



سبک مصرف

کمبود آب همیشگی است، پس همیشه صرفه‌جویی کنیم

فریب باران را نخوریم!

■ **هریم ترابی**

روزهای بارانی بسیار زیبا و در عین حال باورنکردنی را پشت سر گذاشتیم. باورنکردنی از این جهت که سال‌های بسیاری بود که فصل بهار داغ و گرمی را داشتیم و بارندگی در این فصل به حداقل خود رسیده بود، اما امسال بارش‌های فراوانی را در کل کشور شاهد بودیم. باران‌های بسیاری که البته سیل و طغیان رودخانه‌ها و خسارت هم به همراه داشت. طبیعتاً با میزان بارشی که در کل کشور شاهد بودیم

■ **بحرانی که بر ابعان هنوز بحران نیست!**

بحران کم‌آبی دومین بحران بزرگ دنیا طی ۱۰ سال آینده اعلام شده است. این بحران در کشورهای آسیایی و اروپایی بیش از دیگر کشورهای دنیا دیده می‌شود، اما آیا می‌دانید که ایران یکی از کشورهایی است که در آینده با بحران کم‌آبی به صورت بسیار جدی مواجه خواهد شد؟ بد نیست بدانیم که ایران در کمربند خشک کره زمین قرار دارد. از طرفی هم ذخایر آبی کشورمان روزبروز کاهش می‌یابد. متوسط بارش باران ایران نیز از میانگین جهانی بسیار فاصله دارد. میزان و نوع استفاده از آب در کنار تصرف‌های انسانی در محیط‌زیست همگی دست به دست هم داده‌اند تا کشور ما قدم به قدم به بحران خشکسالی نزدیک‌تر شود. از سوی دیگر در گزارش‌های متعددی هشدار داده شده که زمین به سمت کمبود آب پیش رفته است و دریاچه‌های بزرگ جهان در حال نابودی‌شدن هستند. بنابراین باید تردید امروزه بحران کمبود آب پیش رفته است و در این راه اقدامات فوری و کمبود آب را می‌توان به عنوان مهم‌ترین چالش پیش روی جوامع بشری دانست و لذا ایجاد فرهنگ صرفه‌جویی آب در دنیا بسیار لازم و ضروری دیده می‌شود.

همه می‌دانیم زندگی ما امروز موجودات زمین به آب متکی است و در نبود آن چه اتفاقات مهلکی می‌تواند بیفتد. اما هنوز به بخش زیادی از جامعه خطر کم‌آبی را چنان که باید درک نکرده یا آگاهی لازم در خصوص نحوه مدیریت مصرف آب ندارند. بسیاری از بخش‌های کشور با بحران آبی بی‌

سبک‌رفتار

نگاهی به آمارها و تجارب جهانی در مصرف آب

■ **کسری محمدیان**

همه می‌دانیم زندگی و حیات ما به آب وابسته است اما مصرف نادرست از منابع آبی در سال‌های اخیر سبب شده است تا حجم ذخایر آب این منبع حیاتی در دنیا کاهش یابد و کم‌آبی یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای اقتصادی و اجتماعی بشر در دهه‌های آینده تبدیل شود. همین‌ند در اخبار و گزارش‌ها، از خشکسالی و کمبود آب شنیده و خواننده‌ایم. هشدارهای مکرر در باب صرفه‌جویی آب به نظر نوازندان داده شده، اما فقط در حد هشدار بی‌آبی بوده است و اقدامی جدی برای نحوه صحیح مصرف آب و همچنین راه‌های صرفه‌جویی آن به مردم مصرف بیش از حد آب در سال‌های متأسفانه به دلیل مصرف بیش از حد آب در سال‌های اخیر، کشور ما در صدر جدول کشورهای پر مصرف دنیا قرار گرفته و به‌شدت با بحران آبی بی‌مواجه است.

■ ■ ■

سازمان ملل متحد اعلام کرده هر انسان روزانه دست‌کم به ۵۰ لیتر آب نیاز دارد تا بتواند بنوشد، غذا درست کند و نیازهای بهداشتی خود را مرتفع کند. در واقع این ۵۰ لیتر آب برای دوری از انواع بیماری‌ها و حفظ کرای‌ای انسان در زندگی، حیاتی است. اما سازمان جهانی بهداشت مقدار متوسط سرنانه ۱۵۰ لیتر را برای برآورد نیازهای بهداشتی هر نفر در روز تعیین کرده است. در کل جهان روزانه ۱۰ میلیارد تن آب مصرف می‌شود و این در حالی است که بنا به اعلام همین سازمان تنها ۳ درصد از آب موجود در کل جهان قابل نوشیدن است و باقی مانده، آب دریا و غیرقابل نوشیدن است. در ایران اگر میزان مصرف آب بخش خانگی، صنعتی، تجاری و فضای سبز را در سراسر کشور در نظر بگیریم و بر جمعیت ایران تقسیم کنیم به‌طور متوسط در هر شبانه‌روز هر ایرانی ۱۹۷ تا ۲۰۰ لیتر آب مصرف می‌کند. مصرف سرنانه آب در بخش خانگی در ایران به‌طور متوسط ۱۵۷ لیتر در روز است. این اعداد و ارقام همگی خبر از این می‌دهد که ما با تمام

