

ال 1 × 1 من أجل مستقبلنا



اختبار المستقبل الآن متاح عبر الإنترنت



www.zukunftsqiz.de

هكذا (ببساطة) المستقبل!
اختبر معلوماتك.

اختبار المستقبل الخاص بمبادرة "جدات من أجل المستقبل".
الإصدار الثاني عشر، 2024: 20,000 نسخة
الإجمالي: 156,000 نسخة

حقوق الطبع والنشر: © جدات من أجل المستقبل
جميع البيانات المستخدمة في هذا الكتيب مثبتة علمياً، والحسابات
التي قمنا بها تعود إلى الأعوام 2019/2020

يمكنك العثور على قائمتنا المفصلة للمصادر على الموقع:

www.omasforfuture.de/quellen

المستقبل بين أيدينا.

لم يكن لهذه العبارة معنى وواقعية كما هو الحال اليوم
نحن نقرر بأفعالنا في الأشهر القادمة مدى صلاحية كوكبنا للعيش وبالتالي
مستقبلنا

إذا أردنا ذلك، سيكون مستقبلنا صحيًا وقابلًا للعيش
ولا يمكننا تحقيق ذلك إلا معًا: المواطنون والسياسيون يدًا بيد

هل تعرف بالفعل تأثير سلوكك اليومي واستهلاكك على كوكبنا وبالتالي على
مستقبلنا؟

اختر المستقبل.

اختر معلوماتك

لمزيد من المعلومات حول مستقبل الغد

زوروا موقعنا

www.omasforfuture.de



جدات من أجل المستقبل

متميز في برنامج اليونسكو "التعليم من أجل التنمية
المستدامة: تحقيق أهداف التنمية المستدامة العالمية
" (BNE 2030)

#BNE2030

#ESDfor2030

2022/2023

Nationale Auszeichnung
Bildung für nachhaltige
Entwicklung

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



unesco
Deutsche
UNESCO-Kommission

ومن سيدفع الفاتورة؟



الأشجار تقلل من ثاني أكسيد الكربون. 806 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون أنتجتها ألمانيا في عام 2019.¹ ما مقدار ثاني أكسيد الكربون الذي تستطيع الغابات الألمانية تعويضه؟

52 %

39 %

28 %

10 %

للأسف، فقط 10 بالمئة.²

مقارنةً بالعالم، تُعد ألمانيا واحدة من أربع دول تسجل أعلى انبعاثات ثاني أكسيد الكربون منذ أكثر من 50 عامًا.³

في عام 2019 وحده، أنتجنا 806 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون. فقط 10 بالمئة من هذا يمكن أن تعوضه جميع أشجارنا. أما البقية فتتجمع في الغلاف الجوي وتسبب في تسخين الأرض. أطفالنا هم من سيدفع الفاتورة.

إنها كما لو أننا عند شراء منتج، ندفع 10 بالمئة فقط من السعر، ثم نرسل لهم الفاتورة لبقية المبلغ دون استشارتهم. من دون أن تكون لديهم فرصة للتراجع عن الشراء.

نصيحتي:

دعونا نتصرف.

كل شخص متأثر بأزمة المناخ. الجميع مشارك. كل شخص يمكنه أن يفعل شيئًا. ابدأ الخطوة الأولى اليوم.



ستجد العديد من النصائح في هذا الكتيب وعلى موقع

www.omasforfuture.de

شحّ المياه !



يستهلك كل واحد منا بشكل متوسط 45,000 لتر من الماء سنويًا. لكن هذا لا يشمل الاستهلاك غير المباشر (مثل تصنيع ملابسنا، طعامنا، وغيرها).
كم من الماء نستهلك إذا أضفنا ذلك؟

ليتر 40.000

ليتر 590.000

ليتر 980.000

ليتر 1.430.000

يستهلك كل واحد منا حوالي 1.430.000 لتر من الماء سنويًا بشكل غير مباشر، أي 30 ضعف استهلاكنا المباشر.

250 جرام من شريحة لحم البقر أو ثماني ساعات من الاستحمام المتواصل يستهلك نفس كمية الماء: 3,750 لتر.²

مقدار ما يحتاجه صناعة بنطال جينز من المياه يمكنك الاستحمام بها لمدة 17 ساعة: حيث يتطلب صنعها 8,000 لتر من الماء، وهي كمية تتلوث أيضًا.

أكثر من 80% من مياه الصرف الصحي العالمية تُصرف بدون معالجة، مما يعني أنها ملوثة وغالبًا ما تكون سامة، ويتم تصريفها في التربة والأنهار.³

نصيحتي:

اشترِ فقط ما تحتاجه حقًا.



نحن نرمي الكثير من الأشياء غير المستخدمة:

من الطعام في المنازل 30%.⁴

من الملابس لا تُرتدى أو تُرتدى مرة واحدة فقط 40%.⁵

كل شيء تشتريه قد استهلك الماء أثناء تصنيعه - وغالبًا كميات كبيرة. إذا كان ممكنًا، اشترِ المنتجات الصديقة للبيئة.

بسرعة ودون توقف؟



حوالي 45 مليون زجاجة بلاستيك تُباع يوميًا في ألمانيا. كم عدد الأشجار التي يجب زراعتها لتعويض ثاني أكسيد الكربون الناتج عن هذه الزجاجات؟

60 مليون

97 مليون

295 مليون

342 مليون

يجب زراعة 342 مليون شجرة لتعويض ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تصنيع والتخلص من 45 مليون زجاجة بلاستيك تُباع يوميًا، مما ينتج عنه 3.423 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون سنويًا.²

بالمناسبة، ينتج كل ألماني حوالي 38 كجم من نفايات البلاستيك سنويًا، وأكثر من ثلثها يتمثل في التغليف.

تقريبًا نصف البلاستيك المنتج يتم التخلص منه في أقل من شهر، ويتم إعادة تدوير حوالي 15.6% فقط من نفايات البلاستيك، أما الباقي فيتم حرقه أو يذهب إلى البحر.

