

Vidzemes Augstskola  
Studiju programma „Mediju studijas un žurnālistika”  
1. kursa studente Evelīna Bišuka  
Studiju kurss „Žurnālistikas praktikums”  
Mājas darbs „Apraksts”  
03.04.2025.

## **Apritīgs dzīvesveids – kā dzīvot apritīgi?**

### **Kas ir apritīgums?**

Apritīgs ir gada vārds Latvijā, 2024. gadā. Tas ir ilgtspējīgs dzīvesveids, kuru ikkatrs var piekopt un tas ir balstīts uz ideju, ka dažāda veida resursi tiek izmantoti pārdomāti, domājot par šo resursu atkārtotu izmantošanu turpmāk. Ilgtspējīgs dzīvesveids ir saistīts ar aprites ekonomiku, kas ir balstīta uz resursu ilgtspējīgu izmantošanu, šķirošanu, pārstrādāšanu, nevis izmešanu pēc vienreizējas lietošanas. Dzīvot apritīgi nozīmē ne tikai šķirot atkritumus un veikalā augļus iegādāties, neizmantojot maisiņus, bet arī iepirkties lietotu preču veikalos, salabot saplīsušās mēbeles pašam, lai atstātu pēc iespējas mazāku ietekmi uz apkārtējo vidi. Piekopt apritīga dzīvesveida darbības ikdienā var katrs no mums, lai veicinātu ilgtspējīgu nākotni.

### **Kāpēc ir svarīgi efektīvi izmantot dotos resursus?**

Efektīva mums doto resursu izmantošana ir svarīga, lai saglabātu tos arī nākošajām paaudzēm un nodrošinātu ilgtspējīgu attīstību. Tas ietver sevī zemu piesārņojuma līmeni un mazas ekoloģiskās pēdas nospiedumu, ko mēs katrs atstājam ietekmē uz vidi. Resursi tādi kā ūdens, izejvielas un enerģija ir ierobežoti, tāpēc ir svarīgi, ka tie tiek izmantoti pārdomāti, lai neiestātos resursu izsīkums. To pareiza izmantošana ļaus mums resursus izmantot ilgtermiņā, nekaitējot ne apkārtējai videi, ne cilvēku dzīves kvalitātei.

Turklāt resursu efektivitātei ir arī ekonomisks ieguvums, piemēram, uzņēmumi, kas efektīvi izmanto resursus, samazina savas ražošanas izmaksas, tādējādi padarot tos konkurētspējīgākus tirgū. Resursu izmantošanas efektivitāte veicina arī jaunu tehnoloģiju attīstību, piemēram, atjaunojamās enerģijas tehnoloģijas, kas ir gan ilgtspējīgas, gan ekonomiski dzīvotspējīgas. Būtiski, ka resursu efektīvai izmantošanai ir tikai un vienīgi pozitīva ietekme uz sabiedrības veselību. Piesārņojuma samazināšanai, piemēram, ūdens un gaisa kvalitātes uzlabošanai, ir nozīme, piemēram, elpceļu infekciju un sirds un asinsvadu slimību, samazināšanā. Efektīva resursu izmantošana arī novērš vides krīzes, piemēram, mežu izciršanu un biotopu izzušanu, kas var izraisīt bioloģiskās daudzveidības samazināšanos un apdraudēt mūsu pārtikas sistēmas.

Tātad, efektīva resursu izmantošana ir svarīga, lai ne tikai rūpētos par cilvēku veselību un labklājību, bet arī par apkārtējo vidi un dabu, kas mums nodrošina ilgtspējīgu, veselīgu un dzīvotspējīgu nākotni.

### **Kā dzīvot apritīgi?**

Praktiski piemēri apritīgai dzīvei ietver virkni ikdienas paradumu, kas palīdz samazināt atkritumus, veicina resursu atkārtotu izmantošanu un sekmē ilgtspējīgu dzīvesveidu. Sākot jau ar maziem soļiem un darbībām ikdienā, piemēram atkritumu šķirošanu un to samazināšanu, lietotu apģērbu, mēbeļu, elektronikas iegādi un saplīsušo mēbeļu vai sadzīves lietu salabošanu, var veicināt izmaiņas. Veicot šīs darbības un aicinot arī citus pievērsties apritīgam dzīvesveidam, mēs kopā radīsim ievērojamas izmaiņas ilgtermiņa periodā.

