

ZNAVADO PUŠČAM PEČAT




Gospodarska
zbornica
Slovenije 

Zbornica komunalnega
gospodarstva



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR

NEPOGREŠLJIV PRIROČNIK

-  Odgovornejša poraba
-  Manj odpadkov
-  Boljši vsakdan

UVODNIK

Povprečen Evropejec po podatkih evropskega statističnega urada na leto povzroči 5,2 tone odpadkov. Če upoštevamo, da prebivalstvo Evropske unije znaša 445 milijonov, si lahko predstavljamo, kako ogromne količine odpadkov se kopičijo po evropskih soseskah samo zato, ker mi živimo svoja običajna življenja: kupujemo, se prehranjujemo, delamo in se zabavamo.

Kriza kopičenja odpadkov je poleg podnebne krize ena največjih groženj sveta, ki že resno načinja trajnost našega planeta in z njim nas samih.

Skupaj in vsak posebej moramo prevzeti odgovornost, da preprečimo onesnaževanje okolja in posledičnega uničenja narave. Možnosti za bolj odgovorno ravnanje na vsakodnevni ravni je veliko, osnova pa je zavedanje, da so naravni viri omejeni in da naš obstoj na tem planetu ni popolnoma sam po sebi umeven.

Pri izbiri odgovornih ravnanj imejmo v mislih, da je najboljši odpadki tisti, ki sploh ne nastane, in da lahko vsak izdelek uporabimo vsaj enkrat ali več kot enkrat. Gre za spremembo miselnosti in razvad. Tako je, naše »brezskrbno« ravnanje z naravo in z njenimi viri je navadna razvada, ki pa jo lahko s skupnimi močmi izkoreninimo.

V tem priročniku vam bomo predstavili ustvarjalne in zabavne rešitve, kako razvade glede ravnanja z odpadki spremeniti v navade dobrih praks v dobrobit našemu okolju, planetu in nas samih.

KAZALO

Glavna tri načela zmanjševanja odpadkov	4
Moč navade - to ni izziv, to je način življenja	5
Sedem načinov, kako lahko zmanjšamo količino odpadkov	6
Pojej do konca. Skuhaj manj.	7
Kako vključiti ponovno uporabo v vsakdanje življenje?	8
Kjer predmeti dobijo novo življenje <small>Intervju z dr. Marinko Vovk, direktorico mreže centrov ponovne uporabe</small>	9
Nosi me! Stiliraj. Izmenjaj. Kreiraj	11
Lista za navdih	13

GLAVNA TRI NAČELA ZMANJŠEVANJA ODPADKOV

- 1.** Strogo izogibanje nastajanja odpadkov oz. zmanjševanje nastajanja odpadkov pri samem viru.

najboljši je tisti odpadki, ki sploh ne nastane

- 2.** Ponovna uporaba in priprava na ponovno uporabo.

predelajmo, izmenjajmo, podarimo, izposodimo si

- 3.** Recikliranje odpadkov.

MOČ NAVADE - TO NI IZZIV, TO JE NAČIN ŽIVLJENJA

Spomladanski izziv: skupaj sestavimo tedenski jedilnik, 30-dnevni izziv za bolj trajnostno življenje. Zveni znano?

Izzivi so postali stalni del našega vsakdana, naj bo to na področju osebne rasti, razvijanja bolj zdravega življenjskega sloga ali pa pri poskusih bolj trajnostnega načina življenja s čim manj odpadki.

TRAJNO SPREMEMBO DOSEŽEMO SAMO Z NAVADAMI

Za začetno ustvarjanje novih navad, ki vodijo v bolj trajnostni način življenja, so izzivi dober začetek. Vendar pa je treba te navade, ki smo jih ustvarili med izzivom, ohranjati tudi po končanem izzivu. Samo tako bomo lahko ustvarili trajno spremembo v svojem življenjskem slogu.

VSAKA NAVADA ŠTEJE, PA ČE JE ŠE TAKO MAJHNA

Spremembo v bolj trajnostni življenjski slog lahko dosežete že z majhnimi, postopnimi navadami. Začnete lahko z uporabo steklenic za večkratno uporabo za pitje vode iz pipe, skrajšajte čas, ki ga preživite pod prho, in zapirajte vodo med miljenjem, s čimer boste pripomogli k manjši porabi vode, poučite se o pravilnem ločevanju odpadkov in ločite odpadke, še preden jih odnesete iz svojega doma, ter podarite oblačila in predmete, ki so v dobrem stanju ter jih ne potrebujete več.

