

# SWAP IT TOOLKIT

(Swap) هل دابم همان رب ناگدن ه دن امزاس یارب مدق هب مدق یامنهار



ویراتنا تفایزاب یاروش طسوت هدش هیئت

ی نابی شپ (Waste Reduction Community Grants) لحم هلابز شاهک یی اطع ا یاه کمک بل اق رد (The City) وتنروت ی راد رهش طسوت هژورپ نی ا دوشیم



WASTE  
REDUCTION  
WEEK  
IN CANADA

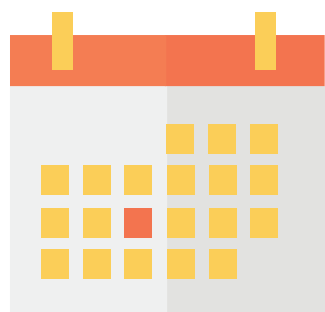


Recycling  
Council of  
Ontario

TORONTO

Live  
green  
Toronto

# هل دابم یزیره مانرب : ۱ شخب



## یزاس میت

هب، دسریم تی قفوم هب دادیور کی هک دوش ل لصاح نانیمطات تسه یادی ز یاهت مسق، هل دابم زا دعبات هیلوا یزیره مانرب یهل حرم زا دراد تیمها تسرد هویش هب اهتیلوئسم و فیاظو یراذگا و، تلغ نی مه

دینک هدافتسا تفرشیپ نازیم یریگیپ و فیاظو یراذگا و یارب Swap It دادیور یزیره مانرب تسیل کچ زا

## دینک باختنا میت کی

اریز تسایب سانم نامز، لصف ریغت. دیهد قابطنامه یاهدادیور ریاس اب ار نآ و دینک باختنا عوضوم کی مین کی هی صوت ام میوش هدامآ یفل تخم یامد یارب ات میوریم دوخ دمک غارس ام زا یلیخ

دادیور	نامز	تسایبوخ نامز ارچ
زییپ عورش و سسردم هب تشگرب	ربماتپس - تسوگآ	سابل ینعم هب دیدج یاهسالک همانرب کی. تسین دیدج سسردم هب تشگرب هژیو هل دابم شنادات دینک ینابزیم ار امش لحم یاه هداونخ و نازومآ هلوک، دیدج سابل دنناوتب ادیپ دیدج مزاول و یتشپ دینک.
اداناکرد هل ابز شاهک هتفه	یتآ یاهخیرات: ۲۰۱۹، ربتکا ۲۱-۲۷ ۲۰۲۰، ربتکا ۲۵-۱۹ ۲۰۲۱، ربتکا ۱۸-۲۴ ۲۰۲۲، ربتکا ۱۷-۲۳	رد هل دابم کی ینابزیم اب هتفه، ربتکا موس هتفه نشج ار اداناکرد هل ابز شاهک دیدریگب. کی دزن و ناتسبات نایپ اب نامز زییپ، ناتسمز ندش کی ینابزیم یارب یبوخ تسایب هل دابم.
یناتسمز تالیطعت	هیونائز - ربماسد	دینک قیوشت ار ششخب عوضوم اب هل دابم کی و دینک ینابزیم تالیطعت یلومعم یایاده دنناوتیم مدرم یمک هیده کی، دنروایب ادیپ یسک یارب هدش هدافتسا «دیدج» زچ کی ای، دینک تالیطعت رد ندیشوپ یارب دینک ادیپ.
ناتسبات تالیطعت و نیمز هام	(لیروآ ۲۲: نیمز زور) لیروآ	یارب مدرم، درس ناتسمز کی زا دعب و دنوشیم هدامآ راهب یناکت هناخ و یراهب سابل هرابرد دنراد لیامت، نآ زا رت مهم. دینک رکف یناتسبات یبوخ تصرف هک، تسایب نیمز هام، لیروآ تیمها هرابرد هعماج هب شزومآ یارب داوم رمع لوط شایزفا و نیمز زا تظفاحم تسایب هل دابم قیوط زا

