

# ΑΠΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ

✘ Παρότι τα  $\frac{3}{4}$  της επιφάνειας του πλανήτη μας καλύπτεται από νερό, το 97 % είναι αλμυρό και το 3% γλυκό. Είναι λοιπόν φανερό ότι πολύ μικρότερο ποσοστό από το 3% των υδάτων της γης είναι πόσιμο.

Οι κλιματικές αλλαγές, η ρύπανση του νερού και η κακή διαχείρισή του ελαττώνουν κατά πολύ την ποσότητα και συνάμα τη διαθεσιμότητά των υδάτινων πόρων. Παρόλα αυτά συνεχίζουμε να θεωρούμε ότι το νερό είναι αστείρευτο. Οι άνθρωποι στις πόλεις και τα χωριά **καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες νερού απερίσκεπτα** μη αναλογιζόμενοι ότι το νερό δεν είναι ανεξάντλητο.

Ο μέσος όρος κατανάλωσης ανά άτομο στις αναπτυγμένες χώρες είναι **150-200 λίτρα νερού την ημέρα, αριθμός υπερβολικός** αν σκεφτεί κανείς ότι οι ίδιες ανάγκες θα μπορούσαν να καλυφθούν ακόμα και με 50 λίτρα ανά ημέρα. Δεν είναι ανάγκη να μειώσουμε τις βασικές μας ανάγκες αρκεί μόνο να αλλάξουμε τον τρόπο αντιμετώπιση μας όσον αφορά τη διαχείριση του νερού και **με απλούς τρόπους να κατορθώσουμε τη μείωση της κατανάλωσής του**, στην καθημερινότητά μας με κύριο στόχο να εξαλείψουμε την σπατάλη του πιο πολύτιμου αγαθού για την επιβίωσή μας.

**Αναφορικά με τα παραπάνω, παραθέτουμε τρόπους εξοικονόμησης νερού για την καθημερινή ζωή**

- 1) Χρησιμοποίησε μία λεκάνη με νερό για να πλένεις τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά, και όχι με συνεχή ροή νερού.
- 2) Μην αφήνεις κατεψυγμένα τρόφιμα κάτω από νερό, για να ξεπαγάσουν. Είναι προτιμότερο να τοποθετήσεις τα τρόφιμα από το προηγούμενο βράδυ στη συντήρηση του ψυγείου και την επομένη να τα αφήσεις σε θερμοκρασία δωματίου.
- 3) Χρησιμοποίησε το ίδιο ποτήρι για το νερό που πίνεις κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με αυτό τον τρόπο θα χρειαστούν λιγότερα ποτήρια πλύσιμο.
- 4) Με την τοποθέτηση ενός ταχυθερμοσίφωνα στο νεροχύτη της κουζίνας, έχεις συνεχές ζεστό νερό, μειώνοντας έτσι το κόστος ρεύματος αλλά κυρίως μειώνεται η ποσότητα κρύου νερού που χάνεται περιμένοντας το ζεστό.
- 5) Για κρύο νερό χρησιμοποίησε νερό από το ψυγείο και μην αφήνεις τη βρύση να τρέχει.
- 6) Όταν μαγειρεύεις, φρόντισε να επιλέγεις το σωστό σκεύος σε μέγεθος έτσι ώστε να έχει χωρητικότητα σε νερό όχι μεγαλύτερη από αυτή που χρειάζεται.
- 7) Χρησιμοποίησε το πλυντήριο πιάτων, όταν είναι γεμάτο πλήρως.
- 8) Άφησε τα λερωμένα κουζίνα σκεύη να μουλιάσουν σε δοχείο με νερό και απορρυπαντικό. Έτσι με ελάχιστο νερό στο ξέπλυμα θα έχεις γρήγορο και πλήρες καθάρισμα.
- 9) Ελάττωσε τη διάρκεια χρήσης του ντους και μείωσε τη ροή του τηλεφώνου της ντουζιέρας.
- 10) Μην αφήνεις τη βρύση ανοιχτή, όταν ξυρίζεσαι, όταν πλένεις το πρόσωπό σου, τα δόντια σου ή τα χέρια σου.
- 11) Αν έχεις τη δυνατότητα, αντικατέστησε το καζανάκι σου με ένα, που διαθέτει διπλής ροής. Υπάρχουν καζανάκια που έχουν δύο κουμπιά. Ένα για μικρή ροή και ένα με μεγαλύτερη. Εάν δεν είναι εύκολη η αντικατάσταση, τοποθέτησε μέσα στο καζανάκι ένα δοχείο πλαστικό, για τη μείωση του όγκου του νερού.
- 12) Χρησιμοποίησε πολλές φορές τις πετσέτες σώματος και προσώπου, μειώνοντας έτσι τον όγκο των άπλυτων ρούχων. Κατά τον ίδιο τρόπο επαναχρησιμοποίησε και σκεύη της κουζίνας και χρήση φαγητού και νερού πολλές φορές.
- 13) Χρησιμοποίησε το πλυντήριο ρούχων και πιάτων, με πλήρες φορτίο.
- 14) Έλεγξε το καζανάκι της τουαλέτας καθώς και το πλυντήριο ρούχων για τυχόν διαρροές.
- 15) Τοποθέτησε πιστόλι ρυθμιζόμενης ροής στην άκρη του λάστιχου ποτίσματος ώστε να εκμηδενίσεις το χρόνο που χάνεται το νερό από τη στιγμή που ανοίγεις τη βρύση μέχρι να αρχίσεις το πότισμα καθώς και τις διαρροές μεταξύ φυτών.
- 16) Εξέτασε προσεκτικά την τοποθέτηση των ψεκαστών και ρύθμισε τους κατάλληλα ώστε να επιτυγχάνεται το πότισμα του γρασιδιού και των φυτών και όχι των πεζοδρομίων.
- 17) Ως προτεινόμενες ώρες ποτίσματος συνιστάται οι πρωινές καθώς παρατηρείται μείωση της ταχύτητας του αέρα και της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος και κατ' επέκταση ελάττωση της απώλειας του νερού από την εξάτμιση.
- 18) Απέφυγε την ανώφελη χρήση νερού για το πότισμα του κήπου σου. Η συνιστώμενη πυκνότητα ρήψης νερού για το γρασίδι κυμαίνεται από 5 έως 7 ημέρες για την περίοδο του καλοκαιριού και από 10 έως 14 ημέρες για τους χειμερινούς μήνες. Σημειώνεται ότι μία επαρκής ποσότητα βρόχινου νερού εξασφαλίζει αποθέματα διάρκειας δύο εβδομάδων. Για περαιτέρω πληροφορίες ενημερώσου από τον τοπικό γεωπόνο, για τη συχνότητα και την ποσότητα που χρειάζονται τα φυτά που σε ενδιαφέρουν.
- 19) Προτίμησε φυτά σύμφωνα με τις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής σου
- 20) Τα πλεονεκτήματα ενός αυτόματου ποτίσματος είναι πολλά. Έλεγξε μόνο το δίκτυο και βεβαιώσου ότι δεν υπάρχουν διαρροές.
- 21) Προτίμησε αυτόματο πότισμα με σταγόνες και όχι με ψεκασμό γιατί δεν υπάρχουν διαρροές από εξατμίσεις.
- 22) Μην χρησιμοποιείς υπερβολικές ποσότητες λιπασμάτων, τα οποία προκαλούν μεγαλύτερες απαιτήσεις για νερό.

<b>Μπάνιο με γεμάτη μπανιέρα (120 λίτρα)</b>	<b>Ντους (40 λίτρα)</b>
<b>Πλύσιμο δοντιών με ανοιχτή βρύση (10 λίτρα)</b>	<b>Με κλειστή βρύση (2 λίτρα)</b>
<b>Πλύσιμο πιάτων με ανοιχτή βρύση (50 λίτρα)</b>	<b>Πλύσιμο και ξέβγαλμα σε λεκάνη (5 λίτρα)</b>
<b>Πλύσιμο φρούτων και λαχανικών με ανοιχτή βρύση (20λίτρα)</b>	<b>Σε λεκάνη (5 λίτρα)</b>
<b>Ξύρισμα με βρύση ανοιχτή(20 λίτρα)</b>	<b>Με προσεκτική χρήση νερού (3 λίτρα)</b>
<b>Πλύσιμο αυτοκινήτου, εξωτερικών χώρων ή πότισμα με λάστιχο (50 λίτρα ανά λεπτό)</b>	<b>Με κουβά ή ποτιστήρι (10 λίτρα ανά λεπτό)</b>
<b>14 Αυγούστου 2008</b>	