

## ***Quaresima spirituale e crisi economica suggeriscono alcuni comportamenti personali.***

**Riduci i consumi per l'illuminazione.** Spegni la luce quando non serve. Non lasciare gli elettrodomestici in standby. Usa lampadine a basso consumo.

**Usa bene gli elettrodomestici di casa.** Avvia la lavastoviglie e la lavatrice solo a pieno carico. Non aprire frequentemente il forno durante la cottura.

**Usa bene il frigorifero.** Sbrinalo frequentemente, tieni la serpentina sempre distanziata dal muro. Non abbassarlo sotto i 3gradi. Non aprirlo inutilmente.

**Risparmia l'acqua/1.** Chiudi il rubinetto mentre ti lavi i denti, ti radi o fai lo shampoo.

**Risparmia l'acqua/2.** Preferisci la doccia al bagno. Fare un bel bagno è rilassante ma richiede oltre 150 litri di acqua. Fare una doccia richiede tra i 40 e i 50 litri.

**In cucina** utilizza i coperchi sulle pentole. Se devi scegliere tra il forno elettrico e il microonde, usa il secondo: consuma circa la metà. Con la stessa qualità del cibo.

**Risparmia il gas per il riscaldamento.** Regola la temperatura ambiente a non più di 18-19 gradi. Quando hai acceso il riscaldamento tieni le finestre chiuse. Abbassa il termostato quando in casa non c'è nessuno. Fai controllare la tua caldaia: tutela la tua sicurezza.

**Quando sei in auto** e la usi per necessità, mantieni una velocità costante: evita le accelerate, si consuma di più. Un'andatura costante riduce i consumi di circa il 10%. Condividi l'auto con chi fa il tuo stesso tragitto.

**Non lasciare rifiuti** o cartacce in strada, nei parchi, nei luoghi comuni. Fai la raccolta differenziata.

**Utilizza i mezzi pubblici o la bicicletta,** per ridurre l'inquinamento.

(da *Settimana*, 8 marzo 2009)