

## **Apritīga dzīvošana mūsdienās. Vai ir iespējams dzīvot apritīgi Latvijā?**

Vārds “apritīgs” ir zināms Latvijā tikai gadu. Apritīgs dzīvesveids ir šobrīd populārs un iet roku rokā ar dabai draudzīgāku dzīvesveidu. Vēl joprojām cilvēki nemāk vai nav apmierināti tā dzīvot, lai gan ir informēti par to kā dzīvot dabai draudzīgi. Pārsvarā lielākā daļa latvijas iedzīvotāji, lai dzīvotu dabai draudzīgi domā tikai par atkritumu šķirošanu un komposta kaudzes veidošanu, kas arī labi raksturo apritīgumu. Tāpēc tiks pieminēti dažādi padomi kā cilvēks var pilnveidot šādu dzīvesveidu un kļūt dabai draudzīgāks, tā lai tas būtu izdevīgi pašam cilvēkam ienākumiem un mātei dabai. Ārī beigās tiks izvērtēts vai Latvijas iedzīvotājam ir izdevīgi turpināt pilnveidot apritīgu dzīvesveidu.

### **1. Maini iepirkšanās paradumus**

Sākumā tas izklausās ļoti viegli, bet ir diezgan sarežģīti. Uzņēmumi spēj pārdot cilvēkiem lietas, kuras vispār tajā brīdī pircējam nav nepieciešamas un tādā veidā viņš beigās nopērk lietas, kuras viņam nedrīkst vajadzīgas un nav pat apritīgas. Lai uzsāktu apritīgu iepirkšanos, padoms ko var ieteikt ir izveidot pirkumu sarakstu, apskatoties kas jau ir mājās pieejams un iekļaut sarakstā kas tieši pietrūkst. Lai padarītu iepirkšanās procesu vēl apritīgāku, tad labs padoms ir dodies uz veikalu ne ar plastmasas maisiņu. Tās vietā nākt iepirkties ar somu vai auduma maisu. Šie padomi arī ir svarīgi apritīgas dzīves uzsākšanai, jo tas ir labs veids, kā pamazām iesākt domāt apritīgi. 2022. gadā tika veikta aptauja, kurā atklājās, ka vairāk kā 60 % respondentu ir mainījuši savus tēriņu paradumus uz pārtiku un transportu, un 25% respondentu to vēl nav izdarījuši, bet plāno to darīt. Tas pierāda, ka Latvijā cilvēki ir iemācījušies netērēt naudu uz neliederīgām precēm vai pakalpojumiem inflācijas dēļ.

### **2. Iegādāties veselīgus pārtikas produktus**

Apritīga dzīvesveidā arī ir svarīgi ēst pēc iespējas veselīgāk. Tas nozīmē pirkt pārtiku, kas satur daudz vitamīnus, magniju, kāliju, dzelzi un citas vielas. Produktu, kurus labākajā gadījumā var arī ilgāk saglabāt svaigus, kā piemēram augļus un dārzeņus. Svarīgi ir arī aizdomāties par dzīvnieku valsts produktu lietošanu savā uzturā un padomāt kā tie varētu iedarboties apritīgi. Svarīgi ir iegādāties mazāk garšvielas, kā, piemēram sāli, jo ieteicamais sāls daudzums cilvēkam dienā ir mazāk par 5 gramiem, bet cukuru mazāk par 50 gramiem. Tāpēc ir svarīgi sāli patērēt pārtikas produktos mazāk un atrast tam citus vairāk svarīgākus pielietojumus.

### **3. Iegādāties pārtikas produktus bez plastmasas iepakojuma**

Pārtika mūsdienās ir dārga, tāpēc ir svarīgi saprast cik izdevīga ir apritīga vēlamā pārtikas prece. Pārtikas prece pārstrādājamā iepakojumā ir lētāka nekā tā, kura arī sastāv no plastmasas. Beziepakojuma preču veikalā “Burka” 100 grami sarkanie rīsi maksā tikai 0.79 eiro, bet ja tos iegādājas “Valdo” uzņēmuma sarkanos rīsus interneta veikalā “Barbora”, kur iekšā ir 500 grami un tas svārs tiek sadalīts pa četrām dažādām porcijām plastmasas iepakojumos, tad tas kopā izmaksā 2.59 eiro. Veikals “Burka” savus pārtikas produktus tirgo dabai draudzīgos papīra maisiņos, kuri var tikt izmantoti apritīgai lietošanai, savukārt Valdo sarkanie rīsi nav iepakoti apritīgi.

