



# دليلك البيئي

عادات يومية صديقة للبيئة

#بيئتنا\_مسؤوليتنا

أسبوع البيئة  
Environment Week  
2022



وزارة البيئة والمياه والزراعة  
Ministry of Environment Water & Agriculture



ندشن اليوم حقبة خضراء جديدة  
للمنطقة، نقودها ونقطف ثمارها  
سويًا، إيمانًا منا أن آثار التغيّر المناخي  
لا تقتصر على البيئة الطبيعية فقط،  
بل تشمل الاقتصاد والأمن..

“

”



ولي العهد الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز  
من كلمة افتتاح قمة مبادرة الشرق الأوسط الأخضر.

# بين يديك دليل ولكنه مختلف

«ستتعرف في هذا الدليل على أهم  
الخطوات لتبني عادات صديقة للبيئة»



# قبل البداية

إليك هذا الاختبار الذي يساعدك على معرفة إلى أي حد تعتبر سلوكياتك صديقة للبيئة:



## عند تنظيف أسنانك في الصباح، كيف تتعامل مع صنوبر المياه؟

- تترك الصنوبر مفتوحاً من البداية للنهاية.
- تفتح الصنوبر فقط عندما تحتاجه لكن على أقوى دفع.
- تفتح الصنوبر فقط عندما تحتاجه وبمستوى معتدل.



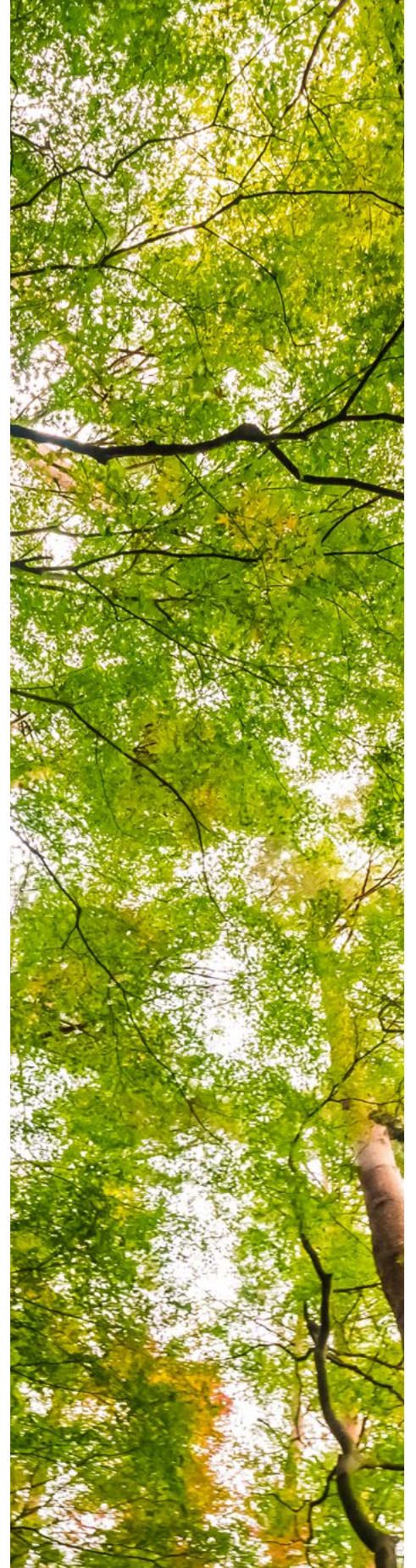
## ما نوع مصابيح الإضاءة المستخدمة في بيتك؟

- لم أهتم بنوعها من قبل.
- مصابيح فلورسنت.
- مصابيح LED.



## هل تستطيع عد النباتات التي حولك في بيئة المنزل أو المكتب؟

- 0 نبتة.
- من 1 - 5 نباتات.
- أكثر من 5 نباتات.





### عند رغبتك في تجديد دولا ب ملابسك، كيف تتصرف مع ملابسك القديمة؟

- أ - تتخلص منها مباشرة.
- ب - تستخدمها كأقمشة تنظيف.
- ج - تتبرع بها للجهات الخيرية.



### كيف تتعامل مع فائض الطعام الذي يعد فوق حاجتك؟

- أ - أتخلص منه في القمامة.
- ب - أحفظه وأستخدمه في وجبة أخرى.
- ج - أجفنه وأقوم بتقديمه للحيوانات.



### أثناء العمل في المكتب، كيف تفضل تدوين ملاحظتك وأفكارك؟

- أ - أبحث عن ورقة جديدة للكتابة عليها.
- ب - أعيد استخدام أي ورقة متاحة.
- ج - أدون ملاحظاتي وأفكاري رقمياً (على الجوال أو الجهاز اللوحي).



### أثناء زيارتك لأي مقهى خارج المنزل:

- أ - أشرب القهوة في أي كوب متوفر.
- ب - أشرب القهوة في كوب زجاجي داخل المحل.
- ج - آخذ معي كوب القهوة الخاص بي لتعبئته.





## عند ذهابك للتسوق وشراء احتياجات المنزل اليومية:

- أ - أذهب للتسوق دون أي خطة بالمتطلبات التي أحتاجها.
- ب - أذهب للتسوق عدة مرات حسب أي احتياج طارئ.
- ج - أذهب للتسوق مرة واحدة مع ترتيب خطة مسبقة.



## في نهاية رحلتك البرية:

- أ - أترك النار تنطفئ لوحدها.
- ب - أطفئ النار برش كمية كبيرة من المياه عليها فقط.
- ج - أطفئ النار ثم أحرص على دفنها بالرمال.

