

دليل البيئة للمهاجرين



حماية البيئة وتوفير المال في نفس الوقت

دليل البيئة للمهاجرين مرحبا بكم في فنلندا ! هي بلد صغير يعرف بألاف البحيرات والغابات بشمالا. الطبيعة النظيفة والمياه الصافية مهمة بالنسبة للفينلانديين فمن الطبيعة نستجد الاستجمام والراحة . نمارس الهوايات ومنها نحصل على الغذاء .

البيئة والطبيعة السليمة لا تعتبر فقط قيمة لكنها تساعدنا على البقاء والعيش . نحن بحاجة لتنفس الهواء النظيف وشرب المياه النقية . ولأرض نظيفة لنزرع الغذاء . علينا ان نحرس على ذلك من اجلنا ومن اجل الاجيال القادمة .

لكل منا اساليب حياة خاصة تؤثر على سلامة البيئة والطبيعة . نحن نستهلك الكهرباء والطاقة والتي يسبب انتاجها انبعاثات من النفايات الضارة وثاني أكسيد الكاربون . نحن نستعمل المياه التي يتطلب تنظيفها وتسخينها استهلاك الكثير من الطاقة . نساهم كذلك في جلب اعداد كبيرة من النفايات خلال الاعمال اليدوية اليومية .

في هذا الدليل نعطي بعض النصائح حول كيفية الحفاظ على البيئة يوميا فالقيام بهذه الاعمال الصغيرة ذات الاهمية لا تحتاج الي تنازلات عن الترفيه . بحفاظك على الموارد الطبيعية فانك توفر كذلك المال بصفة عامة . فعلى سبيل المثال عندما تستعمل الماء والكهرباء بوعي فانك تساهم في تخفيض قيمة فواتير الكهرباء والماء .

مواضيع هذا الدليل تشمل فرز النفايات . اعادة التدوير . التنزه في الطبيعة . والنقل . بالنسبة للسكن نولي اهتمام خاص لاستهلاك الكهرباء و استخدام المياه .

وقد أعد الدليل من طرف شركات علم البيئة لمدينة تامبيري - المحدودة - بدعم من وزارة البيئة . إن جمعية إعانة اللاجئين الفنلندية ساهمت بتمويل الترجمات . الدليل مخصص للمهاجرين والعمال الذين يعملون في جميع أنحاء فنلندا . يمكن استعمال هذا الدليل . توزيعه . إصداره و نسخه بحرية شريطة ذكر المصدر .

التوضيح والتصميم : انو أكصلا
الناشر : شركات البيئة - المحدودة -
النص : بايفي فلمكي / شركات البيئة - المحدودة
الترجمة : فنسو للخدمات اللغوية والترجمة

تم انتاج هذه النشرة بدعم من وزارة البيئة

الفهرس

25.....	التسوق - والعلامات البيئية
26.....	علامة البجعة والعلامة البيئية الاروبية
26.....	الغذاء العضوي
26.....	التجارة العادلة \ النزيهة
27.....	الطبيعة و الحقوق العامة
28.....	التجول في الطبيعة
28.....	التواجد في الطبيعة
28.....	التلوث
29.....	اشعال النار
29.....	المنتجات الطبيعية المسموح قطفها
29.....	قطف التوت البري والفطر
31.....	الصيد البحري (صيد الاسماك)
31.....	الصيد في الغابات (القنص)
33.....	النقل والحركة
34.....	المشي
34.....	ركوب الدراجات
35.....	المواصلات العامة المحلية
35.....	الحافلة
35.....	القطار
35.....	السيارة الخاصة

5.....	السكن - الاكهرباء و الماء
6.....	المطبخ
6.....	تخزين الاغذية
8.....	الطبخ او اعداد الطعام
9.....	غسالة الصحون
9.....	الحمام , المراض و الصونا (الحمام البخاري)
10.....	الاضاءة والادوات الكهربائية
12.....	التدفئة و التهوية
13.....	فرز النفايات
14.....	تجنب انشاء النفايات
14.....	لماذا فرز الانفايات؟
15.....	ما يتم فرزه من النفايات
15.....	كيف يتم فرز النفايات؟
16.....	أين يتم التخلص من النفايات؟
16.....	ماذا يحدث للنفايات؟
17.....	النفايات الاكثر شيوعا
17.....	النفايات الحيوية
17.....	الورق
18.....	الورق المقوى (الكارتون)
18.....	المعادن
18.....	الزجاج
19.....	النفايات الجافة (النفايات المختلطة , أماكن امكب النفايات)
19.....	الاجهزة الكهربائية والالكترونية القديمة (الغير الصالحة للاستعمال)
19.....	الادوية والعقاقير القديمة
20.....	النفايات الخطرة
20.....	نفايات الطاقة

21.....	جميع المواد القابلة لاعادة التدوير و التصنيع
22.....	الزجاجات والعلب الفارغة التي عليها رهن
23.....	الملابس , السلع , الأثاث
24.....	- السيارات وإطارات السيارات

المطبخ

الطاقة المستهلكة في المطبخ تتجلى في استعمالها لحفظ الاطعمة و تجهيز الاكل وغسل الاواني . الاهتمام والعناية الشديدة على بعض الخطوات يساهم في تقليل استهلاك الطاقة في المطبخ .

تخزين الاغذية أو الاطعمة

اجهزة التبريد (الثلاجة و المجمد -الفريرز-) هي اكثر الاجهزة المنزلية استهلاكا للطاقة . استخدام هذه الاجهزة بطريقة سليمة يساهم في الحد من استهلاكها للطاقة .

ضع اجهزة التبريد بعيدا عن مصادر الحرارة مثل (الفرن . غسالة الصحون . اجهزة التدفئة واشعة الشمس المباشرة) وتأكد من ان الهواء يدور بشكل صحيح حول جميع انحاء جهاز التبريد. عاى خلاف ذلك يمكن لدرجة حرارة الجهاز و استهلاكه للطاقة أن يرتفع أو يصل ثلاثة أضعاف من الاستهلاك العادي . ينبغي ايضا ترك مسافة 5 الى 10 سنتيمتر بين جهاز التبريد والمكان الموضوع فيه من فوق.

ضبط درجات الحرارة لاجهزة التبريد بعناية. وينبغي ان تكون درجة حرارة الثلاجة خمسة درجات مئوية فوق الصفر(+5) و المجمد ثمانية عشرة درجة مئوية تحت الصفر (-18).

اذا كانت الثلاجة او المجمد غير مجهزين بميزان لقياس الحرارة فيمكن شراؤه من المحلات التجارية. الاطعمة الساخنة تتعرض بسرعة للتلف ودرجة البرودة الزائدة والمرتفعة تساهم في زيادة استهلاك الطاقة. إن ارتفاع درجة البرودة ولو بدرجة واحدة يمكن أن يرفع من نسبة استهلاك الطاقة بحوالي خمسة بالمئة.

الرجاء ترك الاطعمة الساخنة لتبرد قبل وضعها في الثلاجة او المجمد. لا تترك عبئا اجهزة التبريد مفتوحة.

اعتن باجهزة التبريد بانتظام : اشرف على إبقائها نظيفة و التحقق من سلامة اشربة التحكم في اغلاق ابوابها.

يجب اذاب الثلج بالمجمد . اذا كان هنالك حوالي واحد سنتيمتر(اسم) من الثلج على جدرانها. هذا التجمع من الثلج على جدرانها يزيد كثيرا من استهلاك الطاقة.

المسكن . الكهرباء والماء



هنا بعض النصائح حول كيفية التقليل من استهلاك الكهرباء و تكاليف الطاقة وبتالي توفير المال . نفس الاجراءات والخطوات تكون ايضا لصالح البيئة والمناخ : عندما نستهلك قدرا أقل من الطاقة، فان غازات الاحتباس الحراري التي تساهم على تغيير المناخ سوف تقل . يجب الاهتمام كذلك باستهلاك المياه والعمل على توفير في استخدامها .