حتى إعادة التدوير ينتج ثاني أكسيد الكربون.³

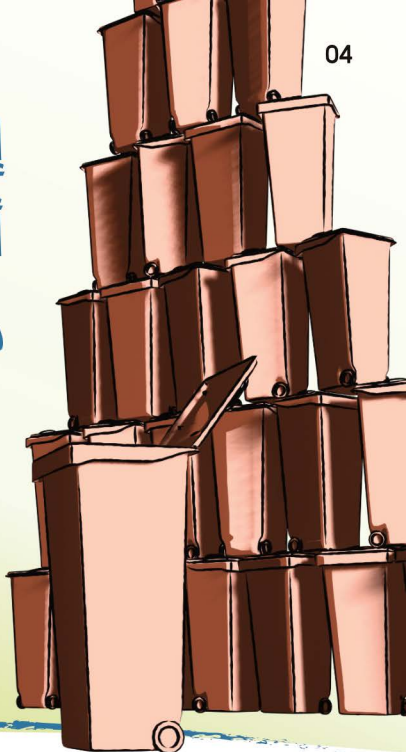


نصيحتي:
اشرب الماء من الصنبور.

إنه المشروب الأكثر صداقة للبيئة في العالم⁴، كما أنه الأكثر صحة لأنه أفضل جودة خاضع للرقابة في ألمانيا.

ولن تضطر بعد الآن لحمل القناني (قنينة)

إلى أي مدى يمكن أن تكون كهربائوك نظيفة؟



إذا كنت تستهلك الكهرباء التقليدية، فتخيل أن ثاني أكسيد الكربون الذي ينتج عن ذلك يُجمع في حاويات نفايات سعة 240 لتر، بدلاً من أن يتسرب إلى الهواء. كم عدد الحاويات الكبيرة التي ستكون موجودة أمام منزلك كل أسبوع؟

2

7

19

31

بالأسبوع، يتوجب عليك وضع 31 حاوية نفايات ممتلئة بثاني أكسيد الكربون لكل شخص على جانب الطريق فقط لتغطية استهلاكك من الكهرباء.¹

ثاني أكسيد الكربون هو نفاية يتم التخلص منه مجاناً في أكبر مكب نفايات على كوكبنا - الغلاف الجوي للأرض. الكهرباء المُولدة بشكل تقليدي من الغاز، الفحم، والنفط تُنتج حوالي 760 كغ من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.²

نصيحتي:



حوّل إلى الكهرباء الصديقة للبيئة (الحقيقية)، حيث يتم توليدها بطريقة محايدة مناخياً.

عند تغيير مزود الكهرباء الخاص بك، انتبه إلى العلامات الموثوقة (شهادات جودة الكهرباء).



لأنه ليس كل ما يحمل اسم "كهرباء صديقة للبيئة" يعني بالضرورة أنه كذلك.³

للمزيد عن كيفية الاختيار وقائمة بأفضل مزودي الكهرباء الصديقة للبيئة في ألمانيا، يمكنك زيارة:

www.wirklich-gruen.de

المزيد من المساحة للطبيعة!



ما هي النسبة المئوية من أراضينا الزراعية التي نستخدمها لزراعة
الأعلاف لتربية الحيوانات المكثفة؟

24%

39%

48%

64%

نستخدم 64% من الأراضي الزراعية لزراعة الأعلاف و هذا يعني أن هذه المساحة مخصصة لإنتاج اللحوم.¹ يتطلب النظام الغذائي القائم على اللحوم مساحة تزيد بخمس مرات مقارنة بالنظام الغذائي النباتي.²

في معظم الحالات، يتم استخدام الغليفوسات والمبيدات الحشرية في زراعة الأعلاف³، مما يجعل زراعة الأعلاف مساهمًا كبيرًا في انقراض الأنواع.⁴

نصيحتي: تناول المزيد من الخضروات وقلل من استهلاك اللحوم هذا مفيد لصحتك وصحة كوكبنا أيضًا.



يمكننا الاستغناء عن اللحوم، لكن لا يمكننا الاستغناء عن الحشرات والكائنات الدقيقة. استخدام الجليفوسات والمبيدات الأخرى يجعل الزراعة الصناعية، بجانب التغير المناخي، أحد الأسباب الرئيسية لانقراض الأنواع.⁵

90 بالمئة من الأراضي التي تم إزالة الغابات المطيرة منها تُستخدم لتربية الحيوانات⁶، حيث تُزرع الأعلاف الحيوانية (مثل فول الصويا) على هذه الأراضي.

اختر 3 - وادفع ثمن 2



على سبيل المثال، ما هي كمية المياه التي تحتاجها فقط؟
لإنتاج قميص ملون واحد؟

ليتر 90

ليتر 240

ليتر 4.500

ليتر 15.000

قد يتطلب تصنيع قميص واحد ما يصل إلى 15000 لتر من الماء، حسب المادة واللون.¹

ثلاثة قمصان ملوثة قد تستهلك نفس كمية الماء التي قد تستهلكها طوال العام وغالبًا في دول حيث يتم تصريف المياه الملوثة غير المعالجة كسموم في المياه الجوفية والأنهار.²

فقط 1% من القطن المُنتج عالميًا يتم زراعته وفقًا لإرشادات الزراعة العضوية المُعتمدة والمراجعة. أما بالنسبة لبقية الإنتاج، فغالبًا ما يتم استخدام المبيدات الحشرية ومواد كيميائية أخرى. المبيدات مثل الغليفوسات تعد من الأسباب الرئيسية لانقراض الأنواع.



نصيحتي: اشترِ الملابس التي تحمل شهادة بيئية Ökosiegel.*

40% من الملابس تُرمى دون أن تُرتدى أو تُرسل إلى جمعيات الملابس القديمة. اشترِ فقط ما سترتيده فعلاً.

حتى الأشياء التي تتخلص منها دون استخدام قد أثقلت الطبيعة خلال عملية إنتاجها.