Vsaka navada, ki spodbuja trajnostni življenjski slog, pripomore tudi k zmanjšanju količine proizvedenih odpadkov ter tako pomaga varovati naše okolje. Še več idej, kako živeti bolj trajnostno in z manj odpadki, pa boste našli tudi v priročniku, ki ga pravkar prebirate.



PREMISLIM,
PREDEEN KUPIM

SEDEM NAČINOV, KAKO LAHKO ZMANJŠAMO KOLIČINO ODPADKOV

Leto 2020 je bilo na področju zmanjšanja količine odpadkov zelo uspešno. Po podatkih slovenskega statističnega urada so bile količine vseh odpadkov v letu 2020 manjše za skoraj 9 % v primerjavi z letom 2019. Slovenci smo pri zmanjševanju odpadkov torej zelo uspešni. Zelo dobro nam gre tudi ločevanje odpadkov, saj je bilo v lanskem letu kar 72,2 % gospodinjstev komunalnih odpadkov zbranih ločeno.

Čeprav se je splošna količina odpadkov zmanjšala, pa so se v lanskem letu za 2 % povečali komunalni odpadki iz gospodinjstev, k čemur sta prispevala pandemija in delo od doma. V nadaljevanju predstavljamo sedem načinov, kako lahko še dodatno zmanjšamo oziroma se izognemo odpadkom.

1. Pijemo vodo iz pipe iz steklenice za večkratno uporabo.

Tako zmanjšamo porabo plastenk. Če pa že kupimo vodo v plastenki, poskrbimo, da bomo plastenko uporabljali čim dlje in je ne bomo takoj odvrgli v smeti. Stare plastenke lahko uporabimo za zalivanje rož ali pa jih napolnimo z zemljo in posadimo različne rastline.

2. Načrtujemo svoje nakupe.

Pred samim odhodom v trgovino doma preverimo, katera živila in druge stvari dejansko potrebujemo, in napišemo nakupovalni seznam, ki se ga potem tudi držimo. Tako zmanjšamo količino odpadne hrane in se izognemo nakupu stvari, ki jih sicer ne potrebujemo.

3. Zmanjšamo porabo papirja.

Na poštni nabiralnik nalepimo nalepko »nočem reklam« in omejimo porabo papirja pri tiskanju. Če je mogoče, se odločimo za digitalno naročnino na revije in časopise.

4. Pri nakupovanju uporabljamo vrečke za večkratno uporabo.

Uporabimo jih lahko tudi za sadje in zelenjavo, ne samo za celoten nakup.

5. Kupujemo rabljeno in podarimo, česar ne potrebujemo.

Tega načela se lahko držimo na vseh področjih – pri oblačilih, gospodinjskih aparatih, elektroniki in pohištvu. Rabljene in še vedno delujoče naprave si lahko tudi izmenjamo s prijatelji ali sorodniki.

6. Izdelke z daljšim rokom trajanja kupujemo v večji embalaži.

Sem sodijo na primer šamponi, mila, praški za pranje perila, tablete in detergenti za pomivalni stroj. Tako se izognemo nenehnim praznim embalažam in proizvajamo manj odpadkov.

7. Izogibamo se plastični embalaži in izdelkom za enkratno uporabo.

Namesto da vzamemo kavo v lončku za enkratno uporabo, prosimo, ali nam lahko kavo natočijo v naš lonček, ki ga prinesemo s seboj. Prav tako se izogibamo kupovanju pribora in krožnikov za enkratno uporabo. S tem pripomoremo k manjši količini plastike na odlagališčih.

Vse to so majhne navade, ki pa čez daljši čas pomembno prispevajo k manjši količini proizvedenih odpadkov in tako varujejo okolje, hkrati pa s temi navadami tudi prihranimo denar.



3. Shranite in porabite ostanke obroka.

Če ste skuhalo preveliko količino hrane, jo lahko shranite v hladilniku in že imate pripravljeno kosilo za naslednji dan. Tudi v restavracijah, ko je to smiselno, prosite, ali vam lahko preostanek hrane zavijejo za domov. Še bolj trajnostno pa boste ravnali, če s seboj prinesete stekleno ali plastično posodo s pokrovom.

ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADNE HRANE!

POJEJ DO KONCA. SKUHAJ MANJ.