غسل الاواني

الطريقة العادية او التقليدية لغسل الاوانيتاثر على استهلاك الماء والطاقة :

عند غسل الصحون باليد ضع سداد الجلي واسكب الماء فيه . اعمل على غسل و شطف الاطباق في الجلي . لا تغسل الاطباق تحت الماء الجاري لانها طريقة تستهلك الكثير من المياه .

استعمل غسالة الصحون فقط بعد تعبئتها بالكامل واختر نظام الغسل حسب نوعية الوسخ للصحون . استعمال اقل درجة حرارة واقصر برنامج يساهمان في تخفيض استهلاك كمية الطاقة .

استخدم انواع منظفات الصحون التي عليها علامات البيئة لانها بالمقارنة مع المنظفات الاخرى اقرب صداقة للبيئة .

الحمام والمرحاض والصونا (الحمام البخاري)

نستعمل يوميا الكثير من الماء في الحمامات. حاول التقليل من استعمال الماء الساخن لان تسخين المياه يتطلب استهلاك الكثير من الطاقة .

اقفل حنفية الماء عند ما تستعمل الصابون او الشامبو للشعر خلال اخذك الحمام . لا داعي للمياه الجارية عبثا.

خذ حمامك بسرعة . دقيقتين تحت الدش تستهلك 24 لترا من الماء وعشرة دقائق من الاستحمام تصل حتى الى 120 ليتر من الماء.

حاول اصلاح الحنفيات والمرحاض بمجرد بدأ تسرب المياه لان هدر المياه ولو بتسرب قليل يمكن ان يرفع من قيمة فاتورة المياه بحوالي مائة يورو سنويا.

مقعد المرحاض ليس بمكب للقمامة

الجاري تغلق بسهولة لذلك لا تستخدم المرحاض لرمي القمامة .

ماهو يمكن وضعه في المرحاض :

- البراز و ورق التواليت
- المنظفات السائلة
- مرق و صلصات الطبخ

ماهو غير يمكن وضعه في المرحاض:

- ورق القطن ,مساحات و ورق الكرافت
- حفاظات الاطفال والقوط الصحية والواقى
- أو العازل الذكري (كوندوم)
- فضلات الطعام الصلبة وزيت الطبخ
- الشعر . وشعر الكلب و تراب القطط
- وغيرها من انواع القمامات أو النفايات الخطرة

اغسل الغسيل في الغسالة مع حمولة كاملة . اتبع تعليمات غسل الملابس حسب درجة الحرارة المناسبة. استخدم البرنامج القصير اذا كان الغسيل غير قذر للغاية.

في فنلندا غالبا ما تصنف المياه بالعبوة لهذا فغسل الملابس او غسل الصحون يكفي باستعمال العبوات الصغيرة من المنظفات وبكميات المسحوق المشار اليها على جانب الغلاف .

الصونا الكهربائية تستهلك الكثير من الطاقة لذلك يجب ان تذهب للصونا حالما تصبح ساخنة . الحرارة المناسبة هي ما بين 70 الى 80 درجة مئوية. ارتفاع درجة حرارة الصونا الى 100 درجة مئوية يزيد من استهلاك الكهرباء و يؤدي الي ارتفاع تكاليف الطاقة بنسبة 30 في المئة.

الاضاءة والاجهزة الكهربائية

الانارة داخل المنزل تستهلك اكثر كمية من الكهرباء. حاول اطفاء الانوار الغير ضرورية دائما والاستفادة من الضوء الطبيعي.

اطفاء الاجهزة الكهربائية عندما لا تكون بحاجة لاستعمالها . حتى الجهاز الموصول في الكهرباء قبل التشغيل (حالة انتظار التشغيل) يستهلك كهرباء . التلفزيون وعلبة الدجيتال المرقمة يجب اطفاءها ليس فقط من جهاز التحكم (الرموت) ولكن يفضل فصلها كليا من الكهرباء.

حاول الحصول على سلك تمديد كهربائي بوصلة تحكم رئيسية لاستعمالها على سبيل المثال جهاز التلفزيون وعلبة الدجيتال المرقمة وجهاز دي في دي حيث تتمكن من اطفاء و ايقاف جميع الاجهزة بالضغط على زر واحد وبللمسة واحدة.

افصل الشاحن للهاتف الخليوي من التوصيلة الكهربائية بالحائط عندما يتم شحنه لان الشاحن يستهلك الكهرباء دائما حينما يكون موصول بالمقبس الكهربائي .



التدفئة والتهوية

احصل لمنزلك على ميزان قياس درجة الحرارة في الداخل واشرف على رصد درجة حرارة مسكنك . درجة الحرارة الداخلية المناسبة هي ما بين 20 و 21 درجة . و يكفي أن تكون درجة حرارة غرفة النوم ما بين 18 و 19 درجة . فتخفيض درجة حرارة الغرفة بدرجة واحدة يمكن من توفير تكاليف التدفئة بنسبة 5%.



عندما تشعر بالحرارة في الداخل اضبط درجة الحرارة لجهاز التدفئة من المقبض أو الزر المثبت بالجهاز ولا تقم بالتهوية . اذا كان زر جهاز التدفئة لا يعمل يرجى الاتصال بشركة الصيانة أو مكتب العقارات .



لا يجب ان تترك الستائر الطويلة او الاثاث المنزلي يغطي جهاز التدفئة لكي تسهل عملية مسار ومجرى الهواء الساخن للتدفئة داخل الغرفة . كما لا يجب جفيف الملابس او الغسيل على جهاز التدفئة .



يجب تهوية المسكن يوميا بتسهيل مجرى هواء سريع . افتح نوافذ الغرف في نفس الوقت لبضع دقائق لا تترك النوافذ مفتوحة عبثا خلال فترات التدفئة.



الأجهزة الكهربائية والسلامة

- لاتنسى الفرن ومواقد الطبخ . جهاز خضير القهوة وغيرها مفتوحة فقد تتسبب في حدوث حريق .
- يجب التعرف على كيفية استعمال الجهاز الكهربائي قبل استخدامه .
- عدم استخدام الأجهزة الكهربائية والأسلاك الكهربائية المكسورة لأنها يمكن ان تكون خطيرة .
- لا ينبغي لك شخصا إصلاح الأجهزة او الاسلاك الكهربائية وإنما عليك اخذها للتصليح في المحلات الخاصة بتصليح الأجهزة الكهربائية .

مقارنة بالمصابيح العادية . هذه المصابيح الخاصة بتوفير الطاقة يدوم استخدامها لفترة طويلة مقارنة بالمصابيح العادية . سوف يتم سحب المصابيح التي تستهلك الكهرباء بكثرة من الاسواق بحدود سنة 2012 .



المصابيح الموفرة للطاقة

إختيار المصباح وميزاته

لمبة مصباح توفير الطاقة	←	لمبة المصباح العادي
15 واط	←	60 واط
11 واط	←	40 واط

ملاحظة ! لمبات مصابيح توفير الطاقة المستعملة تصنف من النفايات الخطرة .

اذا كنت تريد ان تشجع على ايسر منتجات الطاقة الصديقة للبيئة فما عليك سوى تغيير عقد استهلاك الكهرباء الى الكهرباء الأخضر .



الكهرباء الأخضر

- الكهرباء الأخضر هو توليد الكهرباء من مصادر الطاقة المتجددة .
- مصادر الطاقة للكهرباء الخضراء تشمل قوة الرياح والطاقة الشمسية والاختناط وغيرها من انواع منتوجات الوقود الحيوية وكذلك الطاقة المائية القديمة .
- انتاج الكهرباء الأخضر لا يسبب انبعاثات من ثاني اكسيد الكربون بالمقارنة مع استخدام الوقود الأحفوري .

جنب إنشاء النفايات

باللمثالية (بالروعة) لو لم تكن هنالك نفايات بالمرة (اطلاقاً).
إنشاء النفايات ممكن تجنبه بأبسط السبل :

جنب شراء المواد المنفردة التعليب. يفضل على سبيل المثال إختيار علبه زبدي من سعة ليتر واحد بدلاً من خمسة علب بلاستيكية صغيرة.

