



**12** ATBILDĪGS  
PATĒRINŠ



**Ilgtspējīgas attīstības mērķis Nr. 12**

**NODROŠINĀT ILGTSPĒJĪGUS  
PATĒRĪŅA UN RAŽOŠANAS MODEĻUS**



© 2018, IZGLĪTĪBAS INICIATĪVU CENTRS

Materiāla autors: **KRIŠJĀNIS LIEPA**, Repair Café kustības aktivists

Materiāls izstrādāts projektā “Globālās pilsoniskās izglītības stimulēšana - tilts uz ilgtspējīgu attīstību” (Līguma Nr. LV-100).

Projekts tiek īstenots par valsts budžeta programmas 07.00.00 “Attīstības sadarbības projekti un starptautiskā palīdzība” līdzekļiem.

Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība un Jēkabpils pilsētas pašvaldība. Par materiāla saturu atbild Izglītības iniciatīvu centrs un tas nekādā veidā neatspoguļo LR Ārlietu ministrijas un Eiropas Savienības oficiālo viedokli.

Materiālā izmantota vispārpieejama informācija.



Tēma

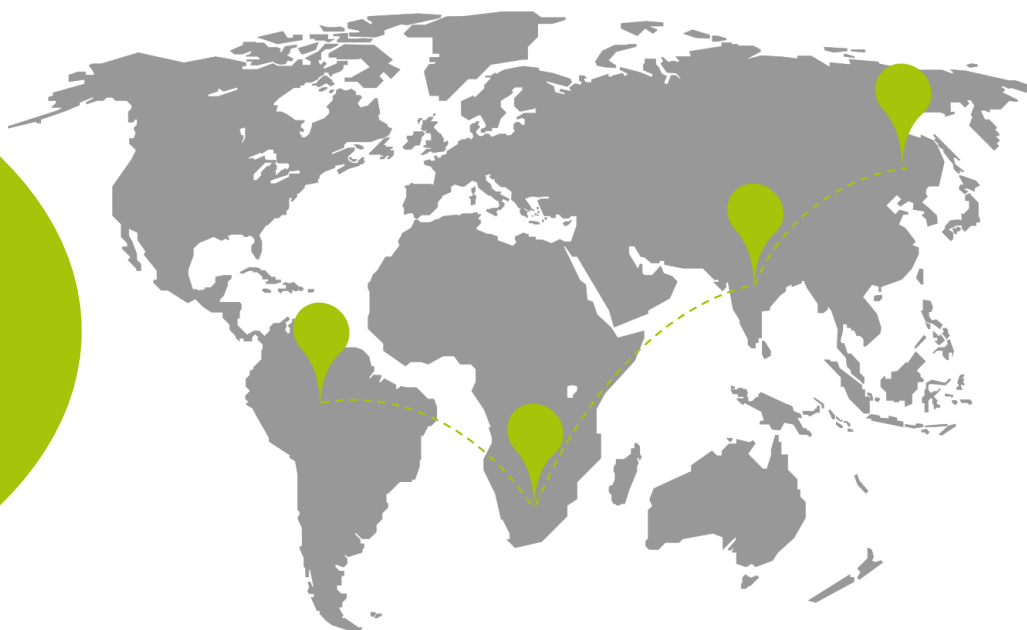
# PATĒRIŅA PARADUMI - ES VĒLOS VAI MAN IR NEPIECIEŠAMS?



*Patēriņa paradumi ir process kurā mēs, patērētāji, izvēlamies, iegādājamies un patērējam produktus un pakalpojumus, lai apmierinātu mūsu vēlmes un vajadzības.*

Tikai 200 gadus atpakaļ 85% no cilvēces dzīvoja galējā nabadzībā (izdzīvojot ar mazāk kā 2\$ dienā), tādēļ nebija spējīgi nodrošināt visas savas pamatvajadzības kā pārtiku, mājokli un medicīnas aprūpi. Pirms 20 gadiem šis rādītājs bija ap 29%, taču 2018. gadā šis cilvēku daudzums jau ir mazāks par 10% (Eiropā un Z-Amerikā zem 2%). Tas nozīmē, ka arvien lielāka daļa pasaules iedzīvotāju ir piedzimuši finansiāli stabilos apstākļos, tāpēc šī izteiktā atšķirība starp vēlmi un vajadzību tiek ignorēta arvien vairāk.