Podatki slovenskega statističnega urada kažejo, da so slovenska gospodinjstva odgovorna za kar 52 % odpadne hrane. V letu 2020 je v gospodinjstvih v Sloveniji nastalo skoraj 75 ton odpadne hrane. Količino odpadne hrane pa lahko zmanjšamo z nekaj preprostimi in majhnimi dejanji.

1. Načrtujte obroke.

Preverite, kaj vse imate v hladilniku in omarah ter iz sestavin vnaprej sestavite obroke. Jedilnik lahko sestavljate tedensko, lahko pa ga sestavite tudi za cel mesec in istočasno ustvarite tudi nakupovalni seznam, ki vam bo omogočil, da se boste jedilnika tudi držali.

2. Skuhajte le toliko, kot boste pojedli.

Opustimo načelo naših babic, ki raje skuhamo preveč kot premalo, da ne bomo šli lačni od mize. Pri kuhanju tako imejte v mislih, da za eno osebo zadostuje 80–100 gramov testenin, 200 gramov krompirja in 120–150 gramov svežega mesa.

KOMPOSTIRAM

RECEPT ZA DOMAČO JUŠNO OSNOVO IZ OSTANKOV

Shranite vse dele zelenjave, ki jo pred rezanjem vedno operite. Koristno lahko uporabite olupke ter korenine česna in čebule, koreninski del zelene, konice in vršičke korenčka, liste redkvic, uvele začimbe, ostanke paradižnika, gob, pora ...

Ostanke shranjujte v vrečko v zamrzovalniku, in ko je vrečka napolnjena, iz zbranih ostankov pripravite domačo zelenjavno jušno osnovo. Osnovo kuhajte vsaj 15 minut. Ko je skuhana, jo precedite in uporabite za pripravo juh, omak, rižot in drugih receptov.

NEKAJ TRAJNOSTNIH NAVAD:

KAKO VKLJUČITI PONOVRNO UPORA- BO V VSAKDANJE ŽIVLJENJE?

Ponovna uporaba ima močno vrednost za trajnostni razvoj, saj s preprečevanjem nastajanja odpadkov ne spodbuja le varstva okolja, temveč prispeva tudi k socialnim ciljem in ima gospodarske koristi.

Podarite oblačila in igrače.

Uporabljajte vrečke za večkratno uporabo.

KJER PREDMETI DOBIJO NOVO ŽIVLJENJE

Intervju z dr. Marinko Vovk,
direktorico mreže centrov
ponovne uporabe.



CENTER PONOVNE UPORABE LJUBLJANA

Ponovna uporaba je eden izmed temeljev trajnostnega načina življenja.

Obnovljene predmete, ki bi drugače končali na odpadku, lahko najdete v šestih centrih ponovne uporabe, ki jih vodi direktorica dr. Marinka Vovk.



■ Kupujte »iz druge« roke (oblačila, knjige, pohištvo, elektroniko).



■ Stare izdelke ali materiale uporabite na zanimiv način in jim dajte novo življenje.

■ Udeležujte se izmenjevalnic.



■ Izdelke popravite.

■ Sposodite si orodje.



1. KATERIH IZDELKOV LJUDJE V CPU PRINESEJO NAJVEČ? IN OBRATNO, NAD KATERIMI KOSI/IZDELKI SO LJUDJE NAJBOLJ PRESENEČENI, KO JIH VIDIJO V CPU? IN VI, STE SPLOH ŠE PRESENEČENI NAD TEM, KAJ VSE LJUDJE PRINESEJO?

Oblačil in gospodinjskih izdelkov.

Vintage izdelki, retro in izdelki iz preteklosti, ki spominjajo na mladost, starše, babice ..., kar se danes ne more nikjer več kupiti.

Na vseh lokacijah CPU ljudje prinašajo različne izdelke, ki jih preprosto ne uporabljajo več; čeprav so jim ti izdelki v nekem obdobju pomenili največ, pride obdobje, ko se želijo od njih ločiti, saj se pojavijo različne potrebe. V družinah se proces menjave izdelkov dogaja najhitreje v času otroškega in mladostniškega odrasčanja, tudi zaradi selitve in spremembe načina življenja. Občutek, da bo izdelek še naprej uporabljen, je ključnega pomena za motivacijo in spoznanje, da imajo izdelki vrednost, ceno, ki se kaže v varovanju virov, surovin, zmanjševanja ogljičnega odtisa in lokalnih delovnih mestih. Zanimivi so, ko prinesejo od raznih zapakiranih avtomatov in rezalnikov za gospodinjstvo, ki jih ne želijo uporabljati, ker raje delajo ročno, kot so navajeni. Ne želijo, da bi kdo izvedel, ker so dobili za darilo.