## في حال كان مجموع النقاط نقطة أو أقل:

صداقتك مع البيئة في خطواتها الأولى، وتحتاج منك المزيد من الخطوات تجاهها.

## في حال كان مجموع النقاط ما بين 10 - 15 نقطة:

صداقتك مع البيئة تتطور تدريجياً، وتحفزك على اكتساب المزيد من السلوكيات.

## في حال كان مجموع النقاط يفوق 15 نقطة:

البيئة تسعد بصداقتك، وتأمل منك مساعدتها على اكتساب المزيد من الصداقات.

## لحساب النقاط في هذا المقياس

### قيّم نفسك

بنقطة واحدة (1) عن كل إجابة (أ)

---

### قيّم نفسك

بنقطتين (2) عن كل إجابة (ب)

---

### قيّم نفسك

بثلاث نقاط (3) عن كل إجابة (ج)



# هل اليوم الواحد يمكن أن يصنع فرقاً؟

لنحسب سوياً عدد السلوكيات الممارسة خلال اليوم، وما الذي يكون منها مرتبط بالبيئة. فحينما نتحدث عن السلوكيات المرتبطة بالبيئة فنحن نتحدث عن كل ما يحيط بنا... ولا يقتصر على ما نتصل به بشكل مباشر ويومي كالهواء والماء والتراب، بل يتجاوز ذلك إلى مكتسبات بيئية كبيرة، تعود بالخير لكافة المخلوقات الحية المشتركة معنا بالعيش في ذات البيئة.





## لماذا يجب علينا الاهتمام بالبيئة؟

قد يكون الاهتمام بالبيئة أمراً فطرياً، لكن إذا أردنا أن يكون فعلنا مستداماً ومنتشراً بين الناس يجب علينا التحفيز للسلوكيات الإيجابية وتبني نشرها في أوساط مختلفة لنقل من الآثار السلبية الضارة على البيئة والناجمة من عدم الوعي الكافي بطرق المحافظة عليها.







# لنستعد .. فالرحلة ستبدأ



# السمة التي بُنِي عليها الدليل هي العادات ...

تعتبر العادات عنصر الأساس في حياتنا، فمنذ استيقاظنا حتى عودتنا إلى النوم، نمارس مجموعة من العادات اليومية المتتالية دون الانتباه لأي آثار قد تسببها هذه العادات على البيئة، وصممنا هذا الدليل لمساعدتك على اكتساب عادات بيئية جديدة وتطوير عاداتك الحالية لتصبح صديقة للبيئة ...

## استمتع برحلة الصدّاقة مع البيئة



# قائمة المحتويات

## نهاية أسبوع صديقة للبيئة

- من أجل تسوق مستدام.
- الرحلات البرية.
- الرحلات البحرية.
- المنتزهات والحدائق العامة.

## منزلك صديق للبيئة

- صباح حيوي صديق للبيئة.
- المياه روح الصباح.
- ابدأ من منزلك.
- ملابس بلا هدر.
- المطبخ البيئي.
- إعادة تدوير الطعام.
- حديقة المنزلية.

## مقر عملك صديق للبيئة

- كيف نقلل من استهلاك الورق؟
- أفضل النباتات للبيئة المكتبية.
- الاستمتاع بقهوة صديقة للبيئة.
- إعادة تدوير النفايات الإلكترونية.





# منزلك صديق للبيئة





## صباح حيوي صديق للبيئة

عند الاستيقاظ، افتح الستائر ودع ضوء الشمس يتسلل لغرفتك، حيث يساعد ضوء الشمس الجسم على إنتاج هرمون السيروتونين (هرمون السعادة)، ويساعد على خفض استهلاك الكهرباء، مما يخفض تأثير انبعاثات الكربون في بيئة المنزل.



# المياه روح الصباح

بعد استيقاظك يعد استخدامك للمياه هو أحد الأسرار للانتعاش وللإستمتاع بروح نشطة طوال اليوم،

ولكن ... هل فكرت من قبل في كمية استهلاكك اليومي للمياه؟

## عند تنظيف الأسنان

بإمكانك توفير من 20 إلى 40 لتر في اليوم لو قمت بإغلاق صنبور المياه عند تنظيف أسنانك، حيث يقدر تدفق المياه حوالي 10 لتر في الدقيقة الواحدة.

## في الوضوء:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتوضأ للصلاة الواحدة بمقدار المَدِّ والذي يساوي في زمننا الحالي 600 مل.

## في الاستحمام:

أحرص على عدم تجاوز مدة 5 - 10 دقائق في الاستحمام، وكذلك يساعدك جهاز ترشيد الاستهلاك في دش الاستحمام على خفض الاستهلاك بنسبة تصل إلى 40%

عند تطبيقك لهذه العادات ستوفر قرابة 120 ألف لتر سنويًا

المصدر: موقع شركة المياه الوطنية





مر النبي صلى الله عليه وسلم بسعد وهو يتوضأ  
فقال: «مَا هَذَا السَّرْفُ؟» فَقَالَ: أَفِي الْوُضُوءِ  
إِسْرَافٌ؟ قَالَ: «نَعَمْ، وَإِنْ كُنْتَ عَلَى نَهْرٍ جَارٍ»  
رواه أحمد وابن ماجه من حديث عبد الله بن عمرو  
رضي الله عنهما.