## هل دابم یزیره م انرب : ۱ شخب

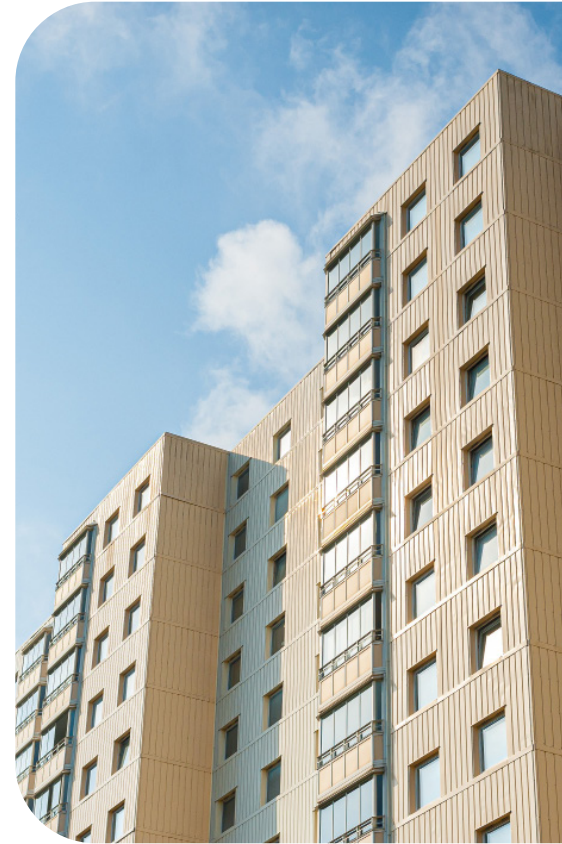
دینک رازگرب اهش ای رصع ای هتفه رخآ رد ار هم انرب، مدرم روضح شی ازفا یارب  
یارب نامز تعاس ود لقا دح مین کی م هیصوت ام ادراد یگتسب امش هب نامز تدم  
دنک یسررب ار زیچ همه و لیوحت ار سانچا ات دیری گب رظن رد اهه دنن که هل دابم

### دینک باختنار ایناکم

ای یلحم کراپ کی، نامتخاس یبال ای تاحیرفت قاتا رد دن او تیم امش هل دابم  
دشاب سرتسد لباق لحم هک دشاب ناتدای. دوش رازگرب هلحم زکرم نیرت کی دزن  
اضف واهزی م، اهکر: دشاب هتشاد لیسو همه یارب اج یفاک هزادنا هب هک دیبای یاضف  
دیاب، دینکی م باختنار از زاب یاضف کی رگا. دننک ناحتم ار سانچا مدرم هک نیای یارب  
دیری گب رظن رد اوه یناهگان ریغ یارب زینار ییاج

### دینک ورزر ایناکم

اچنآ ار دوخ هل دابم دین او تیم هک دینک یسررب، دیندرک ادیپ لآ هدی ایناکم کی ی تقو  
دینک ورزر لبق زار ی دحاو دنچ یاه نامتخاس حیرفت یاهقانا دیاب بلغا. دینک رازگرب  
دیشاب هتشاد زوجم هب زاین تسا نکمم زین یوموع یاهضفرد ی رازگرب یارب



