12 tipov na ekologické predsavzatia v roku 2025

So začiatkom nového roka sú často spojené aj predsavzatia, ktoré majú pomôcť k zmene životného štýlu. Viac športovať, zdravšie sa stravovať, niečo ušetriť, viac čítať, cestovať či naučiť sa niečo nové. Práve tieto predsavzatia patria k tým najčastejším, s ktorými vstupujú ľudia do nového roka. OZV ENVI - PAK pripravila 12 tipov, na každý mesiac jeden, ako sa správať lepšie nielen k vlastnému zdraviu či peňaženke, ale aj k našej planéte. Stačí začať s jedným a každý ďalší mesiac pridať nové.

Začiatok roka býva pre mnohých plný očakávaní a odhodlania. Ľudia chcú začať odznova a lepšie. OZV ENVI - PAK zabezpečuje triedený zber naprieč Slovenskom a pravidelne vzdeláva nielen o triedení odpadu, ale aj o samotnej ochrane prírody a zdrojov. *„Aj preto sme na začiatok roka pripravili zoznam predsavzatí, ktoré môžu motivovať ľudí k pozitívnej zmene. Veríme, že našich 12 tipov pomôže ľuďom začať nový rok lepšie, zdravšie a s ohľadom na našu planétu. Zaradiť ich do bežných dní nie je náročné a čím viac ľudí sa pridá, tým lepšie spoločné výsledky sa podarí dosiahnuť,“* uviedla Katarína Kretter, riaditeľka komunikácie OZV ENVI - PAK a dopĺňa: *„Podľa posledných zverejnených údajov z novembra 2024 sme za rok 2023 dosiahli historický míľnik, kedy sa prvýkrát podarilo Slovensku zrecyklovať viac ako 50 % odpadu. Veríme, že nový rok 2025 bude v tejto oblasti ešte úspešnejší.“*

Prinášame prehľad predsavzatí na rok 2025:

1. **Zaraďte do jedálnička jeden vegetariánsky deň v týždni**

Po skončení najkrajších sviatkov v roku má mnoho ľudí pocit prejedenia. Aj preto je práve január ideálny čas na zmenu. Zaraďte do jedálnička viac zeleniny, dajte si predsavzatie, že aspoň jeden deň v týždni nebudete jesť mäso. Prospeje to nielen vášmu zdraviu, ale aj planéte.

2. **Šetrite vodou**

Na Slovensku si to niekedy ľudia neuvedomujú, ale voda naozaj nie je samozrejmosťou. Skrátenie sprchovania či používanie šetrných hlavíc poteší nielen samotnú prírodu, ale aj vašu peňaženku pri ročnom zúčtovaní. Nezabúdajte, že ani samotný odpad netreba pred vytriedením umývať, stačí ho zbaviť zvyškov jedla či tekutín.

3. **Vysaďte zeleň**

Ak máte záhradu, vysaďte si stromy či kríky. V lete vám poskytnú nielen príjemný chládok, ale aj nejakú úrodu. Za kvety na balkóne či v záhone vám budú vďačné včely aj motýle. Vyšším množstvom zelene prispejete k ochladeniu klímy vo vašom okolí najmä počas horúcich dní.

ENVI - PAK, a.s.
Galvaniho 15/A
821 04 Bratislava 2
Slovakia

IČO: 35 858 010
IČ DPH: SK 202 026 4290
DIČ: 202 026 4290
zapísaná v OR MS BA III, odd.: Sa, vl. č. 3128/B

+421 2 333 227 10
envipak@envipak.sk
www.envipak.sk
triedime.sk | vezmisi.ma

VÚB banka: SK20 0200 0000 0037 3883 6457
SWIFT/BIC: SUBASKBX
Tatra banka: SK16 1100 0000 0026 2376 8445
SWIFT/BIC: TATRSKBX

4. **Zodpovednejšie trieďte odpad**

K ochrane primárnych zdrojov viete prispieť aj správnym a poctivým triedením. Trieďte detailnejšie a oddeľujte všetko, čo sa oddeliť dá, lebo len správne vytriedený odpad môže byť zrecyklovaný a dostane tak druhú šancu namiesto toho, aby sa stal večnou záťažou pre planétu na skládke. Pred vyhodením odpad poriadne stlačte alebo zošliapnite, aby ste zmenšili jeho objem a zbytočne sa nevyvážal vzduch.

5. **Zorganizujte upratovanie svojho okolia**

Príjemné teplejšie počasie sa dá využiť aj na čistiace aktivity vo vašom okolí. Bude skvelé, keď na to namotivujete aj svojich susedov či známych. Nakoniec, spolunažívanie v čistejšom prostredí poteší každého.

6. **Skúste chodiť viac po vlastných**

Toto by sme pokojne mohli zaradiť aj do kategórie zdravotných predsavzatí, lebo chôdza je jedným z najprirodzenejších pohybov a odborníci sa zhodujú v tom, že je nielen prospešná nášmu zdraviu, ale aj životnému prostrediu. Veď keď cestu autom, pokiaľ je to možné, vymeníte za prechádzku, ušetríte na jednej strane prírodné zdroje a na druhej aj ovzdušie od škodlivých látok.

7. **Noste si so sebou vlastné nádoby**

Na kávu so sebou si pripravte vlastný pohár a ak si idete po obed, vezmite si so sebou vlastnú nádobu, aby ste predchádzali vzniku odpadu z jednorazových balení.

8. **Digitalizujte a obmedzte tlač**

Ak už musíte mať niečo na papieri, tlačte radšej obojstranne a uprednostnite recyklovaný papier. A čo naozaj nemusíte, neskartujte. Zo skartovaného papiera už nový recyklovaný papier nebude. Ste poznámkový typ? Namiesto písania zoznamov na papier, využite online poznámkové bloky.

9. **Dajte prednosť lokálnym produktom**

Pri každom nákupe, ak je to možné, dajte prednosť lokálnym predajcom. Šetríte tým planétu, keďže sa výrazne znižuje množstvo emisií na prepravu produktov z iných krajín, okrem toho sa použije aj oveľa menej obalových materiálov. Samozrejme, kúpou lokálnych potravín a produktov podporíte konkrétnych ľudí. Navyše, pri jedle sa tak dostanete k zdravším, chutnejším a čerstvejším potravinám, ovociu a zelenine.

10. **Šetrite energiou**

Ku koncu roka, keď sa už skôr stmieva, v domácnostiach aj v práci sa svieti oveľa viac. Stavte na šetrné LED žiarovky a dobíjateľné batérie. Ak odchádzate z domu či z práce, skontrolujte, či ste nenechali zasvietené. Nabitý telefón a notebook odpojte zo zásuvky.

11. Nakupujte s rozumom a zoznamom

V móde stavte na trvácne kúsky, nenechajte sa zlákať na všetky akcie, ktoré na vás pred Vianocami vyskakujú zo všetkých strán. Ak sa vám pokazí elektronika, skúste ju dať opraviť predtým, ako ju nahradíte novou. Pri bežnom nákupe pomôže zoznam, ktorý si naplánujete a vďaka nemu nenakúpite veci, ktoré nepotrebujete.

12. Neplytvajte jedlom

Opäť sú tu najkrajšie sviatky v roku, ktoré sú symbolom hojnosti. Tak ako počas celého roka, ani teraz to nepreháňajte s množstvom jedla. Nakúpte len toľko, koľko ste schopní spotrebovať, aby ste predišli zbytočnému plytvaniu.