التصفح لا يكلف شيئاً؟



تفكر أن ذلك غير ممكن! كم عدد الأشجار التي يجب أن نزرعها لتعويض ثاني أكسيد الكربون الذي ينتج سنوياً من التصفح عبر الإنترنت ("جوجل") في جميع أنحاء العالم؟

5 مليون

24 مليون

39 مليون

54 مليون

يجب أن نزرع 39 مليون شجرة.
يتم إجراء حوالي 3.8 مليون استفسار بحثي في الدقيقة على مستوى العالم.¹
حتى إذا كان كل استفسار يولد 0.2 جرام من ثاني أكسيد الكربون² فقط، فإن الإجمالي يصل إلى 399,456 طنًا من ثاني أكسيد الكربون سنويًا.
هل كنت تعلم أنه منذ عام 2017، يمتلك أكثر من نصف سكان العالم، أي حوالي 3.77 مليار شخص، جهازًا متصلًا بالإنترنت ويستخدمونه؟³



نصيحتي: تصفح باستخدام aisocE

هو محرك بحث يولد طاقته الكهربائية من خلال أنظمة الطاقة الشمسية الخاصة به، مما يجعلك تتصفح بطريقة محايدة مناخيًا.⁴

بالإضافة إلى ذلك، تزرع الشركة التي تدير هذا المحرك الأشجار باستخدام عائدات استفسارات البحث حتى الآن أكثر من 150 مليون شجرة تم زراعتها.⁵

كم هي الكمية الصحية؟



بالنسبة للعديد منا، يُعتبر تناول اللحوم جزءًا أساسيًا من كل وجبة. لكن، ما هي كمية اللحوم التي تُعتبر صحية لتناولها أسبوعيًا؟

300 غرام

600 غرام

1.100 غرام

1.500 غرام

حتى 300 غرام من اللحوم أسبوعيًا يعتبر صحيًا، وفقًا للجمعية الألمانية للتغذية.¹
تناول كمية أكبر قد يؤدي إلى أمراض القلب والدورة الدموية، داء السكري من النوع الثاني، السمنة، النقرس، والسرطان.²
70% من المرضى في ألمانيا يعانون من أمراض ناتجة عن التغذية غير الصحية، و20% من الألمان يموتون مبكرًا بسببها.
ففي المتوسط، يتناول كل شخص حوالي 1100 غرام من اللحوم أسبوعيًا.
في عام 2015، صنّفت منظمة الصحة العالمية اللحوم المصنعة كمواد مسرطنة مؤكدة - مما يشكل تهديدًا للصحة مماثلًا للتدخين.



نصيحتي:

**تناول كميات أقل من اللحوم - لتحسين صحتك.
ولا تعتبر اللحوم صحية حقًا إلا إذا كانت بجودة عضوية.**

وفقًا لوكالة البيئة الألمانية، يمكن لأرضنا أن تتحمل فقط حدًا أقصى قدره 300 جرام من اللحوم لكل شخص في الأسبوع.
الاحتياج الكبير للمساحات لزراعة الأعلاف، الاستهلاك العالي للمياه، وكذلك انبعاثات الغازات الدفيئة الناتجة عن تربية الحيوانات تمثل عبئًا رًا - حتى مع اللحوم العضوية.³

إلى جزر الكناري!



كل رحلة طيران تنتج ثاني أكسيد الكربون. يمكن للأشجار تعويض ثاني أكسيد الكربون. كم شجرة تحتاج لزراعتها لتعويض رحلة طيران إلى جزر الكناري؟

27

89

143

211

يجب زراعة 143 شجرة لتعويض رحلة طيرانك إلى جزر الكناري (في حالة الرحلة المباشرة - وإلا فسيكون العدد أكبر)¹.
ثاني أكسيد الكربون يساهم في الاحتباس الحراري. إذا كانت تكلفة زراعة كل شجرة تبلغ يورو واحد فقط، فيجب أن يكون سعر تذكرتك أعلى بـ 143 يورو لتعويض الضرر البيئي.
بهذه الطريقة، يمكن تعويض الضرر الذي يلحق بالأرض مباشرة عن طريق زراعة الأشجار. هذا السعر الإضافي، بالإضافة إلى سعر التذكرة الذي دفعته، يمثل التكلفة الحقيقية لتذكرتك.

حوالي 5% من جميع الانبعاثات المضرّة بالمناخ تأتي من السياحة وحدها. وتحدث أكبر الأضرار البيئية أثناء الوصول والمغادرة.²



نصيحتي:
لا تسافر بالطائرة إلا إذا كان الأمر لا يمكن تجنبه على الإطلاق!

وإذا كنت مضطراً للطيران، فقم بتعويض ثاني أكسيد الكربون. كيفية جعل رحلات الطيران أكثر صداقة للبيئة، نشرها لك بشكل مفصل على موقع

www.omasforfuture.de

ما هو الأفضل؟



لديك تذاكر لمسرحية في هامبورغ وتعيش في ميونيخ؟ هل ستسافر
بالطائرة أم ستأخذ القطار؟ ما هو الفرق في انبعاثات ثاني أكسيد
الكربون؟

21%

45%

67%

86%

بالقطار، توفر دائمًا 86% مقارنة بالطائرة: ¹ في القطار، تنتج 45 كجم من ثاني أكسيد الكربون على مسار ميونيخ - هامبورغ، بينما في الطائرة ينتج 322 كجم. ² إذا سافرت بالسيارة، كنت ستنتج 205 كجم من ثاني أكسيد الكربون، ومع الحافلة الطويلة ستكون الانبعاثات 40 كجم من ثاني أكسيد الكربون.

الطيران هو الأكثر ضررًا للبيئة بشكل كبير. حيث يلوث الطيران الهواء بـ 24 مرة أكثر من القطار. ³



نصيحتي:
إركب القطار أو الحافلة الطويلة
في داخل البلاد.

هناك أيضًا العديد من مناطق أوروبا التي توفر خطوط قطار ممتازة، بما في ذلك القطارات الليلية المريحة. جرب ذلك مرة!

تعيش مشويات يوم الأحد!



في عام 1960، كان يجب على الشخص العمل لمدة 2.4 ساعة لشراء كيلوغرام واحد من اللحم. كم من الوقت يجب عليك العمل في اليوم من أجل شراء نفس الكمية؟

ساعة 1,5

دقيقة 50

دقيقة 26

دقيقة 9

اليوم، يحتاج الشخص ذو الدخل المتوسط إلى 26 دقيقة فقط للعمل من أجل شراء كيلوغرام واحد من اللحم الرخيص.²

في عام 1960، كان الناس يدفعون 5 أضعاف السعر الذي ندفعه اليوم. لقد اعتدنا على الأسعار المنخفضة، لكن هذه الأسعار المنخفضة تؤدي إلى تدمير بيئتنا وبالتالي أساس حياتنا.