2. KATERE STVARI SO TISTE, ZA KATERE VEČINA NE POMISLI, DA SE JIH DA PONOVO UPORABITI?

Rezervni deli gospodinjskih aparatov, kot so šibe, rezila, ohišje naprave ..., ker ima nekdo še čisto uporaben aparat, vendar se je poškodoval samo en del. Zakaj bi kupil cel aparat, če preprosto potrebuje le na primer plastično ohišje ali šibo. Pa tudi skodelice, krožniki prav tako – če nekdo želi komplet, ker mu manjka doma skodelica ali dve; skratka, vsaka stvar ima možnost nadaljnje uporabe. Seveda ne gre za uničene in pokvarjene izdelke, ki nimajo potenciala. Takšne izdelke se odda v zbirnem centru, ki ga ima vsaka občina.

3. V ZADNJIH LETIH SE ZDI, DA JE VEDNO MANJ PREDSDOKOV GLEDE NAKUPA RABLJENIH/PREDELANIH IZDELKOV. ZDI SE, DA SE JE ODNOS

LJUDI IZBOLJŠAL. KAKŠEN SE ZDI NAPREDEK ODNOSA RAZMIŠLJANJA V VAŠIH OČEH IN ČESA SI ŽELITE V PRIHODNOSTI?

Absolutno. Ko smo odprli prvi CPU v Rogaški Slatini natančno pred 10 leti, nihče ni upal vstopiti, ker so imeli predsodek, da imamo odpadke. Ko smo jih vendarle prepričali, da so vstopili, so začeli klicati iz avtomobilov, v katerih so jih čakali svojci, naj pridejo, da kaj vse imamo, da res morajo videti. Nekateri so bili tako navdušeni, da so od nas klicali svoje prijatelje, naj pridejo pogledat, kaj je v Rogaški Slatini. Nekateri pa so imeli zelo velik predsodek, kako naj bi uporabili krožnik, če pa ga je uporabil že prej nekdo drug. Čeprav smo jim pokazali, da se vse strojno opere in očisti, ni bilo dovolj. Ko pa sem te ljudi vprašala, ali so morda že kdaj jedli v restavraciji, so takoj pritrdili in potem sem pojasnila, da je iz tistega krožnika tudi nekdo jedel pred njimi, tudi pribor je nekdo pred njimi uporabljal ter skodelice in kozarce. In še vprašanje, ali so kdaj kje prespali. Ko jim pojasnim, da je na postelji tudi nekdo spal pred njimi, jim je postalo jasno, da način izmenjave izdelkov obstaja že od nekdaj in da mi kot CPU, prvo socialno podjetje v Sloveniji, rešujemo težave z naraščanjem količin odvečnih izdelkov na podjetniški način, saj s temi viri delno pokriva mo stroške delovne sile. To je tudi inovativni primer reševanja težav, da le-to, kot je naraščanje količin odpadkov, spremenimo v izziv in s tem ne povzročamo stroškov, saj uporabimo le, kar že obstaja. Krožna raba virov je namreč ključnega pomena za našo prihodnost ob dejstvu, da imamo samo en planet.

4. KATERE SO NAJLAŽJE NAVADE, A HKRATI DOVOLJ MOČNE, DA JIH LAHKO BRALCI VKLJUČIJO V VSAKDAN IN S TEM PRISPEVAJO K ZMANJŠEVANJU NASTAJANJA ODPADKOV?

Izogibati se je treba izdelkom za enkratno uporabo. Morda je na videz lažje, da izdelek po uporabi zavržeš in te ne zanima več, vendar z vidika porabe virov tako ne gre več. Vsak naj pomisli, kaj dnevno uporablja za enkratno uporabo?