Atkritumu samazināšana ir viens no pirmajiem soļiem aprites dzīvē, tas neprasa lieku piepūli un to var darīt, izvēloties produktus, kuri nav iepakoti plastmasa iepakojumos. Piemēram, iepērkoties bez-iepakojuma veikalos jeb “zero waste” veikalos, iespējams

iegādāties preces, ieliekot tās savā burkā, vairākas reizes lietojamās traukos un izmantot auduma maisiņus. Protams, šajos zero waste veikalos iepērkas salīdzinoši maz cilvēku, jo tajos cenas neliekas adekvātas vidējam Latvijas iedzīvotājam. Veikalos ir iespējams plastmasas maisiņu vietā izmantot papīra vai auduma maisiņus, vai tos vispār neizmantojot, taču daudziem tas neliekas parocīgi un ielikt kaut ko plastmasas maisiņā ir kā ieradums. Kaut kā tak ir nepieciešams uzturēt ‘’maisīni maisiņā’’ kolekciju, ko iespējams atrast gandrīz katra cilvēka mājā. Arī pārtikas atkritumu samazināšana ir ļoti svarīga un plānojot maltītes, svarīgi izmantot produktus, kas jau atrodas mājās, lai pēc iespējas tiktu mazināta ēdiena izmešana. Lai veicinātu ēdiena maksimālu izmantošanu, neradot ēdiena pārpalikumus, restorāni un kafējnīcas sāk piekopt interesantu praksi. Ir izveidota aplikācija ‘‘Portsia’’, ar kuras palīdzību ēdinātāji tiek savienoti ar klientiem, lai klienti varētu iegādāties dienas neizpārdoto produkciju no ēdināšanas uzņēmumiem. Tajā ir iespējams iegādāties ‘‘nezināmo maltīti’’ par salīdzinoši zemākām cenām, šī maltīte parasti ir kaut kas, kas no ēdiena ir palicis pāri. Tā vietā lai to izmestu, tas tiek piedāvāts cilvēkiem, kuriem, iespējams, rūp ēdiena izšķērdība vai arī nav pietiekoši līdzekļu, lai iegādātos ēdienu pa pilnu cenu. Ieguvumi šajā praksē ir gan patērētājam, gan ēdināšanas uzņēmumiem, jo cilvēks ēdienu iegādājas par lētu cenu, taču kafējnīcas atbrīvojas no ēdiena, kas savādāk būtu izmests ārā. Savukārt, restorāni un kafējnīcas sadarbojas arī ar zemniekiem, novirzot viņiem dārzeņu un augļu mizas un citus ēdiena pārpalikumus, lai tie tiktu izmantoti lietderīgi. Turklāt, zemnieki izmanto ēdiena pārpalikumus savām vajadzībām, piemēram, veidojot komposta kaudzes, ar kurām pēc tam var bagātināt un apmēslojot augsni siltumnīcās vai barot mājlopus. Rodas veiksmīga mijiedarbība, jo pēc tam zemnieki kā atmaksu par palīdzību, iedod restorānam kaut ko no savas produkcijas. Uzglabājot pārtiku pareizi un izmantojot pāri palikušos produktus, mēs varam ievērojami samazināt pārtikas izšķērdēšanu.

Atkārtota lietu izmantošana ir vēl viena svarīga prakse ikdienas dzīvē, kas veicina aprītinātību. Vecas un nonēsātas drēbes, protams, var izmest ārā, taču tās var atdot kādam, kuram tās ir vajadzīgas un to var darīt gan ziedojot, gan atdodot šīs drēbes kādam draugam vai ģimenes loceklim. Var pārveidot arī par jaunām lietām, kas būtu noderīgas turpmāk, piemēram, bērnu rotaļlietas, auduma maisiņi u.c. Ir ļoti daudz un dažādu lietoto apģērbu veikalu, kuros katrs būs spējīgs atrast sev saistošāko. Lietoto apģērbu veikali bieži vien rīko izpārdošanas, uzliek atlaides precēm, piedāvā iegādāties klienta kartes un tas viss tikai tāpēc, lai piesaistītu klientus un veicinātu cilvēkus iegādāties lietotas preces. Arī mēbeļu remonts un restaurācija ļauj pagarināt to lietošanas mūžu, tā vietā, lai tās tiktu izmestas ārā. Lietoto mēbeļu veikalu arī ir daudz un tas, ka tik bieži tiem ir pieveidumi, gandrīz katru nedēļu, nozīmē to, ka cilvēkiem ir interese par lietotām precēm. Daudzi cilvēki izvēlas iegādāties lietotas preces, piemēram, mēbeles, elektroniku vai apģērbus, kas ne tikai samazina pieprasījumu pēc jauniem produktiem, bet arī samazina to ražošanas ietekmi uz vidi.