جنب استعمال الاغذية التي خُدت نفايات. اشترى و اطبخ الطعام فقط في حالة احتياجك لذلك. احفظ ما تبقى من الطعام في المجمد أو اعد استعماله كمكونات أولية لتجهيز طعام آخر.

ينصح باستعمال الأشياء التي يمكن استخدامها لفترة طويلة والتي يمكن تصليحها. وجنب استعمال الأدوات التي تستخدم لمرة واحدة فقط.

يمكنك أخذ الأشياء المستعملة و السليمة التي لست بحاجة اليها الى مراكز التدوير أو أسواق بيع المستعمل.

يمكنك استلاف أو استئجار الأشياء التي ناذرا ما نحتاج اليها.

اعتني و قم باصلاح الاغراض. الملابس و الاحذية التي يمكن اقتنائها لفترة طويلة، الاحذية الممزقة يمكن تصليحها عند الاسكافي. و الملابس عند محل الخياطة. الدراجات كذلك يمكن تصليحها في محلات تصليح الدراجات. عناوين أماكن التصليح أو خدمات التصليح يمكن الحصول عليها على سبيل المثال من دليل الهاتف على الصفحات الصفراء وكذلك من الشبكة العنكبوتية (الانترنت).

النفايات

النفايات هي كل شئ أو مادة لم يعد هناك حاجة إليها والتي لم يعد من الممكن استخدامها. النفايات هي على سبيل المثال معالبات الأغذية، وفضلات الطعام، والأشياء المكسورة، والصحف القديمة وكذلك بقايا الشاحن والبطاريات.

لماذا فرز النفايات؟

إذا كانت النفايات تُخَدث، فمنها يمكننا الحصول على مواد للتدوير يعاد استعمالها من جديد. ولكي نحصل على هذه المواد القابلة لإعادة الاستعمال يجب أن يتم فرز مختلف أنواع النفايات بشكل منفصل.

عندما يتم فرز النفايات و تدويرها فإننا نحافظ على الموارد الطبيعية: من النفايات نستخرج مواد أولية تدخل في صناعة منتجات جديدة. و في نفس الوقت نساهم في تقليل كمية النفايات الموجهة إلى المكب. تعتبر مشكلة عملية فرز النفايات مهمة للغاية، لأنها تمنع من تسرب المواد السامة إلى الطبيعة.

فرز النفايات



نساهم يوميا في جلب نفايات كثيرة و مختلفة. لذلك فإنه من المهم فرزها وجمعه من النفايات و أخذها الى الأماكن المحددة لتجميعها. وهكذا نشرف على نظافة البيئة، نحافظ على الموارد الطبيعية ونساهم في تقليل انبعاث الغازات الضارة بالإنسان.

فيما يلي نتكلم عن الطريقة العملية لفرز النفايات و كيف يعاد استعمالها. لأن عملية الفرز تتم في مواقع مختلفة، حسب المناطق المخصصة لكل بلدية، و بطرق مختلفة قليلا. في هذا الدليل نشير فقط لبعض الخطوات و التوجيهات المتبعة لفرز النفايات عامة. لكنه من المهم جدا الحصول على المعلومات كيفية عملية فرز النفايات بمنطقتك لإتباعها و العمل بها.

أين يتم التخلص من النفايات

توجد بساحات البنائات و البيوت الارضية(فلل=رفي طالو)عامه حاويات خاصة بمكب النفايات الجافة. النفايات الحيوية و الورق المعاد تدويره. بعض شركات الايجار الكبيرة يمكن أن تتواجد لديها كذلك بعض الحاويات الخاصة بنفايات أخرى. بالنسبة للنفايات الجافة يجب تعبأتها في أكياس من البلاستيك قبل و وضعها في المكب الخاص بها. النفايات الحيوية توضع بعد فرزها داخل أكياس بلاستيكية قابلة للتحلل خاصة بها أو تعبأ ووسط الجرائد على سبيل المثال. لا يمكن تعبأة النفايات الحيوية داخل أكياس بلاستيكية عادية. الورق القابل للتدوير يضع كما هو في الحاوية المخصصة لهذا النوع من النفايات.

من الاماكن الأخرى و المعروفة لتجميع النفايات المفروزة هنالك على سبيل المثال الحاويات الموجودة بساحات المحلات التجارية. هناك يتم تجميع نفايات الزجاج. المعادن. الورق. الكارطون(الورق المقوى) و البطاريات. البطاريات و الشاحن للهواتف تصنف كنفايات خطرة و يمكن أخذها مجاناً لمحال البيع كما توجد لها حاويات خاصة لتجميعها موجودة كذلك بالساحات أو المدخل الأمامية للمحلات التجارية. غيرها من النفايات المنزلية الخطرة مثل المصابيح الكهربائية الموفرة للطاقة يمكن أخذها إلى محطات النفايات. مراكز معالجة النفايات أو حاويات النفايات الخطرة.

ماذا يحدث للنفايات

النفايات الحيوية تخضع للتحلل في مناطق شاسعة خاصة بالتحلل. حيث تصبح تراباً يستعمل كسماد لتحسين تربة الأرض و يستعمل خلال عملية التشجير و زراعة الورد و كذلك لطمر النفايات للحفاظ على المناظر الطبيعية.

من الورق يعاد. من جديد. تصنيع ورق الجرائد و الصحف و كذلك ورق الاستعمال المنزلي و ورق الاستعمال في المراض.

من الكارطون و الورق المقوى يتم تجهيز الحاملات(الكارطونية) (المكب أو المسلك الملقوف عليه ورق الاستعمال المنزلي أو ورق المراض).

تتم معالجة المعادن بطريقة مختلفة بفضلهما أولاً عن بعضها البعض و بعد ذلك يعاد استعمالها كمواد أولية (خام).

يستعمل الزجاج كزجاج ليفي الشكل(زجاج مغزول) و لتجهيز علب زجاجية جديدة. كما يستعمل كذلك كمواد لتحسين التربة و كبديل عن الرمل و الحصى.

تتم معالجة النفايات الخطرة في المنشآت الخاصة بها بحيث لا تسبب أضراراً للبيئة كما يتم إعادة استعمال معظمها.

النفايات الكهربائية و الالكترونية يتم إعادة تدويرها و فرزها في مراكز التدوير كما يعاد استعمالها كمواد أولية تدخل في بعض الصناعات.

النفايات الجافة تأخذ لمكب النفايات.

نفايات الطاقة يتم حرقها في محطات حرق النفايات و يعاد استعمالها لتوليد الطاقة.

تتم عملية فرز النفايات القابلة للتحلل بطريقة مختلفة. حيث تعتبر أماكن مكبها من بين مكب النفايات الحيوية التي تتعفن و ينتج عنها غاز الميثان. الميثان هو واحد من بين الغازات الضارة بالناخ و التي تتسبب في الاحتباس الحراري: إنه غاز طبيعي أكثر قوة من ثاني أكسيد الكاربون بعشرين مرة (20مرة).

ما يتم فرزه من النفايات

تختلف خدمات و عمليات فرز النفايات من منطقة إلى أخرى.

في كل مكان تقريباً بفنلندا يتم جمع الورق. الكارطون(الورق المقوى). المعادن. الزجاج و النفايات المنزلية الخطرة. وكذلك الأجهزة الكهربائية و الالكترونية الغير صالحة للعمل(الخردة). في عدة أماكن يتم كذلك جمع النفايات الحيوية. الكارطون (الورق المقوى) و نفايات الطاقة.

تختلف أسماء النفايات في بعض الاحيان من مكان الى آخر حسب كل منطقة محلية على سبيل المثال: النفايات المختلطة. النفايات الجافة و مكب النفايات تعني نفس الشيء.

ملاحظة! حاول التعرف على خدمات فرز النفايات الخاصة بمنطقتك لكي يتسنى لك معرفة ما هو يمكن فرزه من النفايات.

كيف يتم فرز النفايات ؟

أسهل طريقة لفرز النفايات هي التي تتم حالماً تنشأ و ذلك بصفة عامة في مطبخ البيت. يكون الفرز سهلاً يدوياً عندما تكون هنالك صناديق خاصة و مجهزة لكل نوع من النفايات. حاول الحصول في منزلك على الأقل لصندوقين للنفايات: واحد للنفايات الجافة و الثاني للنفايات الحيوية. ويفضل أن يكون صندوق النفايات الحيوية بغطاء لتجنب و الحد من الروائح الكريهة.

