

توی یخچال تان داشته باشید. ماشین لباس شویی قاتل آب را که نمی شود از خانه بیرون کرد؛ دست کم وقتی رو شش کنید که میزان لباس های کثیف به اندازه ظرفیت کامل ماشین رسیده باشد. اگر قصد خرید یا تعویض ماشین لباس شویی دارید، ماشین هایی با در جلو که انرژی کمتری مصرف می کنند، بخرید.



شیر آبی که در هر ثانیه یک بار چکه می کند، سالانه ۶۰۰۰ لیتر آب هدر می دهد که این میزان آب می تواند مصرف روزانه ۴۰ نفر را تامین کند. پس تعمیر کردن شیرهای آب خانه را جدی بگیرید.



یکی از نکاتی که معمولا خانم ها در آشپزخانه از آن غافل هستند، مسئله جوش آوردن آب برای دم کردن چای و پختن غذاست. خوب است هر روز، میزان آب لازم برای چای و غذا را به جوش آورید، در یک فلاسک بپزید و هر بار نیاز به آب جوش بود، به جای پر کردن مجدد کتری و جوش آوردن مجدد آب، از آب فلاسک استفاده کنید.



هنوز هم در این اوضاع، بعضی ها چند دقیقه شیر آب را باز می گذارند تا لیوان شان را از آب خنک پر کنند. به جای این کار، خیلی راحت یک پارچ آب



هنگام پختن سوپ و مواد غذایی از این گروه به جای این که یک بار سبزیجات و مواد دیگر را جوشانده و پخته و آب آن را دور بریزید و بعد مجدد آب تازه برای پختن سوپ اضافه کنید، از همان آب سبزیجات و مواد دیگر برای پختن سوپ استفاده کنید. این روش در حفظ مواد مغذی مواد هم موثر است.



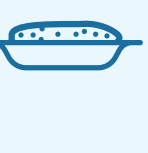
از دستگاه قهوه ساز و چای سازی استفاده کنید که قابلیت خاموش شدن خود کار داشته باشد و بی دلیل به بخار کردن آب ادامه ندهد.



برای هر کدام از اعضای خانواده، یک لیوان مخصوص بخرید تا مجبور نباشید در طول روز بارها و بارها لیوان آب بشوید.



برای باز کردن یخ مواد غذایی منجمد، از آب استفاده نکنید؛ کمی صبور باشید و اجازه دهید یخ شان در دمای محیط باز شود.



مصرف غذاهای فراوری شده را کم کنید؛ مراحل تولید این غذاها به آب زیادی نیاز دارد.



ظروفی را که می شود با دستمال تمیز کرد، نشوید. قبل از شست و شوی ظروف، ته مانده غذاها و لکه های چربی را از طرف ها پاک کنید تا برای تمیز شدن به آب کمتری نیاز داشته باشند.



موقع شستن ظرف ها به جای باز گذاشتن شیر، از جریان کم آب استفاده کنید. برای خیس کردن ظروف با یک آب پاش کوچک آن ها را خیس کنید. با این کار، بین ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ لیتر آب در ماه صرفه جویی می شود.



آشپزخانه

بیشترین سهم آب منازل، در آشپزخانه صرف می شود؛ بررسی ها سهم آشپزخانه را ۴۰-۳۰ درصد کل آب مصرفی خانه می دانند. آن چه در ادامه می آید پیشنهادهایی است برای مدیریت مصرف آب در قلب خانه.

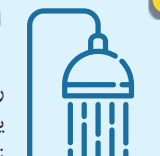
حمام و توالت

بعد از آشپزخانه، حمام و توالت رتبه بعدی پر مصرف ها را در خانه دارند. با این راهکارهای ساده، میزان آب مصرفی حمام و توالت را کاهش بدهید.



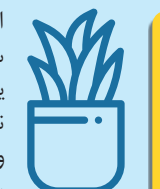
بدیهی است که هنگام مسواک کردن دندان ها و شامپو زدن به موها، نباید شیر آب را باز گذاشت. هنگام استفاده از شیر آب رو شویی و دست شویی، شیر را با حداقل فشار باز کنید.

اگر دوش حمامتان طی کمتر از ۲۰ ثانیه یک ظرف چهار لیتری را پر از آب کند، یعنی حتما به یک سر دوش کاهنده مصرف نیاز دارید.



حیاط، باغچه، گلدان ها

بخش زیادی از هدر رفت آب خانه ها، در حیاط و پارکینگ و تراس خانه و هنگام آبیاری باغچه و گلدان ها اتفاق می افتد. اگر در این بخش خانه، مصرف آب با دقت و صرفه جویی همراه باشد، یک قدم بزرگ جلویم.

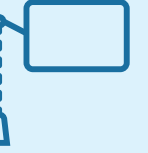


از آبی که برای آبیاز کردن سیب زمینی و تخم مرغ، یا خیساندن برنج (در صورت نداشتن نمک) و شستن میوه و سبزیجات استفاده شده، برای آبیاری باغچه و گلدان ها استفاده کنید. در منازل شهری یا روستایی می توان نآودان ها را طوری تعبیه کرد که آب باران به باغچه ها هدایت شود.