Najpogosteje so to plastenke PET vode, embalaža za tople napitke, folije in vrečke. Uporaba trajnih embalaž je danes dosegljiva, na voljo tudi v vsakem CPU. Najlažje je začeti pri nosilnih vrečkah in trajnostni embalaži. Dejansko pa lahko

živimo slog re-use, kar je tudi trend zlasti v razvitem svetu. Vse se začne pri posamezniku, družini v skupnosti. Vloga CPU je, da spodbujamo skupnosti, da postanejo primer za druge, saj lahko s podporo krožne rabe virov omogočajo občanom sodelovanje v tem procesu, socialnemu podjetju pa razvoj inovativnih pristopov in vključevanje ranljivih skupin. Prav majhne, lokalne skupnosti, ki postanejo krožne skupnosti, imajo moč, da lahko »uidejo« potrošniškemu načinu življenja, ki je še vedno zelo podprt in oglaševan. Skupnost ima vpliv na praktične spremembe in te bi lahko postale neke vrste tekmovalnost; katera lokalna skupnost bo porabila čim manj naravnih virov, čim manj deviških materialov ... In ta pozitivna energija za čim manj ima lahko učinke na podnebne spremembe in zmanjšanje uničevanja habitatov. Šteje le to, kar konkretno naredimo, da lahko ljudje tudi sami spremenijo svoj življenjski slog. In tukaj imamo CPU ključno vlogo, ker smo v neposrednem stiku s skupnostjo in skrbimo za krožno rabo virov.

NOSI ME! STILIRAJ. IZMENJAJ. KREIRAJ.

PROJEKT 333

- minimalistični modni izziv

Ste za modni eksperiment? Projekt 333 je minimalistični modni izziv, ki ga lahko poskusite tudi sami. V osnovi gre za to, da si izberete 33 kosov in te izbrane kose kombinirate tri mesece. Med 33 kosov sodijo oblačila, obutev, modni dodatki (torbica, pas, očala). Brez skrbi, poročni prstan, spodnje perilo in obleke za športne dejavnosti v to število ne sodijo. Verjamemo, da bo prvo presenečenje že, ko boste izbirali, katere majice, hlače in superge sodijo v ožji izbor. Triintrideset kosov sploh ni tako malo! Z izzivom boste ugotovili, kaj vse se skriva v vaši omari, katere kose oblačil najraje nosite, ter odkrili nove kombinacije in načine nošenja. Svetujemo, da si za čas izziva izbrane kose premaknete na določen del omare ter na obešalnem drogu v omari označite do kam spadajo kosi, ki so del eksperimenta. Projekt je začela Courtney Carver, ki pravi, da je v resnici

Preobrazba pisarniških stolov. Šolski primer krožnega gospodarstva, saj bi sicer končali kot odpadek.



>>>>>>



bolj kot z modo projekt povezan z nami. Predvsem z našim odnosom do stvari, materialnega. Kako se razmišljanje »nič pametnega nimam za obleči« že na potovanjih hitro spremeni, saj po navadi prav tam spoznamo, kako malo potrebujemo in se zato ne počutimo nič slabše. Verjetno imamo vsi v omari tiste hlače, ki jih že leta nismo nosili, ampak ostajajo v omari, ker morda pa »nekoč pridejo prav«. Projekt si seveda lahko omejite tudi na krajši čas, pomembne pa so vaše ugotovitve. Morda boste spoznali, da toliko stvari

v omari res ne potrebujete, da se boste počutili »lažje«, ko boste stvari podarili ali izmenjali. Bodite več z manj. Desetletni projekt, ki ga je poskusilo na tisoče ljudi, je avtorica lani proslavila še s knjigo *Project 333: The Minimalist Fashion Challenge That Proves Less Really is So Much More*.

STO DNI V ISTIH MAJICAH

Za zanimivo akcijo se je konec leta 2019 odločila skupina pomurskih osmošolcev, ki je skupaj z mentorico Vero Granfol izvedla projekt Bodi nežen, planet ti bo hvaležen. Učenci OŠ Gornja Radgona so sklenili, da bodo 100 dni prihajali v šolo v istih oblačilih. Njihov namen je prispevati k čistejšemu planetu in opozoriti na posledice, ki jih na okolju pušča tekstilna industrija.



POROČNE KAVBOJKE TJAŠE KOKALJ JERALA

Enostavno, romantično
in kreativno.

Modna novinarka, stilistka in bloggerka Tjaša Kokalj Jerala je delček enega svojih najljubših dni prenesla tudi v vsakodnevno življenje. Z delom poročne čipke je namreč okrasila stare kavbojke. Za projekt je potrebovala kavbojke, čipko, škarje, sukanec in šivanko ter lepilo za tekstil. Ostanke čipke je previdno razrezala na manjše detajle, jih v različnem vzorcu polagala na kavbojke in začela šivati ter lepiti čipko. Z ostankom čipke je okrasila tudi okvir njune poročne fotografije.