كما يستحسن وجود صناديق أو سلات خاصة لكل نوع على حدى من النفايات كالكارطون(الورق المقوى). العلب المعدنية و الزجاجية و البطاريات. يجب تسطيح العلب الكارطونية و تجميعها على بعضها البعض لكي تأخذ مساحة أقل. الزجاجات و العلب القذرة يجب شطفها بالماء لتجنب تسرب الروائح. الجرائد و الصحف يمكن تجميعها مكدسة داخل سلة أو صندوق من الكارطون.



فرز النفايات الأكثر شيوعا

النفايات الحيوية

- النفايات الحيوية هي جميع المواد العضوية القابلة للتحلل :
- بقايا الطعام والطعام الفاسد
 - قشور الفواكه والخضروات
 - محتويات بطن الأسماك . والعظام الصغيرة
 - بقايا الشاي أو القهوة
 - أكياس الشاي وأوراق الترشيح (ورق مصفاة للقهوة)
 - قشور السجق وقشور البيض
 - علب تعبئة البيض
 - المناشف الورقية المنزلية ومناديل الاكل الورقية ومناديل مسح أو تنظيف الانف
 - ورق الزبدة المستعمل لطهي الخبز
 - تربة الزهور. ورق النباتات والورود الذابلة
 - نفايات الحديقة (أغصان . أعراش وأوراق الأشجار)
 - فراش الحيوانات الاليفة والمجهزة من الخشب الجفف (بقايا النجارة. التبن وغير ذلك الخ.)
 - الرمل المستعمل كفراش للقطط
 - الدهون الصلبة. بقايا زيوت القلي (منوع صبها في المجاري)

- احرس على تعبئة النفايات الحيوية في أكياس قابلة للتحلل لكي لا تتسخ حاويات النفايات. للتعبئة يمكن استعمال. على سبيل المثال ورق الصحف و الجرائد. أكياس ورقية وكذلك الأكياس البيولوجية الموجودة في المحلات التجارية. قم بتصفية بقايا الطعام من السوائل و المرق بالمجلى لكي لا تبقى رطبة ومبللة.

الورق

- الورق المعاد تدويره هو جميع المراسلات الورقية التي تأتي الى صندوق البريد. على سبيل المثال :
- الصحف والمجلات
 - أوراق الدعاية والإعلان. وظروف الرسائل
 - أوراق النسخ
 - أكياس من الورق الأبيض (أكياس من الورق البني تجمع مع الكرتون)
 - الكتب بدون غلاف

- لا داعي لإزالة المشبكات الحديدية. تتم إزالة التغليفات البلاستيكية.

الكرتون

- الورق- والكرتون والورق المقوى للتعبئة والتغليف . على سبيل المثال :
- علب الحليب والعصير (بما في ذلك العلب التي عليها ورق الألومنيوم)
 - علب البسكويت و الحبوب (كورنفلوكس)
 - الأواني ذات الإستعمال للمرة الواحدة المصنوعة من الورق المقوى
 - أكياس من الورق البني
 - صناديق من ورق الكرتون المسنن

- اغسل و تخلص من السوائل القادرة من العلب. قم بتسطيح العلب حتى تصبح طبقات رقيقة ثم قم بتعبئتها فيما بعضها البعض.

المعادن

- العينات المعدنية الصغيرة والأجهزة المنزلية . على سبيل المثال :
- علب المعلبات الغذائية
 - ورق الألومنيوم وعلب الألومنيوم
 - علب الدهان الخالية وزجاجات التعطير الجوي
 - الأدوات المنزلية المعدنية و أدوات التصليح
 - الأجهزة المنزلية الصغيرة (محمصة الخبز و المكواة. وآلة تجهيز القهوة . وغلاية الماء. مجفف شعر. فرشاة الأسنان الكهربائية . ماكينة الخلاقة)
 - الساعة من دون بطاريات . الهاتف الخليوي المحمول من دون بطارية

الشاحن

- عليك بشطف و تنظيف العلب من الاوساخ قبل تجميعها.

الزجاج

- العلب الزجاجية والقوارير الزجاجية التي هي بدون رهن (ملونة والغير ملونة=شفافة).
- أكواب الشرب الزجاجية المكسورة. الصحون الزجاجية. المزهريات الخ...
 - الاشياء الزجاجية الأخرى . مثل زجاجات العطور.
 - نظف العلب و أزل عنها الأغطية قبل وضعها في حاوية التجميع.
 - زجاج النوافذ لاينبغي وضعه في حاوية جميع الزجاج. ولكن يجب أخذه الى محطة النفايات أو مركز معالجة النفايات.

النفايات الجافة (= النفايات المختلطة، مكب النفايات)

- النفايات الجافة هي كل النفايات التي ليست صالحة لاعادة الاستخدام او التصنيع كما أنها ليست بنفايات خطرة. على سبيل المثال:
- أكياس بلاستيكية وعبوات بلاستيكية
 - لمبات ومصابيح الهالوجين (ملاحظة : لمبات توفير الطاقة ومصابيح الفلوروسنت\الوهاجة تعتبر من النفايات الخطرة)
 - نفايات التنظيف وأكياس الغبار للمكنسة الكهربائية
 - الرماد وأعقاب السجائر
 - الخبز والسيراميك
 - الأحذية والملابس الممزقة.
 - دهن لحم الخنزير وغيره من الدهون السائلة محكمة التعبئة
 - مثلاً داخل زجاجة (لا تكب في الجاري!)
 - حفاظات الأطفال والفضوط الصحية
 - براز الكلاب والقطط.



الخردة من الاجهزة الكهربائية والإلكترونية

- وهي المكسورة والغير الضرورية من الاجهزة الكهربائية مثل :
- التلفزيونات وأجهزة الراديو
 - أجهزة الحاسوب (الحواسيب والطابعات والمساحات الضوئية= سكانير)
 - ثلاجات ومجمدات
 - أفران المايكروويف
 - المكناس الكهربائية الخ.



- تأخذ محطة النفايات . و مراكز معالجة النفايات والى شركة بيركاما وكذلك شركة ربيي&رومو لجمع السيارات.

العقاقير القديمة

- العقاقير القديمة وموازين الحرارة المكسورة تعد من النفايات الخطرة ويجب أخذها الى الصيدلية.



النفايات المنزلية الخطرة

- النفايات الخطرة هي المواد التي تشكل خطراً على الطبيعة والبشر حتى ولو بكميات صغيرة. على سبيل المثال :
- أنابيب الفلوروسنت والمصابيح الكهربائية الموفرة للطاقة (تحتوي على الزئبق . ويجب ألا تكسر)
 - بطاريات الشحن و البطاريات العادية
 - المنظفات ومواد التنظيف و الغسل القوية (مواد غسالة الصحون و مواد تنظيف الفرن)
 - مواد التطهير (مطهرات)
 - الادوية وموازين الحرارة بالزئبق (تأخذ للصيدلية)
 - الدهانات، الصق و مواد التلميع
 - السموم والكيمائيات
 - مواد حماية المنتجات النباتية والمبيدات
 - الخشب الصلب
 - مواد التدوير (المذيبات) والمنظفات
 - نفايات النفط والبنزين
 - سوائل التجميد وسوائل التبريد
 - بودرة أو رغوة طفائيات الحريق



- ملاحظة! النفايات الخطرة لا يجب خلطها مع بعضها البعض أو مع غيرها من النفايات. النفايات الخطرة ينبغي أن يحتفظ بها داخل عبوتها الأصلية.
- المصابيح الموفرة للطاقة يجب عدم كسرها بسبب الزئبق الموجود بها.
- النفايات المنزلية الخطرة تأخذ لمحطات النفايات . مراكز معالجة النفايات وحاويات النفايات الخطرة.
- البطاريات والشاحن للهواتف المحمولة يمكن أخذها الى محلات البيع أو صناديق احاويات التجميع الموجودة بساحات المحلات التجارية.

