

GREEN GUIDE

In partnership with :

ماذا يمكننا ان أفعل WHAT CAN I DO?



انه السؤال الذي نسمعه من الناس طوال الوقت، وهو يكمن وراء إنجاز هذا الدليل. انه سؤال بسيط ولكن هناك الكثير من وراءه. ان تسأل ما يمكنك القيام به يدل على انك تعترف بكمية الضغط الذي يتسبب به النشاط البشري على الموارد الطبيعية من أشجار، مياه، تربة، حتى على التوازن الدقيق للغازات في الغلاف الجوي المسؤول عن إستمرارية الحياة على هذه الأرض. كما يدل هذا السؤال على أنك تدرك أن التعامل مع هذه القضايا ليس فقط مسؤولية العلماء أو الحكومات.

في كل يوم، كل واحد منا يتخذ قرارات تزيد أو تقلل من الضغط على هذا الكوكب؛ وهذه الأعمال الفردية على نطاق واسع يمكن أن تحدث فرقاً هائلاً. وأفضل ما في هذا السؤال أنه يدل على استعدادك للتحرّك نحو حلول ومبادرات خضراء.

It's the question we hear from people all the time, and it underlies all the work we do at this guide. It's a simple question, but there's a lot behind it. Asking what you can do shows that you've recognized the kind of stress that human activity puts on the planet- on natural resources from trees, water, and soil, to the delicate balance of gases in our atmosphere that lets life exist on Earth. It shows that you realize that it's not just up to others- scientists or businesspeople or governments- to deal with the issues; that every day, each of us make decisions that worsen or lessen the stress on the planet; that widespread individual action could make a tremendous difference. And best of all, it shows that you're ready to act. You're ready to go green.