IZMENJEVALNICA OBLAČIL

Večina med nami ima v omari oblačila, ki so lepo ohranjena, a jih ne nosimo. Garderobo si lahko osvežite tudi na izmenjavi oblačil, ki je alternativa hitri modi. Z izmenjavo damo rabljenim (a včasih praktično nenošenim) kosom priložnost, da se vrnejo nazaj v uporabo. S tem pripomoremo k čistejšemu okolju in boljši družbi. Večina izmenjevalnic deluje po principu, da prinesete od 5 do 10 lepo ohranjenih kosov, ki jih izmenjajte po principu ena za ena.

Stalne mesečne izmenjave oblačil za odrasle v Ljubljani imata Tekstilnica in Izmenjevalnica (ki je prostovoljski projekt Rdečega križa Slovenije), Zveza prijateljev mladine Maribor pa organizira izmenjevalnico oblačil za mlade pod sloganom Cunjami – Misli eko, izmenjaj si obleko.



O projektih »naredi sam« oziroma tako imenovanem DIY pravi: >>>>>>

»Rada se lotevam DIY v smislu domačega dekorja in pa modnih. Z zanimivimi načini rada nekemu predmetu, ki nam je odveč (kot so ostanki čipke ali pa stara guma, ki je odvozila svoje), vdahnem novo življenje ali energijo.«

LISTA ZA NAVDIH

Sprememba življenjskega stila ni nekaj, kar lahko dosežemo čez noč. Uporabne in praktične nasvete za vpeljavo sprememb, ki vodijo do bolj trajnostnega življenjskega sloga, najdete na spodnjih povezavah.

- Evropski teden zmanjševanja odpadkov: <https://etzo.gzs.si/> >>>>>>
- Samo1planet: <https://samo1planet.si/>
- Ekologi brez meja: <https://manjjevec.si/>
- Center ponovne uporabe: <https://www.cpu-reuse.com/>
- Kam s tem odpadkom?: <https://ebm.si/p/locevanje/>
- Knjižnica reči: <https://knjiznicareci.si/>
- Smet-umet: <https://smetumet.com/>
- Ekoskladovnica: <https://www.ekoskladovnica.si/>
- Manj smeti – manj skrbi: <https://www.manjsmetimanjskrbi.si/>
- FB skupina Dom brez odpadkov: <https://www.facebook.com/groups/dombrezodpadkov/>



KOLOFON

Priročnik sta izdala:

GZS – Zbornica komunalnega gospodarstva
Ministrstvo za okolje in prostor

Priprava besedil in oblikovanje:

TAMAN, družba za komunikacijski management, d.o.o.

Lektoriranje:

Lektoriranje, Urška Škvorc, s. p.

Fotografije:

Fotografije Centra ponovne uporabe

Fotografije Tjaše Kokalj Jerala: Tjaša Kokalj Jerala

Fotografija osnovnošolcev Gornja Radgona: Facebook

Vera Granfol

<https://www.pexels.com/>

Fotografija dr. Marinke Vovk: dr. Marinka Vovk

Ljubljana, november 2021

Za več informacij obiščite spletno stran: www.gzs.si/zkg

Če imate za nas kakšno vprašanje, nam pišite na e-naslov komunala@gzs.si, nas pokličite na telefonsko številko 01 589 84 84 ali nam pišite na naslov:

Zbornica komunalnega gospodarstva
Dimičeva ulica 13, 1540 Ljubljana

VSE VELIKE STVARI IMAJO MAJHNE ZAČETKE. SEME VSAKE NAVADE JE ENA SAMA DROBNA ODLOČITEV. S PONAVLJANJEM TE ODLOČITVE SE ZAČNE USTVARJATI NAVADA, KI POSTAJA VEDNO MOČNEJŠA. KORENINE SE UKORENINIJO IN ZAČNEJO POGANJATI VEJE. PREKINITEV SLABIH NAVAD SE ZDI KOT IZKORENINJENJE MOGOČNEGA HRASTA ZNOTRAJ NAS. IN NALOGA OBLIKOVANJA DOBRIH NAVAD JE PODOBNA GOJENJU OBČUTLJIVEGA CVETA, KI GA JE POTREBNO GOJITI DAN ZA DNEM.

James Clear, Atomske navade

SKUPAJ ZA BOLJŠO DRUŽBO



SLOVENSKA KOMUNALNA PODJETJA

PIJEM VODO
IZ PIPE