

16 روش آسان

# کاهش هدررفت آب



**شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)**

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

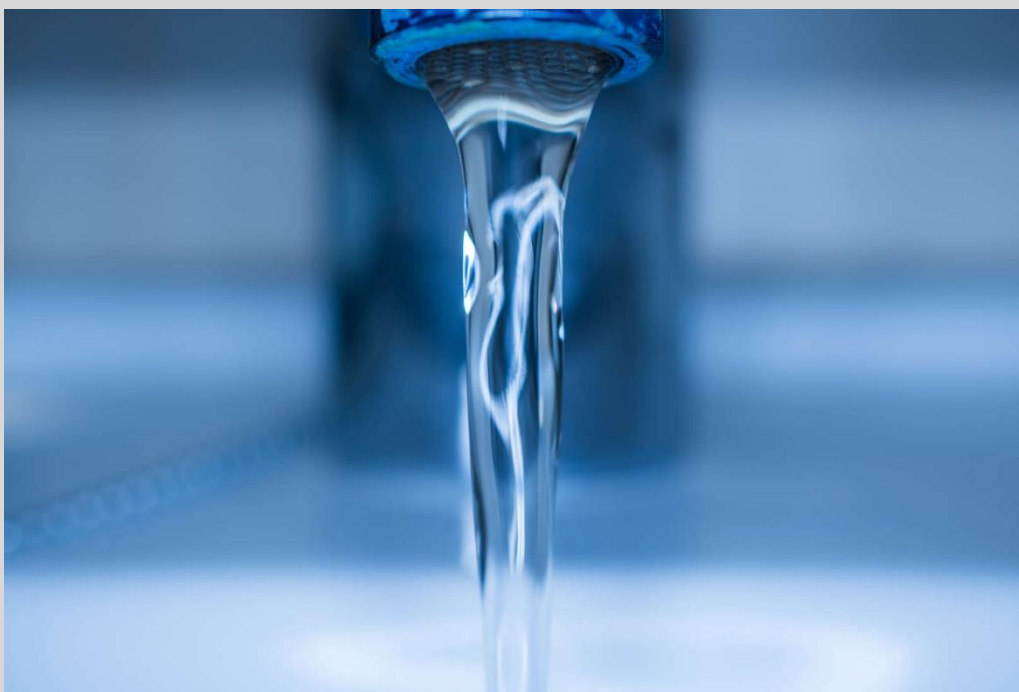
[www.fap-company.com](http://www.fap-company.com) / [sales@fap-company.com](mailto:sales@fap-company.com) / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 1



### 1. شیر آب را ببندید

#### 1. Turn off the faucet

This is probably the most obvious advice to give, but a lot of people forget to turn off the tap when not using it. For example, when brushing our teeth, washing our hands, or shaving, leaving the water running is of no use other than wasting it.

این احتمالاً بدیهی ترین توصیه ای است که می توان به آن اشاره کرد، اما بسیاری از مردم فراموش می کنند که شیر آب را هنگام استفاده نکردن از آن ببندند. به عنوان مثال، هنگام مسواک زدن، شستن دست ها یا اصلاح، رها کردن آب به جز هدر دادن آن

©Provided by The Daily Digest

فایده ای ندارد. ☹️

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



**FAPCO**

شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 2



### 2. Forget about baths

Who doesn't love a relaxing long bath after a long day? However, 120 to 200 liters are required for this; the equivalent of 4 to 5 showers for a single bath... So, think again and have a hot shower instead.

©Provided by The Daily Digest

### 2. استفاده از وان را فراموش کنید

چه کسی دوست ندارد بعد از یک روز طولانی از آرامش وان استفاده نمایید؟ ولیکن، 120 تا 200 لیتر آب برای این کار نیاز است که معادل 4 تا 5 بار دوش گرفتن است لذا مجدد فکر کنید و استفاده از وان را با دوش آب گرم جایگزین کنید. ☹️

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 3



### 3. هر بار دوش گرفتن 5 دقیقه

#### 3. Five minutes per shower

Whether you have long hair or not, five minutes is enough to wash and rinse. A little trick not to exceed the allotted time: 5 minutes is around the length of one and half of your favorite songs.