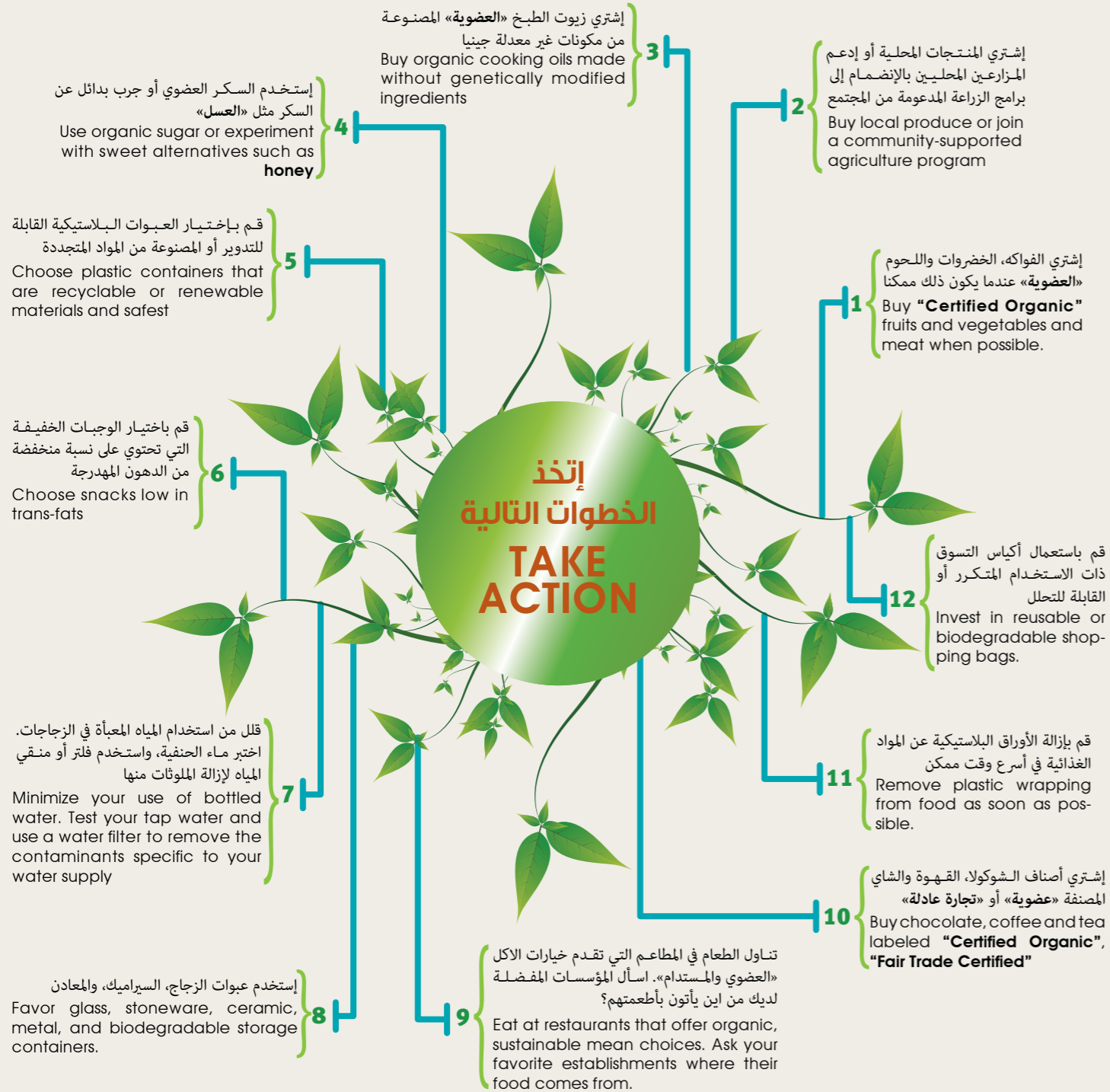


لقد تم إعداد هذه النشرة بمساعدة مالية من الإتحاد الأوروبي في إطار برنامج التعاون المشترك عبر الحدود لحوض البحر الأبيض المتوسط ENPI CBC MED. إن محتويات هذه الوثيقة من مسؤولية المنظمة الشريكة ولا تعكس تحت أي ظرف من الظروف رأي الإتحاد الأوروبي أو الهيكل الداخلي للبرنامج. »

إن مشروع « ILE - مبادرات محلية للبيئة في البحر الأبيض المتوسط» يتم تنفيذه في إطار برنامج التعاون عبر الحدود لحوض البحر الأبيض المتوسط لسياسة الجوار الأوروبية. (www.enpicbmed.eu) ميزانيته الإجمالية ١,٩٥ مليون يورو ويتم تمويله من قبل الإتحاد الأوروبي عبر آلية الشراكة والجوار الأوروبية.

إن برنامج ENPI CBC MED ٢٠٠٧ - ٢٠١٣ هو برنامج للتعاون المشترك عبر الحدود لحوض البحر الأبيض المتوسط، هو جزء من سياسة الجوار والشراكة الأوروبية ومن آلياتها التمويلية. يهدف البرنامج إلى تعزيز ودعم عملية التعاون المستدام والمنسجم على مستوى حوض البحر الأبيض المتوسط وذلك من خلال معالجة التحديات المشتركة وتعزيز الإمكانيات الذاتية. يؤل البرنامج مشاريع التعاون كمساهمة في التنمية الاقتصادية، الإجتماعية، البيئية والثقافية لمنطقة البحر الأبيض المتوسط. إن الدول ال ١٤ التالية هي الدول المشاركة في البرنامج: قبرص، مصر، فرنسا، اليونان، إسرائيل، إيطاليا، الأردن، لبنان، مالطا، فلسطين، البرتغال، إسبانيا، سوريا (المشاركة معلقة حالياً)، تونس. إن سلطة الإدارة المشتركة JMA هي منطقة الحكم الذاتي لمقاطعة سردينيا (إيطاليا). إن اللغات الرسمية للبرنامج هي : العربية، الإنجليزية والفرنسية. (www.enpicbmed.eu)

يتكوّن الإتحاد الاوروي من الدول ٢٨ الأعضاء الذين قرروا جمع خبراتهم، مواردهم ومصيرهم. معاً، وخلال فترة ٥٠ عاماً من التوسع، تم بناء منطقة من الإستقرار، الديمقراطية والتنمية المستدامة مع الحفاظ على التنوع الثقافي، التسامح والحريات الفردية. يلتزم الإتحاد الأوروبي في تقاسم إنجازاته وقيمه مع الدول والشعوب خارج حدوده.



أطعمة صحية ووجبات مستدامة HEALTHY, SUSTAINABLE MEALS



نصيحة بيئية: متى نتوجه نحو الأطعمة العضوية؟

لقد جمع فريق العمل البيئي قائمة مؤلفة من عدة أنواع من الفواكه والخضروات التي تتميز في معظم الأحيان بوجود نسبة من المبيدات الحشرية. لذلك عندما يكون ممكناً عليك بشراء المنتجات «العضوية» من هذه الأصناف: الخوخ، التفاح، الفلفل الحلو، الكرفس، النكتارين، الفراولة، الكرز، الخس، العنب، الإجاص، السبانخ والبطاطا.

ECO-TIP: When to Go organic

The environmental working group has compiled a list of the top 12 fruits and vegetables most often contaminated by pesticides. When possible buy organic versions of these foods: Peaches, apples, sweet bell peppers, celery, nectarines, strawberries, cherries, lettuce, grapes, pears, spinach and potatoes.

إتخذ الخطوات التالية TAKE ACTION

2 تجنب استخدام منظفات الصحون ذات الألوان الزاهية
Avoid brightly colored dish detergents.

3 تجنب استخدام عطور المنزل الاصطناعية. إقض على الروائح الكريهة من خلال معالجة أسبابها
Avoid artificial home fragrances; eliminate odors by addressing the root cause of the problem.

