

## EGUNEKO AHOLKUA

### BOSGARREN AHOLKUA: ZERGATIK EZ LEHORTU ARROPA ETXE BARRUAN

Neguko egun hotzetan **arropa etxean lehorteza** bihurtu da egindako lixiba bukatzeko modu eraginkor bakarra. Neguko egunak oso hotzak, motzak eta hezeak izaten dira. Etsigarria da arropa aire zabalean jartzea, handik bi egunera gure arropak heze jarraitzen dutela eta ziurrenik lizun itxurako kirats desatsegin bat hartu dutela konturatzeko. Gero eta aditu gehiagok ohartarazi dute **arropa etxean**, etxe barruan, **lehortzeak**, dakarren arriskuaz. Baina gure jantzien segurtasunerako ez ezik, gure osasunerako eta gure etxea zaintzeko ere.

Jarraian, zenbait puntu garrantzitsu aipatuko ditugu:

#### 1.- OSASUN ARAZOA

Arropa etxean lehortzeak, dela berogailu baten gainean, dela esekitoki klasikoan, eragin larria izan dezake asma duten edo immunitate-arazoren bat duelako defentsatan baxu dauden pertsonengan.

Kalean hotz egiten duenean etxean dugun beroak, etxean arropa lehortzeak askatzen duen hezetasunarekin batera, egoera ezin hobea sortzen du onddo, akaro eta lizunak ugaritzeko. Hormetan ez ezik, altzarietan, baita arropetan ere.

**Ingurumen Arkitekturari buruzko Ikerketa Unitatearen ikerketa batek**, ez egitea gomendatzen du, eta ikerketak, besteak beste, hau adierazten du: "Ingurune hezeek lizuna haztea sustatzen dute, eta horrek esporak askatzen laguntzen du. Espora horiek eragiten dituzte erreakzio alergikoak pertsona batzuen gain".

Ikerketa horren arabera, arrisku handiena duen taldea arnas arazoak izateaz gain asma, errinitisa, alergiak edo arnas infekzioak dituzten pertsonen osatzen dute, baita haurtxoek eta ume txikiek, adineko pertsonen, larruazaleko arazoak dituzten pertsonen eta sistema immunologiko ahula duten pertsonen ere. Baina kontuz, inor ez gaude libre eta ...

Azterketak dioenez, etxeko arropa gela baten barruan lehortzeak 2 eta 2,5 litro ur lurrin uzten ditu etxebizitzetako airean. Horrek adierazten du hezetasun-hazkunde horrek airearen kalitatea jaisten duela etxebizitzan, eta gelak ingurune onuragarri bihurtzen dituela bakterioak eta lizunak hazteko ... eta adierazi dizkizudan gaixotasunak hazteko giro ezin hobea.

Ez da estutu behar, hezetasunaz gain beste faktore batzuen mende ere badagoelako, gelaren neurriez, bero-baldintzez, etxebizitzaren barruko beste kutsatzaile batzuek, garbiketaz eta abarrez gain.

**beraz, ARROPA BEROGAILUETAN LEHORTZEA SAIHESTU BEHAR DA...**

#### 2.- KONTSUMO HANDIAGOA

Aire hezeak kontsumo handiagoa behar du, energia gehiago. Gela "lehor" batek 19-21 gradu bitarteko tenperatura eta % 21-23 bitarteko "hezetasuna" behar ditu ... Etxean mugitzen den aire-korrontea oztopatzen duzu, eta, beraz, etxeko tenperatura galtzen duzu ... eta horregatik da gastu handiagoa.

Zure kasuan, eskari handiagoa galdara zentralari, eta ordainketa handiagoa berogailuaren tenperatura igotzean.

Kontsumo handiagoa eta karbono dioxido isurtze handiagoa. Jende askok leihoak ere irekita ditu, eta, horren ondorioz, etxeak energia gehiago kontsumitzen du eta lehorgailu elektriko bat erabiltzea baino % 20 gehiago isurtzen du.

### 3.- ARAZO MATERIALA

Akats arruntagoa, kasu honetan ikuspuntu materialetik. Onddo eta akaroentzako atmosfera ezin hobea sortzeaz gain, arropa etxean, berogailuaren gainean, lehortzeak eragina du jantzietan eta zure etxean.

Jantzi batzuk txikiagotu egiten dira, eta behin eta berriro lehortuz gero berogailu baten gainean kamisetak eta galtzak kartoi bihurtuko dira. Arropa barrualdean lehortzen duten etxeetan ingurumen-hezetasuna % 30 altuagoa dela adierazten duten erregistroak daude. Horren ondorioz, hezetasun-orbanak, gure etxebizitzaren isolamenduaren narriadura, kondentsazioa, usain txarrak eta abar sortzen dira.

