

به اندازه نه بیش از اندازه

راهکارهایی ساده برای صرفه جویی بیشتر در مصرف آب و مدیریت اقتصادی خانواده

معصومه متین نژاد در یک استحمام ۱۰ دقیقه ای بیش از صدلیتر آب مصرف می شود. در حالی که با یک پنجم این آب هم می توان استحمام کرد. خب، حالا اگر قرار باشد این رقم را در میلیون ها ایرانی ضرب کنیم که در این هوای گرم روزانه دوش می گیرند به چه عددی دست می یابیم؟ به طور حتم صفرهای سمت راست این عدد آن قدر زیاد می شود که برق را از سرمان ببراند. عجیب است، ولی با وجود کم آبی شدیدی که کشورمان را تهدید می کند، از این کانون های هدررفت آب در خانه های ما ایرانی ها کم نیست. مانند ظرف شستن، استفاده از سرویس بهداشتی، نظافت عمومی خانه و شست و شوی خودرو. مسئله ای که نادیده گرفتن آن از سوی شهروندان یک بار دیگر زنگ خطر جیره بندی آب را در کشورمان به صدا درآورده و قرار است اگر با همین فرمان پیش برویم، خیلی زود شاهد جیره بندی آب در کنار برق هم باشیم. برای همین، با اینکه زیاد درباره راهکارهای صرفه جویی در آب نوشته ایم، می خواهیم امروز یک بار دیگر اختصاصی درباره سه کانون اصلی هدررفت آب در خانه و راهکارهای ساده صرفه جویی در آن ها صحبت کنیم و تجربه های خودمان را در این باره باهم به اشتراک بگذاریم.

حمام کردن



معمولاً ما بسیاری از کارها را از روی عادت و ناگاهانه انجام می دهیم، برای همین متوجه اشتباه هایی نیستیم که هر بار مرتکب می شویم.

حمام کردن هم یکی از همین کارهاست.

ایستاده حمام کردن یکی از اشتباه هایی است که هم برای سلامتی بدنتان ضرر دارد و هم سبب مصرف مقدار زیادی آب می شود.

بیشترین مصرف آب در حمام همیشه پیش از شروع شست و شو و در هنگام انتظار برای گرم شدن آب اتفاق می افتد. درحالی که می توانید با استفاده از یک تشتت یا لگن آب سرد را جمع آوری و سپس به آن آب گرم اضافه کنید و آن را به دمای متعادل برای استفاده برسانید.

جایگزینی دوش های معمولی با دوش های کم فشار شاید در ابتدا هزینه بیشتری را به شما تحمیل کند ولی در گذر زمان با کاهش مصرف آب در قبض ماهانه جبران مافات می شود. جریان آب در این دوش ها نصف جریان آب در دوش های سنتی است.

برای کاهش مصرف آب در حمام، زمان کمتری را زیر دوش صرف کنید. اگر معمولاً زیر دوش غرق فکر می شوید و زمان از دستتان در می رود، با خود یک دستگاه پخش موسیقی ببرید و به خود بگویید که پس از این چند تراک باید از حمام بیرون بیایید.

اگر قرار است در حمام اصلاح یا هرکار دیگری بکنید، شیر آب را ببندید و به جای هر بار رفتن زیردوش از آب موجود در لگن یا تشتت آب استفاده کنید.

اگر به خاطر گرمای زیاد مجبور به گرفتن دوش روزانه هستید، نیازی نیست هر بار موهای سرتان را هم بشوید. این کار هم برای سلامتی موهایتان ضرر دارد و هم آب زیادی را مصرف می کند. دوش را می توان از گردن به پایین گرفت. اگر زیاد عرق می کنید از دئودورانت ها و مام ها برای کاهش تعریق خود استفاده کنید. لباس نخی، روشن و گشاد



سرویس بهداشتی

به تعویض توالت هم فکر کنید. توالت های جدید دارای سیفون های خیلی کم مصرفی هستند که آب را با فشار زیاد و در بعضی موارد همراه هوای کمپرس شده به جای حجم زیاد آب در فشار اتمسفری مورد استفاده قرار می دهند. این توالت ها از فشار آب موجود در لوله های خانه بهره می گیرد، برعکس توالت های معمولی که مخزن را با آب پر می کنند و فشار را از دست می دهند. فشار را در بالاترین حالت نگه می دارند تا بتوانند به هنگام عمل داخل کاسه توالت با جهش فوران کنند.

استفاده از فوم ها و زل های شست و شو به جای مایع های معمولی دست شویی هم آسیب کمتری به پوست وارد می کند و هم نیازی نیست که مقدار زیادی آب برای پاک کردن آن ها از روی پوست هدر بدهد.

اگر از توالت های ایرانی قدیمی و بدون سیفون استفاده می کنید، پیش از استفاده با مقدار کمی آب کاسه توالت را خیس کنید. با این کار نیاز به مصرف آب کمتری برای تمیزی آن پس از استفاده دارید.

برای شست و شوی هفتگی کاسه توالت به جای جریان آب از مقداری پودر شست و شو و جاروی مخصوص کمک بگیرید.

زمان نظافت ماهیانه یا هفتگی سرویس های بهداشتی حواستان به آب مصرفی باشد. بهتر است از یک ظرف کوچک حاوی مقدار کمی مایع شست و شو، آب، سرکه، جوش شیرین و اسکاچ برای تمیز کردن کاشی ها و شیرآلات کمک بگیرید و در انتهای کار آن ها را سریع آبکشی کنید.

