



دليل

الحياة المستدامة

للطلاب الجامعي



دليل الحياة المستدامة للطلاب الجامعي



أدركت جامعة القاهرة أن تغير المناخ وتحديات الاستدامة البيئية تشكل تهديداً خطيراً 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

تدرك الجامعة أن التحديات التي تواجهها معقدة ومترابطة وتتطلب نهجًا دائم التطور لتحقيق الاستدامة. وحيث أن الأفراد و المجتمعات لا تفعل دائمًا ما هو الأفضل للاقتصاد أو البيئة، فإن الأمم المتحدة إتخذت العديد من الإجراءات لوقف (أو على الأقل إبطاء) العديد من العادات السيئة و التي تضر بالبيئة. كتبت الأمم المتحدة ١٧ هدفًا (مثل الهواء النظيف والمياه والعدالة الاجتماعية والتعليم للجميع) لقيادة الحكومات والمواطنين نحو مستقبل أفضل وأكثر استدامة. لتحقيق هذه الأهداف ، نحتاج إلى أن يقوم الجميع بدورهم ، من القادة الوطنيين إلى الطلاب الجدد في الكلية. الحياة الجامعية هي الوقت الذهبي الذي يعيشه الإنسان في بداية شبابه ، ولا يزال يتذكر كل لحظة فيها طوال حياته ، ولا يمكنه نسيانها أبدًا. في الحياة الجامعية ، يبدأ الطلاب في التعرف على أصدقاء جدد من اختيارهم ، وتنمية ثقتهم بأنفسهم ، وفي تلك المرحلة يدركون أهمية الذات ، ويتعلمون الأخلاق الحميدة ، ويحلمون بالوظائف التي سيعملون فيها بعد إكمالهم دراسات. و الحياة الجامعية أيضًا وقت يمكن أن يكون فيه تأثير كبير على البيئة من خلال الأنشطة الطلابية المختلفة، تناول الطعام ، استخدام قاعات المحاضرات، تناول الطعام والمشروبات. فيما يلي بعض الخطوات الصغيرة التي يمكنك اتخاذها في حياتك اليومية لتقليل تأثيرك على البيئة والعيش بشكل أكثر استدامة.

يجب أن تقول

لا

للبيلاستيك



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



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.



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



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



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

تسوق أقل، تسوق بذكاء، تسوق محليًا.



إن الدعوة إلى الإستدامة البيئية تسير جنبًا إلى جنب مع دعم الإستدامة الاقتصادية والاجتماعية. 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 أختار الفواكه والخضروات بكميات كبيرة ، وأختار الحليب في عبوات كرتونية معقمة بدلاً من علبة بلاستيكية. حاول تجنب الحاويات البلاستيكية المصنوعة من المواد الكيميائية.

إستخ دم وسائل النقل المستدامة



التجول سيراً على الأقدام

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



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 رائعاً. يمكن أن يكون ركوب الدراجات خياراً رائعاً أيضاً ، 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 أيضاً.



تبرع بالطعام ولا تهدره



“ اهدار الطعام يؤدي الفقراء نتيجة الضغوط علي الأسواق التي ترفع الأسعار ، وتهدر حق الأجيال القادمة، بالإضافة إلي التلوث البيئي الكبير.”

في دليل هذا الطالب للحياة المستدامة هي تعزيز فكرة التشاركية والمسؤولية المجتمعية بين الجميع عن طريق التبرع ببقايا الطعام إما لأغراض إعادة التدوير أو لأولئك الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف الطعام على أساس يومي.



هل سبق لك أن بالغت في تقدير قدرتك على الأكل والطهي أو طلبت القليل جداً من الإضافات لتجد نفسك تتخلص من بقايا الطعام؟. يعتقد البعض أنه من الأفضل دائماً أن تكون كميات الطعام آمنة ومتوفرة بكميات كبيرة. في حين أن توفير الطعام بكميات كبيرة ليس خطأً ، لكن إهدار ما تبقى يمكن أن يكون خطأً فادحاً ، خاصةً إذا كان بإمكان شخص آخر الاستفادة منه. إحدى النصائح الاحترافية

تعلم سياسة 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.





