



ASSOCIAZIONE a SOSTEGNO DELLA BUONA VOLONTÀ MONDIALE

PAX CULTURA ITALIA

PER L'UNITÀ DEI POPOLI
LA RIVALUTAZIONE DEL LAVORO CREATIVO
LO SVILUPPO DELLA COSCIENZA



TRATTATO DI PACE CON LA TERRA

DI THICH NHAT HAHN

Io, sottoscritto/a..... mi impegno a:

- Spostarmi a piedi o in bicicletta giorni alla settimana.
- Spostarmi a piedi o in bicicletta nel raggio di otto chilometri.
- Associarmi ad altri per condividere passaggi in auto o usare i mezzi pubblici.
- Limitare i viaggi aerei a meno di ore di volo all'anno.
- Acquistare (crediti energetici) per compensare l'inquinamento che genero con i miei viaggi, oppure operare altri generi di compensazioni, come per esempio piantare alberi.
- Osservare una (giornata senz'auto) alla settimana.
- Osservare una (giornata senz'auto) al mese.
- Lavorare a casa un giorno alla settimana.
- Ridurre gli spostamenti auto del%.
- Fare le scale invece di prendere l'ascensore.
- Osservare un giorno senza elettricità alla settimana.
- Verificare l'efficienza energetica della mia casa e migliorarla (coibentazione ecc.).
- Acquistare e installare pannelli solari per la mia casa.
- Acquistare attrezzatura per la produzione di elettricità da fonti rinnovabili (eolica, fotovoltaica ecc.).
- Lasciare asciugare il bucato all'aria (senza usare l'asciugatrice).
- Ridurre l'uso dell'asciugacapelli e altri piccoli elettrodomestici.
- Dare sostegno ai contadini locali e ridurre i trasporti, acquistando alimenti prodotti nella mia zona.
- Coltivare di persona (dove possibile).
- Non usare pesticidi o diserbanti.
- Acquistare cibo biologico per il% della mia alimentazione complessiva.
- Iscrivermi a un gruppo d'acquisto solidale di alimenti biologici nella mia zona.
- Sostituire le lampadine a incandescenza con lampadine a basso consumo.
- Astenermi dall'installare o utilizzare il condizionatore d'aria nella mia casa.
- Ridurre l'uso del condizionatore d'aria, impostandolo a °C.
- Ridurre il riscaldamento di casa impostandolo sui°C.
- Installare nella mia casa un termostato programmabile.
- Provvedere a un efficace isolamento termico della mia casa.
- Evitare di comprare merci con imballaggi eccessivamente ingombranti.
- Mangiare solo cibo vegetariano.
- Guidare un'auto a bassi consumi.

- Sostituire l'uso di fazzoletti, tovaglioli e piatti di carta o plastica con altri riutilizzabili.
- Frequentare le biblioteche invece di acquistare libri, per quanto possibile.
- Per gli acquisti, usare le borse di stoffa o comunque riutilizzabili.
- Usare detersivi ecologici.
- Compostare i rifiuti di cucina o fare la raccolta differenziata.
- Incoraggiare la scuola che frequento o il posto di lavoro a riciclare i rifiuti.
- Condividere riviste e cataloghi, regalandoli a ospedali, strutture per anziani ecc.
- Riutilizzare e riciclare tutto ciò che può essere riutilizzato o riciclato.
- Comprare vestiario in negozi di usato.
- Dove possibile, piantare specie autoctone e resistenti alla siccità.
- Piantare alberi nella zona in cui abito.
- Spegnerne il computer quando non è in uso.
- Installare prese multiple (ciabatte) con interruttore oppure staccare la spina di elettrodomestici e delle altre apparecchiature quando non in uso, per evitare indesiderati assorbimenti di corrente (consumi fantasma).
- Impostare il computer e lo schermo in modo che si spengano dopo 10 min. di inattività.
- Ridurre il consumo di acqua calda del %.
- Fare docce calde di breve durata.
- Installare uno scaldabagni a energia solare.
- Riutilizzare le acque (grige), per esempio usare come sciacquone per il WC l'acqua in cui mi sono lavato o dove ho lavato i piatti o panni.
- Non azionare lo sciacquone, o azionarlo con flusso ridotto, dopo aver fatto pipì.
- Chiudere il rubinetto mentre mi lavo i denti o mi rado con il rasoio a mano.
- Ridurre il consumo complessivo d'acqua %.
- Installare un sistema di raccolta e utilizzo dell'acqua piovana.
- Rimuovere le cartacce o i rifiuti abbondanti sul mio percorso di jogging o passeggiata.
- Incoraggiare un amico o un'amica a impegnarsi in alcune azioni elencate nella lista.
- Migliorare le mie conoscenze di ecologia.
- Scrivere articoli o racconti che contribuiscano a mettere le persone in contatto con il proprio ecosistema.
- Meditare una volta a settimana sul tipo di rapporto che ho con l'ecosistema in cui vivo.
- Meditare una volta a settimana sui modi in cui posso ridurre i consumi, e agire di conseguenza.
- Scrivere ai politici a livello locale e nazionale, chiedendo una legislazione ambientale più efficace.
- Dare sostegno alle locali organizzazioni ambientaliste.

Aggiungo qui' le mie personali proposte di impegno.....

Mi impegno a praticare ciò che ho segnato in questa lista, così da ridurre l'impatto ecologico del mio stile di vita. FirmaData

Mettere il segno v = Per azioni da mettere in pratica-

Mettere il segno x = Per azioni che già metti in pratica

Sito: www.paxculturaitalia.it e-mail: info@paxculturaitalia.it