نفايات الطاقة

- في بعض المناطق المحلية يتم جمع نفايات الطاقة التي يعاد استغلالها لأغراض إنتاج الطاقة. و هذه النفايات جمع في طواحي العاصمة. في كومنلاكسو. وسط فنلندا. توركو وأولو. ومن أنواع هذه النفايات مثلاً العلب البلاستيكية والأكياس المنسوجات . الملابس. المطاط الخ....

استعادة الرهن أو الإيداع للزجاجات والعلب الفارغة

زجاجات وعلب المشروبات الغازية الفارغة تعاد إلى المحلات التجارية. وينتهي بهاء المطاف إلى عملية إعادة التدوير. بإعادة تلك الزجاجات والعلب الفارغة يمكنك استرجاع مبلغ أو ثمن الرهن المضاف مسبقاً لمشترباتك من عشرة إلى أربعين سنت (0,10 - 0,40 يورو). يتم استخدام هذه الزجاجات والعلب الفارغة من جديد إما على حالتها هذه أو كمادة تدخل في بعض الصناعات.

الزجاجات والعلب التي عليها رهن يمكن إعادتها لأي محل تجاري أو محلات بيع الخمور باستثناء الزجاجات التي تشتري من محلات ليدل التجارية فيجب إعادتها لنفس محلات ليدل. يمكن التعرف على الزجاجات والعلب الفارغة التي يمكن استعادة رهنها أو إيداعها من خلال علامات الرهن/إيداع الموجودة عليها حسب ما هو مبين بالصورة أسفله.



الصورة: تعريف لعلامات الرهن/إيداع الموجودة على الزجاجات والعلب الفارغة

القارورات المعادة يتم تنظيفها و إعادة تعبئتها من جديد في مصنع المشروبات. بالنسبة للقارورات الزجاجية يمكن إعادة استخدامها واستعمالها حتى لأربعين مرة (04 مرة) أما معظم القارورات البلاستيكية فتستغل كمادة. العلب المعادة والمصنوعة من الألمنيوم فيتم تدويرها ومن مادة الألمنيوم تصنع علب جديدة.

تعليمات عن كيفية إعادة العلب والزجاجات الفارغة

- تعاد القارورات والعلب الفارغة عن طريق الجهاز الآتوماتيكي الموجود عامة في دهليز المدخل الأمامي للمحلات التجارية .
- ادخل القارورات او العلب التي تريد إعادتها واحدة تلو الأخرى في الجزء الأسفل من الامام للجهاز الآتوماتيكي .
- القارورات الزجاجية يجب أن تكون بدون غطاء أما القارورات البلاستيكية يمكن أن تترك بالغطاء. يجب أن تكون القارورات والعلب بحالة جيدة وكذلك ملصقات التسمية التي عليها وإلا فإن الجهاز لا يتعرف على القارورة.
- بعد إعادة آخر ما لديك اعادته اضغط على زر «اضغط» حيث ستحصل على وصل من الآلة. اظهر الوصل لموظف أو موظفة صندوق الدفع وسوف تسترجع مبلغ الإيداع أو الرهن.

السلع القابلة لإعادة الاستعمال أو التصنيع



الهدف من إعادة التدوير هو الحد من مناطق مكب النفايات كما أن الفكرة من إعادة التدوير أو إعادة التصنيع والاستعمال يتجلى في إعادة استغلال أو استخدام هذه الأشياء و المواد المزالة مرة ثانية (من جديد). فجميع ما تملك من أغراض وملابس التي لا تملك و أنت بغير حاجة لها ولا زالت صالحة للاستعمال يجب جمعها . تتم في فنلندا كذلك عملية إعادة تدوير جميع الزجاجات والعلب الفارغة المتباعدة من المحلات التجارية القابلة لإعادة الاستعمال أو التصنيع.

الملابس، السلع والأثاث المنزلي

على سبيل المثال هناك ملابس وأغراض تخص الأطفال في حالة جيدة معروضة للبيع. جميع الملابس الزائدة عن حاجتك والتي هي بحالة جيدة والأثاث السليم مع الأشياء الأخرى يمكن أن تكون مفيدة لأناس آخرين في مكان ما. كما أنه بإمكانك أنت كذلك أن تعثر على أشياء مناسبة ومفيدة لك بأسعار منخفضة. يمكن بيع وشراء الأثاث المستعمل سواء من مراكز إعادة تدوير السلع أو أسواق بيع السلع المستعملة أو محلات البيع والشراء وكذلك عن طريق صفحات الإعلان بالجراند أو الشبكة العنكبوتية (الانترنت).



الملابس والأحذية والمنسوجات المنزلية التي بحالة جيدة

- مراكز إعادة التدوير. أسواق بيع المستعمل. وحاويات أو- اف - اف أو فيدا الملابس والأحذية والمنسوجات يجب أن تكون نظيفة وسليمة.



الأثاث والأواني المنزلية السليمة

- مراكز إعادة التدوير. سوق الأثاث المستعمل. أو محلات البيع والشراء. يمكن بيع الأثاث عن طريق صفحات الإعلان بالجراند أو صفحات سوق بيع المستعمل بالشبكة العنكبوتية (الانترنت) كما يمكن الاعلان عن الأشياء الموجهة للبيع عن طريق لوحة الإعلانات للمحلات التجارية.



الأجهزة الكهربائية المنزلية السليمة

- مراكز إعادة التدوير. سوق بيع المستعمل. محلات البيع والشراء. بما في ذلك الإعلانات في الصحف وصفحات سوق بيع المستعمل بالانترنت أو لوحات الإعلانات للمحلات التجارية.



الملابس الغير قابلة للاستخدام

- صناديق النفايات الجافة.



الأثاث المحطم

- الأشياء الكبيرة من الأثاث المحطم مثل الأرائك والكراسي والطاولات ينبغي أخذها شخصيا ومباشرة لمكب النفايات بمركز فرز النفايات. ويجب أن لا تتركها في صناديق النفايات أو الأماكن التابعة لشركات الإيجار. أغلب مراكز جمع وفرز النفايات لها أيضا خدمة نقل هذا النوع من النفايات لكن برسوم حينما يتم الاتصال بها لنقل الأثاث المنزلي أو الآلات الكهربائية.



الأجهزة الكهربائية المكسورة

- الأجهزة الكهربائية الصغيرة مثل (مجفف الشعر، مكنسة كهربائية) يمكن رميها في الأماكن المعدة لإعادة تدوير النفايات المعدنية. الأجهزة الكبيرة مثل (الثلاجة والتلفزيون والكمبيوتر) يجب أخذها محطة النفايات أو مركز معالجة النفايات. تتوفر لمعظم مراكز النفايات أيضا سيارات لجمع الخردة أو المهملات المعدنية التي يمكن أن تأخذ إليها هذه الأجهزة. كما يمكن طلب المساعدة من قسم خدمة النقل لمراكز النفايات إذا كانت هناك حاجة إلى المساعدة في نقل هذه النفايات.

سوق بيع المستعمل

- في هذا السوق تباع الملابس المستعملة، والأثاث والكتب والأجهزة المنزلية.
- في معظم أسواق بيع المستعمل يمكن استئجار مكان لبيع الملابس والأشياء الزائدة أو الغير الضرورية.

- من الأسواق المعترف بها هناك على سبيل المثال: جيش الخلاص= بلاستوس أرميا. الصليب= فيدا العالمية التي تأخذ الملابس والأشياء (FIDA = أو-اف-اف و (UFF) الأحمر الفنلندي، كتبرعات وتقوم ببيعها حيث يتم استخدام الدخل لأهداف جديدة ومفيدة على سبيل المثال مساعدة المحتاجين.

- مراكز أو-اف-اف. و مراكز بلاستوس أرميا. و مراكز فيدا صناديق أو حاويات مخصصة للتجميع حيث يمكن وضع الملابس بداخلها. هذه الصناديق أو الحاويات تتواجد عامة بساحات المحلات التجارية بجانب مواقع جميع النفايات التجارية. ينبغي غسل الملابس و تعبأتها في أكياس قبل أخذها إلى صناديق التجميع.