4 استخدم خرق القماش القابلة للغسل أو إشتري المناشف الورقية المعاد تدويرها والمنتجات الورقية الأخرى.
Use washable cloth rags or buy recycled paper towels and other paper products.

1 إقرأ الملصقات على جميع منتجات التنظيف. توقف عن استخدام تلك التي تحوي مكونات سامة
Read labels on all cleaning products; stop using any with toxic ingredients.

ECO-TIP: Homemade Cleaners

The less toxic, inexpensive items listed here make up the basic ingredients for nearly every do-it-yourself cleaning recipe.

1• **Baking soda:** provides grit for scrubbing and reacts with water, vinegar, or lemon by fizzing, which speeds up cleaning times.

2• **Distilled white vinegar:** disinfects and breaks u dirt; choose white vinegar over apple cider or red vinegars, which can stain surfaces.

3• **Lemons:** cut grease; bottled lemon juice also works well, although you might need to use a bit more to get the same results.

4• **Olive oil:** picks up dirt and polishes wood; cheaper grades work well.

الحفاظ على نظافة منزلك أمر مهم لصحتك وراحتك، ولكن المنظفات المنزلية المخصصة لقتل الجراثيم، يمكن أن تحتوي على مواد سامة. لذلك فإن اختيار المنظفات المنزلية الصديقة للبيئة هو أمر بالغ الأهمية ليس لسلامة صحتك فقط ولكن حفاظا على كوكب الأرض أيضا!

Keeping your home clean is important for your health and comfort, but household cleaners, meant to kill germs, can contain toxic ingredients. Choosing environment-friendly options is critical not just for your health but for the sake of the planet.



نصيحة بيئية: منظفات منزلية يدوية الصنع

تشكل المواد الغير السامة والغير مكلفة المذكورة أدناه لائحة من المكونات الأساسية لمعظم وصفات المنظفات المنزلية الصنع

١• **بيكربونات الصوديوم:** توفر الحبيبات الرملية الخشنة تنقية المياه، وتتفاعل مع الخل أو الحامض عبر تشكيل فقاعات، مما يسرع من عملية التنظيف

٢• **الخل الأبيض المقطر:** يطهر ويكسر الأوساخ. قم باختيار الخل الأبيض بدل من خل التفاح أو الخل الأحمر، الذي يمكن ان يترك بقعا على الأدوات

٣• **الحامض:** ينظف الشحوم. كما يمكن إستعمال عصير الحامض المعبأ بشكل جيد، على الرغم من أنك قد تحتاج إلى استخدام كمية أكبر بقليل للحصول على نفس النتائج

٤• **زيت الزيتون:** يلتقط الأوساخ ويلمع الخشب

المحافظة على نظافة
المنزل بطريقة أفضل

BETTER
HOUSEKEEPING

أطلق عليه تسمية العصر الرقمي، العصر الإلكتروني، أو عصر الراحة. في هذه الأيام، لا يكاد منزل أو مكان عام واحد لا تجد فيه نوعا من الأجهزة الإلكترونية أو الأجهزة الكهربائية. فمن الصعب تصور الحياة العصرية بدون ثلاجات لتبريد طعامنا، وآلات لتنظيف أطباقنا وملابسنا، ولكن على الرغم من أن وسائل الراحة هذه تبقينا منتجين بشكل جيد، مرتاحين، ومرفهين، قليل منا يتوقف للنظر في كيفية تأثيرها على الجوانب الأخرى من عالمنا، مثل بيئتنا وصحتنا!

Call it the digital age, the electronic age, the age of convenience. These days, there's hardly a single home or public space where you won't find some sort of electronic device or electrical appliance. It's tough to imagine modern life without refrigerators to chill our food, machines to clean our dishes and clothes, and while these conveniences do well to keep us productive, comfortable, and entertained, few of us stop to consider how they impact other aspects of our lives, like our environment and our health.

نصيحة بيئية: إسحب القابس

إفصل التلفزيون الخاص بك من الكهرباء عندما لا يكون قيد الاستعمال. قد تستهلك بعض الأجهزة كمية من الكهرباء وهي مطفئة خلال ٢٠ ساعة أكثر من ما تستهلكه وهي قيد الاستعمال خلال ٤ ساعات. وبعبارة أخرى، «إيقاف التشغيل» لا يعني عدم صرف الكهرباء. معظم أجهزة التلفاز تبقى في وضع صرف منخفض للطاقة عند إيقافها، بحيث يمكن أن تستجيب على الفور لأجهزة التحكم عن بعد. إذا كان لديك أكثر من جهاز واحد تريد تشغيله، مثل التلفزيون ومشغل دي في دي، استخدم فيشة الكهرباء ذات الوصلات المتعددة مما يجعل من الأسهل إيقاف كافة الاجهزة دفعة واحدة عندما لا تكون قيد الاستعمال، وبالتالي توفير الطاقة.