### **4. Sāc audzēt savu pārtiku**

Ēdot kādu augli vai dārzeņi cilvēks var ieraudzīt sēklas, kuras izņemot ārā var lietot apritīgi tās iestādot un atkārtoti dīdēt un tādā veidā sēklas nav jāpērk. Tas pats arī attiecas uz

saulespuķu sēklām. Ir arī dažādu veidu sēklas, kuras cilvēks iegādājoties var izmantot savā uzturā dažādos ēdienos, kā piemēram sezamas vai saulespuķu sēklas.

Arī augu audzēšana burkā ir variants, jo tādā veidā var viegli nodrošināt augam nepieciešamos augšanas apstākļus un viņš pats spēj izaugt. Augam tiek piešķirts siltumnīcas efekts, kur ūdens piliens tiek absorbēts zemē, tad augs to ūdeni paņem un tas iztvaiko un tā kondīcija aizskar burkas sānu un visbeidzot tas piliens atrodas burkas augšpusē un process atkārtojas. Augu audzēšanas process ir ilgs pasākums, un tas var aizņemt gadiem ilgi, bet ja tiešām tiek ieguldīts daudz laika, tad augu audzēšana ir apriņģis process.

Piemēram ja cilvēks vēlas izaudzēt 100 gramus tomātu, tad cilvēkam būs nepieciešamas 265 sēklas. Tādā gadījumā sēklu cena Latvijā izmaksā izmaksātu 291 eiro. Ja aiziet uz pārtikas veikalu kā piemēram "Maxima", kad tur cena par 100 gramiem tomātu aptuveni izmaksātu 1.34 eiro. Problēma ir tāda, ka tomātus izaudzēt pašam ir dārgāk nekā nopirkt tos pašam, kas ir vislielākā problēma apriņģī dzīvesveidā, jo tas nav vairs izdevīgi Latvijas iedzīvotājam.

### **5. Izvērtē izdevīgākās transporta iespējas.**

Jau pirmajā punktā tika minēts par to, ka ir svarīgi kritiski izvērtēt vai tas, ko cilvēks ierauga viņam ir tiešām nepieciešams. To pašu arī ir svarīgi darīt brīžos, kad cilvēkam ir nepieciešams transports.

Piemēram viena 90 minūšu biļete Rīgas satiksmes transportā maksā 1.50 eiro. Viena biļete dienā cilvēkam izmaksā 5 eiro, bet mēneša biļete cilvēkam izmaksā jau 30 eiro. Viens jauns un nelietots velosipēds var izmaksāt 160- 1400 eiro gabalā, bet to var lietot un salabot atkārtoti. Ja teiksim skatās uz degvielas cenām, tad piemēram Rīgas Circle K degviela uzpildes stacijās var iegādāties degvielu 1-2 eiro par litru. Degviela nav atjaunojams resurss līdz ar to tas nevar būt apriņģis pēc tās lietošanas. Svarīgi ir piebilst, ka degviela nav vienīgais par ko ir jāmaksā līdzko runa ir par automašīnas izmaksām, kā salauzto detaļu maiņa. Labi, ir skaidrs, ka automašīnas izmaksas ir lielas un varbūt izskati iespēju paņemt un braukt ar taksi. Piemēram brauciens ar Valmieras taksi iekļauj šādas izmaksas: iekāpšanas, katrs brauciens par kilometru un laika tarifs. Minimālā brauciena summa ir 3-5 eiro dienā, kas ir maksimums 150 eiro mēnesī. Doties ar kājām ir vislabākā opcija, jo tas ir apriņģis dabai un pašam cilvēkam. Tāpēc ja dzīvo netālu no savas darba vietas, tad noteikti izskati iespēju iet ar kājām.