مركز التجميع و التدوير

- مركز إعادة التدوير هو المكان الذي تتم فيه عملية فرز الأشياء المستعملة قبل اقتنائها من طرف أصحابها الجدد.

- يمكن اخذ الأشياء و الملابس السليمة والصالحة للاستعمال والتي أنت بغنى عنها (ليس بحاجة لها) إلى مراكز إعادة التدوير.

- وكذلك الأدوات المنزلية الصالحة للاستخدام و الاثاث السليم يمكن أن يأخذ لمركز إعادة التدوير.

محلات الشراء والبيع

- تقوم محلات الشراء والبيع بشراء وبيع الأثاث المنزلي والأجهزة المنزلية التي هي بحالة جيدة.

إطارات السيارات و السيارات

إطارات السيارات والدراجات النارية التي لا لزوم لها لا يجب رميها في القمامة العادية الخاصة بك وإنما يجب أخذها إلى محلات بيع الإطارات. كما يجب إزالة الأطواق قبل أخذها للتجميع.

السيارات المستعملة والمكسرة يمكن أخذها وبدون دفع أي تكاليف عنها إلى الأماكن المحددة للاستقبال و التابعة للشركة الفنلندية لتجميع السيارات - المحدودة -. هذه الخردة من السيارات تشغل كمواد أولية (خام) في الصناعات المعدنية. www.autokieratys.fi



علامة البجعة والعلامة البيئية الأوروبية

العلامة البيئية الرسمية تضمن ان تأثيرات البيئة للمنتوج خلال دورة حياته الكاملة تضل ضئيلة . في فنلندا تستعمل العلامة البيئية لبلدان الشمال الأوروبي وهي (علامة البجعة) وفي أوروبا تستعمل الزهرة كعلامة للبيئة. علامة البجعة أكثر شيوعا في فنلندا وهي لا تستعمل إلا في بلدان الشمال الأوربي. العلامة البيئية لأوروبا تستخدم في جميع أنحاء أوروبا. في المحلات التجارية تكون موجودة على سبيل المثال هذه العلامات البيئية على منتجات الغسيل والتنظيف، منتجات النظافة الصحية والمنتجات الورقية .

الغذاء العضوي

المنتوج العضوي الطبيعي يعرف بالعلامة « لومو » عضوي أو طبيعي . هذه العلامة تضمن ان المنتج وزراعته تحتوي على الأقل 59 في المائة من المواد الخام الطبيعية البيولوجية . وخلال زراعته لم تستخدم اية أسمدة أو مبيدات أو مواد مكافحة الحشرات الاصطناعية . الأماكن العضوية لمزارع الحيوانات الداجنة تعطي مردودا أفضل من أماكن المزارع التقليدية . في جميع المحلات التجارية تشكيلة متنوعة من المنتوجات العضوية مثل الحبوب ومنتجات الالبان وكذلك الخضروات . في المدن الكبرى توجد محلات تجارية متخصصة في بيع المنتجات العضوية .

التجارة العادلة أو النزيهة

يمكن معرفة المنتج بالعلامة الموجودة عليه وهي علامة «التجارة العادلة» . هذه العلامة تضمن للمزارعين في البلدان النامية وعمال المزارع الكبرى الحصول على تعويض عادل عن أعمالهم. يخضع هذا النوع من الإنتاج لقوانين وتوصيات بيئية صارمة و يمنع كليا استغلال الأطفال كعمالة . في فنلندا يتم تسويق وبيع بعض المنتجات لهذه التجارة العادلة على سبيل المثال القهوة، الشاي، الكاكاو، الفواكه، الشكولاتة، العسل والسكر . هذه المنتجات تباع في المحلات التجارية العادية وكذلك المتاجر المتخصصة لبيع هذه المنتجات .



التسوق - العلامات البيئية



عندما تريد ان تتسوق وتجعل الطبيعة والبيئة في مخيلتك و تأخذها بعين الاعتبار فعلامات البيئة الملصقة على السلع سوف تكون أكبر مساعد لك في ذلك . فهي تعبر عن السلع المعروضة وغيرها من المنتجات المنسوبة إليها والصديقة للبيئة. علامة البيئة، وعلامات المنتج العضوي وعلامات التجارة النزيهة لا تمنح إلا بعد تمرير معايير صارمة للمنتجات . تشرف على استخدام هذه العلامات جهات رقابة رسمية.

التجول في الطبيعة

من الممكن التجول في الطبيعة بالمشي على الاقدام ، بالتزلج وركوب الدراجة طالما انه لا يزجج الاخرين أو يسبب اضرار . التجول في حدائق الغير أو الحقول أو المزارع يجب ان يكون باذن . وخلال فصل الشتاء يمكن التزلج فوق الحقول .

التواجد في الطبيعة

التواجد المؤقت في البرية أو الطبيعة مثل الاستراحة ، السباحة ، اخذ قسط من الشمس واخذ فترة قصيرة للتخييم مابين ليلة او ليلتان مسموح به في المناطق المسموح العبور فيها طالما انه لا يسبب اضرار لمالك الأرض . بالنسبة للاقامة الطويلة و التخييم، يستحسن طلب الاذن من مالك الأرض. بصفة عامة في الاماكن الخاصة مثل الشواطئ و الحدائق العمومية لا يمكن التخييم .

رمي الازبال

يمنع القانون الفنلندي للنفايات رمي الازبال و القمامة عشوائيا كما يحظر النفايات المتناثرة. و هذا يشمل جميع أنواع القمامة المتروكة في الشوارع و البرية سواء الظاهرة منها أو المعبئة داخل أكياس. تعد النفايات السائلة مثل البنزين و النفط من النفايات الخطرة. لذا فكبها على الأرض أو في المناطق المتواجدة فيها مياه منوع منعاً باتاً. من واجب كل راومي للقمامة أن يشرف بنفسه على تنظيف المكان الوسخ.

بلد صغيرو العديد من المناظر الطبيعية

- على الرغم من أن فنلندا تعد حسب مساحتها بلدا صغيرا،شياء ما الا ان المناظر الطبيعية فيه جد متنوعة و تختلف من منطقة الى أخرى.
- في غرب فنلندا و منطقة بوهيون ما (أستروبوطني) توجد مناطق زراعية شناسعة بينما المناظر الطبيعية في شرق فنلندا تهيمن عليها المستنقعات الكبيرة و الانحدارات ذات المخاطر الشديدة.
- في المنطقة الوسطى توجد عدة بحيرات لذا سميت باللغة الفنلندية : البحيرة.
- في شمال لابلان تتجلى الطبيعة في الجبال الجرداء و الغير المشجرة التي تجعل منها مناظر طبيعية فريدة.
- في فنلندا توجد كذلك العديد من أجمل المناطق الساحلية و الجزركما يحد بلدنا ثاني أكبر بحر داخلي في العالم و هو بحر البلطيق.

الطبيعة والحقوق العامة



يوجد في فنلندا اكثر من 180 الف بحيرة وتغطي الغابات حوالي 70 في المائة من مساحتها حيث تشكل هذه البحيرات و الغابات مورداً اقتصاديا وتوفر في نفس الوقت العديد من الفرص الترفيهية و الترويحية ومزاولة الأنشطة المباحة. الطبيعة الخلابة والنظيفة لها مميزات قيمة لهذا علينا الاعتراف بها والحفاظة عليها . يمكن التعرف على كيفية الخروج الى الطبيعة الفنلندية بسهولة وبساطة .

المناطق الطبيعية الفنلندية سهل التعرف عليها ، سواء في فنلندا او غيرها من بلدان الشمال الاوربي حيث تسود الحقوق العامة للناس للتمتع بالطبيعة بكل حرية و ذلك بالتجول و التنزه و الاستمتاع في جميع المناطق الطبيعية بغض النظر عن من يملك المنطقة. لكن هذا الاستغلال للطبيعة يصحبه شعور بالمسؤولية في التصرف الصحيح لتجنب الحاق أي ضرر. يجب عدم ازعاج او الحاق الاذى بالحيوانات البرية و الاليفة .