*Kīnā, Indijā, Brazīlijā, Botsvānā pēdējā laikā ir strauji cēlušies ienākumi, un šie cilvēki ir nepacietīgi pievieno- ties “patēriņa kultam”, kurš ir izplatīts tā dēvētajās Rietumvalstīs jau gadu desmitiem.*



VAJADZĪBA



VĒLME



Barības vielu ziņā šie augļi ir ļoti līdzīgi, bet papaiju Eiropā neaudzē. Latvijā visbiežāk tā tiek ieviesta no Brazīlijas.

VAJADZĪBA



VĒLME



Lai cilvēks nomazgātos, viņam nepieciešama apmēram 5 minūšu duša. Vannā vidēji tiek izmantots ap 80 l ūdens, kas ir līdzvērtīgs daudzums apmēram 11 minūšu nepārtrauktai dušai.

VAJADZĪBA



VĒLME



Bieži apģērbu izvēlamies tā, lai tas “saskanētu” ar mūsu pārējo garderobi. Plānošana palīdz izvēlēties mazāk, universālāku un labākas kvalitātes apģērbu. “Kapsulas garderobe” šo problēmu likvidē kopumā.

Pievienojies kustībai "333", kuras ideja ir izveidot savu garderobi no 33 sastāvdaļām un valkāt tikai tos nākamās 3 mēnešus

<https://ej.uz/6ntj>

**"Kapsulas garderobe"** paredz garderobes krasu samazināšanu laika gaitā aizstājot daudzus mazkvalitatīvos apģērba gabalus ar labi plānotu, augstas kvalitātes, ilgtspējīgi ražotu garderobi, kas sastāv no maza skaita drēbju, kuras universāli sader kopā.

Galvenais mērķis ir samazināt modes industrijas iespaidu uz vidi, taču praktizētāji kā ieguvumu norāda arī ietaupīto laiku, kas tradicionālas garderobes gadījumā rodas katru dienu, mēģinot pieņemt lēmumu par to, kas būtu jāvelk.

Pamēģini un tu sapratīsi, ka tas ir viegli un ērti, ietaupa laiku un cik maz no visām savām drēbēm tu patiesībā izmanto!

## Vai tērējam atbildīgi?



*Pasaules iedzīvotāju skaits pašlaik ir sasniedzis 7.7 miljardus, tas pieaugs vēl par miljardu līdz 2030. gadam un paredzams, ka sasnies starp 9.5 un 10 miljardus ap 2050. gadu.*

**Earth Overshoot Day** - gada diena, kurā kopējais planētas resursu patēriņš sasniedzis daudzumu, kuru planēta spējīga atjaunot konkrētā gada laikā.

2018.gadā "Earth Overshoot Day" bija jau 1. augustā. Tātad - 2018.gadā planētas iedzīvotāji iztērēja aptuveni 42% vairāk resursu, nekā Zeme ir spējīga atjaunot.

**KAS NOTIKS, JA TURPINĀSIES CILVĒKU FOKUSĒŠANĀS UZ VĒLMĒM NEVIS VAJADZĪBĀM?**



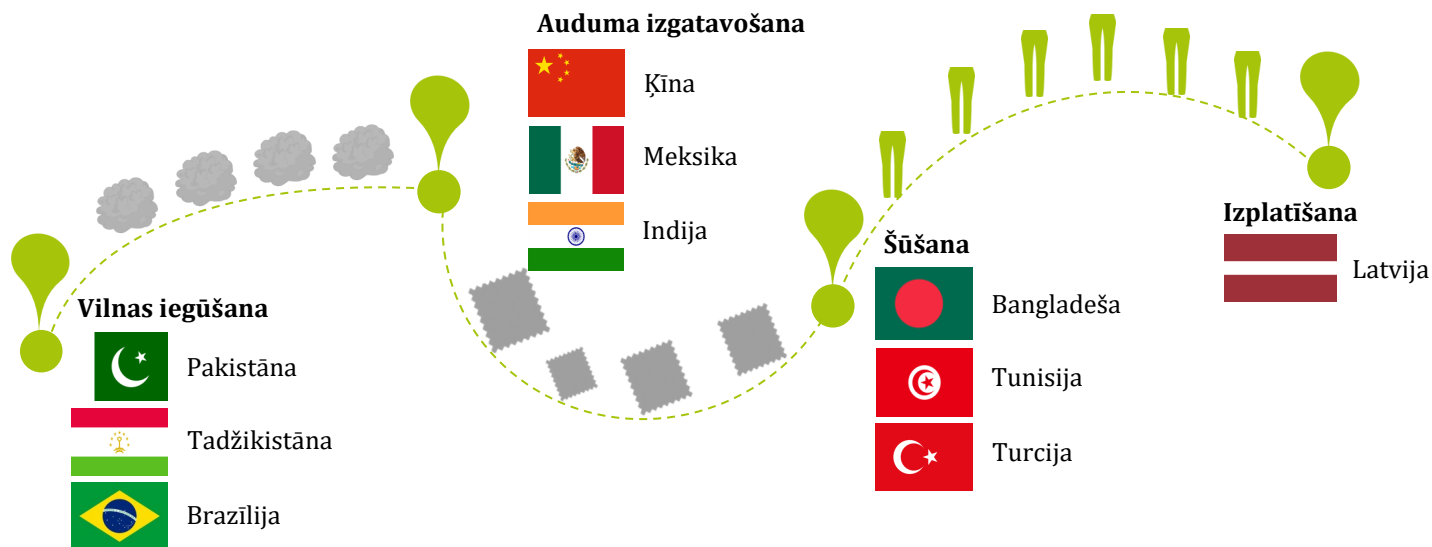
**2050. GADĀ BŪS NEPIECIEŠAMAS VISMĀZ 3 ZEMES, LAI SARAŽOTU MUMS NEPIECIEŠAMOS RESURSUS.**