## دینک نییعت ار نین اوق

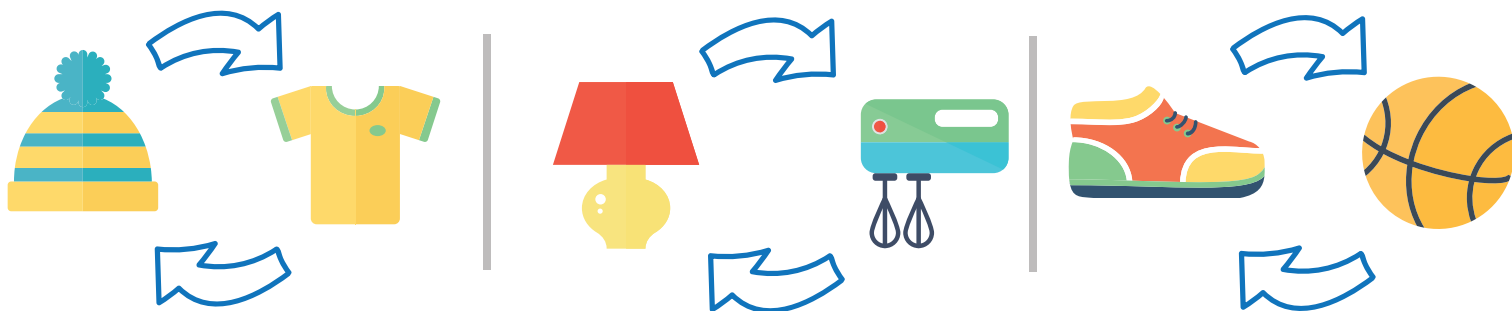
## لوبق لباقریغ و لوبق لباق داوم

رظن دروم هییریخ نامزاس داوم تسرهف زا دوشیم هیصوت. دیشاب هتشد دوخ هل دابم رد دیناوتیم ار داوم عون هچ هک دیریگب میمصت دینک نییعت ار لوبق لباق داوم ات دینک هتشد سا ار دوخ

دوشیم هیصوت. دیشاب ندیشوپ هدام آ زونه و، دیشاب هتشد هتشد سا دایز، دنوش هتشد لباق زا مالقا نیا هک دینک قیوشت کچوک لیسو ندروا زا، دینکن مزاول و اه سابل هب دودحم ار دوخ هل دابم. دیراذگن ار راد هکل و بارخ پیز، خاروس، هتفاکش، هراپ یاه سابل دینک لباقتسا مه یگناخ یاه یروکد و یزاب بابسا لثم

لوادم دراوم

لوبق لباق داوم	لوبق لباقریغ داوم
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ بوتپ، هفحلم، مامح/باوخ هلوخ: یبناج مزاول و تاجوسنم ریاس وم مزاول، تاره اوج، یزیمور، هدرپ، شلاب</li> <li>□ گرزب مزاول، گرزب لیسو: گرزب و عونتم سانچا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ سابل</li> <li>□ لوپ فیک، توارک، یرسور، شکتسد، هالک: یبناج مزاول تعاس، تال آره اوج، فیک، یتشپ هلوک، هنادرم و هنانز</li> <li>□ لزاپ، اهی زاب، یزاب بابسا، باتک: کچوک عونتم مالقا نیا، نادلگ، هناخ زپش آ مزاول، هملباق، یرتک، یکسورع تان اویح، تاره اوج، راده یاپ فورظ، رولیس، رولب، لاگنچ و دراک، فورظ، دبس، سکع باق، عمش، راده تسد ناویل، یتسد یاهرنه لیسو، کچوک هناخ مزاول، هناسر، یتسد یاه رازبا، تانییئت کچوک</li> </ul>



# هل دابم یزیره م ان رب : ۱ شخب

## متسیسی کی یزادنا هار

ادیشاب ریذپ فاطعنا

هک دینک باخنتنا ار یینی ناوق

دنرادامش یارب ار یی اراک نیرتشیب

هندنک تکرش هک یسنج ره یازا هب هک تسایا هل دابم کی یهدن امزاس یارب هار نیرت لوادتم  
زا. دربب ه ناخ هب دوخ اب سنج کی تیل رب ره یازا هب دن اوتمی درف. دی هب تیل رب کی دروآی  
دینک هدافتسا فرص م راب دن چ یاهن کوت ای یذغاک یاه تیل رب  
هی صوت. دینک نی یعت تفایرد لباق تیل رب دادعت رثک ادج درف ره یارب دین اوتمی  
دی هب مزاج، دن ام یقاب یلیاسو تیهان رد رگا و دینک نی یعت ی تیل رب ۱۰ تی دودج م  
دی کن ادها ار اهه دن ام یقاب تیهان رد و دن ربب دوخ اب ار اهن آ ناگدن کت کت کرش

قیوشت ار اهن آ. دن ووشی م تکرش هب دن م قالع مه اهزگهر آل ام تحا، تسایا ال اب رورم و روبع اب گرزب ی مومع یاضف کی رد امش هل دابم رگا  
دینک دوخ رظن دروم هیریخ هب ادها ای هلجم یاهه ژورپ فرص ار ی تفایرد غاب لم. دی شورفب اهن آ هب یرالد ۵ تیل رب و دینک تکرش هب