# منتجات النظافة الشخصية

نهتم جميعاً بنظافتنا الشخصية كأحد أهم الخطوات في الروتين الصباحي، لكن كيف تكون نظافتنا الشخصية محافظة على البيئة؟

## فرشاة الأسنان:

احرص على اقتناء فرش الأسنان المصنوعة من مواد صديقة للبيئة مثل **خشب الخيزران القابل للتحلل**، حيث لا يدخل في صناعتها البلاستيك الذي يعد من مصادر التلوث البيئي، ويعد هذا النوع متوفراً في كثير من أماكن التسوق والصيدليات في السعودية.

## شفرات الحلاقة:

احرص على اقتناء شفرات الحلاقة القابلة لإعادة الاستخدام لأكثر من مرة مثل الشفرات المعدنية، وتأكد من عدم احتوائها على أي من مشتقات البلاستيك.

## المنتجات السائلة :

قبل شراء أي منتج مثل الصابون، معجون الأسنان، ومنظفات البشرة ركز على النقاط التالية:

قراءة مكونات المنتج للتأكد من احتوائه على أقل كمية ممكنة من الكيماويات

يفضل اختيار المنتجات ذات المكونات الطبيعية بالكامل، والتي يتم تصنيعها بشكل صديق للبيئة.





# كم لتراً من الماء استهلكت في يومك؟



# ابدأ من منزلك

من أجل أن تكون جلستنا في المنزل مريحة، ونحافظ فيها على استدامة البيئة بنفس الوقت، هذه مجموعة من الأفكار التي تساعدنا في ذلك:

## 01

احرص على فتح الستائر للحصول على إضاءة طبيعية، حيث تساعد على تخفيف الجهد والضغط النفسي كما تساعد على زيادة التركيز والإنتاجية على مدار اليوم .

## 02

كن حريصاً على إضاءة المنزل بمصابيح LED بسبب توفيرها للطاقة وعدم احتوائها على الزئبق الذي يسبب انبعاثات سُمّية عند التخلص منها.

## 03

تأكد من إغلاق الأجهزة الكهربائية عند عدم حاجتك لها لتقليل هدر الطاقة.

اقتنِ البطاريات القابلة للشحن، لأنه يمكنك استخدامها مرات عديدة بدلاً من ذات الاستخدام الواحد التي تحتوي على مكونات تضر البيئة عند التخلص منها.

## 04

لتنظيف المنزل، احرص على اقتناء منتجات تنظيف طبيعية لأن المنتجات الكيماوية لها تأثير ضار على شبكات المياه، حيث أن محطات معالجة مياه الصرف لا تستطيع تنقيتها.

## 05





”

تعتبر الأرضيات من أهم العناصر في المنزل، والأرضيات الصديقة للبيئة تشمل الخيزران والفلين والمشمع، وهي مصنوعة من مواد متجددة ذات عمر طويل من 25 - 40 عامًا، ويمكن إعادة تدويرها بعد انتهاء عمرها الافتراضي.



# ملابس بلا هدر

01

في حال كانت القطعة غير صالحة لللبس، بإمكانك إعادة استخدامها في استخدامات منزلية ذكية مثل تحويلها لأقمشة خاصة بالتنظيف.

هناك أكثر من طريقة لإعادة تدوير الملابس القديمة في دولاك، والاستفادة منها بدلاً من رميها:

02

يمكنك إعادة تدوير الملابس القديمة لصنع اكسسوارات جديدة، حيث يمكن استخدام قطعة من قماش ملابسك القديمة لصنع عصابة رأس مميزة من القماش مثلاً.

03

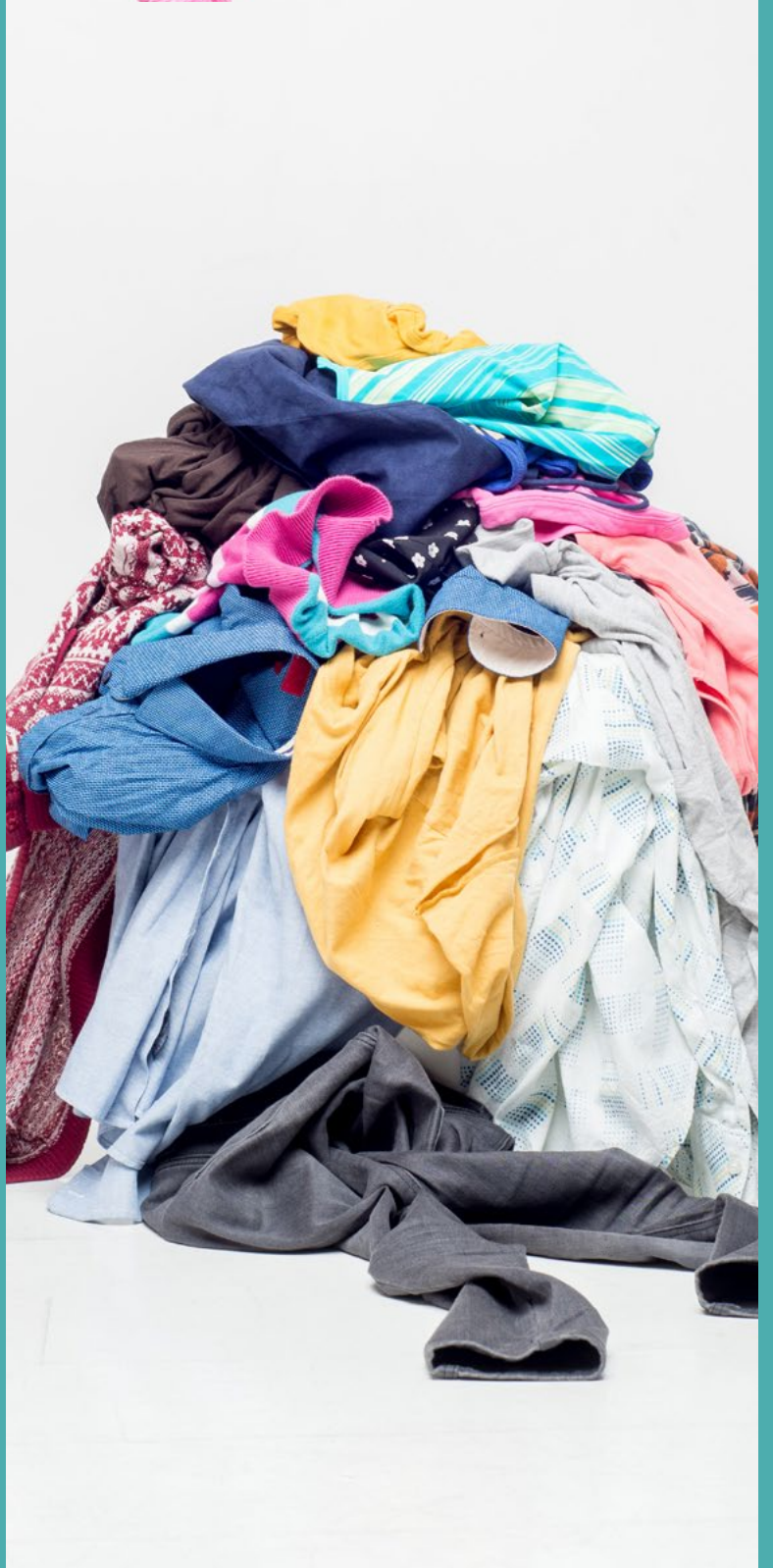
يمكنك ابتكار دمي للأطفال من الملابس القديمة، كما يمكنك استخدام أزرار من الملابس القديمة لخياطة العيون والأنف.