تصور برخی از مردم این است که دوران کم‌آبی و خشکسالی به پایان رسیده است و دیگر می‌توانند هر چقدر که می‌خواهند آب مصرف کنند.

در حقیقت این دسته از افراد جوگیر شده‌اند و آب را بی‌محابا هدر می‌دهند. در حالی که اینطور نیست و همچنان کم‌آبی و خشکسالی کل کشور را تهدید می‌کند. در واقع باید این دسته از افراد که تصور می‌کنند چون بارش بسیاری در سال داشته‌ایم پس باید بی‌رویه آب

دست و پنجه نرم می‌کنند ولی هنوز برخی از افراد جامعه این بحران را بحران نمی‌دانند و به صورت بی‌رویه و شاید هم خودخواهانه آب را هدر می‌دهند. می‌همی هدر می‌دهند زیرا وقتی در حال شستن ظروف کثیف هستند هم‌طور بی‌وقفه آب را باز می‌گذارند تا شستن ظرف‌ها تمام شود. در حین مسواک زدن آب را باز می‌گذارند. خودروهای خود را با آب آشامیدنی می‌شویند. وارد فصل تابستان شده‌ایم هنوز هم مثل قدیم‌ها شلنگ آب را باز می‌کنند و کل حیاط و کوچه و خیابان را می‌شویند تا کمی هوای اطرافشان خنک شود. این یعنی هنوز جامعه ما باور نکرده‌است که آب در حال تمام شدن است. این یعنی اینکه هنوز برخی از ما تصور می‌کنیم چون بهیای آب را می‌پردازیم پس حق داریم هر چقدر می‌خواهیم مصرف کنیم. در حالی که اگر به آینده فرزندان و نسل‌های آینده خود اهمیت بدهیم باید برای هر قطره از این آب ارزش قائل باشیم و آن را قدر بدانیم و در مصرف صحیح آن تلاش کنیم. در این راه آگاهی، اطلاع‌رسانی و تغییر شیوه الگوی مصرف امری ضروری است.

■ **فرهنگ مصرف آب را با کودکان خود تمرین**

کنیم

برای ایجاد فرهنگ یک موضوع آن را باید قلباً بیذریع و باور کنیم تا بتوانیم به انجام برسانیم. موضوع مصرف آب هم از مواردی است که اگر نقش مهم آن را در زندگی ندانیم و درک نکنیم نمی‌توانیم فرهنگ مصرف صحیح آن را هم

سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

درد

برای ایجاد فرهنگ یک موضوع آن را باید قلباً بیذیریم و باور کنیم تا بتوانیم به انجام برسانیم. موضوع مصرف آب هم از مواردی است که اگر نقش مهم آن را در زندگی ندانیم و درک نکنیم نمی‌توانیم فرهنگ مصرف صحیح آن را هم بیذیریم و رعایت نکنیم

محمود تبریزی ارجان

مصرف فریب‌ناگه و طرز فکرشان را اصلاح کنند. زیرا میزان بارش هیچ ربطی به مصرف درست آب ندارد. ما در هر شرایطی که باشیم باید اسراف را کنار بگذاریم و در مصرف آب صرفه‌جویی کنیم و فرهنگ مصرف صحیح آب را اول در خانواده خود و بعد در جامعه نهادینه کنیم. کمبود آب همیشگی است، پس صرفه‌جویی هم باید همیشه‌گی باشد و صرفه‌جویی نیز مستلزم آموزش به‌ویژه آموزش کودکان و نوجوانان است.