الأجهزة والإلكترونيات APPLIANCES & ELECTRONICS

ECO-TIP: Pull the Plug

Unplug your television when it's not in use. Some models may consume more electricity in 20 hours of being off than they do in 4 hours of being on. In other words, "off" isn't really off. Most TVs remain in low-energy standby modes when turned off, so that they can instantly respond to remote controls. If you have more than one item to plug in for power, such as a TV and DVD player, use a power strip. This makes it easier to turn off all items at once when not in use, saving energy.



2 تأكد من أن منقي الهواء ليس من النوع الذي يبعث الأوزون
Check to make sure your air purifier is not the type that emits ozone

1 تجنب استخدام جهاز التكييف واستبدله بمروحة
Avoid the use of an air conditioner by installing a fan.

14 تبرع بالكمبيوتر القديم الخاص بك لجمعية خيرية
Donate your old computer to a nonprofit.

13 استخدم مشاعل (لمبات) توفير أو تلك التي تعمل على الطاقة الشمسية
Use LED or solar-powered flashlights.

12 اختر شاشة تلفزيون صغيرة لتوفير أكبر للطاقة
Choose a smaller television screen for bigger energy savings.

11 إبحث عن الإلكترونيات المصنوعة من أقل قدر ممكن من المعادن الثقيلة والمواد السامة
Look for electronics made with fewer heavy metals and toxic materials.

10 حافظا على الطاقة، قم بإيقاف تشغيل الكمبيوتر الخاص بك بدلا من اعتماد وضع صرف منخفض للطاقة
Turn your computer off instead of relying on the screen saver to conserve energy.

3 عند ملء غسالة الصحون، ليس هناك حاجة إلى غسل الأطباق قبل في الحوض. فقط تخلص من المواد الغذائية الزائدة في القمامة وضع الأطباق في الغسالة
When filling the dishwasher, there's no need to pre-rinse the dishes in the sink; just scrape the excess food into the garbage and place the dishes in the machine.



إتخذ الخطوات التالية TAKE ACTION

8 استخدم هاتفك الخليوي أطول فترة ممكنة قبل شراء واحد جديد
Use your cell phone as long as you can before buying new one.

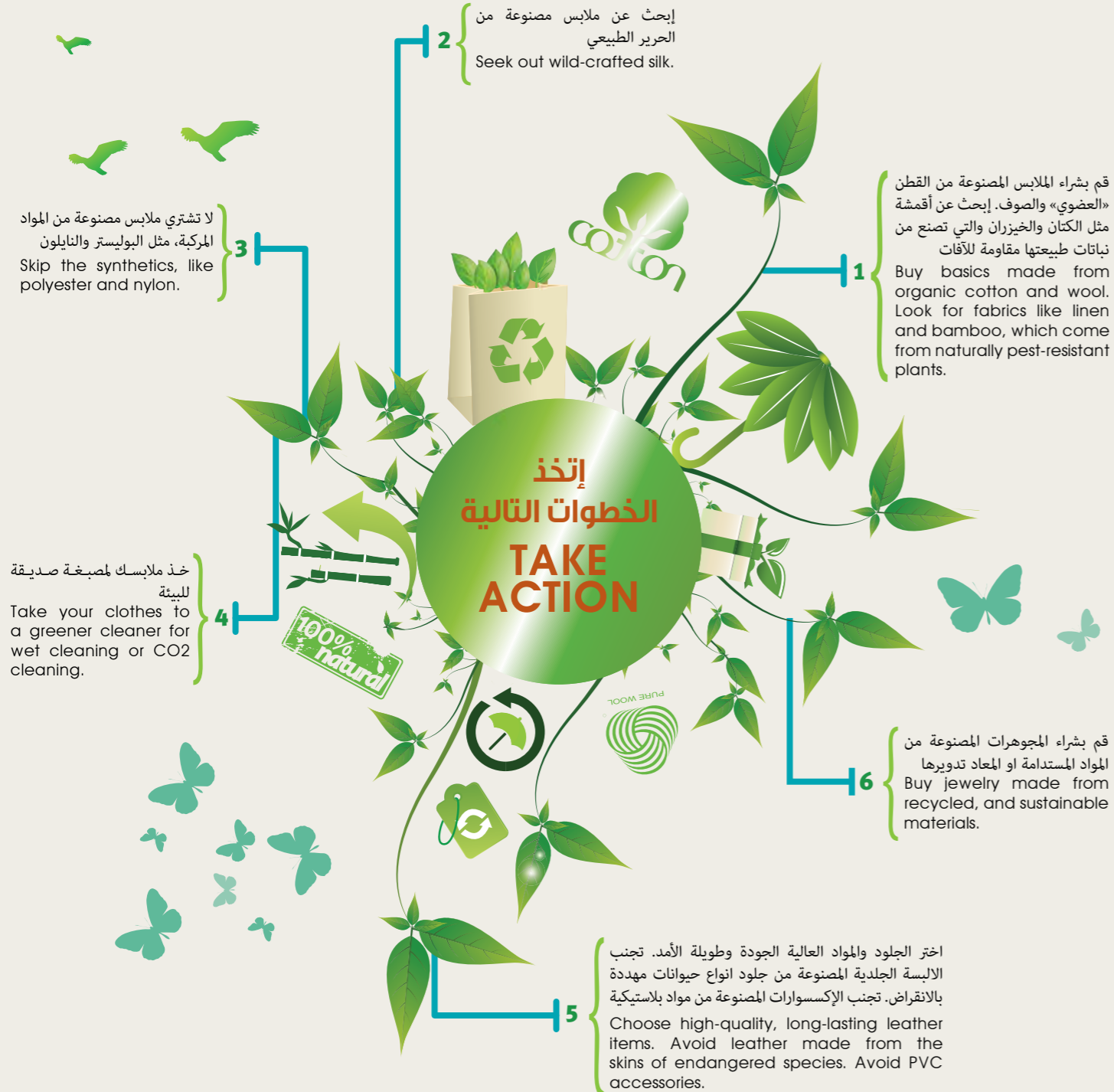
9 تخلص من النفايات الإلكترونية بشكل صحيح. قم بإعادة استخدامها أو إعادة تدويرها
Dispose of e-waste properly; reuse or recycle.