Atkritumu šķirošana arī ir nozīmīgs aprītinātuma aspekts un ikdienā tas var ietvert plastmasas, stikla un papīra šķirošanu, lai nodrošinātu pareizu materiālu pārstrādi. Pateicoties depozīta sistēmai Latvijā, dažādu dzērienu pudeles un bundžas tiek šķīrotas un vairs nevar redzēt tās mētājamies uz ielas. Arī pudeļu korķiem ir jauna inovācija, to noskrūvējot tas paliek pie pudeles, līdz ar to vide netiek piesārņota ar plastmasu. Tagad arī veikalos vairs nav nopērkami vienreizlietojamie plastmasas trauki un ēšanas piederumi, ar vēlmi pasargāt vidi no plastmasas piesārņojuma. Tagad šie trauki ir veidoti no papīra un piederumi – no koka, kas palīdz tiem ātrāk un vieglāk pārstrādāties. Bieži vien veikalos var redzēt, ka uz ēdiena iepakojumiem ir uzraksts, ka šis ēdiena iepakojums ir veidots no pārstrādātiem materiāliem, tas nozīmē, ka uzņēmumi arī cenšas pielāgoties un veidot vidi draudzīgākus iepakojumus. Izlietotās ēdiena burkas un citus stikla priekšmetus ir iespējams šķīrot, ievietojot tos tām paredzētajā tvertnē. Papīra un kartona iepakojumiem, un kastēm arī ir piemērota atkritumu tvertne, kur tos iespējams šķīrot, tā vietā, lai visu izmestu vienā kopīgā maisā. Skolās un

bērnudārzos arī ir izveidoti šķirošanas konteineri, kas aicina bērnus šķirot pašiem un būt atbildīgiem par pašu saražotajiem atkritumiem.

Atbalstot uzņēmumus, kas ražošanā izmanto otrreizēji pārstrādātus materiālus vai piedāvā depoziņa sistēmas, mēs atbalstām videi draudzīgu ražošanu un samazinām vajadzību pēc jauniem, dabas resursus patērējošiem iepakojumiem. Lielākā daļa mazumtirgotāju piedāvā produktus, kas iepakoti no pārstrādātas plastmasas vai papīra, un, iegādājoties šādus produktus, mēs veicinām otrreizēju resursu pārstrādi un samazinām vajadzību pēc jauna iepakojuma. Daudziem ilgtspējīgiem uzņēmumiem ēdināšanas pakalpojumu sniedzējiem ir bez-atkritumu politika, kad klientiem ir atļauts izmantot savus vairākas reizes lietojamus traukus, lai iegādātos veikala produkciju.

### **Dabas saudzēšana caur pārdomātiem pirkumiem**

Iepirkšanās, kas vērsta uz ekoloģisku domāšanu, ir solis ceļā uz ilgtspējību, jo tas attur no dabas resursu nevajadzīgas izšķērdēšanas, samazina atkritumu daudzumu un veicina videi draudzīgus ražošanas procesus. Cilvēkiem ir iespēja izvēlēties produktus, kas ražoti ar mazāku kaitīgo ietekmi uz vidi, piemēram, izmantojot atjaunojamus materiālus, energoefektīvas tehnoloģijas un atjaunojamās enerģijas resursus. Ieteikums ir patērēt bioloģiski audzētu pārtiku, kuras audzēšanā nav izmantoti cilvēka veselībai kaitīgie pesticīdi. Kā arī ir vēlams iegādāties apģērbu, kas ražots no pārstrādātiem un bioloģiskiem materiāliem, piemēram, bioloģiskās kokvilnas vai vilnas. Svarīgi izvēlēties kvalitatīvus produktus, kas ir izturīgi, nebojājas ātri un kurus nav nepieciešams nomainīt pēc īsa laika, tādā veidā samazinot resursu patēriņu un nevajadzīgus izdevumus.