04

بإمكانك خياطة غطاء وسادة من القمصان القديمة وخاصة الناعمة منها، وصنع قطعة مميزة باستخدام ملابسك المفضلة القديمة.

05

وفي حال كانت القطع صالحة لللبس، ينصح دائماً بالتبرع فيها لجمعيات إعادة تدوير الملابس المنتشرة في أنحاء المملكة .



# المطبخ البيئي

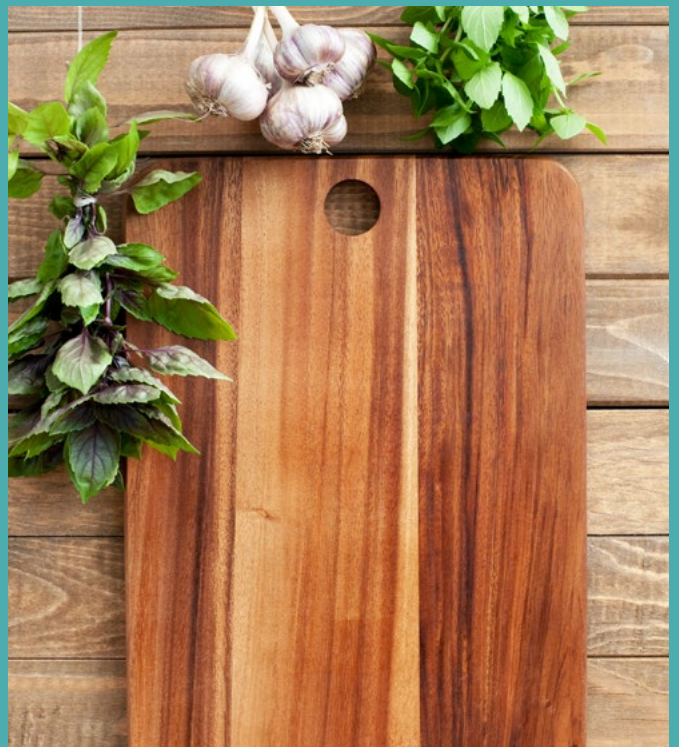
عادة ما نلجأ للمطبخ عند الجوع للبحث عن كل ما لذ وطاب، ولكن كيف نحضّر المأكولات ونقدّمها بطريقة صحية وصديقة للبيئة؟

## عند تحضير وتقديم الطعام

لا تفتح الصنبور باستمرار أثناء غسل الخضراوات والأواني.

عند تقطيع الخضار احرص على استخدام قاعدة خشبية.

استخدم سكاكين ذات المسكة الفولاذية بدلاً من البلاستيكية.



## عند حفظ الفائض من الطعام:

استبدل منتجات التغليف البلاستيكية بمنتجات صديقة للبيئة مثل **غلاف شمع العسل** المتوفر في متاجر عديدة محلياً ورقمياً.

ضع المأكولات الباردة مباشرة في الثلاجة، وأما الأطعمة الساخنة، فثّرك لتبرد في درجة حرارة الغرفة قبل حفظها في الثلاجة.

احرص على حفظ بقايا الطعام الساخنة في علب مصنوعة من مواد قابلة لإعادة الاستخدام مرات عديدة مثل الخشب أو الزجاج...

استفد من بقايا الأطعمة في صناعة وجبات مختلفة مثل استعمال قشور البرتقال في صنع الحلويات أو الكعك، بدلاً من إلقيها في القمامة.

عليك أن تستهلك المواد التي قاربت صلاحيتها على الانتهاء أولاً، ثم تناول المنتجات الأخرى، ويمكنك أن ترتب الأطعمة في الثلاجة حسب التاريخ.