مصرف آن و همچنین ضرورت صرفه‌جویی آن به‌طور کامل اختصاص دهند تا این امر در ذهن کودک و نوجوان نهادینه شود. فرهنگسراها نیز می‌توانند با راه‌اندازی مسابقات یا نمایشگاه‌های مختلف یا کارگاه‌های آموزشی در این زمینه اقدام کنند. برای ترویج فرهنگ صرفه‌جویی در آب برنامه‌ریزی‌های مناسب و همچنین ساخت سرال‌ها و فیلم‌های سینمایی به نوعی فرهنگ مصرف آب را به مردم آموزش دهند و در کنار سایر برنامه‌های می‌توانند در ترویج فرهنگ صرفه‌جویی در آب اقدام کنند. همچنین مسئولان کشور باید با انجام اقدامات مناسب در راستای برطرف ساختن مشکلات آب در این کار انجام داده شود. اگر به هر روشی پیش روی مدیریت مصرف، گام برداشته و با برهیز از شعارگرایی و نیز ایجاد طرح‌های فرهنگی مناسب پیش از پیش در راستای ارتقای فرهنگ صرفه‌جویی و مصرف بهینه آب حرکت نمایند.

آنها استخرها را با آب آشامیدنی پر نمی‌کنند

آب مانند رده‌بندی برچسب صرفه‌جویی در انرژی است که در اغلب کالا‌های برقی نیز دیده می‌شود. این مجموعه قوانین برای ترویج مسئولیت‌پذیری در مصرف آب است. به عنوان مثال شرکت‌های تولیدکننده سردوش‌های آب، سردوش‌های کانه‌های را تولید کردند که تا ۴۰ درصد در مصرف آب صرفه‌جویی می‌کنند. در کشور ما هم این سردوش‌های کانه‌ده وارد شد ولی از آنجایی که هیچ قانون و الزامی برای استفاده از آن در کشور وجود نداشته و ندارد مورد استقبال عموم قرار نگرفت. جای قانون و قوانین اجرایی برای صرفه‌جویی در آب در کشور ما خالی است. توصیه می‌شود همان‌طور که برای مصرف انرژی کمتر در کشور استانداردهایی قرار داده شده است و حق بهای پرداختی برق و گاز افزایش پیدا کرده‌است باید برای شیرآلات آب هم استاندارددهایی به منظور کاهش مصرف آب قرار داده شود و قوانینی در این رابطه وضع شود و جریمه‌هایی نیز در نظر گرفته شود. ایران کشور خشکی‌است و باید منابع آبی خود را حفظ کند. هرچند بخش اعظم آب در ایران صرف کشاورزی می‌شود اما قطعاً کنترل مصرف شهری نیز ضروری است. چطور امروزه همه‌از لامپ‌های کم‌مصرف در منازل خود استفاده می‌کنند تا برق کمتری مصرف کنند و هزینه‌های برق کمتری هم بپردازند، کنند، با تبلیغ و ترویج مزایای استفاده از سردوش‌های کانه‌ده هم قطعاً مردم به سمت استفاده از این سردوش‌ها خواهند رفت. البته مسئولان مربوطه هم با وضع قوانین و اجبار در استفاده از این کانه‌ده‌ها برای عموم مردم هم باید استفاده کنند. به سمت کم‌مصرفی آب درآرند. همان‌طور که سازمان‌های دولتی و برخی مدارس و مراکز آموزشی مجبور به استفاده از این کانه‌ده‌ها هستند چراکه با مصرف آب در این کشور همه افراد جامعه از کوچک و بزرگ می‌دانند که ما در بحران کم‌آبی و خشکسالی به سر می‌بریم و فقط راه‌های صرفه‌جویی در آب را نمی‌دانند یا نمی‌دانند و به آن عمل نمی‌کنند. پس باید با آموزش و الزام‌های قانونی آنان را در مسیر صرفه‌جویی قرار داد.

تعادل



روش‌هایی ساده برای صرفه‌جویی در آب

قدر این نعمت زلال را بدانیم

■ **سیمین جم**

نوجوان که بودم، آن وقت‌ها که هنوز انقلاب نشده بود، بخشی از زندگی من و دیگر اعضای خانواده با تلاش و تکاپو برای تهیه آب پیوند خورده بود. یادم است روز‌هایی که نوبت چاه من بود در همین شهر تهران که حالا بعضی‌ها خودرویشان را با آب آشامیدنی شست‌وشو می‌دهند. با چه مشقتی از یک دهنه چاه انتهای کوچه آب می‌کشیدیم تا آب انبار خانه را برای مصارف غیر آشامیدنی پر کنیم و باز چه مصیبتی داشتیم تا بتوانیم در صف طویل «فشاری» (پمپ آب عمومی سر کوچه) دو دبه آب مثلاً نوشیدنی پر کنیم و به خانه ببرم. ای کاش با اجرای روش‌های صرفه‌جویی و رفتار درست مصرف آب، مراتب قدردانی خود را از این نعمت زلال و گوارایی که این روزها داریم به جا بیاوریم. حالا برخی از این روش‌ها و رفتارها را با هم مرور می‌کنیم.

