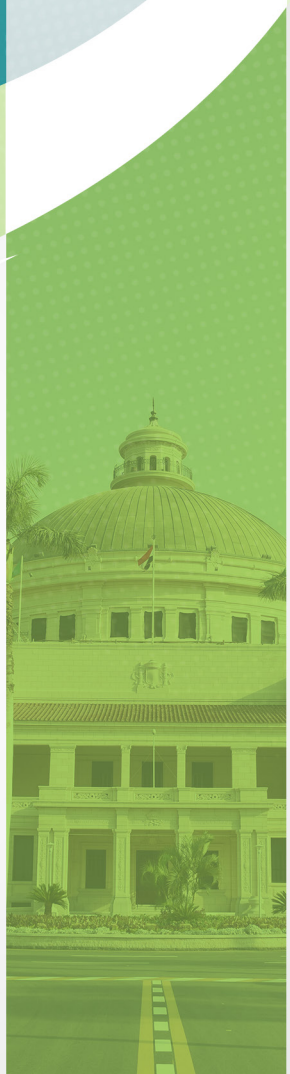
جامعة القاهرة

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

دليل
الحياة المستدامة
للطالب الجامعى



دليل الحياة المستدامة
للطالب الجامعى

أدركت جامعة القاهرة أن تغير المناخ وتحديات الاستدامة البيئية تشكل تهديدًا خطيرًا على المجتمع. كما أدركت منذ فترة طويلة مسؤوليتها في مواجهة هذه التحديات كجزء من مسؤوليتها تجاه المستقبل. تهدف جامعة القاهرة إلى إنشاء حرم جامعي مستدام يعزز بشكل أساسي مهمتها البحثية والتعليمية مع الإلتزام بمسؤوليتها الإجتماعية. كما

تـدرك الجامعـة أن التحديـات التـي تواجههـا معقـدة ومترابطـة وتتطلـب نهجًـا دائـم التطـور لتحقيـق الاسـتدامة.
و حيـث أن الأفـراد و المجتمعـات لا تفعـل دائمًـا مـا هـو الأفضـل للاقتصـاد أو البيئـة، فـإن الأمـم المتحـدة إتخـذت العديـد مـن الإجـراءات لوقـف (أو عـلى الأقـل إبطـاء) العديـد مـن العـادات السـيئة و التـى تـضر بالبيئـة. كتبـت الأمـم المتحـدة ١٧ هدفًـا (مثـل الهـواء النظيـف والميـاه والعدالـة الاجتماعيـة والتعليـم للجميـع) لقيـادة الحكومـات والمواطنـين نحـو مسـتقبل أفضـل وأكـثر اسـتدامة. لتحقيـق هـذه الأهـداف ، نحتـاج إلى أن يقـوم الجميـع بدورهـم ، مـن القـادة الوطنيـين إلى الطـلاب الجـدد في الكليـة. الحيـاة الجامعيـة هـي الوقـت الذهبـي الـذي يعيشـه الإنسـان في بدايـة شـبابه ، ولا يـزال يتذكـر كل لحظـة فيهـا طـوال حياتـه ، ولا يمكنـه نسـيانها أبـدًا. في الحيـاة الجامعيـة ، يبـدأ الطـلاب في التعـرف عـلى أصدقـاء جـدد مـن اختيارهـم ، وتنميـة ثقتهـم بأنفسـهم ، وفي تلـك المرحلـة يدركـون أهميـة الـذات ، ويتعلمـون الأخـلاق الحميـدة ، ويحلمـون بالوظائـف التـي سـيعملون فيهـا بعـد إكمالهـم دراسـات. و الحيـاة الجامعيـة أيضًـا وقـت يمكـن أن يكـون فيـه تأثـير كبـير عـلى البيئـة مـن خـلال الأنشـطة الطلابيـة المختلفـة، تنـاول الطعـام ، إسـتخدام قاعـات المحـاضرات، تنـاول الطعـام و المشروبـات. فيـما يـلي بعـض الخطـوات الصغـيرة التـي يمكنـك اتخاذهـا في حياتـك اليوميـة لتقليـل تأثـيرك عـلى البيئـة والعيـش بشـكل أكـثر اسـتدامة.