## وهنا بعض النصائح العامة لكي تحسن طريقتك في نظافة المطبخ:

استخدام منتجات صديقة للبيئة وخالية من المواد الكيميائية في تصنيعها، وسيساعدك استخدام مكونات طبيعية مثل:

خميرة الخبز، والخل الأبيض المقطر ومستخلص الليمون. وتستخدم بخلطها سوياً كمقشر للأسطح من البقع والأوساخ.

تعتبر الرائحة جزءاً من تجربة العمل بالمطبخ، وللحصول على رائحة طيبة استخدم مكونات طبيعية مثل شرائح الليمون والبرتقال، أعواد القرفة، والقرنفل، وأوراق الريحان.

### وبإمكانك صنع معطرات طبيعية:

**01** قطع شرائح البرتقال واطرها جانباً لفترة بسيطة.

**02** قم بغليان بعض الماء في وعاء مناسب.

**03** أضف شرائح البرتقال إلى الماء المغلي.

**04** أضف عوداً واحداً من أعواد القرفة (وبإمكانك استبدالها بملعقة كبيرة من بودرة القرفة).

**05** أضف 3 أعواد من القرنفل (وبإمكانك الاستغناء عن القرنفل في حال عدم توفره).

**06** أغلق النار بعد 3 - 5 دقائق، واترك الخليط حتى يبرد تماماً.

**07** قم بتعبئته في علبة بخاخ معدنية.

الآن بإمكانك استخدامه في تعطير المطبخ واستمتع بالرائحة الزكية!



# إعادة تدوير الطعام

يتم فقد ثلث مجموع الأغذية المنتجة في العالم، أي حوالي 1.3 مليار طنّاً سنوياً. وتسبب النفايات الغذائية وبقايا الأطعمة أكثر من 7% من انبعاثات الغازات المكونة للاحتباس الحراري في العالم،



## للفائض قيمة!

في حال كان الطعام غير فاسد ولكنه غير صالح للأكل مثل بقايا المخبوزات، قم بتركها في الشمس حتى تجف، وتقديمها للطيور والدواجن.

في حال كان الطعام المتبقي بكميات كبيرة صالحة للأكل، ينصح بالتوجه مباشرة إلى جمعيات حفظ النعمة المنتشرة في المملكة.

في حال كان الطعام فاسداً، يمكنك البحث عن الجمعيات المختصة في إعادة تدوير الطعام وتحويله إلى سماد عضوي، وتنتشر في المملكة هذه الجمعيات وأبرزها: تدوير الوقفية.

**100**  
كيلو غرام

متوسط ما يهدره الفرد من الأطعمة في السنة حوالي



## ابتكار يحل مشكلتين

ظهر في السنوات الأخيرة ابتكار مميز، يساعدك في زراعة حديقة المنزل وتقليل هدر الطعام في نفس الوقت! حيث تقوم فكرة الابتكار على تسهيل عملية تحويل بقايا الطعام إلى سماد في وقت قصير قد يصل إلى 3 ساعات في بعض الأجهزة، وبإمكانك البحث عن الجهاز في المتاجر المحلية أو الرقمية حيث تتوفر فيها العديد من الأجهزة التي تؤدي نفس الغرض.





# حديقتك المنزلية

## شجرة الزيتون

شجرة معمرة يمكنك زراعتها في حديقة منزلك كنبات للزينة، ويمكنك حتى الاستفادة من ثمارها لكنها لا تبدأ بالإنتاج إلا من عمر 4 - 8 سنوات.

## زهرة الطاووس

زهرة الطاووس: وتشتهر باسم السيسالينيا تعتبر سريعة النمو، جاذبة للفرشات والطيور، ولا تحتاج إلى عناية كبيرة.

## شجرة الأثل

شجرة سريعة النمو، ويمكن أن تصل إلى ارتفاع 10 - 15 متراً، تتحمل شدة الرطوبة والملوحة، وتنمو في مختلف أنواع التربة، ولا تحتاج إلى عناية كبيرة.

## مسك المدينة

مسك المدينة: نبات عطري تفوح منه رائحة طيبة عند فرك أوراقه باليد حيث يستعمل في صناعة العطور وتفرز أوراقه مواد تساهم في تنقية الهواء.

## نبات الأراك

ترتبط ارتباطاً وثيقاً بثقافتنا الإسلامية، ولا تتطلب رعاية كبيرة إلا عند بداية زراعتها، حيث تحتاج لانتظام الري حتى تنمو وتشتد جذورها.

**تذكر** ... يمكنك ري النباتات بإعادة استخدام المياه غير الصالحة للشرب، مثل: مياه المكيفات وغيرها.

**احرص** ... على عدم الإسراف في المياه أثناء الري

من الممكن تحويل أي ركن في فناء أو سطح المنزل إلى واحة خضراء، حيث أثبتت الدراسات أن زراعة النباتات في المنزل تساعد على تقليل الشعور بالتوتر والقلق، وإليك بعض النباتات التي تستطيع اقتنائها:



# استبدالها ب شجرة!

من الأفكار سهلة التنفيذ في منازلنا، هي استبدال مظلة موقف السيارة أمام منزلك، بزراعة شجرة ذات ظل وارف، حيث يساعد تطبيق هذه الفكرة على:

تحسين المشهد الحضري.  
زيادة الغطاء النباتي.  
تخفيض درجة الحرارة.  
تخفيض انبعاثات الكربون.  
أنسنة المدن.

