

Η **Παγκόσμια Ημέρα Νερού** που γιορτάζουμε σήμερα είναι η καλύτερη ευκαιρία για να θυμηθούμε ότι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη διαχείριση των υδάτινων πόρων γίνεται επιτακτική αν σκεφτούμε ότι σύμφωνα με τον ΟΗΕ

**η έλλειψη πόσιμων υδάτινων πόρων αποτελεί την κύρια αιτία που κάθε 20 δευτερόλεπτα ένα παιδί πεθαίνει**

. Το

νερό στις σύγχρονες πόλεις σπαταλιέται αλόγιστα και δεν θα είναι για πάντα άφθονο, αν δεν προσέξουμε όλοι. Δεν χρειάζεται να περιορίσουμε τις βασικές μας ανάγκες, μπορούμε όμως με μικρές αλλαγές στη συμπεριφορά μας και με απλούς τρόπους να πετύχουμε μεγάλη μείωση στην κατανάλωση νερού στο μπάνιο, στην κουζίνα, και στον κήπο...

### **Τρόποι εξοικονόμησης νερού στο μπάνιο**

1. Ελέγξτε για διαρροή το καζανάκι της τουαλέτας με την προσθήκη χρώματος ζαχαροπλαστικής. Εάν υπάρχει διαρροή, το χρώμα θα εμφανιστεί μέσα σε 30 λεπτά. Ελέγξτε την εγκατάσταση για φθαρμένα ή διαβρωμένα μέρη. Τα περισσότερα εξαρτήματα εγκαθίστανται εύκολα και είναι άμεσα διαθέσιμα με μικρό οικονομικό κόστος. (Ξεπλύνετε τη δεξαμενή μόλις γίνει η δοκιμή, για την αποφυγή χρωματισμού των τοιχωμάτων της δεξαμενής).
2. Μην πετάτε διαφόρων ειδών απορρίμματα στη λεκάνη της τουαλέτας, χρησιμοποιώντας το καζανάκι άσκοπα.
3. Εάν το καζανάκι σας είναι παλιό, αντικαταστήστε το με κάποιο, που διαθέτει δυνατότητα δι-πλής ροής. Τα καζανάκια αυτά έχουν δύο κουμπιά : ένα για μικρή ροή και ένα με μεγαλύτερη ροή, ανάλογα με την ανάγκη. Εάν δεν είναι εύκολη η αντικατάσταση, τοποθετήστε μέσα στη δεξαμενή ένα πλαστικό μπουκάλι, για να μειωθεί ο όγκος του νερού που παροχετεύεται.
4. Εάν το κουμπί στο καζανάκι δεν επανέρχεται στη θέση του μετά τη χρήση, αφήνοντας το νερό να τρέχει συνεχώς, αντικαταστήστε το ή ρυθμίστε τη ροή.
5. Ελαττώστε τη διάρκεια χρήσης του ντους. Αντικαταστήστε το τηλέφωνο της ντουζιέρας με κάποιο άλλο χαμηλότερης ροής. Στο εμπόριο κυκλοφορούν βρύσες όπου μπορεί να ρυθμιστεί η ροή, χωρίς να επηρεαστεί η αναλογία ζεστού και κρύου νερού.
6. Μην αφήνετε τη βρύση ανοιχτή, όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή τα χέρια σας.
7. Μην αφήνετε το νερό να τρέχει, ξυρίζοντας ή πλένοντας το πρόσωπό σας. Βουρτσίστε τα δόντια σας, όσο περιμένετε να ζεσταθεί το νερό και κατόπιν πλυθείτε ή ξυριστείτε.
8. Επαναχρησιμοποιείστε τις πετσέτες σώματος και προσώπου. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται ο όγκος των άπλυτων ρούχων και τελικά οι χρήσεις του πλυντηρίου. Επιμένετε σε αυτό και όταν μένετε σε ξενοδοχείο. Ζητάτε να αλλάξουν πετσέτες ή σεντόνια, μόνο όταν το κρίνετε εσείς.
9. Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο ρούχων, μόνο όταν φορτώνεται πλήρως ή ρυθμίστε κατάλληλα τη στάθμη νερού για το μέγεθος του φορτίου που χρησιμοποιείτε.
10. Αντικαταστήστε τις στρόφιγγες του πλυντηρίου, όπου παρατηρείται διαρροή. Εάν η

στρόφιγγά σας στάζει σε ρυθμό μιας σταγόνας ανά δευτερόλεπτο, ενδέχεται να σπαταλήσετε 10 κυβικά μέτρα ετησίως, που θα επιβαρύνουν το κόστος της ύδρευσης και αποχέτευσης.

11. Αναζητήστε στην αγορά συστήματα, που δίνουν τη δυνατότητα να συγκεντρώνετε το νερό από το οπτήρα ή το μπάνιο σε ειδική δεξαμενή και από εκεί να τροφοδοτείται το καζανάκι. Έτσι, δεν χρησιμοποιείτε καθαρό, πόσιμο νερό στην τουαλέτα.