4 إغسل الملابس الخاصة بك مستخدما المياه الباردة
Wash your clothes using cold-water cycles.

5 اختر مجففا للملابس يحتوي على جهاز استشعار الرطوبة
Choose a clothes dryer with a moisture sensor or air-dry feature.

6 استخدم البطاريات القابلة للشحن وأعد تدوير تلك القديمة
Use rechargeable batteries and recycle old ones

7 لا تستخدم فرنا كبيرا واعتمد على أجهزة طهي صغيرة، إلا إذا كنت تقوم باستمرار بطهي وجبات كبيرة
Unless you're constantly cooking large meals, skip the big oven and rely on smaller cooking appliances.



الملابس والحقلي CLOTHING & ACCESSORIES



بالنسبة للمستهلك البيئي العادي، الانتقال من أسلوب حياة غير مستدام لاسلوب حياة صديق للبيئة يتطلب شيء من هذا القبيل: بدء إعادة التدوير، التحول إلى الأغذية العضوية، إستخدام اللمبات الموفرة للطاقة، شراء منظفات صديقة للبيئة وإعادة استخدام أكياس التسوق. ولكن ونحن نشق طريقنا نحو أسلوب حياة بيئي، قليل منا يتوقف للنظر في تأثير ما نرتديه على البيئة. هل ملابسنا التي تلامس جلدنا هي صحية وصديقة للبيئة؟!

For the average green consumer, the progression from an unsustainable lifestyle to and Earth-friendly one goes something like this: Start recycling, Switch to organic foods, Install energy-saving lightbulbs, Buy greener cleaners and Reuse shopping bags. But as we make our way through our newer, greener daily routines, few of us ever stop to consider the impact of what we're wearing. Are our clothing items and accessories that come closest to our skin-how environmentally friendly and healthful are they?

خزني المواد الغذائية والمشروبات للأطفال في عبوات قابلة لإعادة الاستخدام
Store kids' food and drinks in reusable containers.

لا تشتري ألعاب بلاستيكية
Skip the hyped-up plastic and painted toys; go for solid wood items and homemade crafts instead.

إستخدمي لطفك المنتجات الخالية من المواد الحافظة، العطور، والمنظفات القوية
Pamper your infant with products free of preservatives, harsh detergents, perfumes

إبقي أطفالك الرضع بعيدين عن الشمس تماماً، وادهني كل يوم واقي من الشمس للأطفال الأكبر سناً
Keep young babies out of the sun completely, and slather the sunscreen on older kids- every single day.

إتخذ الخطوات التالية TAKE ACTION

إختاري زجاجات الرضاعة المصنوعة من الزجاج مع حلمات مصنوعة من السيليكون وليس من البلاستيك
Opt for glass baby bottles with silicone nipples.

أثناء الحمل، لا تتعرضي للمواد الكيميائية المنزلية السامة والأطعمة التي تحتوي على المبيدات والرئيق أو أي معادن ثقيلة

While pregnant, limit your exposure to toxic household chemicals and foods containing pesticides and mercury.

إشتري ملابس الرضع والاطفال المصنوعة من القطن «العضوي»
Buy babies' and kids' clothes made of organic cotton

إشتري شرشف وبطانيات مصنوعة من القطن «العضوي»
Purchase organic cotton bedsheets and receiving blankets

إشتري لوازم أطفال متعددة الاستعمالات وطويلة الأمد مثل العربات ومقاعد السيارات
Buy versatile, long-lasting baby gear such as strollers, car seats, and carriers.

