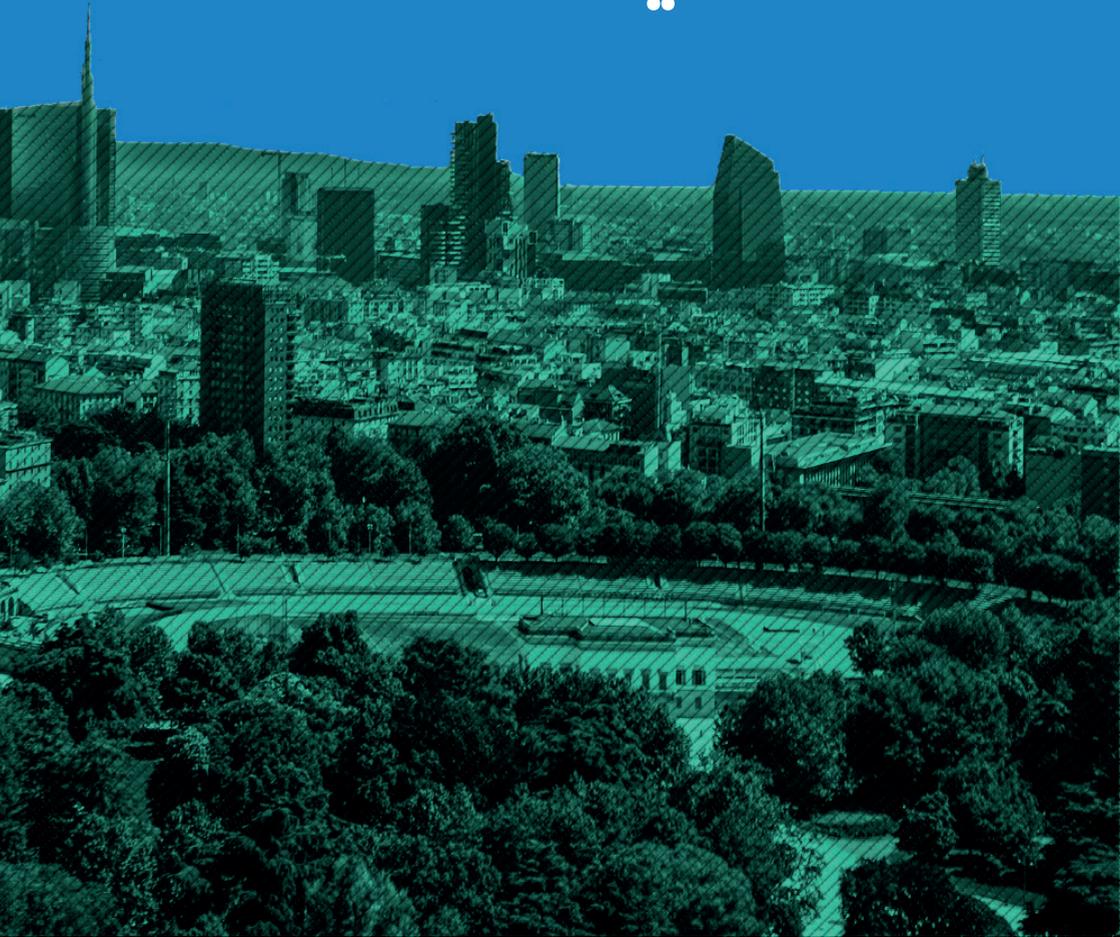


milano
cambia
aria

100 نصيحة للعيش في ميلانو



Comune di
Milano

100 نصيحة للعيش في ميلانو

علاوة على هذا في الحياة الرقمية	033
عند التسوق	035
عند التنقل	038
مشياً أو على الدراجة الهوائية	039
بوسائط النقل العامة	041
المشاركة أو التأجير	041
بالإضافة إلى هذا... عندما نكون خلف عجلة القيادة	042
عندما نكون في عطلة مع الأصدقاء وفي أوقات الفراغ	044
أينما كنا، لا يهم	048
شكر وتقدير	053
قائمة المراجع ومواقع الويب	054

مقدمة استهلاكية	005
مقدمة	006
عندما نكون في المنزل	008
في حياتنا اليومية	009
في الشتاء	013
في الصيف	014
في المطبخ	016
بشكل عام، في المنزل والحديقة عند القيام بأعمال الصيانة	018
عندما نكون في المدرسة أو في العمل	029
في العمل وفي المدرسة	030
في المتجر	032

مقدمة استهلاكية

هناك العديد من الموضوعات الأساسية التي تمثل التزاماتنا تجاه مدينة ميلانو: هي موضوعات متعددة وتشمل نواحي مختلفة منها الحفاظ على المساحات الخضراء الحضرية وتعزيزها والروابط البيئية ومكافحة استهلاك التربة والتلوث ومشاركة الناس في مشاريع مدنية واجتماعية

لقد كنا ولا نزال نساند تعزيز علاقة أفضل بين الإنسان والبيئة، مستنديين في هذا على معرفتنا بمدى تأثير الإنسان على العالم. بهذا، يصبح التثقيف البيئي أمراً ضرورياً لكونه أداة أساسية لتعزيز هذه العلاقة، ولقدرته على زيادة الوعي لدينا جميعاً، مستهلكين كنا أم مواطنين، بحيث تكون لنا القدرة على اتخاذ خيارات أكثر استنارة من أي وقت مضى.

هذا هو الغرض من الكتيب الصغير الذي أنت بصدد قراءته، فهو يحتوي على مجموعة من الممارسات الجيدة والنصائح والحلول التي تعمل على تحسين سلوكنا اليومي. يتعلق الأمر بإجراء تغييرات لها تأثيرات إيجابية على جميع أصعدة الاستدامة، بحيث تكون الأبعاد البيئية والاجتماعية والاقتصادية مترابطة ارتباطاً وثيقاً. جميعنا يعلم الآن أن نمط حياتنا له تأثير قوي على الموارد التكنولوجية والبشرية والمالية المتاحة للفرد وللمجتمع على حد سواء.

لذلك فإن الغرض من هذا الدليل هو زيادة الوعي والتحفيز وجعل مدينة ميلانو مدينة مسؤولة بحيث يتبنى كل منا سلوكاً قوياً من خلال اتخاذ ممارسات مناسبة تتعلق بالاستدامة، وذلك من خلال تقديم 100 نصيحة جاهزة للتنفيذ الفوري.

نحن نعتقد أن مدينة ميلانو يمكنها أن تصبح مدينة أكثر استدامة وصالحة للعيش ويجب عليها أن تكون كذلك، فهي مدينة قادرة على مواجهة حالة الطوارئ المناخية التي نمر بها بكل بشجاعة والتزام وتصميم.

ندرك جميعاً مدى ضيق الوقت الذي يتطلبه فعلياً إجراء تغييرات كبيرة تبدأ من الأمور البسيطة في حياتنا اليومية.

Ora Milano cambia
Milano Cambia Aria

إيلينا غراندي

15 سبتمبر/أيلول 2022

مستنشارة البيئة والمناطق الخضراء

ميلانو 2050

دعونا نتخيل للحظة أن نفقاً زمنياً يحملنا إلى عام 2050 مباشرة: ها هو العالم الذي بدا في بداية هذا القرن مجرد مدينة فاضلة، عالم تعيش فيه المجتمعات البشرية في وئام مع البيئة المحيطة، حيث لا تتعارض التكنولوجيا مع نوعية الحياة وحيث الهواء نقي والبيئة خالية من الضوضاء الخلفية المزعجة. لكن: كيف وصلنا إلى هذا؟ كيف تجنبنا الكارثة الاجتماعية والبيئية التي بدت وشيكة في بداية العقد الأول من القرن الحادي والعشرين وكيف اتجهنا نحو عالم أفضل؟

كانت الخطوة الأولى هي أن نتخيل. نتخيل أن العالم الذي كنا نعيش فيه لم يكن العالم الوحيد المتاح. لقد وضعنا هذا الأمر موضع المساءلة وبالتالي أطلقنا عملية جماعية لتحويل جماعي سمحت لنا ببناء عالم أكثر عدلاً. ولكن ما الذي حثم علينا أن نحلم ونصمم عالماً مختلفاً يقوم على روابط اجتماعية وإنتاجية مختلفة؟

يتعلق الأمر ببساطة بحقيقة أن الإنسانية، وعلى مدى قرون طويلة، شعرت بالانفصال عن البيئة التي انغمست فيها، فكانت النتيجة أنها تصرفت على أنها كتلة من الأفراد المنفصلة عن البيئة المحيطة بها وعن الحياة نفسها.

بقي هذا النموذج، بالرغم من خطئه، مستداماً بيئياً لفترة طويلة. غير أن هذا النظام تعرض في القرن العشرين إلى تبعات قصوى حدثت نتيجة للإفراط في الاستهلاك والهدر، مما أدى إلى الانهيار.

في الواقع، لقد استغلينا، وعلى مدى فترات طويلة، أنماط حياة غير متوافقة مع التوازن البيئي وخذعنا أنفسنا بخدعة أن الموارد والأرباح لن تنتهي أبداً. لكن في بداية سبعينيات القرن الماضي بدأ العالم يتحدث عن "يوم تجاوز موارد الأرض" وهو مصطلح يشير إلى اليوم المحدد الذي تكون البشرية، وقبل انتهاء العام، قد استهلكت فيه جميع الموارد التي ينتجها الكوكب على مدار السنة. وهذا يحمل إلى نوع من الديون التي ستقع على كاهل الأجيال القادمة.