في عام 1960، كانت الحيوانات تُربى بطريقة إنسانية، ولم تكن تُعاني من تربية الحيوانات الجماعية القاسية.³ كان اللحم شيئاً مميزاً ويُنتظر بفارغ الصبر. لذلك: تعيش مشويات يوم الأحد! عيش التوقع.

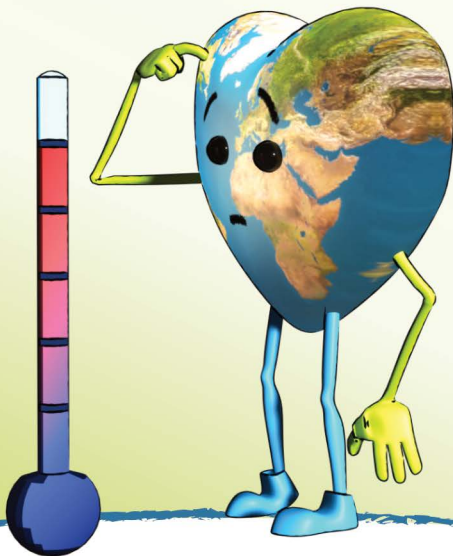
إحصائياً، يأكل كل ألماني اليوم كمية أكبر بكثير من اللحم مقارنة بعام 1960. وهذا يسبب العديد من الأمراض للأشخاص. كما يؤثر بشكل كبير على كوكبنا - استهلاكنا للحوم يسرع بشكل كبير من انقراض الأنواع.



نصيحتي: الجودة بدلاً من الكمية!

استمتع بلحم عضوي عالي الجودة من منطقتك، من حيوانات تم تربيتها بطريقة إنسانية. مرة أو مرتين في الأسبوع فقط، وستعيش حياة صحية.

كيف يبدو توازنك مع ثاني أوكسيد الكربون؟



في عام 2019، قام كل واحد منا (حسابيًا) بإطلاق 9.6 طن من ثاني أوكسيد الكربون في الهواء - دون احتساب الرحلات الجوية الدولية، رحلات السفاري البحرية، والإنترنت. أي من المجالات التالية كان له أكبر نصيب في ذلك؟

الكهرباء

الغذاء

التنقل

التدفئة

يشكل التنقل، وخاصة حركة مرور السيارات الخاصة، الجزء الأكبر من هذا الانبعاث العالي لثاني أكسيد الكربون، تليه بشكل وثيق أنظمة التدفئة، التغذية، الملابس والمنتجات الاستهلاكية، بالإضافة إلى الكهرباء.¹ أما من قام برحلة بحرية لمدة ثمانية أيام في الشرق الأقصى، فقد أضاف حوالي 6.5 طنًا من الانبعاثات.²



المركز الأول: السيارات الخاصة - 1.81 طن
المركز الثاني: التدفئة - 1.64 طن
المركز الثالث: التغذية - 1.44 طن

نصيحتي: ابدأ اليوم!

يمكنك في حياتك اليومية توفير الكثير من انبعاثات ثاني أكسيد الكربون من خلال خطوات صغيرة، مما يخفف العبء على الطبيعة. قطع مسافة 10,000 كم بسيارة خاصة تستهلك 7 لترات بنزين لكل 100 كم يؤدي إلى انبعاث حوالي 1.6 طن من ثاني أكسيد الكربون. وعند القيادة لمسافة 20.000 كم سنويًا، ترتفع الانبعاثات إلى 3.2 طن من ثاني أكسيد الكربون، وتكون أكثر عند استخدام الديزل.³ انتقل إلى الدراجة أو القطار، وبذلك يمكنك تقليل انبعاثاتك الشخصية من ثاني أكسيد الكربون بنسبة تتراوح بين 20-30% بسرعة، وستعيش بشكل أكثر صحة.

أما التغذية النباتية، فتُوفّر حوالي 0.6 طن من ثاني أكسيد الكربون سنويًا، بينما التغذية النباتية الصرفة (فيغان) تُوفّر 0.8 طن.

لمن يعمل مالك؟



ما هي نسبة الاستثمارات المالية المستدامة في ألمانيا عام 2021؟

3,3 %

9,4 %

19,2 %

38,3 %

دع أموالك تعمل بشكل مستدام.
تستخدم البنوك أموال عملائها، على سبيل المثال، لمنح قروض للشركات وبالتالي تجعل الأموال "تعمل"

في عام 2021، ارتفعت حصة السوق للاستثمارات المالية المستدامة في ألمانيا بمقدار 0.3 نقاط مئوية لتصل إلى 9.4%

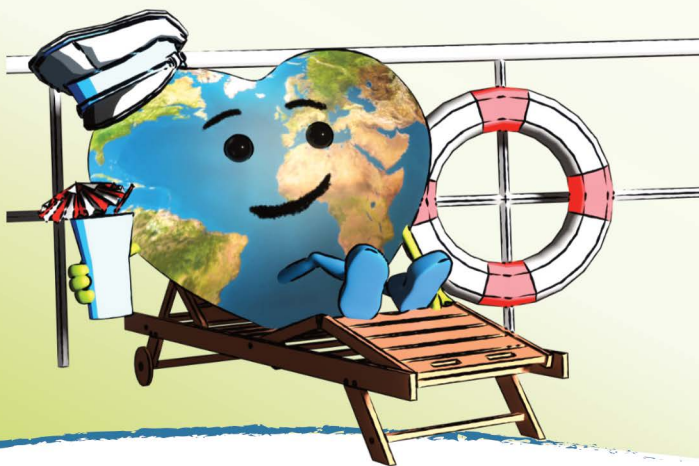
أما في النمسا، فقد بلغت الاستثمارات المالية المستدامة نسبة 28.2% من إجمالي السوق وبذلك، يتم استثمار ما يقرب من كل يورو ثالث في النمسا في منتج مستدام.



نصيحتي:
اسأل مصرفك عن كيفية استثمار أموالك.
اطلب الشفافية في الاستثمارات المالية.

غالبًا ما تحتوي الاستثمارات الخضراء على مصادر طاقة أحفورية أو طاقة نووية مخفية.
استثمر أموالك في مستقبل مستدام - من أجل أطفالنا.