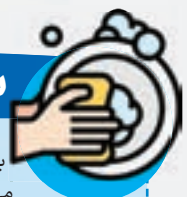
به چشم نمی آید ولی یکی از کانون های اصلی هدررفت آب همین سرویس های بهداشتی است که ما مجبوریم روزانه چند بار از آن برای مسواک زدن، شستن دست و صورت و توالت رفتن استفاده کنیم. با هر بار کشیدن سیفون بین ۱۹ تا ۲۶ لیتر آب مصرف می شود، ولی اگر مخزن آب برای توالت داشته باشید، به راحتی می توانید این مقدار را بین ۱۵ تا ۴۰ درصد کاهش دهید. آسان ترین راه هم این است که چیزی در داخل مخزن قرار دهید تا ظرفیت آن را کاهش دهد. چنین وسیله ای می تواند مصرف آب سالیانه شما را هزاران لیتر کاهش دهد. فقط از آجر برای این کار استفاده نکنید، چون خرده های شکسته شده آن ممکن است به سیستم لوله کشی تان صدمه بزند. می توانید از بطری های پلاستیکی که با چیزی مانند شن پر شده باشند، برای این کار استفاده کنید. دقت کنید که بطری مکانیزم کار سیفون را به هم نزنند. ممکن است که مجبور باشید چند بار آن را آزمایش کنید تا اندازه مناسب بطری دستتان بیاید.

به جای اینکه دهانتان را به شیر آب نزدیک کنید یا با دست آب را به سمت دهانتان ببرید از یک لیوان آب برای شست و شوی دهانتان کمک بگیرید. هم آب کمتری مصرف می شود و هم بهداشتی تر است.

برای شستن دست و صورتان نیازی نیست که شیر آب را از ابتدا تا انتها باز بگذارید. یک لحظه شیر را باز و دست و صورتتان را خیس کنید و شیر را ببندید. سپس دست و صورتتان را با مایع شست و شو بشوید و دوباره شیر را باز کنید.

طرح: Antonio Roberto Oliveira

شست و شوی ظرف ها



به یاد داشته باشید صرف نظر از روشی که برای شستن ظرف ها انتخاب می کنیم، همیشه می توان در مصرف آب باز هم صرفه جویی بیشتری کرد.

استفاده از ماشین ظرف شویی به جای شست و شوی دستی آب کمتری را هدر می دهد، البته اگر ماشین را کامل پر و استانداردهای لازم برای استفاده از این وسیله را رعایت کنید.

پیش از شستن ظرف ها اشغال های روی آن ها را کامل پاک کنید تا مجبور نشوید از جریان آب برای این کار استفاده کنید. بهترین کار این است که از یک دستمال برای تمیز کردن اشغال های درون آن ها کمک بگیرید.

ظرف هایی که سخت تمیز می شوند، مانند کف قابلمه ها و تابه ها با ظرف هایی را که غذا در آن ها مانده و خشک شده است پیش از شست و شو در تشت آب یا سینک ظرف شویی بخیسانید.

به جای اینکه اول آب را باز کنید و بعد یکی یکی سراغ ظرف ها بروید، ظرف های کثیف را کامل داخل یک سینک بگذارید و بعد آب را باز کنید.

سینک ظرف شویی را کامل از ظرف پر کنید. مقداری آب گرم و مایع ظرف شویی در آن بریزید و شیر آب را ببندید. ظرف ها را با همان آب کامل تمیز کنید. اگر آب داخل سینک خیلی کثیف و چرب شد، نیمی از آن را خالی و با آب تمیز دوباره پر کنید. با این روش بیش از ۲ هزار لیتر در آب مصرفی ماهیانه تان صرفه جویی خواهد شد.

از مایع های ظرف شویی غلیظ استفاده نکنید یا پیش از مصرف آن ها را رقیق کنید. استفاده زیاد از مایع های شوینده هم مصرف آب را زیاد می کند و هم اثرشان را روی ظرف ها باقی می گذارد که برای سلامتی مناسب نیستند. بررسی ها نشان می دهد افراد ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر از میزان مورد نیاز از مایع ظرف شویی استفاده

می کنند. بهتر است مایع ظرف شویی را قطره قطره به آب مصرفی یا اسکاچ مورد استفاده تان اضافه کنید.

اگر برای شست و شوی ظرف ها از ماشین ظرف شویی استفاده می کنید، نیازی نیست که پیش از گذاشتن ظرف ها در ماشین آن ها را آب بکشید. فقط کافی است اشغال های روی ظرف ها را تمیز کنید. با آبکشی نکردن ظرف ها پیش از گذاشتن آن ها داخل ماشین می توانید سالیانه چیزی حدود ۳۰ هزار لیتر در مصرف آب صرفه جویی کنید.

برای شستن ظرف های چرب از آب گرم کمک بگیرید. نه فشار آب با مقدار زیادی مایع ظرف شویی.

ظرف ها را درست در ماشین ظرف شویی قرار دهید. موقع پر کردن ماشین ظرف شویی به جریان آب هم دقت کنید. هرچه جریان آب بیشتر باشد، زمان کمتری برای شست و شوی آن ها نیاز است. بنابراین در هرساعتی از شبانه روز از ماشین استفاده نکنید.

در چیدمان ظرف ها درون ماشین هوشمندانه عمل کنید. برای نمونه ظرف های بزرگ تر را کنار های ماشین قرار دهید تا جلو رسیدن آب به ظرف های دیگر گرفته نشود. سمت کثیف ظرف ها را به سمت مرکز ماشین قرار دهید تا جریان آب و مایع شوینده مستقیم به آن برخورد کند.

ماشین ظرف شویی را همیشه روی کوتاه ترین چرخه تنظیم و روشن کنید. اگر به تجربه فهمیدید که ظرف ها خوب شسته نمی شوند، آنگاه چرخه را کمی بالاتر انتخاب کنید.