لإعطاء فكرة أكثر وضوحاً عن هذا الأمر: في عام 2020، صادف يوم تجاوز موارد الأرض تاريخ 29 يوليو/تموز. تخيلوا بأنه منذ ذلك الحين، لتحقيق التوازن مع القدرة البيولوجية لنظامنا الأرضي، كان هذا اليوم يجب أن يكون بعد 5 أشهر، أي بتاريخ 31 ديسمبر/كانون أول!

شياً فشيئاً، بدأت البشرية تشهد الآثار الرهيبة للنظام الملوث سواء من حيث الاستهلاك أو من حيث التفاوتات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية. إنه نظام متناقض يؤدي كل عام إلى تداعيات بيئية تزيد بخمس مرات عن مدى قدرة الأرض في التجدد وفي التحمل.

على هذه الوتيرة، وتلبية لاحتياجات المجتمعات المترفة جداً، حدث استهلاك لكمية مساوية للقياس الكمي لموارد الأرض في السنة ...

لذلك، بدأت تظهر بعض الآثار الواضحة مثل بعض الظواهر الجوية القصوى التي حدثت في أماكن يقطنها سكان هم أصلاً مجتمعات سكانية مستضعفة؛ وحدثت صراعات للحصول على الموارد الطبيعية الضرورية للإنتاج والسيطرة عليها؛ ووجود جزيئات بلاستيكية دقيقة في مياه بحارنا، بحيث أصبحت تهدد بأن وزنها قد يتجاوز وزن الثروة السمكية؛ وحدثت خسارة في التنوع البيولوجي التي تسارعت بوتيرة مخيفة.

أظهرت هذه التأثيرات بالنتيجة مدى محدودية النظام القائم آنذاك وصحت ووعي المواطنين وأصحاب السلطة في القرن الحادي والعشرين.

هذا أمر إيجابي، لأن الأزمة الكبيرة هي التي حملت إلى تغيير شامل وطويل الأمد. في الواقع أدى الوعي بالمأساة البيئية الناجمة عن هذا النموذج من الحياة إلى رفع أصوات الناس للحصول على سلطة أكبر في اتخاذ القرارات بشأن المناخ والقضايا البيئية، مما سمح لنا بالعودة إلى تخيل كوكب مختلف، بل أفضل.

هذا هو التغيير الذي جعل من الممكن أن نحصل على ميلانو الحالية، في عام 2050: لقد أدرك سكان مدينة ميلانو، رجالاً ونساءً، أنه بإمكانهم تغيير مدينتهم وأنماط

حياتهم، بالإضافة إلى وعيهم بمدى تأثيرهم البيئي. أصبح المستقبل الذي يمكن تخيله - أي المدينة الجديدة في عام 2050 - مرئياً وممكناً: إنه المستقبل في مدينة خالية من الأضرار الصحية ومدينة شمولية وواعية، حيث يمكن للبشر أن يعيشوا بتوازن أكبر مع الموارد المتاحة ومع إيقاعات الحياة.

بناءً على ذلك، ومن منطلق الاقتناع بأن مستقبلاً سليماً وأكثر توازناً وسلماً أصبح ضرورة واقعة لا يزال بالإمكان إقامته، بدأ التعاون بين الناس والمنظمات والمؤسسات بهدف إنشاء هذا المستقبل. يقوم هذا التعاون على تعديل المنطق الأساسي الذي يمكن من خلاله التعامل مع الحياة وإدخال تغييرات في نماذج الإنتاج والاستهلاك والتعرف على أفضل الخيارات التي تستند إليها القرارات السياسية وأنماط الحياة المستدامة أخيراً.

لكن دعونا الآن نعود إلى زمننا الحالي فنتخيل ذلك المستقبل المحتمل: تغييرات كبيرة تتطلب لفتات بسيطة تقوم على التزامنا، دون الاستهانة بأهمية بعض الأمور اليومية البسيطة. هذا هو الغرض من هذا الكتيب الذي أنت بصدد قراءته، فهو يقدم لك بعض الأفكار حول بعض التغييرات في العادات التي يمكنها أن توجهنا نحو نموذج جديد للحياة.

هي الخطوات الأولى الضرورية من أجل الوصول لهدف جيد. هي الخطوات التي ستساعدنا في الوصول إلى عام 2050 أفضل للجميع والتخلي عن ما هو الآن عبارة عن مجرد مدينة فاضلة قائمة على الاستمرار في التصرف بطريقة مدمرة وغير لائقة من الناحية البيئية.

قد تكتشف أشياء لم تكن تعرفها من قبل أو تفهم أن الإجراءات التي يُعتقد عادةً أنها صعبة أو مستحيلة هي في الحقيقة أمور في غاية البساطة وفي متناول الجميع. يمكنك بعد ذلك مشاركة أقاربك وأصدقائك في التعريف بهذا الحافز الذي يدفع لتنفيذ إجراءات تتوافق مع مستقبل مستدام، لتعم الفائدة على الجميع.

نتمنى لك قراءة ممتعة..... وتطبيقاً أمثلًا

في حياتنا اليومية

#1 **علينا إطفاء الضوء** عند مغادرتنا الغرفة أو عندما لا يوجد أحد في المكان.

#2 علينا أن نفصل **المحولات والشواحن** عن المقبس، فهي تستهلك الطاقة حتى وهي غير موصلة بأجهزة الكمبيوتر والهواتف. من الأفضل أيضاً توصيل المقابس بشريط طاقة متعدد المداخل ومزود بمفتاح، بحيث يكون من الأسهل والأسرع إيقاف تشغيل جميع الأجهزة في وقت واحد. من خلال تعطيل وضعية السكون (standby) للأجهزة الإلكترونية يمكننا الاقتصاد بما يقارب من 70 يورو وتفاذي تكوّن 170 كجم من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.

معلومة إضافية عن ثاني أكسيد الكربون

تشير التقديرات إلى أن المتوسط السنوي لاحتباس ثاني أكسيد الكربون لشجرة في المدينة (كجم من ثاني أكسيد الكربون في السنة) هو 32 كجم من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. هذا هو معدل القيمة للأشجار العامة التي تم مسحها بشكل فردي في مدينة ميلانو. علينا أيضاً أن نأخذ بعين الاعتبار أن شجرة كبيرة وسليمة يمكنها أن تمتص كمية أكبر من ثاني أكسيد الكربون على مدار السنة: على سبيل المثال، من المقدر أن البلوط الأحمر البالغ من العمر 90 عاماً والموجود في Parco Trotter يحبس 262 كجم من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.

#3 **من الأفضل الاستحمام بالدوش بدلاً من ملء مغطس الاستحمام بالماء** يحتاج المغطس لملئه من 100 إلى 160 لتراً من الماء. علاوة على هذا، علينا أن نتجنب ترك الماء يجري دون سبب عندما نستحم أو عندما نغسل أسناننا. الماء ثروة ثمينة علينا أن نتجنب هدرها.

عندما نكون في المنزل

من خلال تغيير بعض عاداتنا اليومية البسيطة يمكننا المساهمة معاً في توفير الطاقة وخفض قيم الفواتير. في العادة يكون للتدفئة التأثير الأكبر على نفقات الطاقة في المنازل.

إن فاتورة الكهرباء تتقل كاهلنا حتى في الوقت الحالي، وذلك بسبب زيادة عدد الأجهزة الكهربائية المستخدمة حالياً مقارنةً بالسنوات القليلة الماضية (خاصة الأجهزة الإلكترونية والترفيهية، مثل أجهزة الكمبيوتر وأجهزة التلفزيون والهواتف وأجهزة اللعب، وما إلى ذلك). بقليل من الحكمة، يمكننا توفير ما يصل إلى 250 يورو سنوياً وتقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون بما لا يقل عن 300 كجم سنوياً.



#4 علينا أن نتجنب شطف الأطباق قبل وضعها في غسالة الصحون. يمكننا أن نملأ المغسلة بالماء ونقع الصحون فيه. إذا أمكن، يمكننا استخدام ماء طهي المعكرونة الذي يتميز بقدرته العالية على إزالة الشحوم.

#5 إذا قررنا إقامة حفلة ما، من الأفضل استعمال الصحون وأدوات الطعام الخزفية. إن لم يكن لدينا ما يكفي منها للجميع، يمكننا استخدام الأواني وأدوات الطعام القابلة للتحويل إلى سجاد (أطباق وأدوات مائدة وأكواب) ويمكن رميها مباشرة في حاوية النفايات العضوية.

#6 علينا أن نشترى ونبيع ونبادل ونتبرع بالأشياء في أسواق الأغراض المستعملة أو من خلال القنوات الاجتماعية. بهذا، يمكننا إطالة عمر تلك المنتجات التي لم نعد بحاجة إليها والتي لا تزال بحالة جيدة ويمكن للآخرين الاستفادة منها.