رحلة بحرية، هل هي ...؟



حلم الكثير من "أهل اليابسة". 14 يومًا في رحلة بحرية في الشرق ...
الأقصى، وفي الشتاء ثمانية أيام أخرى إلى جزر الكناري.
لكن ماذا تعني هذه الرحلات من حيث انبعاثات ثاني أكسيد الكربون؟

طن 4,5

طن 6,3

طن 9,6

طن 11,4

يومًا في رحلة بحرية في الشرق الأقصى وأسبوع في جزر الكناري 14
تنتج هذه الرحلات معًا حوالي 9.6 طنًا من ثاني أكسيد الكربون.¹
من ذلك، حوالي 6 أطنان من الانبعاثات تأتي فقط من الرحلات الجوية.
هذا يعادل ما تنتجه من انبعاثات خلال عام كامل.²

وفي غضون ثلاثة أسابيع من الإجازة فقط، ستضاعف إجمالي انبعاثاتك
السنوية الشخصية.

بالإضافة إلى ذلك، كضيف على متن السفينة، ستكون معرضًا لهواء يحتوي
على كمية من الجسيمات الضارة بالصحة أكثر بـ 200 مرة مقارنة بالهواء
العادي.³



نصيحتي: الانتظار يستحق العناء!

الصناعة تجري بالفعل تجاربها الأولى باستخدام الوقود المحايد مناخيًا في
مجالى الطيران والملاحة البحرية.⁴

في غضون بضع سنوات، سيكون من الممكن السفر في رحلات بحرية
صديقة للبيئة.

حتى ذلك الحين، سافر بالقطار داخل ألمانيا وفي البلدان المجاورة - من
أجل مستقبل أطفالك.

ما هو الأهم؟



اشترِ منتجات محلية! لا، الأفضل أن تكون موسمية! لا، الأهم أن تكون عضوية!

أحياناً نقرأ هذا، وأحياناً ذاك. لكن ما هو الأهم فعلاً؟

ومحلي

عضوي

موسمي

الثلاثة معاً

حتى الآن، كان يُعتبر كل من هذه العوامل الثلاثة مهمًا بنفس القدر. لكن إذا نظرنا فقط إلى توازن ثاني أكسيد الكربون، فإن الشراء المحلي سيكون بالتأكيد الأفضل.

منذ عام 2019، أصبح من المعروف أن الانقراض الجماعي للأنواع يشكل تهديدًا كبيرًا لبقاء الإنسان. لقد انخفض عدد الحشرات الطائرة في مناطقنا بنسبة 75% حتى الآن.¹

لذلك، فإن معادلة المستقبل هي: الأهم هو أن تكون عضوًا!

استخدام المبيدات الحشرية والجليفوسات في الزراعة على مستوى العالم يعد من الأسباب الرئيسية لتدمير التنوع البيولوجي.²

"تغير المناخ يحدد كيف سنبقى على قيد الحياة - والانقراض الجماعي للأنواع، هل سننجو"



نصيحتي:

اشترِ المواد الغذائية العضوية!

حتى وإن كانت تأتي من بلد آخر. إذا كان لديك الخيار، بالطبع ستكون المواد الغذائية العضوية الموسمية و/أو المحلية هي الأفضل. لكن: فقط المنتجات العضوية تحمي التنوع البيولوجي - وبالتالي تحميّا نحن أيضًا.

إلى النفايات مرة أخرى!



عرض التجارة الإلكترونية بإرجاع السلع مجاناً يؤدي إلى أعداد ضخمة من الإرجاعات. العديد من هذه المنتجات يتم التخلص منها فوراً. كم عدد المنتجات الجديدة التي تصبح نفايات سنوياً؟

8 مليون

14 مليون

20 مليون

24 مليون

يتم تدمير 20 مليون منتج يتم إرجاعه سنويًا دون أن يُستخدم أبدًا. غالبًا ما يتم تصنيعها في "دول ذات أجور منخفضة" تحت ظروف ضارة جدًا.²

تضيق المواد الخام القيمة، ويتم تلوث الأنهار والتربة بسبب عمليات الإنتاج التي تفتقر إلى معايير بيئية، ويتم إنتاج كميات ضخمة من ثاني أكسيد الكربون - وكل هذا من أجل لا شيء!³

إلى النفايات - بلا معنى على الإطلاق.
جنون التخلص هذا يدمر مقومات حياتنا.



نصيحتي: اشترِ فقط ما تحتاجه حقًا.

لا تشتري الكثير بأقل قدر من المال، بل اشترِ أقل ولكن بشكل مستدام. اشترِ أقل، ولكن اختر المنتجات البيئية والجودة العالية. فهي تجلب لك المزيد من السعادة المنتجات الرخيصة تدمر مقومات حياتنا وحياتنا أطفالنا.

المنتجات المستعملة تمنح الأشياء حياة أطول.
يمكنك أيضًا استئجار الكثير من الأشياء أو مشاركتها مع الآخرين.

رحلة سريعة؟ باستخدام



كم عدد الرحلات بالسيارة في ألمانيا التي هي أقصر من 5 كم؟

15 %

37 %

50 %

60 %

حوالي 50% أي نصف الرحلات بالسيارة في ألمانيا تكون أقصر من 5 كيلومترات - ذهابًا وإيابًا بالكثير 10 كيلومترات.¹

ومع ذلك، ننتج كميات كبيرة من ثاني أكسيد الكربون² خصوصًا في الرحلات القصيرة. ثاني أكسيد الكربون هو نفايات - نفايات نقوم بالتخلص منها مجانًا في أكبر مكب نفايات في العالم: غلافنا الجوي.

لو لم تقم بنفث هذا الغاز في الهواء وقمت بدلاً من ذلك بالتخلص منه في حاويات نفايات بسعة 240 لترًا، لاضطرت إلى وضع حوالي 3.5 حاويات مليئة بثاني أكسيد الكربون على جانب الطريق بعد كل 10 كيلومترات.³

سيتم تجميع عشرات الآلاف من حاويات النفايات المليئة بثاني أكسيد الكربون خلال العام.



نصيحتي:

للمسافات القصيرة

استخدم دراجتك، امش على قدميك، أو استخدم

وسائل النقل العام.

وافرح في كل مرة تُدرك فيها عدد حاويات النفايات المملئة بثاني أكسيد الكربون التي قمت بتوفيرها. صحتك ستشكر، وأطفالنا سيشكرونك أيضًا على مستقبل يستحق العيش.