**ومن الأشجار التي ننصحك بزراعتها:**

شجرة السدر - شجرة الطلح - شجرة الغاف  
شجرة اللبخ - شجرة الهجليج.





# مقر عملك صديق للبيئة



# كيف يصبح مقر عملك صديقاً للبيئة ؟

مكان عملنا بيتنا الثاني!  
لأننا نقضي فيه ما بين 6 - 9 ساعات

بأفكار بسيطة وغير مكلفة.. يمكننا أن  
نجعل مكاتبنا صديقة للبيئة



# كيف نقلل من استخدام الورق في مكاتبنا؟

يعد تقليل الأوراق التي نستخدمها في مكاتبنا وإعادة استخدامها وتدويرها أمراً أولوياً لحماية البيئة، حيث يعتبر إعادة تدوير طن من الورق بمثابة إنقاذ 17 شجرة من القطع!

وإليك بعض الأفكار لتقليل من استخدام الورق وتحافظ على البيئة:

- استعمل الكتابة الرقمية على الأجهزة الحديثة مثل جهازك المحمول، بدلاً من الورق.
- في حال استخدمت الورق للكتابة لا تتخلص من الورقة. وقم باستخدام كلا الجانبين للكتابة.
- عند الطباعة استخدم الورق على كلا الوجهين لنسخ المستندات وطباعتها.
- ختاماً ضع صندوقاً خاصاً للورق الذي استخدمته لتتمكن من إعادة تدويره





## ابتكار في الكتابة!

تعد أقلام الرصاص الصديقة للبيئة ابتكاراً مميزاً حيث تصنع هذه الأقلام من ألياف نباتية ويحتوي كل قلم على بذرة نباتية بآخره، وبعد استهلاك القلم بإمكانك إعادة زراعته بسهولة.

هل قمت بتجربتها؟



# نباتات المكاتب

لا يمكن تخيل كمية الفوائد من وجود النباتات في بيئة العمل حيث لا تقتصر فوائدها على تنقية الجو أو تحسين جودة الهواء وترطيبه أو أنها بديل بيئي للمعطرات الكيماوية. بل تتجاوز فوائدها إلى:

## زيادة إنتاجية الموظفين:

قام مجموعة من أطباء النفس في جامعة إكستر بإنجلترا بدراسة حديثة على مجموعة من الموظفين وأثبتت زيادة إنتاجيتهم بنسبة 15% بعد وضعهم للنباتات في مكاتبهم.

## تقليل الضغوط النفسية:

هناك دراسة قامت بها جامعة التكنولوجيا سيدني في أستراليا وجدت انخفاضاً كبيراً في الضغوط النفسية عند الموظفين حينما وضعت النباتات في مكاتبهم. كما أن نتائج هذه الدراسة أظهرت أيضاً نزولاً في الشد النفسي والقلق نسبه 37%، والاكتئاب بنسبة 58%. والغضب بنسبة 44%. والإرهاق بنسبة 38%.



وإليك نظرة على أنواع  
مختلفة من النباتات  
شديدة التحمل والتي  
تناسب بيئتك المكتبية:

01

### نبات البوتس

يشتهر باللباب وتنجح زراعته في درجات حرارة مرتفعة، وهو من النباتات الداخلية التي تناسب المبتدئين في الزراعة.

02

### نبات أجلونما

تنمو في الضوء الخافت، وتحمل الرطوبة العالية، ودرجات الحرارة المرتفعة التي تتجاوز 30 درجة.

03

### نبات فيتونيا

يجتمع مع الأجلونما كونه من النباتات التي تنمو في الضوء الخافت لذلك تعتبر مناسبة لمن يبحث عن نبتة لبيئة المكتب.

04

### نبات زاميا

تنمو في المكان الظليل خافت الإضاءة، وتحمل الجفاف، وتعيش في درجات حرارة ما بين 15 إلى 18 درجة مئوية.





## المياه في المكتب

كل شركة فيها عشرات الموظفين أو أكثر ... وجود برادات للمياه داخل أروقتها يعتبر حلاً سهلاً وذكياً للتقليل من استخدام علب المياه البلاستيكية.

ولا تنس أن أفضل حل هو إحضار كوب شرب الماء الخاص بك معك من منزلك حيث يعتبر خياراً صحياً، بالإضافة لمساهمتك في المحافظة على البيئة وتقليل استخدام البلاستيك.



# قهوتك صديقة للبيئة

تعتبر القهوة مصدراً جيداً للطاقة في العمل، لكن حتى لا تؤثر قهوتك على البيئة بشكل سلبي، هذه بعض النصائح التي تستطيع تطبيقها بسهولة:

01

في أي مكان تزوره خذ الكوب الخاص بك من المنزل من أجل تعبئته بسهولة

02

ينصح باستخدام الأكواب الزجاجية لشرب القهوة السوداء بدلاً من البلاستيكية والورقية.

03

لو كنت ستحضر القهوة بنفسك تأكد من استخدام فلاتر قهوة قابلة لإعادة الاستخدام مثل المصنوعة من المعدن.

04

احرص على اقتناء كبسولات القهوة المصنوعة من الألمنيوم القابل لإعادة التدوير، ووقّرت العديد من المتاجر مؤخراً حاويات لجمع الكبسولات المستخدمة.