يوجد في ميلانو العديد من الأماكن التي يمكننا من خلالها منح حياة ثانية للأشياء المهملة لدينا أو يمكننا أيضاً حتى تنظيم سوق للسلع الرخيصة والمستعملة أمام المنزل (هنا يمكنك العثور على جميع المعلومات التي تحتاج إليها www.comune.milano.it/ (servizi/mercatini-delle-pulci

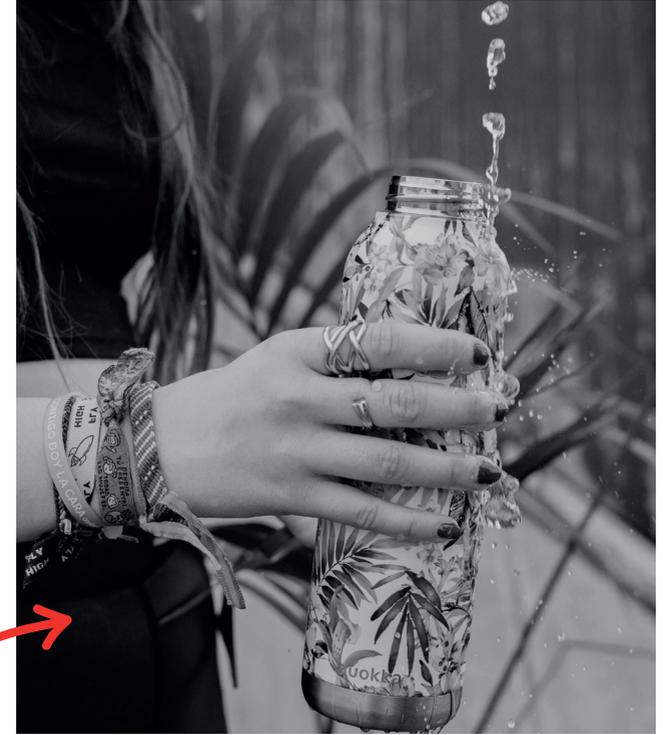
#7 علينا أن نرى ما إذا كان من الممكن تصليح غرض ما نعتقد أنه مكسور، أو أن نطلق لخيارنا العنان في إعادة استخدام هذا الغرض بشكل مبتكر.

في الشتاء

#8 علينا أن لا نستبدل المعدات الإلكترونية إلا عندما لا يكون هناك غنى عن هذا وعلينا استبدالها بأجهزة جديدة. سيسمح لنا هذا بتقليل بصمتنا البيئية.

بصمة بيئية.

مؤشر معقد يستخدم لتقييم الاستهلاك البشري للموارد الطبيعية مقابل قدرة الأرض على تجديد هذه الموارد.



#9 علينا أن نملأ القناني، التي يفضل أن تكون زجاجية، بماء الصنبور في المنزل. عندما نكون خارج المنزل، علينا أن نبحث عن أقرب جهاز لتزويد الماء لئلا نملأ مطارة الماء. علينا أن نأخذ معنا بطاقة الخدمات الإقليمية/الوطنية.

هنا: www.comune.milano.it/aree-tematiche/ambiente/acqua/case-dell-acqua

#10 علينا أن نضبط منظم الحرارة على 19 درجة مئوية كحد أقصى. إن تقليل كل درجة يساعد على توفير حوالي 7% من تكاليف الوقود. علاوة على ذلك، يمكننا ضبط منظم الحرارة القابل للبرمجة لخفض درجة الحرارة في المنزل تلقائياً أثناء ذهابنا للعمل أو عند النوم، مما يجعل من السهل تقليل استهلاك الطاقة وتوفير المال. تساعدنا صمامات تنظيم الحرارة على القيام بهذا.

#11 إذا شعرنا بالبرد أثناء العمل أمام الكمبيوتر أو عند الدراسة، يمكننا ارتداء كنفزة إضافية بدلاً من رفع درجة الحرارة إلى أكثر من 19 درجة مئوية. علينا التحقق من منظم الحرارة كي لا تنخفض درجة الحرارة إلى أقل من 17 درجة مئوية، لأن التواجد في البيئات شديدة البرودة والرطوبة قد يكون سبباً في الإضرار بصحتنا.

#12 علينا أن نقوم بضبط درجة حرارة سخان الماء على 50 درجة مئوية كحد أقصى وأن نتجنب تركه يعمل بشكل مستمر: علينا أن نشغله قبل ساعتين من استخدام الماء الساخن.



في الصيف

#13 علينا أن نضبط حرارة مكيف الهواء على درجة لا تقل عن 26 درجة مئوية، كما علينا أن نبقي النوافذ والأبواب مغلقة عند تشغيل المكيف.

إذا كان ذلك ممكناً، علينا أن نقوم بتهوية الغرف بفتح نوافذ متقابلة أو نوافذ في غرف مختلفة مما يساعد على خلق تيار هوائي يعمل على تقليل الحاجة إلى تشغيل مكيف الهواء.

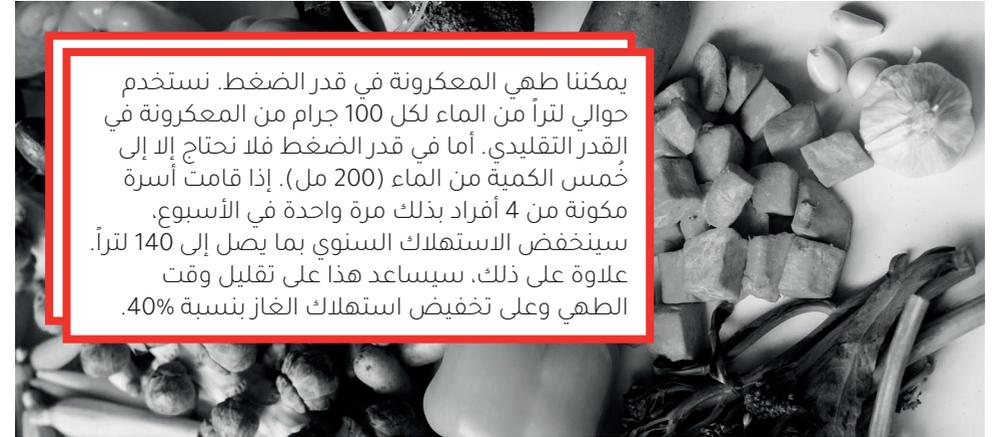
#14 إذا كان بالإمكان، علينا تجميع الماء المنبعث من مكيف الهواء، فهو ماء نظيف ومقطر: يمكننا استخدامه لكوي الملابس أو لري بعض النباتات بعد التأكد من ملاءمته لها.

#15 علينا أن ننزل الستائر حيث تكون الشمس قوية، ونبقي النوافذ مغلقة خلال ساعات الظهيرة الأكثر حرارة (عادةً من 3 ظهراً إلى 6 مساءً في شهري يوليو وأغسطس). هذا سيحافظ على برودة المنزل.

إذا كانت هناك شرفة في المنزل، يمكننا أن نضع فيها بعض النباتات التي ستوفر الظل وتمنع الشمس من زيادة حرارة الجدران.

في المطبخ

#16 عند الطهي، علينا أن لا نترك النار مشتعلة دون داع: على سبيل المثال علينا القيام بوضع الغطاء على القدر لتسريع من عملية غليان الماء. بهذه الطريقة يمكننا تجنب إهدار الحرارة والتقليل من استهلاك الموقد.



يمكننا طهي المعكرونة في قدر الضغط. نستخدم حوالي لترًا من الماء لكل 100 جرام من المعكرونة في القدر التقليدي. أما في قدر الضغط فلا نحتاج إلا إلى خمس الكمية من الماء (200 مل). إذا قامت أسرة مكونة من 4 أفراد بذلك مرة واحدة في الأسبوع، سينخفض الاستهلاك السنوي بما يصل إلى 140 لترًا. علاوة على ذلك، سيساعد هذا على تقليل وقت الطهي وعلى تخفيض استهلاك الغاز بنسبة 40%.

نصائح Foody: أفضل طريقة لتخزين الفواكه والخضراوات.

كقاعدة عامة، يجب تخزين تقريباً جميع الفواكه والخضراوات في الجزء السفلي من الثلاجة أو في الأدراج حيث تتراوح درجة الحرارة بين 8 و10 درجات مئوية كحد أقصى ورطوبة نسبية عالية (80%-90%). علينا أن ننتبه إلى أن الفواكه الاستوائية مثل الموز والأفوكادو والبابايا لا ينبغي أبداً حفظها في الثلاجة!

الخضراوات التي تحتاج إلى نسبة ضئيلة من الحفظ هي البقوليات الطازجة (الفاصوليا والبقلاء والفاصوليا الخضراء والبازلاء) والفلفل والكوسا والباذنجان والهلين. هذه الخضراوات لها قابلية على المقاومة لمدة أقصاها 4 أيام.

أما الأنواع الأخرى فلها معدل قدرة على المقاومة يصل إلى أسبوع واحد. من ناحية أخرى، لا يتعرض الثوم والبصل إلى التلف لمدة تصل إلى 20 يوماً إذا تم تخزينهما في مكان بارد وجيد التهوية.

ماذا عن البطاطا والقرع؟ يجب الاحتفاظ بهما خارج الثلاجة!

في الواقع، من الأفضل الاحتفاظ بهما في مكان جاف.

#17 يمكننا أن نجرب وصفات جديدة من خلال طهي ما تبقى من اليوم السابق. بهذا يمكننا أن نطلق العنان للإبداع في الطهي ونتجنب إهدار الطعام .

#18 علينا أن نقوم بتجميع الزيت المستخدم للقلي (أو زيت التونا والمعلبات) عن طريق سكبها في عبوات بلاستيكية أو برطمانات زجاجية أو حاويات خاصة ونقلها إلى نقاط التجميع أو المتاجر الكبرى المشاركة في المبادرة.

هنا www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-oli-esausti:

في هذا الموقع يمكنك التعرف على الأماكن التي توجد فيها حاويات Amsa المستخدمة لرمي القناني البلاستيكية التي تحتوي على الزيت المستعمل.