أنت تحب الفراشات أيضًا، أليس كذلك؟



بكم بالمئة انخفضت أعداد الحشرات لدينا خلال السنوات
الـ 27 الماضية؟

20 %

50 %

75 %

90 %

انخفضت أعداد الحشرات الطائرة بنسبة¹ 75% في غضون 27 عامًا فقط، كل سائق سيارة أكبر سنًا يمكنه ملاحظة ذلك على الزجاج الأمامي لسيارته، والذي يبقى نظيفًا الآن، على عكس ما كان عليه في الماضي.

بدون الحشرات، لا يمكننا البقاء على قيد الحياة على الأرض. فهي تشكل البداية لسلسلة الغذاء وتقوم بتلقيح النباتات والأشجار. كما أنها تجعل التربة خصبة وصالحة للزراعة.²

المسبب الرئيسي لهذا الانخفاض الكبير في تنوع الأنواع وكتلتها الحيوية هو الزراعة الصناعية التي تعتمد على استخدام الغليفوسات والمبيدات الحشرية الأخرى.³



نصيحتي:

اشترِ المنتجات العضوية بشكل دائم.

بدون مبيدات الأعشاب، سيصبح حتى حديقتك ملاذًا للحشرات والفراشات. بدون الزراعة البيئية المستدامة، لا يمكننا البقاء على قيد الحياة على هذا الكوكب.

جزيرة من النفايات البلاستيكية!



في المحيط الهادئ، تشكلت بفعل التيارات البحرية قارة كاملة من النفايات البلاستيكية الناتجة عن مجتمعات الرفاهية، تُعرف باسم "رقعة القمامة" (Garbage Patch).

هذه القارة تنمو يوماً بعد يوم.

كم مرة يمكن أن تتسع مساحة ألمانيا داخل هذه القارة البلاستيكية؟

1.5 مرة

3 مرات

4.5 مرات

6 مرات

أكبر جزيرة بلاستيكية في العالم كانت في مارس 2018 بحجم 4.5 مرة مساحة ألمانيا بالكامل - وهي تزداد حجمًا يوميًا. في ذلك الوقت، كانت تحتوي على حوالي 80,000 طن من البلاستيك، معظمها من نفايات رفاهية المجتمعات.¹

هناك 5 جزر بلاستيكية مماثلة في محيطات كوكبنا.² يتحلل البلاستيك في الماء إلى جزيئات الميكروبلاستيك³، مما يؤدي إلى موت الكائنات البحرية ويدخل بالتالي إلى سلسلة غذائنا.⁴

وهذا الأمر ليس صحيًا بالنسبة لنا أيضًا.



نصيحتي:

تجنب البلاستيك أحادي الاستخدام قدر الإمكان.

حاول شراء المنتجات بدون تغليف.

البلاستيك الحيوي ليس عضوياً - إنه يظل بلاستيكاً.

تجنبه!

البلاستيك أحادي الاستخدام يضر بالبيئة منذ لحظة إنتاجه، ولا يُعاد تدويره إلا بنسبة قليلة جدًا.

معظم هذه النفايات يتم شحنها إلى ماليزيا، حيث ينتهي بها المطاف غالبًا في المحيطات.

حتى عملية إعادة التدوير تستهلك الكثير من الطاقة والموارد. التقليل من الاستهلاك أفضل من إعادة التدوير!

أكبر مورد على وجه الأرض



هناك العديد من الشركات متعددة الجنسيات على كوكبنا التي تزودنا بكل ما نحتاج إليه، وتدور هذه الصناعة حول مليارات الدولارات. برأيك، من هو أكبر مورد بينها جميعاً؟

وول مارت

أمازون

الطبيعة

جوجل

في عام 2020، كانت وول مارت تتصدر القائمة بحوالي 560 مليار دولار أمريكي، متفوقة بفارق كبير على أمازون (390 مليار دولار) وجوجل (حوالي 190 مليار دولار).¹

لكن كل هذا لا يُقارن بما تقدمه لنا الطبيعة من ثروات باطنية، منتجات، وطعام.

بمقدار 125,000 مليار دولار أمريكي، تزودنا الطبيعة سنويًا بما يفوق 1000 مرة ما تقدمه هذه الشركات العملاقة²، وذلك مجانًا! هدية!

لأن الطبيعة لا تُصدر فواتير. جميع الثروات الباطنية، الغابات، المياه، الفواكه، الأسماك في البحار، كلها تقدمها لنا.



نصيحتي:

اكتشف الهدايا العديدة التي تقدمها لنا الطبيعة في كل لحظة. ستدهش حقًا.

بدون طبيعتنا، لا يمكننا البقاء على قيد الحياة. ساعد في الحفاظ عليها وحمايتها.

احصل على جميع كتيباتنا وكتبنا أو تواصل مع موقعنا الإلكتروني أو استمع إلى البودكاستات الخاصة بنا.

أنا أسرع، أنا أستمتع؟



إذا قُدتَ على الطريق السريع بسرعة 100 كم/ساعة بدلاً من 130 كم/ساعة، ستسبب بشكل ملحوظ انبعاثات أقل من ثاني أكسيد الكربون. كم في المئة ستوفر عند القيادة بسرعة 100؟

10 %

20 %

30 %

40 %

عند القيادة بسرعة 100 كم/ساعة، ستوفر حوالي 30% مقارنة بالقيادة بسرعة 130 كم/ساعة.¹
تخيل أنه لا يمكنك ببساطة نفث هذا الغاز في الهواء، بل يجب عليك التخلص منه في حاويات نفايات بسعة 240 لترًا.

عند سرعة 130 كم/ساعة، ستحتاج إلى وضع 40 حاوية نفايات أمام منزلك بعد 100 كم، بينما عند سرعة 100 كم/ساعة، ستوفر 12 حاوية نفايات أقل - بالإضافة إلى أنك ستوفر ثلث تكلفة البنزين أيضًا.²

7% من ثاني أكسيد الكربون الذي يجب أن نقله في حركة المرور على الطرق حتى عام 2030 يمكننا توفيره فورًا من خلال تحديد سرعة 100 كم/ساعة على الطرق السريعة، أي ما يعادل 5.4 مليون طن.¹
هنا يمكننا جميعًا المساهمة فورًا دون الحاجة إلى استثمارات.



نصيحتي:
انضم إلى حملتنا "100 طوعية".