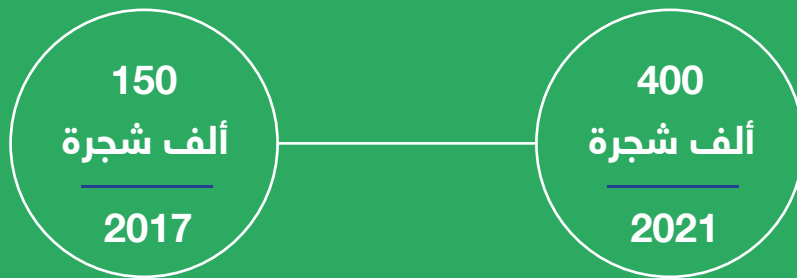
05

يمكن تحويل المتبقي من البن غير الصالح للاستخدام كسماد طبيعي للزراعة بعد تخميره لمدة 100 يوم. استمتع بكل رشفة من قهوتك.





## بعدها استمتعت بقهوتك الصديقة للبيئة، ألق نظرة سريعة على إنتاج البن في السعودية:



# 62.5 مليار دولار قيمة النفايات

النفايات الإلكترونية هي النفايات الناتجة عن الأجهزة الإلكترونية المكسورة والقديمة والفائضة، وتحتوي على مواد كيميائية سامة في حالة عدم التخلص منها بشكل صحيح فقد يتسبب ذلك بضرر بيئي هائل.

وتنتج المملكة سنويًا نحو 4 ملايين طن من النفايات الإلكترونية والكهربائية. وتبلغ قيمة النفايات الإلكترونية والكهربائية 62.5 مليار دولار حول العالم.

كما رخص لعدد من الجمعيات والجهات المعنية بإعادة تأهيل الأجهزة الإلكترونية، مثل:

## - جمعية ارتقاء التنمية

وإذا كان لديك أي فائض من الأجهزة الإلكترونية والكهربائية يمكنك التواصل معهم مباشرة.



## معلومات إثرائية:

أسست المملكة المركز الوطني لإدارة النفايات (موان)، والذي يعتبر المنظم لقطاع النفايات، حيث يُعنى بتنظيم أنشطة النفايات لتحقيق أهداف التنمية المستدامة.

أصدرت المملكة نظام إدارة النفايات، الذي يهدف إلى تنظيم جميع الأنشطة المتعلقة بإدارة النفايات ونقلها وتخزينها ومعالجتها وغيرها، كما أبدت عناية كبيرة بما يخص مواقع التخلص من النفايات.





”

قبل مغادرتك المكتب احرص على إغلاق جميع الأجهزة الكهربائية وإطفاء الإضاءة لتوفير الطاقة والحفاظ على البيئة.



# نهاية أسبوع صديق للبيئة



”

متعة عطلة نهاية الأسبوع تكمن في  
عادتنا السليمة تجاه بيئتنا.



# تسوق بذكاء لبيئة مستدامة

يعتبر التسوق تجربة ذات قيمة ممتعة ومسلية، لكن كيف يمكن أن نقلل من أضرار هذا النشاط على البيئة!

01 دوّن احتياجاتك قبل التوجه للسوق، حيث يساعدك ذلك في توفير الوقت الذي تقضيه في عملية التسوق.

02 لا تذهب للتسوق وأنت تشعر بالجوع، حتى لا تشتري فوق احتياجاتك.

03 ساهم في تقليل الغازات المنبعثة من وقود السيارات باختيارك وجهة تسوق واحدة تضم جميع احتياجاتك.

04 اصطحب الأكياس القماشية معك من المنزل، وفي حال رغبت بشرائها فهي أصبحت متوفرة مؤخراً في معظم الأسواق المحلية.

05 ألق نظرة على تاريخ صلاحية المنتجات قبل شرائها لتفادي أن يكون مصيرها التلف سريعاً ثم إلقاؤها في النفايات.

06 عند اختيارك التسوق الإلكتروني فأنت توفر الوقت والوقود وتحافظ على البيئة بعدم استخدامك الإيصالات المطبوعة.







# احرص أن تكون خياراتك في الأزياء مستدامة!

لا شك أن معظم السلع الاستهلاكية تؤثر سلباً على البيئة، لكن صناعة الأزياء تسبب أضراراً بيئيةً عديدةً بسبب الوتيرة المتسارعة التي تتغير بها الموضة من موسم لآخر.

وتشير إحصاءات الأمم المتحدة إلى أن بنطالاً واحداً من الجينز يتطلب

**1 كيلوغرام من القطن** وتحتاج زراعته إلى ما يتراوح بين **7,500 و 10,000 لتر من المياه.**



## احذر من الاحتطاب

حيث يعتبر من أكبر المهددات لبيئة المملكة مما له من تأثير سلبي هائل على إنتاج الأوكسجين وانخفاض مخزون المياه الجوفية.

## كن حريصاً على

الحياة البرية من حولك بجميع مظاهرها، وابتعد عن الحيوانات التي تقطن في نفس المنطقة، وكذلك انتبه للنباتات البرية من حولك واحرص على عدم قطعها.

## افرح دون مضايقتهم

لأن البيئة البرية بمساحاتها قد تدفعنا أحياناً للمبالغة في الصراخ بأصواتنا بحماس شديد أو حتى تشغيل المحتوى الموسيقي مسبباً ضوضاءً عاليةً، متناسين وجود العديد من الكائنات في البيئة البرية تتضرر من الضوضاء والأصوات العالية.

## قبل المغادرة

احرص على إطفاء النار تماماً بالرمال ودفنها.

وتأكد من تنظيف مخيمك قبل المغادرة ولا تترك أي أثر لوجودك ولا تنسى أن تجمع كل نفاياتك في أكياس مجهزة مسبقاً وأخذها معك إلى أقرب حاوية مخصصة للتخلص منها.