اشعال النار

لإشعال النار أو اعداد موقد يجب أخذ اذن من صاحب الأرض أو المكان . اما الاماكن المخصصة للتجول والتخييم فهي مجهزة بمواقع مختلفة لاشعال النار مسموح استعمالها بدون أخذ اذن مسبق . مستلزمات الطهي خلال التخييم او غيرها من مختلف معدات الطهي من بلدان أخرى لا يتطلب استخدامها الحصول على اذن او موافقة من صاحب المكان .



انتباه ! ممنوع اقاد او اشعال النار عامة في المناطق التي عليها (او توجد بها)علامات انذار عن حريق الغابات. يمكن معرفة اخبار عن هذه الانذارات عن طريق الاخبار الجوية بتلفزيون او الراديو.

قطف المزروعات من الطبيعة

الزهوز و أنواع التوت البري والفطر يمكن قطفها في الاماكن المسموح التجول فيها . بعض النباتات النادرة والحميمة لا يمكن قطفها .لايمكن قطع الأشجار أو أغصانها من دون اذن صاحبها. لكن الأشجار والأغصان المتساقطة على الأرض يمكن جمعها. لا ينبغي جمع واخذ بيض الطيور وتدمير الأعشاش .

جمع التوت و الفطر

في فنلندا يمكن قطف الانواع المختلفة من التوت البري وكذلك الفطر بحرية من جميع الاماكن الطبيعية باستثناء الحدائق حيث يجب اخذ اذن او موافقة لقطفها من أصحابها . لا يستحب قطف التوت البري والفطر من جوانب الشوارع التي تمر بها السيارات لان انبعاثات غازالسيارات يعتبر من المواد المؤثرة على الصحة.

انواع التوت البري الطبيعي

- اشهر انواع التوت البري اللذيذ هي : العنبية (موستكا), التوت البري الاحمر (بولوكا), الفراولة (فاندلما), كاريالو, توت الحقول (أحومانسيكا) و التوت المائي (لكا) .
- افضل وقت لقطف التوت هو شهر تموز ايلول و آب \ اغسطس. أما قطف التوت البري الأحمر ففي وقت الحصاد خلال شهر ايلول \ سبتمبر وتشترين الأول.
- بعض انواع التوت البري الطبيعي سامة لذا يجب قطف المألوف منها فقط .



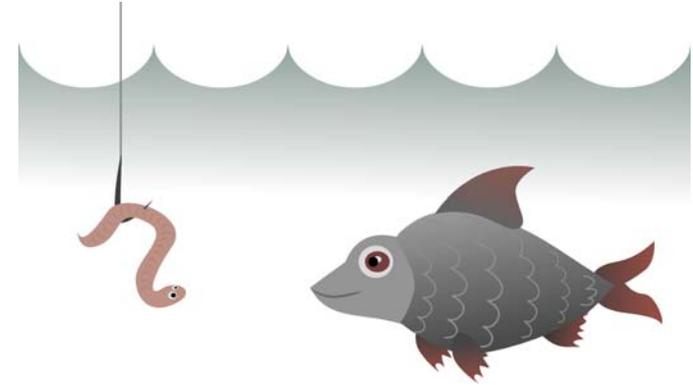
انواع الفطر

- من انواع الفطراتي تنبت في الغابات . الصالحة للاكل وينصح بقطفها هي : شانتوريل (كانتارلي) . سوبيلوفاهفرو. طاتيت المختلفة. رووسكوت و هايبروت.
- افضل اوقات قطف الفطر هي في شهر آب \ اغسطس و ايلول \ سبتمبر .
- لمعرفة انواع الفطر يمكن استخدام دليل قطف الفطر حيث يباع في محلات بيع الكتب او يمكن استلافه من المكتبة العمومية .

ملاحظة! بعض الفطريات سامة للغاية والاكل منها يمكن ان يسبب امراضا خطيرة قد تؤدي الي الوفاة على سبيل المثال الامانيت الحمراء والبيضاء (فطريوناكارياس) و (فطرالكوكارياس) و كذلك سيبيكي السام, فطر بولكو و فطر كورفا . يجب قطف انواع الفطر التي تعرف بانها من الأنواع الصالحة للاكل فقط.

صيد الأسماك

صيد الأسماك باستخدام الديدان وعلى الجليد هما بالجان و يسمح بهما بدون ترخيص . الصيد بالصنارة و استعمال المصيدة و طرح الشباك للصيد تتطلب من ان يكون الشخص يتراوح عمره ما بين 81 و46 سنة من العمر لممارسة الصيد و يجب دفع رسوم الصيد للإدارة مسبقا . وبالإضافة الى دفع رسوم الصيد يجب اعتماد طريقة الصيد إما بالحصول على إذن الصيد أو إذن من مالك منطقة الصيد. للمزيد من المعلومات عن التصاريح يمكن على سبيل المثال الاتصال بالبلدية مع القسم المشرف على ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ.



الصيد بالقنص

الصيد بالقنص غير مسموح به إلا للأشخاص الذين يحملون رخصة صيد ، والذين دفعوا رسوم الصيد للإدارة ، وبالإضافة لذلك مطلوب ترخيص لإقتناء الأسلحة النارية كما هو واجب الحصول على إذن من مالك الأرض أو من الهيئة المشرفة على قوانين الصيد. القيام بالصيد في الغابات بدون ترخيص ممنوع كليا . صيد الحيوانات يكون مسموح به بتقديم طلب لها فقط في المواسم المحددة للصيد لأن الحيوانات البرية تكون محمية. كما هو ممنوع وضع مصيدة للحيوانات أو صيدها من أجل تربيتها و جعلها أليفة.

المحمية الطبيعية

- المحمية هي منطقة نريد الإبقاء على حالتها الطبيعية حيث تخضع فيها جميع الأنشطة البشرية لقيود.
- وهذه المنطقة بصفة عامة تكون فيها نباتات و حيوانات نادرة أو غيرها من الموارد الطبيعية الهامة التي نريد حمايتها .
- وهذه المحميات الطبيعية على سبيل المثال هي : المنتزهات الوطنية(العمومية)، الحدائق الطبيعية ومناطق المستنقعات المحمية
- في فنلندا كلها هنالك حوالي 570 محمية طبيعية .

المنتزه الوطني

- المنتزهات الوطنية هي مناطق طبيعية شاسعة ومتنوعة . كما انها رمز الطبيعة الجذابة والقيمة لطبيعة بلدنا .
- وهنالك 53 منتزه وطني في فنلندا . اكبر هذه المنتزهات الوطنية موجودة في منطقة شمال فنلندا- لابلان- الحادية لوادي ليمين و منتزه أروكيكونين .
- هذه المنتزهات الوطنية هي مخصصة للرحلات والترفيه وكذلك للاهداف السياحية .

للحصول على المزيد من المعلومات عن التجول والتمتع في الطبيعة والمنتزهات الوطنية وغيرها من الأماكن والوجهات المخصصة للتخييم جُدونها على صفحة الشبكة العنكبوتية (انترنت) لإدارة رعاية الغابات (باللغة الفنلندية، السويدية، الإنجليزية و السامية).
www.luontoon.fi



المشي

المشي هو وسيلة سهلة وآمنة في فنلندا. الرصيف المخصص للمشاة و الممر الخاص بوسائل النقل الخفيفة غالباً ما يكون بالقرب و على جانب طريق السيارات. المشي المنتظم هو وسيلة جيدة للحفاظ على اللياقة البدنية الأساسية وتجنب عدة مشاكل صحية .

العاكس

- يسود الضلام خلال فصل الخريف والشتاء في فنلندا . لذا يستحسن استعمال العاكس خلال التنقل في الخارج ليتمكن سائقو السيارات من رأيك بوضوح .

- هذه الانواع من العاكس تباع في المحلات كما توزع بعضها كذلك مجاناً .

- سترات الامن العاكسة تباع على سبيل المثال في المحلات التجارية الكبيرة .