معلومة إضافية

نحن نعرض أنهارنا وبحيراتنا وبحارنا للخطر في كل مرة نلقي فيها بزيوت الطهي في حوض المغسلة! إن إلقاء كيلوغرام واحد من الزيت في المجاري يكلف المجتمع 0.50 يورو، وبالتالي فإن التخلص من 100000 كيلوغرام بشكل صحيح سيوفر لنا 50000 يورو!

بشكل عام، في المنزل والحديقة وعند القيام بأعمال الصيانة

#24 إذا أردنا اقتناء جهاز تكييف، علينا أن نتحقق من ملصق الطاقة الخاص به وأن نختار الموديلات المزودة بمحاولات لأنها تعمل على توفير ما يصل إلى 30% من استهلاك الكهرباء.

خانة المعلومات:

مكافآت وحوافز الكفاءة: يمكنك زيارة الدائرة المخصصة للطاقة في بلدية ميلانو للحصول على معلومات عن كيفية التوفير.

#25 علينا أن نتحقق ما إذا كانت هناك تسريبات ماء في الحنفيات ونقوم بتصليحها إن وجدت: تتيح الصيانة المستمرة لأنظمة السباكة توفيراً اقتصادياً ومائياً. علاوة على ذلك، علينا أن نستخدم مخفضات التدفق على الحنفيات لتقليل استهلاك المياه.

معلومة إضافية

مصفاة الصنبور هي عبارة عن خلط يضيف الهواء إلى الماء، مما يعمل على تقوية من تدفق الماء وعلى تقليل كمية الماء المستخدمة في الوقت نفسه، فيسمح بتسريع عملية الغسل. المسألة بسيطة جداً، حيث أن هذه المصفاة هي جهاز صغير سهل التركيب يسمح لك بتقليل استهلاك المياه بمقدار الثلثين. على حسب موديل المصفاة، يمكن توفير ما يتراوح من 30% إلى 70% دون التأثير على الراحة في الاستخدام. علينا أن نحافظ على نظافة هذه المصفاة من الترسبات الكلسية!



#26 عندما نغير أو نشترى جهازاً منزلياً ما، كبيراً كان أم صغيراً، علينا أن نختاره من فئة الطاقة العالية (A): سيتعوض السعر العالي للجهاز بالاستهلاك المنخفض للكهرباء لهذا الجهاز.

#19 علينا استخدام مصابيح كهربائية منخفضة الاستهلاك: يستهلك LED نسبة 80% أقل من المصباح المتوهج لإعطاء نفس إضاءة بنفس القوة. علاوة على ذلك، يمكننا تحسين كفاءة الطاقة في منزلنا وذلك باختيار وحدات الإضاءة التي تحتوي على عدد أقل من المصابيح: للحصول على نفس الإضاءة، تقوم وحدات الإضاءة المزودة بمصابيح متعددة باستهلاك طاقة أكبر من تلك التي تحتوي على مصباح واحد فقط.

#20 لجميع الاستخدامات التي تتطلب استعمال البطاريات (مثل منظمات الحرارة القابلة للبرمجة وساعات الحائط)، علينا أن نستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن لأنها آمنة وتدوم لفترة طويلة ولا تلوث البيئة مثل البطاريات غير القابلة على إعادة الشحن.

#21 علينا أن نقوم بإجراء الفحص السنوي الدوري لسخان الماء. كما علينا أن نقوم بإجراء الصيانة المناسبة لمكثف الهواء وتنظيف المرشحات فيه: سيساعدنا هذا على تقليل التلوث والاستهلاك.

#22 عندما نقوم بتغيير ترتيب بعض الأثاث والأغراض المنزلية علينا أن نتجنب وضعها أمام المشعات الحرارية، لأنها ستمنع تدفئة الغرفة بشكل صحيح في الشتاء.

#23 إذا كان علينا تغيير سخان الماء، علينا أن نأخذ بعين الاعتبار إمكانية تركيب مضخة حرارية كهربائية أو جهاز هجين (مضخة حرارية كهربائية مع غلاية تكثيف الغاز) والاستفادة من التخفيضات الضريبية لعزل المبنى حرارياً.

الثلاجة والمجمدة

#27 علينا أن نتحقق دورياً من مدى إحكام الأختام المطاطية على أبواب الثلاجة والمجمدة لمنع تسرب البرودة من الداخل نحو الخارج.

#28 علينا أن نرتب المواد الموجودة في الثلاجة بشكل يسمح بالحفظ المناسب للطعام؛ إذا كانت الثلاجة ممتلئة جداً، لن يتمكن الهواء من الدوران بين المنتجات وسيستهلك المزيد من الطاقة ليبرد. من ناحية أخرى، إذا كانت فارغة جداً، فسيتعين على الثلاجة العمل بضعف الطاقة للحفاظ على استقرار درجة الحرارة بداخلها.

معلومة إضافية

تستهلك الثلاجة في المعدل ما يقارب من 100-240 واط في الساعة، غير أن هذه القيم تتغير وفقاً لفئة الطاقة وعمر الجهاز. علاوة على ذلك، يجب ألا تكون الثلاجة ممتلئة جداً ولا فارغة جداً، لأن هذا يمنع من تبريد الطعام بشكل صحيح: - إذا كانت الثلاجة ممتلئة جداً، فسوف يعمل هذا على دوران القليل من الهواء في الداخل ويمكن للطعام أن يسد مأخذ الهواء الداخلية مما يحمل الثلاجة على العمل بسرعة أعلى لضمان درجة حرارة متجانسة. - أما إذا كانت فارغة جداً، فهذا سيحمل الثلاجة على العمل بجهد مضاعف للحفاظ على درجة الحرارة المطلوبة لأن أحد العناصر التي تساهم في التبريد هي انخفاض حرارة الأطعمة الموجودة في الثلاجة والتي تحافظ على الاستقرار في درجة الحرارة. لذلك، في حالة الغياب الطويل عن المنزل، علينا أن نقوم بإطفاء الثلاجة قبل يوم واحد من المغادرة كي نقوم بتذويبها وتنظيفها، ثم نقوم بتشغيلها مرة أخرى حال عودتنا.

معلومات إضافية عن فئة الطاقة

يضمن وجود علامة EnergyStar حقيقة أن الجهاز يستهلك طاقة منخفضة. العلامة التجارية Ecolabel تؤكد على أن المنتج أو الخدمة هما صديقان للبيئة طوال دورة حياة حياتهما.

#29 علينا أن نضع الثلاجة أو المجمدة في أماكن جيدة التهوية وبعيدة عن مصادر الحرارة، كما يجب ترك مسافة لا تقل عن 10 سم بين هذه الأجهزة وبين الجدار لتجنب ارتفاع درجة حرارة هذه الأجهزة.

#35 من الأفضل غسل الملابس بدرجات حرارة منخفضة.
الغسالات الحديثة والمنظفات العصرية ستتولى القيام بالباقي: ستدوم الملابس لفترة أطول وستبقى ألوانها زاهية وستكون لكل هذا فوائد بيئية كبيرة.
تشير الإحصاءات إلى أن خفض متوسط درجة حرارة الغسيل في الغسالات الأوروبية بمقدار 3 درجات مئوية فقط يعادل القضاء على الانبعاثات الناتجة عن 700000 سيارة.

#36 عندما يكون الجو جيداً، علينا أن ننشر الملابس لتجف في الهواء الطلق، إذا كان ذلك ممكناً، وأن نتجنب استخدام المجففة الكهربائية.

#37 علينا أن نستغني عن التجفيف بالهواء الساخن في غسالة الصحون، وأن نفتح باب الجهاز ونترك الصحون لتجف من تلقاء نفسها. بهذا يمكننا أن نوفر 45% من الطاقة في دورة كاملة.

هل تعلم...؟
هل تعلم أن العديد من الملابس، خاصة تلك المصنوعة من أقمشة صناعية، تطلق عدداً لا حصر له من الجسيمات البلاستيكية الدقيقة أثناء الغسيل؟ تذهب هذه الجسيمات مباشرة إلى الأنهار والبحار من خلال جهاز التصريف في الغسالة. يمكنك المساعدة في الحد من تلوث المياه باستخدام كيس غسيل عند الغسل، حيث سيسمح ذلك بالمحافظة على البيئة وبإطالة عمر ملابسك. سيسمح لك ذلك بالمحافظة على البيئة وبإطالة عمر ملابسك.

#38 يتعين علينا المحافظة على نظافة المرشحات والأذرع الدوارة في غسالة الصحون ونفس الشيء بالنسبة لدرج مستحضرات التنظيف، كما يجب أن نستخدم منتجات مضادة للترسبات الكلسية (مثل بيكربونات الصوديوم). نساعد بهذا على تقليل الاستهلاك

#30 يتعين علينا أن نفتح الثلاجة والمجمدة فقط عندما نريد أن نأخذ ما نحتاج منهما ثم علينا أن نغلقهما على الفور بعد هذا. بهذه الطريقة نتجنب تشتت الهواء البارد ونقل من استهلاك الطاقة.

#31 علينا أن نقوم بانتظام بإذابة الثلج في الثلاجة والمجمدة، وذلك للحفاظ على نظافة الأنابيب اللولبية وتقليل الاستهلاك.