دینک قیوشت ار یرت گرزب ددجم هدافتسا

دی هب شاهک ار هل ابز نازیم، هبعج ای ددجم هدافتسا لباق هسیک کی رد سانچا ندروآ هب ناگدن کت کت کرش قیوشت اب دینک ی عس  
دن ربب ه ناخ هب دوخ اب ار «دی دج» مالقات دن شاب هت شادج ای تیح هسیک هب هرابود اهن آ دیش

## دینک ی دن به قبط و یهدن امزاس

رظن دروم مالقات دن اوتمب نارگیدی ات دن کی م رت تحار ار بسانم یاه ناکم رد لیلیاسو نتشاذگ، دشاب هدش یهدن امزاس بوخ هک یاهل دابم  
دینک هدافتسا اهن آ ی دن به تسد یارب ریغ تلباق هژیو تمالع کی زا و دینک ادج مه زا ار سانچا. دننک ادیپ ار دوخ



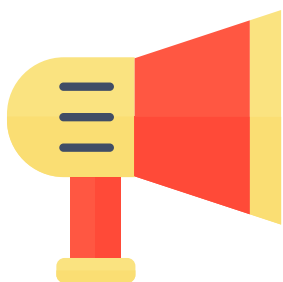
## دینک یروآ عمج ار یتاکرادت

ندیرخ یاجب ار زاین دروم تاکرادت دیناوتیم ای آ دینک یسررب. دیراد هگن بترم ار زیچ همه اهزیوآ و اهکر، اهزیم شخب رد دیاب امش  
دیریگب ضرق:

- زم
- یلدنص
- سابل کر
- هنیآ
- یبناج مزاول یارب لطس
- بسچ
- هل دابم دادیور یریگیپ هگرب
- یپاچ یاهرتسوپ و اهتمالع
- نکوت ای تیلب راون
- یتفایرد یاهتیلب یارب فرظ
- رگرام و راکدوخ
- سانچا ندرک نزو یارب وزارت
- باسح نیشام
- نتم یقیسوم یارب وگدنلب
- هدنام یقاب سانچا یارب هبعج ای هسیک
- (دیتسه نوریب رگا) دادیور هژیو رداچ
- (دوش هعجارم ۳ شخب رد یزادنا هار هب) هل دابم لباق مالقا لوا هتسد



# هل دابم غى لبت : ٢ شخب



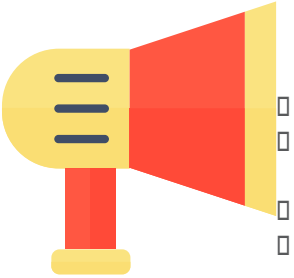


## هل دابم غی لب ت : ۲ شخب

دراد دوچو ندرک هل دابم یارب یدایز مالقا هک تسنا آ زانانی مطا و اهنآ تکرارشم یارب یمهم رما هلحم ندادتلاخد

### هلحم هب یسرتسد

واهنامزاس اب و دیشاب قالخ. دینک یناسرع لطا هلحم هب دوخ هل دابم هرابرد اهنآ زاهدافتسا اب دیناوتیم امش هک دراد دوچو یدایز نونف دیریگب طابترادنتسه کمکم هب رداق هک یدارفا



دینک هدافتسا وگلا ناوئع هب همان توعده نومن زا: همانربخ و همان، لی می ا  
نانکاس عی ریس هجوت بلج یارب یشخب برشا شور: سوناس آ رد بصن یارب یپاچالاتیجید تمالع  
تسنا نامتخاس

دینک غیلبت هلحم رد، یتاغیلبت رتسوپ زا هدافتسا اب: رتسوپ  
هل دابم هژیو محفص کی، دراد (تیسبو) امنرات امش هلحم هورگ ای نامزاس، نامتخاس رگا: امنرات  
دیس یونب ار تاییزج و هیهت

