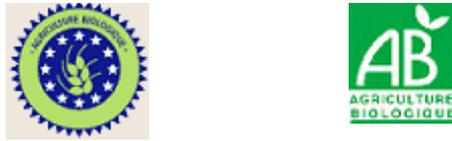


- اشترى المنتجات القابلة للتدوير (Les produits recyclables) المعروفة بالعلامات التالية :



- اقتني المنتجات والمواد الغذائية المصنعة بواسطة مواد الفلاحة البيولوجية (التي لا تستعمل الأسمدة الكيماوية...) والمعروفة بالعلامات التالية :



- شجع المنتجات والشركات التي تساهم في حماية البيئة والمعروفة بالعلامات التالية:



- تبرع بالملابس والألعاب والآثاث والأجهزة المنزلية التي لست بحاجة إليه على المحتاجين والجمعيات الخيرية...
- احتفظ بكيس في سيارتك لاستعماله كقمامة، ولا تلق بالفضلات من نوافذ السيارة،
- لا تلق بقمامتك في الشوارع، لا تساهم في انتشار الأوبئة والأمراض وتلوث الهواء والماء،
- رب أولادك على الطريقة الصحيحة للتخلص من النفايات،



- لا تتخلص من فضلات زيوت السيارات أو الفضلات الكيماوية بالقائها على الأرض...



- قُلِّل ما استطعت من المخلفات المنزلية،
- يُفَضَّل شراء المنتجات بالجمله بدلا من شرائها في عبوات صغيرة، إن ذلك أرخص ثمنا وأقل تلوثا للبيئة،
- تجنب شراء المنتجات أحادية الاستعمال (أطباق، أكواب، ملاعق، مناديل ورقية...)، يُفَضَّل شراء الأدوات التي يعاد استخدامها بعد غسلها،

325

- لا تشتري الرشاشات (Les aérosols) التي لا تحمل علامة "غير ضارة بطبقة الأوزون" (Préserve la couche d'ozone) :



- عند الطباعة، النسخ أو الكتابة على الورق، استعمل وجه وظهر الصفحة،
- استعمل الورق المدور (Le papier recyclé) الذي يحمل العلامات التالية :



- تجنب استخدام الأكياس البلاستيكية كلما أمكن ذلك، وعند اقتنائك للأغراض بالمحلات التجارية لا تأخذ الأكياس إن لم تكن بحاجة إليها، استعمل القفة عند التسوق،
- استهلك ماء الصنبور بدلا من ماء القنينات البلاستيكية، ماء القنينات أعلى من ماء الصنبور بـ 500 مرة...



www.pharmacies.ma

حقوق الطبع غير محفوظة

	Consommation durable	
2008		

...

...

- استعمال النقل العمومي كلما سنحت لك الفرصة، ولا تستعمل سيارتك إلا عند الضرورة،

2.4

) CO2
(.

- لا تستعمل جهاز التبريد إلا عند الضرورة مع إغلاق نوافذ السيارة (يزيد جهاز التبريد ب 20% من استهلاك الوقود بالمدينة و 3% على الطرقات السريعة)،
- التزم بالسرعة المحددة، السيارة تستهلك مزيداً من الوقود عند السرعات العالية،

40

... %

السياسة الرشيدة

- ألق بشكل ناعم وبطيء، ولا تغير سرعة المحرك إلا في الوقت المناسب، ثم انتقل إلى السرعات القصوى مرحلياً،
- لا تحاول تسخين المحرك كما يفعل جل السائقين، بل أدبه واقنع شرط أن تبقى سائراً بسرعة خفيفة حوالي الكيلو متر وربما تتضاعف هذه المسافة عندما يكون الطقس بارداً،
- لا داعي للسرعة طالما أنك ترى أمامك من بعيد ازدحاماً شديداً والسيارات شبه متوقفة.
- القاعدة الذهبية هي القيادة السلسة الخالية من التسريع أو التسارع التي تتبعه مباشرة استعمال المكابح،
- أوقف محرك سيارتك إذا توقفت لفترة طويلة...



(c) Vince

- لا تستعمل المدفئة والنوافذ مفتوحة،
- ضع الثلجة و المّجمد (Le congélateur) في مكان بارد خارج المطبخ وبعيدا عن الفرن، وتأكد من تهويتهما (يُمكنك ذلك من اقتصاد 30 % من الطاقة المستعملة لتشغيلهما)،
- لا تترك باب الثلجة مفتوحاً لفترة طويلة،
- أذب الجليد المتراكم داخل الثلجة والمجمد على الأقل مرتين في العام... أو كلما بلغ سمك الطبقة الجليدية سنتيمترا واحداً،
- تبني الطاقة الشمسية في كافة شؤون حياتك وخصوصاً "سخانة الماء"، فهي مصدر رخيص للطاقة وغير ملوث للبيئة...



- اضبط محرك سيارتك تساهم في الحفاظ على هواء نقي، وتخفض من تكلفة الوقود المستهلك وتحافظ على البيئة،
- قم بصيانة سيارتك وراقب بانتظام ضغط الفرامل ومستوى المياه والزيت (انخفاض ضغط فرامل السيارة يزيد من استهلاك الوقود ب 70%)،

10%

...)

20 % 30 %

(.

25

...

- استخدم الإضاءة عند الحاجة فقط ولا تترك الأجهزة مزودة في حالة الكف عن استعمالها، واعتمد على ضوء النهار كلما أمكنك ذلك،
- استعمال المصابيح قليلة الاستهلاك (Les lampes fluorescentes) التي تتميز باقتصاد للطاقة يصل إلى 75 % مع مدة صلاحية تقدر ب 10 مرات مقارنة مع المصابيح الكلاسيكية،



- نظف المصابيح من الغبار والأوساخ لكي تستفيد من الإضاءة بشكل جيد وكامل (سوف تزيد ب 40% من فعالية الإضاءة)،
- استعمال الأجهزة المنزلية حسب طاقتها الاستيعابية : لا تستعمل غسالة كهربائية طاقتها 5 كيلوغرام لغسل كيلوغرام واحد من الملابس،
- اقل التلفزيون ولا تترك جهاز الكمبيوتر في وضع التشغيل عند عدم استخدامه (سوف توفر 60 % من الطاقة المستعملة في تشغيله)،
- اقتني جهاز تلفاز ذو شاشة صغيرة : خلال 5 ساعات يستهلك جهاز تلفاز من صنف 20 بوصة (20 pouces) ما يقارب 0.5 كيلواطساعة، بينما يستهلك جهاز تلفاز من فئة 52 بوصة 1 كيلواطساعة،
- افطع التيار الكهربائي عن جميع الأجهزة المنزلية عند عدم استخدامها، استعمال قاطع التيار متعدد المناشب (L'interrupteur multiprise) : يمكنك ذلك من اقتصاد 15 درهما شهريا،