#32 علينا أن لا ندخل الأطعمة الساخنة في الثلاجة، لأن هذا سيعمل إلى زيادة درجة الحرارة العامة مما يؤدي إلى استهلاك المزيد من الطاقة لتبريد هذه الأطعمة.

غسالة الملابس وغسالة الصحون

#33 علينا أن نستخدم كلاً من غسالة الملابس وغسالة الصحون بأحمال كاملة، وذلك توفيراً للماء والطاقة.

#34 إذا كان لدينا تعريفتين للسعر، يمكننا توفير في التكاليف إذا قمنا بتشغيل هذه الأجهزة في المساء وفي عطلة نهاية الأسبوع.



#39 علينا أن نستخدم الفرن لطهي عدة أطباق، ويفضل أن تطهى الأطباق معاً أو واحدة تلو الأخرى، كي نتجنب الاضطرار إلى تسخين الفرن مرتين.



#40 يمكننا استخدام فرن الميكروويف، إذا كان متاحاً، لإذابة الأطعمة المجمدة أو حتى للطهي، حيث أن هذا الفرن يستهلك طاقة أقل من الفرن التقليدي. هناك العديد من الصفات المناسبة للطبخ في الميكروويف، مثل تقنية الطبخ بالوعاء. أما إذا لم يكن عندك فرن ميكروويف لإذابة الطعام، فعلياً أن لا ننسى إخراج الطعام من المجمدة في الوقت المناسب لإذابته.

#41 علينا أن نستخدم سيفون التواليت بطريقة مسؤولة: 30% من المياه المستخدمة في المنزل يتم استهلاكها عن طريق سيفون التواليت.

في كل مرة نضغط فيها على زر السيفون، ينتقل حوالي 10-12 لتراً من الماء إلى المجاري. يسمح تركيب صهريج مياه ذي زر مزدوج، أي مزود بإمدادات مياه متباينة حسب الاحتياجات، بتوفير عشرات الآلاف من لترات المياه في السنة.

#42 إذا كنا نعتزم إنشاء كراج لسيارتنا، فعلياً أن نتجنب تبليط الأرضية بالبلاط وعلياً أن نستعمل نوعية من الأرضيات من التي تسمح بتصريف مياه الأمطار (على سبيل المثال، الأرضيات العنكببية التي تسمح بمرور المركبات عليها، الحصى، أرضية من الراتنج قادرة على تصريف الماء) مما يساعد على عدم انسداد مجاري المدينة.

#43 إذا قمنا بكنس الرصيف أمام المنزل، علياً أن نتجنب إلقاء أوراق الأشجار في الشارع لأنها ستؤدي إلى انسداد المجاري مما يمنع من سريان الماء في حالة هطول أمطار غزيرة. يتعين علياً أيضاً أن نحافظ على نظافة المزاريب.

#44 إذا قررنا تجديد حديقتنا المنزلية، فعلياً إدخال أكبر قدر ممكن من المساحات الخضراء، لأنها ستعمل على وقايتنا من الجزر الحرارية. علياً أن نتذكر العناية بها! علياً أن نمتنع عن القيام بعمليات قطع جذرية لأجزاء الأشجار (مثل تقليم الأغصان العلوية للشجرة). يتعين أيضاً على القاطنين في العمارات السكنية أن يهتموا بالمساحات الخضراء، حيث أن التقليم الخاطئ للأشجار أو قص قمم الأشجار بشكل مبالغ فيه، قد يؤدي إلى أضرار لا يمكن إصلاحها ويعرض الشجرة إلى مشاكل صحية ويزيد من تكاليف الصيانة في السنوات المقبلة.

حدائق المطر (rain garden). هي عبارة عن أحواض زهور ذات وظيفة فنية مهمة، فهي تقوم بمهمة إدارة تدفق مياه الأمطار الناجمة عن هطول الأمطار الغزيرة على الأسطح الحضرية المقاومة للمياه، مثل (أسطح المنازل والشوارع). تساعد هذه الحدائق المصممة خصيصاً من تربة شديدة النفاذية والتي تحتوي على نباتات نباتية مناسبة، على تسرب المياه في الموقع وإعادة تغذية طبقة المياه الجوفية، وذلك بفضل عمليات تنقية نباتية تقوم بها بعض النباتات التي تعمل على تصفية المياه الملوثة إثر ملامستها للأسطح الحضرية. بهذه الطريقة يتم توصيل كمية أقل وأنظف من مياه الأمطار إلى نظام الصرف الصحي مما يساعد على تخفيف عبء العمل عن النظام نفسه وبالتالي إلى تقليل فيضان الشوارع وطفح شبكات الصرف. استناداً إلى أنواع النباتات المستخدمة، يمكن أن تكون هذه الحدائق أيضاً عاملاً من عوامل جذب للتنوع البيولوجي، بالإضافة إلى ما تقدمها من العديد من الفوائد المختلفة التي تتميز بها المناطق الخضراء.

معلومات إضافية عن تقليم الأغصان العلوية

للشجرة تتمثل هذه العملية في قص أغصان الشجرة من فوق الجذع أو في الاحتفاظ بالفروع الرئيسية والأغصان الكبيرة والتخلص من قسم من البراعم أو من جميعها. إن الأشجار التي تتعرض لمثل هذه العملية لا تصبح ضعيفة فحسب بل تكون معرضة بشكل كبير للإصابة بالأمراض وبهجوم الآفات عليها. في واقع الأمر، تعمل الجروح التي تنتج عن عملية القطع على تسهيل دخول العديد من الكائنات الصغيرة الضارة. لإنتاج أوراق جديدة، يقوم النبات في الربيع بتنشيط البراعم "الاحتياطية" الموجودة على امتداد الأغصان الكبيرة والقديمة المتبقية. للقيام بهذا، يتعين على النبتة أن تستنفذ الكثير من الموارد مما يعرضها للضعف. أما الأغصان الجديدة التي تنمو بعد عملية القطع، فتكون ضعيفة وبالتالي هي عرضة للسقوط.

عندما نكون في المدرسة أو في العمل

يمكننا أيضاً إنشاء سطح أخضر أو جدران خضراء
في القسم العلوي من منزلنا.

#46

معلومات إضافية عن الجدار الأخضر

هو عبارة عن جدار أخضر عمودي، على المستوى المفاهيمي، يشبه حديقة معلقة. يسمح هذا الجدار بإنشاء أسطح خضراء على دعائم تختلف عن الأرضية الطبيعية، وتكون متكاملة مع المبنى. إذا كانت المساحة الخضراء عمودية، تكون الجدران أو الأسطح الرأسية (الداخلية أو الخارجية) أسطحاً لزراعة النباتات باستخدام حاويات معيارية وركائز خامدة ونظام تسميد يسمح بزراعة النباتات. كبدل لهذا، يمكن أن يكون الجدار الأخضر على شكل شبكة (أو أنواع أخرى من الدعائم) موصولة بالواجهة التي تصبح دعامة للنباتات المتسلقة المزروعة في الحاويات (الموضوعة أيضاً في الطوابق المختلفة من المبنى) أو في الأرض. تخلق المسافة بين النباتات والجدار "غرفة هوائية" تعمل على عزل المبنى. تتمثل مزايا هذا النظام النباتي على واجهة المبنى في تقليل استهلاك الطاقة لتنظيم المبنى حرارياً وفي التأثير الإيجابي على المناخ المحلي للمنطقة المحيطة وزيادة العزل الصوتي وإزالة جزء من ملوثات الغلاف الجوي وزيادة التنوع البيولوجي وزيادة الإحساس بالراحة.

في العمل وفي المدرسة



#47 علينا أن نضبط سطوع الضوء الصناعي وفقاً لضوء الشمس. علينا، إذا أمكن ذلك، أن نستخدم مصباحاً لإضاءة المكتب ونستعمله أكثر من المصابيح الكهربائية الثابتة. بهذه الطريقة نعمل على تقليل الاستهلاك.

#48 علينا أن نستخدم ستائر التعقيم في الصيف. بهذه الطريقة نحافظ على درجة حرارة داخلية محتملة ونحد من استخدام جهاز التكييف.

#49 علينا أن نقوم بإطفاء الأنوار والشاشة عندما نغادر محطة عملنا.

#50 علينا أن نتحقق من إمكانية استبدال القدر البلاستيكي الذي توفره آلة القهوة في المكتب بفنجان آخر نحضره من المنزل.

#51 علينا أن نستخدم مطارة ماء ونملأها بانتظام كي يكون الماء دائماً متاحاً لدينا.

#52 علينا أن نحاول استخدام ظهر الأوراق المهملة لتدوين الملاحظات.

#53 علينا أن نستخدم خراطيش حبر الطباعة القابلة لإعادة التدوير.

#54 علينا أن نطبع ونستنسخ المستندات الضرورية للغاية فقط. وإذا أمكن ذلك، علينا أن نعتد على الطباعة والاستنساخ على الوجهين وباللونين الأسود والأبيض.

#55 علينا أن نبليغ عن وجود أي أعطال في جميع أجهزة تكنولوجيا المعلومات سواء في الغرف أو في الأجهزة الموجودة في المناطق المشتركة (تسرب مياه، انقطاع التيار الكهربائي المتكرر، وما إلى ذلك). يمكن أن تكون هذه الأعطال سبباً في إهدار الطاقة وتؤدي بالتالي إلى تكاليف إضافية.