- دینک هجچرم نویزیولت و یربخ یاهتیس، ییوی دار یاهه اگتسیا، هلحم یاهه نامن زور لشم یلحم یاهیگدن یامن هب: اهناسر
- اذنشاب نآ زادی دزاب یتح ای امش هل دابم چیورت هب دنمه قالع اهنآ  
ار یلحم یاهدادیور هک دیورب ییاه نامزاس غارس دینک عیس: دینک مان تبث هلحم یاهدادیور نیالنآ یامنهار یاهباتک رد ار همانرب  
دننکیمی مالعا
- **SwapItToolkit.ca:** هب و هدرک مالعا ار هل دابم یاهدادیور همه ام اتسا ینامز هچ امش هل دابم هک دییوگب ام هب دینکن شومارف  
مینکیمی کمک ادا ناک رد هلابز شاهک هتفه هژیو عیس چیورت یاهه نامسر یاهلاناک قی رط زانآ چیورت

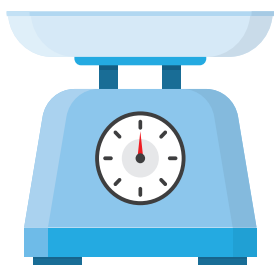
### یسع مج یاهه نامسر

تروصب ربخ شخب یارب یفلتخم یاهشور. دننسه امش دادیور چیورت تهج هدافتسا یارب شخب برشا و ناگیار یشور، یسع مج یاهه نامسر  
دراد دوچو نیالنآ

- هوالع هب. دننکیمی یروآدای یتآ یاهدادیور هرابرد ناگدننکت کرش هب و دننسه داچی لباق تلوهس هب: کوبسیف یاهدادیور  
یبیرقت دادعت همانرب زا لبق دیناوتیم امش و دننکیم روضح دییات هب توعده ار نامهمیم  
دینادب ار ناگدننکت کرش
- یوگتفگ و لاوس حرط یارب یلاع یشور نیالنآ یاهتخ: کوبسیف یلحم یاهه هورگ  
یم کمکم دنمه قالع دارفا زایه ورگ یروآع مج رد امش هب اهورگ و تسنا دادیور تاییزج هرابرد ناسآ  
دننک تکرش امش هدنیآ هل دابم یاهدادیور رد تسنا نکمم هک دنک
- یاهتسپ، تیعضو تیدپآ، اه هورگ، کوبسیف یاهدادیور زا ریغ: یسع مج یاهه نامسر یاهتسپ  
دننسه امش هل دابم چیورت یارب یرگیدی اهورگ، مارگاتسنی یاه یروتسا و رتیوت
- دیراد هج دوب رگا؟ دیراد گرزب هل دابم کی راضتنا: (یلوپ) یسع مج یاهه نامسر رد تاغیلبت  
امش هب تاغیلبت. دینک بیترت دادیور چیورت یارب یلحم یسع مج نامسر رد غیلبت کی  
دیریگب فده ار فلتخم قیالعا و اهناکم، یتیسع مج یاهه ورگ هدیوم هزاجا



# هل دابم : ٣ شرحب



## هل دابم : ۳ شخب

همانرب هك دراد رما نيا زانانيمطا رد مهم شقن امش ميت ،هل دابم زور رد ارفياظو و دينك هعجارم داديوور يزي رهمانرب تسيل كچ هب .دوش ارجا تسرد دينك يزي رهمانرب دوخ زور يارب و راڭگاو

### يزادنا هار

رداچ ،اهزيم ندرکبترم اب ار دوخ هل دابم ،داديوور زان لبق تعاس كي لقادح يارب تلح نيرت بسانم هك يروط ،دينك هدامآ زيوا و سابل كر ،يلدنص دشاب امش ياضف .

هدامآ ناگدننكت كرش نيلوا هل دابم يارب و ايم ار مالقا هورگ نيلوا امش هاگشورف هب اي هدرؤا هناخ زانرون ائبسن مالقا ديهاوخب دوخ ميت زاندينك ديرخب صاخ سنج دنچ و ديورب يشورف مود تسد .

يدنبهتسد هنوگچ ار سانچا هك ديريبگب ميمصت ،اهزيم نديچ زان دعب شريذپ هاگتسي كي ،يدورو رد .ديراڭگب انايارب بسانم تمالع و هدرک كي زين يچورخ رد و ديريبگب رظن رد (دنوش يم لوبق سانچا هك يياج) ديريبگب رظن يچورخ هاگتسي .