### **Τρόποι εξοικονόμησης νερού στην κουζίνα**

1. Τοποθετήστε έναν ταχυθερμοσίφωνα στο νεροχύτη της κουζίνας σας, ώστε να τρέχει άμεσα το ζεστό νερό. Αυτό θα μειώσει τις δαπάνες ενέργειας.
2. Είναι προτιμότερο να έχετε κρύο νερό σε μπουκάλια στο ψυγείο, παρά να αφήνετε τη βρύση να τρέχει κάθε φορά που θέλετε ένα δροσερό ποτήρι νερό.
3. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το ίδιο ποτήρι για το πόσιμο νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με τον τρόπο αυτό ελαττώνεται ο αριθμός των ποτηριών, που πρέπει να πλυθούν.
4. Επιλέξτε το κατάλληλο σκεύος, όταν μαγειρεύετε. Όσο μεγαλύτερα είναι τα σκεύη, τόσο μεγαλύτερη είναι και η κατανάλωση σε νερό.
5. Κατά το πλύσιμο των πιάτων με το χέρι, γεμίστε το νεροχύτη ή μία λεκάνη με νερό και το ανάλογο απορρυπαντικό. Ξεβγάλετε γρήγορα με χαμηλή ροή. Για ακόμα μεγαλύτερη εξοικονόμηση νερού, χρησιμοποιήστε τον ένα νεροχύτη για το πλύσιμο των πιάτων και τον άλλο για το ξέβγαλμα.
6. Αφήστε τα λερωμένα πιάτα και σκεύη να μουλιάσουν στο νερό, αντί να απομακρύνετε τα αποφάγια κάτω από τρεχούμενη βρύση.
7. Χρησιμοποιήστε το πλυντήριο πιάτων, μόνο όταν γεμίσει πλήρως.
8. Μην χρησιμοποιείτε το τρεχούμενο νερό, για να ξεπαγώσετε το κρέας ή άλλα παγωμένα τρόφιμα. Ξεπαγώστε τα τρόφιμα, σταδιακά, τοποθετώντας τα στη συντήρηση του ψυγείου από το προηγούμενο βράδυ και αφήνοντάς τα στη συνέχεια εκτός ψυγείου για λίγο.
9. Προτιμήστε να πλένετε τα φρούτα, τα χόρτα και τα λαχανικά σε μία λεκάνη νερό, αντί κάτω από συνεχώς ανοιχτή βρύση

### **Τρόποι εξοικονόμησης νερού στον κήπο και το αυτοκίνητο**

1. Μην ποτίζετε υπερβολικά τον κήπο σας. Κατά γενικό κανόνα, οι χορτοτάπητες χρειάζονται πότισμα μόνο κάθε 5 έως 7 ημέρες το καλοκαίρι και κάθε 10 έως 14 ημέρες το χειμώνα. Μια ισχυρή βροχή ικανοποιεί τις ανάγκες σε νερό για διάστημα δύο εβδομάδων.
2. Ποτίζετε τον κήπο σας νωρίς το πρωί, όταν η θερμοκρασία και η ταχύτητα του αέρα είναι οι χαμηλότερες. Αυτό μειώνει τις απώλειες νερού από την εξάτμιση.
3. Τοποθετήστε τους ψεκαστήρες σας, έτσι ώστε, το νερό να προσγειώνεται στο χορτοτάπητα και τους θάμνους και όχι στις πεζοδρομημένες περιοχές.
4. Είναι προτιμότερη η εγκατάσταση αυτόματου ποτίσματος. Βεβαιωθείτε ότι λειτουργεί σωστά και δεν υπάρχουν διαρροές κατά μήκος του δικτύου.
5. Αποφύγετε την υπερβολική χρήση λιπασμάτων, η οποία αυξάνει τις ανάγκες για νερό.
6. Ποτίστε με το νερό του ενυδρείου σας τα φυτά. Το νερό αυτό είναι πλούσιο σε άζωτο και φώσφορο και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως λίπασμα.
7. Επιλέξτε φυτά τα οποία είναι ανθεκτικά στις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής σας.
8. Τοποθετήστε στην άκρη της μάνικας σας βρύση, ώστε να προσαρμόζεται η ροή στις απαιτήσεις σας και να αποφεύγονται οι σπατάλες.
9. Μην αφήνετε τους ψεκαστήρες ή τις μάνικες αφύλακτα. Οι μάνικες κήπων σας μπορούν να σπαταλήσουν πάνω από 2,5 κυβικά μέτρα νερό, μόνο σε μερικές ώρες. Χρησιμοποιήστε

ένα χρονόμετρο κουζινών για να θυμηθείτε να το κλείσετε.

10. Ελέγχετε τακτικά τις μάνικες, τους συνδετήρες και τα βύσματα για τυχόν διαρροές.

11. Για τον καθαρισμό της αυλής σας χρησιμοποιήστε σκούπα, αντί για τρεχούμενο νερό.

Αποφύγετε την εγκατάσταση των διακοσμητικών κατασκευών, όπου χρησιμοποιείται νερό, π.χ. τα σιντριβάνια, εκτός αν το νερό ανακυκλώνεται. Εντοπίστε πιθανές απώλειες λόγω της εξάτμισης και της διεύθυνσης του αέρα.

12. Προτιμήστε τα πλυντήρια αυτοκινήτων, τα οποία ανακυκλώνουν το νερό. Εάν πλένετε οι ίδιοι το αυτοκίνητό σας, επιλέξτε περιοχές με γρασίδι.