### 4.- EZ DAGO BESTE ERREMEDIORIK... zer egingo dut?

Arropa etxe barruan lehortu behar bada, gakoa, ahal den neurrian, ahalik eta hobekien aireztatutako lekuan egitea da. Sabaitik zintzilikatutako esekitoki bat instalatzea kontuan hartu beharreko aukera bat da: espazioa aurrezteaz gain, airearen konbekzio sinple bidez, pixka bat azkarrago lehortzeko aukera ere ematen du. Beste aukera batzuk dira esekitoki elektrikoak, barra berotuak edo haizagailu txikiak dituztenak, energia elektriko minimoa kontsumituz lehorketa-prozesua bizkortzeko.

#### ARROPA ETXE BARRUAN LEHORTZEKO TRIKIMAILUAK

- **Non eskegi arropa bustia etxe barruan?** Ahaztu egongelak eta logelak. Aukera itzazu sukaldea eta nahiko leku librea duten beste leku lehor batzuk.
- Aireztapena oso garrantzitsua da. Komeni da leihoak ahalik eta denbora gehienez irekitzea, etxean zehar aire freskoa ibili dadin. Sukaldeko eta bainugelako erauzgailuak ere lagungarri izan daitezke; beraz, horiek garbi eta hautsik gabe mantentzea komeni da. Hezetzailer bat izateak ere arropa lehortzeko prozesua azkartzen du.
- Zein da **garbigailua jartzeko eguneko unerik onena?** Unerik onena goizean goiz da. Horrela, egun osoa duzu aurretik, arropa lehortzen joan dadin. Arratsaldean edo gauean, lanetik itzultzen garenean, jartze baino askoz hobeto.
- Erabili pertxak arropa zintzilikatzeko, airearen zirkulazioa errazteko eta hainbeste ez zimurtzeko.
- Lixiba maizago egitea. Zenbat eta arropa gehiago pilatu garbitzeko, orduan eta leku gutxiago izango dugu etxe barruan, eskegi ahal izateko.
- Erabil ezazu garbigailuaren zentrifugatze-zikloa, eta hura arduratuko da arropatik ahalik eta ur gehien ateratzeaz. Hartara, arropa azkarrago lehortuko da
- Esekitokian, eseki arropak haien artean lekua utzita, aireztatu ahal izateko eta ahalik eta lasterren lehor daitezen. Haizagailu txiki batez ere lagundu diezaiokezu. Hori bai, ziurtatu ez dagoela hormetatik gertu. Artilezko jantziak horizontalean lehortu behar dituzu, uraren pisuagatik deformatu ez daitezen
- Erabil ezazu lehorgailua, edo erosi karga txikiko bat, uretarako konpartimentua duena eta sarera konektatu gabe.

#### ETXEA HIDRATATZEKO TRIKIMAILUAK

- Doitu ezazu berogailuen tenperatura; batzuetan balbula termostatikoak jar daitezke, gelaren tenperatura erregulatu ahal izateko.

- Hezegailuak. Zure espazioek zuretzako hezetasun egokia izan dezaten lortzeko modu eraginkor bat hezegailu bat erabiltzea da. Hezegailu baten eginkizuna bere barnean duen ura ur lurrun bihurtzea da. Horrela, gelako hezetasuna handituko da. Bere prezioa ez da garestiegia eta bere funtzionamendua oso eraginkorra da. Alternatiba eta eredu ugari daude.
- Lurrezko loreontzi bat eta labea. Labean lurrezko loreontzi bat kontuz berotu eta bertan irakiten dagoen ura isuri, ura lurruntzen joango dela eta hezetasuna areagotuko dela ikusiko duzu.
- Landareak. Gure dekorazioari barruko landareren bat gehituz gero, espazio atseginagoak eta estetikoagoak sortzeaz gain, gure gelako airea garbiago eta hezeago egongo da. Batez ere, efektu hori lortuko dugu gure landareak maiz lainoztatzen baditugu.
- Loreontziak eta ura duten ontziak. Etxetik urez betetako ontzi edo loreontzi batzuk jartzea, besterik gabe, aukera ona da etxebizitza bateko airearen hezetasuna hobetzeko.
- Etxea aireztatu. Airearen hezetasun maila egokia lortzeko modurik onenetako bat etxebizitza gutxienez ordubetez aireztatzea da. Era berean, etxe bateko airea berritzeko eta osasuntsuagoa izatea lortzeko aireztapen gurutzatua ere sor daiteke.

Ikerketen arabera, sistema immunitario hondatuak dituzten pertsonei eta asma dutenei biriketako infekzioak eragiten dizkien espora mota bat izan dezake lau etxetatik batek.

Iturria: Atari Consultora Sostenible; Escuela de arte de Glasgow; Ceneam