داديوور يمانهار لوصا و نينواق هرابرد ار انانآ ،ديهدب لمعلاروتسد دوخ ميت هب تدم رد صاخ سانچا هژيو هقطنم اي صاخ زيم كي رد ار انانآ و دينك انشآ دينا شنب داديوور .





### هل دابم شری ذپ هاگتسیا

ار میت ایاضعاً زا رفن دنچ دیاب سپ ،دوب دهاوخ تمسق نیرتغولش تمسق نیای تروص رد) سانچا ندرک نزو یارب دیاب وزارت کی .دینک سانچا لوبق لوئیسم رظن رد لطس کی و راکدوخ ،نکوت/تیلیب ،یذغاک یریگیپ هگرب دنچ ،(نکام) دیریگب .

هدننک تکرش ره مالقا لک نزو ،هل دابم دادیوری یریگیپ هگرب زا هدافتسا اب هک نیای و دادیور نیای رد مالقا همه لک نزو هسیاقم یارب نیای .دینک تبث ار نیای یارب شور نیرتهب .تسا مهم ،دیاد تاجن هل ابز ناتسروگ زا ار سنج ردقچ ،دیرادن نیرتوت یارب وزارت رگا .تسا یلیوحت سانچا تبث و نیرتوت ،شرامش راک .دینک تبث ار هل دابم یارب یتفایرد مالقا دادعت

نونکا و دیهدب ناگدننک تکرش هب بسانم تیلب دادعت ،سانچا تبث زا دعب !دننک هل دابم هک دن دازآ اه نآ

### دیرخ هاگتسیا

ار سانچا مدرم نوچ دشاب غولش یلیخی دن اوتیم تمسق نیای .داد دهاوخ ماچنا دیرخ ناگدننک تکرش هک تسا ی شخب تمسق نیای یتفایرد دیوچ سانچا ندرک نازیوا لوئیسم ار رفن و دای کی !دنراذگ یم دوخ یاج هرابود و دننکیما ناحتما ار اه نآ ،دننکیما یسررب ،نفلت هب ییوگنخس اپ ،یهدن اماس هب هک دینک هدافتسا دادیوری لوتم کی زا دهاوخب دیش .دینک دیرخ هاگتسیا یهدن امزاس و دننک کمک #SwapIt گتسه اب یعمج یاه هناسر رد تسپ ننتشاذگ و یرادربس کع

### یچورخ هاگتسیا

دنربیم لزن هب ار سانچا و هداد لیوحت ار دوخ تیلب ،یچورخ شخب رد ناگدننک تکرش .دیهد رارق یچورخ یکی دزن رد ار رفن کی .دوش صخش م هدهل دابم سانچا دادعت ات دنوشیم هدرمش هل دابم زا دعب هک دشاب هتشاد تیلب یروا عمج یارب فرظ کی دیاب یچورخ



# زا دعب - ٤ شخب هل دابم



## هل دابم زا دعب - ۴ شخب

### دی ریب ه ناخ هب

تعی عضو و دن درک هل دابم ار دوخ سانچا ناگدننک تکرش همه هک نا زا دعب سانچا و اه سابل نتشادرب اب ار راک. تسا دادیور هب نداد نایاپ تقو، دش مارا هک ناگدننک تکرش زا هدی سر نا تقو الاح. دینک عورش هدمایق اب زا لبق دی اوخب (ار دوخ یاه تیل ب همه ای) دن درک فرصم ار دوخ تیل ب هدمایق اب رتشیب سانچا، دین ب هتسب

هدافتسا هدمایق اب هدادیور یارب هرابود ار هل دابم یاه تیل ب، ناکم تروص رد هک نا زا و دینک یرادهگن ار اهت مالع همه. دینک تفایزاب ار اهنا ای دینک هدافتسا ی دعب هل دابم