■ **آب را اول نکنیم**

آب به جای آنکه شیر آب را به مدت زیادی باز بگذارید، بهتر است ابتدا چند قطعه یخ در لیوان قرار دهید و سپس شیر آب را باز کنید. از جریان آب به منظور آب شستن یخ گوشت یا دیگر مواد غذایی منجمد استفاده نکنید و برای آب شدن یخ مواد خوراکی منجمد، آنها را داشته باشیم باید شیر آب‌ها را کنترل کرد و از بسته بودن آن مطمئن شد، تا هم از بروز خطرات ناشی از باز بودن شیر آب و هم از هدر رفتن آب جلوگیری شود. برای نظافت محیط موقتاً شیر آب را ببندید و زمان دوش گرفتن در حمام را به کمتر از ۵ دقیقه برسانید، در این صورت ماهیانه حدود ۴ هزار لیتر آب صرفه‌جویی خواهد شد. اگر دوش حمام شما ۱۲۰ لیتر آب مصرف می‌شود. هر بار استحمام ۲۰ تا ۳۰ ثانیه یک ظرف چهار لیتری را با اب‌تواند پر از آب کند در آن صورت حتماً آن را با یک سردوش کانه‌ده مصرف تعویض کنید. در شست‌وشوی دست و صورت و مسواک زدن نیز سعی شود آب کمتر باز بماند و با استفاده از یک لیوان آب این کار صورت گیرد. زمانی که سرگرم آب دادن باغچه و گل‌های منزل هستید یا شستیدن صدای زنگ تلفن یا زنگ در بهتر است ابتدا شیر آب را ببندید و بعد به آنها پاسخ دهید. همین مراقبت‌های ساده می‌تواند موجب صرفه‌جویی هزاران لیتر آب تنها در یک خانواده شود. شست‌وشوی خودرو باید در بیرون از منزل و در کارگاه‌های مخصوص این کار انجام داده شود. اگر به هر دلیل این کار در خانه صورت می‌پذیرد باید از رها کردن شیلنگ باز آب خودداری شود. بهتر است شستن اتومبیل با حداقل آب در حجم یک یا دو سطل آب انجام شود.

■ **آبیاری گل و گیاه**

در باغچه خانه، درختان، بوته‌ها و چمن‌های بومی و مقاوم به خشکی که به آب کمتری نیاز دارند و تحمل ماه‌های گرم تابستان را دارند، بکارید. یکی از راه‌های صرفه‌جویی استفاده از سیستم‌های چکه‌ای و قطره‌ای است که مصرف آب را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. آب دادن در ساعات خنک روز و وجود برگ در اطراف گیاه که قابلیت نگهداری رطوبت را در خاک دارد سبب مصرف کمتر آب می‌شود. باغچه یا گل‌دان‌ها را در شب یا صبح زود آبیاری کنید تا از تبخیر آب جلوگیری شود. اگر در خانه باغچه دارید می‌توان هنگام شست‌وشو و تمیزکردن سبزی و میوه‌ها از آب مصرف شده برای آبیاری باغچه استفاده کرد.

■ **تکنیک‌های کاهش مصرف در خانه**

و آشپزخانه

آشپزخانه جایی است که سهم عمده‌ای از آب مصرفی خانوار را می‌بلعد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین ۳۰ تا ۴۰ درصد آبی که وارد منازل می‌شود در آشپزخانه مصرف می‌شود. حتی امکان باقی سعی شود شست‌وشوی ظروف در حجم یک لگن آب داغ انجام شود و سپس مباردت به آبکشی کرد. برای شست‌وشوی لباس‌های خیلی کثیف، ماشین‌های لباسشویی اتوماتیک به مراتب از غیراتوماتیک مناسب‌ترند و کم‌تر آب مصرف می‌کنند. اگر از تعداد دفعات کاربرد ماشین لباسشویی بکاهید، عملاً در مصرف آب صرفه‌جویی کرده‌اید. نیازی نیست که از میزان شست‌وشوی لباس‌ها بکاهید بلکه فقط صبر کنید تا مقدار لباس‌های کثیف به اندازه ظرفیت کامل ماشین برسد. آب خنک مورد مصرف‌تان را همواره در یخچال نگه دارید تا هر گاه که یک لیوان آب خنک می‌خواهید، مجبور نشاید شیر آب را برای مدتی باز بگذارید تا آب خنک شود. برای نوشیدن