إن خلق بيئة صحية لطفلك تبدأ في وقت مبكر، وأي خطوة يمكنك اتخاذها لتقليل تعرض الأطفال للمواد الضارة المحتملة تستحق جهداً حقيقياً. تناول الطعام الصحي، التنظيف بمواد غير سامة، والعناية الشخصية الطبيعية هي المسار السريع الأكثر أهمية للحفاظ على الصحة.

نصيحة بيئية: عناية تقليدية بالأطفال

Creating a healthy environment for your baby starts early, and any steps you can take to decrease the exposure of babies to potentially harmful substances are well worth the effort. Healthy eating, nontoxic cleaning, and natural personal care are the most important fast track.

ECO-TIP: Old-Fashioned Baby Care

Sometimes simpler is better, especially when it comes to caring for your infant. If you want to avoid putting chemicals on your baby's tender skin, head to the grocery store, not the drugstore, for your baby-care supplies. A few tried-and-true suggestions:

1• **Pure cornstarch**, available in the baking aisle, makes an excellent baby powder.

2• **Olive oil** has long been used by mothers in the Mediterranean to keep their babies' skin soft. Look for organic, cold-pressed light olive oil, which isn't treated with chemicals and doesn't have a strong olive smell.

3• **Pure soap** is gentle enough to be used on babies' skin and hair.

4• **Baking soda** can help control diaper odors in the nursery; if you use disposable diapers; sprinkle some in the wastebasket after each changing.