للمزيد من المعلومات، وخاصة للحصول على ملصقات للسيارة، تفضل بزيارة موقعنا على

www.omasforfuture.de

شيء ثقيل على أذنك؟



تم بيع 1.8 مليار هاتف في جميع أنحاء العالم في عام 2019¹
 يزن الهاتف المحمول في المتوسط 80 جرامًا.²
 لكن كم سيكون وزنه إذا أضفت جميع المواد الخام التي تم استهلاكها

كجم 7

كجم 19

كجم 67

كجم 70

هاتفك سيكون وزنه تقريبًا ألف مرة أكثر، أي 70 كيلوغرامًا!²
يتم استهلاك 70 كيلوغرامًا من 60 مادة خام مختلفة مثل النحاس،
والبلاستيك، والذهب، والفضة لبناء هاتف واحد.

تزداد أعداد الهواتف الذكية في جميع أنحاء العالم بنسبة 11% كل عام.
إنها تصبح أكثر قوة، ولكنها لا تصبح أكثر صداقة للبيئة.³



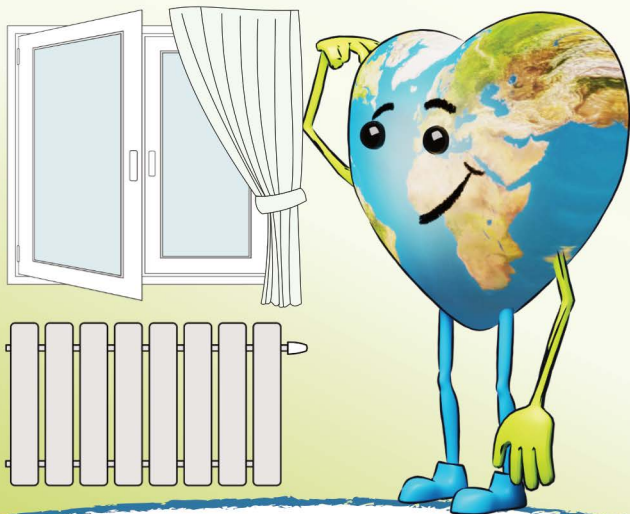
نصيحتي: لا تهدر الموارد.

ما ينطبق على الهواتف ينطبق أيضًا على جميع الأجهزة الإلكترونية
الأخرى (التلفزيونات، أنظمة الصوت، الطابعات، الغسالات، الثلاجات،
إلخ).

ليس من الضروري دائمًا شراء أحدث نموذج! اشترِ أيضًا الأجهزة
المستعملة، بيع، إصلاح، تبادل، استأجر: استخدم كل شيء حتى
يتعطل تمامًا.

ثم أعده كمواد قيمة إلى دائرة إعادة التدوير. بهذه الطريقة، ستظل
الموارد المهمة متاحة أيضًا لأطفالنا.

هل أصبت بالبرد؟



التدفئة بشكل مناسب أصبحت أكثر أهمية من أي وقت مضى - من أجل كوكبنا ومن أجل محافظتك أيضًا: أي سلوك يؤدي إلى تقليل تكاليف التدفئة؟

التهوية
المفاجئة

درجة حرارة
الغرفة

الحفاظ على درجة
الحرارة ثابتة

تعديل درجة الحرارة
باستمرار

التهوية المفاجئة توفر حوالي 7% من تكاليف التدفئة مقارنةً بالنافذة في وضع الإمالة.

خفض درجة حرارة الغرفة بمقدار 1 درجة يوفر أيضًا حوالي 6-7% من تكاليف التدفئة.

لكن أكثر شيء يوفر هو الترموستات المعدل بشكل ثابت عند درجة حرارة الغرفة حوالي 20 درجة مئوية (عند استخدام التدفئة المركزية مع حساس خارجي).

نصيحتي:



استخدم التهوية المفاجئة، خفض درجة الحرارة، واترك المقود ثابتًا.

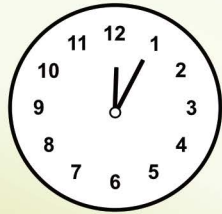
تعرف إدارات الشقق أن تكاليف التدفئة قد تختلف بين شقق بنفس الحجم والموقع، حيث قد تختلف التكاليف من ضعف إلى ثلاثة أضعاف.

في حين يدفع المستأجر أ 0,50 يورو لكل متر مربع للتدفئة، يحتاج الجار إلى 1.50 يورو لكل متر مربع. هذا هو تأثير سلوك التدفئة الشخصي على فاتورة التدفئة.

تقوم التدفئة الحديثة تلقائيًا بتخفيض درجة الحرارة ليلاً وتزيد من التدفئة عند البرد.

لذلك، لا تقم بتعديل مقود التدفئة صعودًا وهبوطًا.

كم من الوقت تبقى لدينا؟



الاتفاقية المناخية في باريس تهدف إلى الحد من الاحتباس الحراري العالمي إلى درجة مئوية واحدة ونصف فقط. إلى متى سنصل إلى حد الـ 1.5 درجة إذا لم نخفض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون؟

2025

2027

2034

2040

لقد حذر مجلس المناخ العالمي، وهو هيئة من العلماء من جميع دول العالم، في عام 2019 من أننا إذا استمرينا في سلوكنا الحالي، فمن المحتمل أن نصل إلى زيادة في درجات الحرارة بمقدار 1.5 درجة مئوية في أقصى حد خلال 8 سنوات أي بحلول عام 2027¹.

عندما نتحدث السياسة عن أهداف لعام 2045، فإن هذا مضمّل. لتحقيق ذلك، يجب اتخاذ القرارات الحاسمة في السنوات الثلاث القادمة، ويجب أن ينخفض انبعاث ثاني أكسيد الكربون بشكل كبير. وإذا تأخرنا، فسيكون الوقت قد فات.

لكن هذه ليست قضية اقتصادية أو سياسية فقط. نحن جميعًا مشاركون في تغير المناخ، وكل واحد منا مؤثر في ذلك. لذلك، يمكن لكل واحد منا أن يساهم في التغيير.



نصيحتي:
يمكنك أنت أيضًا - حتى من خلال خطوات صغيرة - أن تساهم بشكل كبير.