يجب أن تقـــــول

لا

للبلاستيـــك

هناك العديد من الطرق للإستثمار في البدائل القابلة لإعادة الاستخدام والتي لا تكلفك أقل فحسب ، بل يمكنها أيضًا ضمان طول العمر. فيما يلي بدائل البلاستيك التي يجب على كل طالب الاستثمار فيها:

إستخدم زجاجات المياه البلاستيكية القابلة لإعادة الإستخدام أو الزجاجات المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ بدلاً من زجاجات المياه البلاستيكية العادية.

إستخدم أكواب ورقية أو أكواب قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من الأكواب البلاستيكية ، والتي تميل إلى إطلاق مواد كيميائية سامة عند تعرضها لشيء بارد أو ساخن للغاية.

إحرص على إحضار كوب قابل لإعادة الاستخدام. هناك الكثير من الفوائد للكوب القابل لإعادة الاستخدام. يظل السائل دافئًا لفترة أطول ، وأقل إنسكابا ، وهو أفضل للبيئة.

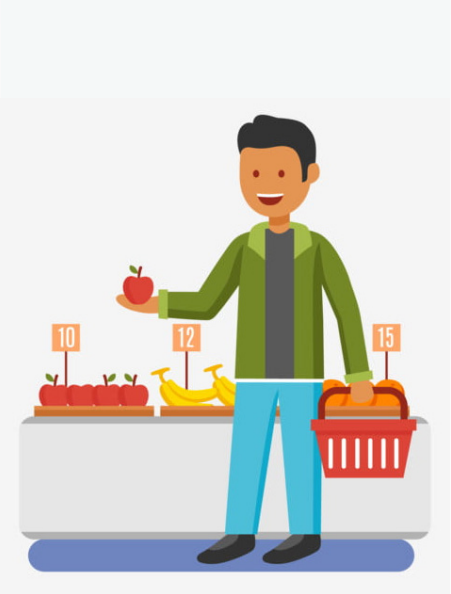
سواء كنت تتناول غدائك في جامعتك أو من المكان الذي تعيش فيه ، تأكد من حمل صندوق الغداء الخاص بك (والذي من الواضح أنه ليس صندوقًا بلاستيكيًا).

يجب أن تعلم أن الاستدامة تبدأ من المنزل

هناك العديد من العادات اليومية التي يمكنك العمل عليها والتي ستساعدك في الحفاظ على الطاقة بعدة طرق. نحن نستفيد من أسلوب الحياة الأخضر ليس فقط من خلال ضمان أننا نعيش على كوكب صحي ولكن أيضًا من خلال توفير المال على المدى الطويل. فيما يلي بعض العادات سهلة التعلم التي قمنا بإدراجها في دليل المعيشة المستدامة للطالب الجامعى:

- قم بإطفاء الأنوار والأجهزة الإلكترونية عند عدم الحاجة إليها.
- إستخدم ضوء الشمس بدلاً من الأضواء الكهربائية.
- إستخدم أغطية الأواني عند الطهي لتقليل الطاقة المطلوبة.
- علق الملابس لتجف بشكل طبيعي بدلاً من وضعها في المجفف.

تسوق أقــل،
تسوق بذكاء،
تسوق محليًا.



إن الدعوة إلى الإستدامة البيئية تسير جنبًا إلى جنب مع دعم الإستدامة الاقتصادية والإجتماعية. تتمثل إحدى طرق العيش المستدام بيئيًا واجتماعيًا واقتصاديًا في التسوق الصغيرة ودعم الشركات المحلية. يعني المحلي أنك تدعم الاقتصاد المحلي وتقلل من أميال نقل المنتج. ضع في إعتبارك العبوة قبل الشراء، على سبيل المثال أختر الفواكه والخضروات بكميات كبيرة ، وأختر الحليب في عبوات كرتونية معقمة بدلاً من علبة بلاستيكية. حاول تجنب الحاويات البلاستيكية المصنوعة من المواد الكيميائية.

إستخـــــــــــــــــــــــــــــــدم
وسائل النقل المستدامة

التجول سيرًا على الأقدام

الذهاب إلى جامعتك هو عادة صحية لن تفيدك فحسب ، بل ستفيد البيئة أيضًا.

التجول على الدراجة

إذا لم يكن المشي بالسرعة الكافية بالنسبة لك ، ولكنك لا تزال بحاجة إلى الهواء النقي ، فإن ركوب الدراجات عبر الحرم الجامعي يعد بديلاً رائعًا. يمكن أن يكون ركوب الدراجات خيارًا رائعًا أيضًا ، حيث تحصل على جرعتك اليومية من التمارين وفي نفس الوقت تتجنب تلوث الهواء أو الضوضاء.