## Ja preces arī dalītos ar sava ceļojuma iespaidiem

Nereti preču izgatavošanas un izplatīšanas procesā tās apciemo vairāk valstu nekā kāds cilvēks daudz gadu laikā. Šis fenomens ir viens no globalizācijas blakusproduktiem un radies, balstoties uz to, ka materiālu un darbaspēka cenas pasaulē ir stipri atšķirīgas.

**PIEMĒRS:** bikšu pāra ceļojums līdz veikala plauktam Latvijā



**CIK CILVĒKAM IZMAKSĀTU ŠĀDS CEĻOJUMS?  
UN KĀ VAR BŪT, KA MĒS VARAM ŠIS BIKSES  
NOPIRKT VEIKALĀ PAR 20 EUR?**



**ŠĪ CENA IR TIK ZEMA UZ VIDES PIESĀRŅOJU-  
MA UN MAZĀK AIZSARGĀTU DARBINIEKU  
LABKLĀJĪBAS UN VESELĪBAS RĒKINA.**

## Kad mēs to mainīsim?

Ilgtermiņīgas attīstības 12. mērķim ir vairāki apakšmērķi:

### LĪDZ 2030.GADAM SASNIEDZAMIE

- Ilgtspējīga dabas resursu apsaimniekošana
- Uz pusi samazināt pārtikas atkritumus uz vienu cilvēku
- Veicināt pārstrādi un stipri mazināt atkritumu rašanos
- Nodrošināt cilvēku informētību par atbildīgu dzīvesveidu saskaņā ar dabu un tās aizsardzību

### VISPĀRĪGIE

- Videi nekaitīga ķīmisko vielu apsaimniekošana
- Veicināt uzņēmumus mainīt neilgtspējīgās prakses un atskaitīties par uzlabojumiem
- Ilgtspējīgi/zaļi publiskie iepirkumi
- Likvidēt fosilā kurināmā subsīdijas

## Ko vari mainīt tu un tagad?



*Svarīgi ir apzināties savu patēriņu un pievērst tam uzmanību. Vieglākais, ar ko sākt, ir pārtika un pārtikas atkritumi, jo ar to visi saskaras katru dienu. Nopērkot, piemēram, šampūnu, šķistu izšķērdīgi katru reizi daļu no tā izliet izlietnē, vai ne? Tad kāpēc mums kā sabiedrībai ir pieņemams, ka gandrīz **puse no** saražotās pārtikas nonāk atkritumos?*

Projektā *Drawdown* ir apkopotas sfēras, kurās, veicot izmaiņas, mēs varam sasniegt visnozīmīgākos rezultātus cīņā ar klimata pārmaiņām. Starp Top10 risinājumiem 3 tēmas ir saistītas ar pārtiku. Pilno *Drawdown* sarakstu var atrast [ej.uz/drawdown](http://ej.uz/drawdown).

### PIEMĒRS: Kad iepērcies, padomā par šo

Vai tas tiešām man ir **nepieciešams**, vai arī:

? Tā ir neskaidra vēlme vai pieradums.