كيف؟ ستعرف ذلك من خلالنا. نحن نوافيك بالمعلومات حول السلوكيات التي تؤثر سلبيًا على الطبيعة وما يمكنك فعله بشكل فعال جدًا. بعض هذه الخطوات لا تستغرق سوى بضع دقائق - وبعضها قد يتطلب جهدًا أكبر.

كانت هذه 24 نصيحة كيف يمكن لكل شخص من خلال تصرفاته
المساهمة فوراً في مستقبل صالح للعيش وآمن للبشر، والحد من
الاحتباس الحراري العالمي، انقراض الأنواع، نقص الموارد،
وكذلك مخلفات البلاستيك.

ما الذي أثر فيك أكثر؟ أي سلوك ستغيره كأول خطوة؟ اكتب ذلك على شريط مناخي.

لمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة:

www.omasforfuture.de



شكراً!

هذا الكتيب لم يكن ليُكتب لولا التزام العديد من المتطوعين الذين يكرسون وقتهم الخاص للحفاظ على كوكبنا. شكر خاص إلى كريستيان، "ملكة قواعد البيانات" التطوعية لدينا، التي تدير مئات البيانات لنا لضمان صحة جميع المعلومات الواردة علمياً - ومنذ أن بدأت "الجدات" كانت مارليس نوكة تراجع معظم نصوصنا - بما في ذلك هذا النص. شكراً جزيلاً لها. كما نود أن نشكر ستيفان بيرغماير، مؤسس "Creatives for Future"

الذي يساعدنا في تصميم الصفحات منذ عامين من خلال وكالته Neue Formation.

وهي دائماً جاهزة للمساعدة عندما نحتاج إليها: **هيكي**، روحنا الطيبة لكل التصحيحات والإضافات.

وأيضاً، جزيل الشكر لـ **يورغ شفيولست من** Parents for Future

"أب قلب الأرض"، الذي سيظل اسمه محفوراً بيننا إلى الأبد.

هو وهيكي قد صمما الرسوم التوضيحية حول قلب الأرض. شكراً لعلي الزعيم الناشط في مشروع الشعر في برلين

The Poetry Project

على الترجمة للغة العربية.

شكر خاص إلى إدارة المناخ في مدينة لايبزيغ و العمدة هايكو روزنتال: من البداية، وجدنا هنا أبواباً مفتوحة، ودعمًا، وتعاونًا بَنَاءً. هذه المشاركة المجتمعية المطلوبة هي ديمقراطية حقيقية.

وأخيرًا، أشكر العديد من النساء والرجال الذين هم جزء من جدات و أجداد من أجل المستقبل. أنتم تساهمون بكفاءتكم، وخبراتكم الحياتية، واهتمامكم وحبكم في تحقيق التحول العاجل في مجتمعنا. وتساعدون في جعل نساء الجيل فوق 05 عامًا فاعلات سياسيًا واجتماعيًا، وأخيرًا يُرَيْن.

وبذلك، نحن لا نكون فقط جدات من أجل المستقبل، بل جدات المستقبل.

كوردولا وايمان

هل يهتم قلبك بالعالم؟

إذن، ادعمنا في الحفاظ على كوكب الأرض وجعلها أكثر صحة وصلاً للعيش.

كن عضوًا داعمًا وساهم في عملنا من خلال تبرع منتظم. بهذه الطريقة، يمكننا أن نكثف جهودنا للمساهمة أكثر في حماية كوكبنا.

Leben im Einklang mit der Natur e. V.

Omas for Future

IBAN: DE 1683 0944 9500 0342 2070

BIC: GENO DE F1ETK

EthikBank e.G.

انضم إلينا!

كن نشطاً في إحدى مجموعاتنا المحلية العديدة التي تنشر معرفتنا
وتعمل من أجل الحفاظ على كوكبنا.

يمكنك العثور على جميع المجموعات الإقليمية القائمة بالفعل على
موقعنا الإلكتروني تحت قسم المجموعات الإقليمية في

www.omasforfuture.de

هل لا توجد مجموعة في منطقتك أو بالقرب منك؟
إذن، يمكنك تأسيس واحدة. نحن والمجموعات الأخرى ندعمك في
ذلك.

استخدم نموذج الاتصال على موقعنا

www.omasforfuture.de

نحن في انتظار رسالتك!

**جدات من أجل المستقبل
العمل! من الحب للحياة**

تابع أخبارنا بشكل دوري:

في عام 2022، ستستمر حملتنا

www.klimabänder.de

هل ترغب في المشاركة في مسابقتنا الترفيهية التفاعلية؟ المرح
والتشويق مضمونان. نقوم بتنظيمهما للمجموعات بدءاً من 02
شخصاً. ربما في منطقتك أيضاً.
سجل الآن!

للحصول على معلومات حول عمل جدات من أجل المستقبل
والمجموعات الإقليمية:

www.omasforfuture.de

يمكنك طلب المزيد من الكتيبات مجاناً عبر البريد الإلكتروني
bestellung@omasforfuture.de

للتواصل معنا:



Instagram

[omas_forfuture](https://www.instagram.com/omas_forfuture)



Facebook

[@omasforfuture](https://www.facebook.com/omasforfuture)



E-Mail

info@omasforfuture.de



Podcast

Zukunft jetzt!



العمل! من أجل حب الحياة، لأطفالنا، ولأرضنا الجميلة.
هذا هو الشعار الذي تحمله جدات من أجل المستقبل بنفس الحب
الذي رعيئنا به أطفالنا وبالحب الذي نكنه لأحفادنا، نعمل نحن
الأمهات (والآباء أيضًا) من أجل كوكبنا .

تبرعاتك تساعدنا! انضم إلينا وادعم جدات من أجل المستقبل!

كل تبرع يساعدنا في جعل العالم مكانًا أفضل.
شكرًا جزيلاً لك!

www.omasforfuture.de



Spendenkonto: Leben im Einklang mit der Natur e.V.

IBAN: DE16 8309 4495 0003 4220 70

BIC: GENODEF1ETK • EthikBank e.G.

Herausgeber: Leben im Einklang mit der Natur e.V.

Henricstr. 7 • 04177 Leipzig

v.i.S.d.P.: Dr. Harry Lehmann • Cordula Weimann

© Leben im Einklang mit der Natur e.V. • OmasforFuture

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Klimaschutz



NATIONALE
KLIMASCHUTZ
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages