

المحافظة على المياه

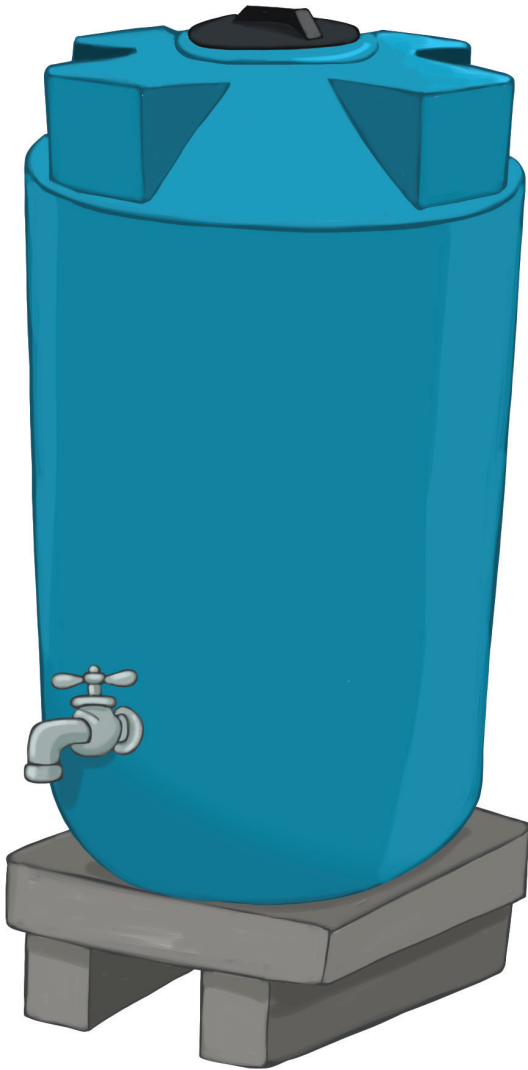
تشكّل المياه نحو ٦٠ إلى ٧٠٪ من جسم الإنسان، وتغذي خلاياه، وتسهّل جريان الدم في الأوردة والشرايين. وتساعد المياه على تنظيف الجسم من الداخل، كما من الخارج. والماء ضروري لتنمو وتعيش النباتات، التي تشكّل جزءاً كبيراً من غذاء الإنسان والنظام البيئي. بمعنى آخر، المياه هي الحياة، كما أن فقدانها وتلوّثها قد يؤدي إلى الموت.



المحافظة على نوعية المياه

إتبع الإرشادات المنزلية التالية للمساهمة في حماية المياه من التلوث أو لجعلها صالحة للشرب:

خزانات المياه



١ تأكد من سلامة الخزانات الأرضية والعلوية كل ٦ أشهر على الأقل، لتجنّب الصدأ وتسرب المياه. أغلق فتحة الخزانات الخارجية بإحكام لمنع تسرب الأتربة والأوساخ والحشرات إلى داخلها.

٢ نظّف خزانات المياه (الحديدية أو البلاستيكية) في المنزل بشكل منتظم، للتخلص من أي رواسب قد علقت فيها:

١. عندما يكون الخزان فارغاً، قم بفرش جدرانه وأرضيته بالماء وافركه بقطعة قماش أو إسفنج لإزالة الأوساخ؛

٢. اغسل الجدران وأرضية الخزان بالماء والصابون والمطهرات واشطفه بالماء النظيف؛

٣. إسحب الماء وجميع الرواسب حتى ينشف تماماً، قبل قلته من جديد.

٣ استخدم الأنابيب المقاومة للصدأ إذا أمكن.

٤ إحرص على أن يكون الخزان الأرضي مرتفعاً عن مستوى الأرض المحيطة به، منعاً لتسرّب المياه الملوثة إلى داخله.

يجب أن يكون أنبوب سحب المياه من الخزان الأرضي إلى مضخة الرفع (الدينامو) مرتفعاً عن قاع الخزان بمسافة لا تقل عن ٢٠-٢٥ سم، تفادياً لسحب الرواسب. ينطبق هذا أيضاً على أنبوب سحب المياه من الخزان العلوي إلى داخل المنزل.

تصفية المياه المنزلية



• إستخدم الفلاتر التي توضع على الحنفيات إذا أمكن للتخلص من الشوائب، أو ثبت قطعة قماش حول الحنفية لتصفية الماء من الأوساخ، وبذلها كلما إتسخت؛

• إستبدل خرطوشة الفلتر بشكل منتظم، وفق الفترة الموصى بها على علبة الفلتر.



• قُم بتخزين المياه في حاويات نظيفة ذات أغطية غير قابلة للصدأ.



• عالج أنابيب المياه المهترئة في المنزل، ولا تهمل الصدأ في أي مكان منها.



• نظّف رأس الحنفية بشكل منتظم، فهو يحوي عادةً مصفاةً صغيرة تتجمع فيها الرواسب؛

• إترك حنفية مياه الشرب مفتوحةً بضع ثوانٍ قبل أن تشرب منها أو تستخدمها لتحضير الطعام، لأن الترسبات غالباً ما تتراكم في رأس الحنفية.



• ضع المياه في كوبٍ شفاف، ولاحظ وجود أي شوائب تحت الضوء.

تعقيم المياه المنزلية

الطرق الأفضل لتعقيم المياه

(بالترتيب حسب الأولوية)



(إذا لم تتوفر أقراص الكلور)

إغلي الماء لمدة ٥ إلى ١٠ دقائق ،

ثم ضعه في الثلاجة في قناني زجاجية، كي يكتسب بعض الأوكسيجين ويتحسن طعمه.



(إذا لم يكن ممكناً غلي المياه)

ضع الماء في أوعية زجاجية مغلقة في الشمس لمدة ٥ ساعات أو أكثر

قبل استعمالها، سواء كان الجو حاراً أو بارداً. تحتوي أشعة الشمس على نسبة من الأشعة فوق البنفسجية القادرة على قتل البكتيريا.



ضع أقراص تطهير الماء

التي تحتوي على الكلور وتتوفر في الصيدليات في خزان الماء الأساسي للمنزل. إسأل الصيدلي عن كيفية إستخدامها، واتبع التعليمات الموجودة على العلبة. لا تستخدم أبداً أقراصاً أكثر من تلك الموصى بها، وإغسل يديك جيداً بعد استعمالها.

ترشيد إستهلاك المياه

إتبع السلوكيات الإقتصادية والبيئية التالية في المنزل، للحفاظ على المياه وتجنب هدرها:

إرشادات عامة

- ٦ إذا تعذّر توفير عوامة، إستبدلها بقبينة بلاستيكية صغيرة مليئة بالتراب أو الماء، وضعها مغلقة في خزان مياه المراض.
- ٧ علّم أطفالك عدم الإستهتار في التعامل مع المياه وكيفية الحفاظ عليها والإمتناع نهائياً عن إستخدامها كوسيلة للتسلية.

١ إستخدم رأس حنفية الماء الإقتصادي (Aerators)، الذي يوضع على رأس الحنفية للتخفيف من كمية المياه بنسبة تصل إلى ٦٠٪، من خلال السّماح لهواء أكثر بالمرور بين المياه ودون التأثير على قوة دفعها. يمكنك الحصول على هذا الجهاز بكلفة بسيطة وهو سهل التركيب في المطبخ والحمام. لا تترك الحنفية مفتوحة أثناء إنشغالك بعملٍ آخر، فهذا يؤدي إلى هدر المياه دون فائدة.

٢ إحص الحنفيات والخزانات وأنابيب المياه بانتظام، للتحقق من أي تسرب محتمل للمياه.

٣ أسرع بتغيير صمامات الحنفية في حال إكتشاف تسرب للماء منها، أو إربط شريطاً بلاستيكياً لاصقاً للتخفيف من هدر المياه بانتظار السمكري.

٤ إحرص على وضع عوامة (طابة، طواشة) في الخزان الأساسي للمنزل، وتفقدّها بانتظام تفادياً لهدر المياه.

٥ تأكد من وجود عوامة في خزان مياه المراض، لمنع إمتلائه أكثر من الحاجة وتدفق الماء إلى الخارج.



في المطبخ

إغسل الفواكه والخضار بفركها في وعاء من الماء، بدلاً من إستخدام المياه الجارية.



إجمع المياه التي تُستخدم أثناء شطف الفواكه والخضار إذا لم تكن تحتوي على منظفات، وإستخدمها لري نباتات المنزل.

إذا قُمت بإسقاط مكعبات الثلج عن طريق الخطأ، لا ترمها في الحوض، بل ضَعْها في الوعاء المخصّص للجلي للإستفادة منها.



نظّف أرض المطبخ، كما أرض المنزل، بواسطة دلو مياه وممسحة، بدلاً من الشطف بالنريش.



إستعمل كوباً واحداً للشرب خلال اليوم أو خصّ زجاجة مياهٍ لك، فتخفّض بذلك كمية الجلي يومياً.



إنقع الأواني والطناجر والمقالي في المياه قبل تنظيفها، بدلاً من استعمال المياه الجارية لقشط الأوساخ الصّعبة عنها.



أغلق حنفية المياه عند غسل الصّحون بالصابون، وإشطفها في آنٍ واحد.

إطه الطعام بقليل من الماء، ما يُساعد أيضاً على المحافظة على المواد المغذّية في الأطعمة.



تجنّب إستعمال مياه الحنفية الجارية لإذابة الثلج عن الأطعمة المجمدة (مثل اللحوم)، بهدف الحفاظ على سلامة الغذاء والمياه.



غسل الملابس

١ إذا لم تتوفر غسالة في المنزل، إنقع الملابس المتسخة في وعاء كبير بالماء والصابون. أغلق الحنفية أثناء فرك الغسيل، ثم إشطفه في وعاء آخر من الماء النظيف بدلاً من المياه الجارية.

٢ إذا كنت تستخدم غسالة ذات جرينين، لا تكثر من وضع الماء في جرن الغسالة، إذا لم تكن كمية الغسيل كبيرة. أفرغ ماء الغسيل بواسطة دلو، وإستخدمها مثلاً لشطف الدرج أو تنظيف المرايا.

٣ إذا أمكن، إستخدم دائماً الغسالات الحديثة الأوتوماتيكية التي تستهلك فقط ٢٥ لتر من المياه، في حين تحتاج الغسالات ذات الجرينين إلى ١٠٠ لتر على الأقل، مع العلم أن النوعين يتقاربان في السعر ويعطيان نفس النتيجة من حيث النظافة.

٤ إختبر برنامج «نصف غسلة» عند ملء الغسالة الأوتوماتيكية بنصف سعتها، ما يوفر أكثر من ١٥ لتر من المياه ويضمن لك نفس مستوى النظافة.

٥ حاول أن تغسل كمية كبيرة من الغسيل في نفس الوقت. فبدل أن تغسل خمس قطع من لون معين مثلاً، إنتظر حتى تصبح الكمية أكبر، وتوفر بذلك من المياه ومسحوق الغسيل والتيار الكهربائي.



في الحمام

أغلق حنفية المياه

- أثناء غسل وجهك بالصابون
- عند فرك أسنانك
- عند الحلاقة
- عند فرك شعرك وجسمك
- أثناء الإستحمام



إملاً المياه الجارية في وعاء

عند إنتظارك المياه الساخنة للإستحمام، يمكنك إستخدام هذه المياه لري النباتات، أو تنظيف أرض المنزل، أو غسل الفاكهة والخضار، أو غيرها من الإستعمالات.



لا تسحب مقبض المرايا كاملاً، إلا إذا دعت الحاجة.

إستعمل كوباً من الماء أثناء غسل أسنانك، بدلاً من ترك حنفية الماء مفتوحة.



خارج المنزل

إستخدم المكنسة بدلاً من النريش لتنظيف الممرات والأرصفة.



إستخدم دلوأ بدلاً من النريش لغسل السيارة.



إزرع النباتات التي تتحمل الجفاف في حديقة منزلك أو على الشرفات (مثل الصبار أو الصّعتر). إستعمل نظام الرذاذ أو الري بالتنقيط إذا توفر.



إرو النباتات في المساء أو في الصباح الباكر، لتجنّب تبخر المياه والحفاظ على النباتات.