? Tas ir impulss, ko rada reklāmas, atlaides, preču izvietojums.

Ja secini, ka tas ir nepieciešams, **apdomā**:

? Vai to var aizstāt ar vietējo produktu?

? Vai pieejama alternatīva ar mazāku iepakojumu?

Gandrīz **40%\*** no pasaulē saražotās pārtikas nonāk atkritumos.

*\* Tas ir pasaules vidējais rādītājs. Ziemeļamerikā un Eiropā šis rādītājs ir vēl augstāks.*



*Galvenie ieteikumi, kā mazināt savus pārtikas patēriņa paradumus ikdienā:*

### Samazināt izmesto pārtikas daudzumu.

PLĀNOT maltītes un pārtikas patēriņu – pat aptuveni aprēķini palīdzēs saprast to, cik daudz produkta nepieciešams līdz tas sabojāsies.

### Samazināt gaļas patēriņu.

Šī industrija ar vienādu resursu daudzumu saražo aptuveni 10 reizes mazāk uzturvielu nekā augu valsts alternatīva, kā arī saražo vairāk izplūdes gāzu kā visi pasaules transporta līdzekļi kopā.

Uztura speciālisti piekrīt, ka vairāk kā aptuveni 500 gramu gaļas nedēļā atstāj negatīvu iespaidu uz veselību.

Latvijā vidējais gaļas patēriņš ir aptuveni **1.25 kg nedēļā**

### Ēst vairāk vietēju un sezonālu pārtiku.

Lietus mežu izciršana ir milzīgs drauds planētas gaisa un okeānu ūdens piesārņojumam, taču tas notiek, lai tieši tur audzētu lielāko daļu “eksotisko” augļu, kā arī gaļas lopu pārtiku.

Tuvumā audzēta sezonāla pārtika ir bagātāka uzturvielām (jo nogatavojas laukā, nevis konteinerī), atstāj mazāk negatīvu ietekmi uz dabu (audzēšana pielāgojas dabai, nevis otrādi, un tiek samazināts transporta piesārņojums), kā arī stiprina vietējo ekonomiku.

Iegādājies vietējo pārtiku: tiešās pirkšanas pulcīni [tiesapirksana.lv](http://tiesapirksana.lv)

Uzticies vietējām saimniecībām: tavā vietā komplektē sezonālu dārzeņu izlasi, iesaka kā tos izmantot un arī piegādā uz mājām [absolutsed.lv](http://absolutsed.lv)

# Piecu R Princips – to var izdarīt ikviens



*Piecu R (no angļu valodas) princips saprotami apkopo lietas, ko var darīt ikviens, lai uzlabotu apkārtējo vidi un savu fizisko un garīgo veselību (arī secība ir svarīga):*

**Refuse: Atsaki.** Tev noteikti nebūs jāizmet kaut kas, ja to nemaz nebūsi paņēmis.

Saki **nē** papildus iepakojumam vai plastmasas maisīnam - jo soma ir daudz ērtāka.  
Saki **nē** bezmaksas mārketinga suvenīriem – tev nevajag septiņpadsmito pildspalvu.  
Saki **nē** vizītkartēm – tev ir telefons, kurā var ierakstīt vai nofotografēt informāciju.  
Galvenais iemācīties teikt **NĒ** sev – tev nevajag jaunāko telefona modeli vai lielāku auto.

**Reduce: Samazini.** Sakārtota apkārtnē palīdz arī sakārtot prātu.

Vai zināji, ka pētījumos atklāts, ka vidēji 50% no drēbēm mūsu skapjos mēs neuzvelkam **nekad**?  
Apskati savu mājvietu un pievērs uzmanību priekšmetiem ar visbiežāko putekļu kārtu – vai tā “ja nu” reize ir tā vērtā?

“Otrās Elpas” iniciatīvas pieņem gan drēbes, gan sadzīves priekšmetus, kuri nonāk pie cilvēkiem, kam tie vairāk nepieciešami  
[otraelpa.lv](http://otraelpa.lv)

**Reuse + Repair: Izmanto vairākkārt un labo.** Mantu labošanai gandrīz vienmēr nepieciešams mazāk resursu un laika, salīdzinot ar jaunas iegādi.