“Zaļais” patēriņš sevī ietver arī paradumu maiņu, piemēram, iegādājoties vietējos augļus un dārzeņus, kas netiek importēti no citām valstīm, tādējādi samazinot loģistikas un transporta emisijas, kas nonāk ūdenī vai gaisā. Tāpat arī energoefektīvu, LED spuldžu vai ledusskapju iegāde, kuri patērē maz enerģijas, ilgtermiņā ietaupa resursu patēriņu un naudu. Apzinīgs patēriņš un pārdomāti pirkumi nav tikai individuāla izvēle, tie ir daļa no plašākas sabiedrības un tirgus tendences, kas vērsta uz zaļākiem un ilgtspējīgākiem risinājumiem.

### **Apkopojums**

Vārds “apritīgs” apzīmē ilgtspējīgu dzīvesveidu, kurā resursi tiek izmantoti pārdomāti, veicinot to atkārtotu izmantošanu un samazinot atkritumu veidošanos. Tas ietver ne tikai šķirošanu un mazāku plastmasas lietošanu, bet arī lietotu preču iegādi, mēbeļu remontu un citus paradumus, kas palīdz mazināt negatīvo ietekmi uz vidi. Gudra un pārdomāta resursu izmantošana ir būtiska, lai nodrošinātu ilgtspējīgu attīstību un saglabātu dabas dotos resursus nākamajām paaudzēm. Tā palīdz samazināt piesārņojumu, veicinot atbildīgu ūdens, izejvielu un enerģijas patēriņu, lai izvairītos no resursu izsīkuma. Turklāt efektīva resursu pārvaldība sniedz ekonomiskus ieguvumus, jo uzņēmumi var samazināt izmaksas un attīstīt inovatīvas, videi draudzīgas tehnoloģijas, piemēram, atjaunojamo enerģiju, atkritumu pārstrādi. Tai ir arī tieša ietekme uz sabiedrības veselību, jo tīrāks gaiss un ūdens palīdz mazināt dažādas slimības, kā arī novērš vides problēmas, piemēram, mežu izciršanu un bioloģiskās daudzveidības zudumu. Tāpēc pārdomāta resursu izmantošana ir ne tikai videi, bet arī cilvēkiem nozīmīgs solis uz ilgtspējīgu un veselīgu nākotni.

Apriņģis dzīvesveids sevī ietver ikdienas paradumus, kas samazina atkritumus, veicina resursu atkārtotu izmantošanu un sekmē ilgtspēju. Tas ietver šķirošanu, lietotu preču iegādi, mēbeļu labošanu un pārtikas izšķērdēšanas samazināšanu, piemēram, izmantojot aplikācijas tādas kā “Portsia” neizpārdoto ēdienu iegādei. Zero waste veikali un videi draudzīgi iepakojumi palīdz mazināt plastmasas patēriņu, tomēr tie nav pieejami visiem iedzīvotājiem, salīdzinoši dārgo izmaksu dēļ. Lietoto apģērbu un mēbeļu veikali veicina resursu taupīšanu, piedāvājot alternatīvas jaunām precēm. Depoziņa sistēma un atkritumu šķirošana padara resursu pārstrādi

efektīvāku, un ilgtspējīgu uzņēmumu atbalstīšana veicina zaļāku ekonomiku, kas palīdz samazināt negatīvo ietekmi uz vidi.

Dzīvot apritīgi var katrs, kurš ir spējīgs kaut nedaudz piepūlēties, lai ilgtermiņā veicinātu vides aizsardzību un resursu saglabāšanu. Lai dzīvotu apritīgi, katrs var savā ikdienā ieviest praksi, kas samazinātu saražotos atkritumus aiz sevis paša un iespējams, kādu reizi veikalā pāriet garām plastmasas maisiņu ruļļiem un tos nepaņemt.

Izmantotie avoti:

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

<https://www.1188.lv/zinas/8-idejas-ko-darit-ar-vecajam-drebem/5256>

<https://www.zalajosta.lv/kas-ir-aprites-ekonomika/>