فارغ از اینکه موی بلندی دارید یا نه، 5 دقیقه برای شستشو کافی است. یک ترفند کوچک برای تجاوز نکردن از زمان تعیین شده: 5 دقیقه تقریباً طول یک و نیم آهنگ مورد علاقه شما است. ☺

©Provided by The Daily Digest

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



**FAPCO**

شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 4



### 4. استفاده کمتر از فلاش تانک

#### 4. Less flushing

Most people pee 6 or 7 times a day, so if you flushed every time and each flush used 9 gallons, that could mean using around 60 gallons of water every day just to flush. So, remember, "if it's yellow, let it mellow."

اکثر مردم در روز 6 تا 7 مرتبه از سرویس بهداشتی استفاده می کنند و اگر هر بار استفاده از فلاش تانک 34 لیتر مصرف شود شما در روز حدود 230 لیتر میشود. ☹️

©Provided by The Daily Digest

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



**FAPCO**

شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 5



5. Wait until the machine is full enough to start it

Before starting the washing machine or dishwasher, wait until they are full. That slightly dirty t-shirt that you want to wear can wait.

©Provided by The Daily Digest

## 5. صبر کنید تا ماشین لباسشویی پر شود

قبل از استفاده و روشن کردن ماشین لباسشویی یا ظرفشویی، صبر کنید تا پر شوند. تی شرتی که کمی کثیف است و شما می خواهید آن را بپوشید می تواند

کمی صبر کند ☺

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

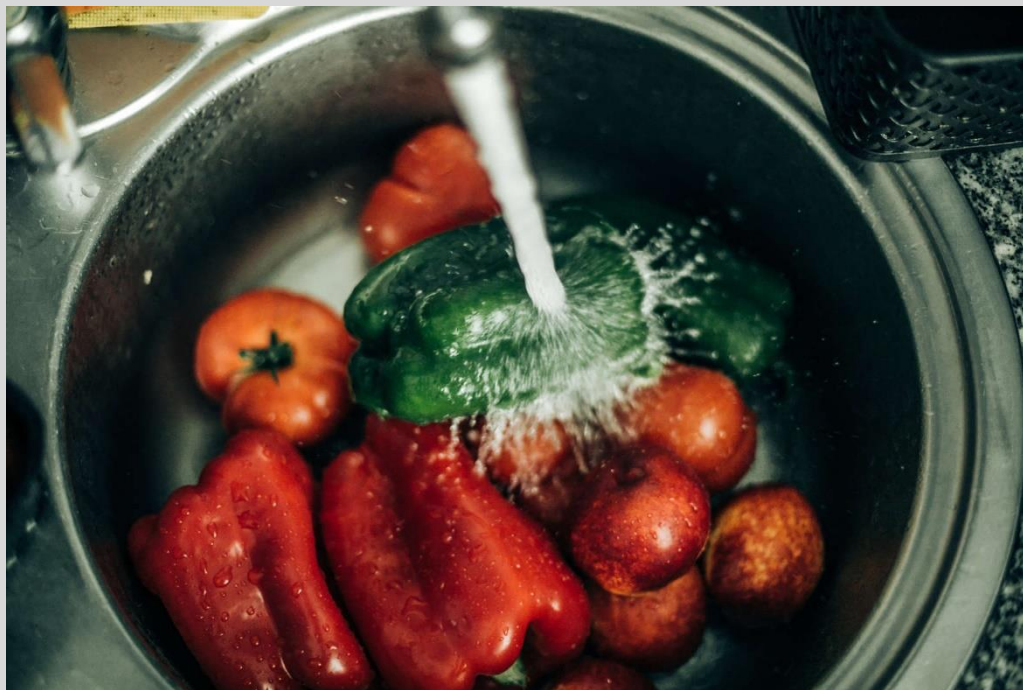
021-57812 / 021-88909577



## 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

### راه کار 6



#### 6. Wash vegetables over a basin

When you wash your vegetables, place a basin of water under the tap. This will allow you to use the remaining water for other things, like watering plants.