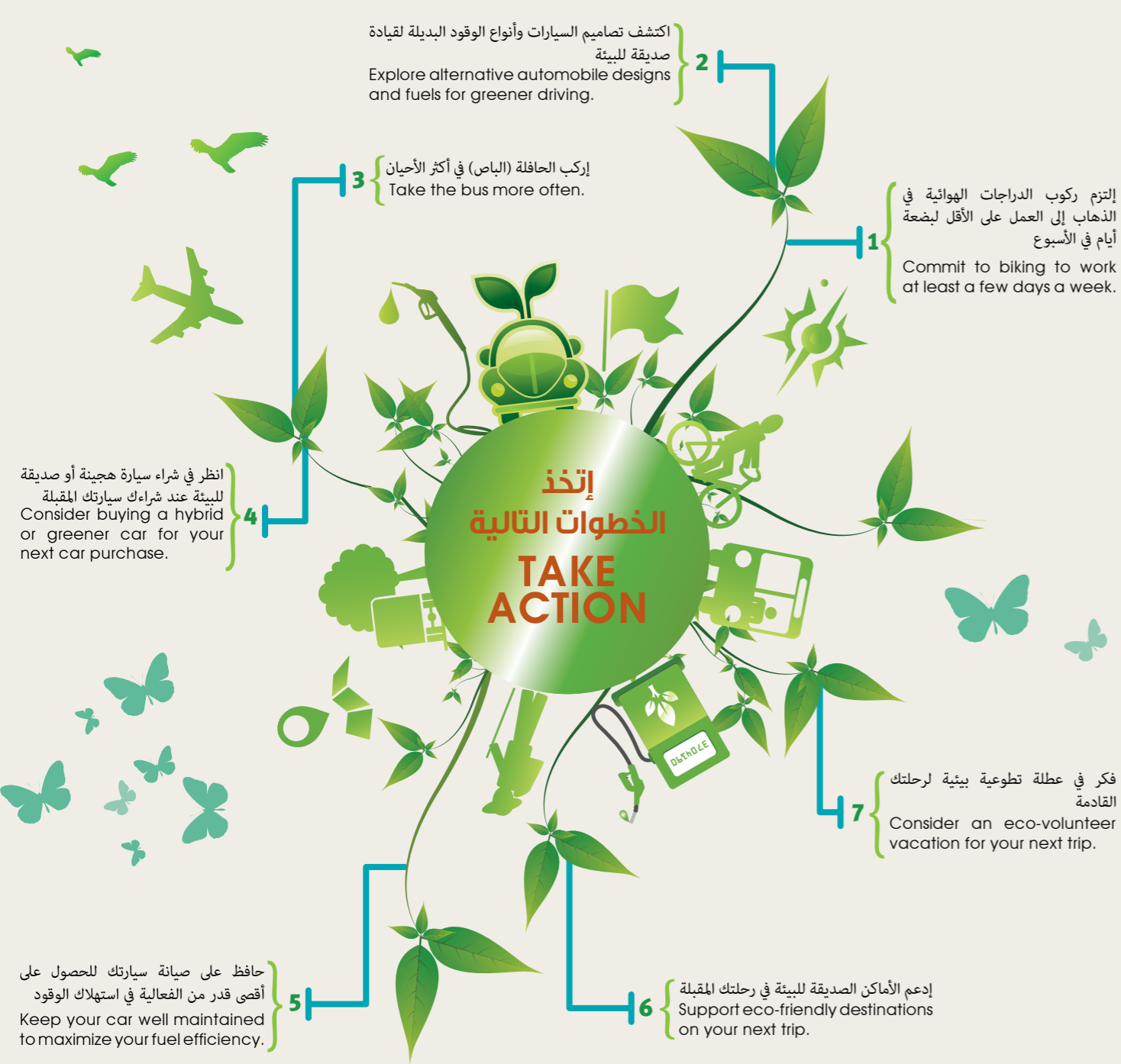
نصيحة بيئية: عناية تقليدية بالأطفال

في بعض الأحيان الأبسط هو الأفضل، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر برعاية طفلك الرضيع. إذا كنت ترغبين في تجنب وضع المواد الكيميائية على جلد طفلك، توجهي إلى محل بقالة، وليس صيدلية لشراء لوازم العناية به. إليك عدد من الوصفات المجربة:

1• **إستخدمي دقيق الذرة النقي** بديل ممتاز لبودرة الأطفال، وهو متاح في المخازن
2• منذ فترة طويلة **وزيت الزيتون** يستخدم من قبل الأمهات في منطقة البحر الأبيض المتوسط **لحفاظ على بشرة أطفالهن** ناعمة ولينة. إبحثي عن زيت الزيتون العضوي المعصور على درجة حرارة منخفضة، الغير معالج بالمواد الكيميائية والذي ليس له رائحة زيتون قوية
3• **الصابون البلدي** لطيف بما يكفي لاستخدامه على جلد وشعر الرضع

4• **الكربونات الصوديوم** يمكن أن تساعد في السيطرة على روائح حفاظات الأطفال في الحضانة. رش بعض منها في سلة المهملات بعد كل تغيير للحفاضات

التنشئة البيئية:
أطفال ورضع أصحاء
GROWING UP GREEN:
HEALTHY KIDS
& BABIES



بينما يجلس معظمنا عالقا في زحمة السير، قلقا بشأن ارتفاع تكلفة الغاز والآثار على ظاهرة الاحتباس الحراري، يصبح السؤال «كيف نسافر؟» ذو أهمية متزايدة فيما يتعلق بأموالنا ونظافة كوكبنا!

As more of us sit stuck in traffic, worrying about the rising cost of gas and our effects on global warming, the question of how we travel is becoming an increasingly important concern- for our pocketbooks, and for the planet.

التنقلات والسفر TRANSPORTATION & TRAVEL



ECO-TIP: Check Your Tires

Keeping your tires properly inflated can save you gallons in car fuel purchases and avoid hundreds of pounds of carbon dioxide greenhouse gas emission every year.

ECO-TIP: How to Travel Responsibly

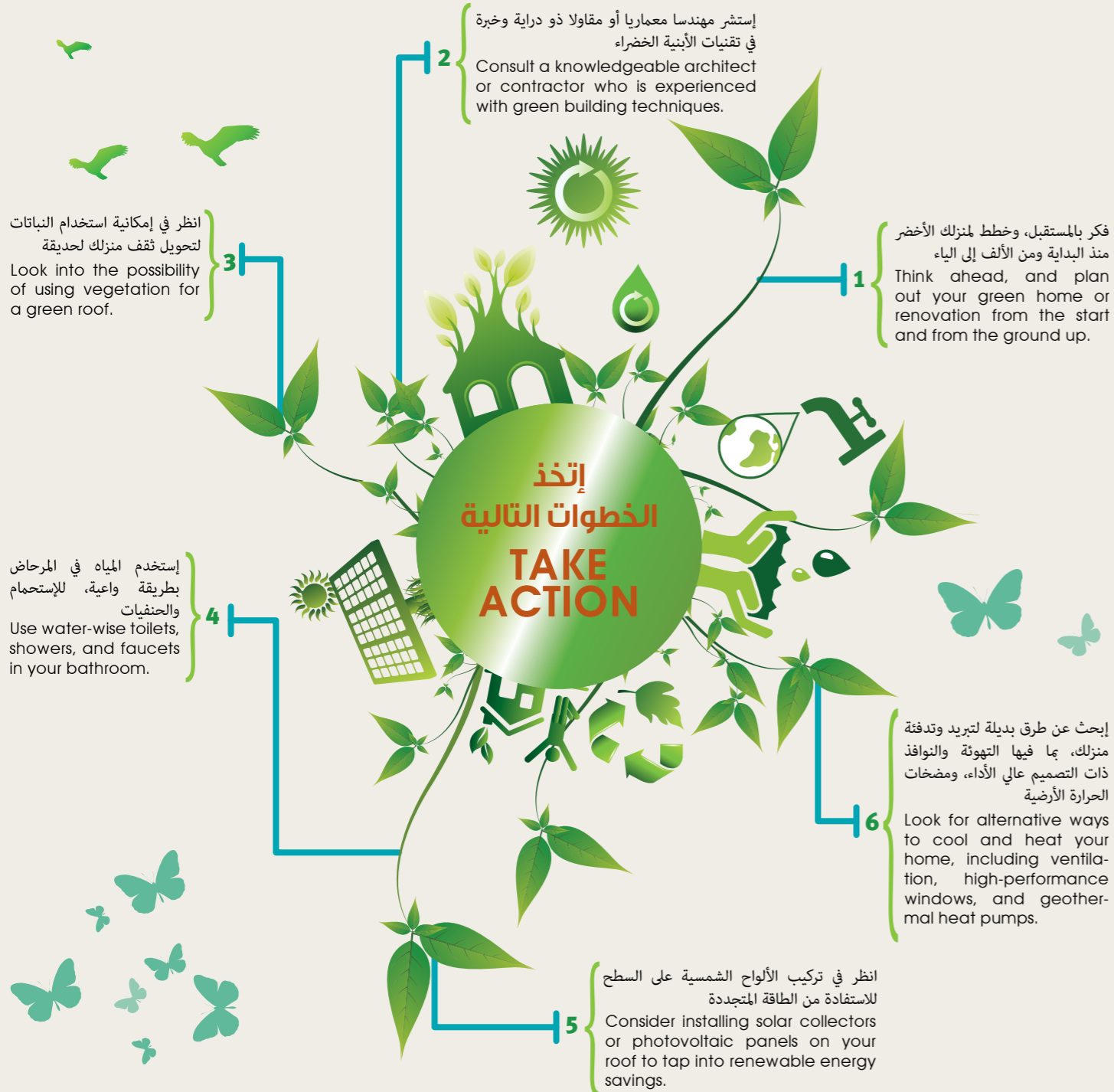
- 1• Travel in small, low-impact groups.
- 2• Stay on walking trails.
- 3• Pack it in, pack it out; assure proper disposal of human waste.
- 4• Don't buy products made from endangered animals or plants.
- 5• Become aware of and contribute to projects benefiting local environments and communities.