### **6. Pielieto veidus kā iedot otro elpu savam apģērbam**

Tieši tā, šūšanas piederumi būs tavi labākākie rīki kā salāpīt drēbju caurumus. Vēl kā var dot apģērbam otro elpu ir to uzlabojot tā kā pašam patīk, lai foršāk nēsājas. Ja gadījumā apģērba gabals vairs neder, tad ir iespēja atdot kādam citam cilvēkam, nodot uzticamai labdarībai, vai arī paprasīt konkrētu naudas summu, kas ir apriņģis tam kurš pārdod un tam kurš saņem. Var arī ielikt drēbes tam paredzētajā konteinerā, kurš tiek nodots uz otreizējo pārstrādi. Vēl arī ir iespēja izmantot vecu apģerbu gabalu kā grīdas lupatu, kas samazina lupatu iegādi. Tas padoms arī der uz drēbēm, kuras nav tik viegli izmazgāt.

### **7. Ieguldīt naudu atkārtoti lietojamās precēs**

Tas ir zināms, ka šāda veida produkti, kuri ir lietojami ilgāku laiku maksā dārgāk, bet tomēr ir vērts tādus ieguldīt, jo tie ne tikai ir apritīgi, bet arī labai draudzīgi un viegli pārstrādājami. Piemēram tādās lietās kā:

- Ilgstoši lietojamās higēniskās preces. Piemēram firmas “Gillete” zilais skuvekļu komplekts, kurā atrodas pieci vienreiz lietojamie skuvekļi izmaksā 5.19 eiro, bet ir arī opcija nopirkt skuvekli ar pieciem nomaināmiem uzgaļiem, kas maksā 18 līdz 30 eiro un nākamie pieci uzgaļi maksā 17 eiro. Veikalā “Burka” ir pieejams metāla skuveklis, kurš maksā 22.90 eiro, kuru var izmantot vairākas reizes, tikai ir jāiemācās ar to apieties.
- Termosos. Viena termo pudele maksā 10 līdz 30 eiro, kurā var veidot karstus dzērienus atkārtoti. Ja katru dienu cilvēks iegādājas jau pagatavotu kafiju no automāta vai gāzes stacijas, kura ir papīra krūzītē tad tā izmaksā 1- 1.50 eiro. Kopumā cilvēks mēnesī iztērē 35 eiro, kas izmaksā dārgāk nekā viena termosa krūze. Ja cilvēks katru dienu dzers kafiju no termosa, tad to var uzpildīt atkārtoti un dzert no tās vairāk nekā no papīra krūzes. Viena papīra krūze ir tā, kura pēc tās lietošanas pievienojas lietoto kartonu kaudzē, kur cenšas dabīgi sadalīties kā minimums piecu gadu laikā.
- Ūdens pudelēs. Interneta veikalā “ūdenspudeles.lv” ir pieejamas ūdens pudeles, kuras in no silikona, metāla, nerūsējoša tērauda un daudzas citas, kas aizstāj plastmasu un ir apritīgākas, kuru zemākā cena ir 10 eiro. Uzņēmums “Zaķumuiža” tirgo ūdeni dažādās plastmasa pudelēs. Pudele, kuras tilpums ir 765ml izmaksā 0.98 eiro. Ja cilvēks vismaz vienu reizi dienā iegādājas un izlieto šādu pudeli, tad par nodošanu saņem 10 centus atpakaļ par katru nolietoto pudeli, kopumā par ūdeni maksā kā minimums 26.40 eiro, kas aptuveni ir vienas 765 ml vairāk lietojamās ūdens pudeles cena.
- Ēdamajajos traukos, kuri nav veidoti no plastmasa. Veikalā “DEPO” cena par vienu stikla trauku ir 3.96 eiro. Kafejnīcā “Lāde” trauks līdzņemšanai, kurš ir pagatavots no kartona maksā 0.14 eiro, kas ir 4.20 eiro mēnesī, neieskaitot ēdiena izmaksas. Līdz ar to stikla trauks ar vāku ir apritīgāks, jo tajā var uzpildīt ēdienu atkārtoti. Svarīgi ir piebilst, ka kartona trauki līdzņemšanai arī ir apritīgi, bet nav tik izdevīgi, kā trauks no stikla.