حافظ على المياه

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

حافظ على الطاقة

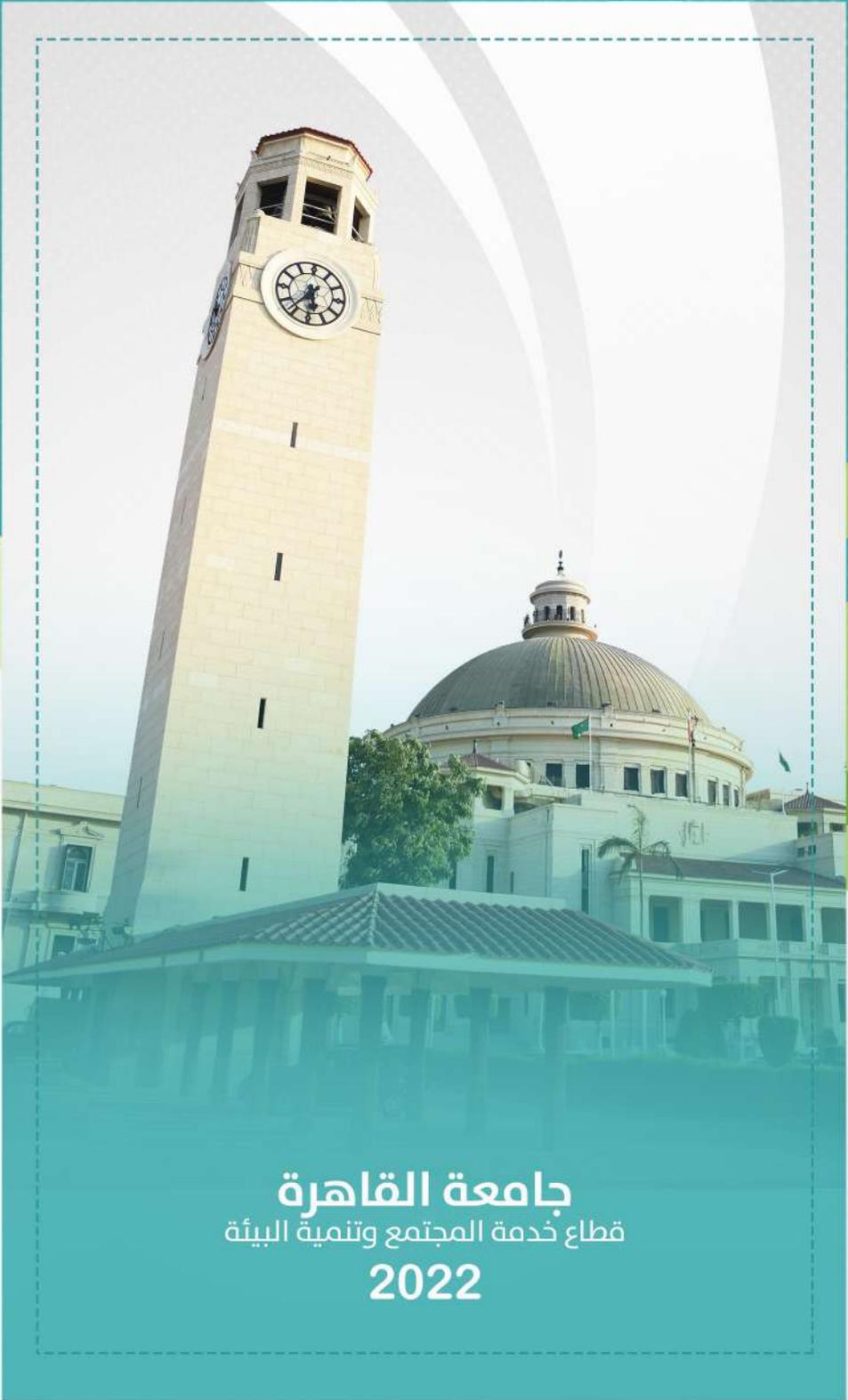


- قم بإيقاف تشغيل أجهزة الكمبيوتر والشاشات.
- قم بإيقاف تشغيل المعدات في حالة عدم استخدامها.
- قم بإطفاء الأنوار في حالة عدم الحاجة إليها.
- لا تترك المعدات تشحن طوال الليل.
- اختر مصابيح LED الموفرة للطاقة.
- استبدل الأجهزة القديمة بنماذج موفرة للطاقة.
- دع شعرك وملابسك تجف بشكل طبيعي بدلاً من تشغيل 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 المتزايدة. وسيؤدي تغيير أنظمتنا الغذائية إلى مستقبل أكثر استدامة . إجمالاً ، سيؤدي استبدال اللحوم ببدايل نباتية إلى خفض الطلب العالمي على الأراضي الزراعية بنسبة 11 في المائة - وهو تحدٍ مهم حيث يشهد العالم زيادة مستويات الدخل ومعها زيادة الطلب على اللحوم والحليب.



جامعة القاهرة
قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة
2022