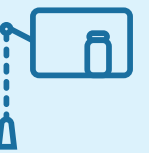
غیر از دوش حمام، برای همه شیرها آیفشان یا محدود کننده جریان نصب کنید. باین کار، حدود ۹ لیتر در دقیقه در مصرف آب صرفه جویی می شود.



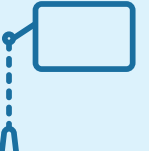
اگر سیفون دست شویی در حالت کم مصرف باشد، کمتر از ۶ لیتر آب مصرف می شود اما در حالت عادی، این میزان حدود ۴ برابر است.



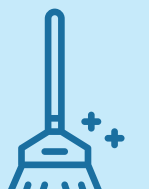
یک بطری پر از آب یا یک کیسه پر از شن را داخل مخزن توالت فرنگی و فلاش تانک قرار دهید تا مصرف آب را در هر بار کشیدن سیفون، کاهش دهد. حواس تان باشد البته این چیزها را در جایی از مخزن قرار دهید که با کار اجزای درونی اش تداخل نداشته باشد.



هر بار که به خاطر دور ریختن ته سیگار یا دستمال کاغذی توی توالت، سیفون می کشید، ۲۰ تا ۲۵ لیتر آب هدر می رود.



برای نظافت حیاط، پارکینگ و جلوی در خانه و مغازه، به جای آب پاشی از جارو کشیدن استفاده کنید. لکه های چرب پارکینگ و پیاده رو با فشار آب پاک نمی شود؛ به جای هدر دادن آب، مقداری پودر شوینده بریزید و با برس بسایید.



در باغچه خانه، درختان و بوته ها و چمن های بومی و مقاوم به خشکی که به آب کمتری نیاز دارند و تحمل ماه های گرم تابستان را دارند، بکارید.



از نصب سیستم های آبیاری (مثل فواره ها) در تراس و حیاط اجتناب کنید. مگر این که آب در سیستم بازیافت شود.



نشستی لوله کشی خانه می تواند سالانه حدود ۱۱ هزار لیتر آب را هدر بدهد. اگر مطمئن نیستید که توالت فرنگی نشستی دارد، مقداری رنگ خوراکی در منبع آیش بریزید و بدون کشیدن سیفون، ۱۵ دقیقه صبر کنید. اگر رنگ به آب کاسه توالت رسید، نشستی وجود دارد.



یک سطل کوچک آب برای شست و شوی خودرو یا دوچرخه کافی است؛ لطفا سراغ شیلنگ و آب فراوانی که این وسط هدر می رود، نروید.



گاهی لوله کشی ساختمان خود را تست کنید. تمام شیرهای آب را ببندید و سپس کنتور را کنترل کنید. کار کردن کنتور زمانی که همه شیرها بسته است، نشان دهنده اتلاف آب از لوله های داخل ساختمان است.



بیشتر بچه ها عاشق آب بازی هستند اما شما به عنوان بزرگتر، سعی کنید به جای آب بازی با شیلنگ آب در حیاط منزل یا خرید اسباب بازی هایی که نیاز به آب دارند، با بردن بچه ها به فضایی مثل استخر، نیاز به آب بازی را به شکل معقولی پاسخ دهید. در فرصت های مختلف، به بچه ها یادآوری کنید بهترین راه شکرگزاری بابت نعمت آب، درست مصرف کردنش است؛ سعی کنید به شکل کلی، احترام به آب را در دل بچه ها زنده کنید.

بابت مصرف آب متقبل می شوند و البته بیان و مرور روش های صرفه جویی در مصرف آب. این نکات می تواند در قالب قصه و شعرو داستان، مطرح شود. مرحله بعد، الگوسازی است. یعنی بچه ها به شکل واضح و عملی، تلاش شما و بقیه بزرگترها را برای صرفه جویی در آب، ببینند و لمس کنند. در قدم بعد، بچه ها را در قالب بازی و سرگرمی، در صرفه جویی شریک کنید و بابت همراهی شان، به آن ها امتیاز و جایزه های کوچک بدهید.

صرفه جویی در آب با آموزش شروع می شود. آموزش در باره نقش مهم آب در تاریخ حیات بشر، جایگاه ارزشمندش در زندگی آدم ها، کمبود چشمگیر آب شیرین در دنیا، هزینه سنگینی که هر ماه دولت و خانواده ها



آموزش صرفه جویی در مصرف آب به کودکان و نوجوانان، به واسطه تاثیر و آموزش پذیری آنان از خانواده، باین رویکرد که خودشان قرار است در آینده از منابع ذخیره شده آب استفاده کنند، قدم مفید و موثری است. با هم، مرحله به مرحله، یاد می گیریم که چطور به بچه ها بیاموزیم در مصرف آب، صرفه جویی کنند.



تمرین صرفه جویی در مصرف آب با بچه ها

tooka
American
pizza

fastfood
TOOKA
pizza
پیتزاتوکا

بزرگترین و لوکس ترین فست فود در ایران

تلفن سفارش:

۳۱۵۱۵

www.pizzatooka.ir

جاده طرقيه / نيش امام رضا ۹

نیش چهارراه آزاد شهر

هفت تیر / بین ۱۸ و ۲۰

بلوار جانباز / بعد از پروما

ارسال رایگان به اکثر نقاط شهر مشهد

پیتزا ، کنتاکی ، کباب ترکی ، ماهی تنوری ، میگو سوخاری

@pizzatooka