

# طرق ترشيد استهلاك

## المياه



ماذا يمكننا ان نفعل؟؟

# المقدمة



- يعد الماء أحد أهم العناصر التي نحتاجها في حياتنا اليومية: في الاعمال المنزلية, الشرب , الري والنظافة

- لأن حاجة الإنسان من المياه تفوق ما تمده الطبيعة فقد أصبحت مشكلة المياه مصدر هموم سكان العالم إذ أن أكثر من خمس سكان العالم يعانون من أزمة توفر المياه العذبة والنقية

- يتصدّر ملفّ المياه والجفاف الذي يعاني منه لبنان، واجهة الاهتمامات المعيشية والإقتصادية وحتى الأمنية والسياسية اليوم

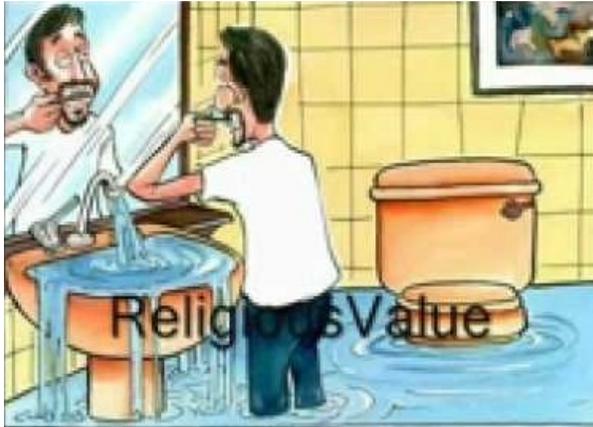
- الدعوة إلى ترشيد الاستهلاك لا يقصد بها الحرمان من استخدام المياه بقدر ما يقصد بها العمل على تربية النفس والتوسط وعدم الإسراف

# طرق ترشيد استهلاك المياه

## □ اثناء التمسيل :



- إقفل صنبور الماء أثناء غسيل الأسنان واستخدم كوباً كبيراً من الماء بدلاً من فتح الصنبور
- إقفل صنبور الماء أثناء غسيل الوجه أو أثناء الحلاقة
- إستخدام منظم تدفق المياه لتخفيض كمية الماء المستهلكة



# طرق ترشيد استهلاك المياه



## □ اثناء الاستحمام

- استخدم الدش بدلاً من تعبئة البانيو بالماء
- اقل صنوبر المياه عند فرك الشعر أو الجسم
- الاستحمام يستهلك ما بين 10-20 لتر في الدقيقة  
لذا اجعل فترة استحمامك قصيرة



# طرق ترشيد استهلاك

## المياه

### □ في المطبخ



- إغسل الفاكهة والخضروات في حوض أو وعاء مملوء بالماء لتقليل الكميات المستهلكة

- اترك الأطعمة المجمدة في مكان مكشوف لمدة تكفي لإذابتها بدلاً من صب الماء عليها

- استخدم الكمية المناسبة من المياه لأغراض الشرب أو إعداد القهوة أو الشاي



# طرق ترشيد استهلاك المياه

## □ داخل المنزل



- استعمال الآلات الحديثة لغسل الصحون وتنظيف الثياب التي توفر كميات مياه أكبر



- تصليح أماكن تسرب المياه



- الاستفادة من مياه الشتاء والعمل على تخزينه

# طرق ترشيد استهلاك المياه

## □ داخل المنزل



■ استعمال فلتر المياه في المنزل للحصول على نوعية افضل من المياه



■ أن نغلي المياه حيث أنها تصبح صالحة للشرب

# طرق ترشيد استهلاك

## المياه

يمكننا أن نعقم المياه بواسطة الشمس

فكرة تعقيم المياه بواسطة  
أشعة الشمس



تعطيل  
ات الحية  
المجهرية  
بإشعاع الأترة  
فايونيت و  
المعالجة



بوضع القناني على سطح  
معدني متعرج

# طرق ترشيد استهلاك

## المياه

### □ خارج المنزل

- استخدام نظام الرذاذ أو الري بالتنقيط في أعمال الري لخفض استهلاك المياه وهما نظامان حديثان يستخدمان أقل كميات ممكنة من المياه

- يمكنك استخدام نحو سطلين من الماء لغسيل سيارتك بدلاً من استخدام خرطوم المياه.

- استعمال السماد العضوي للمزروعات التي تقوم على تغذيتها مما يقلل من استخدام المياه.



# فوائد المياه

شرب الماء على معدة فارغة يساعد في علاج:

- 
1. الصداع
  2. الأوجاع العضلية
  3. التقيؤ
  4. الجواسير
  5. التهاب المفاصل
  6. الدهون الزائدة
  7. التهاب القصبات الهوائية
  8. أمراض الكبد و المسالك البولية
  9. التهاب غشاء المعدة
  10. عدم انتظام نبضات القلب
  11. خفقان القلب بسرعة
  12. السكري
  13. الإمساك والإسهال
  14. أمراض العين على اختلافها
  15. اضطرابات الدورة الشهرية
  16. التهابات الأنف والأذن والحنجرة

# طرق ترشيد استهلاك

## المياه

إن التصرفات اليومية لها اثر كبير في المحافظة على المياه حيث يمكننا أن نعيش بأقل كمية من المياه وذلك عن طريق تقليل الهدر الضائع بلا فائدة



في الختام

فلنعمل معا للحفاظ على هذه الثروة المائية لان الهدر فيها يعود بالضرر علينا

# طرق ترشيد استهلاك