## استخدم الفحم النباتي

في إشعال النار والابتعاد عن الفحم الحجري لاحتوائه على نسبة عالية من غاز ثاني أكسيد الكربون أحد مسببات ظاهرة الاحتباس الحراري، وبإمكانك استخدام بدائل أكثر مراعاة للبيئة مثل دفايات الغاز.

## إذا احتجت لإشعال النار

تأكد مسبقاً أن المنطقة التي تتجه لها يسمح فيها بإشعال النار واحرص على إيقادها من خلال استخدام الموقد الخاص لذلك تفادياً لإضرار البيئة.



# إذا كانت نزهتك برية





## الصيد البري المستدام

أطلق المركز الوطني لتنمية الحياة الفطرية منصة (فطري) التي تهدف لتنظيم عمليات الصيد البري المستدام، وتعنى المنصة بالسماح بممارسة الصيد البري حسب تواريخ محددة في المنصة لكل نوع من أنواع الحيوانات المسموح صيدها فقط.

ويجب عليك قبل ذلك الحصول على ترخيص لحمل بندقية صيد أو التسجيل لدى نادي الصقور السعودي في حال كنت من هواة استخدام الصقور في الصيد.

تفقد المنصة والتواريخ المتاحة واحصل على جميع التصاريح اللازمة قبل أن تستمتع بتجربة الصيد.



# إذا كانت نزھتك بحرية

بإمكانك أن تستمتع بجلسة على  
الشاطئ مع أصدقائك،

لكن كيف تعيش تجربة بحرية  
صديقة للبيئة؟

01

احرص على عدم رمي بقايا الأكل،  
أو سكب بقايا المشروبات في  
البحر أو في أي مسطح مائي.

02

في حال كانت المنطقة تحتوي  
على بعض الطيور مثل البط  
والنوارس، لا ترم لهم كميات كبيرة  
من فتات الخبز، حيث يجذب هذا  
التصرف انتباه الأسماك للصعود  
للسطح والتهام الفتات المنثور،  
مما قد يتسبب في اختناقها  
ووفاتها.

03

ابتعد عن الصيد الجائر بكميات  
ضخمة، وخذ ما يكفيك للأكل.

04

استمتع بالطبيعة الخلابة أثناء  
تجربة الغوص، واحرص على عدم  
إيذاء المخلوقات البحرية مثل:  
الأسماك والنباتات والأعشاب.

05

احرص على جلب أكياس نفايات  
لجمع المخلفات، والتخلص منها  
في الحاويات المخصصة لها في  
نهاية رحلتك.





# الفوص والشعاب المرجانية

تنتشر الشعاب المرجانية أو ما يُعرف بـ«الذهب الأزرق» في 1150 جزيرةً سعوديةً على طول ساحل البحر الأحمر، وتمتد من مدينة حقل شمال خليج العقبة حتى جازان جنوباً. ولا يعد الفوص بحد ذاته نشاطاً مضرّاً للبيئة، ويعتبر حافزاً للتأمل في بديع صنع الخالق.

ولكن تعتبر بعض الأنشطة المتعلقة بالفوص مهدداً حقيقياً لبيئة الشعاب المرجانية مثل:

03 محاولة لمس أو نزع حتى ولو قطعة صغيرة من الشعاب المرجانية.

02 إلقاء المراسيم بدون انتباه ووعي يتسبب بكسر قطع كبيرة من الشعاب المرجانية.

01 تسرب الوقود وغيرها من الملوثات من قوارب الفوص فوق الشعاب المرجانية.

كل هذه السلوكيات قد تؤدي إلى تدمير منطقة كاملة من الشعاب المرجانية من غير قصد.



# المتنزهات والحدائق العامّة

قد نحتاج بين الفترة والأخرى إلى الخروج للتنزه، بمفردنا أو برفقة من نحب، وتنتشر في أنحاء المملكة العديد من المتنزهات والحدائق العامّة التي صُممت لتوفّر لنا تجربةً مميزةً.

ويساعد انتشار هذه المتنزهات والحدائق في حفظ التوازن البيئي، فكيف نحافظ عليها؟

01

عند الرغبة في الجلوس ابحث عن المقاعد الخشبية أو الخرسانية في حال توفرها، قبل أن تقرر الجلوس على الأراضي الخضراء مباشرة.

02

احرص على عدم قطف النباتات أو الأزهار المزروعة حتى لو شدت انتباهك بجمال أو غرابة مظهرها.

04

احرص على عدم رمي مخلفات الأطعمة أو سكب بقايا المشروبات في حال وجود بركة من المياه في الحديقة، حيث تتوفر في كل الحدائق العامّة حاويات مخصصة للنفايات.

03

لا تعبت بأي من ممتلكات الحديقة العامّة مثل الألعاب والتجهيزات الرياضية واحرص على استخدامها بالطريقة الصحيحة، وشجع أطفالك على ذلك.



# خطوة وتنتهي الرحلة

استشعر المكونات البيئية من حولك، لو  
أنها تحدثت بما رأته من سلوكيات خاطئة،  
ماذا تظن أنها ستنطق؟





## صداقة مستدامة مع البيئة

بعد أن تعرفنا على العديد من السلوكيات التي من شأنها أن تبني لنا علاقة صداقة طويلة الأمد ببيئتنا، حان دورك لمشاركة الدليل لمن تحب أن يكمل المسيرة معك ويكون صديقاً للبيئة





أسبوع البيئة  
Environment Week  
2022



وزارة البيئة والمياه والزراعة  
Ministry of Environment Water & Agriculture



#بيئتنا\_مسؤوليتنا