نصيحة بيئية: تحقق من إطارات سيارتك

المحافظة على إطارات سيارتك منتفخة و سليمة يمكن أن يوفر لك كميات كبيرة من وقود السيارة كما يؤدي الى تجنب انبعاث المئات من الأطنان من ثاني أكسيد الكربون في كل عام

نصيحة بيئية: كيفية السفر بطريقة مسؤولة

- 1• سافر في مجموعات صغيرة ذات تأثير ضئيل على البيئة
- 2• إلتزم بالبقاء على مسارات المشي المحددة
- 3• تخلص من النفايات بطريقة سليمة أثناء سفرك
- 4• لا تشتري منتجات مصنوعة من النباتات أو الحيوانات المهددة بالانقراض
- 5• يجب ان تكون واعيا للمساهمة في مشاريع تعود بالفائدة على البيئة والمجتمعات المحلية



التحسين البيئي للمنزل GREEN HOME IMPROVEMENT



نصيحة بيئية: تسخين أفضل للمياه

إذا قررت أن تبقي على استخدام سخان المياه التقليدي، فقم بالحد من استهلاك الطاقة عن طريق تركيب جهاز توقيت على سخان المياه الكهربائي مما يوقف تلقائياً تحويل الماء الساخن ليلاً ويعيده في الصباح

ECO-TIPS: Better Water Heating

If you decide to stick with a conventional water heater, reduce its energy use by installing a timer on an electric water heater that can automatically turn the hot water off at night and on in the morning.



نصيحة بيئية: أخفض استهلاكك

تجنب استخدام الأوراق أو محاولة إعادة استخدامها قدر الإمكان هي أفضل طريقة لتفادي إنتاج كميات مفرطة من النفايات. أرسل البريد الإلكتروني بدلا من طباعته، وإذا كنت بحاجة إلى طباعة الأوراق، فإطبع على كلا وجهي الورقة.

ECO-TIP: Reduce Your Use

Reusing or avoiding paper as much as you can is the best method to prevent excessive waste. Email document instead of printing them out and, if you need hard copies, print on both sides of the paper.

كن بيئياً في عملك GREEN AT WORK

نصيحة بيئية: قرطاسية مجانية

في المرة المقبلة التي تحصل فيها على بريد لست بحاجة إليه، قم بتوفير الظرف وأعد استخدامه لمراسلات اخرى.

ECO-TIP: Free Stationary

The next time you receive a piece of junk mail, save the return envelope inside and reuse it for your own mailing purposes.

عندما يفكر معظم المستهلكين بسبل التحول نحو أسلوب حياة بيئي، فإنهم يبدأون عادة باتخاذ خطوات في المنزل، لكن كم من الناس ينظر لإجراء تغييرات في مكاتبهم أو مدارسهم؟! **When most consumers think about ways to go green, they start at home. But how many people consider making changes in their school or office?**



جمعية إماء القدرات في الريف
صور، شارع قرطاج، بناية عزالدين، الطابق الأول
هاتف/فاكس: ٠٧-٧٤٢٨٠٦
www.adr.org.lb



In partnership with :