#### 6. سبزیجات و میوه ها را در ظرف بشوید

ظرف یا لگن را زیر شیر آب بگذارید، این کار اجازه می دهد از باقیمانده آب جهت آبیاری گیاهان استفاده کنید و از شستشوی یک به یک آنها جداگانه پرهیز کنید. ☺

©Provided by The Daily Digest

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 7



### 7. Water plants in the evening

By watering plants during the day, the water evaporates faster due to the sun or heat. As it is cooler in the evening, the water does not evaporate and hydrates the plants better. This allows them to be watered less often.

©Provided by The Daily Digest

### 7. گیاهان را در شب آبیاری کنید

با آبیاری گیاهان در طول روز، آب در اثر آفتاب یا گرما سریعتر تبخیر می شود. از آنجایی که در شب هوا خنک تر است، آب تبخیر نمی شود و گیاهان را بهتر هیدراته می کند. این کار موجب می شود تا آنها را کمتر آبیاری

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577





# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 8



### 8. Collect rainwater

To save water in the house, why not collect rainwater? In addition to being economical, this will allow you to water the plants, wash your car, or even wash your pets!

©Provided by The Daily Digest

### 8. آب باران را جمع آوری کنید

با ذخیره ی آب در خانه خودتان، چرا این کار را نکنید؟ این کار علاوه بر محاسن مالی به شما اجازه می دهد از آن آب برای آبیاری، شستن خودرو یا شستن حیوانات خانگی استفاده کنید. ☺

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 9



### 9. Choose plants that don't need to be watered often

Favoring succulent plants or cactus that need to be watered less often than other plants is also a good way to save water.

©Provided by The Daily Digest

### 9. گیاهانی که آبیاری زیاد می خواهند انتخاب

نکنید

استفاده از گیاهان آبدار یا کاکتوس که نیاز به آبیاری کمتری نسبت به سایر گیاهان دارند نیز راه خوبی برای صرفه جویی در مصرف آب است. ☺

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 10



### 10. Wash your car without water

There are many products, for each part of your vehicle, that will allow you to clean it without water, using a simple rag.

©Provided by The Daily Digest

### 10. خودروی خود را بدون آب بشوید

محصولات زیادی وجود دارند که امکان تمیز کردن بخش های مختلف خودروی شما را فراهم می کنند بدون نیاز به آب، از یک دستمال ساده هم می توانید استفاده کنید (😊).

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 11



### 11. Reuse cooking water

Once you have finished cooking vegetables, pasta, or rice, do not throw away the water. Use it to water your plants, which will benefit from the elements that come from the food you have cooked.

©Provided by The Daily Digest

### 11. استفاده مجدد از آب آشپزی

پس از اتمام پخت سبزیجات ، برنج یا پاستا ، آب باقیمانده را دور نریزید، از این آب برای آبیاری گیاهان می توانید استفاده کنید و از مواد مغذی آن نیز می توانید بهره مند شوید ☺.

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



## 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

### راه کار 12



#### 12. Don't buy certain clothing materials

The textile industry relies on water for its production process. This is why it is better to opt for natural, organic, or recycled materials.

©Provided by The Daily Digest

#### 12. هر لباس با هر جنسی را نخرید

صنعت نساجی به آب در مراحل تولید متکی است به همین دلیل بهتر است از لباس های با جنس قلیل بازیافت یا طبیعی استفاده کنیم (♻️).

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



**FAPCO**

شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 13



### 13. Avoid buying new pieces of denim

If you decide to buy something new, avoid things like denim. It takes up to 10,000 liters of water to make a single pair of jeans.

©Provided by The Daily Digest

### 13. از خرید لباس جدید جین خودداری کنید

از خرید لباس های جدید جین خودداری کنید اگر تصمیم دارید چیز جدیدی بخرید، از چیزهایی مانند جین اجتناب کنید. برای ساختن یک شلوار جین به

10000 لیتر آب نیاز است. ☹️

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



**FAPCO**

شرکت فرآیند ارقام پرداز

# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 14



### 14. Favor second-hand clothes

By favoring second-hand clothes, you do not encourage the overproduction of new, energy-intensive clothes. According to figures from the French Ademe (Environment and Energy Management Agency) 4% of drinking water available in the world is used for textile production.