علاوة على هذا... في الحياة الرقمية

#56 علينا أن نبقى الأبواب مغلقة إذا كنا نقوم بتدفئة أو تبريد المكان*

*القانون التنظيمي المحلي

ينص التشريع الخاص بنوعية الهواء في مدينة ميلانو، على الطرق المسموح بها للحفاظ على العزل الحراري للأماكن المكيفة في المحلات التجارية والمؤسسات العامة.

#57 علينا أن نضبط درجة الحرارة داخل المكان. يجب أن يكون العملاء والموظفون قادرين على العيش في بيئة ذات درجة حرارة مناسبة مقارنة بالخارج: يجب أن تكون الحرارة ليست شديدة البرودة في الصيف بسبب تكييف الهواء ولا شديدة الحرارة في الشتاء بسبب التدفئة على درجات حرارة عالية.

#58 علينا إضاءة المكان باستخدام أجهزة تعمل على توفير الطاقة.

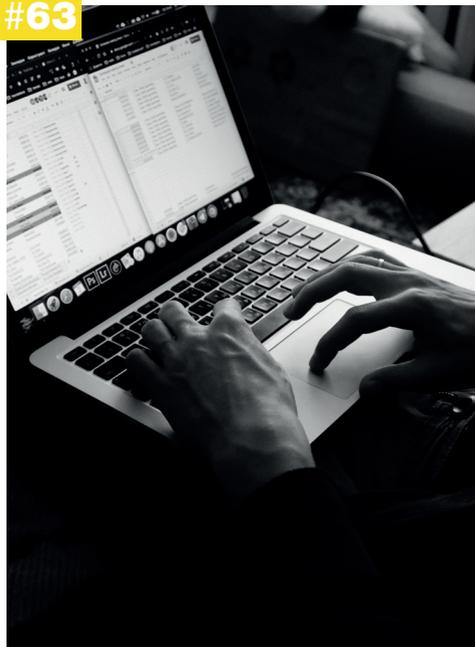
#59 علينا أن نقوم بإطفاء الالفتات والأضواء الداخلية للمكان بعد الإغلاق. تعد ميلانو إحدى أكثر المدن التي تعاني من أعلى معدلات التلوث الضوئي. يؤدي هذا إلى إهدار الموارد العامة التي يمكن استخدامها بشكل أفضل في أمور أخرى.

#60 علينا أن نستخدم أدوات التواصل الرقمي (رسائل الدردشة، رسائل البريد الإلكتروني...) بطريقة واعية: نعيد قراءة النصوص، نتذكر إرفاق الملفات إذا لزم الأمر، كما علينا أن نقلل من حجم الملفات. بهذه الطريقة يمكننا أن نساهم في الحد من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون.

#61 علينا أن نحافظ على اتساق اشتراكات الرسائل الإخبارية وفقاً لاحتياجاتنا كما علينا أن نقلل من الاستلام الدوري لرسائل البريد الإلكتروني التي لا نقرأها. الأمر نفسه ينطبق على الاحتفاظ بالحسابات غير المستخدمة.

#62 علينا أن نغلق صفحات الويب التي لا نحتاج إليها للعمل الذي نقوم به في تلك اللحظة. علينا أيضاً أن لا ننسى حفظ روابط صفحات الويب الأكثر استشارة لتقليل استخدام محركات البحث.

#63 علينا أن نقوم بأرشفة ما نريد الاحتفاظ به فقط. كما علينا أن نستخدم طول التخزين المتاحة (محلياً وفي السحابة) لتجنب الاستنساخ المتعدد للملفات المحفوظة. علينا أيضاً أن نحذف الملفات القديمة. كما يتعين إيقاف أجهزة الحاسوب مؤقتاً وتفعيل خيارات توفير الطاقة المتاحة لتقليل الاستهلاك عند عدم الاستخدام.



عند التسوق



#64 علينا أن نضبط سطوع الشاشة بناءً على مستوى الإضاءة الفعلي للبيئة ونقوم بتعطيل كاميرا الويب أثناء مكالمات الفيديو حيث لا يكون من الضروري فيها استخدام الفيديو، وذلك لتقليل إشغال النطاق الترددي.

#65 في حالة الاستماع المتكرر لنفس المقطوعة الموسيقية أو المشاهدة المتعددة لنفس الفيديو، وحيث تسمح به الخدمة، يمكننا تقليل استهلاك النطاق الترددي عن طريق تنزيل الأغاني ومقاطع الفيديو التي تهمننا.

#66

عندما نذهب للتسوق علينا أن نتجنب شراء الأكياس التي تستخدم لمرة واحدة. لذا علينا أن نتذكر أن نأخذ معنا أكياساً قابلة لإعادة الاستخدام. علاوة على هذا، علينا التسوق من المتاجر التي تبيع المنتجات السائبة، وعلينا أن لا ننسى أن نأخذ معنا حاوية للمواد من المنزل: بهذا الشكل، يمكننا توفير ما يصل إلى 50 يورو و 10 كجم من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.



#67

علينا تفضيل شراء المواد الغذائية التي تتميز بأقل تغليف ممكن أو نشترى منتجات ذات عبوات قابلة لإعادة الاستخدام: بهذه الطريقة سنقلل من إنتاج المخلفات.

#68

علينا أن نختار المنتجات الموسمية ونولي الأفضلية للخضراوات، في محاولة للحد من استهلاك اللحوم إلى مرة واحدة في الأسبوع.

معلومة إضافية

تختلف كميات المياه المستهلكة في إنتاج اللحوم حسب نوع الحيوان ونظام الإنتاج. نحتاج إلى 15400 لتر من الماء لإنتاج كيلو واحد من لحم البقر و6000 لتر من الماء لإنتاج كيلو واحد من لحم الخنزير و4300 لتر من الماء لإنتاج كيلو واحد من لحم الدجاج. يتطلب إنتاج اللحوم الحيوانية استخداماً للمياه أكبر بكثير من إنتاج أي نوع من الخضراوات، الذي يتطلب 300 لتر من الماء لكل كيلو في المعدل.

#69

علينا أن نفكر في قائمة تسوق أسبوعية وأن ننظم تسوقنا على أساسها. بهذه الطريقة سنتجنب شراء الطعام الذي يزيد عن حاجتنا والمخاطرة بانتهاء صلاحيته.

#70

علينا نبحث عن أسواق المنتجين المحليين: بهذا سنعزز الاقتصاد المحلي وسنكون قادرين على شراء المنتجات من أماكن قريبة مما يوفر ضماناً أكبر لأن تكون طازجة نظراً لعدم نقلها من مكان لآخر كلياً أو جزئياً.

#71

علينا أن نفضل المنتجات العضوية التي يتم الحصول عليها بدون استخدام الأسمدة الكيماوية والمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب وغيرها من المنتجات الاصطناعية. يساعد هذا في الحفاظ على التنوع البيولوجي وعلى إثراء النباتات والحيوانات في المناطق المعنية.



#72

علينا تفضيل المنظفات صديقة البيئة، كما علينا أن نشترى، متى ما كان ذلك ممكناً، منتجات مركزة (مخففة قليلاً) أو حتى صلبة لتقليل التعبئة والتغليف.

هل تعلم...؟

هل تعلم أن خل التفاح والكحول والليمون هم مواد تنظيف ممتازة؟ هذه المواد رخيصة وفعالة!



#73

إذا كان ممكناً، علينا اختيار الأشياء التي نستخدمها يومياً من المواد صديقة البيئة والأقل تأثيراً عليها: لإزالة المكياج يمكننا استخدام إسفنجات أو مناديل القماش التي يمكننا غسلها وإعادة استخدامها بسهولة. في المطبخ يمكننا استخدام حصائر السيليكون القابلة للغسل وإعادة الاستخدام بدلاً من ورق الزبدة غير القابل لإعادة التدوير لكونه ورق من نوع خاص.

#74

أما بالنسبة لحيواننا الأليف الصغير، فيمكننا استخدام رمل فضلات من أصل نباتي مائة بالمائة.

مشياً وعلى الدراجة الهوائية

#75 إذا كان ممكناً، علينا ترجيح الدراجة الهوائية أو المشي للقيام ببعض المهمات، وبالتالي يمكننا تجنب استخدام السيارة. بهذه الطريقة نعمل على توفير المال وعلى تحسين صحتنا بالمشي وباستنشاق الهواء النقي الذي نتنفسه!

#76 ليس لدينا دراجة متاحة؟
يمكننا استخدام واحدة من الـ 21930 دراجة متاحة مقدمة **من خدمة** مشاركة الدراجات الهوائية (*Bike Sharing*): لا توجد تكاليف شراء وصيانة، ولا حاجة لسلاسل أو أقفال، ونحن ندفع الأسعار وفقاً للاستخدام الفعلي! يمكنك الحصول على كافة المعلومات التي تحتاج إليها في هذا الموقع:
www.comune.milano.it/servizi/bike-sharing

معلومة إضافية

إن ما يقارب من نصف التنقلات بين المدن في إيطاليا هي سفرات قصيرة لمسافات تقل عن 5 كيلومترات: بتجنب القيام برحلتين لمسافة 2.5 كيلومتر في اليوم، يمكننا توفير ما يزيد عن 100 كيلوجرام من الوقود سنوياً وما يصل إلى 200 يورو سنوياً.



عند التنقل



بوسائط النقل العامة

#77 يمكننا استخدام الترام والحافلة وقطار الأنفاق والقطار في تنقلاتنا. سنقلل بهذا من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون وسنتمتع بالعديد من المزايا: يمكننا القراءة وإجراء المكالمات دون تشتيت الانتباه خلف عجلة القيادة، كما يمكننا بهذا تجنب الازدحام المجهد. علينا أن لا ننسى أيضاً أنه في بعض الأحيان يستغرق التنقل بوسائط النقل العامة وقتاً أقصر من التنقل بالسيارة.