التجول بالحافلة

إستخدم وسائل النقل العام مثل الحافلات أو الترام أو القطارات بدلاً من السيارات الخاصة. إنها في الواقع وسائل تنقل ميسورة التكلفة وصديقة للبيئة أيضًا.

تبـــــرع بالطعـــــام
ولا تهدره

" اهـدار الطعـام يؤذي الفقراء نتيجة الضغوط علي الأسـواق التـي ترفـع الأسـعار ، وتهـدر حـق الأجيـال القادمـة، بالإضافة إلي التلـوث البيئـي الكبير".

هل سبق لـك أن بالغت في تقديـر قدرتـك على الأكل والطهـي أو طلبت القليل جدًا مـن الإضافـــات لتجـد نفسـك تتخلـص مـن بقايـا الطعـام؟. يعتقـــد البعـــض أنـــه مـــن الأفضـل دائمًـا أن تكون كميات الطعـــام أمنـــة ومتوفـــرة بكميـات كبـيرة. فـــى حـين أن توفـير الطعـام بكميـات كبيرة ليـس خطـأً ، لكـن إهـدار ما تبقـى يمكـن أن يكـون خطـأً فـادح ، خاصـةً إذا كان بإمكان شـخص آخـر الاسـتفادة منـه. إحـــدى النصائـــح الاحترافية في دليـل هذا الطالـب للحياة المسـتدامة هـى تعزيـز فكرة التشاركيـــــة والمسؤوليـــة المجتمعيـة بـين الجميـع عـن طريـق التـبرع ببقايـا الطعـام إمـا لأغـراض إعـادة التدويـر أو لأولئـك الذيـن لا يسـتطيعون تحمـل تكاليـف الطعـام عـلى أسـاس يومـي.

تعلـــــم سياســـــة
الفصل من المنبع للمخلفات

لا

ترمي كل شيء في الحاوية الأولى
التي تراها. تعلم أين تذهب النفايات.
يجب أن تكون ثقافة الفصل من المنبع
أسلوب حياتك.

- افحص مرحاضك بحثًا عن أي تسريبات.
- توقف عن إستخدام مرحاضك كمنفضة سجائر أو سلة مهملات
- ضع زجاجة بلاستيكية في خزان المرحاض
- خذ حماما أقصر
- قم بتركيب رؤوس دش موفرة للمياه أو موانع للتدفق
- أغلق الماء أثناء تنظيف أسنانك
- أغلق الماء أثناء الحلاقة
- إفحص الصنابير والأنابيب بحثًا عن أي تسرب
- إستخدم غسالة الأطباق الأوتوماتيكية للأحمال الكاملة فقط
- إستخدم غسالتك الأوتوماتيكية للأحمال الكاملة فقط
- لا تدع الصنبور يجري أثناء تنظيفك للخضروات

- قم بإيقاف تشغيل أجهزة الكمبيوتر والشاشات.
- قم بإيقاف تشغيل المعدات في حالة عدم استخدامها .
- قم بإطفاء الأنوار فى حالة عدم الحاجة إليها.
- لا تترك المعدات تشحن طوال الليل.
- إختر مصابيح LED الموفرة للطاقة.
- إستبدل الأجهزة القديمة بنماذج موفرة للطاقة.
- دع شعرك وملابسك تجف بشكل طبيعي بدلاً من تشغيل الجهاز.
- اضبط منظم الحرارة على مستوى منخفض في الصيف.

قلل من تناول
اللحوم ومنتجات الألبان

«سيكون لخفض استهلاك اللحوم والألبان آثار إيجابية على انبعاثات غازات الاحتباس الحراري وصحة الإنسان». كما أنه سيساعد التنوع البيولوجي ، الذي يجب الحفاظ عليه لضمان تغذية سكان العالم المتزايدين. وسيؤدي تغيير أنظمتنا الغذائية إلى مستقبل أكثر استدامة . إجمالاً ، سيؤدي استبدال اللحوم ببدائل نباتية إلى خفض الطلب العالمي على الأراضي الزراعية بنسبة ١١ في المائة - وهو تحدٍ مهم حيث يشهد العالم زيادة مستويات الدخل ومعه زيادة الطلب على اللحوم والحليب.

جامعة القاهرة

قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة

2022