## 8. Digitalizē savu dzīvesveidu

Mūsdienās dzīve vairs nav iedomājama bez digitālajām ierīcēm. Internets dod unikālas iespējas, kā, piemēram: tirgot preces atkārtoti, iepazīties vairāk ar apritīgas dzīves konceptu, digitalizēt savu identitāti un citas dažādas iespējas. Mūsdienās ir tāda opcija, ka ir iespēja digitalizēt savas bankas kartes ar aplikāciju, kā piemēram google pays palīdzību. Maksājumu karšu pakalpojumu korporācija “MasterCard” izplatīja informāciju, ka viena kredītkarte sastāv no pieciem gramiem plastmasa. Latvijā ir iespēja izveidot atlaižu kartes digitāli, lai izdevīgāk iepirktos pārtikas preču veikalos kā “Maxima” un “Rimi”. Ir jau vairākas profesijas, kuras ir aizstātas ar mūsdienīgām tehnoloģijām, kā piemēram mārketinga speciālists, programmētājs, pārdevējs, utt. Mūsdienu tehnoloģijas ir viegli apritīgas gan salabojot, gan nododot otreizējai pārstrādei. Piemēram uzņēmumi kā “ZAAO” piedāvā savākt sadzīves elektroniskos atkritumus pārstrādei, veicot priekšapmaksu, vai tos atdot EKO laukumā bez maksas.

Kopumā padomi, kuri tika minēti jau kopš 20. gadsimta ir pieņemti līdz pat mūsdienām. Galvenais šobrīd ir tas, ka dzīvot vairs nesanāk lēti. Ir padomi, kuri pierāda, ka dzīvot apritīgi ir iespējams, kā, piemēram savu finanšu ieguldīšana vairāk lietojamos produktos, iepirkšanās paradumu maiņa un dzīvesveida digitalizēšana (ja tas ir iespējams), un ir arī padomi, kurus finansiāli grūtāk īstenot, kā, piemēram, iegādāties pārtikas produktus bez plastmasas iepakojuma vai maisiņa un sākt audzēt savus augļus un dārzeņus. Ir saprotams, ka citiem cilvēkiem tā ir izvēle, bet citi to neizvēlas un ir pat spiesti dzīvot apritīgi doto apstākļu dēļ. Ir vērts turpināt šķirot atkritumus un veidot kompsta kaudzes, tomēr ir arī vērts domāt kā Latvijas iedzīvotājiem rīkoties tālāk, lai cilvēkam un dabai tas dod labumu.

### **Izmantotie avoti:**

<https://tropicalglass.co.uk/blogs/blog/the-science-behind-closed-terrariums-understanding-how-they-work>

<https://nra.lv/dzivesstils/403282-ko-noteikti-pirkt-un-ko-nepirkt-lielo-atlaizu-laika.htm>

<https://youtu.be/WTVvfEU198o?si=CsO5liu6YyuMlv3e>

<https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vide-un-dzivnieki/13.04.2023-kas-ir-apritigs-iepakojums-un-kapec-tads-vajadzigs-skaidro-eksperti.a504554/>

<https://www.rigassatiksmeliv.lv/biletes/bilesu-klasts-un-cenas-1/koda-bilete/>

<https://www.circlek.lv/degviela-miles/degvielas-cenas>

<https://www.valmierastaxi.lv/>

<https://rekurzeme.lv/dzive-bez-plastmasas-iepakojuma-iespejama-vai-neiespejama-misija/>

<https://www.beziepakojuma.lv/>

<https://barbora.lv/>

<https://greenharvest.com.au/pages/seeds-per-gram>

<https://www.drogas.lv/>

<https://udenspudele.lv/>

<https://online.depo.lv/product/187078>

<https://www.mastercard.com/news/media/5onpyesk/a-guide-to-issuing-sustainable-cards-a-gpp-whitepaper.pdf>

[https://www.reuseabox.co.uk/how-long-does-it-take-for-cardboard-to-decompose/?srsltid=AfmBOor9RbWVFKgUKSMwvZSxxy0pr5QJh\\_CtAzBUyF3j1h8Li8JlWKbV](https://www.reuseabox.co.uk/how-long-does-it-take-for-cardboard-to-decompose/?srsltid=AfmBOor9RbWVFKgUKSMwvZSxxy0pr5QJh_CtAzBUyF3j1h8Li8JlWKbV)

<https://www.youtube.com/watch?v=-dk3NOEgX7o>

<https://eng.lsm.lv/article/economy/economy/most-latvians-had-to-rethink-their-habits-due-to-inflation-survey.a468532/>

<https://www.heartfoundation.org.au/sodium-and-salt-converter>

Tina Irkle ,KSA 1.kurss

<https://www.healthdirect.gov.au/sugar>