المشاركة أو التأجير

#78 إذا كان بالإمكان، يمكننا أن نتشارك بالرحلة مع الأصدقاء أو الزملاء أو الجيران. يمكننا بهذا الاقتصاد في المصاريف وسيساعدنا هذا على المحافظة على البيئة بالإضافة إلى فائدة تعزيز تواصلنا مع الآخرين.

#79 يمكننا التسجيل في خدمة المشاركة في السيارات، التي قد تكون من خلال مواقف ثابتة للسيارات. هناك العديد من المزايا التي تترتب على استخدام خدمة السيارة المشتركة: سنزيل جميع المتاعب والتكاليف الثابتة التي تترتب على استخدام السيارة الخاصة. هذا لا يمنع من استخدامنا للسيارة الخاصة عند الحاجة إليها. يمكن الحصول على جميع المعلومات الضرورية على هذا الموقع: www.comune.milano.it/servizi/car-sharing

معلومة إضافية

إن لم تكن مضطرين لاستخدام السيارة بشكل يومي، دعونا نقيم تكلفة صيانتها: يمكن أن تكون وسائل النقل العام والنقل الخاص وخدمات التأجير والمشاركة بديلاً أكثر فائدة. سيارة واحدة أقل يعني توفيراً لما يصل إلى 2500/2000 يورو وتقليل ما يصل إلى 1600 كيلو من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. علاوة على ذلك ... تشير التقديرات إلى أن السيارة تظل ثابتة وتشغل مساحة 90% من وقتها!

Bike Sharing Station based BikeMi

(العدد الإجمالي للدراجات: 5430 دراجة)
4280 دراجة تعمل بالحركة العضلية
1150 دراجة كهربائية (150 دراجة منها تحتوي على مقعد لإجلال الأطفال)

Bike Sharing Free Floating

(العدد الإجمالي للدراجات المرخصة: 16500 دراجة)
6241 دراجة تعمل بالحركة العضلية
10259 دراجة كهربائية

ملخص خدمات Bike Sharing

10521 دراجة تعمل بالحركة العضلية في المدينة
11409 دراجة كهربائية في المدينة
21930 دراجة مشتركة في المدينة

بالإضافة إلى هذا...

#81 في السيارة كما هو الحال في البيت: عندما نساfer بالسيارة ونعمل على التدفئة أو تكييف الهواء فيها، علينا أن نبقى النوافذ مغلقة، كما علينا أن نطفئ محرك السيارة عندما نتوقف في حركة المرور أو عند انتظارنا لشخص ما. يمكن أن يؤدي تكييف الهواء إلى زيادة استهلاك السيارة والانبعاثات الناتجة عنها بنسبة تصل إلى 30% *

*القانون الساري

علينا أن نأخذ بعين الاعتبار القانون الساري الذي يحظر الاستمرار في تشغيل محرك السيارة للحفاظ على استمرارية تشغيل نظام تكييف الهواء عندما تكون السيارة متوقفة.



معلومة إضافية

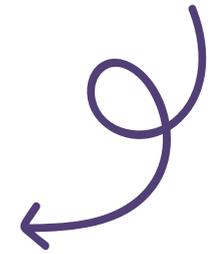
علينا أن لا نستخدم التكييف لمسافات قصيرة تصل إلى 10 دقائق خاصة إذا كانت السيارة في الشمس. لن يكون لدينا حتى الوقت لتبريد المكان وبالتالي لن يؤدي هذا إلا لإهدار للطاقة. علينا أيضاً أن نمتنع عن تشغيل الجهاز فوراً على أقصى قوة، بل يجب علينا أن نخفض الحرارة تدريجياً. بهذا سيكون الاستهلاك أقلًا وسيعود هذا بفائدة على سائق السيارة والركاب حيث سيحول هذا دون تعرضهم لصدمة حرارية حقيقية. هذا الأمر هو موضع تقدير.

#80 علينا أن نحد من الهدر عندما نكون خلف عجلة القيادة: علينا أن ننظم سرعة القيادة لأن القيادة المتوترة تزيد من استهلاك الوقود بنسبة تصل إلى 30%. علينا أن نبطئ السرعة ولا نبالغ في استخدام المكبح وفي تغيير درجات السرعة غير الضروري. إن 15000 كيلومتر من القيادة الصديقة للبيئة يمكنها أن توفر ما يصل إلى 200 يورو وأن تقلل ما يصل إلى 270 كجم من ثاني أكسيد الكربون سنوياً. فضلاً عن ذلك، كلما أسرعنا في القيادة، كلما ارتفعت نسبة الجسيمات الدقيقة التي أذا استنشقت، تؤدي إلى أضرار صحية محتملة للمشاة.



معلومة إضافية

تتيح لنا القيادة بسرعة معتدلة توفيراً للوقود وتقليلاً للغبار الناتج عن احتكاك الفرامل على الأسفلت.



عندما نكون في عطلة مع الأصدقاء وفي أوقات الفراغ



#82 علينا أن نضع في حقيبة سفرنا أشياء ومنتجات صديقة للبيئة
مثل الصابون متعدد الأغراض والشامبوهات الصلبة.
سيسمح لنا هذا بتقليل تأثيرنا على البيئة.

#83 علينا أن نختار المنشآت التي تولي أهمية للبيئة والتي
تقلل من استهلاك الطاقة باستخدام مصادر متجددة تتناسب
مع البيئة المحيطة بطريقة مناسبة وتحافظ على المنطقة
باستخدام المواد الطبيعية والمعاد تدويرها.

#84 علينا استخدام وسائل النقل العام للتجول في المكان،
وإذا كان ذلك ممكناً، يمكننا تفضيل القطار على الطائرة
للوصول إلى مكان الزيارة: سنساعد بهذا على تقليل انبعاثات
ثاني أكسيد الكربون.

#85 علينا أن نتجنب الشواء في الهواء الطلق باستعمال الخشب
أو الفحم. بالرغم من أن طريقة الطهي هذه قليلة الدسم
إلا أن الطعام المحروق جداً يصبح مادة مسرطنة ... ناهيك
عن تكوين PM_{10} !

*القانون الساري

لهذا السبب بالتحديد قد تحد التشريعات السارية من عمليات الإحراق
في الهواء أو تحظرها، ويشمل هذا حفلات الشواء والألعاب النارية
(بالنسبة لمدينة ميلانو، يرجى الرجوع على سبيل المثال، إلى لوائح جودة
الهواء ولوائح استخدام وحماية المناطق الخضراء العامة والخاصة).

#86 إذا كنا نأكل في المطعم وأحسسنا بالشبع، علينا أن نطلب
من المطعم تعبئة الطعام و/أو النبيذ اللذين لم نتناولهما.
سيقوم المطعم بالتأكد بالتخلص من هذه الأطعمة
والأشربة إذا تركناها.

#87 حتى لو لم نكن نتمتع بإبهام أخضر، علينا أن نقوم بتجميل منزلنا
بالزهور والنباتات المناسبة لداخل البيت، لأنها تعمل على
تنقية الهواء بالإضافة إلى أنها تخلق الرطوبة المناسبة وتزيد
من جمالية المكان.

#91 علينا أن نفكر في إمكانية تجميع مياه الأمطار لري النباتات. سيساعد هذا على تقليل استخدام المياه خاصة في المواسم الحارة.
إذا كان لدينا حديقة، يمكننا توصيل برميل بالمزاريب. سيكون هذا خياراً جيداً لن نأسف عليه في المستقبل!*

* قانون صادر عن المحافظ

علينا أن نحترم مؤشرات مكافحة انتشار البعوض: يجب تغطية حاويات المياه مثل الصناديق والصحاريح والأحواض والخزانات بإحكام أو بشبكات محكمة الإغلاق.

#92 إذا كنا من عشاق البستنة، يمكننا صنع السماد العضوي في الشرفة.

معلومة إضافية

لصنع السماد العضوي في المنزل لن نحتاج إلا إلى دلو به العديد من الثقوب الصغيرة بما في ذلك في الجزء السفلي منه. يمكن للهواء المرور منها. نضع الدلو على مكان مرتفع ونضع تحته صحناً لتجميع السوائل التي قد تتقطر منه. يمكننا جمع نفايات الحدائق الخضراء (الأغصان المقصوفة والزهور والأوراق الجافة) وقشور الفواكه والخضروات (علينا أن نقوم بتقطيع القشور الكبيرة مثل قشور البطيخ والرقمي لتسريع العملية) وقشور البيض وقشور الجوز والقطع الصغيرة من الورق والكرتون (الكرتون غير المصقول وغير المرقق بالبلاستيك). إذا كانت لدينا حاوية كبيرة للسماد، يمكننا أيضاً إضافة الرمل الذي نستخدمه القبط لفضلاتها، على شرط أن يكون هذا الرمل من أصل نباتي فقط. من ناحية أخرى، علينا أن لا ننسى أنه ليس كل شيء مناسب لصنع السماد العضوي، حيث أنه من غير المناسب صنع الأسمدة من أصداف المحار (بلح البحر والبطلينوس) والأطعمة المطبوخة واللحوم والأسماك (لتجنب الروائح الكريهة). بعد مرور 5 إلى 6 أشهر تبدأ التربة في التكوّن وبعد مرور عام سيكون لدينا سماد متكامل لتغذية الزهور والنباتات.