©Provided by The Daily Digest

### 14. ترجیح دادن لباس های دست دوم

با ترجیح دادن لباس های دست دوم، تولید بیش از حد لباس های جدید و پر انرژی را تشویق نکنید. بر اساس ارقام Ademe فرانسه (آژانس مدیریت محیط زیست و انرژی) 4 درصد از آب آشامیدنی موجود در جهان برای تولید نساجی استفاده می شود.

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



# 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

## راه کار 15



### 15. Avoid certain foods

Some foods also require larger amounts of water to grow. This is the case, for example, with meat, avocado or almonds. Others, on the other hand, are immune to aridity: carrots, parsnips, red beets, and Jerusalem artichokes. But also, legumes, such as beans and peas.

### 15. . از مصرف برخی غذاها خودداری کنید

برخی از غذاها نیز برای رشد به مقادیر بیشتری آب نیاز دارند. این مورد، برای مثال، در مورد گوشت، آووکادو یا بادام است. از سوی دیگر، برخی دیگر از خشکی مصون هستند: هویج، ازگیل، چغندر قرمز و کنگر فرنگی. بلکه حبوبات، مانند لوبیا و نخود.

©Provided by The Daily Digest

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577





## 16 روش آسان کاهش هدررفت آب

به آسانی با 16 روش از هدررفت آب جلوگیری کنید و همزمان هزینه های آب خود را کاهش دهید. کاهش اتلاف آب وظیفه تمام شهروندان کشور است.

### راه کار 16



#### 16. Use eco-friendly products

Eco-friendly products have a more limited impact on the environment and on water pollution. You can also use homemade cleaning solutions such as vinegar, baking soda and lemon.

©Provided by The Daily Digest

#### 16. از محصولات سازگار با محیط زیست

#### استفاده کنید

محصولات سازگار با محیط زیست تأثیر محدودتری بر محیط زیست و آلودگی آب دارند. همچنین می توانید از محلول های پاک کننده خانگی مانند سرکه، جوش شیرین و لیمو استفاده کنید.

شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

www.fap-company.com / sales@fap-company.com / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577



شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی) بعنوان پیشرو و رهبر صنعت آشکارسازی زیرسطحی ایران و تولیدکننده پیشرفته ترین نشت یاب های آکوستیک آب و میعانات نفتی در ایران مفتخر است با هدف آگاهی و آموزش جامعه در مصرف بهینه و صحیح از آب گام بر می دارد و بخشی از وظیفه ی اجتماعی خود را انجام می دهد.

از جمله محصولات شرکت فرآیند ارقام پرداز، نشت یاب های آکوستیک آب می باشند که بر اساس آنالیز صدای نشت لوله در زیر زمین محل دقیق نشت آب را آشکار می سازند. امروزه بسیاری از فعالان صنعت تاسیسات کشور و پیمانکاران نشت یابی تاسیسات آب بعنوان مشتریان وفادار این شرکت محسوب شده و افتخار خدمت رسانی و سهمیم بودن این شرکت در کاهش هدررفت آب را به ما هدیه می دهند.

در شرایط کنونی کشور و بی آبی وسیع و تغییرات اقلیمی ایجاد شده، امید است این مقاله نگاهی نو و آگاهی هر چند کوچک را در آحاد هموطنان عزیز ایجاد کرده باشد.

با آرزوی سربلندی ایران عزیز  
واحد آموزش های تخصصی  
شرکت فرآیند ارقام پرداز



**شرکت فرآیند ارقام پرداز (دانش بنیان تولیدی)**

تولیدکننده آشکارسازهای زیرسطحی و ابزار دقیق تاسیسات

[www.fap-company.com](http://www.fap-company.com) / [sales@fap-company.com](mailto:sales@fap-company.com) / @fapcompany

021-57812 / 021-88909577