قيادة الدراجات الهوائية

فهي امنة للمشاة و راكبي الدراجات الهوائية طالما ان ذلك يكون على رصيف السير او على طول ممر حركة السير الخفيف . مثل هذه المسارات او الممرات يمكن التعرف عليها من خلال علامة الدراجة المرسومة عليها . احيانا تكون هذه الممرات لراكبي الدراجة الهوائية والمشاة مفصولة عن بعضها البعض بخط أبيض . يسمح فقط للأطفال الذين تقل اعمارهم عن 12 سنة القيادة في مر أو مسار المشاة. في هذه الحالة يمكن للكبار او البالغين القيادة على جانب رصيف طريق السيارات.



استعمال الدراجات الهوائية بأمان

- يجب ارتداء القبعة الواقية عند قيادة الدراجة الهوائية لانها من اجل السلامة عند الوقوع او التعرض لحادث سير ويجب على الاطفال دائماً استخدامها عند القيادة للدراجات الهوائية .

- استعمال العاكس و مصباح الدراجة في الضلام أو العتمة . تباع هذه المصابيح والقبعات الواقية في المحلات التجارية ومحلات التجهيزات الرياضية .

- حافظ على صيانة دراجتك الهوائية بانتظام : تحقق من حالة الفرامل و مقبض تغيير السرعة، قم بوضع الزيت المناسب لسلسلة الدراجة و حافظ على وجود الهواء الكافي في الاطارات. يمكن القيام بجميع هذه الاصلاحات في محلات تصليح الدراجات.

- تعلم على حفظ نظام وقوانين السير والنقل وكذلك علامات السير للطرق العامة الاكثر شيوعاً .

النقل والحركة



تعتبر رياضة المشي وركوب الدراجات و استعمال وسائل النقل العام من افضل سبل التنقل و الحركة مع الحفاظ على البيئة . كما انها أرخص وسائل للتنقل مقارنة مع إقتناء السيارة أو استخدامها . المشي وركوب الدراجات بصفة متواصلة يساعدان على اللياقة البدنية والصحة . وسائل النقل العام هي المحطات و القطارات و عربات الترام. و هذه الوسائل هي أخف عبئاً على البيئة بالمقارنة مع السيارة الخاصة، لأنها تحدث القليل من انبعاث الملوثات اتجاه الراكب.

النقل والمواصلات المحلية

يعتبر النقل العام من الوسائل وسبل النقل الداخلي المستخدمة في المدينة أو البلدة ويتجلى ذلك بصفة عامة باستخدام الحافلات العمومية. هنالك أيضا عربات الترام والقطارات الداخلية التي تعتبر من ضمن وسائل النقل العام في العاصمة والمناطق المجاورة لها.

دليل للتنقل بالحافلة

- عندما تقترب الحافلة من الموقف المحدد للحافلات عليك و في وقت مبكر ان تبدي اشارة بيدك للسائق وتوحي اليه بالتوقف . وفي الظلام أو في العتمة عليك ان تبدي نفس الاشارة حاملا بيدك العاكس.
- اركب على متن الحافلة من الباب الامامي واستخدم بطاقة ركوب الحافلة بتمريرها على الجهاز الالكتروني او اشترى تذكرة . ويفضل ان يكون المبلغ دقيق .
- ادخل عربة حمل الاطفال من الباب الموجود في وسط الحافلة واذا كنت بحاجة الى مساعدة بإمكانك طلب المساعدة من الركاب لرفع عربة الاطفال الى الداخل .
- للنزول من الحافلة عليك ان تعطي اشارة للسائق بالنزول في وقت مبكر بالضغط على زر الوقوف. النزول من الحافلة يكون من الباب الموجود في الوسط او الباب الخلفي للحافلة.

الحافلة

تعمل الحافلات على التنقل داخل وبين مختلف المناطق المحلية في جميع انحاء فنلندا . تشرف على هذا النقل عدة شركات نقل مختلفة لكن جميع خدمات النقل الاخرى تشرف عليها شركة النقل للصيانة - المحدودة . يمكن شراء التذاكر من محطة الحافلات. عند ركوب الحافلة أو عن طريق الانترنت بالصفحة الخاصة لادارة النقل. للمزيد من المعلومات: www.matkahuolto.fi

القطار

القطار هو الاختيار الجيد للرحلات الطويلة في فنلندا. تعد القطارات آمنة ومرتعة وشبكة السكك الحديدية هي مكثفة . تتبع حركة تسيير القطارات في فنلندا لمصلحة السكك الحديدية لشركة «في-آر» المحدودة. يمكن الحصول على المزيد من المعلومات الخاصة بالجدول الزمني لحركة القطارات وأسعار التذاكر من محطة القطار ومن صفحة الشبكة العنكبوتية (الانترنت) لشركة «في-آر». كما يستحسن شراء التذاكر قبل السفر من المحطة أو عن طريق الانترنت. للمزيد من المعلومات: www.vr.fi

السيارة الخاصة

اذا كنت تستخدم السيارة فعليك ان تتعلم الطرق والسبل الجديدة اقتصاديا فإنها تساعد على توفير الوقود و المال. الحد من انبعاثات الكربون. تخفيف تكاليف السيارة وتحسين السلامة في الطرق. تذكر انه في فنلندا يجب على جميع ركاب السيارة استعمال حزام الامان .

الخطوات الاقتصادية خلال القيادة

- خلال انطلاقك بالقيادة عليك خلال فترة وجيزة تغيير السرعة الى اعلى . استمر بالقيادة بأعلى مستوى ممكن بالدعس على البنزين. حافظ على نفس السرعة ثابتة . لان تكرار زيادة السرعة واستعمال الفرامل تستهلك الكثير من الوقود التي حسب مضمون الخطة يجب توفيرها .
- محاولة تجاوز السيارات خلال حركة المرور الكثيفة (زحمة السيارات) لا تساعد على ربح الوقت و إنما تعرض لخطر السير و ترفع تكاليف الوقود.
- لا ينبغي حفظ الاشياء التي لست بحاجة اليها بالسيارة حيث ان الاوزان الزائدة تساعد على رفع تكاليف استهلاك الوقود .
- تاكد من انه هناك ضغط للهواء كافي في اطارات السيارة. لان وجود كمية قليلة لضغط الهواء بالإطارات يساهم في ارتفاع تكاليف استهلاك الوقود كما ياتر على سلامة السير.
- اعني بالسيارة بالانتظام . العناية الكاملة بالسيارة والتعديلات جعلها تقلل من استهلاك الوقود بالمقارنة مع السيارة التي لا تخضع لأي اهتمام .
- اذا كنت تخطط لشراء سيارة عليك باختيار النوع او الموديل الذي يستهلك قليلا من الوقود ويخفف التلوث .

قيادة السيارة في فصل الشتاء

- في فصل الشتاء تكون الطرق عليها جليد وزلقة . في بعض الاحيان خلال فصل الخريف تكون الطرق شبه جليدية وزلقة.
- خلال فصل الشتاء يجب تغيير اطارات السيارات من العادية الى اطارات فصل الشتاء (ناسطا أو اطارات احتكاك). من شهر ديسمبر الى شهر نوفمبر يكون تغيير الاطارات مفروض ولكن يمكن تغييرها واستعمالها من شهر نوفمبر الى غاية عيد الفصح .
- في الظروف الزلقة خلال الطقس البارد يجب القيادة بكل حذورك مسافة كافية بينك وبين السيارة التي امامك لكي لا تتوقف السيارة بسرعة .
- عندما تكون درجة الحرارة اقل من 5 درجات فوق الصفر يجب تسخين محرك السيارة لان تشغيل السيارة قبل تسخين المحرك يزيد حتما من استهلاك الوقود وانبعاث الغازات الضارة .
- تسخين المحرك يحتاج إلى وقت زمني كافي حسب درجات الحرارة كالتالي : نصف ساعة عندما تكون درجة الحرارة ما بين خمسة فوق الصفر (+5) و خمسة تحت الصفر (-5) و ما يعادل ساعة لدرجة الحرارة عشرة تحت الصفر (-10) و ساعتين لدرجة حرارة عشرين تحت الصفر (-20).