معلومة إضافية
تمتص النباتات ضوء الشمس، وتحديدًا هي تمتص 50% من الضوء وتعكس 30% منه. تتمثل المزايا البيئية المرتبطة بوجود المساحات الخضراء في تحسين المناخ المحلي والحماية من الضوضاء وتحسين الحرارة وترشيح الغبار بالإضافة إلى تأثيرها الإيجابي على الأماكن الداخلية.

#88 يكون من المفيد زراعة حديقة خضراوات في الفناء أو على الشرفة: لا تستوجب حديقة الخضراوات في المنزل وجود بستان أو مساحة مفتوحة كبيرة. يمكن تحويل باحة الدار أو الشرفة إلى مكان يوفر لنا الراحة والطعام الجيد! من ناحية أخرى يمكننا أن نستأجر حديقة بلدية أو نشارك في حديقة مشتركة.
www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/verde-pubblico/orti-e-giardini

#89 يمكننا المشاركة في رعاية الحدائق العامة، حيث يمكننا أن نتبنى حوضاً من أحواض الزهور! للمعلومات: www.comune.milano.it/aree-tematiche/verde/cura-e-adotta-il-verde-pubblico

#90 علينا أن نشجع إقامة حدائق الخضراوات في المدارس لتعليم الصغار احترام البيئة وأهمية قيمة الغذاء والموارد اللازمة لإنتاجها.



أينما كنا، لا يهم

يجب أن نضع كل شيء في مكانه الصحيح: يمكن أن تصبح النفايات التي يتم تفريقها بالشكل الصحيح مصدراً غنياً.

#93 علينا أن لا ننسى أنه كلما قل عدد العبوات التي نشترها، كلما قل ما يتعين علينا تفريقه وإعادة تدويره.

#94 يتكون العديد من مواد التعبئة والتغليف من مواد مختلفة. قبل التخلص من العبوات، علينا أن نتحقق ما إذا كان من الممكن فصل المكونات المختلفة لرميها في الحاوية الصحيحة. **على سبيل المثال: الأغلفة البلاستيكية للوجبات الخفيفة مع صينية الورق المقوى أو برطمانات زجاجية بغطاء معدني.**

#95 علينا أن ننتبه إلى أن المواد التي يمكن تحويلها إلى أسمدة والمصنوعة من البوليمرات من أصل نباتي (على سبيل المثال صواني الطعام أو الأطباق التي يمكن التخلص منها) يمكن رميها في النفايات العضوية مع بقايا الطعام لتحويلها إلى سماد.

#96 علينا أن نتذكر إزالة بقايا الطعام والمواد الأخرى من الحاويات الفارغة لأسباب تتعلق بالنظافة. تساعد هذه العملية البسيطة على تسريع إعادة التدوير وزيادة كمية المواد المستردة.



#97 علينا أن نقوم بتصغير حجم عبوات التغليف: يجب أن نسطح العلب المعدنية والزجاجات البلاستيكية ونطوي ونضغط الورق والكرتون. يساعد كل هذا على زيادة المساحة في حاوية النفايات وعلى مساعدة العمال عند تجميعها.



نصيحة
علينا أن نضغط على القناني البلاستيكية من الجانب الطويل وأن نتجنب تجعيدها. سيسمح هذا للنظام بالتعرف عليها بسهولة أكبر أثناء مرحلة الفرز. كيف نفعل ذلك؟ يمكننا أن نجلس عليها ونثبت الغطاء. لقد اخترعنا هذه اللعبة الجديدة التي ستساعدنا في تقديم العون للبيئة. لعبة لطيفة أليس كذلك؟

#98 إذا كنا نتجول في مكان ما، علينا أن نتجنب إلقاء القمامة على الأرض. المدينة مجهزة بصناديق نستطيع أن نستخدمها بأن نرمي فيها النفايات الصغيرة التي نكوّنها خلال تنقلاتنا. إذا كان ممكناً، يكون من الأفضل أخذ هذه النفايات إلى المنزل وفرزها حسب المواد المختلفة المصنوعة منها.

#99 علينا أن نتوقف عن التدخين إذا استطعنا. إما إن لم يكن ذلك ممكناً، فعلياً أن نرمي بأعقاب السجائر في حاويات النفايات غير القابلة للفرز. علينا أن ننتبه إلى إطفاء عقب السيارة قبل رميها. يمكننا أيضاً أن نحمل معنا طفاية سجائر جيبيّة*

***القانون الساري**
علينا أن نلتزم بالقوانين السارية بشأن عدم التدخين (بالنسبة لمدينة ميلانو، بالإضافة إلى التشريع الوطني، تسري أيضاً لائحة جودة الهواء ولائحة استخدام وحماية المناطق الخضراء العامة والخاصة).



هل تعلم...؟
هل تعلم أن أكثر من خمسة تريليونات سيجارة تُباع في جميع أنحاء العالم كل عام وأن كل عقب من أعقاب السجائر يستغرق ما يصل إلى 15 عاماً كي يتحلل؟ لنكن حذرين أين نرمي هذه الأعقاب

#100 هل لدينا ملابس وأحذية وإكسسوارات مستعملة ولكنها لا تزال بحالة جيدة؟ يمكننا أن نرميها في الحاويات الصفراء للتخلص منها أو نتقدم بطلب أن تؤخذ من المنزل. تُباع الملابس التي لا تزال في حالة جيدة إلى شركات خارجية متخصصة في هذا القطاع. تقوم هذه الشركات بفرز هذه المواد لإعادة استخدامها أو إعادة تدويرها لصنع خيوط ومواد أخرى مفيدة. . يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات حول الخدمة التي تقدمها Amsa وبلدية ميلانو، بالتعاون مع تعاونية Città Salute Vestire Solidale. في هذا الموقع: www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-indumenti-usati

لمعرفة أيام التجميع وأوقات إخراج هذه للنفايات في منطقتك، عليك بزيارة الموقع الإلكتروني www.amsa.it/cittadini/milano/raccolta-differenziata أو يمكنك تنزيل تطبيق PULIAMO. إذا كانت لديك أمور غير واضحة، يمكنك استشارة الرموز أو المؤشرات الموجودة على العبوة. إن لم يكن هذا كافياً، يمكنك البحث عن المنتج في قائمة DOVE LO BUTTO. تذكر أن هناك مكاناً مناسباً لجميع النفايات.

شكر وتقدير

صدر هذا الكتيب بالتعاون مع:

- وكالة التنقل والبيئة والإقليم (Agenzia Mobilità Ambiente Territorio)
- مديرية التعليم - منطقة السياسة الغذائية في بلدية ميلانو (Direzione Educazione - Area Food Policy del Comune di Milano)
- مديرية الابتكار التكنولوجي والرقمي لبلدية ميلانو (Direzione Innovazione Tecnologica e Digitale del Comune di Milano)
- مديرية التنقل في بلدية ميلانو (Direzione Mobilità del Comune di Milano)
- مديرية المناطق الخضراء والبيئة التابعة لبلدية ميلانو (Direzione Verde e Ambiente del Comune di Milano)

تصميم الجرافيك: سارة أبراتي وريبيكا أوهانسيان ناردين.
المحتوى الفوتوغرافي: إيلينا غالمبيرتي و Unsplash.com

قائمة المراجع ومواقع الويب

- A2A، الطاقة في المدارس - الهدف الموضوعي في كفاءة الطاقة
- Amsa. A2A. Una Differenziata al Top. ميلانو 2020
- Arpa Veneto، نصائح عن الاقتصاد في الماء
- Anacig AssoFloro، رعاية المساحات الخضراء في العمارات السكنية - الكتيب
- كيارا غوتسوناتو 2021، علم البيئة - ما هي كمية المياه اللازمة لإنتاج ما نأكله؟، Focus. 5 يونيو/حزيران
- Cambiagesto، التلوث بسبب أعقاب السجائر.
- بلدية ميلانو، إرشادات لتصميم أنظمة الصرف الحضرية المستدامة في منطقة البلدية، ديسمبر/كانون أول 2020
- بلدية ميلانو ومؤسسة كاريبلو، إرشادات للحدائق التعليمية في مدارس ميلانو، يوليو/تموز 2020.
- بلدية ميلانو، كتيب عن توفير الطاقة.
- Foody Milan Agri-Food Market - Sogemi Spa، Foody، طعام طازج على المائدة (Il fresco al centro della tavola)
- السياسة الغذائية لميلانو، www.foodpolicymilano.org
- مجموعة CAP، واحدة من أسوأ أزمات المياه في العقود الأخيرة - كتيب عن توفير المياه.
- IAB Italia. Zero Emission Digital, zeroemission.digital
- Legambiente, Vivi con stile, www.viviconstile.org
- Planeta srl، يناير/كانون ثاني 2022، حديقة المطر (Rain Garden): ما هي وكيف وكيف يمكن تصميم حديقة مطر؟

النصائح المتعلقة بالطاقة الواردة في هذه الوثيقة
سيتم تحديثها بشكل مستمر، لجعلها تتماشى مع التطور
التنظيمي والتكنولوجي وعلى ضوء التطورات
في حالة طوارئ متعلقة بالطاقة..

Milano Cambia Aria هي مبادرة تقدمها بلدية ميلانو، وهي تهدف إلى إشراك المواطنين وأصحاب المصلحة في المدينة لتعزيز التحول البيئي ومكافحة التغير المناخي.