Sākot ar 2021. gadu ES ir aizliegts pārdot vienreizējas lietošanas plastmasas izstrādājumus, taču tam visam jau sen ir bijusi alternatīva. Piemēram, skuvekļus ar maināmajām galvām un papīra dvieļus viegli var aizstāt ar daudzreiz lietojamām alternatīvām.  
Internets ir stipri atvieglojis iespēju labot izmešanas vietā, jo pamācības pieejamas gandrīz visam.  
Nozīmīgs iespāids ir arī lietotu preču pirkšanai un maiņai. Piemēram, lietotie apģērbi nereti ir daudz labākas kvalitātes, nekā tie, kurus pērkam ‘ķēžu’ veikalos.

Ja vēlies iegūt mantu labošanas prasmes Repair Café kustība to ar prieku palīdzēs tev izdarīt  
[ej.uz/RCRiga](http://ej.uz/RCRiga)

**Recycle: Šķiro.** No atkritumiem tiks iegūti materiāli jaunu lietu ražošanai.

Nereti no lietu izmešanas izvairīties nevar un, kad tā notiek, centies tos šķirot.  
Tas nozīmē, ka atkritumi nekrāsies milzīgā kaudzē, kas kaitē dabai un ūdenim, ko paši patērējam.

Latvijā jau aptuveni **40%** iedzīvotāju šķiro atkritumus pat vietās ar neattīstīto infrastruktūru  
[ej.uz/kurizmest](http://ej.uz/kurizmest)

**Rot: Kompostē.** Kompostējot mēs radām minerāliem bagātu mēslojumu/melnzemi, ko var izmantot it visam, ko audzējam.

Tā kā bioloģisko atkritumu konteineri ir pieejami tikai dažās attīstītās pašvaldībās, ir svarīgi meklēt risinājumus to kompostēšanai pašiem. Nonākot atkritumu izgāztuvēs zem citiem atkritumiem, tie izdala metāna gāzi, kas ietekmē atmosfēras sasilšanu aptuveni 28 reizes stiprāk kā slāpekļa dioksīds (CO<sub>2</sub>).

Ja tev nav dārza vai lauku mājas, iesaisties sociālo tīklu grupā Zero Waste Latvija, kur nereti iespējams atrast pilsētas kaimiņu, kas atļautu izmantot savu kompostu.  
[ej.uz/ZWLatvija](http://ej.uz/ZWLatvija)

## Laiks rīcībai. Tu neesi viens!



Svarīgi ir saprast, ka cīņā par atbildīgu patēriņu būtiska ir katra indivīda iesaiste. Laikā kopš 1988. gada tikai 100 lielākās pasaules kompānijas vien ir saražojušas vismaz 70% no visām izplūdes gāzēm, tāpēc vislielākie uzlabojumi joprojām nepieciešami no uzņēmumiem un valdībām, kas tos regulē. Taču kopīgiem spēkiem to ir iespējams panākt.

KĀ MĒS VARAM PARĀDĪT SAVU  
NOSTĀJU?



- “BALSOT AR SAVU MAKU” = NEPIRKT NEĒTISKU UZŅĒMUMU PRODUKCIJU.
- ZIŅOT PAR SAVĀM VĒLMĒM UZŅĒMUMIEM = PIRCĒJAM TOMĒR VIENMĒR IR TAISNĪBA.
- INICIĒT UN ATBALSTĪT LIKUMU IZMAIŅAS.
- IESAISTĪTIES NEVALSTISKAJĀS ORGANIZĀCIJĀS UN SABIEDRISKĀS KUSTĪBĀS. UN PATS GALVENAIS – RUNĀT PAR ŠĪM PROBLĒMĀM.

## Ja šī tēma ieinteresēja, palasi vēl šo:



**Zaļais Ceļvedis** (*latviešu valodā*) - tajā atrodama informācija par galvenajām sekām ko mūsu patēriņš rada, bet daudz svarīgāk – tiek piedāvātas alternatīvas, kas mūsu dzīvi uzlabo [ej.uz/ZCelvedis](http://ej.uz/ZCelvedis)



**Pasaules glābšanas ceļvedis slinkajiem** (*angļu, krievu valodās*) - tajā norādīti veidi, kā padarīt savu dzīvi ilgtspējīgāku dažādās grūtības pakāpēs, sākot ar atrašanos savā dīvānā, beidzot ar izmaiņām darba vietā [ej.uz/glabt](http://ej.uz/glabt)



**CIDSE** (*angļu valodā*) - neliels ieteikumu apkopojums par to, kā pārveidot savas attiecības ar dabu un svarīgākais – sākt atbalstīt izmaiņas [ej.uz/mainit](http://ej.uz/mainit)