### ادی شخب ب و دی شاب راوگرزب

دنناوتیم هدمایق اب سانچا. دنمایم یقاب سانچا، هل دابم نایاپ زا دعب الوم نایاپ زا دعب ای لبق زا. دننک ادیپ ی دیج یگدنز، لحم هیریخ هب اده اب دینک یزیره مانرب مالقا نیان درب یارب، دادیور

دی ریگب سامت اهنا اب هدمایق اب سانچا ندرب یارب دیناوتیم هک ییاه نامزاس



### Value Village Donation Centres

یاه نامزاس فرط زا ار هدرک راک سانچا جیلی ویلو یاه هاگشورف همه هب ار ون آت بسن مالقا ی تقو. دننکیم لوبق ی عاقت ناریغ نا زا ار اهنا هاگشورف، دینکیم اده جیلی ویلو و هاگشورف کی نا یارب ی دودح مان دم آرد و دننکیم یرادی رخ ی عافت ناریغ نامزاس دین اوخب رتشیب تیس نیان رد. دوشیم داجی ی عافت ناریغ ValueVillage.com/donate

هناسر و باتک، ه ناخ مزاول، ون آت بسن ش فک و سابل: سانچا مالقا ریاس و ه ناخ زپش مزاول

جیلی ویلو و هاگشورف نیرت کی دزن هب ار سانچا: اده شور دی ریب

### Diabetes Canada

کچوک کی نورث کلا و یگ ناخ مزاول و سابل: سانچا  
نفلت: 5525-505-800-1

ام نرات: <https://declutter.diabetes.ca/pickup>

اب ای هدرک یزیره مانرب نیان آت بسن یارب: اده شور  
دی ریگب سامت Diabetes Canada

### Goodwill

کچوک کی نورث کلا و یگ ناخ مزاول و سابل: سانچا  
ام نرات: <https://goodwillindustries.ca/donate/>

پاکپی یارب ای هتفای دوخ ی کی دزن رد لیو دوگ کی: اده شور  
دی ریگب سامت اهنا

### Habitat for Humanity

ینامتخاس داوم و ون آت بسن یگ ناخ مزاول: سانچا  
ام نرات: <https://habitat.ca/en/restore>

یارب و هتفای دوخ ی کی دزن رد Restore زکرم کی: اده شور  
دی ریگب سامت پاکپی

## هل دابم زا دعب - ۴ شخب

### دینک لاسرا ار چیاتن

ی سررب ار دوخ راک رشا می‌خواهیم ام اریز، تسای مهم هل دابم ی دوجوم هب طوبرم یاهداد تبث و یریگیپ ار امش مهس و دهدی می‌چورخ رد سانچا و نزو هس یاقم یارب یرایع م، دورو رد سانچا رادقم و نزو تبث. مینک دنکی صخشم هل ابز ناتسروگ زا تاجوسنم تشونورس ریغت رد.



تیس رد ار نیالنا آ مرف و هدز عمج، هل دابم دادیور یبایدر هگرب یور زا ار چیاتن، هل دابم نایاپ زا دعب باذج زیواج ندش هدنرب سنش و دش دهاوخ رازگرب یی‌هایشک معرق. دینک تبث [SwapItToolkit.ca/](http://SwapItToolkit.ca/) ادراد دوجو، دنک تبث دادیور زا دعب زور ۳۰ ات ار هجیتن هک یی‌اههل دابم یارب.

### رم تسم تکراشم

دناهتخوم آ یی‌اهزیچ هچ دینیبب و دینزب رس دوخ لهحم هب. دینک ریگرد تاجوسنم دناسپ عوضوم و اههل دابم رد ار ناگدنکت کرش دندرب تذلل هل دابم زا تمسق هچ زا و.

### تکراشم ظفح یاه شور

- دینک مالعا ار دوخ هل دابم چیاتن
- دیهد ماچنا هل دابم هرابرد یرصتخم یسررب
- دنک #SwapIt گتسه اب یعمج یاه هناسر رد دوخ یاه سابل و «دیج» سانچا سکع ننتشاذگ هب قیوشت ار ناگدنکت کرش
- دنک تکرش یدعب هل ابز شهاک ای هل دابم همانرب یزیره‌مانرب رد دی‌هاوخب ناگدنکت کرش زا

